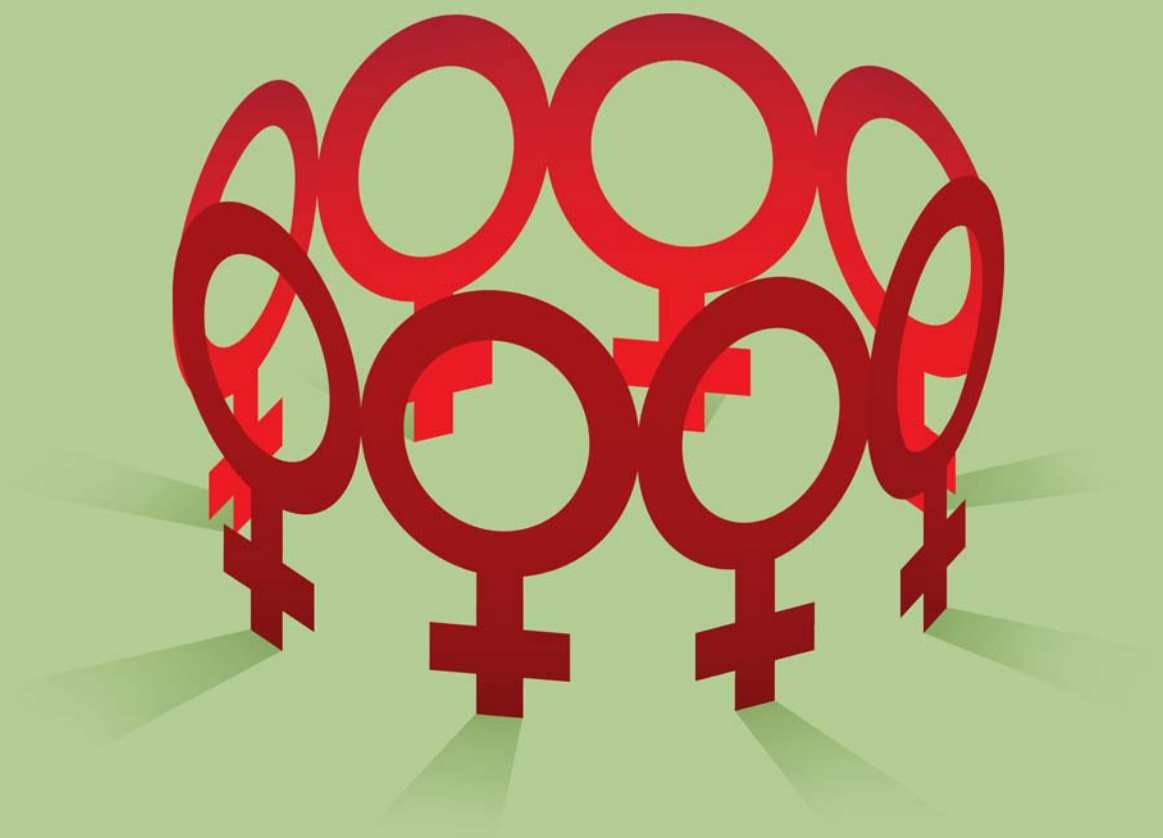
Erő a változáshoz



Hogyan szervezzünk és működtessünk
önsegítő csoportokat párkapcsolati erőszak
áldozatainak és túlélőinek

daphne

Erő a változáshoz
Hogyan szervezzünk és működtessünk önsegítő csoportokat párkapcsolati erőszak áldozatainak és túlélőinek

Ezt a kézikönyvet a „Survivors speak up for their dignity" (A túlélők felszólalnak a méltóságukért) elnevezésű, 2007–2008-ban lezajlott Daphne projektben résztvevő szervezetek írták.

A kiadványt ezen kívül a Marie Claire magazin és előfizetői is támogatták.

Projekt koordináció
NANE Egyesület (Magyarország)

Projekt partnerek
AMCV (Portugália)
Associazione Artemisia – Centro donne contro la violenza "Catia Franci" (Olaszország)
Tarttu Autonóm Nőmenhehy (Észtország)
Women's Aid Federation of England (Egyesület Királyság)

Szerzők
Margarida Medina Martins, Petra Viegas and Rita Mimoso (AMCV)
Alessandra Pauncz (Associazione Artemisia)
Tóth Györgyi (NANE Egyesület)
Reet Hiiemäe (Tarttu Autonóm Nőmenhehy)
Nicola Harwin and Sally Cosgrove (Women's Aid Federation of England, UK)

Szerkesztők
Sally Cosgrove, Jackie Barron, Nicola Harwin

Magyar fordítás
Recski Ágnes

Design
Sebők Szilvia

ISBN: 978-963-88116-4-6

Készült a Possum Kft. nyomdájában, Budapest, 2009

© NANE Egyesület, Associazione Artemisia, AMCV, Tarttu Autonóm Nőmenhely, Women's Aid Federation of England

Tartalom

Előszó 6

1. fejezet: Bevezetés a párkapcsolati erőszak túlélőinek szóló támogató és önsegítő csoportok munkájába 7

1.1. Bevezetés 7

1.2. A párkapcsolati erőszak túlélőinek szervezett szolgáltatások fejlődése 8

1.3. A túlélők támogató és önsegítő csoportjainak szerepe az intézmények együttműködésén alapuló munkában 11

Bibliográfia 15

2. fejezet: A csoportvezető (facilitátor) 17

2.1. Bevezetés 17

2.2. Alapelvek 18

2.3. A legfontosabb csoportvezetői kompetenciák 19

2.4. A csoportvezető szerepe és feladatai 21

2.5. A csoportvezetés során felmerülő lehetséges problémák 24

3. fejezet: A csoport megalakítása és szervezése 27

3.1. Bevezetés 27

3.2. Tervezés 27

3.3. A szolgáltatás meghirdetése és a partneri együttműködések 30

3.4. A csoport működtetése 33

3.5. A támogató csoport hatékonyságának értékelése 37

4. fejezet: A csoport szabályai és működési rendje 39

4.1. Bevezetés 39

4.2. A csoport 39

4.3. Csoportszabályok 40

4.4. Csoportszerződés 44

4.5. Csoportdinamika 44

4.6. Lehetséges problémák és hogyan küzdjünk meg velük 46

4.7. Konfliktusok és konfliktusmegoldás 49

Bibliográfia 52

5. fejezet: „Erő a változáshoz”: program modellek **53**
5.1. Bevezetés **53**
5.2. Az „Erő a változáshoz” modellek **54**
5.3. A foglalkozások felépítése **54**
6. fejezet: „Erő a változáshoz”: önbecsülés program **59**
6.1. Bevezetés **59**
6.2. Az „önbecsülés program”: a foglalkozások áttekintése **59**
1. foglalkozás: Az önbecsülés meghatározása **62**
2. foglalkozás: Az önbecsülés megértése **68**
3. foglalkozás: Jogok **72**
4. foglalkozás: Szükségletek **76**
5. foglalkozás: Az egyéni szükségletek értékelése **80**
6. foglalkozás: Lányok és fiatal nők nevelése és szocializációja **82**
7. foglalkozás: Nemi sztereotípiák és társadalmi elvárások **84**
8. foglalkozás: Szükségletek egy kapcsolaton belül **88**
9. és 10. foglalkozás: Határok **92**
11. és 12. foglalkozás: Érzések: düh, bűntudat gyász és félelem **96**
13. foglalkozás: Önérvényesítés (Asszertivitás) **104**
14. foglalkozás: Befejezés és új kezdetek **112**
Bibliográfia **116**
7. fejezet: „Erő a változáshoz”: önsegítő tanulási program **117**
7.1. Bevezetés **117**
7.2. Az önsegítő tanulási program: a foglalkozások áttekintése **118**
1. foglalkozás: Alapvető jogok **120**
2. foglalkozás: A bántalmazás meghatározása **126**
3. foglalkozás: Miért olyan nehéz elmenni? **130**
4. foglalkozás: Családok és gyerekek **136**
5. foglalkozás: Határok **142**
6. foglalkozás: Megküzdés a gyássz, a félelemmel és a bűntudattal **146**
7. foglalkozás: Megküzdés a haraggal **152**
8. és 9. foglalkozás: Önérvényesítő (asszertív) készségek és határállítás **156**
10. foglalkozás: Önérvényesítő (asszertív) technikák **160**
11. foglalkozás: Kérések kezelése és érintkezés hivatalos személyekkel **166**

12. foglalkozás: Az önérvényesítés gyakorlása 172
13. foglalkozás: Egészséges kapcsolatok 176
14. foglalkozás: Befejezés és új kezdetek 182
Bibliográfia 186
8.fejezet: Informális önsegítő csoportok 187
8.1. Bevezetés 187
8.2. Az önsegítő csoportok előnyei 188
8.3. A csoport működtetése 188
8.4. Csoportszabályok 190
8.5. Szervezet és felépítés 190
8.6. A lehetséges problémák kezelése 192
Mellékletek 193
1. melléklet: Mintalevél – Együttműködés más intézményekkel 194
2. melléklet: Kockázatfelmérő eszközök 195
3. melléklet: Egyéni biztonsági keretterv 200
4. melléklet: Heti értékelőlap 201
5. melléklet: Félidős értékelőlap 202
6. melléklet: Záró értékelőlap 203
7. melléklet: Esélyegyenlőségi kérdőív 207
8. melléklet: Csoportszerződés az „Erő a változáshoz” program számára 208
9. melléklet: Frissítő „jégtörő” gyakorlatok 209
10. melléklet: A program részletei 211
11. melléklet: A csoportmunka alapszabályai 212
12. melléklet: Nyilatkozat a jogaimról 213
13. melléklet: Szükségem van rá, akarom, megérdemlem 214
14. melléklet: A szükségletek értékelése 215
15. melléklet: Duluth-modell – Egyenlő jogok kerék 216
16. melléklet: Duluth-modell – Hatalom és kontroll kerék 217
17. melléklet: A határok kijelölése 218
18. melléklet: A szégyen körforgása: kilépés a szégyen és a bűntudat állapotából 219
19. melléklet: A düh kezelése 220
20. melléklet: Az önérvényesítés szintjének felbecslése 221
21. melléklet: Az erőszak és a bántalmazás definíciói 222
Olvasmánylista 223
Köszönetnyilvánítás 224

Előszó

Csak egyszer ebben az életben
Egyedül táncolni meztelenül
Magas sziklán, ciprusfák alatt
*Nem félve, hová lépek…**

Az Erő a változáshoz című kézikönyv öt ország – Észtország, Portugália, Olaszország, Egyesült Királyság és Magyarország – feminista aktivistái és szakemberei együttműködésének eredménye. A kiadványt az elmúlt 2 év közös kreatív munkája – műhelyfoglalkozások és e-mail váltások – során hoztuk létre, arra a sokszínű tapasztalat- és tudásanyagra alapozva, melyet a családon belüli és szexuális erőszak túlélőivel való munka során szereztünk.

Az anyag kidolgozása és megírása az első találkozótól kezdve, ahol megfogalmaztuk és elfogadtuk a projekt körvonalait, az utolsóig, melyen a kiértékelésben és a terjesztésben állapodtunk meg, közös vállalkozás volt. A megbeszélések angolul folytak, és az öt szervezet angolul készítette el a könyv piszkozatát. Ezután közösen szerkesztettük és javítottuk a kiadványt.

A kézikönyvet a párkapcsolati erőszakkal foglalkozó szakemberekkel és túlélőkkel való széleskörű konzultáció nyomán alakítottuk ki, reméljük, hogy a mű tükrözi az ő tapasztalataikat és eredményeiket.

Mindannyian büszkék vagyunk erre az általunk létrehozott hasznos kiadványra, melyet öt különböző nyelven jelentettünk meg, és a folyamatra, melynek során létrejött.

A kézikönyv készítése során mindvégig ösztönzött minket az az erő és méltóság, amelyet a nőkben láttunk, akikkel együtt dolgoztunk, csakúgy mint az átalakulás, melyet mindannyian elérhetünk a saját életünkben, ha szabadon és biztonságban, bántalmazástól mentesen szeretnénk élni.

Nicola Harwin, CBE
Elnök
Women's Aid Federation of England

* Robin Morgan *Szörny* című könyvéből

1 Bevezetés a párkapcsolati erőszak túlélőinek szóló támogató és önsegítő csoportok munkájába

A közeli kapcsolataimban, másoktól elzárva éltem … Mára megértettem, hogy a partnerem érzelmileg bántalmazott és … hogy az érzelmi bántalmazás az egész eddigi életemben jelen volt … Szükségem volt a lehetőségre, hogy szembenézhessek a problémákkal, amelyek nyomasztottak. (Egy túlélő)[1]

1.1. BEVEZETÉS

Ez a kézikönyv olyan gyakorlati és szervezeti megfontolásokat körvonalaz, amelyek szükségesek ahhoz, hogy párkapcsolati erőszak túlélőinek biztonságát és önbecsülését fokozó csoportokat működtethessünk. Bemutatunk három modellt is, amelyek bármelyike alapja lehet az ilyen csoportok működésének: két modell tervezett napirenddel rendelkező, vezetett (facilitált) támogató program, a harmadik pedig az informális önsegítő csoportok irányelveit tartalmazza.

A párkapcsolati erőszak fizikai, szexuális, pszichológiai vagy gazdasági bántalmazás, amely családi vagy családi típusú kapcsolatban fordul elő és amely kialakítja a uralkodó és irányító viselkedés rendszerét. Minden négy nő közül egy megtapasztalja élete során a párkapcsolati erőszakot, etnikumtól, vallástól, társadalmi helyzettől, szexualitástól, fogyatékosságtól, életstílustól függetlenül[2]. A párkapcsolati erőszakot a nők elleni, nemi (gender) alapú erőszak minden formájának összefüggésében kell szemügyre vennünk, és a nők emberi jogainak megsértéseként kell értelmeznünk[3]. A nők elleni erőszak magába foglalja a nemi erőszakot és a szexuális erőszakot, a szexuális visszaélést és kizsákmányolást, a szexuális zaklatást, a szexuális célú emberkereskedelmet és a szexiparban történő szexuális kizsákmányolást, a női nemi szerv megcsonkítását, a kényszerházasságot és az úgy-

[1] A kézikönyvben szereplő, túlélőktől származó idézetek forrásai: észtországi női támogató csoportok résztvevői; a NANE Egyesület (Magyarország) által vezett támogató csoport résztvevői; az AMCV (Portugália) vezette támogató csoportok résztvevői; és az Egyesült Királyságban működő North Devon Women's Aid, Watford Women's Centre, Survive, Community Safety Partnership, valamint a Pathways Project tagjai.
[2] Európa Tanács (2002) *A Miniszteri Bizottság Ajánlásai (2002) a tagállamoknak a nők védelméről az erőszakkal szemben* (elfogadva 2002. ápr. 30.)
[3] Egyezmény a nőkkel szembeni hátrányos megkülönböztetés minden formájának felszámolásáról (CEDAW), elfogadta az ENSZ Közgyűlése 1979-ben, letölthető: http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/cedaw.htm. Magyarországon az egyezmény az 1982. évi 10. törvényerejű rendelet formájában hatályos jogszabály: http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=98200010.TVR; lásd még Európa Tanács Munkacsoport a nők elleni erőszakkal, ideértve a családon belüli erőszakot is, szembeni fellépésért (2006), az Európa Tanács tervezete a nők elleni erőszakkal, ideértve a családon belüli erőszakot is, szembeni fellépésről (elfogadta a Miniszterek Tanácsa 2006. június 21., 2. oldal)

nevezett „becsület bűncselekményeket”. A nők elleni erőszak az ENSZ definíciója szerint „a férfiak és a nők közötti történelmileg egyenlőtlen hatalmi viszonyok megnyilvánulása”[4].

A párkapcsolati erőszak túlélők támogató csoportjait a párkapcsolati és szexuális erőszakkal kapcsolatos szolgáltatások teljes körének, valamint ezek nemzetközi fejlődésének kontextusában kell értékelnünk. Az „Erő a változáshoz” program olyan nők csoportjaira is adaptálható, akik nem a partnerüktől szenvedtek el szexuális erőszakot vagy az erőszak más formáit.

A párkapcsolati és szexuális erőszak elől menekülő nők számára az első menhelyeket az 1970-es évek elején az Egyesült Királyságban hozták létre. A női önkéntes szervezetek azóta is világszerte nyújtanak gyakorlati és érzelmi támogatást azoknak a nőknek (és gyerekeiknek) akiket egy közeli családtagjuk, leggyakrabban erőszakos férfi partnerük bántalmaz[5].

Ez a fejezet röviden összefoglalja a párkapcsolati erőszakkal kapcsolatos európai ellátórendszer fejlődését az elmúlt harmincöt évben. Megvilágítja azt is, miért fontos a több intézmény együttműködésén alapuló munka.

1.2. A PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK TÚLÉLŐINEK SZERVEZETT SZOLGÁLTATÁSOK FEJLŐDÉSE

A menhely-mozgalom a női egyenjogúságért fellépő mozgalomból nőtt ki az 1960-as évek végén, az 1970-es évek elején. Női jogi aktivisták találkozóin a korai „tudatosság-erősítő” csoportokban gyakran előtérbe került az otthonokban folyó erőszak, akárcsak a nők elleni szexuális és személyközi erőszak egyéb formái. A 70-es évek elején kevés lehetőség állt a nők rendelkezésére, ha ki akartak lépni az erőszakos párkapcsolatokból. Nagyon nehéz, szinte lehetetlen volt a polgári vagy a családjog keretein belül védelmet kapni; a párkapcsolati erőszakot nem ismerték el a hajléktalanság egyik okozójának; a rendőrség elutasította a párkapcsolati erőszak miatt panaszt tevőket, mint olyanokat, akik jelentéktelen ügyekben fölöslegesen pocsékolják a rendőrség idejét és erőforrásait; nagyon kevés párkapcsolati erőszak eset került büntető bíróság elé; a házasságon belüli nemi erőszak nem számított bűncselekménynek; és a legtöbb hivatalos szerv reakciója az volt, hogy „menjen haza és béküljenek ki”.

Az első menhelyeket elkötelezett nők, aktivisták és túlélők létesítették, azért, mert a nőknek kétségbeejtő szükségük volt olyan helyekre, ahol a gyerekeikkel együtt, de az erőszakos partnerüktől távol lehettek. A kezdetektől fogva felismerték, hogy bármelyik nőt fenyegetheti a párkapcsolati erőszak kockázata, rasszbéli, etnikai vagy vallási csoportjától, társa-

[4] ENSZ Nyilatkozat a nők elleni erőszak megszüntetéséről (1993)

[5] Lásd Sylvia Walby és Jonathan Allen (2004) Domestic Violence, sexual assault and stalking: Findings from the British Crime Survey [Családon belüli erőszak, szexuális erőszak és fenyegető zaklatás: a brit bűnügyi felmérés eredményei] (London: Home Office Research, Development and Statistics Directorate). A kutatás azt mutatta, hogy a nők sokkal nagyobb valószínűséggel válnak ismétlődő, többszörös bántalmazás és szexuális erőszak áldozataivá, mint a férfiak, továbbá a nők elleni támadások súlyosabbak. Azoknak az áldozatoknak, akik négy vagy több párkapcsolati erőszak esetet éltek át, 89%-uk nő. Az elkövetők túlnyomórészt férfiak.

dalmi osztályától, szexualitásától, fogyatékosságától vagy életmódjától függetlenül, és hogy a nők egymással összefogva képesek változást elérni.

Tapasztalataik megosztásával a túlélők és az aktivisták hamar ráébredtek, hogy a „párkapcsolati erőszak" a fizikai, érzelmi és szexuális bántalmazás széles körét foglalja magába. Első látásra nem is mindig nyilvánvaló, hogy erőszakról van szó, de a cél mindig a bántalmazott nő viselkedése és választásai feletti uralom és ellenőrzés. Ahogyan egyre jobban megértették ezt a hatalmi dinamikát, a mozgalom résztvevői felismerték, hogy a párkapcsolati erőszak eredete az alá- és fölérendeltség hagyományos és patriarchális családi rendszerében, valamint a nőkkel szembeni hátrányos megkülönböztetésben és a nők emberi jogainak tagadásában rejlik[6]. A férfiak és nők közötti kapcsolatokat ettől fogva olyanok vizsgálták, akik az egyenlőség és a mindenkire kiterjedő emberi jogok feminista eszményét tartották szem előtt. Ez az eszme támogatta és megerősítette a nem-bántalmazó kapcsolatok alapelveit. A hatékony válasz eredményeképpen autonóm, csak nőknek szóló szolgáltatások jöttek létre, amelyek egyszerre nyújtottak védelmet és megerősítést, és megkérdőjelezték a férfierőszakot támogató és legitimáló nemi egyenlőtlenségeket.

Amíg tehát az 1970-es évek előtt a legtöbb igazságszolgáltatási intézménynél és szociális segítő szervezetnél világszerte süket csend övezte a párkapcsolati erőszakot, ma a nők elleni erőszak ügyével együtt egyre inkább előtérbe kerül.

Azóta igen változatos háttérrel rendelkező, rendkívül különböző nők – aktivisták, túlélők, hivatalos és önkéntes szervezetek tagjai – dolgoztak együtt, hogy világszerte továbbfejlesszék és kiterjesszék a párkapcsolati erőszakot elszenvedő nőknek és gyerekeknek szóló jogvédő és támogató szolgáltatások hálózatát. A bántalmazott nőkkel és gyerekekkel végzett hatékony munka érdekében a legtöbb ilyen szolgáltatás a következő meggyőződéseken, elveken és eredményeken alapul[7]:

- a párkapcsolati és a szexuális erőszak, valamint hatásaik megértése;
- biztonság, védelem és méltóság;
- sokféleség és igazságos hozzáférés a szolgáltatásokhoz;
- jogvédelem és támogatás;
- megerősítés és részvétel;
- titoktartás;
- több szervezet koordinált reakciója;
- a párkapcsolati és a szexuális erőszakot övező társadalmi tolerancia megkérdőjelezése, az elkövetők felelősségének kimondása;
- következetes és átlátható működés.

Sok országról elmondható, hogy a párkapcsolati erőszak és a nők elleni erőszak más formái már nemcsak a női csoportokat és az önkéntes szervezeteket foglalkoztatják, hanem ott van a politikusok, törvényhozók és a média napirendjén is. Európa több országában is jelentős változásokat értek el a párkapcsolati erőszak megfékezése érdekében a közvélemény tudatosságában, a jogi keretekben, a büntető igazságszolgáltatásban, a polgári

[6] CEDAW (1979) op.cit.
[7] Lásd az Egyesült Királyságban érvényes párkapcsolati és szexuális erőszak áldozatok ellátására vonatkozó sztenderdeket a Women's Aid internetes oldalán: http://www.womensaid.org.uk

jogban, az egészségügyben, a lakásügyben és az integrált, több intézmény együttműködésén alapuló munkában. Ezekben az országokban a korai feminista aktivisták egyes értékei, alapelvei és jövőképe mára általánosan elfogadottakká váltak, és megkísérlik (legalábbis elvben):

- neveléssel és a tudatosság növelésével **megelőzni** az erőszakot;
- hatékony törvényekkel és közpolitikával **megvédeni** az áldozatokat;
- megfelelő szolgáltatásokat és **támogatást biztosítani**.

Ugyanakkor más európai országokban a párkapcsolati erőszak még csak most kezd megjelenni a politika napirendjén, és továbbra is gyakran vitatják, hogy hatékony lehet-e a párkapcsolati erőszak feminista alapelvek szerinti kezelése. Azonban, legalábbis elméletben, kezdenek elfogadottá válni azok a nézetek, amelyek a nők megerősítését, önrendelkezését és véleményének meghallgatását (a túlélők részvételén és visszajelzésein keresztül) hangsúlyozzák. Az azonban, hogy az egyes kormányok politikája és tettei milyen mértékben tükrözik ezeket az alapelveket, országról országra változik, és míg egyes országokban a stratégiai megközelítések jól kidolgozottak, másutt gyakorlatilag nem léteznek[8].

Azokban az országokban, ahol az igazi változások az 1970-es években kezdődtek, mára igen kiterjedt a bántalmazott nők és gyerekek számára elérhető **szakszerű támogató és jogvédő** szolgáltatások rendszere, amelyek némelyike állami támogatásban is részesül. Néhol a nők különleges kisebbségi csoportjainak támogatására szolgáló specializált programokat is kifejlesztettek.

Más országokban azonban kevesebb az aktivista és kevésbé előrehaladott a nyilvános eszmecsere a nemek közötti egyenlőségről és ezen belül a párkapcsolati erőszakról. A korábbi államszocialista országokban például a változások csak 1989–90 után kezdődtek, és jelenleg rendkívül változatos képet mutatnak párkapcsolati erőszak elleni fellépés terén, de általában nem túl magas színvonalú a női civil szervezetek és a hatóságok közötti együttműködés.

A különböző országokban különböző formát öltenek a párkapcsolati erőszakkal foglalkozó szakértői kezdeményezések és szolgáltatások. Egyes országokban a menhelyeknél elterjedtebbek a közösségi alapú szolgáltatások – beleértve a nem bentlakásos ellátó központokat és a segélyvonalakat – és jelen lehetnek a legkülönbözőbb, több intézmény együttműködésén alapuló kezdeményezések is. A speciális jogvédelem és érdekképviselet, valamint a túlélőknek nyújtott gyakorlati és érzelmi támogatás magában foglalhatja az alább felsoroltakat:

- biztonságos és védett sürgősségi és ideiglenes elhelyezés és támogatás (ideális esetben menhelyen);
- segítő szolgáltatások és egyéb támogatás a nőknek és gyermekeknek, ideértve a tanácsadó központokat, családlátogatásokat és támogató csoportokat;

[8] Részletes információ érhető el arról, hogy az Európa Tanács 47 tagállamában mit tesznek a nők elleni erőszak ellen:
http://www.coe.int/t/dg2/equality/domesticviolencecampaign/countryinformationpages/default_en.as

- információt és/vagy támogatást nyújtó telefonos segélyvonalak;
- intervenciós központok vagy jogvédő és érdekképviseleti szolgáltatások;
- gyerekeknek és fiataloknak szóló speciális szolgáltatások;
- fekete, kisebbségi etnikumhoz tartozó és menekült[9], migráns, leszbikus és biszexuális, valamint fogyatékkal élő[10] és idős nőknek szóló speciális szolgáltatások;
- különböző kisebbségi nyelveken is elérhető szolgáltatások.

1.3. A TÚLÉLŐK TÁMOGATÓ ÉS ÖNSEGÍTŐ CSOPORTJAINAK SZEREPE AZ INTÉZMÉNYEK EGYÜTTMŰKÖDÉSÉN ALAPULÓ MUNKÁBAN

Miközben a hivatalos szervek egyre inkább felismerik, hogy a párkapcsolati erőszak kezeléséhez szükség van az összehangolt, több intézmény együttműködésén alapuló megközelítésre, az is fontos, hogy elismerjék a női civil szervezetek által a túlélőknek nyújtott speciális szolgáltatások létfontosságú szerepét. Jól dokumentált, hogy a nők számára gyakran hasznosak és erőt adóak ezek ezek a szolgáltatások, egyrészt azért, mert kapcsolatba léphetnek az erőszak más túlélőivel, másrészt azért, mert a képzett munkatársak vagy az önkéntesek személyre szóló támogatást nyújtanak. Egyes nőknek a formálisabb csoportprogramokban való részvétel is hasznos, amikor készen állnak erre.

Az utóbbi tíz évben fejlődésnek indultak a túlélők támogató csoportjai, és a szerepük is megnőtt. Ezek a csoportok a nők önbecsülését, önrendelkezését és a saját életük befolyásolásának képességét erősítik, és fontos kiegészítői a specializált női önkéntes szervezetek által nyújtott támogató szolgáltatásoknak. A csoportok a helyi közösségekben jöttek létre a menhelyeken és más környezetben működő „sorstárs” csoportok által nyújtott támogatás jó eredményeiből tanulva. A csoportok háromfélék lehetnek:

- Olyan csoportok, amelyeket teljesen a résztvevő túlélők irányítanak. A tagok vagy igénybe veszik párkapcsolati erőszakkal foglalkozó meglévő szolgáltatásokat, vagy nem.
- Informális csoportok, amelyeket olyan segítők és/vagy önkéntesek vezetnek, akiknek van tapasztalatuk a túlélőkkel folytatott munkában.
- Hivatalos csoportprogramok, mint például a *Pattern changing for abused women*[11] vagy a *Freedom Programme*[12] az Egyesült Királyságban. Ezeket ugyancsak szakértő munkatársak és/vagy önkéntesek vezetik, akik tapasztaltak a túlélőkkel folytatott munkában és alapos ismeretekkel rendelkeznek a párkapcsolati erőszaknak a nőkre és gyerekekre gyakorolt hatásairól.

[9] Ahol különleges szükségletek merülnek fel a szolgáltatásokat igénybe vevők között, a lehetőségekhez képest biztosítani kell ezeket. Ugyanakkor tudjuk, hogy néhány európai országban nagyon kevés nő tartozik a fekete, kisebbségi etnikumú és menekült közösségekhez, ezért nehezen biztosítható a specializált szolgáltatás.
[10] Minden országban hiány van a fogyatékkal élő nőknek szóló megfelelő és elérhető szolgáltatásokból.
[11] Fallon, B. és Goodman, M. (1995) *Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program* (Változás bántalmazott nőknek: Képzési program) London: Sage
[12] http://www.freedomprogramme.co.uk/freedomprogramme/index.cfm

Bár a támogató csoportok többsége a párkapcsolati erőszakkal foglalkozó meglévő szolgáltatások kiegészítőjeként működik, és olyan nők vesznek részt bennük, akik igénybe vették a menhelyeket és egyéb, nem bentlakásos szolgáltatásokat is, a csoportok más környezetben is működhetnek. A programok mindegyike nagyon jótékony hatású lehet, és megfelelő keretet biztosít ahhoz, hogy a megfelelően képzett szakemberek más körülmények között is használják.

A támogató és önsegítő csoportok jelentősége a párkapcsolati erőszak áldozatai és túlélői számára

A párkapcsolati erőszak társadalmi probléma, és ennek megfelelően kell kezelni. Amikor a párkapcsolati erőszak túlélőivel dolgozunk, nem összpontosíthatunk csupán az áldozat személyes nehézségeire, hanem a bántalmazást övező társadalmi kérdésekkel is foglalkoznunk kell. A csoportmunka ezt a társadalmi megközelítést segíti elő. Biztonságos teret kínál a személyes kötődésekhez, ami képessé teszi a nőket arra, hogy beszéljenek a gyakran kimondhatatlannak érzett élményekről. Ez nyilvános és közpolitikai státuszt ad annak a tapasztalatnak, amelyet korábban magánügyként éltek meg.

A párkapcsolati erőszak hosszú távon aláássa az önbecsülést és a társas készségeket, lerombolja a meghitt családi légkört, káros hatással van a növekvő gyerekekre, gátolja a szülői képességeket és megteremti a szégyen, a bűntudat, az elszigeteltség és a magány intenzív érzését. A bántalmazással szöges ellentétben a támogató csoportok csökkentik az elszigeteltséget és társas kötelékeket teremtenek. Az élettörténetek megosztása segít megküzdeni a szégyen és bűntudat érzésével; a nőknek lehetőségük nyílik arra, hogy segítséget kapjanak és olyan stratégiákat tanuljanak, amelyekkel leküzdhetik a problémákat – például hogy hogyan bánjanak traumatizált gyerekeikkel – s ezzel egyidejűleg csökken bennük az alkalmatlanság érzése.

Amikor a nőket megkérdezték, mit kaptak a túlélőket támogató csoportban való részvételtől, ilyen válaszokat adtak:

- „Megtudtam, hogy nem én vagyok az egyetlen, aki párkapcsolati erőszaktól szenved, és hogy amit érzek, normális.”
- „Képes voltam nyíltan és szabadon beszélni, anélkül, hogy a többiek ítélkeztek volna.”
- „Együtt lehettem más nőkkel, akik megértettek.”
- „Most először éreztem, hogy hisznek nekem.”
- „Nem érzem, hogy én vagyok az egyetlen.”
- „Adott egy kis reményt, hogy folytassam az életemet.”
- „Most úgy érzem, jogom van a cselekvéshez.”
- „Könnyebben elviselem, mert rájöttem, hogy nem minden rossz az én hibám.“
- „Magabiztosabb vagyok, amikor megyek valahova. Igyekszem előre nézni, nemcsak a lábam elé.”
- „Most már tudom, hogy jogom van nemet mondani és a saját érdekemet szem előtt tartani.”
- „A kívülről irányított, öngyilkosságot fontolgató roncsból önérvényesítő, magabiztos nővé váltam!”

A támogató csoport helyszíne
Az alábbi, párkapcsolati erőszakra specializált szolgáltatókon kívül eső helyszínek/szervezetek bármelyike alkalmas lehet támogató csoport foglalkozásainak megtartására, amennyiben megvalósítható a csak nőkből álló környezet és garantálható a biztonság:

- egészségügyi helyszínek, például egészségházak, orvosi rendelők, várandós és kismama csoportok stb.;
- terápiás egészségügyi helyszínek, például pszichiátriai intézmények;
- különböző mentálhigiénés tanácsadó szolgáltatások – akár az önkéntes, akár a magánszférában –, például párkapcsolati tanácsadással foglalkozó szervezetek;
- kábítószer- és alkoholbetegekkel foglalkozó szolgáltatók (bár a bentlakásos szolgálatoknál ez csak akkor biztonságos, ha garantálható a „csak-nőknek" megközelítés);
- szolgáltatások próbaidőn lévő elítélteknek, pártfogó felügyelői szolgálatok;
- nőházak;
- szociális szolgáltatók, amelyekkel az ügyfeleknek kötelező együttműködniük;
- szabadidő központok;
- közösségi házak (az egyes etnikai kisebbséghez tartozó közösségekéi is).

Minden helyszínnek mindig titkosnak kell maradnia, és, ha lehetséges, a foglalkozásokat a „csak nőknek" fenntartott időben kell tartani.

A csoportvezetőknek (facilitátoroknak) a készségek és szaktudás széles skálájára van szükségük, ezeket a 2. fejezetben tárgyaljuk részletesebben.

A támogató csoportba való bekerülés
A támogató csoportok hatékonyságának növelése érdekében fontos, hogy tágabb szervezeti összefüggésben lássuk ezeket a csoportokat, és hogy az intézmények közötti együttműködés kiterjedjen mind a működés mind a stratégia terülere. Azok a szervezetek, amelyekkel az ügyfeleknek kötelező együttműködnie, mint például a rendőrség vagy az egészségügyi szolgáltató, hasznosak, amennyiben továbbirányítják a túlélőket a helyi támogató csoporthoz. Fontos azonban, hogy az együttműködés nem épülhet arra, hogy a partnerszervezet kötelezi az ügyfeleit a részvételre. Továbbá nem használhatják arra a részvételt, hogy nyomást gyakoroljanak a túlélőre annak érdekében, hogy az eleget tegyen a hivatalos szerv stratégiájának, legyen szó akár a kockázat kezeléséről, gyermekvédelemről, vagy bármely más kérdésről, amit a hivatalos szervek fontosnak tartanak. Ez ellentmondana az önbecsülés és az önállóság megerősítése céljainak, márpedig ezek kulcsfontosságú elemei a támogató csoport felépítésének és szellemiségének. *Az önsegítő támogató csoportok csak akkor tudnak hatékonyan működni, ha a tagok maguk döntöttek a csoportban való részvétel mellett.*

Alapvető fontosságú tehát, hogy a támogató csoportban való részvétel autonóm választás legyen, amely elsődlegesen azon alapul, hogy az egyes túlélő mennyire találja értékesnek és hasznosnak a csoportban való részvétet.

Annak érdekében, hogy megakadályozzuk a hivatalos szerveket a támogató csoportok nem megfelelő használatában, de ugyanakkor lehetőségük legyen önként jelentkezők

továbbirányítására, mindenkinek, aki csoportot szervez, hatékony kommunikációt kell kiépítenie azokkal a helyi és országos szervezetekkel, amelyek már együtt dolgoznak a túlélőkkel. Ilyen szervezetek például:

- az egészségügyi szolgáltatók – beleértve az alapellátást (védőnők, a körzeti rendelőkben dolgozó ápolónők, családorvosok), a helyi kórházak (különösen a baleseti és/vagy sürgősségi osztály), helyi mentálhigiénés szolgálatok és a mentősök;
- a rendőrség – különös tekintettel a párkapcsolati erőszak és a közbiztonság területén jártas rendőrökre;
- szociális szolgáltatók, mint például a gyerekjóléti és családsegítő szolgálatok;
- jogászok és egyéb jogi szolgáltatók;
- az igazságszolgáltatási rendszer (büntető, polgári és családjogi bíróságok, bírák stb);
- pártfogó felügyelők;
- iskolák, főiskolák, egyetemek;
- lakásügyi és hajléktalanokkal foglalkozó szolgáltatók;
- párkapcsolati erőszakkal foglalkozó szolgáltatók
- női jogi szervezetek;
- kisközösségi szolgáltatások, elsősorban az adott lakóhelyen élő nőket megcélzó közösségi csoportok és projektek;
- speciális, leszbikus, biszexuális, fogyatékkkal élő személyekkel/nőkkel, valamint etnikai kisebbséghez tartozó, menekült vagy menedékjogot kérő és bevándorló nőkkel foglalkozó szolgáltatók.

A harmadik fejezetben olvashatnak arról, hogy miképpen növelhetjük az egyes szolgáltatók által a csoportba továbbirányított ügyfelek arányát az intézményközi kapcsolatok fejlesztésével. A második fejezet pedig részletesen tárgyalja a csoportvezetők (facilitátorok) szerepét, szükséges készségeit és képzési szükségleteit.

Túlélők mondták:

> *…Az egyetlen remény(em) az volt, hogy a csoport rányitja a szemem valamire, amit én magam nem láttam.*
>
> *Azt reméltem, hogy ezen a helyen végre nem fognak félreérteni.*

BIBLIOGRÁFIA

A nők elleni erőszak mértéke
„Egyezmény a nőkkel szembeni hátrányos megkülönböztetés minden formájának felszámolásáról" (The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women – CEDAW), letölthető: http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/cedaw.htm

Garcia-Moreno, Claudia, Heise, Lori, Jansen, Henrica, Ellsberg, Mary és Watts, Charlotte (2005) *WHO multi-cultural study on health and domestic violence against women [A WHO multikulturális tanulmánya az egészségügyről és a nők ellen irányuló családon belüli erőszakról]* (Genf: World Health Organisation)

Council of Europe: Final reports from each state on the National Campaign to Combat Violence against Women, including Domestic Violence [Az Európa Tanács zárójelentése az egyes államoktól a nők elleni erőszak, ezen belül a családon belüli erőszak leküzdésére indított országos kampányról] (2008. július). Megtekinthető: http://www.coe.int/t/dg2/equality/domesticviolencecampaign/countryinformationpages/default_en.as

Jegyzet

2 A csoportvezető (facilitátor)

Mit várnak a túlélők a csoportvezetőtől:

Ne kezeljen minket szerencsétlen áldozatokként, hanem olyan nőkként, akikben belső erő rejtőzik. Abban kell segítenie, hogy megtaláljuk az utat ehhez az erőhöz.

Legyen azonos hullámhosszon a résztvevőkkel – barát legyen, ne főnök.

2.1. BEVEZETÉS

Ebben a fejezetben megvizsgáljuk a csoportvezető (facilitátor) és a csoportsegítő (társfacilitátor) szerepét és feladatait, valamint azokat a készségeket, ismereteket, képzettséget és tapasztalatot, amelyekre szükségük van, hogy a párkapcsolati erőszak túlélőinek támogató csoportjait vezethessék.

Az „Erő a változáshoz" program csoportos formában nyújt ismereteket és támogatást olyan nőknek, aki bántalmazó kapcsolatban voltak vagy vannak. A csoporton belül a csoportvezető központi szerepet játszik abban, hogy a foglalkozások biztonságosak, támogatók és befogadók legyenek. Arra használja képességeit, tapasztalatát és tudását olyan kérdésekben, mint a párkapcsolati és a nemi alapú erőszak, valamint az önsegítő csoportok dinamikája, hogy támogassa a résztvevőket a csoportfoglalkozás alatt és után, fenntartsa a csoport kohézióját, stabilitását és az egymás iránti tiszteletet.

Azt javasoljuk, hogy az „Erő a változáshoz" programot két személy vezesse együtt, egy csoportvezető és egy csoportsegítő. A csoportvezetőé a központi szerep, a csoportsegítőé a támogató. A csoportsegítőnek az a feladata, hogy minden ülésen támogassa a csoportvezetőt, elsősorban válsághelyzetekben; például ha egy résztvevőnek a foglalkozás alatt személyre szóló támogatásra van szüksége, a csoportsegítő el tudja hagyni vele az üléstermet, miközben a csoportvezető folytatja a munkát. Ha két vezetője van a csoportnak, ez azt jelenti, hogy váratlan távollét, például betegség esetén sem marad el a heti találkozó. Továbbá a csoportsegítőnek jó lehetősége van elsajátítani az önsegítő csoportprogram folyamatait, és gyakorlati képzésben részesül a csoportvezetői szerepre.

Általánosságban igaz, hogy a csoportvezetőnek és csoportsegítőnek hasonló készségekre, ismeretekre és képzettségre van szüksége, de valószínű, hogy a csoportsegítőnek kevesebb a tapasztalata. Ha a két csoportvezető hasonló mértékben tapasztalt, szerepeik rugalmasan, alkalomról alkalomra változhatnak.

A jelen kézikönyvben tárgyalt támogató csoportok céljaival a *női csoportvezető és csoportsegítő alkalmazása* áll összhangban. Meggyőző bizonyítékok vannak arra, hogy inkább nők veszik igénybe az ilyen szolgáltatásokat, és jobban érzik magukat, ha a csoport csak nőknek szól[13]. A tapasztalatok szerint a nők eredményesebben vezetik a női támogató csoportokat, mivel így könnyebb elkerülni, hogy öntudatlanul vagy tudatosan megjelenjen a csoportban a férfiak és nők közötti egyenlőtlenség, ami annyira jellemző az erőszakos párkapcsolatokban. A támogató csoportok egyik célja a nők megerősítése a női vezetés, adott esetben a női csoportvezető példáján keresztül. Ezért az „Erő a változáshoz" programot úgy állítottuk össze, hogy kizárólag női csoportvezetőkre gondoltunk.

2.2. ALAPELVEK

Ha valaki önsegítő csoportot vezet, hinnie kell a túlélők erejében és képességeiben, és abban, hogy képesek változni, rugalmasan állni az életüket érintő változásokhoz és önállóan megtalálni problémáik megoldását.

Az előző fejezetben megfogalmaztuk a legfontosabb alapelveket és értékeket, amelyek minden, a párkapcsolati erőszak túlélőinek nyújtott szolgáltatás alapját képezik, és amelyeket a támogató csoport vezetőjének teljes mértékben magáévá kell tennie. Az alapelvek és normák a következőek:

- a párkapcsolati és a szexuális erőszak, valamint hatásaik megértése;
- biztonság, védelem és méltóság;
- sokféleség és a szolgáltatásokhoz való igazságos hozzáférés;
- jogvédelem és támogatás;
- megerősítés és részvétel;
- titoktartás;
- több szervezet koordinált reakciója;
- a párkapcsolati és a szexuális erőszakot övező társadalmi elfogadás megkérdőjelezése, az elkövetők felelősségének kimondása;
- következetes és átlátható működés.

Az első és legfontosabb alapelv, hogy a csoportvezetők mindig higgyenek a túlélőknek és soha ne kérjenek bizonyítékot a bántalmazásra. A csoportvezetőknek továbbá el kell fogadniuk a következőket:

- A párkapcsolati erőszak megelőzhető.
- Soha nem a túlélő a hibás.
- Az erőszak a közvetlen családi kapcsolatokon belüli hatalom és irányítás viszonyrendszerében gyökerezik.
- Egyedül az elkövetők felelősek az általuk elkövetett erőszakért.
- Gyerekek is áldozatai lehetnek a bántalmazásnak, és erőszakmentes környezetre van szükségük.

[13] Women's Resource Centre (2007) *Why women only?* [Miért csak a nők?] (London: Women's Resource Centre) 52. oldal; letölthető: http://www.wrc.org.uk/downloads/Policystuff/whywomenonly.pdf

Ezek az alapelvek teszik képessé a csoport tagjait is, hogy felismerjék egyéni erejüket, megtartsák függetlenségüket és ráébredjenek arra, hogy joguk van a tisztelethez, méltósághoz, függetlenséghez, a választáshoz és az irányításhoz.

Ahhoz, hogy a támogató csoportban megerősítő légkör alakuljon ki, fontos, hogy a csoportvezetők erős, önérvényesítő, ítélkezésmentes és empatikus módon viselkedjenek, mert ezzel is segítik azoknak a készségeknek a használatát, amelyekről az üléseken szó van, és elősegítik a csoportban rejlő lehetőségek maximális kibontakoztatását.

2.3. A LEGFONTOSABB CSOPORTVEZETŐI KOMPETENCIÁK

Ismeretek
Rendkívül fontos, hogy a csoportvezető alapos és naprakész gyakorlati tudással rendelkezzék a párkapcsolati erőszakról és annak a nőkre és gyerekekre gyakorolt hatásáról, valamint a területen elérhető erőforrásokról és támogatásokról. Legyen széles körű áttekintése a nemi alapú erőszak összes fajtájáról, a nemi alapú hátrányos megkülönböztetésről és az esélyegyenlőségről.

A támogató csoport kezdete előtt minden majdani csoportvezetőnek ajánlott alapos ismereteket szereznie az alábbi területeken:

- a párkapcsolati erőszak dinamikája, formái és mértéke, valamint a nőkre és gyerekekre gyakorolt lelki, érzelmi és fizikai hatása, mindez az egyenlőség és az emberi jogok keretein belül;
- a párkapcsolati erőszak feminista értelmezése, mely hangsúlyozza, hogy a párkapcsolati erőszak számos különböző összefüggésben jelenik meg, és a hatalom és irányítás viszonyrendszerében gyökerezik;
- az erőszak nemi vonatkozásai, valamint a párkapcsolati és szexuális erőszak, a nők elleni erőszak és a gyerekek bántalmazása és elhanyagolása közötti összefüggések;
- a nők elnyomásának társadalmi összefüggései és története (amelyből levezethető az a szükséglet, hogy a csoportban ne ismétlődjék meg az elnyomás és bántalmazás részét képező hierarchia és dominancia);
- a párkapcsolati erőszak túlélőit (nőket és gyerekeket) fenyegető kockázatok, a kockázat felmérése, biztonsági tervek készítése és a kockázat kezelése;
- melyek azok a további akadályok, amikkel a nők egyes csoportjai szembesülhetnek, amikor megpróbálnak hozzáférni támogató csoportokhoz;
- a párkapcsolati erőszakra, a gyerekvédelemre, a lakhatásra és a párkapcsolati erőszakkal összefüggő egyéb területekre vonatkozó törvények;
- a résztvevők emberi és alkotmányos jogai, valamint a párkapcsolati erőszakra és a gyerekvédelemre vonatkozó törvényi keretek;
- a releváns helyi hatóságok és önkéntes szervezetek, és a csoporttagok támogatásában betöltött lehetséges szerepük;
- a támogató csoport tágabb közösségének demográfiai jellemzői.

Tapasztalat
Annak érdekében, hogy a csoport résztvevői a legjobb szolgáltatást kapják, a csoportvezetőnek ideális esetben az alábbi tapasztalatokkal kell rendelkeznie:

- legyen tapasztalata a párkapcsolati erőszak túlélőivel végzett munkában, képzett laikus segítőként, vagy párkapcsolati erőszakkal kapcsolatos speciális képzést is szerzett diplomás segítő szakemberként;
- legyen tapasztalata abban, hogy érzelmi és gyakorlati támogatást nyújtson a párkapcsolati erőszak túlélőinek;
- legyen tapasztalata a biztonság megtervezésében és a kockázatelemzés irányításában;
- legyen tapasztalata csoportmunka tervezésében és segítésében, lehetőleg az önsegítő csoportok szellemiségének megfelelően.

Készségek
A csoportvezetőnek rendelkeznie kell bizonyos készségekkel, amelyek képessé teszik a csoport hatékony vezetésére, és biztosítják a közös és egyéni szükségletek kielégítését. Az itt következő specifikus csoportvezetői készségek nélkülözhetetlenek a sikeres csoporthoz:

- legyenek kitűnő csoportirányítási készségei, ideértve a foglalkozások hatékony megtervezését és levezetését;
- legyenek kiváló kommunikációs készségei, ideértve a tiszta, érthető beszédet és a pozitív testbeszédet;
- legyen képes a csoport tagjainak aktív meghallgatására és az együttérző reagálásra;
- legyen képes vitába szállni a csoporttagokkal amikor szükséges, a felesleges ütközéseket kerülve, de önérvényesítő módon;
- tudja kezelni a csoportban az olyan problémákat, mint például a düh;
- legyen tisztában a szakmai határokkal és a csoportvezető csoporton belüli korlátaival, például ne vonódjon be személyesen a csoporttagok életébe;
- legyen képes önállóan dolgozni és hatékonyan megtervezni az elvégzendő munka mennyiségét;
- legyen képes a támogató csoport munkájának minden vonatkozásában érvényesíteni az egyenlő bánásmód és az esélyegyenlőség gyakorlatát;
- legyen képes értékelni a támogató csoport hatékonyságát és beszámolót készíteni az eredményekről;
- legyen képes használni az alapfokú információs technológiát, úgymint szövegszerkesztés, internet, táblázatkészítés.

Képzettség
Semmilyen különleges szakmai képesítés nem szükséges az „Erő a változáshoz” támogató csoportok vezetéséhez, de azt javasoljuk, hogy a csoportvezetők rendelkezzenek a tapasztalat, tudás és megfelelő képzettség kombinációjával.

Azoknak a csoportvezetőknek, akik már dolgoztak túlélőkkel, általában megvannak a szükséges alapvető ismeretei, készségei és attitűdjei. Ezen túl a csoportvezetőknek lehet speciális végzettségük, ami képesíti őket a párkapcsolati erőszak területén végzett

munkára, és/vagy megfelelő diplomájuk vagy szakképesítésük, például a szociális munka területén.

A speciális végzettséget adó kurzusok az alábbi témákat foglalhatják magukba:

- a párkapcsolati erőszakkal kapcsolatos tudatosság;
- a szexuális erőszakkal kapcsolatos tudatosság;
- esélyegyenlőség;
- csoportvezetői készségek;
- segítő tanácsadói készségek;
- gyerekvédelem;
- büntető- és polgári jog;
- lakhatással kapcsolatos jogszabályok;
- sokszínűség és esélyegyenlőség;
- bevándorlás;
- kockázatfelmérés és biztonsági tervek készítése;
- emberi jogokkal kapcsolatos tudatosság;
- alapszintű pszichológia (többek között a pszichológiai traumára adott lehetséges reakciók megértése);
- önsegítő csoportok vezetése.

2.4. A CSOPORTVEZETŐ SZEREPE ÉS FELADATAI

A csoportvezető szerepe

A csoportvezetőnek az a szerepe, hogy segítse az életünk feletti ellenőrzésre és az önmagunk megsegítésére vonatkozó alapelvek érvényesülését a csoporton belül, és biztosítsa, hogy a csoport konstruktív és összetartó egységként dolgozzon. Ez a szerep létfontosságú a csoport sikere szempontjából.

A csoportvezetőnek a kezdetektől fogva bátorítania kell a résztvevőket, hogy osszák meg egymással élményeiket, fejezzék ki új gondolataikat, és vitassák meg az olyan felmerülő problémákat, mint az alapvető jogok, az önbecsülés, az önérvényesítés és a határok tiszteletben tartása. Mindig biztosítania kell a biztonságos, védett és támogató környezetet, miközben ösztönzi az építő vitát a résztvevők között.

A csoportvezető tudását és tapasztalatát annak érdekében használja, hogy

- meleg, elfogadó és oldott légkört teremtsen, amely támogatást, bizalmat és biztonságot nyújt;
- mindenkit bevonjon a csoportfolyamatba, s ezzel elfogadáson és egyenlő részvételen alapuló környezetet teremtsen;
- önmegerősítő légkört teremtsen a csoporton belül, s ezáltal képessé tegye a résztvevőket arra, hogy erősítsék önérvényesítő képességüket és önbecsülésüket, hogy kezükbe vehessék életük irányítását;
- segítse a résztvevőket abban, hogy megértsék a csoport dinamikáját és folyamatait;
- segítse a nőket, hogy felismerjék mit éreznek és miért;

- segítse elő az egyén és csoport fejlődését és változását;
- segítse a résztvevőket abban, hogy megértsék a párkapcsolati erőszakkal kapcsolatos egyes viselkedési formák és problémák mögöttes jelentését;
- megadja a szükséges információt a csoport tagjainak, hogy általában a nők elleni erőszakkal, konkrétabban pedig a párkapcsolati erőszakkal kapcsolatos ismeretek és információk forrása legyen számukra;
- segítsen megérteni, hogy a párkapcsolati erőszak megengedhetetlen és sérti az emberi jogokat;
- mutasson be más, a támogató csoport mellett vagy helyett használható szolgáltatásokat, és szükség esetén irányítsa oda a résztvevőket;
- ha szükséges, adjon egyéni támogatást a csoport tagjainak;
- engedje, hogy a csoport végezze a munka nagyját: fontos hangsúlyozni, hogy a csoportvezetőnek nem kell mindig kezdeményeznie vagy minden kérdésre tudnia a választ.

A tagoknak bőven lehetőséget kell kapniuk véleményük kifejezésére és a problémák közös megvitatására. Ha azonban a csoport túl messzire távolodik az eredeti céloktól és feladatoktól, vagy nem tartja magát az elfogadott szabályokhoz, a csoportvezető feladata, hogy óvatosan visszavezesse a résztvevőket a termékeny vita területére és elérje, hogy mindenki tiszteletben tartsa a szabályokat.

A csoportvezető feladatai

Annak érdekében, hogy biztosítani lehessen mindezen szerepek betöltését, a csoportvezetőnek számos kulcsfontosságú feladata van:

a) A csoport megszervezése:

- biztosítsa a találkozók megszervezését és megfelelő működését, figyelembe véve a csoporttagoknak a hozzáféréssel, mobilitással kapcsolatos és egyéb szükségleteit;
- a csoportfoglalkozások előtt készítse elő a megfelelő anyagokat, figyelembe véve a csoporttagok szükségleteit.

b) A csoportmunka során:

- a program irányításában az legyen a kiindulópontja, hogy minden résztvevőt tisztelettel és méltósággal meghallgassanak és ne kételkedjenek a szavában;
- alkalmazzon hatékony módszereket a csoport strukturálására és bátorítson minden tagot a részvételre;
- magyarázza el a szükséges szabályokat, és biztosítsa, hogy be is tartsák azokat;
- bátorítsa a nőket, hogy vállalják a felelősséget saját viselkedésükért;
- szálljon vitába minden tévhittel és sztereotípiával, ami a párkapcsolati erőszakkal kapcsolatban a csoportban felmerül.

c) A résztvevők támogatása:

- biztosítsa, hogy a résztvevők úgy érezzék, meghallgatják őket, nem pedig ítélkeznek felettük;
- ismerje el a csoport minden tagjának egyéni szükségleteit és tapasztalatait;
- támogassa a csoporttagokat, hogy a megfelelő információ birtokában, választási lehetőségeik ismeretében hozzanak döntéseket;

- ismerje azokat a helyi szervezeteket, amelyek különböző módokon támogathatják a résztvevőket. A csoportvezető például összeállíthat egy listát, amely megadja az egyes szolgáltatók elérhetőségeit és más típusú támogatásokat (pl. honlapok címeit, önsegítő könyveket) is tartalmaz, és kioszthatja a csoport indulásakor;
- ahol lehetséges és legális, vegye figyelembe azon csoporttagok szükségleteit, akiknek bizonytalan a bevándorlói státusa, a szociális és jóléti juttatásokhoz való hozzáférése, vagy nincs munkavállalási engedélye, és támogassa őket;
- legyen elérhető a csoporttagok számára az üléseken és az ülések között, vagy (ha az utóbbi nem lehetséges) irányítsa a résztvevőket a szükségleteiket kielégítő más támogatási formákhoz.

d) Biztonság:

- biztosítsa, hogy mindig a csoport és a tagok biztonsága legyen az elsődleges szempont;
- gondoskodjék róla, hogy a támogató csoport találkozóit és minden személyre szóló találkozót biztonságos, nő-központú környezetben tartsanak meg, a nők szükségleteinek megfelelően;
- tudatosítsa a csoporttagokban a program során végig fennálló kockázatokat;
- cselekedjék a helyzetnek megfelelően, ha felismeri, hogy a csoporttagokat súlyos bántalmazás kockázata fenyegeti, adjon megfelelő információt, és irányítsa a reális, biztonságos tervezést;
- hatékony beavatkozó stratégiákkal előzze meg a válsághelyzeteket a csoportban.

e) Sokféleség és igazságos hozzáférés a szolgáltatáshoz:

- tartsa tiszteletben a résztvevők sokféleségét, határozottan kötelezze el magát az egyenlő bánásmód gyakorlata mellett, és egyenlően támogasson minden egyes csoporttagot;
- biztosítsa, hogy a tagoknak felajánlott támogatás figyelembe veszi egyéni szükségleteiket és tapasztalataikat;
- biztosítsa, hogy a támogató csoport minden résztvevő számára elérhető legyen, és ott szívesen fogadják őket;
- használjon sokféle kiegészítő irodalmat és tanulási környezetet, feltétlenül kerülje a szaknyelvet;
- kísérje figyelemmel a támogató csoporthoz való hozzáférést, biztosítva, hogy igazságosan tükrözze a csoport hátteréül szolgáló helyi közösség népességi összetételét, például a saját maga által összeállított, esélyegyenlőséget felmérő névtelen kérdőív felhasználásával[14];
- ismerje fel azokat a további korlátokat, amelyekkel egyes csoportok – például a feketék, etnikai kisebbséghez tartozók, továbbá a menekült vagy menedékkérő, bevándorló, idősebb, leszbikus, biszexuális és fogyatékkal élő nők – szembesülhetnek, amikor megpróbálnak bejutni a csoportba;
- szálljon vitába minden előítélettel és/vagy megkülönböztetéssel, ha ilyesmi felmerül a csoportban, és jegyezzen fel minden figyelemre méltó esetet a foglalkozásokról készített feljegyzésekben.

