

TERET ADNI ÉS MEGTARTANI

Az Erő a változáshoz programok adaptációs lehetőségei



Hoffmann Kriszta

TERET ADNI ÉS MEGTARTANI

Az Erő a változáshoz programok adaptációs lehetőségei

NANE Egyesület,
Budapest, 2021

Hoffmann Kriszta

TERET ADNI ÉS MEGTARTANI

Az Erő a változáshoz programok adaptációs lehetőségei



A kiadvány az Egyesült Királyság budapesti nagykövetsége támogatásával készült.

A kiadvány alapjául szolgáló kézikönyv: Erő a változáshoz. Hogyan szervezzünk és működtessünk önszervező csoportokat párkapcsolati erőszak áldozatainak és túlélőinek.

Összeállította: Hoffmann Kriszta

Szakmailag lektorálta: dr. Wirth Judit

Korrektúrázta: Szabolcs Péter, Szalay Dorottya

Tervezte és tördelte: Benkó Bernadett

Nyomta és kötötte: Rectus Kft.

© NANE Egyesület, 2021

ISBN 978-615-80333-4-3

NANE
NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET



TARTALOMJEGYZÉK

I. BEVEZETŐ	7
II. KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	13
III. A CSOPORT ELŐKÉSZÍTÉSÉVEL, MEGSZERVEZÉSÉVEL KAPCSOLATOS SZEMPONTOK	17
A csoportvezető (facilitátor)	19
A csoport szervezése	20
A résztvevők kiválasztásával kapcsolatos kérdések	23
IV: A CSOPORT MEGVALÓSÍTÁSÁVAL KAPCSOLATOS SZEMPONTOK.....	29
Csoportszerződés.....	29
Modellprogramok – lehetséges tematikák	32
Erő a változáshoz: önbecsülés program tematikája	34
Erő a változáshoz: önsegítő program tematikája.....	34
Hibrid program	35
„Asszonykör”	36
„Intézményben élő nők csoportja”	39
„Hajléktalan nők”	44
„Fiatal lányok csoportja 1. és 2.”	48
V. ÁLTALÁNOS TAPASZTALATOK AZ ADAPTÁLT PROGRAMOK KAPCSÁN.....	59
További gyakorlatok és segédanyagok a foglalkozások megvalósításához ...	61
Gyakorlatok.....	61
Vizuális segédanyagok	64
Szórólapok.....	66
Szemponatok és javaslatok a facilitátori tevékenység kapcsán.....	66
Szemponatok és javaslatok a csoportban felmerülő kritikus helyzetekhez ...	76
Záró gondolatok	84
FELHASZNÁLT IRODALOM.....	87

I. BEVEZETŐ

Ezt a kiadványt azoknak a kérdéseknek, kihívásoknak a megválaszolására hoztuk létre, amelyek az Erő a változáshoz csoportok megvalósítása kapcsán felmerülhetnek, és az eredeti kézikönyv nem tudott rájuk kitérni. Az *Erő a változáshoz – Hogyan szervezzünk és működtessünk önszorgú csoportokat párkapcsolati erőszak áldozatainak és túlélőinek* kézikönyvet 2009-ben adtuk ki, két évnyi projekt munka eredményeképpen; öt európai uniós ország feminista aktivistái és tapasztalt szakemberei dolgoztak közösen azon, hogy megosszák sokszínű tapasztalat- és tudásanyagukat a csoportok leendő facilitátoraival. A kézikönyv létrehozásakor fontos szempont volt, hogy egy olyan jól használható szakmai anyag szülessen, amely széles közönség számára elérhető, beleértve a segítő szakembereket és a párkapcsolati erőszak túlélőit is. Mivel a kézikönyv európai uniós támogatásból valósult meg, elsődleges szempont volt annak figyelembevétele, hogy az Unión belül jelentősen eltérhetnek a párkapcsolati erőszak túlélői által elérhető segítő szolgáltatások. A kézikönyvnek ebbe a sokszínű közegbe kellett illeszkednie. Az volt tehát a cél, hogy azokban az országokban is hasznos legyen a kézikönyv a felhasználóknak, ahol a szolgáltatások széleskörűek, célcsoport-specifikusak és könnyen elérhetőek a túlélők számára, és azokban az országokban is, ahol nem hozzáférhetőek mentálhigiénés támogatások (sem) az érintettek számára.