[14] Lásd a 7. függeléket az esélyegyenlőséget felmérő példa kérdőívért.

e) Titoktartás:

- mindig biztosítsa a titoktartást, magyarázza meg és tartsa tiszteletben a tagok jogát a titoktartásra, és tisztázza, hogy mely esetekben kötelezi a törvény a csoportvezetőt a titoktartás felfüggesztésére, például a gyerekvédelemmel kapcsolatos bejelentési kötelezettség miatt;
- biztosítsa, hogy a csoportfoglalkozásokra vonatkozó bármely elektronikus vagy nyomtatott információt biztonságosan és a titoktartási kötelezettséget figyelembe véve tároljanak – semmi olyan információ nem kerülhet a csoporton kívülre, ami alkalmas lehet bármelyik csoporttag azonosítására;
- a csoport indulásakor egyezzen meg a csoporttagokkal, hogy bármilyen bizalmas információ csakis az ő kifejezett beleegyezésükkel kerülhet nyilvánosságra.

2.5. A CSOPORTVEZETÉS SORÁN FELMERÜLŐ LEHETSÉGES PROBLÉMÁK

a) A csoportvezető uralja a csoportot

A csoportvezető esetleg megpróbálja egyedül megoldani az összes problémát, ahelyett, hogy bevonná az egész csoportot. Ez gátolhatja a csoport lehetőségeit és a csoportfolyamatok mesterséges befolyásolásához vezethez. A résztvevők szemszögéből az ilyen csoportvezető hatalmi helyzetben van, és bármilyen uralmi magatartás megerősítheti a tehetetlenség és alkalmatlanság érzését.

b) A csoportvezetőnek merev elvárásai vannak

A csoportvezetőnek merev elvárásai vannak azzal kapcsolatban, hogy egy csoporttagnak (egy áldozatnak) hogyan kell viselkednie. Ez azt eredményezheti, hogy nem vesz észre és/vagy nem fogad el különféle érzelmeket, például dühöt vagy levertséget. A csoportvezetőnek elegendő teret kell biztosítania a csoporton belül, hogy minden csoporttag kibontakozhasson és kifejezhesse egyéniségét. Ha a nőket áldozatokként bélyegezzük meg és egy bizonyos viselkedést várunk el tőlük, a csoport egész küldetése veszélybe kerül.

c) A csoportvezető azt hiszi, hogy szakértőként jobban ismeri a nők életét, mint ők maguk

A csopotvezető gyakran jó elméleti és gyakorlati készségekkel rendelkezik a túlélőkkel való munkában, ami oda vezethet, hogy úgy érzi, jobban érti a párkapcsolati erőszakot, mint a csoportban lévő nők. A csoportvezetőnek azonban a nőket kell szakértőnek tekintenie a saját életükkel kapcsolatban.

d) A csoportvezető igyekszik elkerülni a csendet

Talán saját szorongása miatt, vagy mert úgy érzi, szorítja az idő, a csoportvezető egyből beszélni kezd, ahogy egy percre csend lesz. A csend szükséges eszköze a csoportmunkának: időt ad a gondolkozásra és megteremthet egyfajta feszültséget, amely a csoporttagokat megoldások keresésére készteti. A csoportvezető legyen nyitott a csendre és legyen rugalmas a rendelkezésre álló idő felhasználásában.

Javaslatok a fenti problémák leküzdésére
Ezeknek a problémáknak egy része a csoportfolyamat elején elkerülhető vagy kezelhető. Az értékelőlapok felhívhatják a figyelmet a kezdődő nehézségekre – ha például a résztvevők rendszeresen jelzik, hogy kényelmetlenül érzik magukat a csoportban, a csoportvezetőnek reagálnia kell erre a problémára.

Ha gondok vannak a csoportvezetővel, sok nő nehezen konfrontálódik, vagy ad hangot problémáinak az értékelőlapon. Ezért fontos, hogy legyen lehetőség panasztételre valakinél, aki nem a csoportvezető.

A csoportvezető és csoportsegítő egymást is ellenőrizhetik; és javasoljuk a rendszeres szupervíziót. Az is hasznos lehet, ha a csoportvezető feljegyzéseket készít vagy személyes naplót vezet a csoportról, hogy értékelhesse a tapasztalatait és segítse a problémák kezelésében.

További vélemények túlélőktől arról, hogy mit várnak a csoportvezetőktől:

Nincs szükségünk bonyolult elméletekre, csak beleérző megértésre.

Erőszakmentesség: már épp elég erőszakban volt részünk…

Higgyen benne, hogy történhetnek pozitív változások az életünkben.

Jegyzet

3 A csoport megalakítása és szervezése

A csoport olyan hely, ahol őszinte lehetsz, és senki sem fog kinevetni. [Egy túlélő]

3.1. BEVEZETÉS

Ez a fejezet azt vizsgálja, hogyan tervezzük meg, hirdessük, alakítsuk és szervezzük meg a támogató csoportokat. Összefoglaljuk azokat a kérdéseket, amelyeket át kell gondolni mielőtt a csoport megkezdi munkáját, például:

- kiknek szerveződik a csoport;
- a csoport céljai és feladatai;
- hogyan hirdessük a csoportot;
- hogyan mérjük fel és kezeljük a kockázatokat;
- titoktartás
- panasztételi eljárások;
- hogyan nyújtsunk támogatást a résztvevőknek (ideértve az egyéni támogatást is);
- hogyan szerezzük meg a szükséges anyagi forrásokat és hogyan irányítsuk a csoport pénzügyeit;
- hogyan értékeljük a csoport hatékonyságát.

3.2. TERVEZÉS

Ez a kézikönyv elsősorban a támogató csoportok csoportvezetőinek és leendő csoportvezetőinek szól. A csoportvezető önállóan, esetleg csoportvezető-társsal, csoportsegítővel közösen tervezi meg a munkát. Ha azonban egy működő szervezetnél dolgozik a csoportvezető, határozhat úgy is, hogy tervező csapatot hoz létre az egyes szempontok képviseletére. Azok a munkatársak, akik különböző minőségben túlélőkkel dolgoznak, további érvényes szempontokat tehetnek hozzá a tervezési folyamathoz. Azon is elgondolkozhatnak, ne vonjanak-e be túlélőket az előkészületek bizonyos szakaszaiba, akár találkozók, akár kérdőívek segítségével, hogy jobban megértsék, mit szeretnének kapni a túlélők egy támogató csoporttól.

A támogató csoport indítása előtt meg kell vitatni az alábbi kérdéseket és dönteni kell:

- **a résztvevők jellemzői:** kiknek szánják a csoportot?
- **a csoport céljai:** az átfogó cél, amit el akarnak érni a csoport megszervezésével.
- **a csoport feladatai:** azok az eredmények, amiket el kell érni a csoportmunka során, annak érdekében, hogy megvalósítsák a céljaikat.
- **a kulcsfontosságú tanulási pontok:** milyen információkat, készségeket és attitűdöket kell a csoporttagoknak elsajátítaniuk a feladatok teljesítéséhez.

A résztvevők jellemzői

Ha a szervező párkapcsolati erőszak túlélőinek szolgáltatást nyújtó szervezet, a támogató csoport megszervezésekor fontos figyelembe venni a szervezet jelenlegi vagy régebbi ügyfelei által megfogalmazott igényeket. Ebben az esetben nagyjából ismerni fogják a résztvevők jellemzőit.

Fontos, hogy minden résztvevő nő legyen. Bár férfiak is lehetnek párkapcsolati erőszak áldozatai, férfiak és nők nem látogathatják ugyanazt a csoportot, mivel ez gátolná a nyíltságot, csökkentené a nők biztonságérzetét és visszavetné a hatékonyságot. A párkapcsolati erőszak túlélőinek gyakran traumatikus tapasztalatai vannak a másik nemmel kapcsolatban. Vegyes csoportokban a nők nem éreznék magukat eléggé biztonságban ahhoz, hogy nyíltan és szabadon beszéljenek az életükről. A biztonság és a biztonságérzet a legfontosabb szempont, és jól tudjuk, hogy a nők nagyobb biztonságban és fesztelenebbül érzik magukat a csak nőkből álló környezetben. A nők egy részének nehézséget okozhat dühük kifejezése férfiak előtt. Mások értékes perceket vesztegethetnek el a csoport idejéből azzal, hogy általánosságban megvédik a férfiakat, mert aggasztja őket, hogy egy adott kijelentés nem bántotta-e meg a jelen lévő férfiakat.

Az „Erő a változáshoz” modellek a párkapcsolati erőszak női túlélőivel folytatott csoportmunkához készültek. Ezen a tág kategórián belül azonban lehetnek különböző csoportok, és eldönthetik, kívánnak-e külön csoportot létrehozni egyes jellemzők mentén.

Ilyen csoportok lehetnek:

- olyan nők, akik korábban szenvedtek el párkapcsolati erőszakot;
- olyan nők, akik jelenleg is bántalmazó kapcsolatban élnek;
- menhelyen élő, vagy olyan nők, akik nem élnek együtt a bántalmazóval, de még veszélyben vannak;
- kisebbségi csoportokhoz tartozó nők, például leszbikusok, fogyatékkal élő, idős vagy fiatalabb nők;
- nemzeti vagy etnikai kisebbséghez tartozó, menekült vagy menedékkérő nők;
- különleges támogatást igénylő nők, például mentális problémával küzdők, kábítószer- vagy alkoholfüggők;
- bizonyos vallású nők, például zsidók, muszlimok, katolikusok, reformátusok, stb.

A résztvevők jellemzőivel kapcsolatos döntésük számos tényezőtől fog függeni, mint például az erőforrásoktól, a tudásuktól és a túlélőkkel végzett munkában szerzett tapasztalatuktól, valamint a kockázatkezelési képességüktől.

A csoport létrehozása: célkitűzések és részcélok
A kezdetekkor kell meghatározni és rögzíteni a csoport célkitűzéseit: például „olyan környezetet biztosítani, ahol lehetséges az önsegítés és támogatás, amely képessé teszi a résztvevőket arra, hogy párkapcsolati erőszak túlélőiként beszéljenek tapasztalataikról”. A célt a korai szakaszban kell meghatározni, hogy maguk elé tudják képzelni a csoport irányát, ez ugyanis hatással lesz arra, hogy hogyan hirdetik meg a csoportot. Ha már megszerveződött a csoport, ezeket a célkitűzéseket a résztvevőkkel folytatott eszmecsere során továbbfejleszthetik és módosíthatják.

A hatékony tervezés következő lépése, hogy végiggondolják, mely részcélok elérése szükséges a csoport általános céljainak megvalósításához. Ha visszatérünk az előző példához, akkor a következő részcélok meghatározására lehet szükség, hogy elérhesse a csoport az átfogó célt:

- teremtsenek olyan helyet, ahol minden résztvevő eléggé biztonságban érzi magát ahhoz, hogy beszéljen személyes tapasztalatairól;
- biztosítsák, hogy a nők megoszthassák tapasztalataikat a csoporton belül.

Ezen a ponton szükségesnek érezhetik a leendő résztvevők bevonását. Jóllehet a legfontosabb célkitűzések és a csoport általános jellemzői megkövetelnek bizonyos stratégiákat a feladatok kialakításában, a csoport egyéniségekből fog állni, különböző személyes háttérrel és egyéni szükségletekkel.

Amikor megtervezik a csoport általános és részcéljait, segíthet, ha végiggondolják, hogy minden részcélhoz három tanulási egység tartozik:

- információ szerzése az egyes témákról;
- képességek elsajátítása;
- a szemlélet (attitűd) megváltoztatása.

Az alábbi táblázat egy példát mutat be erre:

Részcélok	Tanulási egység
1. cél: Felismerni, hogy a bántalmazás nem a nő hibája, és megérteni, hogyan függ össze a bántalmazás a hatalommal és az irányítással.	**Információ:** *A hatalom és uralom kereke.* A bántalmazó kapcsolatok anatómiája. A nemi szocializáció és a kapcsolatokon belüli bántalmazás kapcsolata. **Képesség:** a hatalom és uralom mintázatának felismerése saját életükben és más csoporttagok életében (elsősorban a közvetlen kapcsolatokban, de más kapcsolatokban is, pl. szülőkkel, főnökökkel, stb.) **Attitűd:** váltás az áldozathibáztatásról az elkövető felelősségének kimondására; annak elismerése, hogy a társadalmi elvárások és a szocializáció hatással vannak a nők választásaira, amikor párkapcsolatokról van szó.
2. cél: Az önbecsülés erősítése.	**Információ:** a jobb önbecsülés pozitív hatással van az egyén lelki egészségére, pszichoszociális helyzetére, szülői készségeire. **Képesség:** módszerek a saját lehetőségek és képességek felfedezésére, a saját teljesítmény elismerése, a saját képességek megmutatása a többieknek pozitív módon. **Attitűd:** az önbecsülés az emberi méltóság megélésének egyik módja.
3. cél: A párkapcsolati erőszak elemzése a női és gyermeki jogokkal összefüggésben.	**Információ:** bevezetés az emberi jogi értékrendbe (pl. az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozata) **Képesség:** párkapcsolati erőszak helyzetek elemzése emberi jogi szempontból. **Attitűd:** az emberi jogok mint egyetemes értékek kiterjednek minden emberi lényre, nemtől, rassztól, kortól, képességektől, szexuális irányultságtól, állampolgárságtól stb. függetlenül.

3.3. A SZOLGÁLTATÁS MEGHIRDETÉSE ÉS A PARTNERI EGYÜTTMŰKÖDÉSEK

Ha a támogató csoportban való részvételt ki akarjuk terjeszteni saját szervezetünk meglévő ügyfelein kívülre is, ez az alfejezet néhány ajánlást ad arra, hogyan növelhető a jelentkezők száma több intézmény együttműködése révén. Ajánlásaink között van néhány stratégiai javaslat, valamint gyakorlati tevékenységek, amelyek bármely támogató csoportnál alkalmazhatóak.

Hirdetés

Az, hogy a támogató csoportot hogyan hirdetjük meg, nagy mértékben függ attól, kiknek a részvételére számítunk. Ha a csoport csak a saját szervezetünk felhasználóinak szól, és a hirdetést saját rendszeres szolgáltatásainkon keresztül végezzük (segélyvonal, menhely, szolgáltató központ), a hirdetés egyszerűen annyit jelent, hogy pontos információt adunk munkatársainknak a támogató csoportról, azaz megadjuk az indulás dátumát, a helyszínt, a találkozók időpontját és időtartamát, a leendő résztvevők jellemzőit és bármely más releváns adatot.

Ha szeretnénk a részvételi kört kiterjeszteni, el kell határoznunk, hogy nyilvánosan hirdetjük-e a csoportot, vagy más intézményeken keresztül toborozunk további résztvevőket.

Gyakorlati és szervezési tevékenységek

a) Levelek

Írjunk levelet helyi szervezeteknek, és tájékoztassuk őket a csoportról és arról, hogyan tudnának a különböző szervezetek együttműködni a túlélők támogatásában. A levél

- magyarázza meg, kikről van szó;
- határozza meg, mi a párkapcsolati erőszak;
- indokolja meg, miért fontos egy működő önsegítő csoport a helyi közösségben;
- magyarázza meg, mik a csoport céljai és kiknek szól;
- magyarázza meg, mire nem alkalmas a csoport, illetve mi *nem* fog történni a csoportban;
- kérje, működjenek együtt és küldjenek ügyfeleket a csoportba;
- adja meg a kapcsolattartás részleteit további tájékozódáshoz, és azért, hogy tudják, hova küldjék a lehetséges résztvevőket, illetve hogy továbbadják a túlélőknek, akik maguk szeretnének jelentkezni.

A levélben **nem szabad** feltüntetni, hol működik a csoport.

Példaként használjuk a *Mintalevelet* az 1. mellékletben: ehhez hasonló levelet küldhetünk a párkapcsolati erőszak túlélőivel dolgozó szervezeteknek. A kapcsolatok keresése a szélesebb merítésen kívül intézményközi együttműködések egyéb formáihoz is vezethet. Érdemes úgy fogalmazni a levelet, hogy az minél jobban kapcsolódjék az egyes szervezetek tevékenységéhez, és térjen ki arra, hogyan illeszkedik a támogató csoport az ő munkájukhoz.

b) Szórólapok

Szórólap segítségével is népszerűsíthetjük a támogató csoportot. Körözhetjük a helyi szervezetekben (a levéllel együtt), kiragaszthatjuk közterületeken, vagy osztogathatjuk nők körében, hogy maguk jelentkezhessenek. Jó ötlet belevenni rövid, **névtelen** esetleírásokat vagy idézeteket korábbi résztvevőktől: ez bátorít a jelentkezésre és képet ad arról, milyen nőknek lehet alkalmas a csoport. Feltétlenül **kérjünk beleegyezést** a nőktől, mielőtt az esetüket felhasználjuk, még ha névtelenül is, vagy használjuk az e könyvben található idézeteket.

c) „Nyílt nap”

A „nyílt nap” jó alkalom arra, hogy más helyi önkéntes vagy hivatalos szervek képviselői megtudhassák a szervezőktől, hogy

- kiknek szól a csoport;
- mik a csoport céljai és feladatai;
- miért van szükség egy ilyen csoportra a kisközösségben;
- mit tartalmaznak a csoportfoglalkozások;
- hogyan működhetnek közre más szervezetek.

A nyílt nap egy részében a látogatók kipróbálhatják az „Erő a változáshoz” program néhány gyakorlatát, hogy a többi szervezet képviselői fogalmat alkothassanak a foglalkozások felépítéséről és tartalmáról. Ne felejtsük el megkérni a résztvevőket, hogy a nap

végén töltsék ki az értékelő lapokat így adva visszajelzést a nyílt napról, azért, hogy továbbfejleszthessük a nyílt napok foglalkozásait.

d) Hálózatépítés
Lépjünk kapcsolatba más helyi és országos nőszervezetekkel. Nézzük meg, működnek-e hasonló csoportok a környéken, hirdessük meg csoportunkat az ő internetes oldalukon, értesítsük a párkapcsolati erőszakkal foglalkozó helyi és országos segélyvonalakat a csoportról, hogy hozzánk irányíthassák a túlélőket.

Ismernünk kell más, helyi vagy országos szinten működő támogató szolgáltatásokat is, annak érdekében, hogy a hozzánk forduló nőket továbbirányíthassuk a további, vagy kiegészítő támogató forrásokhoz.

e) Partnerségben végzett munka
A stratégiai tervezés azt jelenti, hogy figyelembe vesszük egy szervezet általános céljait és jövőbeli irányát. A stratégiai tevékenységek viszik át a terveket a gyakorlatba.

Fontos, hogy ne becsüljük alá a szervezetek közötti hatékony stratégiai partnerség erejét, legyenek azok helyi, területi vagy országos szervezetek. Néha a haszon nem első pillantásra nyilvánvaló, de a kezdeti időbefektetés mindig megtérül annak köszönhetően, hogy biztosítja olyan emberek elköteleződését (és esetleg anyagi támogatását), akik szélesebb körű tapasztalattal rendelkeznek, mint ami egyetlen szervezetben lehetséges. Az alábbi javaslatok hasznosak lehetnek:

- **Partnerszervezetek kuratóriumai, felügyelőbizottságai, tanácsadó testületei**
  Próbáljunk lehetőséget szerezni arra, hogy partnerszervezeteink irányító testületeiben képviseltessük magunkat, hogy a hangunk állandóan hallható legyen: egyetlen beszélgetés a partnerszervezet vezető testületében olyan döntést eredményezhet, amely több jelentkezőt hoz, mint önkéntesek egész seregének egy hónapi munkája.

- **Partnerek bevonása a szervezet vezetőségébe**
  Hívjunk meg fontos személyeket a szervezet vezetőségébe. Szervezetek gyakran értékelik, elismerésnek veszik, ha egy másik szervezet felkéri őket munkájuk segítésére. Ezzel biztosítjuk azt is, hogy elkötelezzék magukat a szervezet céljai mentén.

- **Célkitűzések**
  Gondoljuk végig, hogy tevékenységünk mennyiben járul hozzá más szervezetek célkitűzéseihez: ha ezek a szervezetek tudják, hogy tevékenységeink hozzájárulnak az ő eredményeik eléréséhez, nagyobb valószínűséggel küldenek majd embereket.

- **Szerezzünk helyi hírességet a szolgáltatás támogatására**
  Keressünk egy kiemelkedő, köztiszteletnek örvendő embert: olyan valakit, akit jól ismernek a környéken, aki elkötelezett híve a szervezet munkájának és

akinek személyes körülményei alkalmasak arra, hogy munkánknak jó hírét keltse azok között, akiknek szintén van befolyásuk a helyi döntéshozásban.

- **Éves beszámoló**
  Az éves beszámolóban feltétlenül köszönjük meg a partnerszervezetek hozzájárulását munkánkhoz, és a beszámoló egy példányát küldjük el minden partnerünknek: semmivel sem lehet jobban a kedvében járni egy szervezetnek, mint, ha partnereik elismerik a munkájukat. Ez segít abban is, hogy a következő évben növekedjen a támogatás mértéke.

3.4. A CSOPORT MŰKÖDTETÉSE

A csoport működtetése során számos vezetési kérdést kell figyelembe venni. Ez az alfejezet felsorol néhány biztosan felmerülő kérdést és ajánlásokat fogalmaz meg a kezelésükre.

Az első négyszemközti találkozás
Fontos a csoportmunka megkezdése előtt találkozni minden nővel, akit a támogató csoportba irányítottak. Ez az első találkozás lehetőséget ad a kockázatfelmérés elvégzésére (lásd később), arra, hogy beszéljünk a csoportról és megvitassuk minden egyes jelentkező elvárásait.

Az Európai Unión belül igen változatosak a csoporttagok kiválasztására használt módszerek. Gyakorlatilag minden szervezet, akit a könyv előkészítése során megkérdeztünk, elengedhetetlennek tartja, hogy megismertesse a leendő résztvevőt az önsegítő csoport szerkezetével és tisztázza a csoport célkitűzéseit és feladatait. Erre azért van szükség, hogy megbizonyosodjanak, a résztvevők elvárásai összeegyeztethetőek azzal, amit a csoport nyújtani fog. Ez az egyeztetés mindig megtörténik, akár belülről, akár más szervezet ajánlására kerül valaki a csoportba, akár maga jelentkezik.

Ajánlatosaz első találkozáskor összeállítani egy támogatási tervet minden nőnek, amelyet aztán az egész csoportfolyamat során követnek (a támogatási és biztonsági mintája megtalálható a 3. mellékletben). Ezek az egyéni találkozások azért is nagyon hasznosak, mert megtudhatjuk, van-e valamelyik nőnek szüksége különleges támogatásra, és ha igen, megbeszélhetjük vele, hogyan lehet a legjobban kielégíteni ezt a szükségletet. Például szüksége lehet valakinek személyi segítőre, jeltolmácsra vagy más támogató személyre, aki aztán végig vele lehet a csoportban.

Ha a résztvevők többségében vagy kizárólag a saját szervezetünk ügyfelei, vagy ha más minőségben már együtt dolgozunk a jelentkezővel, akkor nagyon valószínű, hogy már sor került egy első, négyszemközti beszélgetésre. Ennek ellenére tanácsos megszervezni egy rövid személyes találkozót, hogy minden nővel megvitathassuk a csoporttal szembeni elvárásait.

Egyes szervezetek szívesen tartanak csoporttalálkozókat az egyéni találkozók mellett. Ez a fajta találkozó alkalmat ad a csoportvezetőnek, hogy elmagyarázza a csoport irányelveit és szabályait, a folyamat tartalmát, a jelentkezők pedig megoszthatják elvárásaikat,

megvitathatják, hogyan tudják ezeket beépíteni a tervbe, és alkalmuk nyílik megtapasztalni, milyen is egy támogató csoport.

Kockázatfelmérés

A kockázatot úgy határozhatjuk meg, mint annak valószínűségét, hogy valami ellenséges vagy veszélyes esemény történik. A párkapcsolati erőszak összefüggésében nagyon fontos felmérni, hogy a csoportvezetők képesek-e a kockázat kezelésére, és az áldozatokkal végzett munka idejére kockázatfelmérő és támogató kerettervet életbe léptetni.

Először is a kockázat szempontjából fel kell mérni a helyszínt, ahol a támogató csoport dolgozni fog, meg kell bizonyosodni róla, hogy az épület biztonságos és védett. Ami a résztvevőket illeti, ha a szervezeten belülről javasolták őket a csoportba, akkor szervezetnek már alighanem vannak kockázatkezelő irányelvei, és amennyiben a résztvevő más támogatásban is részesül, már megtörtént az első kockázatfelmérés. Ha a csoportba kívülről jelentkeztek, vagy valamely másik intézménytől küldtek résztvevőket, bevált gyakorlat meghatározni a nők kockázati szintjét oly módon, hogy a csoportvezetők

- felmérik a további bántalmazás kockázatát;
- felbecsülik a valószínű sérelmet;
- felmérik a jövőbeli védettséget;
- a túlélővel együtt elhatározzák, kivel dolgozzanak együtt és milyen erőforrásokat használjanak (a csoporton kívül);
- felmérik a csoport többi tagját fenyegető kockázatot (ha pl. egy zaklató ex-partner követi a nőt a foglalkozásra, ezzel veszélybe sodorja a többi résztvevőt is).

Javasoljuk egy kockázatfelmérő keret beépítését az egész csoportfolyamatba. A kockázatokat nemcsak a munka elején kell felbecsülni, hanem a program alatt (főképp az esetlegesen veszélyes témákkal foglalkozó foglalkozásokon), és a végén is. Amikor elkészítjük a kockázatfelmérést egy jelentkező nővel, arra a következtetésre is juthatunk, hogy jelen élethelyzetében nem megfelelő számára a támogató csoport. Ha például nagyon veszélyes helyzetben van, a csoportban való részvétel nemcsak fokozhatja a már fennálló veszélyt, hanem kockázatot jelent más résztvevők számára is. Ha egy nő veszélyes helyzetben van, segíteni kell neki biztonsági terv összeállításában. Egyes esetekben az első kockázatfelmérés azt eredményezheti, hogy átirányítják egyéni tanácsadásra vagy más megfelelő szolgáltatásokhoz a támogató csoport helyett, vagy azzal párhuzamosan.

Attól függően, hogy mennyire lehetséges a kockázatkezelés a csoporton belül, előfordulhat, hogy nem tudunk szolgáltatást nyújtani a komoly kockázatot jelentő nőknek. Ezek a döntések több tényezőtől függenek: a kockázatfelmérésben szerzett korábbi tapasztalatoktól és tudástól, és a nők különböző helyzetének megítélésétől. Ha nem tudunk segítséget nyújtani ezeknek a jelentkezőknek, fontos átirányítani őket alkalmasabb szolgáltatásokhoz, amelyek rendelkeznek a szükségleteiknek megfelelő erőforrásokkal.

Kész kockázatfelmérő táblázatért és más kockázatfelmérési eszközök forrásaiért lásd a 2. mellékletet.

Titoktartás és adatvédelem
A résztvevők, a csoportvezetők és esetleg a támogató csoportot működtető szervezet adminisztatív személyzete is elkerülhetetlenül megtud bizonyos személyes információkat a csoportban résztvevőkről. A legtöbb országban léteznek hatályos adatvédelmi törvények, melyeket kötelező ilyen esetekben betartani. Ezért mindenekelőtt meg kell nézni és tekintetbe kell venni, hogy az adott országban hogyan szabályozzák az adatvédelmet és a személyes adatok kezelését. Ugyancsak ismerniük kell a csoportvezetőknek a kötelező bejelentésre és az adatok átatádására vonatkozó jogi követelményeket; például a munkatársakra és másokra vonatkozó bejelentési kötelezettséget, amennyiben tudomásukra jut egy folyamatban lévő gyerekbántalmazási eset[15].

A résztvevőknek, csoportvezetőknek és az adminisztratív személyzetnek tisztában kell lennie a személyes adatokra és a titoktartásra vonatkozó jogaival és kötelességeivel[16]. Ajánlatos ezt az információt írásban lefektetett irányelvekként a munkatársak és önkéntesek tudomására hozni, és belefoglalni a résztvevők és a csoportvezető/szervezet közötti írásos megállapodásba vagy szerződésbe is (lásd 4. fejezet).

Panasztételi eljárás
Bevett gyakorlat, hogy még a csoport indulása előtt életbe léptetjük a panasztételi eljárást. Ez segít kezelni a csoporton belül felmerülő problémákat, ha például a résztvevő nőknek panaszuk van (pl. a helyszínre vagy a csoportvezetőre, ám azt nem akarják közvetlenül neki felvetni). A résztvevőknek lehetőséget kell adni arra, hogy ha kívánják, külső személynek is panaszt tehessenek, ne csak a csoportvezetőnek. Az első foglalkozáson ismertetni kell a panasztételi eljárást és el kell magyarázni a panasztétel folyamatát.

A csoportvezető támogatása
Fontos, hogy a csoportvezető számára is legyen elérhető támogató rendszer. Bevált gyakorlat például, hogy a csoportvezetők szupervíziós üléseket tartanak vagy a közvetlen vezetőjükkel vagy egy olyan külső személlyel, aki tanácsot és támogatást tud adni. Jó ötlet kialakítani a csoportvezetők hálózatát, nemcsak a saját szervezetben, hanem a közösségen belül is. A hálózathoz tartozók rendszeresen találkozhatnak, teret adva a problémamegoldásnak, megvitathatják a vezetett támogató csoportok problémáit, információt cserélhetnek és megoldásokat javasolhatnak, hogy miként tudnának javítani például a forrásteremtésben, a gyakorlatokban és a csoportmunkában. Egy másik lehetőség, hogy a támogató hálózat tagjai internetes kapcsolatban állnak egymással, és egy üzenőfalon keresztül a nagyobb távolságban lévő csoportvezetőket is el lehet érni.

Pénzügyek és infrastrukturális támogatás: a kiadások megtervezése
Ajánlatos biztosítani a csoport fenntarthatóságát még a működés megkezdése előtt. Ez nemcsak bevált gyakorlat, hanem a résztvevő nőkkel is fontos tudatni, hogy a csoport képes lesz folytatni munkáját a program egészén át, és nem szakad félbe a szervezet

[15] 1997 évi XXXI. törvény A gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról, A 17§ 1. bekezdésében megnevezett intézmények kötelesek egymással együttműködni és egymást tájékoztatni 18 év alattiak veszélyeztetettségének megelőzése vagy megszüntetése céljából
[16] Ehhez hasznos lehet az alábbi két törvény tanulmányozása: 1992. évi LXIII tv. A személyes adatok védelméről és a közérdekű adatok nyilvánosságáról. 1978. évi IV. tv. (Btk. 177 §) Visszaélés személyes adattal

pénzügyi gondjai miatt. Ebbe a kérdésbe be kell vonni az érintett szervezet pénzügyi vezetőit.

Alább felsoroltunk néhány tipikus kiadási tételt, amely felmerül a támogató csoport megszervezése és működése alatt:

- oktatási segédanyagok: fénymásolás, jegyzetpapír, tollak/ceruzák, flipchart tábla és írótömbök, filctollak, post-itek, műanyag dossziék stb.;
- a helyszínnel kapcsolatos kiadások: terembérlet, rezsi stb.
- kommunikációs kiadások: telefonhívások a csoportok leendő és jelenlegi tagjainak, postaköltség (pl. hirdetések lehetséges küldő intézményeknek), szórólapok és más hirdetési anyag készítése;
- a személyes kényelemmel kapcsolatos kiadások: kávé, tea, víz a résztvevőknek, papírpohár, papírzsebkendő stb.;
- emberi erőforrások: csoportvezető(k), szupervízió a csoportvezetőknek, gyerekfelügyelet a csoportmunka idejére, utazási költségtámogatás a rossz anyagi helyzetben lévő résztvevők számára, külső értékelő.

Forrásteremtés

A civil vagy jótékonysági tevékenységek esetében a forrásteremtés környezete országonként, sőt térségenként is változik[17]. Mivel a támogató csoport elsődleges haszonélvezői egy adott városban vagy térségben élő nők, az a legvalószínűbb, hogy a csoport a helyi, körzeti vagy városi önkormányzati testületektől, alapítványoktól vagy helyi üzletemberektől fog pénzbeli segítséget kapni. Magán (egyéni) támogatást is kaphatnak.

Kérhetnek természetbeni hozzájárulást; ha például a szervezetük rendelkezik a találkozókhoz alkalmas helyszínnel, az energiaköltségeket esetleg már fedezi a szervezet működésre szánt költségvetése. Az állandó munkatársak munkaköri leírásába beletartozhat a támogató csoport vezetése (például egy tanácsadó központban vagy menhelyen). Minden mást, mint például kávét, teát, papírpoharakat, még táblapapírt is (flipchart táblához), kérhetnek magánszemélyektől vagy vállalkozásoktól, akik előnyben részesítik a természetbeni adományozást a pénzbelihez képest.

A célcsoporttól és a (lehetséges) résztvevők anyagi helyzetétől függően megfontolhatjuk, hogy a résztvevőktől is kérjünk-e hozzájárulást a csoport költségeihez. Dönthetünk amellett, hogy rugalmasan, a jelentkezők anyagi helyzetének fényében határozzuk meg, ki mennyivel járuljon hozzá a költségekhez. Ha hozzájárulást kérünk a résztvevőktől, időben el kell határozni, hogy fogadunk-e olyanokat, akik egyáltalán nem tudnak fizetni. Ha igen, ezt a lehetőséget meg kell adni minden rászorulónak. Ha úgy döntünk, hogy a nőknek kell valamennyit fizetniük, ezt, a fizetés módjára vonatkozó tájékoztatással együtt, be kell venni a Csoportszabályokba (lásd 4. fejezet).

[17] Két alapítvány van, amely világszerte támogatja az alulról szerveződő nőszervezeteket, hogy segítse őket céljaik elérésében: a Mamacash Alapítvány www.mamacash.nl, amely főképp a viszonylag új szervezeteket támogatja, és a Global Fund for Women: www.globalfundforwomen.org

Gyerekfelügyelet
A támogató csoportban résztvevő nőknek gyakran szükségük van arra, hogy felügyeletet találjanak gyerekeiknek a program idejére. A párkapcsolati erőszak áldozatai és túlélői számos okból gyakrabban viselik a gyerekgondozás teljes felelősségét, mint azok az anyák, akik nem bántalmazó kapcsolatban élnek. Vitassuk meg a résztvevőkkel a gyerekfelügyelettel kapcsolatos szabályokat (beleértve a biztosított gyerekfelügyeletet is), még mielőtt a csoport elindul. Az alábbi kérdéseket kell tisztázni a jelentkezőkkel:

- van-e szükségük szervezett gyerekfelügyeletre;
- minden alkalommal szükségük lesz rá vagy csak alkalmanként.

Ha szükségük van rá:

- hány évesek és milyen neműek a gyerekek;
- van-e a gyerekeknek valamilyen különleges szükséglete, amit figyelembe kell venni.

Az is fontos, hogy meghatározzuk a gyerekekre és a gyerekfelügyeletre vonatkozó szabályokat; például, hogy a gyerekek nem mehetnek be a foglalkozásokra, ha az egyik gyereknek az anyjára van szüksége a foglalkozás alatt, az anyának ki kell mennie a foglalkozásról, és odakint ellátnia a gyereket.

3.5. A TÁMOGATÓ CSOPORT HATÉKONYSÁGÁNAK ÉRTÉKELÉSE

Bevált módszer, hogy ellenőrzési és értékelési kerettervet dolgoznak ki a támogató csoport hatékonyságának felmérésére.

A résztvevőktől jövő értékelés
A résztvevők visszajelzései a saját fejlődésükről, a csoportvezetők munkájáról (és néha más csoporttagokról) értékes eszköz lehet a szolgáltatás javításához, továbbá elgondolkodásra késztet és visszajelzést ad a csoporttagoktól. A mellékletek között megadunk néhány értékelési eszközt (lásd 4., 5. és 6. melléklet: *heti értékelés, félidős értékelés* és *záró értékelés*). Ezeket az eszközöket értelemszerűen hetenként, a kurzus felénél, illetve a végén kell használni. Vegyesen is alkalmazhatunk értékelési eszközöket. Egyes résztvevők jobban ki tudják fejezni magukat írásban, mások szívesebben beszélnek vagy éppen rajzolnak. De az értékelőlap (vagy interjú, ha a kérdőív nem megfelelő) mindig része kell, hogy legyen az értékelésnek, mert az abban található információk segítségével jutunk leginkább összehasonlítható eredményekhez.

A csoportvezetők vagy az előkészítő csoport által végzett belső értékelés
A csoportvezetők lehetőleg vezessenek naplót a foglalkozásokról, hogy értékelni tudják, hogyan zajlott a foglalkozás. Ha több csoportvezető dolgozik a csoporttal, a csoportvezetők feladata, hogy minden foglalkozás után visszajelzést adjanak egymásnak. Ezzel támogatást is nyújtanak minden csoportvezetőnek.

Külső értékelés
A külső értékelők tárgyilagos véleményt tudnak mondani a támogató csoport hatékonyságáról. A külső értékelő lehet olyan személy, aki folyamatosan figyelemmel kíséri a csoportot, vagy aki csak időről-időre. A külső értékelés nagyon költséges lehet, de van néhány alternatív megoldás. Így például alkalmazhatunk olyan külső értékelőt, aki továbbképzésen vesz részt, vagy ebben a témában kutat, és megfigyeléseit, valamint külső értékelői/megfigyelői minőségben végzett tevékenységét beszámíthatja a gyakorlati idejébe vagy felhasználhatja tudományos kutatásához.

A támogató csoportoknál az önbecsülést mérő, külső szakértők által kifejlesztett pszichológiai teszt hasznos külső értékelési eszköz lehet. Ezt a támogató csoport munkájának félidejében, illetve végén használhatjuk a résztvevők önbecsülési szintjében bekövetkezett változások nyomon követésére.

Egy túlélő mondta:

> *„Minden túlélőnek javasolnám a csoportot, mert a többiek néha olyan dolgokat osztottak meg velem, amik az én kapcsolatomban is megtörténtek, de egészen addig a pontig nem jöttem rá, hogy amit én tapasztaltam, szintén része volt a bántalmazásnak… Egyedül nem jöttem volna rá, hogy abból, amit átéltem, milyen sok minden hozható kapcsolatba a párkapcsolati erőszakkal.”*

4 A csoport szabályai és működési rendje

Most már tudom, mennyi gyönyörű, egészségesnek látszó nő jár-kel az utcán, akiknek ugyanúgy problémái vannak otthon. [Egy túlélő]

4.1. BEVEZETÉS

Miután körvonalaztuk a túlélőknek szervezett támogató csoport létrehozásának általános elveit (3. fejezet), valamint a csoportvezetők szerepét, feladait és a munkájukhoz szükséges készségeket és tapasztalatokat (2. fejezet), továbblépünk, és megvizsgáljuk a csoport szabályait és működési rendjét, és azt, hogy ezek miként járulhatnak hozzá a párkapcsolati erőszak túlélőit támogató megfelelő környezet fenntartásához.

A támogató csoportban való részvétel pozitív változásokat hozhat egy nő életébe. A nők elleni erőszak témájával nem könnyű foglalkozni; a túlélők történetei és tapasztalatai kétségkívül szomorúak és ijesztőek lehetnek, de éppúgy megindítóak és ösztönzőek is.

A túlélők támogató csoportjainak tagjai egy vonatkozásban azonosak és ugyanazokra a problémákra keresik a megoldásokat. Bizonyos folyamatoknak működniük kell ahhoz, hogy a csoportmunka hatékony legyen. Ha a csoportot megfelelően szerveztük meg, a résztvevők csoportként gyakran képesek megvalósítani olyan célokat is, melyeket egyénileg nem tudnának elérni. A csoport tehát több, mint tagjainak puszta összessége. A különböző, mind negatív, mind pozitív csoportfolyamatok ismerete képessé teszi a csoportvezetőket arra, hogy hatékonyabban irányítsák a támogató csoportot és megadják a résztvevőknek a szükséges tudatosságot, energiát és erőt, hogy tovább tudjanak lépni az erőszakmentes élet felé.

4.2. A CSOPORT

A csoportmunka jellege bizonyos fokig változhat a sajátos tartalomnak és a csoport szükségleteinek megfelelően: például a csoport mérete valószínűleg változik attól függően, hogy városi vagy falusi környezetben működik.

Amíg a korábbi fejezetekben a tervezésre, a résztvevők toborzására és a csoportvezetőkre vonatkozó ajánlásokról olvashattak, most kiegészítő általános iránymutatás és néhány javaslat következik a csoport hatékony vezetéséről.

a) Méret
A csoportmunkához az optimális csoportméret nyolc-tizenkét fő, de akár hat vagy tizennégy is elfogadható. Előfordulhat, hogy egy foglalkozáson a vártnál kevesebben jelennek meg, ilyenkor a csoportvezető belátása szerint dönt, hogy továbbmenjenek-e. Tudunk olyan csoportokról, amelyek három vagy négy résztvevővel is folytatták a munkát, és bár ez nem ideális, a nők így könnyebben tudnak kapcsolatot építeni egymással. Tizennégy fő feletti csoportot általában nehezebb működtetni, mert valószínűleg nem jut elég idő végigmenni minden gyakorlaton és nem kap minden résztvevő elég lehetőséget a részvételre. Ha induláskor nagy a létszám, hasznos lehet a várólista használata.

b) A foglalkozások gyakorisága
A találkozások gyakorisága változhat a tagok különleges szükségleteinek megfelelően, de a heti egyszeri találkozás tűnik a legjobbnak. A gyakori találkozások növelik a tagok közötti bizalmat és meghittséget. Ha azonban a foglalkozások túl gyakoriak, ez egyfajta függőséget okozhat a tagokban, és/vagy túl nagy elkötelezettséget a résztvevők számára, ami azt jelenti, hogy kevésbé lennének konstruktívak. Ha hetente többször találkoznak, a gyerekfelügyelet és az utazás költségei problémát jelenthetnek, és gyanakvást szülhet, ha bármely résztvevő még együtt él az elkövetővel. Másfelől a tapasztalataink azt mutatják, hogy ha a csoport a heti egyszerinél ritkábban találkozik, a résztvevők nem érzik a csoport támogatásának jótékony hatását, és kevésbé lesznek motiváltak a részvételre.

c) A program hossza
Az „Erő a változáshoz” programok jó esetben tizennégy hétre szólnak, de a programok rugalmasak, és később adunk javaslatokat, hogyan lehet egyes foglalkozásokat kombinálni, hogy a program rövidebb legyen: tizenkét vagy (az első modell, az „Önbecsülés program” esetében) csak tíz hetes. Hozzávetőleg három hónap elég idő a személyes fejlődésre, túlzott nyomás nélkül. Ha a programok ennél hosszabbak, a csoporttagok túl nagynak érezhetik az elköteleződést. Az informális csoportok azonban, amelyeknek nincs rögzített programjuk, folytathatják mindaddig, amíg a résztvevőknek szükségük van a csoportra és hatékonynak érzik.

4.3. CSOPORTSZABÁLYOK

Miért szükségesek a normák és szabályok a csoportban?
A normákat és szabályokat arra használjuk, hogy

- gondoskodjunk a csoporton belüli kiszámítható interakcióról;
- gondoskodjunk a csoport stabilitásáról és fenntartsuk a csoportkommunikáció fő céljait, melyek a **bizalom**, az **elfogadás** és a **tisztelet**;
- körvonalazzuk a kommunikáció és az együttműködés formáit;
- mintát adjunk az elfogadott viselkedésmódra, különösen, ha a szabályok írásba vannak foglalva. (Ez hasznos lehet, ha egyes résztvevők megsértik az elfogadott szabályokat.)

A program legelején fontos elmagyarázni, hogy szükség van csoportszabályokra, és ha vannak a folyamatot szabályozó irányelvek, az segíti a csoporton belüli eszmecserét.

Hasznos és pozitív feladat, ha bevonjuk a csoporttagokat a szabályzat kialakításának folyamatába. Ha ők maguk alkotják meg szabályaikat, jobban motiváltak a betartásukra, mert megoszthatták a csoportmunka megszervezésére vonatkozó véleményüket és ötleteiket. Mi több, hosszú idő óta alighanem ez lesz az első alkalom, amikor lehetőségük van mondani valamit a szabályokról, amelyeket követni akarnak vagy nem akarnak.

Ha szükséges, plusz időt kell arra szánnunk, hogy kialakítsuk a csoporttal ezeket a szabályokat. Például ilyen kérdéseket tehetünk fel a nőknek:

- „Mi segítene Önnek abban, hogy jobban részt tudjon venni a csoportban?”
- „Mi tenné lehetővé, hogy beszéljen saját tapasztalatairól?”
- „Mi akadályozhatja abban, hogy kifejezze önmagát?”
- „Mit gondol, mi serkentheti a kommunikációt?” – például „én-közlések”
- „Mit gondol, mi teheti lehetetlenné a kommunikációt?”

Mivel a csoport a bántalmazó viselkedési mintázatok megváltoztatásán fog dolgozni, elengedhetetlenül fontos felállítani azt a szabályt, hogy nem szabad eltűrni semmilyen lekezelést, bántalmazó nyelvhasználatot vagy viselkedést. Hasznos lehet a csoportnak, ha megállapodnak valamilyen módszerben, ahogyan reagálnak és megelőzik az ilyen viselkedést.

Az elköteleződés kimutatásának jelképes formájaként felírhatjuk a résztvevők által elfogadott csoportszabályokat egy nagy papírlapra (csomagolópapír, flipchart papír), egy kis üres helyet hagyva alul. A csoportvezető kérje meg a nőket, hogy menjenek oda a papírhoz és írják alá a szabályrendszert, ha elégedettek vele. A papír minden foglalkozáson látható legyen a falon, hogy könnyen lehessen hivatkozni bármelyik szabályra.

A csoportfolyamat alapvető szabályai
Az alább felsoroltakat fontos bevenni a szabályok közé, de minden csoport hozhat további szabályokat is.

- **Mindenkinek adjunk lehetőséget a beszédre.** Senki ne uralja a beszélgetést (a csoportvezető(ke)t is beleértve).
- **Fontos az értő meghallgatás.** Hallgassuk végig a beszélőt, mielőtt beszélni kezdünk. Ne szakítsuk félbe a többieket.
- **A saját tapasztalatainkról beszéljünk.**
- **Legyünk őszinték egymással.**
- **Értékeljük és fogadjuk el érvényesnek mások különbözőségeit és tapasztalatait.**
- **Titoktartás.** Minden beszélgetés és hozzászólás bizalmas – semmilyen személyes információ nem hagyhatja el a termet egyértelmű beleegyezés nélkül.
- **Érkezzünk pontosan.**
- **Rendszeres részvétel.** A tagok értesítsék a csoportvezetőt, ha nem tudnak elmenni a foglalkozásra. Ha úgy határoznak, hogy átmenetileg elhagyják a csoportot, próbáljanak meg elmenni még egy foglalkozásra, vagy ha ez nem lehetséges, lépjenek kapcsolatba a csoportvezetővel, hogy megosszák vele döntésük okait.

Az újonnan érkezők tájékoztatása a csoportszabályokról
A programokat követő csoportok valószínűleg „zártak" – ez azt jelenti, hogy a tagok feliratkoznak a program kezdetén és a program végéig elkötelezik magukat a foglalkozások látogatására. Egyes informális csoportok azonban nyitottak maradhatnak és bármely ponton bekapcsolódhatnak új résztvevők, legalábbis addig, amíg el nem érik a megállapodásban rögzített maximális létszámot.

Ha a résztvevők valamelyike nincs jelen az első, bevezető foglalkozáson, vagy ha nyitott csoportban dolgozunk, az újonnan jötteket tájékoztatni kell a már elfogadott normákról és szabályokról. Nem hagyhatjuk, hogy magukra hagyatva fedezzék fel a szabályokat, és azt sem, hogy egy újonnan jött résztvevőt valamilyen szankció sújtson, csak mert nem tudott egy szabály létezéséről. Az újonnan jötteknek is meg kell adni az esélyt, hogy kiegészítsék a szabályokat vagy módosításokat javasoljanak.

Amikor valaki megszegi a csoportszabályokat
A támogató csoportok tagjai többnyire tartják magukat a megállapított szabályokhoz, támogatják egymást és együttműködnek. Sajnos vannak azonban kivételek, amikor egy csoport tagjai, szándékosan vagy sem, de megszegik a lefektetett szabályokat. Ha ez megtörténik, a csoportvezetőnek, amint észreveszi, világosan jeleznie kell a szabály megsértését, és hatékony módszereket, például a „mikrofon technikát"[18] alkalmazva helyben kezelnie a helyzetet. A normák ismétlődő megsértését legjobban egyéni foglalkozásokon lehet megoldani, amelyeken megvitatják, mi rejlik a viselkedés mögött, és megpróbálnak egyezségre jutni arról, hogyan lehet túljutni a gondon.

Mikor kell egy résztvevőt kizárni a csoportból?
Ideális esetben a csoportvezető nem fog olyan helyzettel szembesülni, amikor ki kell zárnia egy tagot a csoportból. Ha egy résztvevő viselkedése akadályozza a csoport munkáját, a kizárás a végső lehetőség a csoport munkájának biztosítására. Tapasztalataink szerint a kizárás ritka, de amikor előfordul, az az indok, hogy a kizárt csoporttag az alábbi szabálysértések egyikét, vagy akár többet is elkövetett:

- veszélyeztette a csoport biztonságát;
- személyes információt vitt ki a csoporttagokról a csoporton kívülre;
- súlyosan alkoholos vagy kábítószeres állapotban jelent meg a csoportülésen;
- ismételten megsértette a csoportszerződést és/vagy csoportszabályokat;
- ismételten bántóan viselkedett más tagokkal.

A csoportvezetők megfontolhatják, kizárnak-e valakit, aki az életkörülményeiben bekövetkezett változás miatt nem dolgozott hatékonyan a csoportban. Ez az ok annyiban tér el a többitől, hogy nincs köze szabálysértéshez, de néha a tagok életkörülményei megváltoznak míg a csoportot látogatják, és ez hatással lehet a csoportban való részvételükre vagy elkötelezettségükre.

Fontos, hogy a kockázatfelmérést gyakran kell ismételni, és a csoportvezetők illetve szervezetük kockázatkezelési képességétől függően, beiktathatunk személyre szóló foglalko-

[18] Lásd a 47. oldalt.

zásokat a támogatás megtervezésére, hogy a résztvevő és a csoportvezető együtt vitassák meg a legbiztonságosabb előrevivő utat. Egyes esetekben ez azt jelentheti, hogy más, alternatív támogatási forma hatékonyabb lenne, mint a csoport.

Ha úgy döntenek a csoportvezetők, hogy bármilyen okból kizárnak egy tagot a csoportból, nagyon fontos ezt a lehető legtapintatosabban tenni. Soha ne beszéljünk a kizárásról más csoporttagok előtt. Inkább szervezzünk személyes találkozót, ahol megvitatjuk a kérdést, és kedvesen, de határozottan elmagyarázzuk a csoporttagnak, miért nem maradhat a csoportban. Hasznos lehet visszatekinteni arra, amit a csoportszabályokban vagy a csoportszerződésben eredetileg elfogadtak. Az is fontos, hogy keressünk a kizárandó csoporttag számára más támogatási formát, amely nem csoportos keretek közt folyik, és dolgozzunk ki olyan támogatási tervet, amely a volt csoporttag életének jelenlegi szakaszában alkalmasabb.

Példa:
Két foglalkozás között Zsuzsa elhatározta, hogy elhagyja erőszakos partnerét. Amikor a következő csoporttalálkozó elkezdődött, láthatóan traumatizált állapotban volt, és megállás nélkül a mostani helyzetéről beszélt. Jóllehet a csoport együtt tudott érezni a helyzetével, viselkedése súlyosan veszélyeztette, hogy a csoport folytassa a foglalkozást, és szenvedésének mértéke kezdett felzaklatni néhány résztvevőt. A helyzetet megoldandó a csoportsegítő megkérte Zsuzsát, menjen vele és beszélgessenek a csoporttermen kívül. Ez azt jelentette, hogy a csoport folytathatta a munkát odabenn, és Zsuzsa megkapta a személyre szóló támogatást, amelyre abban a pillanatban szüksége volt. A személyes beszélgetésen Zsuzsának volt ideje kibeszélni magából a problémáit, és kidolgoztak egy kockázatfelmérő és biztonsági tervet. Azt tanácsolták neki, hogy mivel most válsághelyzetben van, jobb lenne neki, ha egyéni támogatásban részesülne a csoportfoglalkozások helyett, amíg jobb állapotban nem lesz. Zsuzsa érthető módon nem szívesen hagyta ott a csoportot idő előtt, mivel szoros kapcsolatai alakultak ki más tagokkal. De miután megbeszélte a kérdést a csoportsegítővel, elhatározta, hogy feliratkozik a következő programra abban a reményben, hogy addigra képes lesz megbirkózni a csoportmunkával. A csoportban szerzett új barátaival pedig a csoporton kívül fog találkozni.

4.4. CSOPORTSZERZŐDÉS

A tagok némelyikét rossz érzésekkel tölti el egy szerződés aláírása. Ahhoz azonban, hogy a csoportfoglalkozásokat biztonságossá és kiszámíthatóvá tegyük, szükség van néhány szabályra, amelyeket rögzíteni kell. A csoportvezetők a tagok esetleges szorongását feloldhatják úgy, hogy elmagyarázzák, mi az értelme a szerződés aláírásának, és hogy ez nem egy hivatalos okirat, csak segítség ahhoz, hogy mindenki betartsa a csoport alapvető szabályait (lásd 8. melléklet). Minden tagnak tisztában kell lennie az alább felsorotakkal, és beleegyezését kell adnia a közös munka megkezdésekor.

a) Titoktartás
A csoporttagok és a csoportvezetők közösen felelnek azért, hogy titokban tartsák a csoporttalálkozók helyszínét és a csoporttagok nevét, személyazonosságát, és bármely más személyes információt. A csoporton belül megosztott információt az üléseken kívül soha semmikor nem szabad megvitatni a program alatt vagy után. Egyes csoportok megegyezhetnek abban, hogy igazi nevük helyett kitalált nevet használnak, például Eper Mária, Alma Rózsa, bár sokan úgy gondolják, hogy ez túl komolytalanná teszi a csoportmunkát. Fontos tudatosítani, hogy ha a résztvevők másutt, a csoportüléseken kívül egymásba botlanak, bántalmazó partner vagy ex-partner is jelen lehet, és körültekintően kell viselkedniük egymással.

b) A bejelentési kötelezettséggel kapcsolatos jogi kérdések
A csoporttagokat tájékoztatni kell arról a tényről, hogy a gyerekvédelmi törvények értelmében a csoportvezetőknek kötelessége, hogy tájékoztassák a hivatalos szerveket (rendőrség, gyerek- és családvédelmi szolgáltatók) az olyan esetekről, amikor súlyos veszély fenyegeti egy gyerek életét vagy testi-lelki egészségét.

c) Korlátozások
A kezdet kezdetén világossá kell tenni, hogy milyen viselkedés nem elfogadott a csoportban: például az alkohol és egyéb tudatmódosító anyagok használata, valamint az erőszak (szóbeli, lelki és fizikai). Sok csoport határoz úgy, hogy nem tudnak szolgáltatást nyújtani olyan nőknek, akiknek többfajta támogatásra van szüksége egyszerre (például a mentális állapotuk, alkohol- vagy egyéb szer fogyasztása miatt), mert nincsenek meg az erőforrásaik a megfelelő támogatás nyújtásához.

d) Csoportszabályok
A csoporttagoknak meg kell erősíteniük, hogy tisztában vannak a csoportszabályokkal és hajlandók követni azokat. Az írásba foglalt csoportszabályok részét képezhetik a szerződésnek. (Lásd e fejezet korábbi alfejezetét a csoportszabályok részletesebb kifejtéséről.)