Ez a kiadvány tehát kiegészítője az *Erő a változáshoz* kézikönyvnek, az abban szereplő információkra, tudásokra épít. Alapelveiben, meggyőződésében teljes mértékben képviseli a kézikönyv szellemiségét, így elsődleges szempontként a résztvevők biztonságát és méltóságuk védelmét. A csoportmunka céljának a résztvevők támogatását tartja, annak a hangsúlyozásával, hogy a párkapcsolati erőszak egy társadalmi probléma és a csoport ezt a társadalmi megközelítést képviseli.

Optimális esetben a támogató csoportok az áldozatokat és túlélőket segítő egyéb elérhető szolgáltatások kiegészítőjeként működnek. A kiadvány által bemutatott tapasztalatokból látni fogjuk, hogy néhány más országhoz hasonlóan Magyarországon is a terepen gyakran az Erő csoport maga az egyetlen elérhető hatékony és valódi segítség a nők számára.

A kézikönyv alacsonyküszöbű, feminista szemléletű támogatási lehetőséget kínál párkapcsolati erőszak túlélőinek és a velük foglalkozó segítőknél. Feminista szemléletű, azaz a párkapcsolati erőszakot társadalmi kontextusba ágyazott, megismerhető és megelőzhető jelenségként értelmezi, egy olyan strukturális erőszakformaként, melynek oka a hatalmi egyenlőtlenség. Arra bátorítja a facilitátorokat, hogy a segítő munkájuk során lépjenek túl a résztvevők konkrét családi viszonyain és a partnereik személyes viselkedésén, és viszonyuljanak kritikusan a nőket elnyomó, az erőszakos mintázatokat megerősítő társadalmi környezethez is (*Feminizmus a szociális munka kutatásában*, 105. o.). Mivel a kézikönyv által tartalmazott három modellprogramnak számos, különféle körülménynek és elvárásnak kellhet megfelelnie, a kézikönyv szerzői hangsúlyozták, hogy a modellprogramok rugalmasan alkalmazhatóak, és arra bátorították a programok megvalósítóit, hogy „adaptálják korábbi tapasztalataik, elgondolásaik, szakmai hátterük, valamint a leendő résztvevők egyedi szükségletei alapján” (*Erő a változáshoz*, 53. o.).

A kézikönyv kiadása óta Magyarországon is számos Erő csoport valósult meg, így mostanra összegyűltek kérdések, tapasztalatok és jó gyakorlatok a csoportok megvalósításával kapcsolatban. Ezeket akartuk szerkesztett formában közreadni, hogy bátorítsuk mindazokat, akik Erő csoportokat szeretnének facilitálni – legyenek túlélők, szakemberek vagy laikus segítők –, hogy felkészültebben vághassanak bele a munkába.

A kiadvány nem törekszik rá, hogy „tuti” megoldásokat javasoljon vagy látatlanban, a konkrét helyzet alapos ismerete nélkül mindenre egységesen alkalmazható sablont nyújtson. Abban igyekszik segítséget nyújtani a csoportot szervező és megvalósító facilitátorok számára, hogy mely szempontokat, lehetőségeket és korlátokat érdemes számításba venniük a munkájuk során ahhoz, hogy a résztvevők számára minél biztonságosabb teret

tudjanak létrehozni. Egy ilyen közegben a résztvevők képessé válnak arra, hogy megosszák egymással a velük történeteket, és kapcsolódjanak egymáshoz; ezáltal fejlődhet az önbecsülésük és az autonómiájuk.

A 3. fejezet a csoport előkészítésével, szervezésével, a résztvevők toborzásával és kiválasztásával kapcsolatos kérdések, dilemmák és lehetséges szempontok strukturált listájának is tűnhet valódi válaszok nélkül, ami frusztráló lehet az olvasó számára. A célunk az, hogy a facilitátorokat bátorítsuk, hogy a gondolatébresztő felvetések segítségével rátaláljanak a saját válaszaikra, amelyeket a munkájuk során hitelesen tudnak majd képviselni.