4.5. CSOPORTDINAMIKA

Egy nők által nőknek szervezett támogató csoport az egyik legjobb módja a párkapcsolati erőszak túlélőinek megerősítésére. A csoporton belüli beszélgetések segítenek a nőknek megérteni, hogy a párkapcsolati erőszak nem egyéni tapasztalat, hanem a nők társadalomban elfoglalt helyzetének a következménye, és hogy minden negyedik nő megtapasztalja élete során[19], függetlenül rasszbéli, etnikai vagy vallási hovatartozásától, társadalmi

osztályától, fogyatékosságától, szexualitásától vagy életmódjától. Ennek megértése segít a túlélőnek a bűntudat, a szégyen és a magányosság érzésének leküzdésében, mivel tudatára ébred a ténynek, hogy amit tapasztalt, az nem „az ő hibája". A csoport olyan erőforrás, ami segít a tagoknak, hogy megtapasztalják a közösség erejét; és lehetőség arra, hogy saját érzéseiket, reakcióikat, gondolataikat és a problémákkal való megküzdést segítő készségeiket megosszák a többiekkel.

Mint már elmondtuk, amíg az informális csoportok különböző ideig tarthatnak, pár hónaptól egészen több évig, a tagok elhatározásától függően, azok a csoportok, amelyek a hivatalos „Erő a változáshoz" programot követik, előre meghatározott ideig, tíz-tizennégy hétig tartanak. Ezen belül megkülönböztetjük a kezdeti, az aktív és a záró szakaszt.

a) Kezdeti szakasz
Ahhoz, hogy a nők nyugodtan beszéljenek az őket ért bántalmazásról és megosszák történeteiket, szükség van a csoport együvé tartozásának érzésére és a tagok közötti kölcsönös bizalomra. Ezért rendkívül fontos, hogy ebben a szakaszban legyen idő fesztelen beszélgetésre, például a kávészünetekben, a feszültségoldó és névtanuló játékok során, amikor kialakulhat a jó személyes kapcsolat a tagok között.

b) Az aktív szakasz
Az aktív részvétel szakaszában a tagok a csoportot általában életük lényeges, sőt nélkülözhetetlen részének tekintik. Fontos azonban, hogy a csoport időszakonként felmérje az „egészségének" szintjét. Az „egészséges" csoport ebben az összefüggésben azt jelenti, hogy a találkozók serkentőek és konstruktívak, a résztvevők motiváltak, együttműködők és érdeklődők, a félreértések és problémák pedig megoldhatóak. Mivel a tagok nem mindig ismerik fel az egészségtelen működést, néha arra van szükség, hogy ezt a felmérést külső személy végezze el. Ez abban is segíthet a csoportvezetőknek, hogy friss szemmel nézzék a helyzetet.

c) Záró szakasz
Bevett gyakorlat a program félidejében emlékeztetni a tagokat, hogy a csoport hamarosan véget ér. Fontos erre felkészíteni a tagokat oly módon, hogy az utolsó néhány foglalkozáson beszélünk a befejezésről.

Az utolsó foglalkozáson a csoportvezetők ne felejtsék el a következőket:

- Kérdezzék meg a tagokat, hogy szerintük mit nyertek a programtól.
- Hagyjanak időt társasági együttlétre, pl. búcsúbulira zenével, étellel, itallal.
- Hangsúlyozzák a befejezés pozitívumait, pl. ez egy új kezdet és esély a résztvevőknek, hogy gyakorolják, amit megtanultak.
- Ha úgy gondolják, írhatnak bizonyítványt a nőknek arról, hogy sikeresen befejezték a programot, ez erősítheti az érzést, hogy elértek valamit.

[19] Európa Tanács (2002) *A Miniszteri Bizottság Ajánlásai 2002/5 a tagállamoknak a nők védelméről az erőszakkal szemben és Magyarázó Memorandum*, elfogadva 2002. április 30-án (Strasbourg: Council of Europe).

- Minden tag töltsön ki egy záró értékelést: ez nemcsak bevált és hatékony módszer a szolgáltatás értékelésére, hanem hasznos módja annak is, hogy felmérjék, milyen messzire jutottak el a résztvevők.
- Építsenek be kockázatfelmérést az utolsó ülésbe, vagy szervezzenek személyes találkozót minden nővel az utolsó foglalkozás után.

Általában nem bevett gyakorlat abban megállapodni a csoporttal, hogy újra találkoznak. A csoportvezetőnek azonban fel kell mérnie a helyzetet, és valamennyi rugalmasságra szükség lehet. Például utánkövető csoportok szervezhetők, amennyiben tiszta határokat szabnak meg, mielőtt a csoport újraalakul. A csoporttagok persze szabadon találkozhatnak barátokként és egyénileg a saját idejükben.

A csoporttagoknak időre lehet szükségük, hogy hozzászokjanak, a csoport nélkül kell élniük és boldogulniuk. Hangsúlyozzuk, hogy a csoport vége nem jelenti azt, hogy mostantól egyedül lesznek, amikor nehézségekkel szembesülnek. Visszaesések bárkinek az életében előfordulhatnak, és a legjobb, amit ilyen helyzetben tehetünk, hogy segítséget kérünk; például női menhelyen, tanácsadó központban vagy egy másik támogató csoportban. A nők fenntarthatják a csoportban kialakult barátságaikat is – ez az informális támogatás nagyszerű erőforrás lehet a továbbiakban, és a befejezést simábbá és természetesebbé teszi.

4.6. LEHETSÉGES PROBLÉMÁK ÉS HOGYAN KÜZDJÜNK MEG VELÜK

Előfordulhat, hogy a résztvevők behozzák a csoportba azokat az uralkodó vagy alárendelődő viselkedésmódokat, amelyeket erőszakos kapcsolataikban tapasztaltak. Egyes csoportokban a konfliktus egy vagy két résztvevő körül összpontosulhat. Ha a konfliktushelyzetek ismétlődnek, minél hamarabb meg kell próbálni megtalálni a konfliktus okait. Néha a feszültségek a csoportvezetőhöz kapcsolódnak. Egyes tagok szerint a csoportvezető túlzottan tekintélyelvű, mások szerint meg túl nagy önállóságot követel tőlük. Ilyen esetekben segíthet egy beszélgetés a csoporttagok és a csoportvezető kölcsönös szükségleteiről és elvárásairól.

Nézzünk néhány viselkedési típust, amelyek előfordulhatnak a csoportban. Fontos megjegyezni, hogy a csoporttagok különböző időpontokban különböző viselkedési formákat vehetnek fel.

a) Visszahúzódó résztvevők
Egyes résztvevők nagyon nehezen beszélnek a csoportban, csak néhány szót mondanak, és csak akkor, ha kérdezik őket. Gyakran érzik úgy, hogy nincs semmi fontos mondandójuk. Ez alighanem azt a belső meggyőződésüket tükrözi, hogy másoknál kevésbé fontosak, ami gátolhatja egyéni fejlődésüket. Ezért mindig próbáljanak alkalmat adni nekik a beszédre, például kérjék ki személyesen a véleményüket. Eleinte valószínűleg kényelmetlenül fogják érezni magukat, de ez jó módszer arra, hogy bevonják őket a folyamatba. A tapasztalat azt mutatja, hogy ha a soha nem beszélő nőket nem kérdezik, gyakran fölöslegesnek érzik és végül otthagyják a foglalkozásokat. Egyes esetekben, például nagyon befelé forduló résztvevőknél, a csoportkereten kívüli személyes találkozók hozhatnak megoldást.

Kivételnek számít a csoporthoz éppen csak csatlakozó újonnan jöttek helyzete. Nekik időt kell adni, hogy megfigyeljék a csoportot és otthonosan érezzék magukat az új helyzetben. Ez segít abban, hogy kezdettől fogva biztonságban érezzék magukat, és végiggondolják mi lesz a szerepük a csoportban.

Egyes esetekben a nők azért nem beszélnek, mert úgy gondolják, nincs joguk beszélni (vagy „panaszkodni"), hiszen nincsenek törött csontjaik vagy más fizikai sérüléseik, és ezért az ő szenvedéseikről „nincs mit mondani". Hangsúlyozni kell egyrészt, hogy a fizikai sérülés komolysága nem összehasonlítási alap a csoportban, másrészt pedig a túlélők gyakran mondják, hogy a lelki bántalmazást még nehezebb elviselni, mint a fizikai erőszakot.

b) Túlzottan bőbeszédű résztvevők

A túl sokat beszélő résztvevők komolyan akadályozhatják a csoportmunka hatékonyságát. A domináló csoporttagok háttérbe szorítják a többi nőt, és feszültséget kelthetnek a csoportban. Az ilyen viselkedés általános oka lehet az erős szorongás, az intimitás kerülése és/vagy a helyzet irányításának mélyen gyökerező szükséglete. A domináló résztvevők hajlamosak csak a saját problémáikra összpontosítani, gyakran ismétlik magukat és körkörös érvelésekbe bonyolódnak. Ám gyakran nincsenek tudatában annak, amit tesznek, és különösen, hogy miért teszik, és nem értik, milyen hatással van ez a viselkedés a csoportdinamikára[20]. Gyakran hasznos, ha nyugodtan és barátságosan, négyszemközt elbeszélgetnek, ez segíthet a csoportvezetőnek, hogy megértsék, miért érzi úgy a résztvevő, hogy állandóan beszélnie kell, és hogy olyan pozitív módszereket találjanak ki, amelyek támogatják abban a résztvevőt, hogy megküzdjön az alapproblémával.

A csoportvezető dönthet úgy, hogy megkéri a tagokat, tartsanak pár másodperces szünetet, miután valaki beszélt. Ez lelassítja a tempót, és kezdetben ugyan természetellenesnek tűnik, de bátorítja az interakció másfajta, átgondoltabb formáját. A „mikrofon technika" is használható, ha egyes tagok dominálni kezdenének: egy tollat vagy egy faágat kinevezünk mikrofonnak, és mindenki csak akkor beszélhet, ha nála van a „mikrofon". Ez is lelassítja a tempót és szüneteket hagy, de bátorítja is a tagokat, hogy figyeljenek egymásra és ne szakítsák félbe egymást.

c) Résztvevők, akik „mindent tudnak"

Egyes résztvevők mintha mindig pontosan tudnák, hogy másoknak mit kellett volna, vagy kellene tenniük egy adott helyzetben. Bonyolult pszichológiai elméleteket és megoldásokat kínálnak – de csak másoknak. A csoportvezetőnek tisztában kell lennie azzal, hogy az ilyen résztvevő gyakran csak azért foglalkozik mások problémáival, hogy elterelje a figyelmet a saját problémáiról. Előregyártott megoldásai ráadásul többnyire nem segítik a csoporttagokat, akiknek szólnak, és szükségtelen konfliktusokhoz vezethetnek.

[20] Hampton, Jerry (2006) *Group dynamics and community building (Csoportdinamkia és közösségépítés)* Olvasható: http://www.community4me.com/faq_smallgrp.html

Példa:
Linda mondja Marikának: „Én a helyedben nem venném annyira a szívemre. Te csak három éve szenvedsz az erőszaktól, az én házasságom pedig 15 évig tartott.” A csoportvezető elmagyarázta, hogy az ilyen összehasonlítás senkinek sem segít és, hogy mindenkinek egyéni tapasztalatai vannak.

d) „Igen…de” típusú résztvevők
Ha felmerül egy megoldás valamely problémára, egyes résztvevők azonnal felvetnek egy ellenérvet. „Elköltözhetnék az anyámhoz, de nem tudok, mert nem szereti a lányomat.” „Bemehetnék egy menhelyre, de nem tudok, mert a partnerem előbb vagy utóbb megtalálna.” „Megpróbáltam mindent, de semmi sem sikerül.” stb. Ilyen esetekben segíthet, ha feltárjuk a részleteket. „Pontosan mit próbált meg? Mi működött és mi nem?” Gyakran kiderül, hogy az illető semmit nem próbált meg, mert annyira biztos volt benne, hogy úgysem működik. Az ilyen viselkedés gyakran súlyos depressziót és elfojtást tükröz. Az is lehet, hogy korábbi tapasztalataiból tanulta: ha például úgy találta, hogy a kezdeményezés kockázatos vállalkozás egy bántalmazó kapcsolatban, ez a tapasztalat erőteljesen csökkenti vállalkozókedvét akkor is, amikor a kapcsolat már befejeződött. Gyakran egy lépésről-lépésre kidolgozott cselekvési terv segíthet az ilyen túlélőknek. Javasoljuk, hogy személyre szóló foglalkozásokon beszéljünk ennek a viselkedésnek a mélyebb jelentéseiről, és dolgozzunk ki elfogadható gyakorlati megoldásokat.

e) A múltban megrekedt résztvevők
Vannak résztvevők, akik mintha teljesen a múltban élnének. Újra és újra részletesen elmondják az elszenvedett bántalmazási eseményeket. Jóllehet fontos elismerni a múltbeli eseteket, és időt kell adni a nőknek, hogy kifejezzék magukat, mégis meg kell kérni az ilyen résztvevőket, hogy egy kicsit jobban összpontosítsanak arra, hogyan mozdulhatnak el a múlt traumatizáló eseményeitől a programban tanult eszközök felhasználásával. Itt is segíthet a lépésről-lépésre kidolgozott cselekvési terv. A személyes találkozók is hasznosak lehetnek, hogy a résztvevők kibeszélhessék magukból az egyes traumatikus eseményeket, különösen a szexuális erőszakkal kapcsolatosakat, megtervezzék a gyakorlati megküzdési lehetőségeket és szükség esetén a további támogatás igénybevételét.

f) A lemorzsolódó résztvevők
Előfordul, hogy egy vagy több nő hirtelen kimarad a csoportból, néha minden magyarázat nélkül. Ez bűntudatot kelthet egyes csoporttagokban, mert azt hihetik, ők az okai az illető távozásának. Abban az esetben, ha az ilyen nő partnere nagyon erőszakos, a többi csoporttagban felmerülhet a félelem, hogy a partner súlyosan bántalmazta vagy akár meg is ölte. Ez a félelem traumatizáló lehet és gátolhatja a bentmaradt tagok munkáját. Ha nagyon erős a csoportban az aggodalom, a csoportvezető megpróbálhat kapcsolatba lépni az illető nővel, hogy megtudja, mi történt. Néha nagyon egyszerű az ok, például el kellett költöznie és nem tudta tovább látogatni a csoportot.

Más kérdés, ha valaki egyszerűen nem akar többé a csoport tagja lenni. Sok oka lehet ennek, és fontos megbizonyosodni róla, mi az igazi ok, amiért egy nő így határozott. Például másfajta támogatásra van szüksége, és tudnak neki ajánlani egy másik segítő szervezetet, vagy egy csoporton belüli sajátos probléma miatt megy el. Ha megértjük,

hogy miért mennek el a tagok, javíthatunk a csoport jövőbeli munkáján. A nőket bátorítani kell arra, hogy jöjjenek el még egy utolsó foglalkozásra és magyarázzák el indokaikat, vagy ha ez nem lehetséges, lépjenek kapcsolatba a csoportvezetővel és tudassák vele.

Példa:
Anna már hónapok óta részt vett a csoportban, amikor egyszercsak elmaradt. Mivel egy nagyon bonyolult válási folyamat közepében volt, a csoporttagok aggódni kezdtek, nem történt-e valami igazán nagy baj. A csoportvezető telefonált Annának, hogy megkérdezze, rendben van-e, és javasolta, menjen el egy utolsó foglalkozásra, és magyarázza meg döntését. Anna azt mondta, hogy csak egy kis szünetet akart, amig az élete áttekinthetőbbé válik. Néhány hónappal később Anna jó hírrel jelentkezett: sikerült elköltöznie és új életet kezdenie.

4.7. KONFLIKTUSOK ÉS KONFLIKTUSMEGOLDÁS

A legtöbb nő azért megy a csoportba, hogy segítséget és támogatást kapjon, és kész másoknak is támogatást nyújtani. Vannak azonban néhányan, akik akaratlanul hátráltathatják a többi csoporttag tanulási folyamatát és fejlődését. A csoportvezetőnek fel kell készülnie arra, hogy foglalkozzon azokkal a csoporttagokkal, akik akadályozhatják a többiek lehetséges továbbfejlődését.

Valódi konfliktus vagy csak félreértés?
A csoportvezetőnek először ki kell derítenie, hogy valóban konfliktusról és nézeteltérésről van-e szó, vagy csak félreértésről. A visszatükrözés, az én-közlések és más kommunikációs eszközök segíthetik ezt a célt. A párkapcsolati erőszak túlélői olykor azt hihetik, hogy konfliktushelyzetben mindig hibáztatni kell valakit (saját párkapcsolatukban általában nekik mondták: „a te hibád”). Ezért a nők esetleg védekezni kezdenek, még mielőtt bírálat érte volna őket, ha azt hiszik, hogy valaki a csoportban ellenük van. Ilyen esetekben a szerepjáték jó eszköz lehet az igazság kiderítésére.

Példa:
Emília elmesélte, mennyire rémültek a gyerekei, valahányszor különélő apjukkal találkoznak.
Ilona: „Szegény gyerekek! Talán jobb lenne nekik, ha egyáltalán nem találkoznának vele.”
Emília: „Azzal vádolsz, hogy nem védem meg a gyerekeimet? Nem tudsz te semmit rólam meg a gyerekeimről.”
A csoportvezető megkérte Ilonát, mondja el más szavakkal, amit hallott, és Emíliát, hogy mondja el más szavakkal, amit mondani akart. Emília belátta, hogy Ilona szavai jó szándékúak voltak, és Ilona nem vádolta őt semmivel.

Fontos megjegyezni, hogy látszólag hasonló problémáknak különböző megoldásaik lehetnek. Ezért nem lehet egyszerűen „átmásolni“ más nők sikeres megoldásait a saját élethelyzetbe; többnyire legalább némi módosításra van szükség, hogy a megoldás illeszkedjék az adott keretekbe.

Lehetséges konfliktuskezelési stratégiák
A legjobb módja a konfliktusok kezelésének, ha azelőtt cselekszünk, mielőtt még elkezdődne, tehát ha megelőzzük. Ha azonban már kialakult a konfliktus, az alábbi alapelvek a követendőek:

- Határozzuk meg, hogy mi a probléma.
- Gondoljuk át a probléma lehetséges megoldásait.
- Válasszuk ki azt, amelyiket a leginkább előrevivőnek tartják.
- Cselekedjünk.

A konfliktuskezelési stratégiák az alábbiak lehetnek:

a) Konstruktív döntéshozatal
Ha az egész csoportot érintő kérdésről van szó, minden résztvevőre megerősítő hatást gyakorolhat az a típusú döntéshozatal, ami az összes résztvevőt bevonja a vitába a megegyezés érdekében. Ha megfelelően használják, ez a megközelítésmód „nyertes-nyertes” megoldáshoz vezethet; a csoport minden tagja érzi, hogy a véleménye fontos és megbecsült.

b) A probléma legyen a középpontban, ne a személy
Konfliktushelyzetben az emberek hajlamosak állást foglalni valamelyik oldal mellett, ezért fontos, hogy megkülönböztessük az embereket a problémáktól. Ilyen „nem hibáztató” megközelítést kell alkalmazni minden konfliktushelyzetben. Óvatosnak kell azonban lenni, ha túl gyorsan sikerül megoldani egy konfliktust; előfordulhat, hogy egyes csoporttagok nem adtak hangot az igazi gondolataiknak és érzéseiknek.

c) Énközlés
Az énközlés („én-üzenet“) lehetővé teszi, hogy valaki, aki sértőnek érezte egy csoporttag viselkedését, tudtára adja a másiknak, hogy mit érez az ő viselkedése nyomán. A viselkedés megváltoztatásáért viselt felelősség azután már azé az emberé, aki az adott módon viselkedett. Az énközlések segítenek kapcsolatokat építeni a csoporttagok között, mert nem hibáztatnak másokat.

Az alábbi módokon lehet én-üzeneteket megfogalmazni:

- „Hallom, amit mondasz, de nem egészen értem, mit jelent.”
- „Értékelem, hogy aggódsz a helyzet miatt és értem a véleményed, de én egy kicsit másként látom a dolgokat.”
- „Értem, hogy jót akarsz, de úgy érzem, hogy nem igazán figyelsz arra, amit a saját tapasztalataimról mondok.”

d) Visszatükrözés
A jó kommunikációs készségek megkövetelik, hogy az emberek kétféleképpen mutassák meg, hogy figyelnek: szavak nélkül, testbeszéddel, és szavakkal, úgy, hogy saját szavaikkal megismétlik amit hallani véltek a másik embertől. Ezt a megismétlést nevezzük tükröző visszajelzésnek.

Mi a jó a konfliktusban?
Egy konfliktus pozitív lehet abban az értelemben, hogy megoldása rákényszeríti az érintetteket: figyeljenek a többiek véleményére és gondolkozzanak el róluk. Megmutatja a nőknek, hogy a konfliktusok megoldásának vannak békés módjai is. Egy konfliktus vagy félreértés megoldása után hasznos lehet utalni a konfliktus pozitív oldalára is. A konfliktusban néha egy másik ember vagy a helyzet iránt érzett rejtett harag és feszültség fejeződik ki. A másik ember gyakran nem is csoporttag; lehet férj, munkatárs, vagy családtag. A viták segítenek a nőknek, hogy jobban megértsék érzéseiket és reakcióikat, és építő módon megküzdjenek velük.

Sok túlélő megszokta, hogy féljen a konfliktusoktól és nézeteltérésektől, mert azok, az ő tapasztalatai szerint, erőszakhoz vezethetnek. Egy vita erőszakmentes megoldása megmutatja, hogy nincs alapvető ok-okozati összefüggés konfliktus és erőszak között.

Túlélők mondták el, mit nyertek a támogató csoportban való részvételtől

Azt hittem, én vagyok az egyetlen bolond, aki ilyen nyomorúságos életet él. Megtanultam, hogy nem kell magamat hibáztatnom, és hogy nem én vagyok az egyetlen.

Megtanultam, hogy sok mindent átvettem a szüleim kapcsolatából. Most már látom, hogy nem kell megismételnem az ő hibáikat.

BIBLIOGRÁFIA

Engender Health (2007) *Reaching Men to End Gender Based Violence and Promote HIV/STI Prevention [A férfiak elérése a nemi alapú erőszak megszüntetéséért és a HIV és szexuális úton terjedő fertőzések megelőzéséért]*.
Elérhető: http://www.engenderhealth.org/ia/wwm/pdf/map-sa.pdf

Hampton, Jerry (2006) *Group dynamics and community building [Csoportdinamika és közösségépítés]*.
Elérhető: http://www.community4me.com/faq_smallgrp.html

Myaskovsky, et al. (2005) *Effects of gender diversity on performance and interpersonal behaviour in small work groups [A nemi sokféleség hatásai a teljesítményre és a személyközi viselkedésre kis munkacsoportban]*.
Elérhető: http://findarticles.com/p/articles/mi_m2294/is_9-10_52/ai_n15341182.

Roberts, Marc (1982) *Managing Conflict from the Inside Out [Konfliktuskezelés belülről kifelé]*. (San Diego, CA: Pfeiffer & Company)

Women's Resource Centre (2007) *Why women only? [Miért csak a nők?]*
(London: Women's Resource Centre).
Elérhető: http://www.wrc.org.uk/downloads/Policystuff/whywomenonly.pdf

5 „Erő a változáshoz”: program modellek

Mások tapasztalatai segítettek szembesülni a saját életemmel, lépésről-lépésre… Először nagyjából úgy éreztem magam, mint egy kívülálló… de minél többet hallgattam a többieket, minél inkább szembesültem az ő fájdalmukkal és szomorúságukkal, annál inkább képes lettem szembenézni saját érzéseimmel. Nagy biztonságot adott, hogy olyanok között vagyok, akiknek hasonló tapasztalatai vannak. [Egy túlélő]

5.1. BEVEZETÉS

Tudományos kutatások kimutatták, hogy mennyire fontos a társas támogatás az erőszak rettenetes következményeinek enyhítésében, és igazolták a társas támogatás és az egyéni jóllét közötti pozitív összefüggéseket[21]. A párkapcsolati erőszak kutatása több ízben kimutatta, hogy a bántalmazás túlélőinek társas kapcsolati hálózata gyakran kiüresedik[22]. Az első fejezetben szóltunk a bántalmazás női túlélőit támogató önsegítő csoportok értékeiről. Ebben a fejezetben áttekintjük a két „Erő a változáshoz” programot, melyek használatát e kézikönyv szerzői javasolják.

A következő három fejezetben részletesen bemutatjuk ezeket a programokat és olyan gyakorlati útmutatót adunk a foglalkozások vezetéséhez a két irányított modell mellé, amelyekről tudjuk, hogy hatékonyan működnek. Röviden szólunk a nem irányított, informális önsegítő csoportokról is.

Bármelyik modellt követik, a program rugalmasan alkalmazható. Azt javasoljuk, hogy olvassák el figyelmesen a két modellről írottakat, és adaptálják korábbi tapasztalataik, elgondolásaik, szakmai hátterük, valamint a leendő résztvevők egyedi szükségletei alapján. Ha úgy gondolják, hogy másképpen szeretnék vezetni a foglalkozásokat, az is rendben van. Nagyon fontos, hogy tudják, merre tartanak, és gondosan tervezzék meg célkitűzéseiket és feladataikat. (További információért a célokról és feladatokról lásd 3. fejezet).

[21] Cohen, S. & Wills, T.A. (1985) “Stress, social support, and the buffering hypothesis” („Stressz, társas támogatás és a pufferhipotézis”) *Psychological Bulletin*, 98, (310-357. oldal).
[22] Levendosky, et al. (2004), “The Social Network of Women Experiencing Domestic Violence” („A párkapcsolati erőszakot átélő nők társas hálózata”), *American Journal of Community Psychology*, 34, (95-109. oldal).

5.2. AZ „ERŐ A VÁLTOZÁSHOZ” MODELLEK

Az első modell, az „Erő a változáshoz: önbecsülés program” elsősorban az önbecsülés erősítésére összpontosít. Nem foglalkozik közvetlenül a bántalmazással vagy a bántalmazó viselkedéssel, ehelyett olyan általánosabb kérdésekre koncentrál, mint az önbecsülés, az önérvényesítés, a jogok, és azok a nehézségek, melyekkel sok nőnek meg kell küzdenie, hogy valóban úgy érezze, megilletik ezek a jogok. A modell arra is összpontosít, hogy megnevezze a szükségleteket és módot találjon kielégítésükre. Nemcsak a párkapcsolati erőszak túlélői számára lehet érdekes, hanem a nők tágabb körének is; például beilleszthető a fiatal nőknek szóló bántalmazás megelőző programokba.

A második modell, az „Erő a változáshoz: önsegítő képzési program” a bántalmazó kapcsolati minták megváltoztatására összpontosít. Kiindulópontja elsősorban a „Változás bántalmazott nőknek” című könyv[23]. A modell sokat foglalkozik az önérvényesítési technikákkal, a határokkal, valamint a bántalmazó és az egészséges kapcsolatok értékelésével.

A harmadik modell azoknak szól, akik informális önsegítő csoportot indítanak, csoportvezető és rögzített program nélkül.

Fontos, hogy megértsük, a csoportmunka önmagában nem mindig jó megoldás a párkapcsolati erőszak túlélői számára. A személyre szóló segítő munka is gyakran játszhat alapvető szerepet a túlélők támogatásában. A csoportmunka és az egyéni munka jól megfér egymással, és bevett gyakorlat, hogy egyéni támogatást is biztosítsunk a csoportmunka idejére. Az is rendkívül fontos, hogy a támogató csoportokat mindig olyan helyen tartsák, ahol a nők biztonságban érezhetik magukat.

Amikor párkapcsolati erőszak túlélőivel dolgozunk, mindig szem előtt kell tartanunk az alábbi három alapfogalmat:

- Védelem
- A biztonság megteremtése
- Biztonság fenntartása

A csoportvezetéssel kapcsolatos információk a 4. fejezetben találhatóak. Határozottan azt tanácsoljuk, hogy mielőtt nekifognak az egyes programok tanulmányozásának, olvassák el az 1–4. fejezetet, mivel azok tartalma is szükséges ahhoz, hogy biztosítani tudják a programok megfelelő minőségben történő lebonyolítását.

5.3. A FOGLALKOZÁSOK FELÉPÍTÉSE

Azért, hogy az „Erő a változáshoz” modellt a lehető leginkább felhasználóbaráttá tegyük, mindegyik foglalkozásnak azonos a felépítése (a következő oldalon láthatják a program vázlatos felépítését). A foglalkozások tartalmától függően kiegészíthető ez a szabvány

[23] Fallon, B. and Goodman, M. (1995) *Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program (Változás bántalmazott nőknek: oktatási program)*. London: Sage.

felépítés. Ez különösen igaz az első néhány alkalomra, amikor több időt szánunk az ismerkedésre, bevezetésre.

Ne feledjék, hogy mindig a nők biztonsága a legfontosabb, és hogy személyes találkozót is tarthatnak bármelyik nővel, aki meg akarja beszélni a helyzetét vagy át akarja nézni a biztonsági tervét.

A következő egységek minden foglalkozás részét képezik (lásd az alábbi táblázatot):

Célok:	Ismertetni az egyes találkozók fő céljait
A foglalkozás kezdete:	Minden foglalkozás elején szükség van egy állandó gyakorlatra, amely kb. húsz percig tart. Ez az idő a legalkalmasabb az előző foglalkozás összefoglalására, hogy megbizonyosodjunk róla, a résztvevők készen állnak továbbmenni a következő témára, a nőknek pedig azért, hogy röviden elmondják, hogy érzik magukat. A csoportvezetők határozzák meg, hogy ez általánosságban vagy konkrétabban történjék, például „Hogy érezte magát az elmúlt héten?”, vagy „Milyen érzéseket keltett az utolsó találkozónk?” Fontos, hogy csak néhány percet adjunk minden tagnak, hangsúlyozva, hogy bőven lesz idő az érzések mélyebb megbeszélésére a foglalkozás későbbi szakaszában. Röviden térjünk ki az előző foglalkozásról maradt „önálló feladatra” is, például kérdezzük meg a résztvevőket, mivel jutalmazták magukat (erről később még lesz szó). Miután a csoport minden tagja megszólalt, röviden vezessük be az aktuális foglalkozast, összefoglalva, miről is lesz szó.
A foglalkozás:	Ez a szakasz foglalkozik az adott találkozó fő tartamával és magában foglalja az idetartozó gyakorlatokat. Fontos, hogy a csoportvezető alaposan felkészüljön ebből a szakaszból a következő találkozó előtt. A program rugalmasan kezelendő: ki lehet hagyni gyakorlatokat, ha a csoportnak nincs szüksége rájuk, vagy ha több időt akarunk fordítani valami másra.
Kérdések ideje:	Ez a szakasz csak körülbelül öt perces legyen. Ekkor tehetik fel a tagok kérdéseiket a foglalkozás tartalmáról vagy újra felvethetnek bármit, ami még nem világos. Persze ez is rugalmasan kezelendő. Ha épp egy hasznos beszélgetés közepén vagyunk, megkérdezhetjük a csoportot, szeretnék-e kihagyni a kérdések idejét.
A foglalkozás lezárása:	A foglalkozás befejező szakasza csak mintegy 5–10 perces legyen, és a tagok mindegyike mondja el röviden, milyen érzései vannak a találkozó végén. Lehetnek következetesek a foglalkozások lezárásában, például ugyanazzal a kérdéssel fejezhetünk be minden foglalkozást: „Hogyan írná le egy szóval, mit érez ezután a foglalkozás után?”, vagy „Mondjon egy pozitívumot, amit hazavisz magával erről a foglalkozásról”, de kérdezhetünk minden héten mást is. Mindenképpen próbáljuk meg rövidre fogni ezt a szakaszt. Itt említsük meg az „egyéni feladatot” is a következő hétre (ötletek ld. később).
Értékelés:	A foglalkozás végén minden tag töltsön ki egy értékelő lapot (További információért lásd 3. fejezet, A csoport megalakítása és vezetése, és a 13., 14. és 15. melléklet.)
Lehetséges problémák:	Minden foglalkozás végén felsorolunk néhány lehetséges kérdést vagy problémát, amelyek az egyes foglakozásokkal kapcsolatban felvetődhetnek. Egyes találkozók érzelmileg sokkal megterhelőbbek a résztvevők számára, mint mások. Továbbá, miközben a biztonság az egész programban elsődleges, vannak ülések, ahol a biztonsági kérdések különösen fontosak.

Egyéni feladat

Hasznos lehet néhány kiegészítő feladatot hozzárendelni a támogató csoport munkájához. Ezek segíthetnek személyesebbé tenni a hangulatot, valamint támogatja a nőket abban, hogy törődjenek magukkal két találkozó között. Az alábbi ötletek bármelyike használható erre a célra. Használható egyetlen ötlet az egész program alatt, de váltogathatjuk is őket. (Ez nem érvényes a naplóra, amelyet az egész program alatt vezetni kell, ha használata mellett dönt a csoport.)

Napló-vezetés	A személyes napló vezetése lehet a résztvevő önmagára szánt, ún. „én-ideje”, amikor papírra vetheti gondolatait, biztos helyen tarthatja titkait és írhat bármiről, amiről nem szívesen beszélt volna a csoportban. Jó eszköz arra is, hogy a résztvevők lássák, hogyan haladnak a programban. **Fontos figyelmeztetés: ha egy résztvevő még bántalmazó kapcsolatban él, nem jó ötlet a személyes naplót az elkövető közvetlen közelében tartani, és egyáltalán nem biztonságos belekezdenie ebbe a gyakorlatba.**
Jutalmat adni és kapni:	Bátorítsuk a résztvevőket, hogy „jutalmazzák meg” magukat két foglalkozás között. Fontos hangsúlyozni, hogy ez nem feltétlenül vásárlást jelent, hiszen a túlélők költségvetése gyakran nagyon szűkre szabott. Legyen az a jutalom, hogy valami olyat csinálnak, amiben magukat teszik az első helyre. Lehet egy séta, egy jó könyv, forró fürdő, kiállítás látogatás vagy beszélgetés egy barátnővel. A jutalom segíti a résztvevőt abban, hogy jól érezze magát.
Személyes mantra:	A csoportvezetők minden nőt megkérnek, találjanak ki egy személyes mantrát az egyes foglalkozások végén, ami átsegíti őket a következő héten. A mantra meríthet a foglalkozáson tárgyalt kérdésekből; ha például a jogokról volt szó, a mantra lehet a *jogok* egyike. A mantra lehet titok, de meg is vitatható a csoportban: egyéni döntés, hogy megosztják vagy sem. A lényeg az, hogy minden résztvevő ismételgesse a mantráját (magában vagy hangosan) minden reggel és minden este, és amikor érzelmileg nehéz időszakon megy keresztül, hogy erőt adjon önmagának és emlékeztesse magát, ki is ő valójában.
Heti ösztönzés:	Bátorítsuk a résztvevőket, hogy a foglalkozások között gondolják végig, mi ösztönzi őket. Ez lehet valami általános, például a gyerekei, vagy valami arra a hétre vonatkozó, például egy hír, ami megmozgatta. Azután minden nő behoz a csoportba valamit, ami ezt az ösztönzést jelképezi: egy fényképet, egy újságcikket, egy saját növényt, egy ösztönző könyvet vagy dalt.
Egy erősség:	A csoport minden tagja kap egy kis darab papírt. A csoportvezetők megkérik a résztvevőket, hogy gondoljanak egy erősségre, ami a jobbjukon ülő nőt jellemzi. Mindenki leírja, amire gondolt, és továbbadja jobboldali szomszédjának, akinek így konkrét emlékeztető lesz a kezében egy erősségéről a hét hátralevő részére. Ha ezt rendszeresen csináljuk, jó ötlet előtte megkeverni az ülésrendet.

Multimédiás eszközök

Néha hasznos bevinni a csoportba a témába vágó írásokat és/vagy egyéb anyagot, hogy illusztrálják egy-egy foglalkozás témáját. Ezek lehetnek filmrészletek, fényképek, releváns hírek, könyvrészletek, újságcikkek. Persze a megfelelő felszerelésre is szükségük lesz, például video/DVD lejátszóra, és televízióra.

Ülésrend

Az első foglalkozáson már tisztában kell lennünk azzal, hogy milyen támogatásra van szükségük a csoporttagoknak. Fontos kezdettől fogva kielégíteni ezeket a szükségleteket.

Biztosítani kell például, hogy a székek kényelmesek és megfelelők legyenek. Legyen elegendő hely kerekesszékeknek, vagy elég szék egy-egy nő személyi segítőjének vagy jeltolmácsának. Érdemes megkérdezni a résztvevőket, látják-e a helyükről a táblát. Ha van a nők között hallássérült, neki szüksége lehet arra, hogy közelebb üljön a csoportvezetőkhöz, vagy velük szemben, hogy tudjon szájról olvasni, de ideális esetben a teremnek rendelkeznie kell hangosítással.

Szünetek

Nem határozzuk meg közelebbről, hogy mikor iktassunk be szüneteket a foglalkozásokba. Amikor az első egyéni találkozót tartjuk a nőkkel a csoportmunka megkezdése előtt, tudjuk meg, hogy szüksége van-e valakinek arra, hogy egy bizonyos időben legyen szünet a foglalkozásokon, és mennyi időre van szüksége. Ha senkinek nincsenek különleges igényei, akkor az első találkozón a csoport egészével beszéljük meg a szünetek hosszát és gyakoriságát.

A szünetek különösen az első néhány alkalommal fontosak, hogy legyen lehetőség a tagok közötti társas kapcsolatok és bizalom kiépítésére. A program vége felé a résztvevők úgy érezhetik, hogy nagyobb szükségük van több időre a csoporton belüli beszélgetésre és a gyakorlatok megoldására, mint a szünetekre. A lényeg az, hogy

- legyünk rugalmasak;
- mindig vitassuk meg ezeket a döntéseket a résztvevőkkel;
- figyeljünk a tagok speciális szükségleteire.

Sokszorosítható lapok

A foglalkozásokhoz kapcsolódó mellékletek a könyv végén találhatóak, egy részük mindkét modellben használható. Igyekeztünk a minimumra korlátozni a sokszorosítható lapok számát, mert zavaró, ha túl sok van belőlük. Az első találkozóhoz kapcsolódik a legtöbb lap, és ezeket fel is kell dolgozni. Kérjük meg a résztvevőket, hogy tartsák együtt a lapokat és hozzák magukkal minden foglalkozásra. Adhatunk nekik egy-egy műanyag dossziét is, így a lapok egyben maradnak és nem rongálódnak. (Ne felejtsük el, hogy előfordulhat, hogy a csoportvezetőnek kell megőrizni a foglalkozások között azoknak a résztvevőknek a dossziéját, akik még együtt élnek bántalmazójukkal.)

A csoport indulása előtti első személyes találkozón fontos megbizonyosodni arról, hogy a sokszorosítható lapok használata a csoport minden tagjának megfelel-e. Ha egyes nőknek olvasási problémái vannak, bevált gyakorlat másfajta anyagok felajánlása. A lapok szövegét hangfelvételen rögzíthetjük, hogy a csoport együtt hallgassa, vagy kinyomtathatjuk nagyobb betűkkel, használhatunk Braille-írást vagy audio-vizuális eszközöket[24]. Sokszorosítható lapok készítésekor az itt következők jó általános irányvonalul szolgálhatnak:

- használjunk jól olvasható betűtípust, például Arialt;
- kerüljük a 12-esnél kisebb betűméretet, a 14-est általában könnyebb olvasni;
- kerüljük a világos betűket sötét alapon: fekete betűk fehér alapon jobban olvashatók;

[24] Vak vagy gyengénlátó résztvevő esetén az egyéni találkozó során feltétlenül tisztázzuk, hogy számára mely módszer felel meg a síkírásos anyagok hozzáférhetővé tételére.

- ne laminájuk a lapokat, mert a fényvisszaverődés nehezítheti az olvasást;
- amikor megbeszélünk valamit ami a lapokra vagy a táblára van írva, mindig olvassuk fel hangosan az írottakat.

Anyagszükséglet az egyes foglalkozásokra

- ◯ Tábla (Flipchart)
  flipchart papír vagy csomagoló papír a falra íráshoz
- ◯ Színes filcek (vastag filcek a táblához)
- ◯ Kitűzők/matricák a neveknek
- ◯ A foglalkozáson szükséges lapok fénymásolatai
- ◯ A megfelelő értékelő lap fénymásolatai
- ◯ Tollak és/vagy ceruzák a csoporttagok számára
- ◯ Üres papír a csoporttagok számára
- ◯ Műanyag dossziék a csoporttagok számára, amelyekben a sokszorosítható lapokat tarthatják
- ◯ Minden további anyag, amire szükségük lehet (pl. újságkivágások, versek, filmrészletek, DVD-k, CD-k, televízió és DVD/videó lejátszó).

Néhány túlélő véleménye:

Felismertem, hogy lelkileg tönkre voltunk téve. A csoport lehetőség volt arra, hogy a tapasztalataink megosztása révén beszéljek erről és megtanuljam, hogyan reagáljak a helyzetre. Sok mindent megtudtam a párkapcsolati erőszakról.

Annyira megkönnyebbültem. Mielőtt csatlakoztam volna a csoporthoz, megpróbáltam megváltozni, és nem értettem, miért folytatódik az erőszak. Most már kezdem látni, hogy nem az én viselkedésem volt az ok.

6 „Erő a változáshoz”: önbecsülés program

Olyan sok mindent nyertem… de a legfontosabb talán az volt, hogy végre szavakba önthettem, mit tettek velem… bár még mindig nehezemre esik erről beszélni. [Egy túlélő]

6.1. BEVEZETÉS

Az itt következő programok tizennégy foglalkozást tartalmaznak, de tizenkét alkalommal is kivitelezhetőek, a lehetőségeknek és a szükségleteknek megfelelően. Ajánlásokat tettünk egyes foglalkozások össszevonására, hogy a program tizenkét hetes legyen vagy (az első modell esetében) akár tíz hetes, ha ez jobban megfelel a résztvevők igényeinek.

Mindkét modell használható olyan nőkkel is, akik még benne vannak a bántalmazó helyzetben, de folyamatosan figyelni kell a kockázatfelmérésre és a biztonságra. Az önérvényesítésről szóló beszélgetéseknél fokozottan figyelni kell, és fontos, hogy figyelmeztessük a résztvevőket, ne próbálják ki az önérvényesítő technikákat az elkövetővel szemben, mert ez veszélyes lehet.

Mindkét program alaptantervének középpontjában az alapvető jogok, a határok megértése valamint a határok kijelölésének képessége, végül pedig az alapvető önérvényesítő technikák állnak. Igyekeztünk olyan terveket készíteni, melyek használatra készek. Egyes részek minden foglalkozáson ismétlődnek, mindkét programban.

Az „Önbecsülés program”, amely ennek a fejezetnek a középpontjában áll, egyaránt jól használható túlélők csoportjaival és fiatal nőkkel folytatott megelőző munkában. Az alapvető tevékenységek magukban foglalják az önbecsülés építését, a szükségletek és vágyak megértését, az önérvényesítő készségek gyakorlását és a jól működő, személyiséget építő kapcsolatok megismerését.

6.2. AZ „ÖNBECSÜLÉS PROGRAM”: A FOGLALKOZÁSOK ÁTTEKINTÉSE

1. foglalkozás: Az önbecsülés meghatározása
A foglalkozás célja, egyebek közt, hogy meleg, biztonságos és szívélyes környezetet nyújtson minden érkezőnek, és biztosítsa, hogy mindenki megértse, hogy mit jelent az önbecsülés.

2. foglalkozás: Az önbecsülés megértése
A foglalkozás célja az önbecsülés fogalmának mélyebb megértése és a csoport saját önbecsülés definíciójának létrehozása.

3. foglalkozás: Jogok
Ennek a foglalkozásnak az a célja, hogy a résztvevők megismerjék és megértsék az emberi jogok koncepcióját, és hogy egészséges és pozitív vita alakuljon ki.

4. foglalkozás: Szükségletek
A résztvevők segítséget kapnak abban, hogy azonosítsák és fontossági sorrendbe állítsák szükségleteiket, és megtanulják, hogyan különböztessék meg a szükségletek különböző fajtáit. *(Ez az alkalom összevonható az 5. foglalkozással.)*

5. foglalkozás: A személyes szükségletek értékelése
Mint az előző foglalkozáson, a résztvevők folytatják a szükségletek azonosítását és fontossági sorrendbe állítását, valamint gyakorlati lépéseket tanulnak a szükségletek kielégítésére és a kielégítés útjában álló akadályok felismerésére. *(Ez a foglalkozás szükség szerint összevonható a 4. alkalommal)*

6. foglalkozás: Lányok és fiatal nők nevelése és szocializációja
Ezen a foglalkozáson a résztvevők jobban meg fogják érteni, hogyan hathat a nevelés a gyerekekre, és különös figyelmet fordítunk arra, hogyan a lányokat és fiatal nőket milyen viselkedési és önkifejezési módokra szocializálja a társadalom. *(Ez a foglalkozás összevonható a 7. alkalommal.)*

7. foglalkozás: Nemi sztereotípiák és társadalmi szabályok
A foglalkozás célja képessé tenni a résztvevőket arra, hogy elemezzék a nők társadalmi szerepeit, ezek hatásait, és hogy elgondolkozzanak azon, hogy hogyan befolyásolhatják önbecsülésüket. Arra bátorítjuk a résztvevőket, hogy találjanak női példaképeket.
(A foglalkozás összevonható a 6. alkalommal.)

8. foglalkozás: Szükségletek a kapcsolaton belül
A résztvevők segítséget kapnak abban, hogy azonosítsák párkapcsolatokkal kapcsolatos szükségleteiket, és eszközöket ahhoz, hogy ezt egy nem bántalmazó partnerrel meg is tudják beszélni. Közösen összegyűjtik annak a pozitívumait, ha valaki éppen nem kapcsolatban él.

9. és 10. foglalkozás: Határok
Ennek a két foglalkozásnak a céljai: a határok meghatározása, olyan lehetséges helyzetek azonosítása, amelyekben a határokat megsérthetik, a határok érvényesítésének pozitívumai (és esetleges veszélyei), és annak megértése, hogy összefüggés van a tiszta, egészséges határok hiánya és a párkapcsolati erőszak között. *(Ezekről a kérdésekről lehet egy vagy két találkozón beszélni, a rendelkezésre álló idő illetve a csoporttagok igényei függvényében.)*

11. és 12. foglalkozás: Érzések: harag, bűntudat, gyász és félelem
Ezeknek a foglalkozásoknak az a céljuk, hogy a tagok elismerjék, és megértsék a harag, a bűntudat, a gyász és a félelem érzéseit, és hogy megtanulják ezeket az érzéseket építő módon kezelni. *(A résztvevőknek valószínűleg szükséges lesz a két foglalkozás mindezen kérdés megbeszélésére, ezért nem javasoljuk, hogy a két foglalkozást összevonják, bár erre is van lehetőség.)*

13. foglalkozás: Önérvényesítés (asszertivitás)
Ezen a foglalkozáson a résztvevők jobban megértik az önérvényesítést (ideértve a különbséget az önérvényesítés és az agresszió között) és gyakorlati módszereket tanulnak az önérvényesítésre.

14. foglalkozás: Befejezés és új kezdetek
A záró foglalkozás összefoglalja az eddigieket, megünnepli, hogy milyen messze jutottak el a nők, segít nekik felismerni egyéni erősségeiket, és tudomásul venni a program végét; ablakot nyit a program utáni életre.

1. foglalkozás Az önbecsülés meghatározása

Az 1. foglalkozás céljai:

- Barátságos, biztonságos és szívélyes környezet megteremtése.
- Találkozni az összes csoporttaggal, néhány információ beszerzése egymásról.
- Az első foglalkozás látogatásával kapcsolatos félelmek és aggodalmak enyhítése.
- A program céljainak és felépítésének tisztázása.
- Megérteni, hogy az egyes tagok mit várnak a csoporttól.
- Megegyezni a csoportszabályokról.
- A csoportszerződés aláírása a csoport minden tagja által.
- Az önbecsülés jelentésének feltárása, feldolgozása.
- Várakozásteljes hozáállás kialakítása a program folytatásával kapcsolatban.

1. Bemutatkozás

A csoportvezető mutatkozzon be, mondja el, hogy ki ő, beszéljen korábbi munkatapasztalatairől, hogy milyen gyakorlattal és releváns formális és nemformális végzettséggel rendelkezik, és tegyen hozzá valami személyeset is (pl. kedvenc szín, film, tévéműsor, hobby). Mielőtt folytatná, tisztázza a jelenlévőkkel, hogy magázódni vagy tegeződni fog-e a csoport. A csoportsegítő tegye meg ugyanezt. Azután menjenek körbe, és kérjenek meg mindenkit, hogy mutatkozzon be. Hogy pozitív hangulatban kezdődjön a munka, ilyenkor jó egy „jégtörővel” kezdeni, például egy névtanuló játékkal (lásd 9. melléklet).

2. Fontos információk

Magyarázzuk meg a csoportnak, hogy van egy pár dolog, amit röviden ismertetni kell, mielőtt a foglalkozás igaziból elkezdődne. Lássunk néhány példát azokra a kérdésekre, amelyekkel esetleg foglalkozni akarhatnak:

- Hangsúlyozzuk, hogy az összejövetelek helyét titokban kell tartani, és hogy egyetlen partner vagy ex-partner sem jelenhet meg a helyszínen. (Ez vitán felül áll, minden résztvevő és a csoportvezetők biztonsága érdekében kulcskérdés, hogy ez alól a szabály alól semmilyen körülmény sem jelenthet kivételt!)
- Mutassák meg a mosdót, büfét, stb.

- Magyarázzuk el az épület biztonsági berendezéseit (például hol vannak a vészkijáratok).
- Vegyük végig a megközelíthetőség kérdéseit.
- Ha van gyermekfelügyeleti lehetőség, ismertessük.
- Magyarázzuk el a panasztételi eljárást.
- Mondjuk el hol szabad/nem szabad dohányozni.

3. „Erő a változásoz: önbecsülés program”

5–10 percben mutassuk be röviden a programot, feltétlenül kitérve a következőkre:

- Ki tervezte a programot.
- Milyen a felépítése, beleértve az egyes foglalkozások hosszát, az egész program hosszát és hogy milyen gyakran fog találkozni a csoport.
- Mit fog megvitatni a csoport az egyes találkozók során. (Lásd 10. melléklet, *A program részletei*.) Hasznos lehet kiosztani a program részletesebb leírását, amely összefoglalja minden egyes foglalkozás tartalmát és megadja az időpontját. (Lásd *A foglalkozások áttekintését* fent).
- Hogyan kommunikáljanak egymással két alkalom között. (Lásd 10. melléklet; A program részletei);
- Beszéljük meg a tagokkal, mit gondolnak a szünetek hosszáról és gyakoriságáról.

4. A csoport elvárásai

A kezdet kezdetén fontos kideríteni, hogy a csoporttagok mit várnak egymástól, a csoportvezetőktől és magától a programtól. Fontos, hogy a csoportvezetők is kapcsolódjanak be a vitába és osszák meg, mit várnak. Ha mélyrehatóbb vitát akarunk ezekről a kérdésekről, lásd 4. fejezet, *A csoport szabályai és működési rendje*.

1/a gyakorlat:

- Kezdjék a csoportvezetők, aztán járjuk körbe a csoportot, és kérjünk meg mindenkit, hogy mondjanak egy dolgot, amit a csoporttól várnak.
- Írjunk fel minden elvárást „A csoport elvárásai” címmel egy ív papírra.

- Ha kész, kérdezzük meg a csoporttagokat, elégedettek-e ezekkel az elvárásokkal és nem akarják-e kiegészíteni további gondolatokkal.
- Ha ezzel is megvagyunk, erősítsük fel a papírt a falra, hogy később visszautalhassunk az elvárásokra. Legyen ott minden foglalkozáson a falon emlékeztetőül, és azért, hogy a program végén vissza lehessen tekinteni és megnézni, teljesültek-e, módosultak-e az elvárások.

5. Csoportszabályok és szerződés

Ezen a ponton fontos megállapodni a csoportszabályokban, és a résztvevőknek alá kell írniuk a csoportszerződést. (E kérdések részletesebb megvitatásához lásd 4. fejezet)

- Hivatkozzunk *A csoportmunka alapszabályai* lapra (lásd 11. melléklet), hogy elkezdjük a beszélgetést az alapvető szabályokról, egymás tiszteletéről, és a csoportban való részvétellel kapcsolatos félelmeikről. Beszéljük meg, milyen módon tudja mindenki bátorítani és támogatni a többieket a foglalkozáson.
- Mint a csoport elvárásairól szóló előző gyakorlatban, csináljunk egy „ötletvihar” gyakorlatot arról, hogy milyen szabályokat tart szükségesnek a csoport. Ezt a papírt ajánlatos a falon tartani minden foglalkozás alkalmával, hogy szem előtt legyen. Ha valaki elfelejtene egy csoportszabályt, könnyen felidézhető, hogy miben állapodtak meg az első foglakozáson.
- Hozzunk példányokat a csoportszerződésből, hogy a tagok aláírják (lásd 8. melléklet). Mindenki két példányban írja alá a szerződést: egyet a résztvevő tart meg, egy a szervezőké.

6. A foglalkozás kezdete

Röviden foglaljuk össze, miről lesz szó ezen a foglalkozáson, és győződjünk meg arról, hogy mindenki megértette-e. Mivel mindenki teljesen új még a csoportban, az első foglalkozást arra kell használni, hogy megteremtsük a biztonság és bizalom légkörét, és megkezdjük a kötelékek kialakítását a tagok között. Mielőtt elkezdenek beszélni az önbecsülésről, hagyjunk ezen a ponton lehetőséget pár perc lazításra a csoportnak.

1/b gyakorlat:

- A csoport minden tagja mondjon egy állítást, amely az „Úgy érzem” szavakkal kezdődik. Az állítások vonatkozhatnak arra, hogy mit éreznek a csoporttal, a programmal vagy általában az életükkel kapcsolatban.
- A csoportvezető kérdezze meg, akarja-e valaki kezdeni, és aztán az óramutató járásával megegyezően folytatnák. Ha senki sem vállalja az elsőséget, kezdje a csoportvezető.
- Mivel sok nő még esetleg izgulhat, legyen készenlétben néhány kérdés, amivel segíthetünk nekik megfogalmazni néhány állítást, például „Hogy érezte magát ma, a foglalkozás előtt?”

7. Önbecsülés

1/c gyakorlat:

- Kérjük meg a csoportot, hogy határozzák meg, mit jelent számukra az önbecsülés.
- „Ötletvihar” formában írjuk fel az összes választ egy ív papírra, akkor is, ha nem értünk egyet minden állítással. Őrizzük meg ezt a lapot, hogy aztán a program végén össze tudjuk hasonlítani a program elején és végén megfogalmazott meghatározásokkal.

Példák:
Ilyen ötletek merültek fel ennek a gyakorlatnak az elvégzése során:
- *ne ítéljünk meg másokat;*
- *legyünk őszinték;*
- *bízzunk magunkban;*
- *higgadtan érveljünk;*
- *fogadjuk el önmagunkat;*
- *szeressük magunkat;*
- *ne törődjünk vele, ha mások felsőbbrendűeknek látszanak vagy úgy viselkednek;*
- *ne legyünk anyagiasak;*
- *kedveljük magunkat;*
- *tudjunk megtenni dolgokat;*
- *legyünk magabiztosak;*
- *tudjuk felismerni mások kívánságait, vágyait és szükségleteit;*

- *bízzunk a jövőben;*
- *ne féljünk az érzéseinktől;*
- *legyünk intelligensek;*
- *tudjunk szembenézni a mindennapi élettel;*
- *kapjunk szeretetet;*
- *ne érezzük úgy, hogy adósai vagyunk magunknak.*

Fontos, hogy komolyan vegyünk minden hozzászólást, még ha az önbecsülés egyik-másik meghatározása távol is áll a sajátunktól. Ha minden nő beszélt már, mondjuk el a saját véleményünket az önbecsülésről, feltétlenül kiemelve, hogy milyen fontos hinni magunkban és tisztelni magunkat. Röviden vezessük be az önbizalom és a határok fogalmát, és kérjük meg a nőket, gondolkozzanak a következő találkozóig az önbecsülés általuk adott meghatározásáról.

8. Kérdések ideje

Mielőtt a foglalkozás befejeződik, bevált gyakorlat egy kis időt hagyni a csoportnak, hogy feltegyék kérdéseiket a foglalkozás tartalmával kapcsolatban. A tagok ebben a szakaszban még nem lesznek eléggé magabiztosak kérdéseket feltenni, ezért jelezzük, hogy még egy ideig az épületben leszünk a foglalkozás után, és bárkivel szívesen megbeszéljük a tisztázandó kérdéseket.

9. A foglalkozás lezárása

A foglalkozást az „egyéni feladat” elmagyarázásával fejezzük be. Válasszunk ki egyet, majd kérjük meg a csoporttagokat, hogy végezzék el a következő foglalkozásig (lásd 5. fejezet). Hagyjunk egy kis időt arra, hogy ezt átbeszéljük a csoporttal. Ha valami nem világos, mondjunk példákat is.

Mivel ez az első találkozó, fordítsunk mintegy 15–20 percet a befejezésre, hiszen mindenkinek szüksége lesz egy kis bátorításra, hogy megszólaljon. Tegyük a következőket:

- Gratuláljunk mindenkinek az „Erő a változáshoz” program első foglalkozásának teljesítéséhez.
- Az ülésrend szerint körbemenve kérjünk meg mindenkit, hogy mondjon egy rövid mondatot az első alkalommal kapcsolatos érzéseikről.