A 4. fejezet célja, hogy bemutassa az Erő a változáshoz kézikönyvben szereplő három modellprogramot (Önbecsülés program, Önsegítő képzési program és az Informális önsegítő program), valamint a terepen megvalósult, a célcsoportok speciális igényeit és szükségleteit figyelembe vevő adaptált és kipróbált tematikákat, illetve a hozzájuk tartozó gyakorlatokat. Az Erő a változáshoz kézikönyv három, rugalmasan alakítható modellprogramot kínál. Mindegyik program tartalmazza a foglalkozások részletes leírását, a gyakorlatokhoz tartozó instrukciókat és a szükséges segédanyagokat mellékletek formájában. Az elmúlt évek során sok tapasztalat gyűlt össze azokról a körülményekről, amikor szükséges lehet egyes gyakorlatok átalakítása, vagy adott esetben a kicserélése egy másik gyakorlatra azért, hogy a folyamat jobban illeszkedjen a konkrét célcsoportokhoz. Az Erő programok megvalósításához nem elvárás semmilyen különleges szakmai képesítés, így tréneri vagy gyakorlatfejlesztői tudásra sincs szükség. Előfordulhat, hogy a facilitátor nem ismer egyéb, a témát más módon feldolgozó gyakorlatot, segédeszközt; így a jelen kiadvány módszertani tudástárként is szeretne hasznára lenni az olvasónak.

A 4. fejezetben találhatóak speciális célcsoportokra fejlesztett tematikák, gyakorlatleírások, konkrét javaslatok, ötletek és tippek a foglalkozások megvalósításához.

Az 5. fejezetben folytatjuk olyan jó gyakorlatok és segédanyagok megosztását, melyekről általános tapasztalatunk, hogy elősegítik az Erő csoportok

megvalósítását, és gazdagítják a facilitátorok eszköztárát. E konkrét eszközök mellett ebben a fejezetben foglalkozunk a facilitátorok tevékenysége során felmerülő nehézségekkel, a csoportban betöltött szerepükből adódó felelősségükkel, továbbá a csoport megvalósítása során előforduló kritikus helyzetek megoldását segítő szempontokkal.

A NANE Egyesület szakmai munkájának célja, hogy fellépjen a nők és gyerekek elleni párkapcsolati erőszakkal szemben. Az Egyesület a szolgáltatásain és kiadványain keresztül is szeretné támogatni mindazokat, akik maguk is tenni akarnak azért, hogy a párkapcsolati erőszak áldozatai és túlélői segítséget kapjanak a korábbi bántalmazó, elnyomó kapcsolatuk által nekik okozott károk helyreállításához. Ebbe a támogató munkába illeszkedik a jelen kiadvány.

Reméljük, hogy a megosztott tapasztalatok segítségével hozzájárulhatunk ahhoz, hogy még több Erő a változáshoz csoport valósuljon meg országszerte, ezáltal is növelve a nők és gyermekek biztonságát.

A kiadványt Hoffmann Kriszta készítette.

Hoffmann Kriszta szociális munkás és szupervizor, a NANE Egyesület munkatársa.

Segítő szakemberként elsősorban szociális területen (hajléktalanellátás, szenvedélybeteg- és pszichiátriaibeteg-ellátás, gyermekvédelem) dolgozott és dolgozik, elsősorban párkapcsolati erőszak és gyerekkori szexuális abúzus áldozataival, traumatizálódókkal, valamint a velük dolgozó szakemberekkel. Szakterülete a traumafeldolgozás és az önbecsülés-helyreállító/növelő folyamatok facilitálása, egyéni és csoportos munkaformákban. A közvetlen ügyféllátás mellett képzőként és szupervizorként támogatja olyan segítő szakemberek munkáját, akik maguk is traumatizált személyekkel foglalkoznak. Hoffmann Kriszta a budapesti Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karán szerzett szociális munkás diplomát, majd a Károli Gáspár Református Egyetemen szupervizor szakirányú végzettséget.

A kiadvány szakmai lektora dr. Wirth Judit.

Wirth Judit 1998 óta vesz részt a NANE Egyesület munkájában mint aktivista és segélyvonalas önkéntes, jogász, coach és tréner. Áldozatsegítő programokat vezetett és koordinált, kutatásokat végzett, szerkesztőként és/vagy szerzőként részt vett képzési anyagok, kézikönyvek összeállításában, valamint az áldozatokat segítő szolgáltatások protokolljának kidolgozásában és az egyéni és csoportos tanácsadó, támogató munkában.

Angol irodalom és nyelvészetből MA fokozattal rendelkezik, jogi diplomája van, és okleveles coach.

II. KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Az ország különböző pontjain Erő a változáshoz csoportokat megvalósító segítők kérték és kérik a munkájukhoz a NANE Egyesület szakmai támogatását, ennek köszönhetően tudunk a gyakorlatban is kipróbált adaptációs lehetőségeket és jó gyakorlatokat bemutatni.