- Mutassuk be a *Heti értékelő lapot* (4. melléklet), magyarázzuk el, miért fontos az értékelési rendszer, és kérjük meg a résztvevőket, hogy töltsék ki a lapot.

A lehetséges problémák kezelése

- Első alkalommal az érzelmek várhatóan magasra csapnak, a csoporttagok és a csoportvezetők egyaránt lehetnek nyugtalanok, félénkek, idegesek. Az első foglalkozásra való felkészülésben segítséget nyújthat a 4. fejezet, *A csoport irányelvei és szabályzata* című része, amely leírja, hogy miképp lehet kezelni az ilyen helyzeteket. A csoportvezetők szánjanak időt arra, hogy átfutnak minden lehetséges nehézséget, és hogy hogyan fognak rá reagálni.

- Szabjuk meg a következő ülések rendjét. Még ha idegesnek, feszélyezettnek érezzük is magunkat, fontos ragaszkodni a 4. fejezetben, A csoport irányelvei és szabályzata című részben lefektetettekhez.

- Ne töltsünk sok időt a bejelentések megvitatásával és a program részletekbe menő elmagyarázásával. Ennek a foglalkozásnak a nagy része a csoportszabályokról, a félelmek eloszlatásáról, a pozitív környezet megteremtéséről és az önbecsüés megvitatásáról szóljon.

- Bár a csoportvezetők meg fogják adni elérhetőségüket, hogy a foglalkozás után a tagok kérdezhessenek, bátorítsuk a résztvevőket, hogy lehetőleg a csoportban kérdezzenek.

- Hangsúlyozzuk, hogy a biztonság a legfontosabb. Ha bármelyik résztvevő meg akarja vitatni személyes helyzetét, szervezzünk egyéni találkozót, ahol végigmegyünk az illető biztonsági tervén.

2. foglalkozás Az önbecsülés megértése

A 2. foglalkozás céljai:

- Kicsit jobban megismerni egymást.
- Aktív részvételre bátorítani
- Növelni a tagok egymás iránti bizalmát, hogy a könnyebb legyen megosztani történeteiket.
- Megalkotni az önbecsülés csoportdefinícióját.
- Mélyebben megérteni az önbecsülés fogalmát

1. Bemutatkozások

Szánjunk egy kis időt az előző héten hiányzó új tagok bemutatására, és kérjünk meg mindenkit, hogy újra mutatkozzon be, a csoportvezetők is, hiszen eltart egy kis ideig, amíg mindenki megjegyzi a neveket. Lehet használni még egy névtanuló játékot (lásd 9. melléklet).

2. A foglalkozás kezdete

Fordítsunk egy kis időt az előző foglalkozás összefoglalására, bizonyosodjunk meg róla, hogy a nőknek megfelel, ha továbblépünk a következő témára. Ezután haladjunk tovább és röviden foglaljuk össze, miről lesz szó ezen a foglalkozáson. A csoportvezetők járjanak körbe a csoportban, kérdezzék meg a résztvevőket, hogyan telt a hetük. Beszéljék meg az „egyéni feladatot”, amit maguknak adtak az elmúlt héten, és kérdezzük meg, milyen érzéssel töltötte el őket.

3. Az önbecsülés meghatározása

2/a gyakorlat

- Indítsunk beszélgetéssel: kérdezzük meg a résztvevőket, hogy az elmúlt hétben mire jutottak az önbecsülés definiálásával kapcsolatban. Hasznos lehet a kulcsszavakat, vagy akár egész mondatokat felírni a falra/táblára.
- Miután mindenkinek a véleményét meghallgattuk, az eddig elhangzottak felhasználásával tegyünk javaslatot a csoport önbecsülés-definíciójára, amelyet az egész csoport el tud fogadni. Ha sikerült megegyezni a közös meghatározásban, írjuk fel jól olvashatóan egy ív papírra, és tegyük ki a falra.

Példák:
Az a csoport, amelyik az 1/c gyakorlatban (65. old.) olvasható gondolatokat fogalmazta meg, a második foglalkozáson a következő gondolatokat javasolta:

- *figyeljünk a szükségleteinkre;*
- *reménykedjünk a javulásban;*
- *találjunk erőt;*
- *higgyünk önmagunkban;*
- *összpontosítsunk önmagunkra;*
- *bízzunk magunkban;*
- *legyünk önállóak;*
- *legyen bennünk lendület és határozottság;*
- *ismerjük a magunk saját, másoktól független képességeit;*
- *legyen bátorságunk az egyet nem értésre.*

A csoport egyetértett azzal, hogy ezek az elemek fontos részei az önbecsülés meghatározásának, és a tagok megvitattak minden elemet, hogy tisztán megértsék, mire gondoltak az egyes résztvevők.

2/b gyakorlat:

Az önbecsülés új, a csoport által adott meghatározását felhasználva tegyük fel a csoportnak a következő kérdéseket:

- Mennyire érzi, hogy ez a meghatározás ráillik arra, ahogy jelenleg érzi magát?
- Mit gondol, egészséges mértékű önbizalma van?
- Melyek azok a dolgok az életben, amelyekről úgy gondolja, joga van hozzájuk?
- Mit gondol, mi gátolja önbecsülése növekedését?

Gyakori ennél a gyakorlatnál, hogy ugyanazok a szavak ismétlődnek a gyakorlat alatt. Írjuk fel ezeket a szavakat egy ív papírra és vitassuk meg az eredményeket a csoport egészével.

2/c gyakorlat:

Ez a hasznos gyakorlat abban segít a résztvevőknek, hogy kezdjenek pozitívan gondolkozni magukról.

- Osszunk ki üres papírlapokat és kérjük meg a tagokat, hogy írjanak le két pozitív dolgot, amit a héten csináltak.
- Ezután kérjünk meg sorban mindenkit, hogy a csoport többi tagjának magyarázzák el, mi az a jó dolog, amit csináltak.

Sok nő kényes kérdésnek érezheti ezt, ezért kiindulópontként felajánlhatjuk az alábbi javaslatokat:

- Milyen pozitív dolgot tett más emberekért? Például kipróbált-e egy új receptet amikor a családjának főzött, vigyázott-e a barátnője gyerekeire, írt-e egy régi barátnak/barátnőnek?
- Mit tett azért, hogy jobban érezze magát? Például olvasott-e újságot, meglátogatta-e egy barátnőjét, megnézett-e egy jó filmet, elment-e sétálni ?
- Mit tett, hogy nagyobb kontrollt szerezzen az élete felett? Például látogatja ezt a csoportot, megpróbálkozik valami újjal, elkerüli a negatív embereket stb.[25]

4. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt az ehhez a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Mondjuk el újra, hogy a foglalkozás befejezése után egy kis ideig még a helyszínen maradnak a csoportvezetők, ha valakinek kérdései lennének.

5. A foglalkozás lezárása

Köszönjük meg a résztvevőknek, hogy a második foglalkozáson való megjelenésükkel kimutatták elköteleződésüket a program iránt. Fejezzük be a foglalkozást az „egyéni feladat” elem magyarázatával, és kérjünk meg mindenkit, hogy a következő héten is foglalkozzanak vele. Kérjük meg a résztvevőket, hogy töltsék ki az értékelő lapokat.

[25] Nicarthy, G. (1990) *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Situations.* (Szabadulás: kézikönyv bántalmazó helyzetekben lévő nőknek) London: The Journeyman Press. 91. oldal

A lehetséges problémák kezelése

- Jóllehet a gyakorlatok célja az, hogy segítsük a résztvevőket az önbecsülés mélyebb megértésében, nem feltétlenül képesek úgy látni magukat, mint akik megérdemlik, hogy jó érzéseik legyenek önmagukkal kapcsolatban.

- Ne várjunk túl sokat a csoporttól ebben a korai szakaszban. Ez még csak a kezdete a programnak, és idő kell hozzá, hogy a csoport önbecsülése és önbizalma növekedni kezdjen.

- Feltétlenül legyen elég idő a 2/b gyakorlat alapos feldolgozásához, mert a nőknek nagyon nehéz lehet úgy gondolni magukra, mint akik bármi pozitívat tettek.

- Hangsúlyozzuk a biztonság fontosságát, amikor az életünk feletti irányítás visszaszerzéséről beszélünk. Ha bármelyik résztvevő meg akarja vitatni a helyzetét, szervezzünk személyes találkozót, amelyen közösen átnézik az illető biztonsági tervét.

3. foglalkozás Jogok

A 3. foglalkozás céljai:
- Az alapjogok megértése.
- Az egészséges és az építő vita bátorítása a csoportban.

1. A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást, az előző alkalom összefoglalásával, vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal, és kérdezzük meg a tagokat a „egyéni feladatukról”.

2. Jogok

Az alapvető jogok megvitatásának elkezdéséhez jó mód a Nyilatkozat a jogaimról című feladatlap használata (lásd 12. melléklet). Jó ötlet fénymásolatokat készíteni a mellékletről és kiosztani a résztvevők között.

3. gyakorlat:

Vitassuk meg, hogy az egyes nők mennyire érzik úgy, hogy a felsorolt jogok járnak nekik. A vita megindításához felhasználhatók az alábbiak:

Példa:
- ***Sára*** *35 éves, első gyermeke 2 esztendős. A gyermekére, Pankára való tekintettel Sárának rendíthetetlen meggyőződése, hogy „nem lehet ő az első”. Szerinte a lánya szükségletei az elsődlegesek, ami azt jelenti, hogy az ő szükségletei mindig másodrendűek.*
- *A 42 éves, háromgyerekes* ***Gyöngyvér*** *azt mondta, hogy néha teljesen elborítják a gyerekei igényei, és noha úgy gondolja, hogy ők vannak az első helyen, néha képtelen bárkit is az első helyre tenni, annyira fáradt és zavarodott.*
- ***Lujza*** *61 éves, és szabadidejének zömét azzal tölti, hogy az unokáira vigyáz. Azt is gyakran elvárják tőle, hogy elhalasszon megbeszélt programokat, pl. barátokkal, orvossal, hogy kielégítse lánya és unokái igényeit. Noha Lujza imádja az unokáit, nyúzottnak érzi magát az állandó gyerekfelügyelettől, kezd neheztelni a*

lányára és úgy érzi, magától értetődőnek veszik a segítségét. Ám amikor arra gondol, hogy beszélni kellene a lányával az aggályairól, bűntudata támad, mert azt hiszi, akkor már nem lesz jó anya és nagymama. Ezért aztán haragszik magára és gyűlik benne a feszültség a lányával szemben.

Itt nagyon fontos hangsúlyozni például, hogyan kell egy anyának képesnek lennie arra, hogy figyeljen a gyereke szükségleteire, és mégis a saját jóllétét helyezze az első helyre. Egy fáradt anya, aki nem eszik rendesen vagy kimerült, nehezebben tud kapcsolatban maradni gyereke vagy unokája érzelmi szükségleteivel, átviheti idegességét a gyerekre vagy nem lesz képes megnyugtatni őt. Át kell értelmezni önmagunk első helyre helyezését: ez pozitív és fontos módja annak, hogy törődjünk magunkkal, ami aztán képessé tesz bennünket arra, hogy másokkal törődjünk.

A csoportnak nem kell egyértelmű álláspontra jutnia, rendjén való, ha egyetértenek vagy nem értenek egyet – tiszteletben kell tartani a különböző véleményeket. A csoportvezetők fontos feladata, hogy példát mutassanak a konfliktuskezelés építő módjaira, és mindig észben kell tartanunk, hogy ha egy nő bántalmazó élethelyzetből jön, ahol veszélyes az eltérő vélemény hangoztatása, gyakran nincs valódi modellje a konstruktív vitához.

A vita végén kérjük meg a résztvevőket, hogy adjanak maguknak egyet a megbeszélt jogok közül ajándékba a következő hétre.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt az ehhez a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Emlékeztessük a résztvevőket, hogy a foglalkozás vége után egy kis ideig még felkereshetik a csoportvezetőket kérdéseikkel.

4. A foglalkozás befejezése

Vitassuk meg a következő hétre szóló „egyéni feladatot”. Köszönjük meg a nőknek a program iránti további elkötelezettségüket, és kérjük meg őket az értékelőlap kitöltésére.

A lehetséges problémák kezelése

- *A Nyilatkozat a jogaimról* egyes elemeinek megvitatása számos nézeteltérést okozhat a csoportban, sok nő például önzésnek tartja, ha magát teszi első helyre. A program további részében ezzel még részletesebben kell foglalkozni, de fontos, hogy minden nő eléggé biztonságban érezze magát az (udvarias) egyet nem értéshez a többi résztvevővel és a csoportvezetőkkel, és ne kelljen félnie a máshol szokásos szigorú szemrehányástól.

- Hangsúlyozzuk, hogy a biztonság a legfontosabb, és szervezzünk egyénre szóló kockázatelemzést, ha úgy tűnik, hogy egy résztvevő veszélyben van.

Jegyzet

4. foglalkozás Szükségletek

A 4. foglalkozás céljai:
- Nevezzék meg és rangsorolják a szükségleteket.
- Tanulják meg, hogyan lehet megkülönböztetni a szükségletek különböző fajtáit.

1. A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást az előző alkalom összefoglalásával, vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal, és kérdezzük meg a tagokat az előző foglalkozáson választott jogról és az „egyéni feladatukról”.

2. Szükségletek

A szükségletekről folytatandó beszélgetés elején utaljunk vissza a *Nyilatkozat a jogaimról* (12. melléklet) lapra és kérdezzük meg, szükségét érzik-e a csoport résztvevői az összes felsorolt jog, vagy akár csak néhány jog beteljesülésének. Vethetnek egy pillantást arra is, hogy gyermekkorukban mennyire elégültek ki a szükségleteik.

A szükségleteket általában úgy határozzuk meg, mint olyan állapotot vagy helyzetet, amelyben valamit igénylünk vagy akarunk. A szükségletek tehát a kívánságainkon és az arról szóló elképzeléseinken múlnak, hogy mit érdemlünk meg és mit kérhetünk magunktól és másoktól különböző helyzetekben. Amikor az önbecsülésen dolgozunk, fontos megvizsgálni a kapcsolatot szükségleteink felismerése és a teljes kifejezésükre való képesség között.

Ezen a foglalkozáson a csoport szükségleteinek sok példája fog felmerülni, ezért fontos rámutatni arra, hogy a szükségleteknek különböző fajtái léteznek. A csoporton belül lehet némi zavar a belső szükségletek és a külső szükségletek között. A **belső szükségletek** gyakran kapcsolódnak az önbecsüléshez, az egyén saját döntéseitől függnek és valamelyest ellenőrizni tudja őket. A **külső szükségletek** olyanok, amelyeket az egyén szeretne, de amelyeket nem befolyásolnak az ő közvetlen cselekedetei, és sokszor másoktól függnek.

Példa a belső szükségletre, hogy az embernek legyen saját tere. Példák a külső szükségletre: „szükségem van rá, hogy szeressenek”, „szükségem van rá, hogy a gyerekem iskolájában a többi szülő elfogadjon és tiszteljen mint egyedülálló szülőt”. Ezek nem függnek az egyén saját cselekedeteitől, és a

nőket bátorítani kell, hogy fogalmazzák át ilyen irányú érthető szükségleteiket például így: „Szükségem van rá, hogy jól érezzem magam a bőrömben, még ha nem is szeretnek az emberek.”

Nagyon gyakran, amikor csoporttal dolgozunk, a nők külső szükségletekként fejezik ki szükségleteiket. Fontos hangsúlyozni, hogy mi az, ami felett van hatalmunk és amin tudunk dolgozni, illetve mi az, ami nem függ a vágyainktól és erőfeszítéseinktől. Hangsúlyozhatjuk azt is, hogy az önbecsülés erősödésével kevésbé fognak függni a külső értékeléstől és megítéléstől.

A szükségleteket továbbá feloszthatjuk **vitatható** és **vitán felül álló** szükségletekre. Fontos kifejleszteni azt a képességet, hogy felbecsüljük a különböző szükségleteket, és képesek legyünk fontossági sorrendbe állítani őket, például megkülönböztetni az alapvető, szükséges és vita tárgyát nem képező szükségleteket azoktól, amelyek nem lényegesek és vita tárgyát képezhetik, s talán pontosabb, ha „vágyaknak” nevezzük őket, semmint szükségleteknek. Ezeket félre lehet, sőt néha félre kell tenni, hogy a fontos szükségletekre összpontosítsunk.

4. gyakorlat:

- Kérjük meg a csoportot, hogy körülbelül 15 perc alatt töltsék ki a *Szükségem van rá, akarom, megérdemlem*[26] lapot (13. melléklet). Ez nagyon hasznos eszköz ahhoz, hogy a résztvevők gondolkozni kezdjenek saját szükségleteiken és vágyaikon, és kielégítésük gyakorlati módjain. Fontos, hogy minden részvevő egyes szám első személyben töltse ki a lapot, és arról szóljon, amit ő gondol, érez és tesz, nem pedig amit más gondol, érez és tesz.
- Miután kitöltötték a lapot, kérdezzük meg, mondana-e valaki egy példát a szükségleteire és arra, hogyan tudná elérni.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt az ehhez az foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Mondjuk el újra, hogy a foglalkozás befejezése után még egy kis ideig fordulhatnak a csoportvezetőkhöz kérdéseikkel.

[26] Goodman M. S. & Fallon B.C. (1995), *Pattern Changing for Abused Women* (Szemléletváltás bántalmazott nők számára)(London: Sage) p.166.

4. A foglalkozás befejezése

Vitassuk meg a következő hétre szóló „egyéni feladatot“. Köszönjük meg a nőknek a program iránti további elkötelezettségüket, és kérjük meg őket az értékelő lap kitöltésére.

A lehetséges problémák kezelése

- Készüljünk fel arra, hogy vitatkoznunk kell az olyan állításokkal, mint „Szükségem van rá, hogy szeressenek”, „Szükségem van rá, hogy vékony legyek”. Ezek potenciálisan negatív állítások, amelyeket a nőknek meg kell próbálniuk pozitívabb és valóságosabb szükségletekkel helyettesíteni.

- Nehéz lehet a nőknek úgy gondolni magukra, mint akiknek szükségleteik vannak vagy megérdemlik azok kielégítését. Kezdjék sok vicces példával, hogy mit akarhatnak a nők (pl. olaszországi nyaralás, napi csokoládéadag, magazin előfizetés, stb.). Ha már beindult a játék, kezdjenek komolyabb példákat bedobni, olyasmit, amire a nőknek alapvetően szükségük van az életükben (pl. háborítatlan magánélet, az önkifejezés szabadsága, egészséges táplálkozás stb.).

- Minden szükséglet személyes és szubjektív: fontos, hogy ne ítéljük meg egyetlen nő szükségleti rangsorát sem, miközben arra bátorítjuk őket, hogy összpontosítsanak a belső szükségletekre, amelyeket esetleg el tudnak érni saját döntéseik és cselekedeteik eredményeképpen.

- Hangsúlyozzuk, hogy a biztonság mindig elsődleges.

Jegyzet

5. foglalkozás Az egyéni szükségletek értékelése

Az 5. foglalkozás céljai:
- A szükségletek felismerésének és rangsorolásának folytatása.
- A szükségletek kielégítését gátló akadályok azonosítása.
- Gyakorlati lépések elsajátítása a szükségletek kielégítése érdekében.

1. A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást az előző alkalom összefoglalásával, vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal, és kérdezzük meg a résztvevőket az „egyéni feladatukról”.

2. Az egyéni szükségletek értékelése

Vegyük fel ott a fonalat, ahol az előző foglalkozáson befejeztük a beszélgetést, és kérdezzük meg a csoportot, van-e valami hozzátennivalójuk a témához.

5/a gyakorlat:

- Használjuk *A szükségletek értékelése* lapot (14. melléklet), és kérjük meg a csoportot, hogy körülbelül 15 perc alatt töltsék ki. Bármilyen szükséglet lehet amit a tagok akarnak, a háborítatlanabb magánélettől kezdve egészen a napi csokoládéadagig!
- Ennek a gyakorlatnak fontos szerepe van abban, hogy a résztvevők felismerjék szükségleteiket, besorolják melyik mennyire lényeges, és lépéseket tegyenek elérésük és megtartásuk érdekében.
- A gyakorlat beindításához, írjunk saját példát a táblára, azután olvassuk fel az alábbi példát a csoportnak:

Példa:
Hedvignek több helyre volt szüksége saját maga számára, nagyon utálta már, hogy mindent meg kell osztania. Amikor megkérdezték tőle, pontosabban mire gondol, elmagyarázta, hogy világosan ki akar jelölni egy helyet a házban, amely csak az övé. Amikor megkérdezték tőle, mi akadályozza őt szükséglete kielégítésében, azt

mondta, hogy nem beszélték meg világosan a tér fogalmát a házban, és nem volt hely, ahol egyedül lehetett volna.
Ezen a ponton Hedvignek ki kellett találnia, hogyan nyerje vissza az irányítást a szükségletei felett. A következő tervvel állt elő:

- *Elhatározta, hogy megteremti a személyes tér szigorú határait a házban – a Mama fiókjához és íróasztalához soha senki nem nyúlhat!*
- *Azt is elhatározta, hogy megkérdezi családját, nekik is megvan-e ugyanez az igényük a magánszférára, és ha igen, együtt megpróbálnak személyes teret találni mindenkinek, aki akarja.*

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Hangsúlyozzuk, hogy a foglalkozás befejezése után egy kis ideig még megkereshetik a csoportvezetőket személyes kérdésekkel.

4. A foglalkozás lezárása

Bátorítsuk a résztvevőket, hogy a következő foglalkozásra a felismert szükségletek területéről keressenek „egyéni feladatot“. Kérjük meg a csoporttagokat, hogy töltsék ki az értékelőlapot.

A lehetséges problémák kezelése

- Ugyanúgy, mint az előző alkalommal, készüljünk fel, hogy vitatkoznunk kell az olyan állításokkal, mint pl. „Szükségem van rá, hogy szeressenek”, „Szükségem van rá, hogy vékony legyek”. Ezek potenciálisan negatív állítások, amelyeket a nőknek meg kell próbálniuk pozitívabb és valóságosabb szükségletekkel helyettesíteni, olyanokkal, amelyeket saját erőfeszítéseik révén el tudnak érni, ahelyett, hogy külső értékelésre lennének utalva.

- Nehéz lehet a nőknek úgy gondolni magukra, mint akiknek szükségleteik vannak vagy megérdemlik a kielégítésüket. Ha úgy tűnik, hogy zavarban vannak a résztvevők a feladattal, gondoljunk néhány vicces példára, a humor átsegítheti a csoportot egy-egy nehezebb kezdésen.

- Hangsúlyozzik, hogy a biztonság mindig elsőbbséget élvez.

6. foglalkozás Lányok és fiatal nők nevelése és szocializációja

A 6. foglalkozás céljai:

- A gyermekkori nemi szocializáció hatásainak megértése.
- Végiggondolni, hogyan tanítják a lányokat és fiatal nőket a viselkedésre és önmaguk kifejezésére.
- Minden tag töltse ki a program félidejénél esedékes értékelési lapot (5. melléklet).

1.A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást az előző találkozó összefoglalásával, vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal, és kérdezzék a tagokat az „egyéni feladatukról”.

2. Lányok és fiatal nők nevelése és szocializációja

Ezen a foglalkozáson azt beszéljük meg, hogy a résztvevőket mely viselkedési és önkifejezési módokra tanították gyerek- és fiatalkorukban.

6/a gyakorlat:

Érdekes általános vitatémák:

- Milyen viselkedésre tanítják a fiatal lányokat a közoktatásban?
- Mely munkákat végeznek általában a nők?
- Hogyan fogadják a nőket a munkahelyeken?
- Hogyan viszonyulunk mi, szülők, gyerekeink szükségleteihez, és különösen lányaink szükségleteihez?

6/b gyakorlat:

Kérdezzük meg a résztvevőket, mit tapasztaltak kislányként:

- Bátorították-e szüleik és tanáraik, hogy azt az irányt kövessék, amelyiket akarták?
- Mondta-e nekik valaha egy tanár és/vagy szülő, hogy valamit azért nem tudnak megcsinálni, mert lányok?
- Előfordult-e, hogy az iskolában másként kezelték őket, mint a fiúkat, és ha igen, hogyan?

- Előfordult-e, hogy másként kezelték őket, mint férfi hozzátartozóikat, és ha igen, hogyan?
- Pozitívan vagy negatívan gondolnak-e vissza arra, ahogy bántak velük gyerek- és fiatalkorukban?

Fontos megvizsgálni a nevelés pozitív és negatív vonásait. Elképzelhető, hogy a csoporttagok közül sokan nőttek fel rosszul működő (diszfunkcionális) családban vagy nem biztosították nekik a magasabb szintű oktatáshoz való hozzáférést.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Jelezzük, hogy a foglalkozás befejezése után egy kis ideig még beszélhetnek négyszemközt is a csoportvezetőkkel.

4. A foglalkozás lezárása

Feltétlenül említsük meg, hogy körülbelül a program felénél tart a közös munka (lásd 11. foglalkozás leírását a lezárásról).

Bátorítsuk a tagokat, hogy a következő foglalkozásra a felismert szükségletek területeiről keressenek „egyéni feladatot”. Kérjük meg a csoporttagokat, hogy töltsék ki a program közepén esedékes félidős értékelőlapot.

A lehetséges problémák kezelése

- Azok a nők, akik rosszul működő családban nőttek fel, esetleg most először beszélnek arról, hogy ez milyen hatással volt rájuk. Előfordulhat, hogy bizonyos dolgokról nem akarnak beszélni a csoportban. Fontos jelezni, hogy az, hogy megválogatják, hogy mit osztanak meg, és mit nem, önmagunk megvédésére tett kísérlet is lehet, melynek segítségével kijelölik a határaikat. Ezen a foglalkozáson különösen fontos, hogy a csoportvezetők elérhetőek legyenek egyéni beszélgetésre a foglalkozás végeztével.

- Ha a résztvevők elkeserednek, amikor emlékeztetjük őket a program közelgő végére, beszélgessünk a program befejezésével együtt járó pozitívumokról is. Szomorú lesz, de egyben izgalmas is, amikor a mindennapi életükben felhasználják azokat a készségeket, amelyeket a foglalkozásokon tanultak.

7. foglalkozás Nemi sztereotípiák és társadalmi elvárások

A 7. foglalkozás céljai:

- Gondolkozni azon, hogy milyen szerepeket töltenek be a nők a társadalomban és hogy ez miként befolyásolhatja önbecsülésüket.
- Jellegzetesen férfiaknak vagy nőknek tulajdonított tulajdonságokat keresni.
- Elemezni a nemi szerepeknek a nőkre gyakorolt hatását.
- Női példaképeket keresni.

1. A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást az előző találkozó összefoglalásával, vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal, és kérdezzük a tagokat az „egyéni feladatukról”.

2. Nemi sztereotípiák és társadalmi elvárások

A beszélgetés onnan folytatódik, ahol a 6. foglalkozáson a lányok és fiatal nők neveléséről és szocializációjáról volt szó. Vitaindítóul kérdezzük meg a résztvevőket, hogy szerintük milyen szerepeik vannak nőként és emberként a társadalomban. Érdekes vitatémák lehetnek:

- Szerintük a társadalom mennyire tartja értékesnek az ő szerepüket?
- Milyen a nők politikai képviselete, például hány parlamenti képviselő van és hány nő tölt be vezető tisztséget a kormányban?
- Milyen a nők gazdasági jelenléte, például milyen munkát végeznek általában? Hány nő dolgozik a legnagyobb cégeknél és hányan vannak vezető pozícióban ezeken a munkahelyeken?
- Egyenlő munkáért egyenlő bért kapnak-e a férfiak és a nők?

7/a gyakorlat:

Osszuk a csoportot két részre és adjunk mindkét kiscsoportnak egy-egy ív papírt. Az egyik csoport a férfi nemi szerepekkel fog foglalkozni, a másik csoport a női nemi szerepekkel.

- Kérjük meg mindkét csoportot, hogy írjanak példákat a jellegzetes férfi és női tulajdonságokra, mint például:

Férfi: kemény, erős, érzelemmentes, szexualitástól vezérelt, önző, szórakoztató, logikus, matematikai gondolkodású, intelligens, tudományos érdeklődésű, sportos, rögeszmés, birtokló, ellátó/védelmező
Női: gyengéd, kedves, nevelő, gondoskodó, nem logikus, érzelmes, szegény, hisztérikus, tartózkodó, hűséges, szerény, házsártos, otthonülő, anyáskodó, nem tudományos érdeklődésű, szűz vagy kurva, csinos, aranyos.

- Egyesüljön újra a csoport, a listákat erősítsék fel a falra, és kérjük meg a résztvevőket, hogy nézzék meg a példákat, és gondolkodjanak azon, melyik női tulajdonságokkal tudnak azonosulni. Aztán kérdezzük meg, melyik férfi tulajdonságokkal tudnak. Tegyük fel a következő kérdéseket:
  - Nem lenne-e jobb *emberi* jellemvonásoknak tekinteni ezeket a tulajdonságokat?
  - Hogyan viszonyulnak ahhoz, amilyenek a nők és férfiak valójában?
  - Hatással vannak-e ezek az elvárások arra, hogy milyen fajta munkákat végeznek a nők?
  - Hogyan befolyásolják ezek a nemekkel kapcsolatos elvárások a nőket abban, ahogy másokat és önmagukat látják?

7/b gyakorlat:

Hozzunk be néhány újságot és folyóiratot. A csoport együtt nézze meg, hogy a híres nők és férfiak mely területeken dolgoznak. Van-e egyenlőtlenség a két nem képviseletében?

7/c gyakorlat:

Ülésrend szerint körbejárva a csoportban kérdezzünk meg sorban mindenkit, hogy életük egy szakaszában ki és miért volt a női példaképük. Sokféle válasz lehetséges a közeli barátoktól és családtagoktól kezdve (anyjuk, lányuk lánytestvérük, legjobb barátnőjük) egészen egy híres politikusig, egy csodált íróig, régi tanárig, művészig, muzsikusig vagy hírességig.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Jelezzük, hogy a foglalkozás befejezése után egy kis ideig még felkereshetik a csoportvezetőket kérdéseikkel.

4. A foglalkozás lezárása

Bátorítsuk a nőket, hogy a következő héten figyeljék az újságokat, folyóiratokat, tévéhirdetéseket és show-műsorokat, miközben a mai foglalkozáson megbeszéltekre gondolnak. Kérjük meg a csoporttagokat az értékelőlap kitöltésére.

A lehetséges problémák kezelése

- Fontos, hogy a csoportvezetők jól ismerjék a nők aktuális társadalmi helyzetét hazánkban. Próbáljanak friss statisztikákat hozni a nők gazdasági, politikai stb. helyzetéről.

- Lehet, hogy egyes nők egyetlen férfi tulajdonsággal sem azonosulnak és jól érzik magukat a nőkkel szembeni szerepelvárások között. A fontos az, hogy nem minden ember azonosul a nemi szerepekkel, és hogy megvitassák, hogyan károsíthatják ezek az egyéneket és a közösségeket.

- Próbáljuk meg a gyakorlatokat minél több humorral végezni. A nevetés nagyszerű módja az önbecsülés építésének.

- Engedjük, hogy a résztvevők hangot adjanak haragjuknak a nők társadalmi helyzetével kapcsolatban. A hangsúly azonban azon legyen, hogy milyen változási lehetőségek vannak személyes életükben és közösségükben, és a foglalkozás kicsengése vidám és pozitív legyen.

- Ha a nők a nemek egyenlőtlenségét, a nők alacsonyabbrendűségét erősítő megjegyzéseket tesznek, próbáljunk vitát kezdeményezni, amely lehetővé teszi a résztvevőknek, hogy megkérdőjelezzék, esetleg vitassák ezeket az adottnak vett állításokat.

- Hangsúlyozzuk, hogy a biztonság mindenkor a legfontosabb, és ha bármelyik résztvevőnek kockázatelemzésre van szüksége, szervezzünk személyes találkozót amelyen átbeszéljük vele a biztonsági tervét.

Jegyzet

8. foglalkozás Szükségletek egy kapcsolatban

A 8. foglalkozás céljai:
- Meghatározni az egyéni szükségleteket egy párkapcsolatban.
- Megtanulni, hogyan jelezhetik szükségleteiket egy párkapcsolatban.
- Reálisan szemlélni a partner elvárásait.
- Felismerni, melyek a jó oldalai annak, ha valaki éppen nem párkapcsolatban él.

1. A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást az előző foglalkozás összefoglalásával, vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal, és kérdezzük a tagokat az „egyéni feladatukról”.

2. Partnerválasztás

8/a gyakorlat:

- Kezdeményezzünk beszélgetést a szerelemről: kérjük meg a résztvevőket, határozzák meg, milyen az „igazi szerelem”.
- A válaszokat írjuk fel a táblára.
- Valószínűleg nagyon vegyesek lesznek a válaszok: válasszák ki azokat a gondolatokat, amelyek mentén tovább lehet haladni. Ilyenek:
  - két emberből egy lesz;
  - lelki társat találunk;
  - szerelem első látásra;
  - megtaláljuk a másik felünket;
  - egésznek, teljesnek érezzük magunkat.
- Az „igazi szerelem” meghatározásainak ezt a listáját ugyan romantikusnak szokták tartani, a valóságban azonban ártalmas lehet, mert azt sugallja, hogy az emberek egyénekként nem teljesek és valami lényegesben szenvednek hiányt, amíg meg nem találják azt a személyt akivel „összeolvadhatnak”.

Vessük fel a csoportnak, hogy ha „két emberből egy lesz”, valószínű, hogy az egyik személyiség dominálni fog. Kérdezzük meg a résztvevőket, hogy mit gondolnak ehelyett egy olyan kapcsolatról, amely nem egy elemből áll, hanem háromból. Egy kapcsolaton belül van két önálló egyén a maga saját,

bár a másikéhoz alighanem hasonló érdeklődésével és meggyőződéseivel, és aztán ott van a harmadik elem, a pár. Ha megvan ez a harmadik elem, a két egyénnek nem kell uralkodónak vagy alárendeltnek lennie, mert megvan a szabadságuk, hogy önmaguk legyenek. A „pár” nemcsak egy fogalom, hanem hozhat döntéseket, lehetnek olyan gondolatai, amelyek nincsenek az egyes egyénnek; például az önálló egyének valószínűleg nem döntenek úgy, hogy vesznek egy családi házat, de párként meghozhatják ezt a döntést. Fontos dolog: ez a „mi” megsérülhet és megszűnhet létezni, és ez hatással van az egyénekre, de nem semmisíti meg őket. A „mi” halála nem akadályozza meg egyik egyént sem abban, hogy önmaga maradjon és teljes egyéniségként lépjen tovább, és valamikor a jövőben talán egy új „mi”-t teremtsen valaki mással.

8/b gyakorlat:

- Kérjük meg a résztvevőket, osszák meg a csoporttal, hogy miből érzik (vagy éreznék), hogy szeretik őket; például fizikai ragaszkodás, következetes érzelmi támogatás, szexuális kielégülés stb.
- Válasszunk ki egyet azok közül a gondolatok közül, amelyeket a legtöbb vagy minden résztvevő javasolt, írjuk fel a táblára és tegyük fel a következő kérdéseket:
  - Hogyan járul hozzá ahhoz, hogy úgy érezze, szeretik?
  - Mit gondolnak, reálisak és igazságosak-e elvárásaik és vágyaik?
  - Hogyan lehet ezeket a szükségleteket és vágyakat elmondani a partnerüknek?
- Egyes résztvevőknek nehezére eshet válaszolni ezekre a kérdésekre. A csoporttagok számára kihívást jelenthet a párkapcsolattal kapcsolatos szükségleteik megfogalmazása, és nagyon ijesztőnek tűnhet annak a lehetősége, hogy megbeszéljék azokat partnerükkel. Mégis fontos, hogy segítsenek a csoporttagoknak: kezdjék beazonosítani a szükségleteiket, beleértve azokat is, amelyeket jelentéktelennek tartanak.

8/c gyakorlat:

- A *Duluth-modell – Egyenlőség kerék* (15. melléklet) felhasználásával vitassuk meg a csoportban az egyenlőségen alapuló párkapcsolat különböző elemeit.
- Hasonlítsuk össze az Egyenlőség kereket a *Duluth-modell – Hatalom és kontroll kerékkel* (16. melléklet).
- Kérdezzük meg a csoporttagoktól, hogy éreznék magukat egy egészséges párkapcsolatban, és a válaszokat írják fel a táblára.

Csak akkor tudunk egyeztetni másokkal a szükségleteinkről, ha már felismertük őket. Enélkül az egyén hajlamos passzívan alárendelődni mások szükségleteinek és vágyainak, és ez egyike azoknak a tényezőknek, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy az áldozat csak későn ismerje fel partnere bántalmazó szándékát.

A gyakorlati megközelítést így vázolhatjuk fel:

- Ismerjük fel a szükségleteket.
- Elemezzük, hogyan lehet elmondani ezeket a szükségleteket a partnernek.
- Mondjuk el a szükségleteket a partnernek.
- Tárgyaljunk a szükségletekről.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Emlékeztessük a résztvevőket, hogy a foglalkozás befejezése után a csoportvezetők egy ideig még elérhetőek a résztvevők számára.

4. A foglalkozás lezárása

Bátorítsuk a résztvevőket, hogy a következő foglalkozásra találjanak egy „egyéni feladatot” az azonosított szükségletek köréből. Kérjük meg a csoporttagokat, hogy töltsék ki az értékelőlapot.

A lehetséges problémák kezelése

- Legyünk készek vitába szállni az irreális és gyakran ártalmas elvárásokkal kapcsolatban: pl., hogy a szeretetnek a tartós intenzitás, birtoklás és féltékenység a jelei.

- Néhány résztvevőnek nehéz lehet tudomásul venni, hogy nem érzik a szeretetet jelenlegi vagy múltbeli kapcsolataikban. Azt hihetik, hogy ez csak az ő hibájuk. Összpontosítsunk az elsajátított pozitívumokra és hangsúlyozzuk, hogy lépésről-lépésre megszerzik az erőt a változáshoz. Ez a csoport is egy lépés a változáshoz.

- Egyes tagok, ha most épp egyedülállók, túl fáradtnak érezhetik magukat ahhoz, hogy akárcsak gondoljanak is egy új kapcsolatra. Ha van ilyen, használják gyakorlatként; például kérdezzék meg a résztvevőket, hogy milyen előnyökkel járhat, ha egy ideig nincsen párkapcsolatuk. Az életünk nem csak a partnerünkről szól, és a nők párkapcsolatban vagy anélkül is élhetnek teljes életet.

- Hangsúlyozzuk, hogy a résztvevők biztonsága a legfontosabb, és ha bármelyik résztvevő meg akarja vitatni személyes helyzetét, szervezzünk egy személyre szóló találkozót, amelyen átbeszéljük az adott résztvevő biztonsági tervét.

9. és 10. foglalkozás Határok

A 9. és 10. foglalkozás céljai:
- Meghatározni a „határok” fogalmát.
- Összegyűjteni a határokat fenyegető helyzeteket.
- Elsajátítani pozitív módszereket a határok védelmére.
- Áttekinteni az összefüggéseket a határok hiánya és a bántalmazó kapcsolat között.
- Megismerni a határok érvényesítésének fontosságát, de a határok védelmével kapcsolatos kihívásokat, veszélyeket is.

1. A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglakozást az előző alkalom összefoglalásával, majd vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal. Kérdezzük a résztvevőket az „egyéni feladatról”.

2. Határok

Valószínűleg két találkozásra lesz szükség ennek a dupla tematikának a feldolgozásához. Sok témát érintünk, amíg eljutunk a határok felállításától a bántalmazás meghatározásáig, és elkezdünk különbséget tenni a konfliktus és a bántalmazás között.

Ez rendkívül fontos foglalkozás, mivel a határok hiánya a bántalmazás egyik előfeltétele. Az egészséges határok kialakítása alapvető ahhoz, hogy a résztvevők a jövőben hamar felismerjék, ha valaki irányítani akarja az életüket.

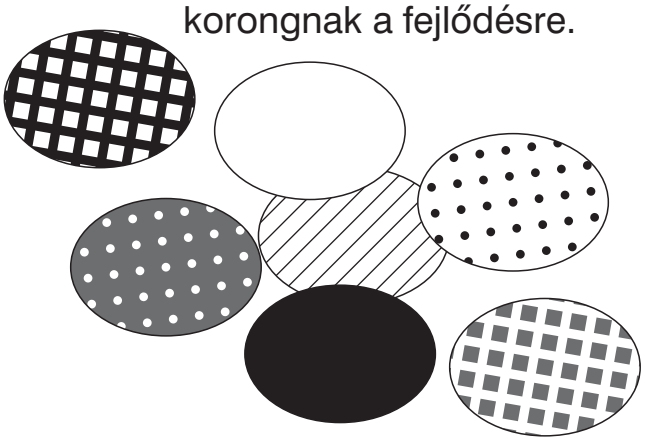
Megközelíthetjük a határok témáját úgy, hogy megkérjük a csoportot, próbálják meghatározni, mit jelent számukra a „határ” szó. Meghatározásaik gyakran pontatlanok lehetnek, így felmérhetjük, milyen szintű a csoport tagjainak tudatossága a személyes határokkal kapcsolatban.

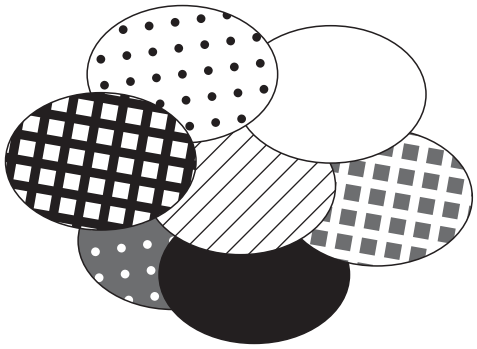
Ha a csoport túl nehéznek tartja a határ világos meghatározását, kínáljunk fel egy átfogó meghatározást, mint például: **„a határok olyan korlátok, amelyeket mi magunk húzunk meg, hogy meghatározzuk függetlenségünket és önazonosságunkat. A határok segítenek megvédeni alapvető jogainkat”**. Magyarázzuk el a határok fontosságát és azt, hogy nem szabad figyelmen kívül hagyni a határokat. Méltóságunknak, önmagunk tiszteletének, értékünk tudatának és függetlenségünk leglényegét határok között kell tartani; mindenkinek szüksége van arra, hogy tiszteljék a személyiségét,ha teljes életet akarnak élni.

9-10/a gyakorlat:

Ez a vizuális gyakorlat segít gondolkodni a határokról.

- Használjunk különböző színű papírkorongokat. Kérjünk meg egy résztvevőt, hogy mutassa be az életén belüli határok mostani állapotát (ld. az ábrát). Ezt úgy teheti meg, hogy az egyes korongok életének egyes részeit jelzik. Pl. a lenti képen a csíkos korong ő maga, a fekete kockás a munkatársak, a fehér a gyerekei, a fehér pöttyös a barátai, a fekete pöttyös a szülei, a fehér kockás a testvérei, a fekete pedig a partnere/volt partnere.
- Kérjük meg a résztvevőt, hogy tegye az ő korongját középre, a többit pedig köré, úgy, hogy a kép tükrözze, hogy néznek ki jelenleg a határai.
- A korongok valószínűleg a második ábrához fognak hasonlítani: a többi korong fojtogatja a csíkos korongot. Helyezzük át a korongokat az első ábrához hasonlatosan, és magyarázzuk el, miért egészségesebbek ezek a határok: több teret hagynak a csíkos korongnak a fejlődésre.





Ha a határok fogalma világosabbá válik, feltétlenül adjunk gyakorlati példákat arra, hogy a résztvevő nők hogyan kezdhetnek dolgozni az egészséges határok kialakításán. Ilyenek lehetnek:

- jogaink tudatosítása;
- az önbecsülés növelése;
- kapcsolatban lenni érzéseinkkel és szükségleteinkkel;
- elhatározni, hol szabjuk meg a határokat a jogok és szükségletek alapján;
- önérvényesítési technikák kifejlesztése a határok biztosítására;
- másokat irányítani akaró viselkedésmintáink megismerése, és az elengedni tudás képességének elsajátítása;
- egyenlőségen alapuló, érett párkapcsolat kialakítása;
- az önmagunkba és másokba vetett bizalom fokozatos kifejlesztése.

Fontos bevezetnünk azt a gondolatot is, hogy az egyértelmű határok felállításának ára van, hiszen szembe fognak kerülni olyan személyekkel, akik hozzászoktak ahhoz, hogy bármit kérhetnek tőle. Kérjük meg a résztvevőket, hogy becsüljék fel egyes választásaik következményeit, és ennek figyelembevételével alakítsák ki új stratégiáikat határaik megerősítésére. Mint mindig, ismét fontos jelezni, hogy **a biztonság minden esetben elsődleges.**

Javasolhatjuk a résztvevőknek, hogy használják a csoportot visszajelzés kérésére: ha tervezik, hogy egyes határokat megváltoztatnak az életükben, beszéljék meg a kiinduló szakaszokat egymással.

9-10/b gyakorlat:

Használjuk a 17. mellékletet *A határok kijelöléséről*. Kérjük meg a résztvevőket, hogy olvassák el a példákat és mondjanak véleményt a helyzetekről. Tegyük fel a következő kérdéseket:

- Mit gondolnak, mit kellett volna tennie Katának az 1. példában? Nehéznek találják a határok érvényesítését a munkahelyen?
- Tudnak azonosulni Sára helyzetével a 2. példában? Milyennek érzik saját határaikat a gyerekeikkel vagy a szüleikkel kapcsolatban? Hogyan lehetne ezen javítani?
- A 3. példában egyetértenek-e Rózsa döntésével, hogy szembeszáll Hajnával? Hogyan cselekedtek volna hasonló helyzetben? Mit gondolnak, a történet alapján megérte?
- Kérdezzük meg a résztvevőktől, tapasztaltak-e ezekhez a példákhoz hasonló eseteket. Milyen érezéseik és gondolataik vannak a határok kijelölésével kapcsolatban? Vannak-e könnyebb és nehezebb „terepek” (pl. család, barátok, munkatársak, főnök)?
- Látnak-e összefüggést az egészséges határok hiánya és a bántalmazó kapcsolatok között?

Az irányítás a másik központi kérdés, amit meg kell vitatni a résztvevőkkel ezen a ponton. Ahogy a résztvevők megtanulják, hogy kijelöljék határaikat és átvegyék az irányítást életük felett, végig kell gondolniuk az irányításra vonatkozó hiedelemrendszerüket is. A hatalom és az uralkodás központi kérdések a bántalmazó helyzetekben, ezért az irányításra vonatkozó hiedelemrendszer megváltoztatása összetett dolog. Nagyon fontos világosan elválasztani azt, amiről azt hisszük, hogy irányítani tudjuk, és azt, amit valóban irányítani tudunk; a résztvevőknek fel kell ismerniük, minek az irányítására van illetve nincs joguk. Egyedül önmagunk felett van jogunk hatalmat gyakorolni – saját

céljaink, választásaink, döntéseink, felelősségeink és tetteink irányítása az, ami jár nekünk.

Hangsúlyozzuk az egyértelmű kommunikációt, a bántalmazó nyelvezet felismerését és kerülését és a konfliktushelyzetben követendő stratégiákat.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Mondjuk el, hogy a foglalkozás befejezése után egy kis ideig még rendelkezésre állunk egyéni beszélgetésekre.

4. A foglalkozás lezárása

A foglalkozást azzal fejezzük be, hogy röviden megbeszéljük, milyen érzelmeket tapasztalnak a résztvevők konfliktushelyzetben: például haragot, bűntudatot, félelmet stb. Ez jó bevezetés a következő foglalkozáshoz. Beszéljük meg az „egyéni feladatot“ a következő hétre. Kérjük meg a nőket, hogy töltsék ki az értékelőlapot.

A lehetséges problémák kezelése

- **Nagyon fontos** ezen a foglalkozáson beszélni a résztvevők biztonságáról. Hangsúlyozzuk, hogy noha a határok érvényesítése jó dolog, fontos, hogy csak biztonságos helyzetben gyakoroljuk – mint amilyen a támogató csoport. Ha bármelyik nő úgy érzi, hogy szeretné megkezdeni határai érvényesítését egy bántalmazó partnerrel vagy volt partnerrel szemben, a lehető leghamarabb kezdeményezzünk vele személyes találkozót, ahol végigvesszük az illető személyes támogatási tervét, és további kockázatfelmérésre kerül sor. Soha nem jó ötlet a határok érvényesítését egy bántalmazó partneren vagy volt partneren gyakorolni.

- Legyünk jó példaképek a határok betartására úgy, hogy a csoport tagjai felé határokat állítunk fel, és azokat következetesen betartjuk.

- Kerítsünk sort minél többféle határkonfliktus megbeszélésére: ne ragadjunk le túl soká egy kérdésnél. Jobb, ha a résztvevők lehetőséget kapnak az élet különböző területeinek feltérképezésére és áttekintik a lehetséges konfliktusokat, amelyek ezekből fakadhatnak.

11. és 12. foglalkozás Érzések: düh, bűntudat, gyász és félelem

A 11. és 12. foglalkozás céljai:
- Felismerni a düh, a gyász, a félelem és a bűntudat érzését.
- Megtanulni konstruktívan kezelni ezeket az érzéseket.
- Elsajátítani gyakorlati módszereket a szorongás leküzdésére.
- Szembesülni a szégyen ciklusával.
- Elfogadni, hogy a düh természetes érzés, és megfelelő körülmények között pozitív irányba terelhető.
- Megismerni a feloldatlan és/vagy rossz személyt célbavevő düh lehetséges veszélyeit.

1. A foglalkozás kezdete

A következő két foglalkozást együtt mutatjuk be. A két foglalkozás közti határ rugalmas, érdemes a 11. foglakozáson a fájdalom, a bűntudat, a gyász és a félelem érzéseivel foglalkozni. Így a 12. foglalkozást teljes egészében a dühnek szentelhetjük. Tapsztalataink szerint a düh megbeszélése nagyon fontos a párkapcsolati erőszakot megtapasztalt nőknek, és érdemes ezért bőven időt hagyni erre a témára.

Kezdjük a foglalkozást az előző alkalom összefoglalásával. Foglaljuk össze röviden, miről lesz szó a következő két alkalommal. Kérdezzük meg a tagokat az „egyéni feladatukról”.

2. Határok és érzések

a) Gyász

Fontos megbeszélni a gyász, szomorúság és fájdalom érzéseit, amelyek gyakran jelen vannak, amikor egy bántalmazó kapcsolat véget ér. A kapcsolatok befejezése mindig fájdalmas. A nők szembesülnek egy fontos személyes elköteleződés kudarcával, és meg kell gyászolniuk a kapcsolat végét, amelyhez – a problémák ellenére – alighanem erősen kötődtek. A kapcsolat kezdetén a nők bizalmat, társat, szerelmet, intimitást és fizikai közelséget reméltek. Az elkövető ráadásul gyakran a nő gyermekeinek az apja. A nőt a veszteség és a magány túláradó érzései tölthetik el, amikor elhagyja a bántalmazót, vagy ezt fontolgatja. A nők egy részét, ahelyett, hogy megkönnyebbülnének a bántalmazás végetértével, hullámokban árasztja el az őket ért veszteség következtében felszínre törő fájdalom.

A csoport biztonságos környezetében fontos, hogy elismerjük ezeknek az érzéseknek a jogosságát és teret adjunk nekik. Azt is lényeges megérteni, hogy nem a bántalmazástól mentes élet az egyetlen dolog, ami a boldogsághoz kell.

Ha a fájdalomról és szomorúságról szóló beszélgetés túlságosan eluralkodik a résztvevőkön, feltétlenül beszéljünk a változás jó oldaláról, és beszéljünk arról, hogy miként kezelhetők ezek az érzések.

Sok technika van a szomorúság, a félelem és a bűntudat feltárására, ezek egyike a 3-lépéses folyamat. Jó ötlet, ha bemutatjuk és megvitatjuk ezt a folyamatot a csoporttal.

1. lépés: A gyász szakaszainak megértése[27]:

- Tagadás. („Ez igazából nem is történik meg, de ha mégis, akkor nem is olyan rossz.”)
- Düh. („Nem tartja be az ígéreteit, soha nem fog megváltozni, miért kell nekem egyedül küzdenem ezzel?)
- Alkudozás. („Talán ha jobban igyekszem, vagy megteszem, amit akar – pl. nem járok dolgozni, vagy szülök még egy gyereket – jobbra fordulnak a dolgok.)
- Depresszió. („Soha semmi nem fog megváltozni. Nem tehetek semmit.”)
- Elfogadás. („Megtettem mindent, most már magamra és a gyerekekre kell gondolnom. Jobb életet érdemlek.”)
- Remény. („Tudom, hogy ura lehetek a sorsomnak.”)

2. lépés: Kérjen támogatást barátoktól, családtagoktól, szakemberektől.

3. lépés: Fedezzen fel új lehetőségeket: próbáljon ki új dolgokat, találkozzon új emberekkel és vállaljon új kihívásokat:

b) Félelem és szorongás

Ez a két érzés nagyon gyakori az erőszakos helyzetekben vagy a bántalmazó kapcsolatból való kilépéskor. Mivel gyakran összekeverik őket, ez a szorongás nagyobb szintjét eredményezheti nem fenyegető helyzetekben, és alacsonyabb szintjét a veszélyes helyzetekben.

[27] Kűbler- Ross, E. (1969) *On death and dying* (New York: Macmillan). Magyarul: *A halálhoz vezető út*. Gondolat, 1988

A **félelem** primer érzés, amely mozgósítja védelmező reagálási rendszerünket; pozitív érzés és a saját érdekünket szolgálja. Ha valaki kilép vagy ki akar lépni egy bántalmazó helyzetből, ésszerű, ha fél.

A **szorongás** ezzel szemben kényelmetlen, nyugtalanító érzés valami feltételezett rossz miatt.

Valóban fontos, hogy a túlélők elsajátítsák a képességet, hogy különbséget tudjanak tenni a fenyegető veszélytől való reális félelem és az általános szorongás között. E különbségtétel megbeszélésének egy lehetséges módja a félelem lépésről-lépésre kidolgozott felmérése. Ezt is írjuk fel a falra és beszéljük át a csoporttal.

1. lépés: Információgyűjtés tájékozott szakemberektől cselekvési lehetőségeikről.

2. lépés: Választási lehetőségek feltérképezése.

3. lépés: A megfelelőnek tűnő cselekvési lehetőség kiválasztása.

4. lépés: Összpontosítás, cselekvés előkészítése.

5. lépés: Biztonság felmérése: megbizonyosodni arról, hogy tartózkodási helyük biztonságos önmaguk és gyermekeik számára.

6. lépés: Cselekvés.

Mivel a félelem és a szorongás rendkívül bénító erejű, hívjuk fel a résztvevők figyelmét arra, hogy az ilyen helyzetben különösen hasznos lehet, ha egyszerre mindig csak egy lépést tesznek.

c) Bűntudat

A gyermekkor diszfunkcionális örökségével kapcsolatos kérdésekkel való foglalkozás, és annak megbeszélése, hogy az erőszakos otthon milyen következményekkel jár a gyermekekre nézve, erős bűntudatot ébreszthet a csoportban résztvevő nőkben. Ezeket az érzéseket el kell ismerni, de fontos figyelnünk arra, hogy ez ne bénítsa meg a résztvevőket. Amennyire csak lehet, tereljük ezeket az érzéseket a felelősség felvállalása felé. Fontos felismerni az okozott szenvedést és javítani a helyzeten ha lehetséges, és továbblépni egy olyan élet irányába, ahol ők irányítják tetteiket, és hatalmukban áll gyermekeik számára békét és biztonságot nyújtani.

11-12/a gyakorlat:

Felsorolunk néhány fontos kérdést, amelyeket meg kell kérdezni a csoporttól. Jó ötlet kulcsszavakat kiemelni, amelyeket a nők a válaszadáskor megismételnek, azután felírni a táblára. Így a résztvevők láthatják, hogy nincsenek egyedül a bűntudat és/vagy a szégyen érzésében.

- Bűntudatot érez amiatt, mert úgy érzi, soha nem csinál eleget?
- Mely dolgok miatt szokott bűntudatot érezni?
- Melyek jogosak és melyek csak önostorozások? Hogyan ismeri fel a különbséget?
- Befolyásolta-e vallásos nevelése vagy vallásos hite a bűntudat érzését?
- Befolyásolja-e a környezet, amelyből származik, a bűntudat érzését?
- Hogyan kezeli az önostorozást?

11-12/b gyakorlat:

Hogyan lépjünk előre a bűntudattól a felelősség felé?
Osszuk ki a tagoknak a 18. mellékletet és vitassuk meg a csoporttal *A szégyen ciklusát* a következő szempontok mentén:

- Ráismernek-e erre a ciklusra?
- Vannak-e módszereik ezeknek az érzéseknek a kezelésére és ha igen, pozitívak vagy negatívak? Vannak-e további ötleteik, amiket hozzátehetnek a pozitív körforgáshoz?
- Magyarázzuk el, hogy ha leküzdik ezeket az érzéseket, többé nem a negatív érzések fogják uralni őket, mert képesek lesznek pozitív módon ők maguk irányítani ezeket az érzéseket.
- Vitassuk meg a csoporttal, hogyan kapcsolódik ez az önbecsüléshez.
- Végül kérjük meg a csoporttagokat, gondoljanak egy megerősítésre önmagukkal kapcsolatban. Ők döntik el, megosztják-e a csoporttal vagy sem.

d) Düh

A düh, akárcsak a félelem, nagyon fontos érzés; akkor érezzük, amikor észleljük, hogy megsértik a határainkat. Sok oka lehet, hogy miért érzünk dühöt; például úgy érezzük, hogy sérülés veszélye fenyeget, nem tartják tiszteletben a jogainkat vagy súlyos igazságtalansággal szembesülünk. Erőteljes érzés, amely pozitív cselekedetekhez vezethet, de veszélybe is sodorhat.

11-12/c gyakorlat:

- Kérjük meg a csoportot, gondoljanak olyan (személyes vagy általános) pozitív helyzetekre, amelyekben szerepet játszott a düh.
- Írjuk fel a válaszokat a falon egy ív papírra.
- A papír lehetőleg maradjon a falon a következő foglalkozások alatt, hogy emlékeztessen mindenkit arra: a düh irányítható és jó célokra használható.
- Néhány példa:
  - a rabszolgakereskedelem eltörlése;
  - a nők küzdelme a választójogért;
  - a polgárjogi mozgalom;
  - a szexuális erőszak egy túlélője az igazságszolgáltatás kezére juttatja támadóját.

A lelkileg és fizikailag bántalmazó helyzetekben élő nőknél a harag gyakran erős és ugyanakkor mélyen elrejtett érzés. A bántalmazó partner iránt érzett düh nagyon veszélyes lehet, és ugyan jóval több nő mutatja ki dühét az elkövetővel szemben, mint hinnénk, sokan – az idő múlásával a többségük – megtanulják figyelmen kívül hagyni és elrejteni a düh érzését. Ráadásul a legtöbb kultúra arra szocializálja a lányokat és nőket, hogy legyenek kedvesek, udvariasak és aranyosak, a nőket nem bátorítják dühük kifejezésére. Amíg egy dühős fiúról azt gondolják, hogy beteljesíti a férfias sztereotípiákat, a dühös lányt sokkal keményebben rendreutasítják; úgy ítélik meg, hogy a viselkedése nem nőies, illetlen, hisztérikus, eltúlzott vagy hatásvadász. Ezen a ponton érdemes megkérdezni a csoportot, mit tapasztaltak a harag kifejezésével kapcsolatban kislány vagy fiatal korukban.

A túlélők haragja gyakran destruktív és rossz célpontra irányul; például a segítő szervezet munkatársait vagy támogató barátokat szidalmaznak, ahelyett, hogy a bántalmazással vagy a jogi rendszer hiányosságaival fordulnának szembe. Fontos megtalálnunk a módot arra, hogy hogyan bátorítsák a résztvevőket dühük kifejezésére és hogyan segítsék őket abban, hogy haragjukat konstruktív cselekedetekbe csatornázzák.

11-12/d gyakorlat:

- Használjuk *A düh kezelése* lapot (19. melléklet). Beszéljük meg, hogyan lehet kezelni a düh érzését felkeltő helyzeteket.
- Kérdezzük meg a csoporttagokat, ők hogyan kezelik dühüket. Mit gondolnak, ezek pozitív módszerek?
- Kérjük meg őket, hogy gondolkozzanak a dühkezelés pozitív módjain, és írják fel a falra.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt az ehhez a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Mondjuk el újra, hogy a foglalkozás befejezése után egy kis ideig még rendelkezésre állunk egyéni beszélgetésekre.

4. A foglalkozás lezárása

Mivel ezek a foglalkozások levertséget válthatnak ki a résztvevőkből, a foglalkozás vége felé feltétlenül legyen idő a jó légkör helyreállítására. Megoszthatunk a tagokkal egy dalt, egy olvasmányt, egy videoklipet, bármit, ami javítja a hangulatot. Kérjük meg a csoportot, hogy találjanak ki maguknak egy saját személyes dühkezelő mantrát, és erősítsék meg a csoport tagjait abban, hogy most se hagyják ki a heti „egyéni feladatot”. Kérjük meg a csoporttagokat, hogy töltsék ki az értékelő lapokat.

Ezen a két foglakozáson fel kell hívni a figyelmet a közelgő befejezésre. Mostanra a csoport valószínűleg nagyon fontos részévé vált a nők életének. Személyes tapasztalataik megosztásával a résztvevők – talán életükben először – tudatára ébrednek, hogy a bántalmazást sok más kedves, intelligens és tehetséges nő is megtapasztalja. Ez a tudás segít kisebbíteni az elszigeteltség és a bűntudat érzését, amelyeket az elkövetők sokszor szándékosan ültettek beléjük. A csoportélmény gyakran az első alkalom, amikor a nők megláthatták az erőszak hatásait más nőkre és gyermekekre, s ez együttérzést kelt bennük más túlélők és önmaguk iránt. Képesek meglátni más nők értékeit és haragudni az őket ért igazságtalan bánásmód miatt.

Néha a bántalmazó kapcsolatokban kialakult függőség problémái áttevődnek a csoportra; ezért ebben a szakaszban el kell kezdeni foglalkozni azzal, hogy mit éreznek a nők most, amikor a csoportélmény a végéhez közeledik. Általában nagyon szomorú és lehangoló élményt jelent ez számukra, és időre van szükség, hogy csoportként „meggyászolják” ezt, és mire a csoport véget ér, az ezzel kapcsolatos nyomasztó érzéseket kezelni tudják. Ezzel adunk a

csoporttagoknak egy kis időt, hogy végiggondolják, hogyan szeretnék lezárni a csoportot (például egy összejövetellel, vagy közös étkezéssel, amelyre mindenki hoz valami enni- és innivalót).

A lehetséges problémák kezelése

- Ne próbáljuk elhárítani a szomorúságot és a könnyeket. Ezek a foglalkozások az érzelmek kezeléséről szólnak, fontos tehát időt hagyni a nőknek érzéseik kifejezésére. Ne siettessük őket érzelmeik elmagyarázásában.

- Lehet, hogy a résztvevők vonakodnak elismerni lehangoltságukat, azt gondolják, hogy „össze kellene szedniük magukat” vagy „uralkodniuk kellene magukon”. Fontos megtalálni a helyes egyensúlyt, hogy a foglalkozáson legyen mód az érzelmek megosztására, de ne váljon az egész alkalom negatív érzések puszta felvonultatásává.

- Ezek a foglalkozások az önbántalmazásról, depresszióról, szorongásról, evési rendellenességekről stb. szóló további beszélgetéshez vezethetnek. Mind fontos és idevágó kérdések, és meg kell erősíteni a csoport gyakran közös tapasztalatait. Ne tevődjön át ezekre a fő hangsúly, összpontosítsunk arra, hogyan kezelhetőek hatékonyan ezek az érzések.

- Legyenek ötleteink azzal kapcsolatban, hogy hová irányíthatjuk azokat a résztvevőket, akiknek evési rendellenességekkel, önbántalmazással, depresszióval stb. kapcsolatban segítségre van szüksége, és emlékeztessük a csoportot, hogy kérhetnek egyéni támogatást is.

- Az idő beosztása fontos kérdés ezeken az foglalkozásokon. Valószínű, hogy a résztvevők sokat fognak beszélni mindkét alkalommal, ezért lehet, hogy érdemes megkérdezni, mit szólnának a szünetek lerövidítéséhez vagy elhagyásához.

- Lesznek olyan csoporttagok, akiket megrémít vagy elbizonytalanít dühük kifejezése, hiszen a múltban bizonyára nem volt szabad kimutatniuk és megélniük ezt az érzést. Emlékeztessék a csoportot, hogy ez biztonságos és ítélkezésmentes hely, ahol nem kapnak szemrehányást érzéseik megosztásáért.

- Jelezzük a résztvevőknek, hogy jelenlegi vagy volt bántalmazójuk szembesítése annak dühével nagyon veszélyes lehet. Ez a foglalkozás szigorúan arról szól, hogy hogyan küzdjenek meg a saját dühükkel, hiszen az embernek senki más, kizárólag a saját érzései felett van hatalma.

- Különös óvatosságra kell inteni ezen a foglalkozáson a résztvevőket saját dühük bántalmazó partnerrel/ex-partnerrel szembeni kifejezésével kapcsolatban. Hangsúlyozzuk, hogy saját és gyermekeik biztonsága mindig az első helyen áll.

13. foglalkozás Önérvényesítés (asszertivitás)

A 13. foglalkozás céljai:
- Megérteni az önérvényesítés fogalmát.
- Megismerni az önérvényesítés gyakorlatát
- Fokozni az önérvényesítéshez szükséges önbizalmat.
- Felismerni a különbséget az önérvényesítés és az agresszió között.

1. A foglalkozás kezdete

Ez a foglalkozás a két előzőre épít, és részletesebben szemügyre veszi az önérvényesítés különböző formáit. Foglaljuk össze röviden amiről eddig volt szó és amiről ezen és a következő foglalkozáson lesz szó.

2. Önérvényesítő (asszertív) technikák

Ebben a szakaszban fontos áttekinteni, hogy különböző helyzetekben milyen önérvényesítő technikák alkalmazhatók. Az alábbi példák segítenek elhatárolni egymástól az agresszivitást és az önérvényesítést.

Példa az önérvényesítés sikertelen kísérletére:
Az önérvényesítésről szóló első foglalkozás után Anna büszkén mesélte el a csoportnak, hogyan viselkedett a jegypénztárossal a vasútállomáson. Amikor a pénztáros Anna orra előtt akarta bezárni a pénztárablakot, pedig már egy ideje sorban állt, és félő volt, hogy lekési a vonatot, Anna teli torokból ordítani kezdett, hogy micsoda lusta alak, és szégyellheti magát, és minden lehetséges rosszat kívánt neki. Az eredmény: a pénztáros is sértegette őt, bezárta a pénztárablakot, Anna lekéste a vonatot és még sokáig ordítozott, miután a pénztáros elment.

Amikor a résztvevők az önérvényesítésen dolgoznak és elkezdik felállítani határaikat, a dühvel kapcsolatos kérdések nagyon gyakran felmerülnek. Fontos átismételni a düh és az agresszivitás témáit az önérvényesítés kapcsán is, mert amikor a túlélők elkezdik használni az önérvényesítő készségeket, néha tudatára ébrednek, mennyi bántalmazást tapasztaltak meg életük során. Elöntheti őket a harag, ami zavarhatja az önérvényesítő viselkedést. Fontos, hogy az önérvényesítéssel foglalkozó foglalkozásokon a csoportvezetők újra beszéljenek ezekről az érzésekről.

A fenti példa megvitatásakor a csoporttagok alternatív stratégiákat gondolhatnak ki, amelyeket Anna használhatott volna, hogy asszertív legyen és elérje, amit akar. Ez általánosabb eszmecseréhez vezethet az önérvényesítő viselkedés technikáiról. A következő szabályokat felírhatják a táblára és vitapontoknak használhatják:

Az önérvényesítés nyolc aranyszabálya

- Gondosan válasszuk meg a csatákat. Határozzuk meg céljainkat és döntsük el, pontosan mit akarunk elérni vagy megváltoztatni.
- Egyes szám első személyben beszéljünk, legyünk rövidek és gondosan válogassuk meg a szavainkat.
- Ne várjuk el, hogy mindenkinek tetszeni fog az új határokat betartó stílusunk. Ha dühös választ kapunk, vagy nem úgy mennek a dolgok, ahogy reméltük, ejtsük a témát és távozzunk.
- Próbáljuk meg nem felemelni a hangunkat. Maradjunk nyugodtak, határozottak és összeszedettek.
- Ismételjük el és próbáljuk el amit mondani akarunk mielőtt valóban megtesszük.
- Ne mentegetőzzünk; a határok felállítása mindig helyénvaló.
- Ismételjük meg mondanivalónkat, ha szükséges.
- Miután lezajlott az párbeszéd, értékeljük, hogy sikerült, milyen eredménnyel járt a kommunikációnk, sikerült-e elkerülni, hogy agresszívvá váljunk, és hogy hogyan tudnánk javítani asszertív technikáinkon.

Az alábbi három önérvényesítő technika nagyon hasznos lehet. Vegyük végig mindegyiket a csoporttal, minél több példával.

Az elakadt lemez

Ez a technika fölöttébb hasznos, amikor megszabunk egy határt, és a személy, akihez beszélünk, nem figyel vagy vitatkozni kezd. Egyszerű technika, önérvényesítő állításokat mondunk, és szükség esetén megismételjük és újra meg újra megismételjük. A lényeg az, hogy ismételjük a mondanivalónkat és ne adjuk fel, amíg el nem érjük a célunkat.

Példa az „elakadt lemez” önérvényesítő technika sikeres alkalmazására:
Rita képtelen volt elérni, hogy a vízvezetékszerelő megjavítsa a csöpögő csapot. Valahányszor felhívta a szerelőt, az mindig kifogást keresett és megígérte, hogy majd visszahívja és megmondja, mikor tud menni. Fölösleges mondani, hogy sohasem hívta vissza és nem ment megszerelni a csapot.
Miután hallott az „elakadt lemez” technikáról, Rita egy reggel, amikor biztos volt benne, hogy ott találja a szerelőt, elhajtott a műhelybe, és elkezdte: „Szükségem van rá, hogy megjavítsa a csapot, mondja meg, mikor tud jönni. Ha három napon belül nem tud jönni, keresek egy másik vízvezetékszerelőt:” A válasz: „Persze, asszonyom, épp most akartam hívni, majdnem kész vagyok, és megyek, ahogy lehet.”
Rita: „Rendben, mikor jön?”
Szerelő: „Ígérem, hamar.”
Rita: „Mégis, mikor jön?”
Szerelő: „Ide figyeljen, asszonyom, tudom, hogy szüksége van a javításra, és egészen biztos vagyok benne, hogy meg tudom oldani valamikor holnap vagy holnapután.”
Rita: „Ez már haladás, de én pontosan akarom tudni, hogy mikor jön.”
Szerelő: „Nem tudom pontosan megmondani, mert nem tudom, mikorra fejezem be ezt a munkát.”
Rita: „De meg tudja mondani pontosan, mert átjöhet holnap reggel 8-kor, és ha végzett a munkával nálam, mehet és befejezheti a másikat.”
Szerelő: „Oké, hölgyem, holnap 8-kor.”
Rita: „Telefonálok ma délután ötkor és holnap reggel fél nyolckor, csak hogy el ne felejtse.”
Szerelő: „Nincs rá szükség, megyek.”
Rita: „Köszönöm, de azért felhívom. A holnapi viszontlátásra.”

Az énközlés
Ezt a technikát akkor a legjobb alkalmazni, amikor megpróbálunk változtatni egy nem kielégítő helyzeten. Nem alkalmas kérés megfogalmazására vagy egy kérés elutasítására.

Példa az énközlés technika alkalmazására:
Zsófiát zavarja, hogy 28 éves fia, Károly csak azért jár haza, hogy lerakja a szennyes ruháit és pár nap múlva elvigye. Hogy megmagyarázza, mit érez a helyzettel kapcsolatban és érvényesítse határait, Zsófia a következőket mondja Károlynak: „Zavar, hogy csak azért esel be, hogy itt hagyd a szennyes ruháidat, aztán elmész. Úgy érzem, kihasználsz. Szívesebben találkoznék veled egy kávé mellett, vagy csinálhatnánk valamit együtt, amit mindketten élvezünk, elmehetnénk például moziba vagy kirándulhatnánk. Úgy érzem, hogy a szennyes ruhád kimosása nem az én felelősségem, elvégre felnőtt ember vagy. Ha használni akarod a mosógépemet, megbeszélhetünk egy időpontot, amikor eljössz és kimosod magad a holmid.”

Ebben az esetben Zsófia azonosította érzéseit („Zavar...”), vádaskodás nélkül leírta a helyzetet („Itthagyod a szennyes ruháidat, aztán elmész”), elmagyarázta ennek a viselkedésnek a hatását („Úgy érzem, kihasználsz”), és leírta, milyen viselkedést szeretne helyette („Csinálhatnánk valamit együtt/kimoshatod magad a holmid”).

13/a gyakorlat:

- Osszunk ki üres lapokat és kérjük meg a résztvevőket, hogy gondoljanak egy olyan múltbeli helyzetre, amikor nem volt kellő önbizalmuk vagy nem voltak technikáik, hogy megvédjék a határaikat, önérvényesítők legyenek.
- A résztvevők írják le röviden, hogyan szerettek volna reagálni arra a helyzetre, az énközlés technikájának négy szakaszát használva:
  - Ismerjék fel érzéseiket.
  - Magyarázzák el a viselkedést.
  - Magyarázzák el a viselkedés rájuk gyakorolt hatását.
  - Írják le, milyen viselkedést szeretnének.
- Kérdezzék meg a résztvevőket, szeretné-e valaki felolvasni a válaszokat a csoportnak.

Kikerülni egy kezelhetetlen helyzetből
A harmadik technika arra való, hogy kikerüljünk egy kezelhetetlen helyzetből – ha például a másik durva, támadó, gúnyos, szarkasztikus vagy agresszív kezd lenni, az alábbiakhoz hasonló zárómondatok használhatók:

- „Ez így nem megy. Beszéljünk nyugodtabb körülmények között.”
- „Jogom van hozzá, hogy meghallgassanak, és jogom van hozzá, hogy tiszteljenek.”
- „Nem engedem, hogy bárki így beszéljen velem.”

A beszélgetés befejezése után gyorsan menjen el vagy tegye le a telefont. Ha a másikat valóban érdekli a tisztességes és egyenlő kommunikáció, a jövőben minden bizonnyal óvatosabb lesz. Ha ez nem történik meg, nyilvánvaló lesz, hogy meg akarja tartani a hatalmat és az irányítást, és nem tiszteli mások jogait, és akkor ez figyelmeztető jel arra, hogy ennek az embernek a közelében mások jogai és határai sérülhetnek.

13/b gyakorlat:

Amikor az önérvényesítésről beszélünk, fontos visszamenni a *Nyilatkozat a jogaimról* laphoz (12. melléklet) és rámutatni, hogy ezek a jogok azok a téglák, amelyekből felépíthetik határaikat, és megbeszélni, hogyan lehet megvédeni ezeket a határokat az önérvényesítő technikákkal.

- Kérjük meg a csoportot, hogy kb. 5 perc alatt töltsék ki *Az önérvényesítés szintjének felbecsülése* lapot (20. melléklet).
- Az egész csoporttal együtt vitassuk meg, hogy a résztvevők szerint milyen kérdéseket a legnehezebb önérvényesítő módon kezelni, és kérjük meg őket, hogy magyarázzák el, miért.
- Kapcsoljunk össze minden kérdést egy odaillő joggal a *Jogaim* felsorolásából.

Az önérvényesítő (asszertív) és az agresszív viselkedés összehasonlítása

Önérvényesítés	Agresszivitás
Szükségleteit, vágyait és érzéseit mások jogainak megsértése nélkül fejezi ki. Becsületes, őszinte és egyenes.	Mások rovására fejezi ki érzéseit és szükségleteit. Megsérti mások jogait és uralkodni akar.
Mi a célja az önérvényesítésnek?	**Mi az oka az agresszivitásnak?**
Határok felállítása. Tisztelet kérni és kapni másoktól. Az önbecsülés megtartása és az önmagunk feletti hatalom megélése. Jól működő kapcsolatok teremtése.	Dühös és mindenáron el akarja érni a célját. Nincs tekintettel más emberek érzéseire.
Mit kap?	**Mit kap?**
Tiszteletet kap, becsüli magát és ő irányítja saját életét. Azok közül választja ki az őt támogató személyeket, akik tisztelik a határait. Megtanulja megvédeni magát a bántalmazástól.	Dühös marad, bűntudata van és irányítani akar másokat. Bántalmaz másokat és erőszakossá válhat. Végül tönkreteszi a kapcsolatait.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt az ehhez a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Emlékeztessük a résztvevőket, hogy a foglalkozás befejezése után egyik vagy mindkét csoportvezető rendelkezésre áll egyéni beszélgetésre.

4. A foglalkozás lezárása

Bátorítsuk a résztvevőket, hogy találjanak „egyéni feladatot” a következő (egyben utolsó) foglalkozásra. Kérjük meg a csoport tagjait, hogy töltsék ki az értékelő lapokat.

A lehetséges problémák kezelése

- A példák elemzésénél használjunk minél több humort! Ily módon megmutathatjuk a résztvevőnknek, hogy az önérvényesítés jó is lehet.

- A csoportból néhányan úgy érezhetik, hogy gorombák, amikor érvényre juttatják érdekeiket. Kérdezzük meg, miért gondolják ezt, és menjünk vissza a határokról és jogokról folytatott beszélgetésre, hogy ismét megerősítsük: joguk van határaik meghúzására. Fontos leleplezni azokat a tévhiteket, melyek a nők önérvényesítését gátolják.

- Hangsúlyozzuk, hogy **rendkívüli óvatosságra** van szükség, mielőtt önérvényesítő technikákat kezdenek alkalmazni egy bántalmazó vagy potenciálisan bántalmazó kapcsolatban. Feltétlenül beszéljenek biztonsági kérdésekről amikor az önérvényesítésen dolgoznak, és hangsúlyozzuk, hogy biztonságuk minden esetben elsőbbséget élvez.

Jegyzet

14. foglalkozás Befejezés és új kezdetek

A 14. foglalkozás céljai:
- Összefoglalni a programon tanultakat.
- Megünnepelni a program sikerét és hogy mennyi mindent elértek.
- Kevésbé strukturált közegben barátkozni egymással.
- Tudatosítani az egyéni erősségeket.
- Elfogadni a program végét.
- A jövő és az új kezdetek felé fordulni.

1. A foglalkozás kezdete

Röviden foglaljuk össze az eddigieket és hogy mi várható ezen az utolsó alkalmon.

2. Befejezés és új kezdetek

A csoport biztonságos környezetté vált, ahol új viselkedési formákkal kísérletezhettek. Sok nő számára ez volt első alkalom, hogy meghallgattak más nőket és megosztották egymással hasonló tapasztalataikat. Ez lerombolja bennük az elszigeteltség érzését és erős kötelékeket teremt közöttük.

Fontos, hogy a befejezés kérdését már a foglalkozás kezdetén érintsék, és ismerjék el, hogy a csoport lezárása nehéz lehet. Ezen a ponton azonban a résztvevők, ha szomorúak is, már készen állnak a folyamat lezárására.

Esetleg tervezhetünk valamilyen különleges záróvacsorát vagy bulit az utolsó alkalomra. Azt is javasolhatjuk, hogy mindenki hozzon ajándékot a csoportnak.

Példa:
A program befejezésekor Márta különleges köveket készített minden nőnek. Kézzel befestett egy tucat kis követ, és mindegyikhez csatolt egy rövid üzenetet is. Ezután megkérte a nőket (a csoportvezetőket is), hogy válasszanak egy követ a vele járó üzenettel. Kiderült, hogy amikor az üzeneteket írta és a köveket festette, egy-egy konkrét résztvevőre gondolt, és a legtöbb nő a „saját kövét” választotta. Nagyon megindító ajándék volt.

Ez az a pillanat, amikor hangsúlyozni kell, hogy milyen sokat értek el. Szerkeszthetünk például egy emléklapot minden nőnek, amelyben gratulálnak nekik az „Erő a változáshoz” program teljesítéséhez. A csoport fantasztikus lehetőség arra, hogy elkezdjék használni az új készségeiket, de azután ezeknek a készségeknek a mindennapi élet részévé kell válniuk, vagyis arra van szükség, hogy az önérvényesítés legyen a helyzetek kezelésének rendszeres módja.

A befejezéskor fontos, hogy minden résztvevőnek legyen ideje megosztani a többiekkel, hogy mit kaptak a csoporttól. Hangsúlyozzuk, hogy a csoport vége, bár szomorú, valójában új kezdet, amely lehetővé teszi, hogy az itt szerzett tapasztalatokat egy lépéssel tovább vigyék a mindennapi életbe. Semmi nem szól az ellen, hogy a program során kialakult barátságok megmaradjanak. A résztvevők kapcsolatban maradhatnak egymással, sőt, bátoríthatjuk is a csoportot, hogy találkozzanak a szervezett program lezárulta után is.

14. gyakorlat

Jó, ha a résztvevők magukkal vihetnek valamit a csoportról, ezért javasoljuk, hogy vigyenek néhány szép követ, dekoratív képeslapot, vagy bármi mást, amit egyedivé lehet tenni, a foglalkozásra.

- Egyesével vegyék sorra a tagokat, és mindenki mondja el, hogy szerinte mik az adott résztvevő erősségei.
- Írják fel ezeket a kőre vagy képeslapra, és adják oda egy-egy résztvevőnek, hogy elvihesse magával emlékbe.

A „reflektorfénybe” állított résztvevő kényelmetlenül érezheti magát amiért mindenki róla beszél, de kérjék meg, hogy ne szakítsa félbe a többieket, hanem figyeljen oda arra, amit mondanak.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt az ehhez a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Emlékeztessük a résztvevőket, hogy a csoportvezetők a foglalkozás végén elérhetőek lesznek egyéni beszélgetésekre.

4. Értékelés

Fontos, hogy – a heti értékelőlap mellett – minden résztvevő kitöltse a *Záró értékelőlapot* (6. melléklet) is. Hangsúlyozzuk, hogy mennyire fontos az értékelés és az, hogy a résztvevők lehetőséget kapnak érzéseik és gondolataik anonim kifejezésére és hogy hozzájárulhatnak a jövőben tartott csoportok minőségéhez.

5. A foglalkozás lezárása

Jóllehet ez a foglalkozás a többinél kevésbé strukturált, inkább egy baráti összejövetelre emlékeztet, mégis fontos a végső lezárás. Köszönjük meg a nőknek, hogy részt vettek a programban, beszéljünk röviden arról, hogy milyennek találtuk a csoportélményt, és emeljünk ki minden pozitívumot. Kérdezzünk meg sorban mindenkit, hogy szerinte mi amit a programból magával visz. Mondjuk el, hogy még pár hétig személyre szóló támogatást is tudnak nyújtani, és szívesen segítenek abban, hogy a résztvevőket más szervezetekhez vagy szolgáltatásokhoz irányítják. Kérjük meg a résztvevőket, hogy töltsék ki a *Záró értékelőlapot*. Aztán ideje búcsút mondani.

A lehetséges problémák kezelése

- Feltétlenül legyenek információink arról, hogy mely további támogatás/segítség áll a résztvevők rendelkezésére.
- Legyenek információink olyan tanfolyamokról, egyéb lehetőségekről, melyek érdekelhetik a résztvevőket.
- A foglalkozás társasági része nem olyan strukturált, mint a program többi része, ezért előfordulhat, hogy időnként egy kicsit feszélyezett lesz. Legyenek kész ötleteink a beszélgetés továbblendítésére.
- Hangsúlyozzuk, hogy a nők biztonsága mindenkor a legfontosabb. Bevált gyakorlat, hogy a program végén egyéni találkozó keretében újra elvégzik minden nővel a kockázatelemzést és szükség esetén átdolgozzák a biztonsági tervét.

- Általában nem szerencsés belemenni abba, hogy újra találkoznak a csoportvezetők a csoporttal, mert fontos, hogy a résztvevők elfogadják a lezárást. Némi rugalmasság elfogadott, a csoportvezető mérlegelheti egy, maximum két utánkövető találkozó megtartását, ha korábban megszabták a szilárd határokat. Mindenesetre a csoporttagok szabadon találkozhatnak barátokkként és a saját idejükben.

Egy túlélő véleménye:

Támogató közösség, hogy folytathassam az életemet. Támogatás az érzéseimnek, amelyeket a csoporton kívül nem sokan fogadtak el. Lehetőség, hogy csoportban beszéljek az érzéseimről. Esély, hogy más szemszögből nézzek rá az életemre, tudatára ébredjek annak, hogy saját életem van, amit a kezemben tartok. Elkezdtem önálló döntéseket hozni, anélkül, hogy mindig mások véleményére figyelnék.

BIBLIOGRÁFIA

Kűbler- Ross, E. (1969) On death and dying. (New York: Macmillan) [Magyarul: *A halál és a hozzá vezető út*, Budapest: Gondolat Kiadó, 1988]

Nicarthy, G. (1990) *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Situations* [*Szabadulás. Kézikönyv bántalmazó helyzetben élő nőknek*]. (London: The Journeyman Press).

7 „Erő a változáshoz”: önsegítő tanulási program

„Csak azoknak a nőknek ajánlanám, akik őszinték önmagukhoz, mert erre van szükség ahhoz, hogy a csoportban dolgozni tudjanak. A csoportmunka idején fényt gyújtunk az összes sötét sarokban, és erre készen kell állni.” (Egy túlélő)

7.1. BEVEZETÉS

Akárcsak az előző „Erő a változáshoz” modellt, az itt következő önsegítő foglalkozásokat is rugalmasan, tizennégy hétre terveztük, de lerövidíthető egy kicsit rövidebb, tizenkét hetes programra is, ha ez megfelel a résztvevők szükségleteinek. Ez az önsegítő tanulási program az előzőnél hangsúlyosabban célozza meg a bántalmazó kapcsolatból jövő nőket, és a tanult viselkedési minták megváltoztatására összpontosít.

Mint korábban, az alaptematika középpontjában az alapjogok, a határok létének tudatosítása és a határállítás képessége, végül pedig az alapvető önérvényesítő technikák használata áll. Az „Erő a változáshoz” önsegítő tanulási program azon dolgozik, hogy fejlessze a bántalmazó helyzet felismerésével, arra való reagálással kapcsolatos képességeket és használható olyan nőknél is, akik még együtt vannak a bántalmazójukkal.

A csoport ideje alatt veszélyben lévő nők (jelenleg bántalmazó kapcsolatban élő, vagy a bántalmazó kapcsolat elhagyása utáni igen veszélyes időszakban, fenyegető zaklatásban élő résztvevők) kapcsán fontos tisztában lennünk azzal, hogy mivel a program bátorítja az önérvényesítést, amennyiben a csoportvezetők nem elég körültekintőek, a program veszélyeztetheti azokat a nőket, akik még együtt élnek vagy kapcsolatban vannak erőszakos partnerükkel vagy volt partnerükkel. Fontos alaposan végiggondolni az önérvényesítésről szóló beszélgetéseket, és minden alkalommal jelezni a résztvevőknek, hogy **az önérvényesítő technikákat ne az őket bántalmazó partneren próbálják ki, mivel ez veszélyes lehet**. Úgyszintén lényeges, hogy a résztvevők megértsék, ez nem válságkezelő program.

A foglalkozások alatt végig állandó figyelmet kell szentelni a kockázatfelmérésnek és a biztonságnak. A 2. és 3. mellékletben található eszközök segíthetik a csoportvezető munkáját e téren.

7.2. AZ ÖNSEGÍTŐ TANULÁSI PROGRAM: A FOGLALKOZÁSOK ÁTTEKINTÉSE

1. foglalkozás: Alapvető jogok
Ennek a foglalkozásnak az a célja, hogy meleg, biztonságos és szívélyes környezetet teremtsen minden résztvevő számára, és biztosítsa, hogy mindenki jól megértse az őt nőként megillető alapvető jogokat.

2. foglalkozás: A bántalmazás meghatározása
Ez a foglalkozás segít megérteni a párkapcsolati erőszakot mint a bántalmazó hatalom és irányítás iránti igényét, ideértve a szexuális, érzelmi, anyagi és fizikai bántalmazást, és azt, hogy az erőszak kizárólag az elkövető felelőssége. A résztvevők bátorítást kapnak a csoporton belüli bizalom kiépítésére, hogy könnyebb legyen majd megosztani egymással történeteiket.

3. foglalkozás: Miért olyan nehéz elmenni?
A résztvevők megvizsgálják azokat az összetett okokat, amelyek miatt a nők nehéznek találják a bántalmazó kapcsolatokból való kilépést, és elemzik, hogy a nőknek a társadalomban elfoglalt helye mennyiben járul hozzá ezekhez a nehézségekhez. Ugyancsak bemutatjuk a *Duluth-modell – Hatalom és kontroll kereket*[28] és a Walker-féle *Az erőszak ciklusát*[29].

4. foglalkozás: Családok és gyerekek
A résztvevők segítséget kapnak ahhoz, hogy össze tudják kapcsolni a gyerekkorukban tanult érzelmi mintákat az egészséges felnőtt kapcsolatok megteremtésében tapasztalt nehézségeikkel, és gyakorlati módszereket tanulnak a párkapcsolati erőszak által érintett gyerekeik támogatására.

5. foglalkozás: Határok
Az foglalkozás céljai: a határok kijelölése, azoknak a helyzeteknek a felismerése, amikor támadás érheti a határokat, kitekintés a határok érvényesítésének pozitív módszereire (és lehetséges veszélyeire), és a tiszta, egészséges határok hiánya valamint a párkapcsolati erőszak közötti kapcsolat megértése.

6. foglalkozás: Megküzdés a gyász, a félelem és a bűntudat érzésével
A résztvevők segítséget kapnak, hogy felismerjék, megértsék és megtanulják kezelni a gyász, félelem, bűntudat és szorongás érzéseit, amelyek a bántalmazó kapcsolatok kísérőjelenségei.

7. foglalkozás: Megküzdés a haraggal
A résztvevők megismerik, hogy a harag természetes érzés, megértik az elfojtott harag lehetséges veszélyeit és megtanulják konstruktívan kezelni a haragot.

[28] Pence, E. (1987) *In our best interest: A process for personal and social change [Saját érdekünkben: A személyes és társadalmi változás folyamata]* (Duluth: Minnesota) www.duluth-model.org
[29] Walker, L. E. (1979) *The battered Woman [A bántalmazott nő]*. New York: Harper & Row

8. és 9. foglalkozás: Önérvényesítő (asszertív) készségek és a határok felállítása
Ezeken a foglalkozásokon a résztvevők megismerik az önérvényesítést (beleértve az önérvényesítés és az agresszivitás közötti különbségeket), megvitatják a *Nyilatkozat a jogaimról* lapot (12. melléklet), és megtanulják, hogyan őrizzék meg biztonságukat, miközben akaratukat is érvényesítik. (Ezekre a kérdésekre akár két alkalmat is szánhatunk, a rendelkezésre álló idő és a csoporttagok szükségletei függvényében).

10. foglalkozás: Önérvényesítő (asszertív) technikák
A résztvevők gyakorlati önérvényesítő módszereket sajátítanak el.

11. foglalkozás: A kérések kezelése és hivatalos személyekkel való érintkezés
A korábbi foglalkozásokat folytatva a részvevők jobban megértik, miért nehéz kérni és kérést visszautasítani, megtanulják, hogyan kérjenek illetve mondjanak nemet, és hogyan érintkezzenek hatékonyan hivatalos személyekkel. *(Ez a foglalkozás összevonható a 12. foglalkozással.)*

12. foglalkozás: Az önérvényesítés (aszertivitás) gyakorlása
Ez a foglalkozás tovább építi a résztvevők önbizalmát az önérvényesítő készségek használatával, és segít abban, hogy felismerjék és legyőzzék a nehézségeket, amelyekkel olyankor szembesülnek, amikor érvényesíteni akarják az akaratukat.

13. foglalkozás: Egészséges kapcsolatok
Ennek a foglalkozásnak az a célja, hogy azonosítsa a különbségeket az egészséges és egészségtelen kapcsolatok között, különbséget tegyen a konfliktusok egészséges és egészségtelen formái között, és megértesse, mennyire távol állnak a valóságtól a romantikus szerelem sztereotíp elképzelései.

14. foglalkozás: Befejezés és új kezdetek
Az utolsó foglalkozás során összefoglaljuk az eddig tanultakat, megünnepeljük, hogy milyen messzire jutottak el a résztvevők, elismerjük egyéni erősségeiket és segítünk a résztvevőknek abban, hogy tudomásul vegyék a program végét, egyúttal a jövő tervezésébe fogunk.

1. foglalkozás Alapvető jogok

Ebben a programban az 1. foglalkozás céljai, a bemutatkozások, az 1/a és 1/b gyakorlat, a *Fontos információk*, a *Csoportszabályok és szerződés* és *A csoport elvárásai* részek azonosak az Önbecsülés program első foglalkozásán leírtakkal.

Az 1. foglalkozás céljai:

- Meleg, biztonságos és szívélyes környezetet teremteni.
- Találkozni az összes csoporttaggal, beindítani az ismerkedés folyamatát.
- Enyhíteni az első foglalkozás látogatásával kapcsolatos félelmeket és aggodalmakat.
- Megérteni a program céljait és felépítését.
- Megérteni, hogy az egyes tagok mit várnak a csoporttól.
- Megegyezni a csoportszabályokról.
- Minden tag írja alá a csoportszerződést.
- Megismerni az alapjogokat.
- Ösztönözni a résztvevőket a programban való részvételre.

1. Bemutatkozás

Először a csoportvezetők bemutatkozására kerül sor. Mondjuk el, kik vagyunk, miért vezetjük ezt a csoportot, beszéljünk korábbi munkatapasztalatainkról, és a területen szerzett egyéb tapasztalatainkról, releváns végzettségeinkről, és tegyünk hozzá valami személyeset is (pl. kedvenc szín, film, tévéműsor, hobbi). Mielőtt folytatnánk, állapodjunk meg a csoporttal, hogy magázódni vagy tegeződni fogunk. Ezután kérjünk meg mindenkit, hogy mutatkozzon be. Hogy pozitív hangulatban kezdődjön a munka, ilyenkor jó egy „hangulatoldóval” kezdeni, például egy névtanuló játékkal (lásd 9. melléklet).

2. Fontos információk

Ismertessük a csoporttal, hogy van egy pár dolog, amit tisztázni kell az érdemi munka megkezdése előtt. Lássunk néhány példát azokra a kérdésekre, amelyekkel hasznos lehet ezen a ponton foglalkozni:

- Hangsúlyozzuk, hogy az összejövetelek helyét titokban kell tartani, és hogy egyetlen partner vagy ex-partner sem jelenhet meg a helyszínen. (Ez vitán felül áll.)
- Mutassuk meg a mosdót, a dohányzásra kijelölt helyet, ha van, a büfét, stb.

- Ismertessük az épület biztonsági berendezéseit (például hol vannak a vészkijáratok).
- Tisztázzuk, hogy minden résztvevő számára megoldható-e a találkozó helyszínének megközelítése, és az azon belüli közlekedés (akadálymentesség).
- Ha van gyermekfelügyeleti lehetőség, beszéljünk róla.
- Ismertessük a panasztételi eljárás menetét.

3. „Erő a változáshoz" – Önsegítő tanulási program

5–10 percben ismertessük mivel jár a program, feltétlenül kitérve a következőkre:

- ki tervezte a programot;
- milyen a felépítése, beleértve az egyes foglalkozások hosszát, az egész program hosszát és hogy milyen gyakran fog találkozni a csoport;
- mit fog megvitatni a csoport az egyes foglalkozásokon (lásd 10. melléklet, *A program részletei*); hasznos lehet, a nőknek kiosztani a program részletesebb leírását, amely összefoglalja minden egyes foglalkozás tartalmát és megadja az időpontját (lásd *A foglalkozások összefoglalását*);
- kapcsolattartás a csoportvezetővel két foglalkozás között (lásd 10. melléklet; *A program részletei*);
- állapodjunk meg a résztvevőkkel a szünetek hosszáról és gyakoriságáról.

4. A csoport elvárásai

A kezdet kezdetén fontos kideríteni, hogy a csoporttagok mit várnak egymástól, a csoportvezetőktől és magától a programtól. Fontos, hogy ebben a beszélgetésben a csoportvezetők is aktívan részt vegyenek. Ehhez a beszélgetéshez sok hasznos szempontot találni a 4. fejezet, *A csoport szabályai és működési rendje* című részében.

1/a gyakorlat:

- Menjünk körbe, és kérjünk meg mindenkit, hogy mondjon valamit, amit elvár ettől a csoporttól. A kör végén a csoportvezetők is osszanak meg egy-egy elvárást.
- Írjunk fel minden elvárást „A csoport elvárásai" címmel egy ív papírra.

- Ha kész, kérdezzük meg a csoporttagokat, elégedettek-e ezekkel az elvárásokkal és nem akarják-e kiegészíteni további gondolatokkal.
- Ha ezzel is megvannak, erősítsük fel a papírt falra, hogy később visszautalhassunk az elvárásokra. Legyen ott minden alkalommal a falon emlékeztetőül, és azért, hogy a program végén a közös értékelés során fel tudjuk használni annak ellenőrzésére, hogy teljesültek-e, relevánsak maradtak-e a felsorolt elvárások.

5. Csoportszabályok és szerződés

Ezen a ponton fontos megállapodni a csoportszabályokban, és a tagoknak alá kell írniuk a csoportszerződést. (Bővebben erről lásd 4. fejezet, *A csoport szabályai és működési rendje*.)

- Osszuk ki *A csoportmunka alapszabályai* c. lapot (lásd 11. melléklet), hogy beinduljon a beszélgetés az alapvető szabályokról, egymás tiszteletéről, és a részvétellel kapcsolatos aggályokról. Beszéljük meg, milyen módon tudja mindenki bátorítani és támogatni a többieket a foglalkozásokon.
- Mint a csoport elvárásairól szóló előző gyakorlatban, csináljunk egy „ötletvihar” gyakorlatot arról, hogy milyen szabályokat akar a csoport. A papírt aztán ki lehet tenni a falra, hogy a foglalkozásokon szem előtt legyen. Ha valaki elfelejtene egy csoportszabályt, a csoportnak segíthet ez az emlékeztető annak felidézésében, hogy miben állapodtak meg az első foglalkozáson.

Hozzunk példányokat a csoportszerződésből, hogy a tagok aláírják (lásd 8. melléklet). Mindenkivel két példányt írassunk alá, egyet a csoportvezetők tesznek el, egyet pedig a résztvevő kap.

6. A foglalkozás kezdete

Röviden foglaljuk össze, miről lesz szó, és kérdezzük meg, mindenki megértette-e. Mivel mindenki teljesen új még a csoportban, az első alkalom legfontosabb célja a biztonság és bizalom légkörének megteremtése és a résztvevők közötti kapcsolat alapjainak letétele. Az Alapvető jogok megvitatása előtt ajánlatos rövid szünetet tartani.

1/b gyakorlat:

- A csoport minden tagja mondjon egy állítást, amely az „Úgy érzem” szavakkal kezdődik. Az állítások vonatkozhatnak arra, hogy mit éreznek a csoporttal, a programmal vagy általában az életükkel kapcsolatban.
- Kérdezzük meg, akarja-e valaki kezdeni, és aztán az óramutató járásával megegyezően folytatnák. Ha senki sem vállalja az elsőséget, kezdje valamelyik csoportvezető.
- Mivel páran izgulhatnak még, legyen készenlétben néhány kérdés, amellyel segíthetünk a nőknek megfogalmazni néhány állítást, például „Hogy érezte magát ma, a foglalkozás előtt?”

7. Alapvető jogok

Vitaindítóként osszuk ki a *Nyilatkozat a jogaimról* c. lapot (lásd 12. melléklet).

1/c gyakorlat:

Vitassuk meg, hogy az egyes nők mennyire érzik magukat feljogosítva a felsorolt jogokra. A vita megindításához felhasználhatók az alábbiak:

Példa:

- ***Sára*** *35 éves, első gyermeke 2 esztendős. A gyermekére, Pankára való tekintettel Sárának rendíthetetlen meggyőződése, hogy „nem lehet ő az első”. Szerinte a lánya szükségletei az elsődlegesek, ami azt jelenti, hogy az ő szükségletei mindig másodrendűek.*
- *A 42 éves, háromgyerekes* ***Gyöngyvér*** *azt mondta, hogy néha teljesen elborítják a gyerekei igényei, és noha úgy gondolja, hogy ők vannak az első helyen, néha képtelen bárkit is az első helyre tenni, annyira fáradt és zavarodott.*
- ***Lujza*** *61 éves, és szabadidejének zömét azzal tölti, hogy az unokáira vigyáz. Azt is gyakran elvárják tőle, hogy elhalasszon megbeszélt programokat, pl. barátokkal, orvossal, hogy kielégítse lánya és unokái igényeit. Noha Lujza imádja az unokáit, nyúzottnak érzi magát az állandó gyerekfelügyelettől, kezd neheztelni a lányára és úgy érzi, magától értetődőnek veszik a segítségét. Ám amikor arra gondol, hogy beszélni kellene a lányával az aggályairól, bűntudata támad, mert azt hiszi, akkor már nem lesz jó anya és nagymama. Ezért aztán haragszik magára és gyűlik benne a feszültség a lányával szemben.*

Itt nagyon fontos hangsúlyozni például, hogyan kell egy anyának képesnek lennie arra, hogy figyeljen a gyereke szükségleteire, és mégis a saját jóllétét helyezze az első helyre. Egy fáradt anya, aki nem eszik rendesen vagy kimerült, nehezebben tud kapcsolatban maradni gyereke vagy unokája érzelmi szükségleteivel, átviheti idegességét a gyerekre vagy nem lesz képes megnyugtatni őt. Át kell értelmezni önmagunk első helyre helyezését: ez pozitív és fontos módja annak, hogy törődjünk magunkkal, ami aztán képessé tesz bennünket arra, hogy másokkal törődjünk.

A csoportnak nem kell egyértelmű álláspontra jutnia, rendjén való, ha egyetértenek vagy nem értenek egyet – a különböző nőknek különböző gondolataik lehetnek, és ezt tiszteletben kell tartani. A csoportvezetőnek példát kell mutatnia a konfliktuskezelés pozitív módjaira, és mindig észben kell tartani, hogy ha egy nő bántalmazó élethelyzetből jön, ahol veszélyes az eltérő vélemény hangoztatása, elképzelhető, hogy nincs tapasztalata konstruktív vitatkozásban.

A vita végén kérjük meg a nőket, hogy adjanak maguknak egy megvitatott jogot ajándékba a következő hétre.

8. Kérdések ideje

Mielőtt a foglalkozás befejeződik, jó gyakorlat egy kis időt hagyni a csoportnak, hogy feltegyék kérdéseiket a foglalkozás tartalmával kapcsolatban. Egyes tagok ebben a szakaszban még nem rendelkeznek elég önbizalommal ahhoz, hogy a csoport előtt kérdezzenek, ezért említsük meg, hogy a csoportvezetők a foglalkozás végén egy ideig még az épületben lesznek és bárkivel szívesen megbeszélik a tisztázandó kérdéseket.

9. A foglalkozás lezárása

Zárjuk ezt az alkalmat az „egyéni feladat” elmagyarázásával, és kérjük meg a csoporttagokat, ajándékozzák meg magukat ezzel a következő hét során (lásd 5. fejezet). Hagyjunk egy kis időt ennek átbeszélésére, ha szükséges, hozzunk példákat is.

Mivel ez az első alkalom, fordítsunk körülbelül 15–20 percet a befejezésre, hiszen többeknek szüksége lesz egy kis bátorításra, hogy megszólaljanak. A következők segíthetnek:

- Gratuláljunk mindenkinek az „Erő a változáshoz” program első foglalkozásának teljesítéséhez.

- Járjunk körbe a csoportban és kérjünk meg mindenkit, röviden foglalják össze az első foglalkozással kapcsolatos érzéseiket.

- Mutassuk be a *Heti értékelőlapot* (4. melléklet), ismertessük miért fontos az értékelés, és kérjük meg az összes résztvevőt, hogy töltsék ki a lapot.

A lehetséges problémák kezelése

- Mivel ez az első alkalom, az érzelmek várhatóan magasra csapnak, a csoporttagok és a csoportvezetők egyaránt izgulhatnak, félénkek, feszültek lehetnek és tarthatnak az új helyzettől. A 4. fejezet, *A csoport szabályai és működési rendje* c. része hasznos lehet ezen akadályok leküzdésére.

- Szabjuk meg a következő foglalkozás rendjét. Fontos ragaszkodni a 4. fejezetben, *A csoport szabályai és működési rendje* részben lefektetett szabályokhoz, különösen, ha még nem csináltunk ilyen csoportot, és bizonytalannak érezzük magunkat.

- Ne töltsünk sok időt a bejelentésekkel és a program részletekbe menő elmagyarázásával. Ennek a foglalkozásnak a nagy része a csoportszabályokról, a félelmek eloszlatásáról, a pozitív környezet megteremtéséről és az alapvető jogok megvitatásáról szóljon.

- A *Nyilatkozat a jogaimról* egyes elemeinek megvitatása számos nézeteltérést okozhat a csoportban, sok nő például önzésnek tartja, ha magát teszi első helyre. A program további részében ezzel még részletesebben kell foglalkozni, de fontos, hogy minden nő eléggé biztonságban érezze magát az (udvarias) egyet nem értéshez a többi résztvevővel és a csoportvezetőkkel, és ne kelljen szigorú szemrehányásoktól tartania.

- Bár a résztvevők megkapják a csoportvezetők elérhetőségeit, hogy két foglalkozás között a résztvevők elérhessék őket, bátorítsuk a nőket, hogy lehetőleg a csoportban kérdezzenek.

- Hangsúlyozzuk, hogy a nők biztonsága a legfontosabb, és ha bármelyik nő meg akarja vitatni a helyzetét, lehetősége van négyszemközti találkozóra is.

2. foglalkozás A bántalmazás meghatározása

A 2. foglalkozás céljai:

- Jobban megismerni egymást.
- Aktív részvételre motiválni a tagokat.
- Megérteni, hogy a párkapcsolati erőszak a hatalomgyakorlás eszköze.
- Megérteni, hogy a bántalmazás semmiképpen nem a nő hibája, és hogy teljes mértékben az elkövető a felelős a bántalmazó viselkedésért.
- Felismerni, hogy a párkapcsolati erőszak lehet szexuális, érzelmi, gazdasági és fizikai bántalmazás.
- Bizalmat építeni a csoportban, hogy a résztvevők meg tudják osztani egymással történeteiket.

1. Bemutatkozások

Szánjunk egy kis időt az előző héten hiányzó új tagok bemutatására, és mutassunk be újra mindenkit, önmagukat is, hiszen eltart egy kis ideig, amíg mindenki megjegyzi a neveket. Lehet használni még egy névtanuló játékot: lásd 9. melléklet, *Feszültségoldók*.

2. A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást az előző alkalom összefoglalásával, vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal. Kérdezzük meg a tagokat az előző találkozón választott jogról és az „egyéni feladatról”.

3. A bántalmazás meghatározása

E foglalkozás során fontos megalkotni a bántalmazás meghatározását a hatalom és kontroll mentén. Használjuk a *Duluth-modell – Hatalom és kontroll*[30] kereket kiindulópontként ahhoz, hogy a résztvevők közös meghatározásra jussanak a bántalmazó viselkedés összetevőit illetően. Készítsünk fénymásolatokat a kerékről és osszuk ki a résztvevők között (lásd 16. melléklet).

[30] Pence, E. (1987) *In our best interest: A process for personal and social change (Saját érdekünkben. A személyes és társadalmi változás folyamata)* (Duluth: Minnesota) www.duluth-model.org Átemelve a WAVE Network (2006) *Bridging Gaps – From good intention to good cooperation (A szakadékok áthidalása – A jószándéktól a jó együttműködésig)* Vienna: WAVE, kiadványba.
Letölthető: http://www.wave-network.org/start.asp?ID=284&b=11

Vitassuk meg, hogyan kapcsolódnak a kerékben felsorolt magatartások a hatalomhoz és a kontrollhoz. Ez fontos része annak a tanulási folyamatnak, mely során a nők elsajátítják azokat a készségeket, amelyek a bántalmazó viselkedés megismeréséhez szükségesek. Egyben jobban felkészíti őket a határok felállítására és az önérvényesítő képességek használatára. A túlélők gyakran még mindig meglepődnek és elképednek az elkövetők viselkedésén, mert nem ismerik a háttérben meghúzódó okokat. A hatalom és kontroll kérdéseinek alapos megértése elengedhetetlen a bántalmazó viselkedés megértéséhez és a rá adandó reakció kialakításához.

A nők alighanem most beszélnek először az átélt erőszakról, csoportkeretben bizonyosan, így ez a foglalkozás igen nagy hatással lehet rájuk.

2/a gyakorlat:

- Használjuk *Az erőszak és a bántalmazás definíciói* lapot (21. melléklet), és beszéljük meg a csoportban a bántalmazó viselkedés különböző fajtáit.
- Kérdezzük meg a csoportot, hogy szerintük miben áll a bántalmazó viselkedés, és írjuk fel a válaszokat a táblára.
- Azután kérjük meg a csoportot, hogy vitassák meg a szexuális, érzelmi, anyagi és fizikai bántalmazás közötti különbségeket, és töltsék ki *A bántalmazás meghatározásai* lapot.

4. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Mondjuk el újra, hogy a foglalkozás befejezése után egy kis ideig még megkereshetik a csoportvezetőket kérdéseikkel.

2/b gyakorlat:

Kérjük meg a résztvevőket, hogy gondoljanak egy szóra, amely összefoglalja, mit szeretnének kapni a támogató csoporttól (például reményt, bátorságot vagy erőt). Kérjük meg őket, hogy legyen mindig a gondolataikban ez a szó, mint valami erőt adó üzenet, valami, amit mantraként ismételgethetnek a következő néhány hétben, ha nehéz idők jönnek vagy ha érzelmileg megterhelőnek találják a program egyes részeit.

5. A foglalkozás lezárása

Vitassuk meg a következő hétre szóló „egyéni feladatot”. Köszönjük meg a nőknek, hogy a második alkalmon való megjelenésükkel megmutatták a programhoz való elkötelezettségüket és kérjük meg őket, hogy töltsék ki az értékelő lapot.

A lehetséges problémák kezelése

- Lehet, hogy a résztvevők elkezdik összehasonlítgatni a tapasztalt bántalmazás különböző szintjeit. Fontos, hogy megosszák különböző tapasztalataikat, de ezt úgy kell tenniük, hogy ne sértsék meg a többieket. Például érezheti úgy egy résztvevő, hogy nem tartozik a csoporthoz, mert nem szenvedett el testi bántalmazást, mint a többiek. Fontos megvitatni, hogyan hatnak a különböző bántalmazások az egyes nőkre; például az irányítás és a bántó viselkedés nem hagy látható nyomokat, de éppúgy megsérti a jogaikat és érzelmi sebeket ejt.

- Feltétlenül erősítsük meg minden résztvevő tapasztalatát, és bátorítsuk a nőket, hogy támogassák egymást és figyeljenek egymásra. Azt azonban ne hagyjuk, hogy a nők tanácsokat adjanak egymásnak helyzetük kezelésére.

- Hangsúlyozzuk, hogy a támogató csoport abban segít a nőknek, hogy saját maguk adjanak tanácsot maguknak, és hogy ha gyakorlati segítségre van szükségük, a csoportvezetők elérhetők a csoporton kívül, személyre szóló találkozásokon.

- Legyünk nyitottak egy kis humorra. Ez nehéz foglalkozás, és sok nőnek nagyon vegyes érzelmei lesznek. Egy kis nevetés jót tesz, és a nők szívesebben fognak visszajönni a következő faglalkozásra.

- Készüljünk fel arra, hogy a nők bagatellizálják az átélt bántalmazást vagy kiállnak az elkövető mellett és mentegetik a viselkedését. Meg kell hallgatnunk minden véleményt – de ha a párkapcsolati erőszakról szóló tévhitek hangzanak el, tapintatosan jelezzük azt, és álljunk készen a megvitatásukra.

- Legyünk felkészülve a résztvevők haragjának kezelésére, hiszen a nők egy része ezen a foglalkozáson ismeri fel, hogy mennyi bántalmazásban volt, vagy akár még mindig van része.

- Hangsúlyozzuk, hogy a nők biztonsága mindenkor az elsődleges szempont. Ha valamelyik nő szeretné megbeszélni a helyzetét, ajánljunk fel személyes találkozót, amelyen átnézik a biztonsági tervét.

3. foglalkozás Miért olyan nehéz elmenni?

A 3. foglalkozás céljai:

- Megvizsgálni azokat az összetett okokat, amelyek miatt a nők nehéznek találják, hogy kilépjenek a bántalmazó kapcsolatokból.
- Megvitatni a bántalmazó partner elhagyásával kapcsolatos biztonsági kérdéseket.
- Megismerni a *Duluth-modell – Hatalom és kontroll* kereket és a Walker-féle *Az erőszak ciklusa* bántalmazási modellt[31].
- Felismerni és enyhíteni a bántalmazott nőknél gyakori szégyenérzetet.
- Elemezni, hogy a nők társadalmi helyzete mennyiben járul hozzá azokhoz a nehézségekhez, amelyekkel a nők szembetalálják magukat, amikor kilépnek egy bántalmazó kapcsolatból.

1. A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást, ahogy eddig, az előző alkalom összefoglalásával, és vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal. Beszéljük meg az „egyéni feladatot”.

2. Miért olyan nehéz elmenni?

Az első gyakorlat segíti a résztvevőket abban, hogy elemezzék saját élethelyzetüket. Hangsúlyozzuk, hogy nincsenek jó vagy rossz válaszok.

3/a gyakorlat:

- Írjuk fel a táblára: „Miért nehéz elmenni?” és mondjunk is példának egy választ, hogy beinduljon az ötletelés.
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy a saját tapasztalataikkal járuljanak hozzá a beszélgetéshez. Néhány lehetséges példa:
  - a következményektől való félelem;
  - a jogi eljárástól való félelem;
  - az attól való félelem (gyakran maga a valóság), hogy nem fogják tudni eltartani magukat;

[31] Walker, L. E. (1979) *The battered woman. (A bántalmazott nő)* (New York: Harper & Row)

- félelem a „férjezett” státusz elvesztésétől (pl. „nem akarok magányos elvált nő lenni”);
- félelem attól, hogy ártanak a gyerekeiknek, ha „elveszik őket az apjuktól”;
- félelem attól, hogy a partner beváltja fenyegetéseit (pl. megöli magát, elrabolja/bántja a gyerekeket, megöli őt);
- remény, hogy az elkövető megváltozik és a bántalmazás abbamarad.

Ha úgy látjuk, hogy egyes résztvevők szégyent vagy bűntudatot éreznek, amikor arról beszélnek, hogy miért nehéz elmenni, jó ötlet megkérdezni a csoportot, hogy más is tud-e azonosulni az előző résztvevő helyzetével. Nagyon valószínű, hogy más nők is lesznek, akik megértik és átérzik ezeket a helyzeteket.

A következőkben bemutatunk két alternatív modellt, amelyeket azért fejlesztettek ki, hogy megmutassák, miért találják a nők nehéznek a bántalmazó helyzetekből való kilépést. Mutassuk be mindkettőt a csoportnak, és beszéljük meg a csoporttagokkal, hogy ők mit gondolnak ezekről a modellekről. Hangsúlyozzuk, hogy ezek csak modellek, nem „előírás” arról, hogy hogyan kell megélni a bántalmazást, és hogy ezek nem is a bántalmazás „egy kaptafára készült” magyarázatai, hanem trendek. Nem minden nő ismer rá ezekre a mintázatokra a saját helyzetében.

„A” modell: „Az erőszak ciklusa”

„Az erőszak ciklusa” modell segíthet megérteni, hogy miért olyan nehéz egyes esetekben a nőknek kilépni a bántalmazó kapcsolatokból. Az erőszak körforgása a bántalmazó viselkedésére összpontosít, ami természetesen befolyásolja az áldozat válaszait. Három szakaszt különböztetünk meg:

(i) A feszültség fokozódása:

Egyre fokozódik az elkövetőből sugárzó feszültség. A nők gyakran úgy írják le a reakciójukat ebben a szakaszban, hogy úgy érzik, mintha „tojáshéjon lépdelnének”. Ez a szakasz nagyon megterhelő, gyakran elviselhetetlen, és kivétel nélkül mindig bántalmazásba torkollik, legyen az szóbeli vagy fizikai. A nő attól fél, hogy a bántalmazás újra bekövetkezik.

(ii) Erőszakkitörés/bántalmazás:

A bántalmazás után az elkövető gyakran az áldozatot hibáztatja, amiért „kiprovokálta” a bántalmazást, és nem hajlandó felelősséget vállalni a saját bántalmazó viselkedéséért. A nőt mindenféle hibával vádolja (pl. rossz anya, pocsékul főz, rendetlen a háztartás, a nő csúnya vagy őrült, stb.) Ennek a

szakasznak a megvitatásakor fontos hangsúlyozni, hogy minden kapcsolatban vannak nehéz időszakok, és hogy egy kapcsolatban nem kell mindig mindenben egyetérteni, de soha senkinek nincs joga bántalmaznia a partnerét, legyen az érzelmi, fizikai, pszichológiai vagy szexuális bántalmazás.

(iii) A mézeshetek időszak:
Eddigre a bántalmazó általában felismeri, hogy megromlott a kapcsolat, így aztán mentegetőzik, sír, ígérgeti, hogy soha többé nem fog ilyesmi előfordulni, örök szerelemről áradozik, ajándékokat hoz, stb. Gyakran ez az a szakasz, amikor a nőt rá lehet venni, hogy maradjon benn a kapcsolatban, mert úgy tűnik, hogy a bántalmazó visszaváltozott azzá a személlyé, akibe a nő annak idején beleszeretett. (Meg kell azonban jegyezni, hogy a „mézeshetek időszak” sok nő számára teljesen ismeretlen; az átélt bántalmazás véletlenszerűen kezdődik és fejeződik be, és inkább a nehéz élethelyzetekhez kapcsolódik, vagy a nő kiszolgáltatottságának mértékéhez igazodik – munkanélküliség, terhesség, betegség stb.– vagy nem ciklikus jellegű és ritkább. Más nők folyamatos, megszakítás nélküli bántalmazásban élnek.)

Azokban az esetekben, amikor vannak „mézeshetek időszakok”, érdemes hangsúlyozni, hogy a nők talán abba az érzésbe szerettek bele, hogy központi jelentőségük van a bántalmazó életében. Amikor a bántalmazók ebben a szakaszban vannak, és sebezhetőnek látszanak, a nők újra kapcsolatba kerülhetnek gyengéd érzéseikkel az iránt az ember iránt, akibe szerelmesek, aki a gyermekeik apja stb. Fontos, hogy lássuk, a mézeshetek időszak is a hatalom és kontroll folytatódó mintázatának része; hiszen az elkövető a megbánó viselkedést vagy az ajándékokat arra használja, hogy feloldozza magát a bántalmazás felelőssége alól és manipulálja partnerét, maradjon vele, hogy aztán újra bántalmazhassa.

„B” modell: A hatalom és kontroll kereke
Az előző ülésen a csoport már megismerkedett ezzel az elmélettel. Nézzük meg újra a 16. mellékletet és menjünk végig a bántalmazó viselkedés különböző fajtáin a kerék szerint. Kérdezzük meg a csoportot, átlátják-e, hogy hogyan éri el ez a viselkedés a célját, azaz a nők manipulálását, hogy maradjanak benne a kapcsolatban.

Fontos elmagyarázni, hogy ezt a modellt arra válaszul fejlesztették ki, hogy sok nő nem tudott azonosulni a Walker-féle „Az erőszak ciklusa” elmélettel: úgy érezték, ők sohasem éreznek enyhülést a feszültség és a bántalmazás folyamatában, és állandóan „tojáshéjon lépdelnek ”.

Vitassuk meg a fentieket a csoportban. Vajon a nők jobban tudnak azonosulni egyik modellel, mint a másikkal, esetleg mindkettő ismerős számukra? Vagy úgy ézik, egyik modell sem illusztrálja megfelelően az ő tapasztalataikat? Fontos hangsúlyozni, hogy sokféle megközelítés létezik a bántalmazás természetrajzának magyarázatára, és nem baj, ha egyik modellel sem tudnak azonosulni.

3/b gyakorlat:

- Emeljünk ki néhány példát a bántalmazó viselkedésre és írjuk fel a táblára. Például az elkövető:
  - megakadályozza a partnert, hogy munkát vállaljon vagy megtartsa az állását;
  - fenyegeti, hogy elveszi a gyerekeket;
  - szidalmazza, ilyen jelzőkkel illeti például: ostoba, őrült, bolond, kurva, ribanc, ronda, nevetséges stb.;
  - veri vagy rugdossa;
  - öngyilkossággal fenyegetőzik;
  - rákényszerítik a szexre;
  - a féltékenységgel magyarázza a tetteit;
  - azt mondja, hogy a nő tehet a bántalmazásról.
- Ezután kérdezzük meg a résztvevőket, mit gondolnak, mennyire felelősek az ilyen bántalmazásokért – fel tudnák-e becsülni a felelősséget százalékban; valaki például mondhatja, hogy szerinte 50%-ban a nő a felelős, 50%-ban a bántalmazó.
- Írjuk fel a válaszokat a táblára és vitassuk meg, miért gondolják a résztvevők, hogy a felelősség bizonyos százalékban az áldozatot terheli.
- A csoportmunka jelen szakaszában a nők hajlamosak súlyos felelősséget vállalni a bántalmazásért. Fontos hangsúlyozni, hogy a bántalmazás mindig 100%-osan a bántalmazó felelőssége, még akkor is, ha sok résztvevő ezt nem fogadja el teljesen a csoportnak ebben a kezdeti szakaszában.

Megcsinálhatjuk ugyanezt a gyakorlatot az utolsó foglalkozáson: addigra a nők rendszerint másképp látják a dolgokat, és ahogy a program a végéhez közeledik, a bántalmazó viselkedésért kevesebb felelősséget fognak magukra vállalni, és oda helyezik, ahova való – az elkövetőhöz.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Mondjuk el újra, hogy a foglalkozás befejezése után a csoportvezetők egy kis ideig még elérhetőek a csoport tagjai részére.

4. A foglalkozás lezárása

Vitassuk meg a következő hétre szóló „egyéni feladatot”. Köszönjük meg a nőknek, hogy újra megmutatták a programhoz való elkötelezettségüket és kérjük meg őket, hogy töltsék ki az értékelőlapot.

A lehetséges problémák kezelése

- Ha úgy tesszük fel a kérdést, hogy „Miért maradnak a nők?”, ez gyakran védekezésre és óvatosságra készteti a résztvevőket. Kerüljük az ilyen fogalmazást, és ragaszkodjunk az olyan kérdésekhez, mint „Miért nehéz elmenni? vagy „Mi tartja benn a nőket a bántalmazó kapcsolatokban?”

- Amikor a Walker-féle „Az erőszak ciklusa” modellt használjuk, hangsúlyozzuk, hogy a „mézeshetek időszak” is a hatalomról és kontrollról szól.

- A nők bűntudatot, zavart, szégyent érezhetnek, amiért bántalmazó kapcsolatban élnek. Hangsúlyozzuk, hogy komoly okaik lehetnek a maradásra, például azért maradnak, hogy megpróbálják biztosítani maguk és gyerekeik túlélését és biztonságát. Hangsúlyozzuk azt is, hogy a program elvégzésével fontos lépéseket tesznek a változás felé.

- Legyünk tudatában annak, milyen hatást gyakorolhat ez a foglalkozás a még bántalmazó kapcsolatban élő nőkre – és biztosítsuk, hogy a bántalmazóiktól már megszabadult nők tartsák őket tiszteletben: hallgassák meg és támogassák őket, de ne adjanak tanácsot, hogy hogyan menjenek el. A tanácsadás problémákat okozhat, és a program során soha egyetlen nő sem érezheti úgy, hogy nyomást gyakorolnak rá annak érdekében, hogy hagyja el partnerét. Próbáljuk óvatosan kezelni az ilyen helyzetet, hogy a tanácsot adó résztvevőt se sértsük meg.

- Legyünk felkészülve arra, hogy ezen a foglakozáson igen sokféle érzés és érzelem kerül kifejezésre, és feltétlenül biztosítsunk minden nőnek lehetőséget, hogy beszéljen saját helyzetéről és az ahhoz fűződő érzéseiről.

- Hangsúlyozzuk, hogy mindenkor a nők biztonsága az elsődleges. Ha valamelyik nő szeretné megbeszélni az egyéni helyzetét, szervezzünk személyes találkozót, amikor átnézzük a biztonsági tervét

- Ha aggasztja a csoportvezetőket, hogy valamelyik nő esetleg konfrontálni akarja partnerét vagy ki akar lépni a kapcsolatból, és aggódnak a biztonságáért, mondjuk el a csoportnak (anélkül, hogy egyvalakit kiemelnénk), hogy a foglalkozás után a csoportvezetők segítenek biztonsági tervet készíteni vagy szakmai tanácsot adni az előrelépés legalkalmasabb módjairól.

4. foglalkozás Családok és gyerekek

A 4. foglalkozás céljai:

- Összekapcsolni a gyermekkorban tanult érzelmi mintázatot az egészséges felnőtt kapcsolatok teremtésében tapasztalt nehézségekkel.
- Megismerni, hogyan hat a párkapcsolati erőszak a gyerekekre.
- Megvizsgálni a különbségeket a jól működő és a rosszul működő családok között, és hogy ez miképpen hathat a gyerekekre.
- Elsajátítani néhány gyakorlati módszert arról, hogyan támogathatják a párkapcsolati erőszakban élő gyerekeket.

1. A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást, ahogy eddig, az előző találkozó összefoglalásával, és vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal. Beszéljük meg az „egyéni feladatot”.

2. A család gyerekekre gyakorolt hatásai

A jól működő családokban a gyerekek egészséges határokat alakítanak ki, a kaotikus és kiszámíthatatlan családokban azonban nem. Rosszul működő (diszfunkcionális) családban nevelkedő gyereknek (felnőttként is), nehézségei lehetnek abban, hogy kapcsolatban legyenek saját érzéseivel, gyakran nem ismeri fel, vagy tagadja szükségleteit és nehezen bízik meg bárkiben. Az ilyen környezetben felnövő gyerekeknek ezen kívül óriási igénye lehet arra, hogy kontroll alatt tartsa a környezetét, gyakran alacsony az önbecsülése, és fél az egyedülléttől.

4/a gyakorlat:

- Osszuk a csoportot négy részre, mindegyik kis csoportnak adjunk egy ív papírt és néhány filctollat.
- Mindegyik csoportnak adjunk egy témát: Jól működő család; Rosszul működő család; A gyerekek szükségletei; A bántalmazás hatásai a gyerekekre.
- Az első két téma esetében kérjük meg a csoportokat, hogy írjanak a papírjukra példákat az adott kategóriában előforduló viselkedésre és/vagy helyzetekre. A másik két témában kérjük meg a csoportokat, hogy konkrét, egyedi, ne általános példákat írjanak. A feladatra

körülbelül 10 percet adjunk. Valószínűleg ehhez hasonló dolgokat fognak összeírni:

„Jól működő" (funkcionális) család, ahol

- tiszteletben tartják a gyerekek érzelmi szükségleteit;
- a gyerekeket bátorítják érzéseik kifejezésére;
- a családtagok közötti kommunikáció nyílt és őszinte;
- a szülők viszonylag következetesek;
- a felnőttek viselkedése kiszámítható;
- éles választóvonal van a gyerekek és a felnőttek felelőssége, feladatai között;
- betartható, rugalmas és emberséges szabályok alapján irányítják a családi életet.

„Nem jól működő" (diszfunkcionális) család, ahol

- a gyerekeket nem bátorítják önmaguk kifejezésére;
- hiányzik az őszinte és nyugodt kommunikáció a családtagok között;
- nem veszik figyelembe a gyerekek jóllétét;
- az egyik, vagy mindkét szülő következetlen és kiszámíthatatlan;
- az otthon gyakran kaotikus.

A gyerekek szükségletei
A felnövekvő gyerekeknek szükségük van arra, hogy

- szeressék és tiszteljék őket és gondoskodjanak róluk;
- óvják őket a veszélytől;
- nevelésben részesüljenek;
- tápláló ételeket kapjanak;
- eleget, és szabályos ritmus szerint alhassanak;
- szoros közelségben lehessenek a barátaikkal és a tágabb családdal;
- szabadon kifejezhessék magukat;
- tiszteletben tartsák a véleményüket és érzéseiket.

A bántalmazás hatásai a gyermekekre
A gyermekek közvetlenül vagy közvetetten sérülhetnek, ha rosszul működő vagy bántalmazó családban nőnek fel. A hatások lehetnek:

- a megszokott alvási rend felborulása, rémálmok az otthoni feszültség, az éjszakai veszekedések és/vagy az otthoni helyzet miatti szorongás következtében;

- az elszigeteltség és a többi családtagtól való elszakítottság érzése;
- nem hallgatják meg az érzéseiket;
- bűntudatot, haragot, szomorúságot, zavarodottságot, tehetetlenséget éreznek;
- rossz hatás a tanulásra, részben amiatt, hogy sokszor nem mennek el az iskolába, mert az anyjuk mellett akarnak maradni;
- nehezen kötnek barátságot és más személyes kapcsolatot;
- bántalmazzák a társaikat, vagy kortársak közötti bántalmazás áldozataivá válnak;
- rossz egészségi állapot: pl. emésztési zavarok, ekcéma, asztma stb.
- lelki problémák: szorongás, depresszió, önkárosító viselkedés stb.

Amikor a kiscsoportok befejezték a munkát, tegyük fel a lapokat a falra, hogy a csoport együtt meg tudja beszélni az eredményeket. Kérdezzük meg, van-e bárkinek hozzátenni valója, illetve egyetértenek-e vagy sem a leírtakkal.

A gyakorlat eredményeinek felhasználásával folytassuk részletekbe menő beszélgetéssel arról, hogy a csoport szerint hogyan hat a gyerekekre, ha rosszul működő családban nőnek fel. Egy rosszul működő családban például a gyerekek gyakran kényszerülnek szülőszerepbe, mert a szülők fizikailag és érzelmileg nem elérhetőek vagy maguk is támogatásra szorulnak. A nők sokféleképpen kapcsolódhatnak ehhez a témához – saját neveltetésük, a partnerük neveltetése vagy annak révén, amit a gyerekeik tapasztalhattak. Kérjék meg őket, hogy beszéljenek saját tapasztalataikról, amiket gyerekként vagy anyaként szereztek.

Ezen a ponton fontos hangsúlyozni, hogy a gyerekek egyéniségek, és különböző módokon reagálhatnak a bántalmazás látványára és/vagy megtapasztalására. Például egyesek rugalmasnak látszhatnak és nem mutatnak semmilyen negatív hatást, míg másokat nagyon megvisel. Minden tapasztalat egyformán számít.

Ez a beszélgetés sok fájdalmat és talán tagadást is előhozhat a rosszul működő családban való felnőtté válás következményeiről. Ezen a foglalkozáson ezért különösen fontos a pozitívumok hangsúlyozása: például a változás lehetősége, és hogy ehhez az első lépés a negatívumok felismerése. Azzal kapcsolatban, hogy a nők bűntudatot érezhetnek a gyerekeikre gyakorolt hatások miatt, fontos hangsúlyozni, hogy a legjobbat tették, amit akkor tehettek, és hogy sok fontos leckét megtanulhatnak most a rossz múltbeli tapasztalatokból.

Vannak anyák és gyerekek, akik a csendet és a tagadást használják, mert ez segít nekik megküzdeni az elszenvedett bántalmazással. A gyerekek néha megvárják, amíg biztonságban érzik magukat és már nincsenek erőszakos környezetben, mielőtt beszélni kezdenének érzéseikről. De a legtöbb gyerek értékeli, ha van lehetősége beszélni az erőszakról és arról, amit éreznek. Ennek a megterhelő feladatsornak a végére ajánljuk az itt következő gyakorlatot, ami segít kicsit javítani a résztvevők kedélyén.

4/b gyakorlat:

Kérjük meg a nőket, gondolkozzanak azon, hogy most hogyan tudják a legjobban támogatni a gyerekeiket, és írják a válaszokat a táblára. A gyerektelen nőket megkérdezhetjük, hogyan támogatnák más gyerekeit, vagy milyen támogatást szerettek volna kapni, amikor gyerekek voltak.

Ötletek:
Javasoljuk az alábbiakat a csoporttagoknak:

- Beszélgessenek a gyerekeikkel az erőszakról.
- Hallgassák meg, amit a gyerekeik mondani akarnak.
- Próbáljanak meg nyugodtak és következetesek lenni a gyerekeikkel.
- Próbáljanak őszinték lenni a helyzettel kapcsolatban.
- Nyugtassák meg őket, hogy az erőszakról nem ők tehetnek és hogy nem felelősek a felnőttek viselkedéséért.
- Próbálják meg elmagyarázni, hogy az erőszak rossz és nem oldja meg a problémákat.
- Tartsák tiszteletben a gyerekeiket, ha hazudnak a gyerekeiknek, azzal kockára teszik a kialakult bizalmat.
- Bátorítsák a gyerekeket, hogy beszéljenek vágyaikról, álmaikról és érzéseikről.
- Csináljanak együtt dolgokat, és próbáljanak „minőségi időt” együtt tölteni velük.
- Bátorítsák a gyerekeiket, hogy rajzoljanak vagy írjanak arról, ami történik, és hogy mit éreznek ezzel kapcsolatban.
- Kérjenek támogatást a gyerekek tanáraitól.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt az ehhez a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Jelezzük, hogy a foglalkozás végén a csoportvezetők még egy kis ideig a résztvevők rendelkezésére állnak egyéni kérdések megválaszolására.

4. A foglalkozás lezárása

A korábbi foglalkozások, és különösen az 1. foglalkozás folytatásaképpen hangsúlyozzuk a résztvevőknek, hogy a legjobb mód gyerekeik támogatására, ha gondot viselnek saját magukra: több „én-időt” adnak maguknak; az „egyéni feladatukra” összpontosítanak, vagy többet megadnak maguknak a *Nyilatkozat a jogaimról* alapvető jogaiból. Kérdezzük meg sorban minden résztvevőt, hogyan tudja beilleszteni a következő hétbe, hogy jó legyen önmagához. Kérjük meg a csoporttagokat, hogy töltsék ki az értékelőlapot.

A lehetséges problémák kezelése

- Ez a foglalkozás nagyon fájdalmas és gyakran nyomasztó a résztvevők számára. Fájdalmas lehet visszatekinteni saját gyermekkori tapasztalataikra, és/vagy bűntudatot és szégyent érezhetnek azért, amit a gyerekeik elszenvedtek. Fontos emlékeztetni a résztvevőket, hogy van lehetőség egyéni beszélgetésre, és hogy lehetnek dolgok, amiket nem akarnak a csoport előtt feltárni. Jelezzük a résztvevőknek, hogy teljesen elfogadható, hogy ha azt választják, hogy nem osztanak meg mindent a csoporttal, ez határaik kijelölésének egyik módja. Feltétlenül mondjuk el a csoportnak, a csoportvezetőkkel lehet a foglalkozás után négyszemközt is beszélni.

- A gyermektelen nők kirekesztve érezhetik magukat, de fontos hangsúlyozni, hogy a foglalkozás nem csak szülőként szólítja meg a résztvevőket, hanem saját gyerekkoruk felnőttkori hatásait is vizsgálja. Jó módszer a kérdés kezelésére, ha megkérdezzük a résztvevőket, hogyan érezték magukat gyerekként és milyen támogatást és nevelést szerettek volna kapni.

- Azok a nők, akiknek vannak gyerekeik, gyakran bűntudatot kezdenek érezni azok miatt az élmények miatt, amelyeken a gyerekeik átmentek, és azt gondolják, ők a hibásak. Jelezzük, hogy ez az érzés természetes, de ők most épp bátor lépéseket tesznek azért, hogy helyzetük és így gyerekeik helyzete is jobbra forduljon. Mutassanak rá arra is, hogy a program a későbbiekben foglalkozik még a bűntudat kezelésével.

- A nők esetleg aggódnak amiatt, hogy ha fiaik bántalmazó környezetben nőnek fel, ők maguk is elkövetőkké válhatnak. A párkapcsolati erőszak sokféleképpen károsítja a gyerekeket, de nincsenek egyértelmű kutatási eredmények, amelyek alátámasztanák a bántalmazás nemzedékek közötti tanulásáról szóló elméletét, és nem bizonyított az automatikus ok-okozati viszony.

- E foglalkozás tartalma olyan gyerekkori problémákat érinthet, amelyekről addig soha nem volt szó. Elsősorban azok a nők fogják különösen nehéznek tartani ezt a találkozót, akik ellen gyerekkorukban szexuális visszaélést követtek el. Ha egy nő nagyon rossz lelkiállapotba kerül, a csoportsegítő álljon készen, hogy személyre szóló támogatást nyújtson neki a csoporton kívül.

- Feltétlenül legyen elegendő további anyagunk a gyerekbántalmazás és a párkapcsolati erőszak témakörében.

- Tökéletes család nem létezik! Az egészséges nem jelenti azt, hogy tökéletes. Például az erős és egészséges emberek is megbetegszenek olykor-olykor, ugyanígy egy egészséges, jól működő családnak is vannak nehéz korszakai. A fontos az, hogy megértsük, mikor válik egy egészséges család rosszul működővé és károssá.

- Hangsúlyozzuk, hogy a résztvevők biztonsága mindenkor a legfontosabb. Ha valaki szeretné megbeszélni személyes helyzetét vagy a gyerekeiét, szervezzünk személyes találkozót, amikor átnézik a biztonsági tervét.

5. foglalkozás Határok

Az 5. foglalkozás céljai:

- Meghatározni a határok fogalmát.
- Megnevezni lehetséges helyzeteket, amikor a határokat sérelem érheti.
- Megvizsgálni, milyen pozitív módon lehet megkezdeni a határok felállítását.
- Megérteni a kapcsolatot a világos, egészséges határok hiánya és a párkapcsolati erőszak között.
- Megismerni a határállítás fontosságát, és a lehetséges veszélyeit.

1. A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást az előző alkalom összefoglalásával, és vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal. Beszéljük meg az „egyéni feladatot”.

2. Határok és viselkedési minták

Ez rendkívül fontos alkalom, mivel a határok hiánya a bántalmazás egyik előfeltétele. Az egészséges határok kialakítása alapvető a krónikus áldozattá-válás elkerüléséhez.

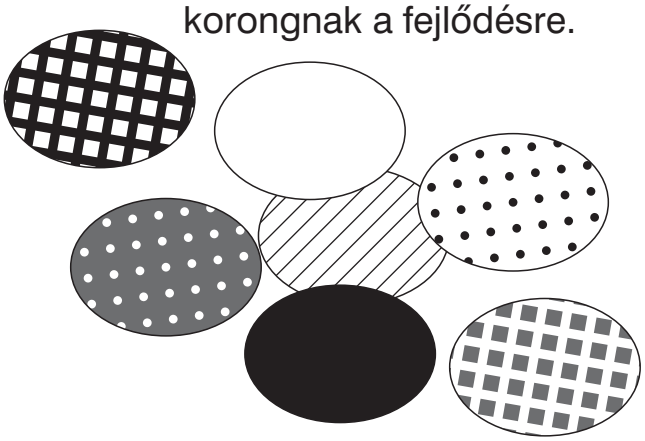
Megközelíthetjük a határok témáját úgy, hogy megkérjük a csoportot, próbálják meghatározni, mit jelent számukra a „határ” szó. Meghatározásaik gyakran pontatlanok lehetnek, így felmérhetjük, milyen szintű a csoport tagjainak tudatossága a személyes határokkal kapcsolatban.

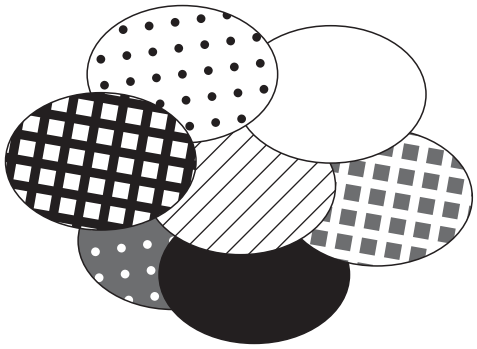
Ha a csoport túl nehéznek tartja a határ világos meghatározását, kínáljunk fel egy átfogó meghatározást, mint például: **„a határok olyan korlátok, amelyeket mi magunk húzunk meg, hogy meghatározzuk függetlenségünket és önazonosságunkat. A határok segítenek megvédeni alapvető jogainkat”**. Magyarázzuk el a határok fontosságát és azt, hogy nem szabad figyelmen kívül hagyni a határokat. Méltóságunknak, önmagunk tiszteletének, értékünk tudatának és függetlenségünk leglényegét határok között kell tartani; mindenkinek szüksége van arra, hogy tiszteljék a személyiségét,ha teljes életet akarnak élni.

5/a gyakorlat:

Ez a vizuális gyakorlat segít megmagyarázni a határokat.

- Használjunk különböző színű papírkorongokat. Kérjünk meg egy résztvevőt, hogy mutassa be az életén belüli határok mostani állapotát (ld. az ábrát). Ezt úgy teheti meg, hogy az egyes korongok életének egyes részeit jelzik. Pl. a lenti képen a csíkos korong ő maga, a fekete kockás a munkatársak, a fehér a gyerekei, a fehér pöttyös a barátai, a fekete pöttyös a szülei, a fehér kockás a testvérei, a fekete pedig a partnere/volt partnere.
- Kérjük meg a résztvevőt, hogy tegye az ő korongját középre, a többit pedig köré, úgy, hogy a kép tükrözze, hogy néznek ki jelenleg a határai.
- A korongok valószínűleg a második ábrához fognak hasonlítani: a többi korong fojtogatja a csíkos korongot. Helyezzük át a korongokat az első ábrához hasonlatosan, és magyarázzuk el, miért egészségesebbek ezek a határok: több teret hagynak a csíkos korongnak a fejlődésre.





Ha a határok fogalma világosabbá válik, feltétlenül adjunk gyakorlati példákat arra, hogy a résztvevő nők hogyan kezdhetnek dolgozni az egészséges határok kialakításán. Ilyenek lehetnek:

- jogaink tudatosítása;
- az önbecsülés növelése;
- kapcsolatban lenni az érzésekkel és szükségletekkel;
- elhatározni, hol szabjuk meg a határokat a jogok és szükségletek alapján;
- önérvényesítési technikák kifejlesztése a határok biztosítására;
- másokat irányítani akaró viselkedésmintáink megismerése, és az elengedni tudás képességének elsajátítása;
- egyenlőségen alapuló, érett párkapcsolat kialakítása;
- az önmagunkba és másokba vetett bizalom fokozatos kifejlesztése.

Fontos bevezetnünk azt a gondolatot is, hogy a tiszta határok felállításának ára van, hiszen konfrontálódni fognak olyan személyekkel, akik hozzászoktak ahhoz, hogy bármit kérhetnek tőle. Kérjük meg a résztvevőket, hogy becsüljék fel egyes választásaik következményeit, és ennek figyelembevételével alakítsák ki új stratégiáikat határaik megerősítésére. Mint mindig, ismét fontos jelezni, hogy **a biztonság minden esetben elsődleges.**

Esetleg javasolhatjuk a csoportnak, hogy ha gondolkoznak azon, hogy egyes határokat megváltoztatnak az életükben, beszéljék meg a kiinduló szakaszokat egymással a csoport keretében, hogy visszajelzést kapjanak mielőtt kipróbálják.

5/b gyakorlat:

Használjuk a 17. mellékletet *A határok kijelöléséről*. Kérjük meg a résztvevőket, hogy olvassák el a példákat és mondjanak véleményt a helyzetekről. Tegyük fel a következő kérdéseket:

- Mit gondolnak, mit kellett volna tennie Katának az 1. példában? Nehéznek találják a határok érvényesítését a munkahelyen?
- Tudnak azonosulni Sára helyzetével a 2. példában? Milyennek érzik saját határaikat a gyerekeikkel vagy a szüleikkel kapcsolatban? Hogyan lehetne ezen javítani?
- A 3. példában egyetértenek-e Rózsa döntésével, hogy szembeszáll Hajnával? Hogyan cselekedtek volna hasonló helyzetben? Mit gondolnak, a történet alapján megérte?
- Kérdezzük meg a résztvevőktől, tapasztaltak-e ezekhez a példákhoz hasonló eseteket. Milyen érezéseik és gondolataik vannak a határok kijelölésével kapcsolatban? Vannak-e könnyebb és nehezebb „terepek” (pl. család, barátok, munkatársak, főnök)?
- Látnak-e összefüggést az egészséges határok hiánya és a bántalmazó kapcsolatok között?

Az irányítás a másik központi kérdés, amit meg kell vitatni a résztvevőkkel ezen a ponton. Ahogy a résztvevők megtanulják, hogy kijelöljék határaikat és átvegyék az irányítást életük felett, végig kell gondolniuk az irányításra vonatkozó hiedelemrendszerüket is. A hatalom és az uralkodás központi kérdések a bántalmazó helyzetekben, ezért az irányításra vonatkozó hiedelemrendszer megváltoztatása összetett dolog. Nagyon fontos világosan elválasztani azt, amiről azt hisszük, hogy irányítani tudjuk, és azt, amit valóban irányítani tudunk; a résztvevőknek fel kell ismerniük, minek az irányítására van illetve

nincs joguk. Egyedül önmagunk felett van jogunk uralkodni – saját céljaink, választásaink, döntéseink, felelősségeink és tetteink irányítása az, ami jár nekünk.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Mondjuk el, hogy a foglalkozás befejezése után egy kis ideig még rendelkezésre állunk egyéni beszélgetésekre.

4. A foglalkozás lezárása

Beszéljük meg a következő hétre szóló „egyéni feladatot". Köszönjük meg a résztvevőknek, hogy újra kimutatták elkötelezettségüket a program iránt, és kérjük meg őket, hogy töltsék ki az értékelőlapot.

Lehetséges problémák és kezelésük

- Nagyon fontos ezen a foglalkozáson a nők biztonságának megvitatása. Hangsúlyozzuk, hogy noha a határok érvényesítése egy nagyon értékes dolog, fontos, hogy biztonságos helyzetben gyakorolják – mint amilyen a támogató csoport. Ha bármelyik nő úgy érzi, hogy szeretné megkezdeni határai érvényesítését egy bántalmazó partnerrel vagy ex-partnerrel szemben, a lehető leghamarabb kezdeményezzünk vele személyes beszélgetést, ahol végigveszik az adott résztvevő személyes támogatási tervét, és további kockázatfelmérésre kerül sor. Soha nem jó ötlet a határok érvényesítését egy bántalmazó partneren vagy volt partneren gyakorolni.

- Legyünk jó példaképek a határok betartására úgy, hogy a csoport tagjai felé határokat állítunk fel, és azokat következetesen betartjuk.

- Fontos, hogy sokféle lehetséges határkonfliktusról tegyünk említést és bátorítsuk a legváltozatosabb példákat, ne ragadjunk le egy kérdésnél és mindenkinek adjunk lehetőséget a példák felvetésére.

- Vitassuk meg az élet különféle területeit és a lehetséges konfliktusokat, amelyek ezeken a területeken kialakulhatnak.

6. foglalkozás Megküzdés a gyásszal, a félelemmel és a bűntudattal

A 6. foglalkozás céljai:

- Szembesülni a gyász, a félelem és a bűntudat érzésével, amelyek a bántalmazó kapcsolatokat kísérik.
- Megismerni a gyász, a félelem és a bűntudat érzésének hatékonyabb kezelését.
- Elsajátítani gyakorlati módszereket a szorongás leküzdésére.
- Megismerni, hogy hogyan győzhetik le a szégyen ciklusát.

1. A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást, ahogy eddig, az előző alkalom összefoglalásával, és vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal. Beszéljük meg az „egyéni feladatot”.

2. Gyász, félelem és bűntudat

a) Gyász

Fontos megbeszélni a gyász, szomorúság és fájdalom érzéseit, amelyek gyakran jelen vannak egy bántalmazó kapcsolat végén. A kapcsolatok befejezése mindig fájdalmas. Egy fontos személyes elköteleződés kudarcával szembesülnek, és meg kell gyászolniuk a kapcsolat végét, amelyben – a problémák ellenére – alighanem erős kötelékek is voltak. A kapcsolat kezdetén a nők bizalmat, társat, szerelmet és fizikai közelséget reméltek. Az elkövető ráadásul gyakran a nő gyermekeinek az apja. A nőt a veszteség és a magány túláradó érzései tölthetik el amikor elhagyja a bántalmazót, vagy ezt fontolgatja. A nők egy részét hullámokban árasztja el a felszínre törő fájdalom, noha azt várnánk, hogy meg fognak könnyebbülni.

A csoport biztonságos környezetében fontos, hogy elismerjük ezeknek az érzéseknek a jogosságát és teret adjunk nekik. Azt is lényeges megérteni, hogy nem a bántalmazástól mentes élet az egyetlen dolog, ami a boldogsághoz kell.

Ha a fájdalomról és szomorúságról szóló beszélgetés túlságosan rátelepszik a résztvevőkre, feltétlenül vessünk be pozitív üzeneteket a változásról és beszéljünk arról, hogy miként kezelhetők ezek az érzések.

Sok technika van a szomorúság, a félelem és a bűntudat feltárására, ezek egyike a 3-lépéses folyamat. Jó ötlet, ha felírjuk a folyamatot a táblára és megvitatjuk a csoporttal.

1. lépés: A gyász szakaszainak megértése[32]:

- Tagadás. („Ez igazából nem is történik meg, de ha mégis, akkor nem is olyan rossz.”)
- Düh. („Nem tartja be az ígéreteit, soha nem fog megváltozni, miért kell nekem egyedül küzdenem ezzel?)
- Alkudozás. („Talán ha jobban igyekszem, vagy megteszem, amit akar – pl. nem járok dolgozni, vagy szülök még egy gyereket – jobbra fordulnak a dolgok.)
- Depresszió. („Soha semmi nem fog megváltozni. Nem tehetek semmit.”)
- Elfogadás. („Megtettem mindent, most már magamra és a gyerekekre kell gondolnom. Jobb életet érdemlek.”)
- Remény. („Tudom, hogy ura lehetek a sorsomnak.”)

2. lépés: Kérjen támogatást barátoktól, családtagoktól, szakemberektől.

3. lépés: Fedezzen fel új lehetőségeket: próbáljon ki új dolgokat, találkozzon új emberekkel és vállaljon új kihívásokat:

b) Félelem és szorongás

Ez a két érzés nagyon gyakori az erőszakos helyzetekben vagy a bántalmazó kapcsolatból való kilépéskor. Mivel gyakran összekeverjük ezeket, ez a szorongás magasabb fokát eredményezheti nem fenyegető helyzetekben, és alacsonyabb szintjét a veszélyes helyzetekben.

A **félelem** primer érzés, amely mozgósítja védelmező reagálási rendszerünket; pozitív érzés és a saját érdekünket szolgálja. Ha valaki kilép vagy ki akar lépni egy bántalmazó helyzetből, ésszerű, ha fél.

A **szorongás** ezzel szemben kényelmetlen, nyugtalanító érzés valami feltételezett rossz miatt.

Valóban fontos, hogy a túlélők elsajátítsák azt a képességet, hogy különbséget tudjanak tenni a fenyegető veszélytől való reális félelem és az általános szorongás között. E különbségtétel megbeszélésének egy lehetséges módja a félelem lépésről-lépésre kidolgozott feltérképezése. Az alábbiakat írjuk fel a táblára/papírra, és vitassuk meg a csoporttal.

[32] Kűbler- Ross, E. (1969) *On death and dying*. (New York: Macmillan) [*Magyarul: A halál és a hozzá vezető út, Budapest: Gondolat Kiadó, 1988]*

1. lépés: Információgyűjtés tájékozott szakemberektől cselekvési lehetőségeikről.

2. lépés: Választási lehetőségek feltérképezése.

3. lépés: A megfelelőnek tűnő cselekvési lehetőség kiválasztása.

4. lépés: Összpontosítás, cselekvés előkészítése.

5. lépés: Biztonság felmérése: megbizonyosodni arról, hogy tartózkodási helyük biztonságos önmaguk és gyermekeik számára.

6. lépés: Cselekvés.

Mivel a félelem és a szorongás hihetetlenül bénító erejű, emlékeztessék a nőket, hogy egyszerre mindig csak egy lépést tegyenek.

c) Bűntudat
A gyermekkor diszfunkcionális örökségével kapcsolatos kérdésekkel való foglalkozás, és annak megbeszélése, hogy az erőszakos otthon milyen következményekkel jár a gyerekekre nézve, erős bűntudatot ébreszthet a csoportban résztvevő nőkben. Ezekkel az érzésekkel foglalkozni kell, de nem szabad, hogy felülkerekedjenek a résztvevőkön. Inkább, amennyire csak lehet, tereljük ezeket az érzéseket a felelősség felvállalása felé. Fontos felismerni az okozott szenvedést, javítani a helyzeten ha lehetséges, és továbblépni az erő pozíciójába, ahol ők irányítják tetteiket a védelem és a menedék felé.

6/a gyakorlat:

Felsorolunk néhány fontos kérdést, amelyeket meg kell kérdezni a csoporttól. Jó ötlet kulcsszavakat kiemelni, amelyeket a résztvevők a válaszadáskor megismételnek, azután felírni a táblára. Így láthatják, hogy nincsenek egyedül a bűntudat és/vagy a szégyen érzésében.

- Érez-e bűntudatot, mert úgy érzi, soha nem tesz eleget?
- Mely dolgok miatt szokott bűntudatot érezni?
- Melyek jogosak és melyek csak önostorozások? Hogyan ismeri fel a különbséget?
- Befolyásolta-e vallásos nevelése vagy vallásos hite a bűntudat érzését?

- Befolyásolja-e a környezet, amelyből származik, a bűntudat érzését?
- Hogyan kezeli az önostorozást?

6/b gyakorlat:

Hogyan lépjünk előre a bűntudattól a felelősség felé?

- Osszuk ki a tagoknak a 18. mellékletet és vitassuk meg a csoporttal *A szégyen ciklusát*.
- Ráismernek erre a ciklusra?
- Vannak-e módszereik ezeknek az érzéseknek a kezelésére és ha igen, pozitívak vagy negatívak? Vannak-e további ötleteik, amiket hozzátehetnek a pozitív körforgáshoz?
- Ismertessük a résztvevőkkel, hogy ha leküzdik ezeket az érzéseket, többé nem a negatív érzelmek fogják uralni őket, mert képesek lesznek pozitív módon ők maguk irányítani azokat.
- Vitassuk meg a csoporttal, hogyan kapcsolódik ez az önbecsülés megerősítéséhez.
- Végül kérjük meg a csoporttagokat, gondoljanak egy pozitív megerősítésre önmagukkal kapcsolatban. Ők döntik el, megosztják-e a csoporttal vagy sem.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt az ehhez a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Emlékeztessük a résztvevőket, hogy a foglalkozás befejezése után egy kis ideig még a helyszínen maradnak a csoportvezetők.

4. A foglalkozás lezárása

Mivel ez a foglalkozás nyomasztóan hathat egyes tagokra, feltétlenül hagyjunk időt a jó légkör helyreállítására mielőtt elbúcsúznánk. Megoszthatunk a tagokkal egy dalt, egy olvasmányt, bármit, ami kiemeli őket a rossz hangulatból. Hangsúlyozzuk, hogy nagyon fontos, hogy végrehajtsák az elkövetkező héten is az „egyéni feladatot”. Kérjük meg a csoporttagokat, hogy töltsék ki a program közepén esedékes értékelő lapokat.

A lehetséges problémák kezelése

- Nem szabad leállítani a résztvevőkből előbukkanó szomorúságot és a könnyeket. Ezek a foglalkozások az érzelmek kezeléséről szólnak, fontos tehát időt hagyni mindenkinek szomorúsága kifejezésére. Ne siettessük őket érzelmeik elmagyarázásában.

- Lehetnek olyan résztvevők, akik vonakodnak elismerni lehangoltságukat, azt gondolják, hogy „össze kellene szedniük magukat” vagy „uralkodniuk kellene magukon”. Fontos megtalálni a helyes egyensúlyt aközött, hogy jelezzük, ezek az érzések helyénvalóak, és aközött, hogy jelezzük a résztvevőknek, hogy fontos, hogy ne az érzéseik határozzák meg az életüket.

- Ezek az ülések az önpusztításról, depresszióról, szorongásról, evési rendellenességekről stb. szóló további vitákhoz vezethetnek. Mind fontos és idevágó kérdések, és meg kell erősítenünk a csoport gyakran közös tapasztalatait. Fontos azonban, hogy ne ezekre a kérdésekre tevődjön át a fő hangsúly, a csoportvezetők összpontosítsanak arra, hogyan kezelhetőek hatékonyan ezek az érzések.

- Legyenek erőforrásaink és nyújtsunk támogatást az evési rendellenességekkel, önpusztítással, depresszióval stb. kapcsolatban, és emlékeztessük a csoportot, hogy kérhetnek egyéni támogatást is.

- Hangsúlyozzuk, hogy a nők biztonsága mindenkor elsőrendű. Ha bármelyik nő meg akarja beszélni személyes helyzetét, az egyik csoportvezető egyéni foglalkozáson nézze át vele biztonsági tervét.

Jegyzet

7. foglalkozás Megküzdés a haraggal

A 7. foglalkozás céljai:

- Annak felismerése, hogy a düh természetes érzés, és megfelelő körülmények között pozitív irányba terelhető.
- Megérteni a feloldatlan düh lehetséges veszélyeit.
- Megismerni a harag konstruktív kezelésének módjait.

1. A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást, ahogy eddig, az előző alkalom összefoglalásával, és vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal. Beszéljük meg az „egyéni feladatot”.

2. A düh

A düh, akárcsak a félelem, nagyon fontos érzés; akkor érezzük, amikor észleljük, hogy megsértik a határainkat. Sok oka lehet, hogy miért érzünk dühöt; például úgy érezzük, hogy sérelem fenyeget, nem tartják tiszteletben a jogainkat vagy súlyos igazságtalansággal szembesülünk. Erőteljes érzés, amely pozitív cselekedetekhez vezethet, de veszélybe is sodorhat.

7/a gyakorlat:

- Kérjük meg a csoportot, gondoljanak olyan (személyes vagy általános) pozitív helyzetekre, amelyekben a düh szerepet játszott
- Írjuk fel a válaszokat egy ív papírra.
- A papírt erősítsük fel a falra a következő alkalmakra, hogy emlékeztesse a csoportot arra, hogy a harag irányítható és jó csatornába terelhető.
- Néhány példa:
  - a rabszolgakereskedelem eltörlése;
  - a nők küzdelme a választójogért;
  - a polgárjogi mozgalom;
  - a szexuális erőszak egy túlélője az igazságszolgáltatás kezére juttatja támadóját.

A lelkileg és fizikailag bántalmazó helyzetekben élő nőknél a düh gyakran erős és ugyanakkor mélyen elrejtett érzés. A bántalmazó partner iránt érzett düh nagyon veszélyes lehet, és jóllehet a nők közül többen, mint hinnénk, nyíltan kimutatják a dühüket az elkövetővel szemben, sokan – az idő múlásá-

val a többségük – megtanulják semmibe venni és elrejteni a harag érzését. Ráadásul a legtöbb kultúra arra szocializálja a lányokat és nőket, hogy legyenek kedvesek, udvariasak és aranyosak, a nőket nem bátorítják haragjuk kifejezésére. Amíg egy dühős fiúról azt gondolják, hogy beteljesíti a férfias sztereotípiákat, a dühös lányt sokkal keményebben rendreutasítják; úgy ítélik meg, hogy a viselkedése nem nőies, illetlen, hisztérikus, eltúlzott vagy hatásvadász. Ezen a ponton érdemes megkérdezni a csoportot, mit tapasztaltak a düh kifejezésével kapcsolatban kislány vagy fiatal korukban.

A túlélők dühe gyakran destruktív és rossz célpontra irányul; például szociális munkásokat vagy támogató barátokat szidalmaznak, ahelyett, hogy a bántalmazással vagy a jogi rendszer hiányosságaival fordulnának szembe. Fontos megtalálnunk a módot arra, hogy bátorítsuk a nőket haragjuk kifejezésére és segítsük őket a haragot konstruktív megoldások felé terelni.

7/b gyakorlat:

- Használjuk *A düh kezelése* lapot (19. melléklet). Beszéljük meg, hogyan lehet kezelni a düh érzését felkeltő helyzeteket.
- Kérdezzük meg a csoporttagokat, ők hogyan kezelik a haragjukat. Mit gondolnak, ezek pozitív módszerek?
- Kérjük meg őket, hogy gondolkozzanak a dühkezelés pozitív módjain, és írják fel a táblára.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt az ehhez a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Emlékeztessük a résztvevőket, hogy a foglalkozás befejezése után a csoportvezetők egy kis ideig még a résztvevők rendelkezésére állnak.

4. A foglalkozás lezárása

Kérjük meg a csoportot, találjanak ki maguknak egy dühkezelő mantrát. Ezen a ponton el kell kezdeni a befejezéssel kapcsolatos kérdések megbeszélését is. (Érdemes felkészülni a 12. foglalkozás anyagából.) Kérjük meg a csoporttagokat, hogy töltsék ki az értékelő lapokat.

Lehetséges problémák és kezelésük

- Ezt a programot nem csoportterápiának szántuk. Fontos, hogy a gyermekkori érzésekről szóló beszélgetés ne váljon meghatározó témává. Ha ez mégis megtörténik, vagy ha a csoport intenzíven keresi a határozott válaszokat, felmerülhet az adott résztvevőkkel kapcsolatban az egyéni terápia javaslása. A csoportban néhány ember bizonyára nem tudja, mit jelent a terápia: esetleg meghívhatunk erre a foglalkozásra egy terapeutát, aki röviden elmagyarázza a csoportnak a folyamatot. Nagyon fontos, hogy a túlélőkkel dolgozó terapeuták alapos háttérrel rendelkezzenek a párkapcsolati erőszak és a túlélőkkel folytatott terápia területén.

- Nagyon kell figyelni az időre ezen a foglalkozáson. Valószínű, hogy a nők sokat fognak beszélni, ezért lehet, hogy érdemes megkérdezni, mit szólnának a szünetek lerövidítéséhez vagy elhagyásához.

- Lesznek résztvevők, akiket megrémít vagy elbizonytalanít haragjuk kifejezése, hiszen a múltban – mielőtt a támogató csoportba jöttek – bizonyára elfojtották. Emlékeztessük a csoportot, hogy ez biztonságos és ítélkezésmentes hely, ahol nem érheti őket szemrehányás érzéseik megosztásáért.

- Javasoljuk a nőknek, hogy ne szembesítsék bántalmazó partnerüket a annak dühével. Ez a foglalkozás szigorúan arról szól, hogyan küzdjenek meg a saját haragjukkal, hiszen mindenki kizárólag a saját érzéseit tudja irányítani, másokét nem.

- Ezen a foglalkozáson a csoportvezetőnek hangsúlyoznia kell, hogy **különös óvatosságra** van szükség a düh kifejezésében egy bántalmazó partnerrel/volt partnerrel szemben. Hangsúlyozzuk, hogy a biztonság mindenkor a legfontosabb. Akárcsak eddig, ha egy résztvevő szeretné megbeszélni személyes helyzetét, szervezzünk személyes találkozót, ahol átnézzük a biztonsági tervét és további kockázatfelmérést végzünk.

Jegyzet

8. és 9. foglalkozás Önérvényesítő (asszertív) készségek és határállítás

A 8. és 9. foglalkozás céljai:

- Meghatározni az önérvényesítés fogalmát.
- Megvizsgálni, miért olyan nehéz, különösen a nőknek, az önérvényesítés.
- Megvitatni a *Nyilatkozat a jogaimról* lapot (12. melléklet) az önérvényesítés szempontjából, és megkeresni az összefüggéseket.
- Megkülönböztetni az önérvényesítést (asszertivitás) az agresszivitástól.
- Megérteni, hogyan tartható fenn a biztonság az önérvényesítés mellett.

1. A foglalkozás kezdete

A következő öt foglalkozás (8–12.) az önérvényesítés különböző oldalait tárgyalja, és fontos, hogy lehetőleg az itt közölt sorrendben foglalkozzon velük a csoport. Meg kell találni a helyes egyensúlyt az elmélet, vita, csoportos támogatás és gyakorlat között, ezért a következő két foglalkozást együtt mutatjuk be, a csoportvezetők a csoport igényei alapján dönthetnek arról, hogy melyik témánál fejeződjön be az egyik nap, és hol kezdődjön a következő.

Foglaljuk össze röviden az előző foglalkozáson elhangzottakat, és röviden vázoljuk fel ennek és a következő néhány alkalom témáját.

2. Önérvényesítő készségek és határállítás

8-9/a gyakorlat :

- Kérjük meg a résztvevőket, osszák meg a csoporttal, mi jut az eszükbe az önérvényesítés szó hallatán.
- Írjunk fel minden választ a táblára, hogy megbeszélhessük.
- Kérjük meg a csoportot, hogy a táblára felírtak felhasználásával határozzák meg az önérvényesítés fogalmát.

Ez a gyakorlat néha negatív megjegyzéseket hoz felszínre. Az önérvényesítést (asszertivitás) gyakran azonosítják az agresszióval, s ezáltal különösen negatívan értékelik nők esetében; jellemzően a „kurva”, a „boszorkány”

alakja kapcsolódik a fogalomhoz, amelyek mind hisztérikus, dühöngő, agresszív nőalakok, őrültek és kiszámíthatatlanok. Nem meglepő, hogy a nők félnek az önérvényesítés kipróbálásától, ha azt hiszik, hogy az ilyen képekkel társítható. Az is aggaszthatja őket, hogy ha megszabják határaikat, elveszíthetik barátaikat és rokonaikat.

Fontos megbeszélni, hogy a viselkedés megváltoztatása és a határok újrarajzolása konfliktushoz és feszültséghez vezethet egyes kapcsolatokban; de önmagunk és mások tiszteletének megkövetelése révén megtudhatjuk, hogy kik a valódi barátaink és kik nem azok. Ha a pozitív határok felállítása néhány kapcsolat elvesztéséhez vezet, hosszú távon valószínűleg megérte ez a veszteség. Az önérvényesítő viselkedés sohasem agresszív és mindig tiszteli a többi embert. A csoport tagjainak az önérvényesítést az agresszivitással szembeállítva kell meghatározniuk, és fontos belátniuk, hogy az önérvényesítés önmagunk és mások tiszteletében gyökerezik.

8-9/b gyakorlat:

Amikor önérvényesítésről beszélünk, hasznos visszatérni a *Nyilatkozat a jogaimról* laphoz (12. függelék) és megmutatni, hogyan szolgálhatnak a jogok építőelemekként határaink felépítéséhez, és hogyan lehet megvédeni a határokat önérvényesítő technikákkal.

- Kérjük meg a csoportot, hogy körülbelül 5 perc alatt töltsék ki *Az önérvényesítés szintjének felmérése* lapot (20. melléklet).
- Együtt vitassuk meg, hogy a résztvevők szerint mely kérdéseket a legnehezebb önérvényesítő módon kezelni, és miért.
- Kapcsoljunk össze minden kérdést a megfelelő joggal a *Nyilatkozat a jogaimról* lapról.

Az önérvényesítő (asszertív) és az agresszív viselkedés összehasonlítása

Önérvényesítés	Agresszivitás
Szükségleteit, vágyait és érzéseit mások jogainak megsértése nélkül fejezi ki. Becsületes, őszinte és egyenes.	Mások rovására fejezi ki érzéseit és szükségleteit. Megsérti mások jogait és uralkodni akar.
Mi a célja az önérvényesítésnek?	**Mi az oka az agresszivitásnak?**
Határok felállítása. Tisztelet kérni és kapni másoktól. Az önbecsülés megtartása és az önmagunk feletti hatalom megélése. Jól működő kapcsolatok teremtése.	Dühös és mindenáron el akarja érni a célját. Nincs tekintettel más emberek érzéseire.
Mit kap?	**Mit kap?**
Tiszteletet kap, becsüli magát és ő irányítja saját életét. Azok közül választja ki az őt támogató személyeket, akik tisztelik a határait. Megtanulja megvédeni magát a bántalmazástól.	Dühös marad, bűntudata van és irányítani akar másokat. Bántalmaz másokat és erőszakossá válhat. Végül tönkreteszi a kapcsolatait.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt az ehhez a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Mondjuk el újra, hogy a foglakozás befejezése után egy kis ideig a csoportvezetők még rendelkezésre állnak.

4. A foglalkozás lezárása

Bátorítsuk a tagokat, hogy találjanak „egyéni feladatot” a következő alkalomra. Kérjük meg a csoport tagjait, hogy töltsék ki az értékelő lapokat.

A lehetséges problémák és kezelésük

- A túlélők jól ismerik az agresszív viselkedést, és az agresszív mintáknak a haraggal való kombinációja sok nehézséget okozhat az önérvényesítés megértésében és az agresszivitástól való megkülönböztetésében. A fogalmak gyakran bonyolultnak tűnnek, ezért elegendő időt kell hagyni, hogy megbeszéljék, melyik mit jelent. Fontos, hogy sok, a nők saját tapasztalataiból szerzett példát átbeszéljünk, és újra megmutassuk, hogyan különbözik az agresszív viselkedés az önérvényesítéstől.

- Hangsúlyozzuk, hogy **rendkívüli óvatosságra** van szükség, mielőtt önérvényesítő technikákat kezdenek alkalmazni bántalmazó vagy potenciálisan bántalmazó kapcsolatban. Feltétlenül beszéljünk biztonsági kérdésekről amikor az önérvényesítés a téma, és hangsúlyozzuk, hogy a biztonság mindenkor a legfontosabb. Hangsúlyozzuk újra a személyes találkozás lehetőségét.

10. foglalkozás Önérvényesítő (asszertív) technikák

A 10. foglalkozás céljai:
- Jobban megérteni az önérvényesítést.
- Elsajátítani néhány gyakorlati módszert az önérvényesítés megvalósítására.
- Magabiztosságot szerezni az önérvényesítés terén.
- Megérteni a különbséget az önérvényesítés (asszertivitás) és az agresszió között.

1. A foglalkozás kezdete

Ez a foglalkozás az előző kettőt követve részletesebben megvizsgálja az önérvényesítés különböző formáit. Foglaljuk össze röviden az előző alkalommal elhangzottakat, és röviden vázoljuk fel ennek és a következő néhány foglalkozásnak a témáját.

2. Önérvényesítő (asszertív) technikák

Ebben a szakaszban fontos kidolgozni, hogy különböző helyzetekben milyen önérvényesítő technikák alkalmazhatók, éspedig gyakorlati példák segítségével. (Mint már szóltunk róla, a nőknek eleinte nehezükre esik megérteni a különbséget az agresszivitás és az önérvényesítés között. A példák ebben segíthetnek.)

Példa az önérvényesítés sikertelen kísérletére:
Az önérvényesítésről szóló első foglalkozás után Anna büszkén mesélte el a csoportnak, hogyan viselkedett a jegypénztárossal a vasútállomáson. Amikor a pénztáros Anna orra előtt akarta bezárni a pénztárablakot, pedig már egy ideje sorban állt, és félő volt, hogy lekési a vonatot, Anna teli torokból ordítani kezdett, hogy micsoda lusta alak, és szégyellheti magát, és minden lehetséges rosszat kívánt neki. Az eredmény: a pénztáros is sértegette őt, bezárta a pénztárablakot, Anna lekéste a vonatot és még sokáig ordítozott, miután a pénztáros elment.

Amikor a résztvevők az önérvényesítésen dolgoznak és elkezdik felállítani határaikat, a dühvel kapcsolatos kérdések nagyon gyakran felmerülnek. Fontos átismételni a düh és az agresszivitás témáit az önérvényesítés

kapcsán is, mert amikor a túlélők elkezdik használni az önérvényesítő készségeket, néha tudatára ébrednek, mennyi bántalmazást tapasztaltak meg életük során. Elöntheti őket a harag, ami zavarhatja az önérvényesítő viselkedést. Fontos, hogy az önérvényesítéssel foglalkozó foglalkozásokon a csoportvezetők újra beszéljenek ezekről az érzésekről.

A fenti példa megvitatásakor a csoporttagok alternatív stratégiákat gondolhatnak ki, amelyeket Anna használhatott volna, hogy asszertív legyen és elérje, amit akar. Ez általánosabb eszmecseréhez vezethet az önérvényesítő viselkedés technikáiról. A következő szabályokat felírhatják a táblára és vitapontoknak használhatják:

Az önérvényesítés nyolc aranyszabálya

- Gondosan válasszuk meg a csatákat. Határozzuk meg céljainkat és döntsük el, pontosan mit akarunk elérni vagy megváltoztatni.
- Egyes szám első személyben beszéljünk, legyünk rövidek és gondosan válogassuk meg a szavainkat.
- Ne várjuk el, hogy mindenkinek tetszeni fog az új határokat betartó stílusunk. Ha dühös választ kapunk, vagy nem úgy mennek a dolgok, ahogy reméltük, ejtsük a témát és távozzunk.
- Próbáljuk meg nem felemelni a hangunkat. Maradjunk nyugodtak, határozottak és összeszedettek.
- Ismételjük el és próbáljuk el amit mondani akarunk mielőtt valóban megtesszük.
- Ne mentegetőzzünkk; a határok felállítása mindig helyénvaló.
- Ismételjük meg mondanivalónkat, ha szükséges.
- Miután lezajlott az párbeszéd, értékeljük, hogy hogyan sikerült, milyen eredménnyel járt a kommunikációnk, sikerült-e elkerülni, hogy agresszívvá váljunk, és hogy hogyan tudnánk javítani asszertív technikáinkon.

Az alábbi három önérvényesítő technika nagyon hasznos lehet. Vegyük végig mindegyiket a csoporttal, minél több példával.

Az elakadt lemez

Ez a technika fölöttébb hasznos, amikor megszabunk egy határt, és a személy, akihez beszélünk, nem figyel vagy vitatkozni kezd. Egyszerű technika, önérvényesítő állításokat mondunk, és szükség esetén megismételjük és újra meg újra megismételjük. A lényeg az, hogy ismételjük a mondanivalónkat és ne adjuk fel, amíg el nem érjük a célunkat.

Példa az „elakadt lemez” önérvényesítő technika sikeres alkalmazására:
Rita képtelen volt elérni, hogy a vízvezetékszerelő megjavítsa a csöpögő csapot. Valahányszor felhívta a szerelőt, az mindig kifogást keresett és megígérte, hogy majd visszahívja és megmondja, mikor tud menni. Fölösleges mondani, hogy sohasem hívta vissza és nem ment megszerelni a csapot.
Miután hallott az „elakadt lemez” technikáról, Rita egy reggel, amikor biztos volt benne, hogy ott találja a szerelőt, elhajtott a műhelybe, és elkezdte: „Szükségem van rá, hogy megjavítsa a csapot, mondja meg, mikor tud jönni. Ha három napon belül nem tud jönni, keresek egy másik vízvezetékszerelőt:” A válasz: „Persze, asszonyom, épp most akartam hívni, majdnem kész vagyok, és megyek, ahogy lehet.”
Rita: „Rendben, mikor jön?”
Szerelő: „Ígérem, hamar.”
Rita: „Mégis, mikor jön?”
Szerelő: „Ide figyeljen, asszonyom, tudom, hogy szüksége van a javításra, és egészen biztos vagyok benne, hogy meg tudom oldani valamikor holnap vagy holnapután.”
Rita: „Ez már haladás, de én pontosan akarom tudni, hogy mikor jön.”
Szerelő: „Nem tudom pontosan megmondani, mert nem tudom, mikorra fejezem be ezt a munkát.”
Rita: „De meg tudja mondani pontosan, mert átjöhet holnap reggel 8-kor, és ha végzett a munkával nálam, mehet és befejezheti a másikat.”
Szerelő: „Oké, hölgyem, holnap 8-kor.”
Rita: „Telefonálok ma délután ötkor és holnap reggel fél nyolckor, csak hogy el ne felejtse.”
Szerelő: „Nincs rá szükség, megyek.”
Rita: „Köszönöm, de azért felhívom. A holnapi viszontlátásra.”

Az énközlés
Ezt a technikát akkor a legjobb alkalmazni, amikor megpróbálunk változtatni egy nem kielégítő helyzeten. Nem alkalmas kérés megfogalmazására vagy egy kérés elutasítására.

Példa az énközlés technika alkalmazására:
Zsófiát zavarja, hogy 28 éves fia, Károly csak azért jár haza, hogy lerakja a szennyes ruháit és pár nap múlva elvigye. Hogy megmagyarázza, mit érez a helyzettel kapcsolatban és érvényesítse határait, Zsófia a következőket mondja Károlynak: „Zavar, hogy csak azért esel be, hogy itt hagyd a szennyes ruháidat, aztán elmész. Úgy érzem, kihasználsz. Szívesebben találkoznék veled egy kávé mellett, vagy csinálhatnánk valamit együtt, amit mindketten élvezünk, elmehetnénk például moziba vagy kirándulhatnánk. Úgy érzem, hogy a szennyes ruhád kimosása nem az én felelősségem, elvégre felnőtt ember vagy. Ha használni akarod a mosógépemet, megbeszélhetünk egy időpontot, amikor eljöhetsz és kimoshatod magad a holmid."

Ebben az esetben Zsófia azonosította érzéseit („Zavar..."), vádaskodás nélkül leírta a helyzetet („Itthagyod a szennyes ruháidat, aztán elmész"), elmagyarázta ennek a viselkedésnek a hatását („Úgy érzem, kihasználsz"), és leírta, milyen viselkedést szeretne helyette („Csinálhatnánk valamit együtt/kimoshatod magad a holmid").

10. gyakorlat:

- Osszunk ki üres lapokat és kérjük meg a résztvevőket, hogy gondoljanak egy olyan múltbeli helyzetre, amikor nem volt kellő önbizalmuk vagy nem voltak technikáik, hogy megvédjék a határaikat, önérvényesítők legyenek.
- A résztvevők írják le röviden, hogyan szerettek volna reagálni arra a helyzetre, az énközlés technikájának négy szakaszát használva:
  - Ismerjék fel érzéseiket.
  - Magyarázzák el a viselkedést.
  - Magyarázzák el a viselkedés rájuk gyakorolt hatását.
  - Írják le, milyen viselkedést szeretnének.
- Kérdezzük meg a résztvevőket, szeretné-e valaki felolvasni a válaszokat a csoportnak.

Kikerülni egy kezelhetetlen helyzetből
A harmadik technika arra való, hogy kikerüljünk egy kezelhetetlen helyzetből – ha például a másik durva, támadó, gúnyos, szarkasztikus vagy agresszív kezd lenni, az alábbiakhoz hasonló zárómondatok használhatók:

- „Ez így nem megy. Beszéljünk nyugodtabb körülmények között.”
- „Jogom van hozzá, hogy meghallgassanak, és jogom van hozzá, hogy tiszteljenek.”
- „Nem engedem, hogy bárki így beszéljen velem.”

A beszélgetés befejezése után gyorsan menjen el vagy tegye le a telefont. Ha a másikat valóban érdekli a tisztességes és egyenlő kommunikáció, a jövőben minden bizonnyal óvatosabb lesz. Ha ez nem történik meg, nyilvánvaló lesz, hogy meg akarja tartani a hatalmat és az irányítást, és nem tiszteli mások jogait, és akkor ez figyelmeztető jel arra, hogy ennek az embernek a közelében mások jogai és határai sérülhetnek.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Ismételjük el újra, hogy a foglalkozás befejezése után a csoportvezetők egy kis ideig még a helyszínen maradnak, ha valaki egyénileg szeretne kérdéseket feltenni.

4. A foglalkozás lezárása

Bátorítsuk a tagokat, hogy találjanak „egyéni feladatot” a következő foglalkozásra egy olyan szükséglet területéről, amit tudatosítottak. Kérjük meg a csoport tagjait, hogy töltsék ki az értékelőlapokat.

A lehetséges problémák kezelése

- A példák elemzésénél használjunk minél több humort. Ily módon megmutathatjuk a résztvevőnknek, hogy az önérvényesítés jó is lehet!

- A csoportból néhányan úgy érezhetik, hogy gorombák, amikor érvényesítik érdekeiket. Kérdezzük meg, miért gondolják ezt, és menjünk vissza a határokról és jogokról folytatott beszélgetésre, hogy ismét megerősítsük: joguk van határaik meghúzására. Fontos leleplezni azokat a tévhiteket, melyek a nők önérvényesítését gátolják.

- Hangsúlyozzuk, hogy **rendkívüli óvatosságra** van szükség, mielőtt önérvényestő tecnikákat kezdenek alkalmazni egy bántalmazó vagy potenciálisan bántalmazó kapcsolatban. Feltétlenül beszéljünk biztonsági kérdésekről amikor az önérvényesítésen dolgozunk, és hangsúlyozzuk, hogy biztonságuk minden esetben elsőbbséget élvez.

11. foglalkozás Kérések kezelése és érintkezés hivatalos személyekkel

A 11. foglalkozás céljai:

- Megérteni, hogy miért nehéz kérni és kéréseket visszautasítani.
- Megtanulni, hogyan kérjenek önérvényesítő módon.
- Megtanulni, hogyan lehet egy kérést önérvényesítő módon elutasítani.
- Megérteni, hogy miért vannak a túlélőknek gyakran konfliktusai hivatalos személyekkel.
- Megtanulni, hogyan érintkezzenek önérvényesítő módon a hivatalos személyekkel.

1. A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást, ahogy eddig, az előző alkalom összefoglalásával, és vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal. Beszéljük meg az „egyéni feladatot”.

2. Kérés és a kérés elutasítása

Kérni vagy egy kérést elutasítani gyakran nagyon nehéz lehet egy nő számára, és különösen megterhelő lehet, ha az illető túlélő is. Kezdhetjük a foglalkozást a példák megbeszélésével, és vezessük be a kérdéseket úgy, ahogy a csoportos beszélgetésben felmerülnek.

11/a gyakorlat:

- Írjunk fel a táblára néhány példát kérésre és kérés elutasítására. Következzék néhány javaslat:
  Kérés elutasítása:
  - Köszönöm az ajánlatot, de nem tudok eljönni jövő pénteken, mert már más terveim vannak.
  - Sajnos nem fogok tudni segíteni neked az előkészületekben, mert aznapra már elígérkeztem a közösségi házba.

  Kérés:
  - Szeretnék tőled egy szívességet kérni. Ha ráérsz, tudnál vigyázni a gyerekeimre holnap délelőtt 10-től fél 12-ig, mert időpontot kaptam az orvostól és nem akarom elmulasztani.
  - Tudnál hozni tejet és kenyeret, amikor mégy a boltba?

- Osszuk a csoportot kétfelé, és a tagok felváltva gyakorolják a kérést és a kérés elutasítását.
- Öt perc múlva egyesüljön megint a csoport, és beszéljük meg, milyen nehézségekkel szembesültek ebben a gyakorlatban.

Miért olyan nehéz kérni?

Alacsony önértékelés
Általában az alapvető nehézség a kérések megfogalmazásában abból ered, hogy a beszélőnek nincs önbizalma. Nem gondoljuk, hogy megérdemeljük vagy hogy jogunk van kérni, azt hisszük, hogy mások ideje értékesebb a miénknél. Természetesen mi is értékesek vagyunk és annak is kell tekintenünk magunkat. Utaljanak vissza a *Nyilatkozat a jogaimról* lapra (12. melléklet) ennek az állításnak az igazolásához.

Félelem az elutasítástól
Lehet, hogy attól félünk: a másik személy nemet mond, és úgy érezzük, ezzel minket utasított el. Fontos észben tartanunk, hogy ha a másik személy nem bántalmazó, akkor a kérést utasította el, nem a személyünket. Mindannyiunknak volt része elutasításokból az életben, és valószínűleg tudunk kezelni még egyet.

Az irányítás szükséglete
Ha kérünk valamit, ez azt jelenti, hogy segítségre van szükségünk: megértjük, hogy nem tudunk mindent irányítani. Egyes nők számára ez nagyon ijesztő gondolat. Sok túlélő szenvedett a bántalmazó családokban gyakori kaotikus és kiszámíthatatlan élettől, és ennek eredményeképpen kifejlődött bennük a környezetük irányításának erős szükséglete. Ez az irányítás azonban inkább képzelt, nem valódi.

Annak fényében, amit már tudatosítottunk a határokról, jogokról és önérvényesítésről, a résztvevők talán már kezdik másképp (és jobban) látni, mit jelent az „irányítás”. A kérés képessé teszi a csoporttagokat arra, hogy erősebbnek és alkalmasabbnak kezdjék érezni magukat, következésképp megfelelő módon tudják megszabni határaikat és tudjanak segítséget kérni, ha szükséges.

Félelem mások kihasználásától
Az önértékelésünkhöz kapcsolódik az a félelem is, hogy ha kérünk valamit másoktól, ezzel kihasználjuk őket. Ha azonban kérésünket őszintén és nyíltan fogalmazzuk meg, el tudjuk fogadni azt a tényt is, hogy a másik személynek joga van nemet mondani. A másik személy felelőssége, hogy elérhető-e (vagy sem).

Miért olyan nehéz egy kérést elutasítani?

Nem tudjuk, hogyan mondjunk nemet önérvényesítő módon

Nehéz az elutasítást egyszerűen egy határ felállításának tekinteni. Ehelyett könnyebb beleesni a csapdába, hogy bűntudatunk legyen vagy kötelességünknek érezzük a kérés teljesítését.

Önzőnek érezzük magunkat

Nehéz elutasítani egy kérést, mert önzőnek érezhetjük magunkat, ha saját szükségleteinket és vágyainkat helyezzük előtérbe. Ne feledjük: saját értékünknek legalább egyenlőnek kell lennie mások értékével.

Félelem az elutasítástól

Félünk, hogy ha elutasítunk egy kérést, nem fognak többé szeretni bennünket. Azt akarjuk, hogy az emberek szeressenek bennünket, és az elutasítástól való félelmünk gyakran olyasmi megtételébe visz bele, amit nem is akartunk volna. Fontos észben tartani, hogy azok az emberek, akiknek igazán fontosak vagyunk, azért becsülnek minket akik vagyunk, és akkor is szeretni fognak, ha egyértelmű határokat állítunk fel.

A környezet irányítása iránti igény

Mi akarunk kezelni mindent, és gyakran azt hisszük, hogy mindent meg tudunk csinálni és minden kérést el tudunk intézni. A nemet mondás azt sugallná, hogy nem tudunk megoldani mindent, ami elénk kerül, bármennyire tetszik is nekünk a gondolat, hogy az emberek ilyennek látnak minket. Dolgoznunk kell azon, hogy értékes emberi lénynek érezzük magunkat, még ha nemet mondunk is bizonyos dolgokra.

Veszélyes lehet

Ha a kérést bántalmazó partner intézi hozzánk, veszélyes lehet elutasítani, mert erőszakossá válhat. Ilyen körülmények között a félelmek valósak lehetnek, és soha ne felejtsük el, hogy mindig a biztonság a legfontosabb.

Hasznos ötletek a NEM kimondásához:

- A „nem” kimondása határozottan és minden további magyarázat nélkül.
- A döntés elodázása. Ha bizonytalanok vagyunk a kérést illetően, vagy nemet akarunk mondani, de nincs hozzá bátorságunk, kérjünk gondolkodási időt. (Ez egy nagyon hasznos eszköz azoknak, akiknek még nehezére esik szemtől szemben megvédeni a határaikat.)
- Minél kevesebbet mentegetőzzünk – nincs miért mentegetőzni.

kapcsolat hivatalos személyekkel
A hivatalos személyekkel való érintkezés nagyon nehéz lehet azoknak a nőknek, akik megtapasztalták a párkapcsolati erőszakot, mert a hivatalos személyt hatalmi helyzetben lévőnek tekintik. Nehéz önérvényesítőnek lenni olyan emberekkel szemben, mint a főnök, az ügyvéd, az orvos, a szociális munkás, a bíró és így tovább, de fontos észben tartani, hogy mindenkinek ugyannyi joga van a tiszteletre, és ezeknek a hivatalos személyeknek is tisztelniük kellene azokat, akikkel dolguk van.

Hasznos lehet ilyen helyzetekben az „elakadt lemez" technika, különösen amikor úgy vélik, hogy a hivatalos személy nem veszi figyelembe a véleményüket és a megjegyzéseiket. Ha azonban úgy érzik, hogy a hivatalos személy ellenséges vagy erőszakos, távozzanak, amilyen gyorsan csak tudnak. Sohase maradjanak olyan helyzetben, amelyet veszélyesnek éreznek.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Ismételjük el, hogy a foglalkozás befejezése után egy kis ideig még rendelkezésre állnak a csoportvezetők.

4. A foglalkozás lezárása

Bátorítsuk a tagokat, hogy találjanak „egyéni feladatot" a következő foglalkozásra. Kérjük meg a csoport tagjait, hogy töltsék ki az értékelő lapokat.

Lehetséges problémák és kezelésük

- Használjunk minél több humort a példák és a szerepjátékok megbeszélésénél.

- Lehet, hogy a csoport megkínlódik a gyakorlatokkal. Hangsúlyozzuk, hogy az önérvényesítés hosszú időt és sok gyakorlást igényel, és ebben az itt kipróbált szerepjátékok sokat segíthetnek: érdemes a jövőben is játszani ilyeneket.

- A csoport egy része úgy érezheti, hogy udvariatlanul viselkedik, amikor érvényesíti az akaratát a szerepjátékokban. Beszéljük meg, miért tűnik ez számukra udvariatlannak, és térjünk vissza a határok és jogok megvitatásához: ismételjük meg, hogy joguk van érvényesíteni a határaikat. Fontos leleplezni azokat a tévhiteket, melyek szerint az önérvényesítés „nőietlen”.

- Hangsúlyozzuk, hogy a biztonság mindenkor a legfontosabb, és emlékeztessük a résztvevőket az egyéni találkozók lehetőségére.

Jegyzet

12. foglalkozás Az önérvényesítés gyakorlása

A 12. foglalkozás céljai:

- Önbizalom kiépítése önérvényesítő készségek gyakorlásához.
- Felismerni és leküzdeni azokat az akadályokat, amelyekkel találkozhatnak az önérvényesítésre tett kísérleteik során.
- Felkészülni a program befejezésére.

1. Az foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást, ahogy eddig, az előző alkalom összefoglalásával, és vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal. Beszéljük meg az „egyéni feladatot”.

2. Az önérvényesítés gyakorlása

Különböző módszerek léteznek az önérvényesítés gyakorlására, fontos, hogy erre időt szánjunk a csoportban.

Amikor a csoportban az önérvényesítést gyakoroljuk, elengedhetetlenül fontos figyelmeztetni a résztvevőket, hogy a valóságos élethelyzetekben legyenek nagyon óvatosak. Ha például valaki önérvényesítő egy verbálisan bántalmazó főnökkel, helyreállíthatja a jogait, de kockáztatja az állását. Egy bántalmazó partnerrel szemben az önérvényesítés ennél is veszélyesebb lehet. Az önérvényesítés csak rendkívül óvatosan használható bántalmazó helyzetekben, ahol a legfontosabb tényező mindenekelőtt a védettség és a biztonság.

12. gyakorlat:

- Osszuk a csoportot párokra.
- Adjunk minden párnak egyet az alábbi szerepjáték helyzetekből, és kérjük meg a résztvevőket, hogy felváltva gyakorolják az előző héten tanult önérvényesítő technikákat.
- Miután 5–10 percig dolgoztak a feladaton, egyesítsük újra a csoportot és beszéljük meg, milyen nehézségekkel találkoztak a gyakorlat során.
  - Az ügyvédje nem hívja vissza és nem tájékoztatja ügyének állásáról.
  - Munkatársa rendszeresen korábban elmegy, és Önt kéri meg, hogy helyettesítse. Szeretné, ha felváltva mehetnének el korábban.

- A nővére gyakran hagyja Önre a gyerekeit amikor vásárolni megy, de amikor Ön kéri, hogy vigyázzon a gyerekeire, minden alkalommal talál valami okot, amiért nem vállalja.
- Nem bántalmazó partnerének az a szokása, hogy hazajön a munkából, lezuhanyozik, aztán leül a számítógép elé, és mindig azt mondja, hogy szüksége van egy kis „lelazulásra" munka után. Ön úgy érzi, hogy amikor hazaérnek, jó lenne először megvacsorázni, és azután együtt kikapcsolódni. Szüksége van egy kompromisszumos megoldásra, ami mindkettejüknek megfelel.
- 17 éves fia hazajön a fociedzésről, a piszkos holmiját benne hagyja a tornazsákban, hogy Ön kimossa és odakészítse a következő edzésre. Ön úgy gondolja, ideje lenne valamennyi felelősséget vállalnia a saját dolgaiért.
- Mindig az volt az elvárás, hogy Ön főz a családjának és Ön mosogat el. Szeretné újratárgyalni a háztartással járó felelősségeket.
- Édesanyja elvárja, hogy minden este 8.30-kor hívja fel őt, de ez nem mindig alkalmas Önnek.
- Egyik munkatársa elvárja, hogy csináljon meg egy unalmas munkát, ami nem az Ön munkaköri leírásában szerepel, hanem az övében. Eddig mindig megtette, de most azt akarja, hogy a végre vállalja a felelősséget.

3. A csoport véget érésének kezelése

Az utolsó néhány alkalom során foglalkozni kell a csoport közeledő befejeződésével is. Ezen a ponton a csoport valószínűleg nagyon fontos részévé vált a nők életének. Személyes tapasztalataik megosztásával a résztvevők – talán életükben először – tudatára ébrednek, hogy a bántalmazást sok más kedves, intelligens és tehetséges nő is megtapasztalja. Ez a tudás segít kisebbíteni az elszigeteltség és bűntudat érzését, amelyeket az elkövetők gyakran szándékosan plántáltak beléjük. A csoportélmény gyakran az első alkalom, amikor a nők megláthatták az erőszak hatásait más nőkre és gyermekekre, s ez együttérzést kelt bennük más túlélők és önmaguk iránt. Képesek meglátni más nők értékeit és haragot érezni az őket ért igazságtalan bánásmód miatt.

Néha a bántalmazó kapcsolatokban olyannyira jelentős függőség kérdései áttevődnek a csoportra; ezért ebben a szakaszban el kell kezdeni foglalkozni azzal, hogy mit éreznek a nők most, amikor a csoportélmény a végéhez közeledik. Általában nagyon szomorú és lehangoló gondolatnak találják, és időre van szükség, hogy csoportként „meggyászolják", és amire a csoport véget ér, a nyomasztó érzéseket a helyükre tudják tenni. Ezzel adnak a csoporttagoknak egy kis időt, hogy végiggondolhassák, hogyan szeretnék

lezárni a csoportot, például egy összejövetellel, vagy közös étkezéssel, amelyre mindenki hoz valami enni- és innivalót.

4. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Hangsúlyozzuk, hogy a foglalkozás befejezése után egy kis ideig a csoportvezetők elérhetők egyéni beszélgetés céljából.

5. A foglalkozás lezárása

Bátorítsuk a tagokat, hogy találjanak „egyéni feladatot“ a következő foglalkozásra a felismert szükségletek területéről. Kérjük meg a csoport tagjait, hogy töltsék ki az értékelő lapokat.

Lehetséges problémák és kezelésük

- A rendelkezésre álló idő alighanem központi kérdés ezen a foglalkozáson. Feltétlenül legyen elég idő az önérvényesítő technikák gyakorlására különböző szerepjátékokkal. Eddigre a csoport már magabiztosabb, és ezért egyre beszédesebbek lesznek. Adjunk plusz időt, de próbáljunk megmaradni a tervezett keretek között.

- Figyelmeztessük a tagokat ezen a foglalkozáson, hogy **rendkívüli óvatosságra** van szükség, ha önérvényesítő módon akarnak fellépni bántalmazó helyzetben. Amikor az önérvényesítésen dolgozunk, életbevágóan fontos biztonsági kérdésekről is szót ejteni. Hangsúlyozzuk, hogy a biztonság mindenkor a legfontosabb, és hogy mindennapi életükben ne siessék el a dolgokat és hagyjanak elég időt arra, hogy hozzászokjanak azokhoz a nagy változásokhoz, amelyek felé elindultak. Fontos mindig végiggondolni a változás következményeit.

- Ha a nők szomorúak amiért a program hamarosan befejeződik, térjünk ki a befejezéssel járó pozitívumokra. Szomorú lesz, de izgalmas is. Jó lehetőség lesz, hogy gyakorolják a megtanult technikákat a szomorúság leküzdésére és életük pozitív aspektusainak középpontba állítására.

Jegyzet

13. foglalkozás Egészséges kapcsolatok

A 13. foglalkozás céljai:

- Felismerni az egészséges és egészségtelen kapcsolatok közötti különbséget.
- Megismerni és megérteni a romantikus szerelem sztereotíp elképzeléseinek gyakran aránytalan, teljesíthetetlen elvárásait.
- Megismerni az egészséges és az ártalmas konfliktus közötti különbséget.

1. A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást, ahogy eddig, az előző alkalom összefoglalásával, ismertessük röviden, hogy miről lesz szó ezúttal, és beszéljük meg a résztvevőkkel az „egyéni feladatokat”.

2. Egészséges kapcsolatok

13/a gyakorlat:

- Bevezetésként kezdeményezzünk beszélgetést a szerelemről: kérjük meg a résztvevőket, határozzák meg, milyen az „igazi szerelem”.
- A válaszokat írjuk fel a táblára.
- Valószínűleg nagyon vegyes válaszok lesznek, válasszunk ki néhányat, melyek mentén tovább haladhat a beszélgetés. Ilyenek lehetnek:
  - két emberből egy lesz;
  - lelki társat találunk;
  - szerelem első látásra;
  - megtaláljuk a magunk másik felét;
  - egésznek, teljesnek érezzük magunkat.

Az igazi szerelem meghatározásainak ezt a listáját ugyan romantikusnak szokták tartani, a valóságban azonban káros is lehet, mert azt sugallja, hogy az emberek egyénekként nem teljesek és valami lényegesben szenvednek hiányt, amíg meg nem találják azt a személyt akivel „összeolvadhatnak”.

Vessük fel a csoportnak, hogy ha „két emberből egy lesz”, valószínű, hogy az egyik személyiség uralkodni fog a másik felett. Kérdezzük meg a résztvevőket, hogy mit gondolnak ehelyett egy olyan kapcsolatról, amely nem

egy elemből áll, hanem háromból. Egy kapcsolaton belül van két önálló egyén a maga saját, bár a másikéhoz alighanem hasonló érdeklődésével és meggyőződéseivel, és van egy harmadik elem, a pár. Ha megvan ez a harmadik elem, a két egyénnek nem kell uralkodónak vagy alárendeltnek lennie, mert megvan a szabadságuk, hogy önmaguk legyenek. A „pár" nemcsak egy fogalom, hanem hozhat döntéseket, lehetnek olyan gondolatai, amelyek nincsenek az egyes egyénnek; például az önálló egyének valószínűleg nem döntenek úgy, hogy vesznek egy családi házat, de párként meghozhatják ezt a döntést. Fontos dolog: ez a „mi" megsérülhet és megszűnhet létezni, ez hatással van az egyénekre, de nem semmisíti meg őket. A „mi" halála nem akadályozza meg egyik egyént sem abban, hogy önmaga maradjon és teljes egyéniségként lépjen tovább, hogy valamikor a jövőben talán egy új „mi"-t teremtsen valaki mással[33].

Hogy kezdődik el egy egyenlőségen alapuló kapcsolat?
Az egészséges önértékeléssel rendelkező embereknek többnyire hatékony határaik vannak és általában hasonló embereket vonzanak. Az egészséges kapcsolatok általában ugyanúgy kezdődnek, mint az egészségtelenek; van egy kezdeti vonzódás általában a hasonló érdeklődés, közös meggyőződések és a testi vonzalom következtében. Az érett, felnőtt kapcsolat innen indul, és az idő, a türelem, a humorérzék és a megértés táplálják, hogy megerősödjön.

Ezzel szemben az egészségtelen kapcsolatok nagyon gyorsan válnak intenzívvé; a korai, idő előtti elköteleződés az egészségtelen kapcsolat kezdetének jele lehet. Továbbá a bántalmazó partnerek gyakran megpróbálják „kisajátítani" a nő életét, például javasolják, hogy megoldják helyette a lakással, gyermekneveléssel vagy munkával kapcsolatos problémáit. A nőknek óvatosaknak kell lenniük minden olyan megoldással szemben, amelynek az a célja, hogy elvegye tőlük a hatalmat és az irányítást az adott helyzetben.

Példa:
Emília kétgyerekes elvált nő. Sokat dolgozik és reggel nagyon korán kezd. Amikor elvált, kénytelen volt visszaköltözni a szüleihez, hogy tudjanak segíteni neki a gyerekek felügyeletében. Hamarosan kezdte nagyon rosszul érezni magát, mert úgy érezte, nem tud elég időt tölteni a gyerekeivel. Amikor éppen mélyponton volt,

7

[33] Friedman, M. (1998) 'Romantic Love and Personal Autonomy' (Romantikus szerelem és személyes autonómia), in P. French and H. Wettstein (szerk) *The Philosophy of Emotions (Az érzelmek filozófiája), Midwest Studies in Philosophy, 22* (Indiana: Notre Dame University Press), 162-81. oldal

találkozott Andorral, aki úgy jelent meg, mint a „herceg a fehér lovon”. Andor felajánlotta, hogy gondot visel Emíliára és gyerekeire. Egy hónapon belül Andor megkérte Emíliát, adja fel az állását, legyen főállású anya és költözzenek össze. Kezdetben Emília úgy érezte, minden álma valóra vált, és elfogadta az ajánlatot. Mihelyt azonban átlépett Andor „felségterületére”, a férfi hamarosan komolyan bántalmazni kezdte őt is és a gyerekeit is. Emília ekkor értette meg, hogy nem a szerelem és a megértés motiválta a férfi ajánlatait, hanem az irányítás és uralkodás szükséglete. Most itt állt munka nélkül, és teljesen tehetetlennek érezte magát.

13/b gyakorlat:

- A *Duluth-modell – Egyenlőség kerék* (15. melléklet) alkalmazásával vitassuk meg a csoportban az egyenlőségen alapuló kapcsolat különböző elemeit.
- Folytassuk azzal, hogy összehasonlítjuk a *Duluth-modell – Egyenlőség kereket* és a *Hatalom és kontroll kereket*.
- Kérdezzük meg a csoporttagokat, hogyan éreznék magukat nőként egy egészséges kapcsolatban, és írjuk fel a válaszokat a táblára.

Szerelem és romantika

A romantikus szerelem gyakran meghatározó szerepet játszik abban, ahogy felépítjük a szerelemre és a kapcsolatokra vonatkozó elképzeléseinket; pedig a tévéből, romantikus regényekből és filmekből vett elképzelések nem túl jól képezik le az egyenlőségen alapuló kapcsolatokat. Némelyikük rendkívül sztereotíp képet közvetít az „igaz szerelemről”, valamint a nők és férfiak párkapcsolaton belüli szerepéről.

13/c gyakorlat:

- Kérdezzük meg a résztvevőket, szerintük mi a „romantikus”, és írjuk fel a válaszokat a táblára.
- A táblára írtak nyomán kérjük meg a csoportot, mondjanak példákat arra, hogy hogyan ábrázolják a szerelmi kapcsolatokat például a hollywoodi filmekben, a kislányoknak szóló tündérmesékben, ahol a királyfi mindig megmenti a gyámoltalan leányt, szappanoperákban, női magazinokban stb. (Jó ötlet behozni néhányat a foglalkozásra.) Vajon tudnak-e a nők azonosulni a romantikus kapcsolatok ilyen ábrázolásával? Valóságosnak gondolják-e?

- Ha újra megnézik a *Duluth-modell – Egyenlőség kereket*, mit gondolnak a csoporttagok, alapulhatnak-e egyenlőségen a sztereotíp romantikus kapcsolatok?

A közfelfogás szerinti romantikus szerelem erőteljesen a női és férfi szerepek sztereotíp elgondolásán alapul, amelyek hihetetlenül elidegenítőek sok nő (és férfi) számára a való életben. Ez a heteroszexuális romantikus ideológia merev kategóriákba gyömöszöli a nőket, amelyeknek gyakran közük sincs életük valóságához, és megpróbálja elvitatni tőlük az érzelmi, fizikai és szexuális önkifejezés szabadságát. Az ilyen sztereotíp hiedelmekből fakad többek között az alkalmatlanság és elidegenedés érzése.

Többet segít, ha megértjük, hogy a férfiak és nők sok tekintetben hasonlók, és gyakran ugyanolyan vágyaik és érzéseik vannak. Egy kapcsolatban akkor találjuk meg a közelséget, ha minden embert olyannak fogadunk el, amilyen, és nem zárjuk be a „kinek vagy milyennek kellene lennie” ketrecébe.

Lehet-e konfliktus egy kapcsolatban, és ha igen, akkor hogyan kezeljük? Ahol két külön személyiség van, mindig előfordulnak konfliktusok a kapcsolat egy pontján. A nehézség abban rejlik, hogyan kezeljük tisztelettel az egyet nem értést. A kihívás az, hogy egymás iránti tisztelettel kezeljük a nézeteltéréseket.

13/d gyakorlat:

- Osszuk a táblát két részre, az egyik oszlop címe „Egészséges konfliktus” legyen, a másiké pedig „Ártalmas konfliktus”.
- Kérjük meg a csoportot, hogy mondjanak példákat mindkét konfliktusfajtára, és magyarázzák el, miért gondolják így. Az alábbi táblázat ad néhány példát.

Egészséges konfliktus	Ártalmas konfliktus
Tisztességes hozzáállás a nézeteltéréshez.	Tisztességtelen hozzáállás a nézeteltéréshez.
Nem kell félni erőszaktól vagy szóbeli bántalmazástól.	A bántalmazás lehetősége mindig fennáll.
A nézeteltérés valódi okáról van szó.	A tényleges kérdést elhomályosítják múltbeli problémák, rokonok hibáztatása stb.
Az érzések őszinte kifejezése önérvényesítő technikákkal.	A tények tagadása és kísérlet a másik fél védekező helyzetbe szorítására.
Egyszerre csak az egyikük beszél.	Állandó közbeszólás, a másik semmibe vétele, a párbeszéd elhárítása.
Szünetet tartanak, és kilépnek a beszélgetésből, amikor a feszültség fokozódik.	A feszültségek a kisülésig fokozódnak. Személyes sértegetés, durva jelzők.
Tisztelet.	Nem vállal felelősséget hibáiért, másokat hibáztat.
Hajlandók azt mondani: „Sajnálom”. Mindketten úgy érzik, jól kezelték a kérdést.	A kontrolláló személy legyőzi a másikat.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Jelezzük, hogy a foglalkozás befejezése után egy kis ideig még elérhetik a csoportvezetőket.

4. A foglalkozás lezárása

Bátorítsuk a tagokat, hogy találjanak „egyéni feladatot”a következő, utolsó alkalomra. Kérjük meg a csoport tagjait, hogy töltsék ki az értékelő lapokat.

Lehetséges problémák és kezelésük

- A tagok egy részének fájdalmas, hogy jelenlegi vagy múltbeli kapcsolataik nem olyanok, mint amilyeneket a program egészségesnek tart. Ezt sokan teljesen a saját hibájuknak érzik. Összpontosítsunk a pozitívumokra, arra, hogy mit tanultak, és hangsúlyozzuk, hogy mindannyiuknak van ereje a változáshoz: ez a program is egy lépés ebben az irányban.

- Néhányuknak nehéz lehet ez a foglalkozás, mert úgy érzik, már nem is tudják, kik ők valójában. Tegyünk fel egy pár jól átgondolt kérdést, melyek arra késztetik a résztvevőket, hogy egyéniségként gondoljanak magukra. Amikor a csoporthoz csatlakoztak, azt az autonóm döntést hozták, hogy többet érdemelnek, és meg akarják változtatni a helyzetüket.

- Nagyon fontos, hogy a résztvevők ne a tökéletest értsék az egészséges alatt. Hangsúlyozzuk a különbségeket!

- Egyes tagok, ha épp egyedülállóak, túl fáradtnak érezhetik magukat ahhoz, hogy akárcsak gondoljanak is egy egészséges kapcsolat megteremtésére. Fontos, hogy hangsúlyozzuk a csoportnak, hogy ez is teljesen rendben van. Ha előkerül ez a probléma, használjuk gyakorlatként, például kérdezzük meg a résztvevőket, milyen előnyeik származnak abból, hogy most éppen egyedülállók. Életünknek nem az az értelme, hogy valakivel mindenáron együtt legyünk.

14. foglalkozás Befejezés és új kezdetek

A 14. foglalkozás céljai

- Összefoglalni a programon tanultakat.
- Megünnepelni a program sikereit és azt, hogy milyen messzire jutottak el a nők.
- Barátkozni egymással kevésbé strukturált, társaságibb felállásban.
- Tudatosítani az egyéni erősségeket.
- Tudomásul venni a program végét.
- Az új kezdetek felé fordulni.

1. A foglalkozás kezdete

Kezdjük a foglalkozást az előző alkalom összefoglalásával, vázoljuk fel röviden, miről lesz szó ezúttal, és kérdezzük a tagokat az „egyéni feladatukról”.

2. Befejezés és új kezdetek

A csoport biztonságos környezetté vált, ahol új viselkedési formákkal kísérletezhettek. Sok résztvevő számára ez volt első alkalom, hogy meghallgattak más nőket és megosztották egymással hasonló tapasztalataikat. Ez csökkenti bennük az elszigeteltség érzését és erős kötelékeket teremt közöttük.

Ezért fontos, hogy a befejezés kérdését már a foglalkozás kezdetén felvessük, és jelezzük, hogy tisztában vagyunk azzal, hogy a csoport befejeződése nehéz lehet. Ezen a ponton azonban a csoporttagok, ha szomorúak is, már készen állnak a befejezésre és a továbblépésre.

Tervezhetünk egy különleges záróeseményt, egy közös vacsorát, vagy bulit. Javasolhatjuk a résztvevőknek, hogy hozzanak egy szimbolikus ajándékot mindenkinek a csoportban.

Példa:
A program befejezésekor Márta különleges köveket készített minden nőnek. Kézzel befestett egy tucat kis követ, és mindegyikhez csatolt egy rövid üzenetet is. Ezután megkérte a nőket (a csoportvezetőket is), hogy válasszanak egy követ a vele járó üzenettel. Kiderült, hogy amikor az üzeneteket írta és a köveket festette, egyegy konkrét nőre gondolt, és a legtöbb nő a „saját kövét” választotta. Nagyon megindító ajándék volt.

Ez az a pillanat, amikor hangsúlyozni kell, hogy milyen sokat értek el. Szerkeszthetünk egy emléklapot minden résztvevőnek, amelyben gratulálunk nekik az „Erő a változáshoz” program teljesítéséhez. A csoport fantasztikus lehetőség arra, hogy használni kezdjék új készségeiket, de azután ezeknek a készségeknek a mindennapi élet részévé kell válniuk, vagyis arra van szükség, hogy az önérvényesítés legyen a kérdések kezelésének rendszeres módja.

A befejezéskor fontos, hogy minden résztvevőnek legyen ideje megosztani a többiekkel, hogy mit kaptak a csoporttól. Hangsúlyozzuk, hogy a csoport vége, bár szomorú, valójában új kezdet, ami lehetővé teszi, hogy a tapasztalatot egy lépéssel előbbre vigyék a mindennapi életbe. Semmi nem szól az ellen, hogy a program idején kialakult barátságok megmaradjanak. A résztvevők kapcsolatban maradhatnak egymással, és mi is bátoríthatjuk a csoportot, hogy találkozzanak a szervezett program lezárulta után is.

14. gyakorlat

Jó, ha a résztvevők magukkal vihetnek valamit a csoportról, ezért javasoljuk, hogy vigyenek néhány szép követ vagy dekoratív képeslapot a foglalkozásra.

- Egyesével vegyük sorra a tagokat, és mindenki mondja el, hogy szerinte melyek az adott résztvevő erősségei.
- Írják fel ezeket a kőre vagy képeslapra, és adják oda annak, akire vonatkozik, hogy magával vihesse.

A „középpontba állított” résztvevő kényelmetlenül érezheti magát, amiért mindenki róla beszél, de kérjék meg, hogy ne szakítsa félbe a többieket, hanem figyeljen oda, arra, amit mondanak.

3. Kérdések ideje

Hagyjunk egy kis időt a foglalkozáshoz kapcsolódó kérdések feltevésére. Jelezzük, hogy a foglalkozás befejezése után egy kis ideig még négyszemközt is beszélhetnek a csoportvezetőkkel.

4. Értékelés

Fontos, hogy – a heti értékelőlap mellett – minden résztvevő kitöltse a *Záró értékelőlapot* (6. melléklet) is. Magyarázzuk el, mennyire fontos az értékelés és az, hogy a résztvevők lehetőséget kapnak érzéseik anoním kifejezésére és hallathatják a hangjukat.

5. A foglalkozás lezárása

Jóllehet ez a foglalkozás a többinél kevésbé strukturált, inkább egy baráti összejövetelre emlékeztet, mégis fontos a végső lezárás. Köszönjük meg a nőknek, hogy részt vettek a programban, beszéljünk egy keveset arról, hogy csoportvezetőként milyennek találtuk a csoportélményt, és emeljünk ki minden pozitívumot. Kérdezzünk meg sorban mindenkit, hogy szerinte mi a legfontosabb, amit a programból magával visz. Jelezzük, hogy a foglalkozás után egy ideig a csoportvezetők elérhetőek személyes beszélgetésre, és még egy pár hétig személyre szóló támogatást is tudnak nyújtani, valamint, hogy egyéni szükségleteiknek megfelelően további szolgáltatásokhoz, szervezetekhez irányítják. Kérjük meg a résztvevőket, hogy töltsék ki a *Záró értékelőlapot*. Aztán ideje búcsút mondani.

A lehetséges problémák kezelése

- Feltétlenül készüljünk a további támogatás biztosításhoz szükséges erőforrásokkal.
- Legyenek információik tanfolyamokról vagy egyéb lehetőségekről, melyek érdekelhetik a résztvevőket.
- A foglalkozás társasági része nem olyan strukturált, mint a program többi része, ezért előfordulhat, hogy időnként egy kicsit feszélyezett lesz. Legyenek kész ötleteink a beszélgetés továbblendítésére.
- Hangsúlyozzuk, hogy a biztonság mindenkor a legfontosabb. Bevált gyakorlat, hogy a program végén még egyszer sor kerül egyéni találkozókra, melyeken ismét kockázatelemzést végzünk, és átbeszéljük az illető személyes biztonsági tervét. Ha szükséges, beszéljük meg a további támogatás lehetőségeit.

- Általában nem jó beleegyezni abba, hogy a csoportvezetők újra találkozzanak a csoporttal, mert fontos, hogy a résztvevők elfogadják a lezárást. A csoportvezetőknek azonban mérlegelnie kell a helyzetet, és némi rugalmasság elfogadott, ha ez előre megszabott feltételek mentén történik. Mindenesetre a csoporttagok szabadon találkozhatnak barátokként és a saját idejükben.

Egy túlélő véleménye, hogy mit nyert a támogató program látogatásától:

> *A meggyőződést, hogy a problémáim valóságosak, mint ahogyan valóságosak a problémáimhoz fűződő érzéseim is. Módszereket tanultam a problémáim kezelésére, és találtam egy kis közösséget, ahol megnyílhatok.*

BIBLIOGRÁFIA

Friedman, M. (1998) ‘Romantic Love and Personal Autonomy’ (Romantikus szerelem és személyes autonómia) in P. French és H. Wettstein (szerk) *The Philosophy of Emotions (Az érzelmek filozófiája), Midwest Studies in Philosophy, vol. 22* (Indiana: Notre Dame University Press,162-81. oldal)

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

WAVE Network (2006) *Bridging Gaps – From good intention to good cooperation* (A jószándéktól a jó együttműködésig) Vienna: WAVE.
Letölthető: http://www.wave-network.org/start.asp?ID=284&b=11

8 Informális önsegítő csoportok

8.1. BEVEZETÉS

Ez a kézikönyv elsősorban az olyan szervezett támogató csoportprogramokra összpontosít, amelyeknek van meghatározott eleje, közepe és vége, és strukturált foglalkozásokat, azokon belül pedig meghatározott gyakorlatokat használnak. Ebben a fejezetben azonban vetünk egy rövid pillantást a határozatlan végű, informális önsegítő csoportokra, ahol leginkább maguk a résztvevők döntik el a program irányát és a csoportmunka tartalmát.

Ezen csoportok fő célja a bántalmazást túlélő nők megerősítése és a saját életük feletti hatalom visszaszerzése. A határozatlan végű, informális önsegítő csoportokban való részvétel sok előnye éppen abból ered, hogy a résztvevők maguk döntik el a találkozók irányát, felépítését és a csoport összetételét. A társas kölcsönhatás, a döntéshozatali folyamatban való részvétel, érzéseik, gondolataik és tapasztalataik kifejezése révén a csoport tagjai serkentik autonómiájuk, önbecsülésük, önbizalmuk és érzelmi stabilitásuk fejlődését. Az erő és az önmaguk feletti hatalom visszaszerzése részben abból származik, hogy bevonódnak a csoportfolyamatba, a tapasztalatok, gondolatok és vélemények más túlélőkkel való megosztásába.

Az ilyen csoport felépítését tekintve nyitott végű, ezért gyakran alkalmasabb azoknak a nőknek, akik nem tudják felvállalni a rendszeres vagy hosszabb ideig tartó foglalkozásokat.

Azon túlélők számára akik saját csoportot akarnak alakítani, ez a fejezet lehet a leghasznosabb. Fontos azonban megjegyezni, hogy, bár a korábbi fejezetek sok eleme nem vonatkozik az informális önsegítő csoportokra, mégis érdemes a többi fejezetet is elolvasni, mivel azokban is sok hasznos információ található. Például a 3. fejezet, *A csoport megalakítása és vezetése* olyan fontos kérdéseket tárgyal, amelyeket mindig figyelembe kell venni, mint például:

- hogyan kezeljük hatékonyan a párkapcsolati erőszak túlélőinek szervezett csoportok vezetésével járó kockázatot;
- hogyan és hol hirdessük meg a csoportot szórólapok és plakátok terjesztésével;
- hogyan lépjünk kapcsolatba más szervezetekkel, hogy azok tudjanak a csoportról és odairányíthassanak embereket;
- hogyan irányítsuk a csoport pénzügyeit és hol keressünk anyagi támogatást.

Ugyanígy a 4. fejezet, *A csoport szabályai és működési rendje* betekintést nyújt egy csoport belső tevékenységébe és sok fontos példát ad arra, hogyan kezeljük a csoportmunka problematikus részeit. Természetesen az informális csoport során is hasznos lehet a 6–7. fejezetben található egyik-másik gyakorlat használata.

Bár szükség van szakemberekre, különösen a helyi szolgáltatásokra vonatkozó pontos információ és a helyi források ismerete miatt, valamint azért, hogy segítsenek a kockázat és a biztonság megértésében, ők nem kapcsolódnak be közvetlen módon az önsegítő csoport működtetésébe.

8.2. AZ ÖNSEGÍTŐ CSOPORTOK ELŐNYEI

Az önsegítő csoportokat a túlélők irányítják és szervezik, és nincs hivatalos csoportvezető. Alapvető előny ezért, hogy – ellentétben a korábbi fejezetekben leírt kötöttebb csoportokkal – az önsegítő csoport lehetőséget ad a résztvevőknek, hogy autonóm módon és közösen döntsék el, mi lesz a csoportülések középpontjában.

Az egyik legfontosabb terület maga a csoportfolyamat; a nők megteremtik maguknak a teret, ahol egyenlőkként kerülhetnek kapcsolatba egymással, szoros kötelékek jöhetnek létre, és a megosztott tapasztalatok alapján támogató kapcsolatokat alakíthatnak ki. Ez a csoportdinamika a megértés, bátorítás és támogatás légkörét hozza létre, ami csökkenti a magányosságnak, a szégyennek és az elszigeteltségnek a bántalmazó kapcsolatokkal oly gyakran együtt járó érzését.

Az önsegítő csoportokhoz tartozó nők az alábbi előnyöket nevezték meg részvételük eredményeként:

- érzik, hogy meghallgatják és megértik őket;
- érzik, hogy nincsenek egyedül;
- tisztelik a döntéseiket;
- terük nyílt a megosztásra (gondolunk itt a történeteikre és érzéseikre, de az erőforrásokra és/vagy a közösségükben elérhető egyéb szolgáltatásokra vonatkozó információra is);
- többet megtudnak a párkapcsolati erőszakról;
- az együttlét és támogatás révén közel kerülnek más nőkhöz;
- erősítik az autonómiát, hogy szembenézzenek az élethelyzetükből adódó néhány problémával vagy aggodalommal.

8.3. A CSOPORT MŰKÖDTETÉSE

A csoport megszervezése

Egy csoport megszervezésekor jó ötlet, ha van a nők között egy kisebb, „mag” vagy alapcsoport a különböző feladatok megosztására. Ilyen alapcsoport jöhet létre barátnők vagy ismerősök között szakmai szervezetek közvetítésével, vagy a csoport meghirdetése után közösségi fórumokon, konferenciákon, szemináriumokon stb. Az alapcsoportnak legyen elég ideje, hogy tagjai rendszeresen találkozzanak és megszervezzék az önsegítő csoport hatékony vezetését, különösen a kezdeti szakaszban, ami általában elég időigényes. Továbbá rendszeresen részt kell venniük a foglalkozásokon és meg kell osztaniuk a csoportvezetési feladatokat.

Szerepek és felelősségek a csoporton belül
Az ebben a kézikönyvben felvázolt két másik modelltől eltérően ennek a csoport típusnak nincs hivatásos vezetője (facilitátora). Az ilyen csoport esetében a szakemberek szerepe nem az irányítás, a döntéshozatal vagy a csoportvezetés, hanem legfőképpen a tanácsadói szerep; például pontos és aktuális információk és erőforrások biztosítása, az alapcsoport támogatása ha problémákkal szembesülnek vagy a csoport különleges kéréseinek teljesítése. Fontos, hogy a támogató csoporton kívül álló szakemberek tiszteljék a csoport autonómiáját, beszéljenek és egyeztessenek a csoportba való bevonódásukról.

A nők alapcsoportja ki tudja elégíteni a csoportvezetési szükségleteket. Ha pedig a csoport már megalakult, a résztvevők kiválaszthatják a csoportvezetőt a következő vagy a következő néhány alkalomra. Fontos, hogy a csoporttagok meghatározzanak bizonyos szabályokat és felelősségeket, ezekről közös döntést hozzanak és tartsák magukat hozzá. Például:

- Ki felel a csoport vezetéséért akár teljes egészében vagy egyes alkalmakkor?
- Ki lesz a másik csoportsegítő, ha igény van erre?
- Ki fogja elvégezni a foglalkozások előkészítő munkálatait, pl. anyagok előkészítése, vendégelőadók meghívása, ha a csoport úgy határoz, hogy szeretne ilyesmit, a találkozók helyszínének takarítása, a kávészünetek megszervezése stb?

Résztvevők
Minden csoportot az határoz meg, hogy kik vesznek rész benne. A párkapcsolati erőszak túlélőinek önsegítő csoportjában fontos, hogy minden résztvevő nő legyen. Bár férfiak is lehetnek a családon belüli erőszak különböző formáinak áldozatai, férfiak és nők nem látogathatják ugyanazt a csoportot, mivel ez gátolná a nyíltságot, csökkentené a nők biztonságérzetét és visszavetné a hatékonyságot. A párkapcsolati erőszak túlélőinek gyakran traumatikus tapasztalataik vannak a másik nemmel kapcsolatban. Vegyes csoportokban a nők nem éreznék magukat eléggé biztonságban ahhoz, hogy nyíltan és szabadon beszéljenek az életükről. A biztonság és a biztonságérzet a legfontosabb szempont, és jól tudjuk, hogy a nők nagyobb biztonságban és fesztelenebbül érzik magukat a csak nőkből álló környezetben[34]. A nők egy részének nehézséget okozhat a harag kifejezése férfiak jelenlétében. Mások értékes perceket vesztegethetnek el a csoport idejéből azzal, hogy általánosságban megvédik a férfiakat, mert aggasztja őket, hogy egy adott kijelentés nem bántotta-e meg a jelen lévő férfiakat. Az informális önsegítő csoportokban általában kétféle résztvevő van:

- azok a nők, akiket érdekel egy önsegítő csoport megalapítása és az alapcsoportban (l. fent) való részvétel, akik képesek támogatni más nőket és megvannak a készségeik, hogy jól együttműködjenek csoporthelyzetekben;
- azok a nők, akiket érdekel a már megalakult és működő csoportban való részvétel.

A résztvevők jellegzetességeiről további információ található a 3. fejezetben

[34] Women's Resource Centre (2007) *Why women only?* The value and benefits of women for women services (London: Women's Resource Centre) 52. oldal.
Letölthető: http://www.wrc.org.uk/downloads/Policystuff/whywomenonly.pdf

8.4. CSOPORTSZABÁLYOK

Feltétlenül rögzíteni kell néhány működési alapszabályt a csoport biztonságos, egyenlőségen alapuló és igazságos működésének biztosítására (lásd 11. melléklet). A szabályokat a csoport egésze vitassa meg és jusson egyetértésre róluk. Megfontolandó, hogy adaptáljanak-e egy csoportszerződést azért, hogy bátorítsák a résztvevőket, hogy tartsák magukat a csoportszabályokhoz (lásd 8. melléklet). Ha ez a helyzet, minden résztvevő kapjon egy másolatot ebből az okiratból; tegyék elérhetővé betekintésre az ülések alatt, és ahol lehet, tegyék egy meghatározott helyre, hogy minden résztvevő láthassa.

Van néhány szabály, amely alapvető fontosságúak a hatékony csoportmunkához, mint például:

- **Titoktartás:** A csoporttalálkozók helyszínéről, a csoporttagok nevéről, személyazonosságáról és egyéb személyes információkról soha nem adhatók tovább senkinek a csoporton kívül, sem a csoport működése alatt, sem azután. Az egyetlen kivétel, amikor egy gyerek egészségét vagy életét komoly veszély fenyegeti; ilyen esetekben tájékoztatni kell egy szakembert, akinek hivatali kötelessége a hatóságok (pl. A rendőrség, gyerek- és családvédelmi szolgáltatások) tájékoztatása a veszélyeztetett gyerekről.
- **Kábítószerek/alkohol:** Soha nem hozható be a csoportba alkohol vagy bármilyen tiltott szer. A tagok nem jöhetnek el a csoportba, ha alkohol vagy egyéb tudatmódosító szer hatása alatt állnak.
- **Erőszak:** A csoportban semmilyen körülmények között és semmilyen formában nem engedhető meg erőszak (legyen az szóbeli, lelki vagy fizikai).
- **Kapcsolattartás:** Meg kell állapodniuk egy kapcsolattartási stratégiában, például hogyan tartsák a kapcsolatot a találkozók között, vagy mi a teendő, ha valaki nem megy el többé a találkozókra és nem mondja el senkinek az okát. A kapcsolattartás biztonságos módszereiben való megegyezés különösen fontos, ha bármelyik csoporttag jelenleg bántalmazó kapcsolatban él.
- **Tisztelet:** A tagok hallgassák meg és ne szakítsák félbe egymást, és próbáljanak pozitív és megerősítő nyelvhasználatra törekedni.

A csoportszabályok és szerződések tárgyában további információk találhatók a 4. fejezetben.

8.5. SZERVEZET ÉS FELÉPÍTÉS

A csoport megszervezése

1. Időtartam
A csoport működésének időtartamát, a foglalkozások idejét és gyakoriságát a résztvevők határozzák meg. Általánosságban szólva az informális csoportok folyamatosan működnek, a résztvevők pedig folyamatosan csatlakozhatnak a csoporthoz. A feldolgozott anyag nem egymásra épülő elemekből áll, mint a programmal rendelkező, határozott idejű csoportokban, mivel lehetnek tagok, akik nem voltak jelen az előző alkalmakon. (Ennek ellenére fontos a pontos megjelenés és a rendszeres részvétel.)

2. Helyszín
A csoport helyszínének meg kell felelnie azoknak a feltételeknek, amelyek egy, a párkapcsolati erőszak túlélőinek szervezett csoport működtetéséhez szükségesek. További részletekért lásd 3. fejezet, *A csoport megalakítása és vezetése*.

3. Erőforrások
Fontos előre meghatározni, milyen erőforrásokra és anyagokra lesz szükség, milyen kiadások várhatók és ezeket hogyan kell majd kifizetni; például szükség lehet koordinálási költségekre, a résztvevők utazási költségeinek fedezésére, a helyszín költségére, stb. Ezeknek a kérdéseknek részletesebb tárgyalásához lásd 3. fejezet, *A csoport megalakítása és vezetése* és 5. fejezet, *„Erő a változáshoz" programmodellek.*

A foglalkozások felépítése
A foglalkozások általában úgy épülnek fel, hogy alkalmanként egy kérdésre összpontosítsanak. A csoporttagok maguk választják ki a kérdéseket. A résztvevők felváltva javasolhatnak témát, vagy szavazhatnak, hogy miről szeretnének beszélni. Ebből a kézikönyvből is felhasználható néhány gyakorlat, de módosításra szorulhatnak, hogy illeszkedjenek ehhez a csoportstílushoz.

Jóllehet a csoport stílusa informális/kötetlen, növeli a csoport hatékonyságát, ha van valamennyi rendszeresség a foglalkozások alatt. Például:

- az alkalmi csoportvezető üdvözölje a tagokat és szánjon egy kis időt az elmúlt hét legfontosabb és/vagy problematikus eseményeinek megbeszélésére;
- ezt követően a fő téma lehet egyike a bevezetőben felmerült problémáknak, egy előre eldöntött téma, vagy egy téma folytatása az előző alkalomról;
- a résztvevők állapodjanak meg a következő témában.

Az első foglalkozás
Különösen fontos, hogy a résztvevők megállapodjanak az első foglalkozás struktúrájában és időt szakítsanak a csoportmunka néhány fontos elemének megvitatására, mint például a célok, a titoktartás és a biztonság. Ezeket a kérdéseket meg kell beszélni minden új taggal is, aki később csatlakozik a csoporthoz.

Sok időt kell hagyni a *Feszültségoldókra* (lásd 9. melléklet), hogy a résztvevők megismerkedjenek és oldottabbak legyenek egymással. Az első beszélgetésben tisztázni kell az önsegítő csoport céljait és megállapodásra kell jutni ezekben a célokban, mert így minden nő lehetőséget kap arra, hogy hozzájáruljon a csoportfolyamathoz. A résztvevők szerepeit is meg kell határozni ezen az előzetes beszélgetésen, például hogy ki mikor és mennyi ideig fogja vezetni a csoportot.

Az első foglalkozás céljai:

- Meleg, biztonságos és szívélyes környezetet teremteni minden résztvevőnek.
- Találkozni, és megismerkedni egymással.
- Megvitatni és megegyezni az önsegítő csoport céljaival kapcsolatban.

- Meggyőződni arról, hogy minden résztvevő érti, mit jelent a titoktartás és a biztonság. (További információ található a 3. fejezetben, *A csoport megalakítása és vezetése*).
- Egyezségre jutni az önsegítő csoport biztonsági előírásait illetően. A foglalkozások folytatódhatnak ugyanott, ahol az elsőt tartják, mégis fontos, hogy legyen a csoporttagoknak lehetősége jelezni, ha ez a helyszín nem elég biztonságos számukra, vagy más okból nem felel meg számukra.
- Dönteni a foglalkozások időtartamáról, gyakoriságáról és időpontjáról.
- Megegyezni a következő foglalkozás(ok) dátumáról, időpontjáról és témájáról.

8.6. A LEHETSÉGES PROBLÉMÁK KEZELÉSE

- A biztonság mindenkor a legfontosabb. Ha valamelyik nő meg akarja beszélni az egyéni helyzetét és változtatni akar, ezt fontos jelezni a megfelelő támogató szervezetnek.
- Érdemes megjegyezni, hogy az önsegítő csoportoknál lehetséges probléma a csoportfüggőség.
- A nem hivatalos csoportot vezető nőknek szükségük van a mentorálás valamilyen formájára, hogy megismerjék a biztonsági stratégiákat és a határtartás jelentőségét. A szervezőknek azt is világosan kell látniuk, hogyan tudnak és hogyan nem tudnak segíteni a többi nőnek a csoportban.
- Feltétlenül legyenek elérhetők a források a további támogatáshoz.

A várható problémákról és kezelésükről további információk találhatóak a 6–7. fejezetben a programok leírásánál.

A túlélők véleménye:

> *[A csoport] megváltoztatta a gondolkodásmódomat. Most beszélek, ahelyett, hogy csendben maradnék.*
>
> *Visszanyertem valamit a régi önmagamból. Kezd visszatérni az önbecsülésem.*
>
> *Újra van remény az életemben.*

Mellékletek

1. melléklet: Mintalevél – Együttműködés más intézményekkel

A címzett elérhetősége

Kedves……!

Az „Erő a változáshoz” önsegítő támogató csoporttal kapcsolatban írok, amelynek a vezetője/szervezője vagyok.

A támogató csoport három fő célja, hogy
- megváltoztassuk azokat a viselkedési mintázatokat, amiket a nők a bántalmazó kapcsolatban tanultak;
- tudatosítsuk a résztvevőkben a nők alapvető jogait;
- erősítsük a résztvevők önbecsülését, önálló akaratát és a saját életük feletti rendelkezés érzését.

Szeretném megragadni az alkalmat, hogy felajánljam a csoport szolgáltatásait azon ügyfeleiknek, akik párkapcsolati erőszak túlélői. A hozzánk küldött nőkre semmilyen nyomást sem fogunk gyakorolni, hogy csatlakozzanak. A csoportba való felvétel előtt minden nővel kockázatfelmérést végzünk, ami segít eldönteni, hogy életük megfelelő szakaszában vannak-e ahhoz, hogy biztonságosan részt vegyenek a a programban. Mind az önállóan jelentkező, mind az intézmények által küldött jelentkezőket fogadjuk.

Mellékelem az „Erő a változáshoz” szórólapját, amely további információkkal szolgálhat Önöknek, illetve továbbadható azoknak a nőknek, akik fel akarják venni a kapcsolatot a szolgáltatással.

Az együttműködés reményében,

Dátum, aláírás
elérhetőségek

2. melléklet: Kockázatfelmérő eszközök

Az elmúlt pár évtizedben a kutatás és a gyakorlat során különböző eszközöket fejlesztettek ki, amelyekkel fel lehet mérni, hogy mennyire veszélyes a párkapcsolati erőszak egy adott elkövetője és mekkora veszély fenyegeti az áldozatot. Ezek az eszközök természetesen nem tudják pontosan mérni vagy előre jelezni a veszély kockázatát, ez nem is lehet a céljuk. Inkább szisztematikus információgyűjtésre, valamint az információnak a korábbi tapasztalatokkal és ismeretekkel való összehasonlítására használjuk őket, annak érdekében, hogy felbecsüljük, fenyegeti-e áldozatot komoly veszély.

Az integrált, több intézmény együttműködésén alapuló munka során fontos az információ megosztása, és az együttműködés a kockázat felmérérésére is kiterjed. A kockázatfelmérést az erőszak áldozatával közösen kell elvégezni – de csak akkor, ha bizalom és támogatás jellemzi az áldozat és a szakember kapcsolatát. A veszély felmérésének mindig együtt kell járnia a biztonsági terv elkészítésével!

KOCKÁZATFELMÉRŐ KÉRDŐÍV[1] INTÉZMÉNYEK SZÁMÁRA

(Az alábbi ellenőrző lista a dél-walesi rendőrség kérdőíve alapján készült, a rendőrségi szaknyelv elhagyásával. A kérdőívet szakembernek kell felvennie az ügyféllel.)

Kérdések (A BESATÍROZOTT RÉSZEKET NE TÖLTSE KI.)	**Igen**	**Nem/ Nem tudja**	**Komoly aggodalomra ad okot**
1. Volt-e a partner/vol partner büntetve erőszakos bűncselek mény vagy kábítószerrel való visszaélés miatt?			
Ha az előző kérdésre „igen” a válasz, volt-e köze a büntetésnek párkapcsolati erőszakhoz?			
2. Okozott-e a jelenlegi eset testi sérülést?			
Ha az előző kérdésre „igen” a válasz, ad-e ez okot komoly aggodalomra?			
3. Sor került-e az eset során fegyverhasználatra?			
Ha az előző kérdésre „igen” a válasz, ad-e ez okot komoly aggodalomra?			

[1] Ezt a kérdőívet sok helyen használják az Egyesült Királyságban, különösen a párkapcsolati erőszakkal foglalkozó független tanácsadók (Independent Domestic Violence Advisers) a komoly veszélynek kitett áldozatok és túlélők eseteiben, amikor intézmények közötti együttműködés keretében történik a kockázatfelmérés. A kérdőív természetesen más kontextusban is hatékony, és a kockázatfelmérés minden fontos tényezőjével foglalkozik.

Kérdések (A BESATÍROZOTT RÉSZEKET NE TÖLTSE KI.)	**Igen**	**Nem/ Nem tudja**	**Komoly aggodalomra ad okot**
4. Partnere/volt partnere fenyegetőzött-e azzal, hogy megöl valakit? Ha az előző kérdésre „igen” a válasz, az alábbiak közül kit? *(több válasz lehetséges)* Ügyfél ❑ Gyerekek ❑ Más intim partner ❑ Mások ❑			
Ha az előző kérdésre „igen” a válasz, ad-e ez okot komoly aggodalomra?			
5. A partner/volt partner mutatott-e féltékenységet, viselkedett-e féltékenyen, illetve mutatott-e kontrolláló viselkedést vagy kényszeres tendenciákat? **Ha az előző kérdésre „igen” a válasz, foglalja össze, hogy mi történik:**			
Ha az előző kérdésre „igen” a válasz, ad-e ez okot komoly aggodalomra? Részletezze:			
6. Megszakadt vagy várható-e a kapcsolat megszakadása Ön és partnere/ex-partnere között?			
7. Észlelte-e, hogy a bántalmazás rosszabbodik és/vagy gyakoribbá válik?			
8. Mennyire fél? *Írja le, ahogy az ügyfél látja a helyzetet, jelezve, hogy az ügyfél szerint mit fog tenni a partner/volt partner.*			
9. Vannak vagy voltak mostanában a partnerének/volt partnerének anyagi problémái?			
10. Vannak/voltak-e a partnerének/volt partnerének problémái a következőkkel: Alkohol ❑ Mentális problémák ❑ Kábítószerek ❑			
11. Terhes-e jelenleg, vagy volt-e terhes az elmúlt 12 hónapban?			

Kérdések (A BESATÍROZOTT RÉSZEKET NE TÖLTSE KI.)	**Igen**	**Nem/ Nem tudja**	**Komoly aggodalomra ad okot**
12. Van-e konfliktusa a partnerével/volt partnerével a gyerekekkel való kapcsolattartás miatt? **Foglalja össze, hogy mi történik:**			
13. Megkísérelte-e a partnere/volt partnere fojtogatni/megfojtani Önt vagy egy korábbi partnerét?			
14. Fenyegetőzött-e Ön vagy partnere/volt partnere valaha is öngyilkossággal? **Ha igen, melyikük?** Ügyfél ❑ Partner/volt partner ❑			
15. Mondott-e vagy tett-e a partnere/ex-partnere olyan szexuális természetű dolgokat, amelyek miatt rosszul érezte magát, vagy ami fizikai fájdalmat okozott? **Részletezze:**			
16. Fél a további bántalmazástól vagy erőszaktól?			
17. Fél attól, hogy a partnere/volt partnere meg fogja ölni?			
18. Fél attól, hogy a partnere/volt partnere ártani fog a gyerekeinek?			
19. Gyanakszik-e arra, hogy valaki figyeli Önt?			
20. Úgy érzi, hogy elszigetelődött a családjától/barátaitól? **Részletezze:**			
A felmérést végző szakember észlelései (Megfigyelései alapján jellemezze az ügyfelet fenyegető kockázatot. Ez különösen fontos, ha kevés „igen” választ kapott.)	**Összesen**		**Összes komoly aggodalomra okot adó körülmény az 1–5. kérdésekből**

„A nagy 26” (Duluth, Minnesota)

A Párkapcsolati Erőszak Intervenciós Program, amely az Amerikai Egyesület Államokban, Minnesota állam Duluth városában jött létre, 26 kérdést dolgozott ki az elkövető veszélyességének felmérésére:

	Igen	Nem	Nem tudja	
1.	❑	❑	❑	Az elkövető erőszakosabb vagy veszélyesebb lett az idő múlásával?
2.	❑	❑	❑	Bántotta-e valaha is annyira, hogy orvosi segítségre volt szüksége?
3.	❑	❑	❑	Fojtogatta Önt?
4.	❑	❑	❑	Előfordult-e, hogy bántott vagy megölt egy társállatot?
5.	❑	❑	❑	Fenyegetőzött azzal, hogy megfojtja Önt?
6.	❑	❑	❑	Bántalmazta valaha szexuálisan?
7.	❑	❑	❑	Fenyegette valaha fegyverrel? Milyen fegyverrel?
8.	❑	❑	❑	Birtokló vagy nagyon féltékeny, figyeli és ellenőrzi Önt?
9.	❑	❑	❑	Egyre gyakoribbá váltak-e a támadásai?
10.	❑	❑	❑	Fenyegetőzött valaha öngyilkossággal vagy megkísérelt öngyilkosságot az elkövető?
11.	❑	❑	❑	Megtámadta valaha Önt, amikor terhes volt?
12.	❑	❑	❑	Szakított, vagy megpróbált szakítani az elkövetővel az elmúlt 12 hónapban?
13.	❑	❑	❑	Megpróbált segítséget kérni az utóbbi 12 hónapban (rendőrség, tanácsadó központok, női menhelyek stb.)?
14.	❑	❑	❑	Elszigetelte Önt az elkövető, vagy megakadályozta a segítségkérésben (telefon, kocsi, család, barátok stb)?
15.	❑	❑	❑	Volt-e az elkövető különösen feszült, stresszes helyzetben az elmúlt 12 hónapban (munkahely elvesztése, közeli személy halála, anyagi nehézségek stb.)?
16.	❑	❑	❑	Sok alkoholt iszik az elkövető/vannak-e problémái az itallal?
17.	❑	❑	❑	Voltak-e valaha elvonási tünetei/részt vett-e kábítószer- vagy alkoholelvonó kúrán?
18.	❑	❑	❑	Van-e az elkövetőnek fegyvere, magánál tartja-e, vagy hozzá tud-e férni fegyverhez? Milyen fegyverhez?
19.	❑	❑	❑	Ön szerint képes volna súlyosan megsebesíteni vagy megölni Önt?
20.	❑	❑	❑	Megpróbálta-e Ön valaha védeni az elkövetőt bármilyen formában (megpróbálta-e megváltoztatni a rendőrségi bejelentését, az óvadék csökkentését kérte, stb.)?
21.	❑	❑	❑	Bántalmazta az elkövetőt gyerekkorában egy családtagja?
22.	❑	❑	❑	Látta-e az elkövető gyerekkorában, hogy anyját bántalmazták?
23.	❑	❑	❑	Mutat-e az elkövető megbánást vagy fájdalmat a (legutóbbi) eset miatt, amikor Önt bántalmazta?
24.	❑	❑	❑	Követett-e el az elkövető más bűncselekményeket (az erőszakon kívül)?
25.	❑	❑	❑	Bántalmazott-e az elkövető másokat is (a családon kívül)?
26.	❑	❑	❑	Fogyaszt-e az elkövető kábítószert (speed, kokain, krekk stb.)?

Minél több az „igen” válasz, annál magasabb a komoly sérülés kockázata.

Az alábbi linkek további, angol nyelvű kockázatfelmérő kérdőívekre mutatnak. Ezeket a WAVE (Európai Nők az Erőszak Ellen) gyűjtötte össze a következő kézikönyvhöz:
Rosa Logar: *Bridging the gaps – from good intentions to good co-operation (A szakadékok áthidalása – a jószándéktól a jó együttműködésig)*
(Bécs, 2006: WAVE Co-ordination Office).

VESZÉLYFELMÉRŐ ESZKÖZ JACQUELYN C. CAMPBELLTŐL
Jacquelyn C. Campbell kifejlesztett egy hasonló kockázatfelmérő eszközt, amely letölthető az alábbi oldalról. A szerző on-line képzéseket is tart a veszélyfelmérésről.
http://www.dangerassessment.com/WebApplication1/pages/da/ (2006. június 27.)

KIINDULÁSI KOCKÁZATFELMÉRŐ KÉRDŐÍV
Az ASSIST nevű szervzet, (Skócia, Glasgow) kifejlesztett egy kockázatfelmérő kérdőívet jogvédők számára, amely megtalálható a CAADA (Co-ordinated Action Against Domestic Abuse) web-oldalán.
http://www.caada.org.uk/library_resources/Referral%20form.doc (2006. június 27.)

A LONDONI RENDŐRSÉG CSALÁDON BELÜLI ERŐSZAK ESETEKHEZ HASZNÁLT KOCKÁZATFELMÉRŐ MODELLJE
A Londoni Rendőrség kifejlesztett egy kockázatfelmérő eszközt a rendőri állomány számára, amely letölthető a következő web-oldalról:
www.met.police.uk/csu/pdfs/AppendixIII.pdf (2006. június 27.)

A kockázatfelmérő eszközök felhasználásáról szóló felmérés, melyet a Warwicki Egyetem készített, letölthető az alábbi oldalról:
http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/shss/swell/research/ (2006. június 27.)

3. melléklet: **Egyéni biztonsági keretterv**

A csoportvezető minden jelentkezővel személyes találkozón vitassa meg a következőket:

1. Mire van szüksége a ahhoz, hogy nagyobb biztonságban érezze magát?
2. Milyen korlátai vannak a kidolgozott biztonsági intézkedéseknek?
3. Hová/kihez fordulhat, ha el kell hagynia az otthonát?
4. Ha a jelentkező nőnek gyerekei vannak, hogyan lehet fokozni a gyerekek biztonságát?
5. A támogató csoportban való részvételen kívül mit tehet annak érdekében, hogy javítsa érzelmi és fizikai jóllétét?
6. Hogyan növelheti biztonságát a munkahelyén?
7. Hogyan növelheti biztonságát közterületeken?
8. Hogyan tudja óvni magánszféráját, pl. adatok megváltoztatásával (mobiltelefon, számítógép, e-mail, stb.)
9. Hogyan növelheti a biztonságát, ha még együtt él a bántalmazó partnerrel?
10. Hogyan növelheti a biztonságát, ha már külön él a bántalmazótól?
11. Milyen jogi lehetőségei vannak a jelentkezőnek arra, hogy védelemben részesüljön (pl. távoltartás)?
12. Milyen más támogatás érhető el illetve megfelelő a jelentkező nő számára?
13. Állítsanak össze válságtervet és kockázatfelmérést az azonnali cselekvéshez.
14. Vitassák meg a kapcsolattartás legjobb formáját, a legbiztonságosabb időpontokat a következő kapcsolatfelvételhez és azt, hogy miképp tudja Önt elérni általános kérdésekben vagy vészhelyzetben.
15. Együtt döntsenek a következő lépésekről – mit tesz Ön és/vagy a szervezete más szolgáltatásai, mit tesz a jelentkező, mikor találkoznak legközelebb.
16. Együtt döntsenek arról, hogy milyen egyéb támogatásra van szüksége a támogató csoport működésének időtartama alatt.
17. Kapcsolatba kell-e lépni más szervezetekkel a jelentkező nő érdekében? Ha igen, magyarázzák el a jelentkezőnek, hogy ez esetben sok információt meg kell osztani más, külső szervezetekkel.
18. Van-e bármi más, amire most szüksége lenne?
19. Adja át a jelentkezőnek a fontos telefonszámok listáját és magyarázza el, hogyan tarthatja biztonságban a listát.
20. Emlékeztesse őt, hogy szükséghelyzetben mindig hívja a rendőrséget, és magyarázza el, hogyan tudja növelni annak esélyeit, hogy sürgősséggel reagáljanak a hívásra.
21. Írjon minden résztvevőről akciótervet, hogy egyénre szabott támogatást tudjon nyújtani a csoport tagjainak.

4. melléklet: **Heti értékelőlap**

1. Mennyire találta hasznosnak a foglalkozás során kapott **információt?**
   (Kérjük, karikázza be.)

Nagyon hasznos Elég hasznos Kielégítő Nem túl hasznos Egyáltalán nem hasznos

2. Melyik rész(eke)t találta a **leghasznosabbnak** és miért?

.....
.....
.....
.....

3. Melyik rész(eke)t találta a **legkevésbé hasznosnak** és miért ?

.....
.....
.....
.....

4. Mennyire találta hasznosnak az ezen a foglalkozáson kapott **mellékleteket**?
   (Kérjük, karikázza be.)

Nagyon jó Elég jó Kielégítő Nem nagyon jó Nagyon rossz

Észrevételek a mellékletekről

.....
.....
.....
.....

5. **Hogy érzi magát most** – összehasonlítva azzal, ahogy a foglalkozás előtt érezte magát?
   (Kérjük, karikázza be.)

Sokkal jobban Kicsit jobban Ugyanúgy Kicsit rosszabbul Sokkal rosszabbul

6. Ön szerint **hogyan tehetnénk jobbá ezt a foglalkozást**?

.....
.....
.....
.....
.....

7. **Egyéb megjegyzések:**

.....
.....
.....
.....
.....

5. melléklet: **Félidős értékelőlap**

1. Mennyiben volt a **segítségére** eddig ez a program?
   (Kérjük, karikázza be.)

Nagyon Eléggé Kielégítő módon Nem nagyon Egyáltalán nem

2. A program mely részét/részeit tartja a **leghasznosabbnak** és miért?

.....
.....
.....
.....

3. A program mely részét/részeit tartja a **legkevésbé hasznosnak** és miért?

.....
.....
.....
.....

4. Ön szerint mit kellene **másképpen** csinálnia a csoportvezetőknek?

.....
.....
.....
.....

5. Összehasonlítva azzal, ahogy a program kezdete előtt érezte magát, **hogy érzi magát most**? *(Kérjük, karikázza be.)*

Sokkal jobban Kicsit jobban Ugyanúgy Kicsit rosszabbul Sokkal rosszabbul

6. Mit gondol, **mi ennek az oka**?

.....
.....
.....
.....

7. Van-e ötlete azzal kapcsolatban, hogy, **hogyan javíthatnánk a programon?**

.....
.....
.....
.....

8. **Egyéb megjegyzések:**

.....
.....
.....
.....
.....

6. melléklet: **Záró értékelőlap**

1. Összességében hogyan **értékelné tapasztalatait** a támogató csoportról? *(Kérjük, karikázza be.)*

Kiváló Nagyon jó Jó Kielégtő Gyenge Nagyon gyenge

2. Összehasonlítva azzal, ahogy a program kezdete előtt érezte magát, **hogy érzi magát most**? *(Kérjük, karikázza be.)*

Sokkal jobban Kicsit jobban Ugyanúgy Kicsit rosszabbul Sokkal rosszabbul

3. Mit gondol, **mi ennek az oka**?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Mennyiben volt a **segítségére** ez a program? *(Kérjük, karikázza be.)*

Sokat segített Elég sokat segített Kielégítő Nem nagyon segített

Egyáltalán nem segített

5. A program mely részei voltak leginkább a segítségére, és miért?

.....
.....
.....
.....
.....

6. A program mely **részei** voltak **különösen nehezek** az Ön számára és miért?

.....
.....
.....
.....
.....

7. **Megváltoztatta-e a program a szemléletét valamivel kapcsolatban?** Ha igen, mivel/mikkel kapcsolatban?

.....
.....
.....
.....
.....

8. Kérjük, értékelje a csoportvezetőket az alábbi kritériumok alapján:

Csoportvezetők	**Igen, nagyon**	**Közepesen**	**Egyáltalán nem**
Megközelíthetők			
Jártasak a párkapcsolat erőszak témájában			
Jó hatással vannak a csoportmunkára			
Érzékenyen figyelik minden személy szükségleteit			
Nem ítélkezők a tagokkal szemben			
Gyakorlottak a csoport irányításában			

9. Van további megjegyzése a csoportvezetőkről? **IGEN/NEM**

.....
.....
.....
.....
.....

10. Kérjük, jelezze, mennyire volt elégedett az **információ mennyiségével** a programban tárgyalt következő kérdésekben:

Téma	**Túl sok**	**Éppen elég**	**Nem elég**
Alapvető jogok			
A bántalmazás meghatározása			
Fizikai bántalmazás			
Szexuális bántalmazás			
Lelki bántalmazás			
Gazdasági bántalmazás			
Kilépés egy bántalmazó kapcsolatból			
Gyerekek			
Határok			
Érzések: harag, gyász, félelem és bűntudat			
Szükségletek			
Önérvényesítés			
Hivatalos személyek			
Egészséges kapcsolatok			
Új kezdetek			
További támogatás			

11. Van-e **bármi más**, amit ön szerint **be kellene venni** a programba? **IGEN/NEM**
Ha igen, milyen témák?

.....
.....
.....
.....

12. **Figyelembe vették** és **tiszteletben tartották** a véleményét és a csoportmunkához való hozzájárulását? **IGEN/NEM**

Kérjük, magyarázza el:

.....
.....
.....
.....
.....

13. Meg volt elégedve a **helyszínnel**? **IGEN/NEM**

Kérjük, írja le, miért/miért nem:

.....
.....
.....
.....
.....

14. Megfelelőnek találta a csoporttalálkozók **időpontját**? **IGEN/NEM**

Kérjük, írja le, miért:

.....
.....
.....
.....
.....

15. Mennyire volt könnyű **megközelíteni** a helyszínt?

Nagyon könnyű Könnyű Elég könnyű Elég nehéz Nehéz

16. Mennyire volt könnyű megoldani a **gyerekfelügyeletet**?

Nagyon könnyű Könnyű Elég könnyű Elég nehéz Nehéz

17. Fog-e további támogatást kérni bármely intézménytől, szervezettől most, hogy a csoport véget ér? **IGEN/NEM**

Ha igen, **milyen fajta támogatást**?
.....
.....
.....
.....
.....

18. **Ajánlaná ezt a programot** másoknak, akik párkapcsolati erőszak áldozatai vagy túlélői? **IGEN/NEM**

Kérjük, írja le, miért/miért nem:

.....
.....
.....
.....
.....

19. Van valamilyen **javaslata**, hogyan lehetne a csoport munkáján **javítani**?

.....
.....
.....
.....
.....

20. **Egyéb megjegyzések:**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Köszönjük, hogy időt szentelt a záró értékelés kitöltésére.

7. melléklet: Esélyegyenlőségi kérdőív

Kor

Ön melyik korcsoportba tartozik? *(Kérjük, válasszon.)*

20 év alatt ❑
20 – 30 év ❑
31 – 40 év ❑
41 – 50 év ❑
51 – 60 év ❑
60 év + ❑

Fogyatékosság

A fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról szóló 1998. évi XXVI. tv. szerint fogyatékos személy az, „aki érzékszervi – így különösen látás- és hallásszervi, – mozgásszervi, értelmi képességeit jelentős mértékben vagy egyáltalán nem birtokolja, illetőleg a kommunikációjában számottevően korlátozott, és ez számára tartós hátrányt jelent a társadalmi életben való aktív részvétel során."

Fogyatékkal élő személynek tartja önmagát? *(Kérjük, válasszon.)* Igen ❑ Nem ❑

Etnikai hovatartozás

Hogyan határozná meg etnikai hivatartozását? (Ha egyik felsorolt kategóriával sem tud azonosulni, használja az „egyéb" kategóriát.) *Egyet jelöljön meg.*

magyar ❑
roma/cigány ❑
erdélyi ❑
kínai ❑
egyéb etnikum/nemzetiség ❑
nem tudja/nem biztos benne ❑
nem kíván nyilatkozni ❑

Vallás/Hit

Hogyan írná le vallását/hitét?

katolikus ❑
református ❑
evangélikus ❑
zsidó ❑
egyéb ❑
semmilyen ❑
nem tudja/nem biztos benne ❑
nem kíván nyilatkozni ❑

Szexuális orientáció

Hogyan írná le szexuális orientációját?

heteroszexuális ❑
meleg/leszbikus ❑
biszexuális ❑
nem tudja/nem biztos benne ❑
nem kíván nyilatkozni ❑

Állampolgárság:

magyar ❑
egyéb ❑

8. melléklet: Csoportszerződés minta az „Erő a változáshoz” program számára

Abból a célból, hogy az „Erő a változáshoz” csoport foglalkozásait minél kellemesebbé és biztonságosabbá tegyük, a csoporttagok és a csoportvezetők is elfogadják az alábbiakat.

Titoktartás
Elfogadom, hogy a csoporfoglalkozások helyét valamint a csoporttagok nevét, adatait és a rájuk vonatkozó személyes információkat nem mondhatom el senkinek a csoporton kívül, sem a csoport működésének ideje alatt, sem azután. Ez alól kivételt jelent, ha súlyos veszély fenyegeti egy 18 év alatti gyerek életét vagy egészségét: ilyen esetekben a törvény kötelezi a csoportvezetőt, hogy tájékoztassa a hatóságokat (rendőrség, gyermekjóléti szolgálatok, stb.) a veszélyeztetett gyerekről.

Korlátok
Elfogadom, hogy soha nem hozhatok be alkoholt vagy tiltott szereket a csoportba. A tagok nem jöhetnek a csoportba alkohol vagy más tudatmódosító szerek hatása alatt. A csoportban semmilyen körülmények között sem megengedett az erőszak alkalmazása (legyen az érzelmi, szóbeli vagy fizikai erőszak).

Elköteleződés
Elfogadom, hogy részt veszek a program minden foglalkozásán és mindig pontosan érkezem, kivéve, ha távollétem elkerülhetetlen (pl. betegség). Ha nem tudok időben érkezni egy-egy alkalomra, vagy egyáltalán nem tudok eljönni, illetve úgy határozok, hogy nem fejezem be a programot, vállalom, hogy kapcsolatba lépek a csoportvezetővel, hogy tudjanak a helyzetemről.

Csoportszabályok
Elfogadom, hogy mindig betartom a csoportszabályokat.

Tisztában vagyok vele, hogy ha a fenti pontok bármelyikét megszegem, kizárhatnak a csoportból.

Résztvevő

Aláírás: .....

Név *(nyomtatott betűkkel)*: .....

Dátum: .....

Tanú:

Aláírás: .....

Név *(nyomtatott betűkkel)*: .....

Dátum: .....

9. melléklet: Frissítő, „jégtörő” gyakorlatok

Labdajáték

A gyakorlat célja: egymás nevének megtanulása
Anyagok: egy kislabda
Idő: 5 perc
Utasítások: Kérjük meg a csoportot, hogy álljanak körbe, és dobjuk oda a kislabdát a csoport egy tagjának. A labda elkapásakor az illető megmondja a nevét és továbbdobja a labdát egy másik tagnak, és a folyamat kezdődik előlről. Egy-egy körben a játék akkor ér véget, amikor már mindenki elmondta egy párszor a nevét.

Névtanuló játék

A gyakorlat célja: egymás nevének és még egy dolognak a megtanulása minden résztvevőről
Anyagok: öntapadós névkártyák és tollak
Idő: 5 perc
Utasítások: Ez egy szelíd és mulatságos névtanuló játék: kérjük meg a tagokat, hogy mondják meg a nevüket és tegyenek hozzá egy jelzőt, amely leírja a személyiségüket és ugyanazzal a betűvel kezdődik, mint a nevük. Például: „A nevem Alíz és akaratos vagyok”. Kérjük meg a nőket, hogy írják ezt fel egy papírra és tűzzék ki (pl. Akaratos Alíz).

Érmejáték

A gyakorlat célja: egymás jobb megismerése
Anyagok: pénzérmék
Idő: 20–30 perc
Utasítások: Készítsünk elő annyi pénzérmét, ahány résztvevő van a szobában (próbáljunk meg viszonylag új érméket szerezni). Minden résztvevő választ egy érmét, és megnézi a kibocsátási évét. Ezután mindenki felidéz az életéből egy fontos (mindegy hogy jó vagy rossz) eseményt, amely abban az évben történt. Kezdjük a legközelebbi évvel és menjünk visszafelé az időben, amíg mindenki sorra kerül.
Ötletek csoportvezetőknek: Későbbi csoportfoglalkozásokra javaslojuk, nem kezdeti hangulatoldónak.

Körhinta játék

A gyakorlat célja: egymás jobb megismerése
Anyagok: 4–5 csomag ragasztós hátú színes jegyzettömb (post-it), egy csomó kérdés, tollak/ceruzák, papírlapok
Idő: 45 perc
Utasítások: A résztvevők két körben helyezkednek el, egyik kör a másikon belül, és mindkét körben azonos számú hely/szék van. A székek párosával egymással szemben állnak, egy-egy szék a belső illetve külső körből. Minden résztvevő kap egy tollat vagy ceruzát és egy csomag ragasztós papírt, lehetőleg különböző színűt. A csoportvezető ezután kérdéseket tesz fel. (Lásd alább a javasolt kérdéseket.) Miután a kérdések elhangzottak, a résztvevők a párjuknak válaszolnak. Mindenki felírja a papírra a párja válaszát (nem a sajátját), és a párja nevét. A külső kör minden kérdés után egy vagy két hellyel arrább ül – jobbra vagy balra, ahogy a csoportvezető mondja. Ez „forgatja” a körhintát.

A gyakorlat most megismétlődik új partnerekkel.

Ötletek a csoportvezetőnek:
- Az egész gyakorlat alatt ugyanabba az irányba „forogjon” a körhinta.
- Emlékeztessük a résztvevőket, hogy írják fel a papírra partnerük nevét is.
- A mozgásukban korlátozott tagok a belső körben üljenek, mivel csak a külső kör mozog.
- Ha páratlan számú résztvevő van, az egyik csoportvezető szálljon be a játékba.

Javasolt kérdések:
- Ki vagy?
- Mesélj a családodról, barátaidról, tanulmányaidról, munkádról stb.
- Hova valósi vagy?
- Hol szeretnél élni?
- Mondj valamit, amiben nagyon jó vagy.
- Beszélj egy rossz szokásodról, amelytől szeretnél megszabadulni.
- Mondj egy okot, amiért csatlakoztál a csoporthoz.

Extra kör:
Miután a kis papírok elfogytak, kioszthatunk filctollakat és A/4-es fehér lapokat a résztvevőknek. Ne írják fel a szembenülő nevét a papírra, hanem próbálják lerajzolni úgy, hogy nem néznek le a papírra, hanem szemkontaktust tartanak a partnerükkel.

A portrét nem mutathatják meg egymásnak.

Amikor mindenki elkészült, a csoportvezető összeszedi a lapokat, és újra kiosztja (senki se kapja vissza azt a rajzot, amit ő készített). A cél az, hogy próbálják azonosítani a képeket. Ha már mindenkinél van egy kép, kérjük meg őket, mutassák fel a csoportnak, és közösen próbálják kitatálni, ki van a képen. Ha nem találták ki, a rajzoló javíthat rajta.

Ha mindenki megkapta a saját arcképét, kérjük meg a résztvevőket, írják fel rá a keresztnevüket és tegyék fel a lapokat a falra. Csinálhatnak mindenkinek egy „portfóliót”: kérjük meg a résztvevőket, hogy ragasszák fel a kis papírokat kinek-kinek a képe mellé.

Ötlet a csoportvezetőnek:
A gyakorlat végén hagyjunk egy kis időt, hogy a résztvevők megnézhessék a többi képet is és a többi csoporttag jellemző tulajdonságait.

10. melléklet: **A program részletei**

A csoportvezetők neve:

……

……

A gyerekfelügyelők neve (ha van gyermekfelügyelet):

……

……

Ha kapcsolatba kívánnak lépni valamelyikünkkel az ülések között, a következő módon tehetik meg:

Telefon/időpontok:

E-mail:

Helyszín:

A foglalkozások részletei a következők. *Kérjük, töltsék kis a táblázatot emlékeztetőül:*

Hét	Téma	Dátum	Időpont
1. foglalkozás:			
2. foglalkozás:			
3. foglalkozás:			
4. foglalkozás:			
5. foglalkozás:			
6. foglalkozás:			
7. foglalkozás:			
8. foglalkozás:			
9. foglalkozás:			
10. foglalkozás:			
11. foglalkozás:			
12. foglalkozás:			
13. foglalkozás:			
14. foglalkozás:			

11. melléklet: A csoportmunka alapszabályai

Mindenkinek adjunk lehetőséget a megszólalásra. Mindenkinek (a csoportvezetőt is beleértve) kerülnie kell, hogy uralja a beszélgetést és félbeszakítsa a beszélőt.
Fontos az értő figyelem. Mindenki hallgassa meg, amit a másik mond, mielőtt ő beszélni kezdene.
A saját tapasztalatainkról beszéljünk. Segít ebben, ha egyes szám első személyben kezdjük a mondatot. (pl. „Szerintem")
Becsüljük és fogadjuk el érvényesnek mások különbözőségeit és eltérő tapasztalatait. Mások „lenyomása" elfogadhatatlan.
Titoktartás és bizalom. Minden beszélgetés és hozzászólás bizalmas – semmilyen személyes információ nem hagyhatja el a termet.
Kábítószert és alkoholt tilos behozni a helyszínre, vagy közvetlenül a csoportfoglalkozás előtt fogyasztani.
Folyamatos és pontos megjelenés. A csoport várt hatásai csak akkor érhetők el, ha mindenki elkötelezi magát a foglalkozások rendszeres látogatására.

Hogyan biztosíthatjuk, hogy mindenki lehetőséget kapjon a véleménye kifejtésére?
……
……
……

Hogyan biztosíthatjuk, hogy senkit ne érjen hátrányos megkülönböztetés?
……
……
……

Hogyan teremthetjük meg a tisztelet és odafordulás légkörét?
……
……
……

Kérjük, nézze meg a következő helyzetek listáját. Előfordult valaha is, hogy nem mondta el ötleteteit és érzéseit az alábbi okok bármelyike miatt?

Helyzet	Igen	Nem	Nem tudja
Nem volt elég idő			
Féltem, hogy kinevetnek			
Valaki mindig félbeszakított/túlkiabált			
Úgy éreztem, nem fognak hinni nekem			
Úgy gondoltam, nem fognak megérteni			
Nem tudtam, hogy mondjam el, amit érzek			
Nem bíztam a csoport néhány tagjában			
Izgalmat és szomorúságot okozott volna			
Túl félénk voltam			
Valaki már elmondta, amit én akartam mondani			
Nem tudtam jól követni a beszélgetést			
Úgy gondoltam, a többiek nem fognak egyetérteni velem			
Úgy gondoltam, a többiek esetleg elítélnek			

12. melléklet: **Nyilatkozat a jogaimról**

Jogom van „nem”-et mondani.

Jogom van ahhoz, hogy ne bántalmazzanak.

Jogom van ahhoz, hogy kifejezzem a dühömet.

Jogom van ahhoz, hogy megváltoztassam az életemet.

Jogom van ahhoz, hogy bántalmazástól való félelem nélkül éljek.

Jogom van ahhoz, hogy támogatást kérjek és el is várjam a támogatást a rendőrségtől és a szociális segítő szervezetektől.

Jogom van ahhoz, hogy jobb kommunikációs példaképet akarjak a gyerekeimnek.

Jogom van ahhoz, hogy a gyerekeimet biztonságban neveljem fel.

Jogom van ahhoz, hogy felnőtt emberként és tisztelettel bánjanak velem.

Jogom van ahhoz, hogy elhagyjam a bántalmazó környezetet.

Jogom van a biztonsághoz.

Jogom van a háborítatlan magánélethez.

Jogom van ahhoz, hogy kibontakoztassam egyéni tehetségemet és képességeimet.

Jogom van ahhoz, hogy jogi eljárást kezdeményezzek a bántalmazó partneremmel szemben, és a törvény megvédjen tőle.

Jogom van a pénzkeresethez és saját pénzügyeim ellenőrzéséhez.

Jogom van ahhoz, hogy döntsek a saját életemről.

Jogom van ahhoz, hogy meggondoljam magam.

Jogom van ahhoz, hogy higgyenek nekem és becsüljenek.

Jogom van ahhoz, hogy hibázzak.

Jogom van ahhoz, hogy ne legyek tökéletes.

Jogom van ahhoz, hogy szeressek és viszontszeressenek.

Jogom van ahhoz, hogy magamat tegyem az első helyre.

Jogom van ahhoz, hogy önmagam legyek.

13. melléklet: Szükségem van rá, akarom, megérdemlem

	Leírás	Megkapom?	Két mód arra, hogy megkapjam/megtartsam, amire szükségem van/amit akarok/amit megérdemlek
Szükségem van rá…		IGEN/NEM	1. 2.
Akarom…		IGEN/NEM	1. 2.
Megérdemlem…		IGEN/NEM	1. 2.

14. melléklet: A szükségletek értékelése

Szükséglet	Mennyire fontos?*	Mennyire teljesül?**	Az akadályok	Rövid távú lépések a szükséglet kielégítése érdekében	Hosszú távú lépések a szükséglet kielégítése érdekében
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			

* 1 = Nagyon fontos 2 = Fontos 3 = Elég fontos 4 = Nem nagyon fontos 5 = Egyáltalán nem fontos
**1 = Teljesen 2 = Javarészt 3 = Részben 4 = Alig 5 = Egyáltalán nem

15. melléklet: Duluth-modell – Egyenlő jogok kerék

16. melléklet: Duluth-modell – Hatalom és kontroll kerék

17. melléklet: A határok kijelölése

1. példa:
A határokról szóló foglalkozás után Kata elhatározta, hogy szembesíti főnökét azzal, hogy szerinte bántó módon viselkedik vele. Észrevette, hogy a főnöke sohasem köszön amikor belép az épületbe, mindig kerüli a közvetlen kapcsolatot és a munkatársai előtt szóban bántalmazza és megalázza, ha nem találja megfelelőnek Kata munkáját. Beszélt a főnökével, aki semmit sem ismert el abból, amivel Kata vádolta, azután pedig panaszkodott, hogy Kata nem megfelelően viselkedik a feljebbvalóival. Végül Kata írásbeli megrovást kapott, és kockáztatta a beosztását.

2. példa:
Sára hónapokkal a program befejeződése után elmondta, mennyire fontos volt neki a határok kijelöléséről szóló foglalkozás abban, hogy megtanulja, hogyan bánjon a lányával, Erzsivel. Amikor a csoport egyik fiatal résztvevője az anyjával való kapcsolatáról beszélt, Sára ráébredt, mennyit szenvedhetett a lánya. Ez volt az első alkalom, amikor valóban megértette, hogy az ő viselkedése milyen mélyen sérthette Erzsit. Arra is ráébredt, hogy tiszteletben kell tartania a lánya határait, például nem jó ötlet vasárnap reggel 7-kor beállítani hozzá friss süteménnyel, amikor Erzsi még aludni szeretne. Néhány hónappal később Sára lánya teherbe esett. Ez volt a harmadik terhessége, három különböző férfitól. Sára egyáltalán nem örült lánya terhességének, de felismerte, hogy meg kell próbálnia elfogadni Erzsi döntését.

3. példa:
Rózsa másféle példát hozott. A határokról szóló foglalkozás után felismerte, hogy barátnője, Hajna visszaél a barátságukkal, mert a leglehetetlenebb időpontokban hívja fel otthon, és órákon át akar beszélgetni. Rózsa elhatározta, hogy megbeszéli a dolgot Hajnával. Áthívta magához, elmagyarázta, hogy nagyon fontos neki a barátságuk és szeret vele beszélgetni, de a rossz időzítés és a telefonbeszélgetések hosszúsága kezd komoly problémát jelenteni a számára. Hajnát először meglehetősen felzaklatta a dolog, de miután hosszasan elbeszélgettek, megértette barátnője álláspontját. Barátságuk végül még erősebb lett, egyrészt azért, mert Hajna megtanulta jobban megérteni barátnőjét és a szükségleteit, másrészt, mert Rózsa jobban érezte magát és boldogabb lett, hiszen többé nem érezte, hogy kihasználják.

18. melléklet: A szégyen körforgása: kilépés a szégyen és a bűntudat állapotából

Negatívból…

Negatív viselkedés
- evési kényszer
- önbántalmazás
- koplalás
- kábítószer/alkohol

Szégyen
- undorodás a saját testképtől
- megalázottság és értéktelenség érzése

A problémát elfedő viselkedés
- önmaga elszigetelése
- a család és a barátok kerülése
- gyakori hiányzás a munkából

Feszültség és stressz
- lehangoltság
- sok sírás
- erős szorongás
- sóhajtozás

…pozitívba

Negatív viselkedés
- napló az érzésekről
- megerősítő üzenetek kihelyezése
- kábítószer/alkohol kidobása

Szégyen
- megbocsátani magunknak
- beszélni valakivel arról, hogy érzi magát
- gondolni valami pozitívra önmagunkkal kapcsolatban és emlékeztetni magunkat erre
- adni magunknak egy pozitív mantrát, minden nap elismételni

A problémát elfedő viselkedés
- elmagyarázni a helyzetet a munkatársaknak
- meglátogatni egy jó barátot
- beszélgetni az emberekkel, akikkel találkozunk

Feszültség és stressz
- forró fürdő
- mély lélegzetek: belégzés orron, kilégzés szájon keresztül
- testmozgás és friss levegő
- egy mulatságos könyv vagy film

19. melléklet: A düh kezelése

Öt lépés, ami segít megküzdeni a dühvel:

1. lépés: Álljon meg! Vegyen tíz mély lélegzetet.

2. lépés: Gondoljon egy pozitív személyes mantrára.
“Ura vagyok az érzéseimnek, képes vagyok nyugodt maradni és kezelni a helyzetet.”

3. lépés: Ismerje fel az érzést.
“Dühös vagyok. Ahhoz, hogy kezelni tudjam a dühömet, nyugodtnak és józannak kell lennem, és mielőtt cselekednék, meg kell értenem, hogy miért érzek így.”

4. lépés: Elemezze a helyzetet, hogy megértse.
Próbálja meg azonosítani a fő okot, amiért dühös. Ha van valódi ok a haragra, kinek a problémája ez? Hatalmában áll, hogy kezelje? Fontos pontosan felismerni, hogy mennyi befolyással rendelkezik az egyes helyzetekben.

5. lépés: Cselekedjen a helyzetnek megfelelően.
Számos formája lehet annak, hogy a dühöt kiváltó helyzetnek megfelelően cselekedjünk. Ha például úgy dönt, hogy nem kellene megharagudnia, az is a helyzetnek megfelelő cselekvés, ha egyszerűen kilép a helyzetből. Ha viszont hatalmában áll megváltoztatni valamit, önérvényesítő technikákat használva dolgozza ki a legjobb módot a helyzet megoldására.

Néhány ötlet a düh intenzitásának csökkentésére:

1. Tanulja meg a relaxálást vagy a mély lélegzés technikáját.
2. Szakítson időt minden nap a meditálásra.
3. Kezdjen el jógázni.
4. Gyalogoljon vagy fusson.
5. Kiabáljon vagy sikítson, ha egyedül van.
6. Írjon őszinte levelet annak a személynek, aki feldühítette, azután tépje össze vagy égesse el. Ne küldje el!
7. Legyen kreatív. Szabaduljon meg a haragjától rajzolással, énekléssel, kifejező tánccal.
8. Alakítson ki támogató hálózatot maga körül olyan barátokból, akik meghallgatják.
9. Kerülje azokat az embereket, akik erősítik a haragját, vagy negatív érzéseket keltenek Önben.
10. A hosszan tartó, mély haraggal való megküzdéshez forduljon mentálhigiénés tanácsadóhoz vagy terapeutához.

20. melléklet: Az önérvényesítés szintjének felbecsülése

Kérjük válassza ki, hogy milyen gyakran találja nehéznek az önérvényesítést az alábbiakhoz hasonló helyzetekben:

Helyzet	Gyakran	Néha	Ritkán	Soha
1. Barátok				
Amikor egy jóbarát váratlanul beállít, de más programom van.				
Amikor az ismerőseim nem vesznek rólam tudomást.				
Amikor egy barátom pénzt akar kölcsönkérni.				
Amikor a barátnőim rendszeresen megkérnek, hogy vigyázzak a gyerekeikre.				
2. Munka				
Amikor építő kritikát kell adnom egy kollégám munkájáról.				
Amikor megkérnek, hogy vállaljak több feladatot, mint amivel meg tudok birkózni.				
Ha egy munkatársam megkér, hogy fedezzem a hibáit/ késéseit.				
Amikor hivatalos személyek lekezelően beszélnek velem.				
3. Család				
Amikor felnőtt gyerekeim csak azért látogatnak meg, hogy használják a háztartási gépeimet.				
Amikor a gyerekeim azt akarják, hogy hagyjak félbe mindent, csak hogy velük legyek.				
Amikor a gyerekeim elvárják, hogy takarítsak utánuk.				
Ha a szüleim állandóan kritizálják a választásaimat.				
4. Kapcsolatok				
Amikor a partnerem azt akarja, hogy mondjak le egy megbeszélt programot, hogy vele lehessek.				
Amikor a partnerem szeretkezni akar, én viszont nem.				
Ha a partnerem nem akarja, hogy fizetett munkát végezzek.				
Amikor a partnerem azt mondja, hogy nem tetszik neki a ruha, amit viselek, és azt akarja, hogy öltözzek át.				
5. Saját magam				
Amikor gyakorlati segítséget kell kérnem.				
Amikor el akarom mondani a véleményemet egy beszélgetésben.				
Amikor önmagam akarok lenni.				
Amikor érzelmi támogatást kell kérnem.				
6. Egyéb				
Amikor a bébiszitter késik.				
Amikor egy ügynök nyomást gyakorol rám, hogy megvegyek valamit, amit nem akarok.				
Amikor vissza akarok vinni egy korábban vásárolt árut a boltba.				
Amikor az étteremben későn hozzák ki a rendelést és hideg az étel, és reklamálni akarok.				

21. melléklet: Az erőszak és a bántalmazás definíciói

A családon belüli erőszak fizikai, szexuális, pszichológiai és gazdasági bántalmazás, ami családi vagy család-típusú kapcsolatokban megy végbe, és kényszerítő valamint ellenőrző viselkedési mintázatokat hoz létre.

Ebben a gyakorlatban kérjük, írja be a táblázatba, hogy Ön szerint miből áll a fizikai, szexuális, pszichológiai és gazdasági bántalmazás. Néhány példát beírtunk, hogy könnyebb legyen elkezdeni. Hasonlítsa össze gondolatait a csoport többi tagjával.

FIZIKAI	**SZEXUÁLIS**
Verés Leköpés	Szex szívességért cserébe Szex kikényszerítése erővel, fenyegetéssel, zsarolással
PSZICHOLÓGIAI	**GAZDASÁGI**
Ha valaki nem szól a partneréhez A gyerekek elvételével való fenyegetés	Ha valaki nem adja oda a neki járó pénzt a partnerének Pénz ellopása

Olvasmánylista

A bántalmazás és erőszak természetrajza

NANE Egyesület: *Miért marad?* http://www.nane.hu/kiadvanyok/kezikonyvek/miertmarad/miertmarad.pdf

Tóth Olga: *Erőszak a családban.* TÁRKI Társadalompolitikai Tanulmányok, 12. 1999, Tárki. http://www.tarki.hu/kiadvany-h/soco/soco12.html

Szil Péter: *Miért bántalmaz? Miért bántalmazhat? I. A családon belüli erőszak: a férfiak felelőssége.* Budapest, 2005, Habeas Corpus Munkacsoport. http://www.stop-ferfieroszak.hu/files/miert.bantalmaz.pdf

Luis Bonino – Szil Péter (Kuszing Gábor közreműködésével): *Hétköznapi hímsovinizmus. A párkapcsolati erőszak, amit még nem nevezünk annak.* Budapest, 2006, Habeas Corpus Munkacsoport – Stop Férfierőszak-Projekt. http://www.stop-ferfieroszak.hu/files/hh_hu.pdf

Kuszing Gábor és Szil Péter szerkesztésében: *Férfierőszak. Írások a nők és gyerekek elleni erőszakról.* Budapest, 2007, Habeas Corpus Munkacsoport – Stop Férfierőszak-Projekt. http://www.stop-ferfieroszak.hu/files/ant_web.pdf

Gerd Johnsson-Latham: *Patriarchális erőszak. Támadás az emberi biztonság ellen.* Budapest, 2007, Habeas Corpus Munkacsoport – Stop Férfierőszak-Projekt. http://www.stop-ferfieroszak.hu/files/pe_web.pdf

Morvai Krisztina: *Terror a családban. A feleségbántalmazás és a jog.* Budapest, 1998, Kossuth Könyvkiadó.

Cseres Judit: *Eltékozolt újszülöttek.* Budapest, 2000, BM Kiadó.

Az erőszak megelőzése és felismerése

Helen Benedict: *Csak okosan! Önvédelem kamaszoknak.* Ford. Drixler Ildikó. Budapest, 2004, Háttér Kiadó – NANE Egyesület.

Patricia Evans: *Szavakkal verve. Szóbeli erőszak a párkapcsolatokban.* Ford. Recski Ágnes. Budapest, 2004, Háttér Kiadó – NANE Egyesület.

Feldolgozás és gyógyulás

Susan Forward: *Mérgező szülők. Hogyan szabaduljunk meg fájdalmas örökségünktől, és nyerjük vissza életünket?* Ford. Kövi György. Budapest, 2000, Háttér Kiadó.

Judith Lewis Herman: *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig.* Ford. Kuszing Gábor. Budapest, 2003, Háttér Kiadó – Kávé Kiadó – NANE Egyesület.

Alice Miller: *A tehetséges gyermek drámája és az igazi én felkutatása.* Ford. Pető Katalin. Budapest, 2002, Osiris Kiadó.

Alice Miller: *Kezdetben volt a nevelés.* Ford. Fischer Eszter. Budapest, 2002, Pont Kiadó.

Erőszakmentesség és asszertivitás

Anne Dickson: *A teljes jogú nő, avagy a természetes viselkedés kézikönyve.* Ford. Zentai Éva. Budapest, 1989, Park Kiadó.

Marshall B. Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak. Az erőszakmentes kommunikáció.* Ford. Bojtár Tamás. Budapest, 2001, Agykontroll Kiadó.

Női önismeret és öntudatébresztés

Marilyn French: *Nők.* Budapest, 1993, Biográf Kiadó. (Regény)

Madonna Kolbenschlag: *Búcsúcsók Csipkerózsikának.* Budapest, 2000, Csokonai Kiadó. (Feminista meseelemzés)

Robin Norwood: *Nők, akik túlságosan szeretnek.* Budapest, 1992, Hunga-Print.

Cheryl Benard – Edit Schlaffer: *Tűsarkú cipőben hátrafelé ...is tudunk annyit, mint a férfiak!* Budapest, 1992, Hunga-Print.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Az Erő a változáshoz című kézikönyvet öt európai női partnerszervezet hozta létre:

NANE Egyesület (Magyarország)
AMCV (Portugália)
Associazione Artemisia (Olaszország)
Tarttu Autonóm Nőmenhely (Észtország)
Women's Aid Federation of England (Egyesült Királyság)

Mindemellett az Erő a változáshoz kézikönyv számos nő tapasztalatára és munkájára épül, akik párkapcsolati erőszak elleni szervezeteknél dolgoznak, nem csak a fenti országokban, hanem másutt is. Köszönet illeti mindannyiukat.

Köszönjük továbbá azoknak a nőknek, akik részt vettek önsegítő csoportjainkon, és akikkel az évek során az őszinteség és bátorság értékes pillanataiban osztoztunk. Ez adta az ösztönzést könyvünkhöz, mellyel tisztelegni szeretnénk a nők ereje előtt. A csoportokban újra és újra megtapasztaltuk, hogyan veszi át az erőszak okozta szégyen és a fájdalom helyét az önbecsülés. Külön köszönetünket fejezzük ki a következő nőknek:

- az Artemisia (Olaszország) önsegítő csoportját az utóbbi években látogató nőknek, az ő tapasztalataik segítettek kifejleszteni a könyvben szereplő programokat;
- az AMCV (Portugália) önsegítő csoport tagjainak a könyv létrehozásban való közreműködésükért, támogatásukért és elképzeléseikért;
- a NANE Egyesület 2007–2008-as önsegítő csoport tagjainak és facilitátorainak.

A következő, Egyesült Királyság-beli szervezeteknek is köszönjük a közreműködést, mind a kutatás fázisában, mind a kézikönyv összeállításával kapcsolatos egyeztetések alatt: Pathway, Berkshire Women's Aid, Maidenhead Police Station (East Berkshire), Survive (South Glos.), South Devon Women's Aid, Watford Women's Centre and Community Safety Partnership – Durham.

Különösen hálásak vagyunk továbbá a West Mercia Woman’s Aid-nek, a Nia Project-nek és a Survive-nak, hogy részt vettek a könyv végleges változatán dolgozó fókuszcsoportokban, és részletes megjegyzéseikkel segítették a munkát.

Köszönet Szabó Gabriellának és Horváth Évának a magyar kiadáshoz nyújtott segítségükért.