Ebben a kiadványban huszonöt megvalósult és egy, a kiadvány írásakor szervezés alatt álló Erő csoport tapasztalatait dolgoztuk fel. Ennél természetesen több Erő csoport valósult meg az évek során, főként a NANE Egyesület szervezésében. Jelen kiadványban azonban kifejezetten azoknak a csoportoknak a tapasztalataira támaszkodunk, ahol konzultációk és szupervíziók során a csoportot megvalósító facilitátorok megosztották a kérdéseiket, nehézségeiket, valamint a csoportjukban bevált megoldásokat NANE-s szupervizorral. Az ő tapasztalataikat összegyűjtve tudjuk most közreadni ezt a kiadványt azoknak a facilitátoroknak, akik fontolgatják, hogy Erő a változáshoz programot indítsanak akár több szempontból is speciális élethelyzetben lévő célcsoportok számára.

Ezek a kihívást jelentő élethelyzetek adódhatnak a résztvevők

- életkorából,
- etnikai háttéréből,
- gazdasági, társadalmi helyzetéből,
- iskolázottságából,
- egészségügyi helyzetéből.

Köszönettel tartozunk a következő szervezetek munkatársainak, akik megosztották velünk a tapasztalataikat:

- BAGázs Közhasznú Egyesület, Bag
- Bárányfelhő Fejlesztő és Terápiás Központ, Budapest
- Budapesti Módszertani Szociális Központ és Intézményei, Origóc Nappali Melegedő, Budapest
- Élményelő Ifjúsági Egyesület, Élmény Tár Tanoda, Pécs
- Hajléktalan Nők Egymásért Munkacsoport (HANEM), Budapest
- Józan Babák Egyesület, Budapest
- Magyar Emberi Jogvédő Központ Alapítvány, Budapest
- Miskolci Egyesített Szociális, Egészségügyi és Gyermekjóléti Intézmény
- „RÉS” Szociális és Kulturális Alapítvány, Budapest
- Wichern Alapítvány Tranzit Szolgálat, Székesfehérvár

A fenti szervezetek tevékenysége igen sokrétű, az általuk elért célcsoportok szükségletei is igen szerteágazóak.

Azokban a csoportokban, amelyekben a résztvevők társadalmi szempontból fontos jellemzőkkel bírnak, a csoportot ezekre a jellemzőkre érzékenyen érdemes felépíteni. A kiadványban bemutatott adaptációs lehetőségek igyekeznek reflektálni azokra a kihívásokra, melyek akkor merülhetnek fel, ha a résztvevők például az alábbi jellemzők egyikével, vagy akár többel is rendelkeznek:

- gyereklányok, fiatal lányok,
- idős nők,
- roma nők,
- szegregátumban, telepen élő fiatal nők,
- szerhasználó várandós nők,

- kisgyerekes anyák,
- hajléktalanságban, lakásszegénységben élő nők,
- aluliskolázott nők.

Hálásan köszönjük azoknak a facilitátoroknak a munkáját, akik a tapasztalataik, kérdéseik és vívódásaik megosztásával hozzájárultak ennek a kiadványnak a megszületéséhez. Ők azok, akik csoportvezetői munkájuk során lehetővé teszik, hogy az Erő a változáshoz csoportokban résztvevő nők megtapasztaljanak egy biztonságos, elfogadó közeget, ahol önmaguk lehetnek, fejlődhetnek és ehhez minden támogatást megkapnak.

Barna Sándor	Ignác-Micsik Réka	Sütő Ramóna
Bencsik Nóra	Jámbor Zita	Szalóky Réka
Bíró Nóra	Jávorszky Eszter	Szögeczki Kata
Bíró Nóri	Jékey Franciska	Tóth Zsuzsanna
Boris Alexandra	Mándi Bettina	Verasztó Edina
Czövek Gabriella	Nagy Boglárka	Völgyesi Éva
Gaál Renáta	Nagy Ilona	Wirth Judit
Gruidl Zsuzsanna	Rajnai Gitta	
Fúrós Anita	Rozsnyai Henrietta	

III. A CSOPORT ELŐKÉSZÍTÉSÉVEL, MEGSZERVEZÉSÉVEL KAPCSOLATOS SZEMPONTOK

Ebben a részben azokat a gyakorlatban előforduló nehézségeket szeretnénk bemutatni, amelyek az előző fejezetben felsorolt speciális jellemzőkkel bíró célcsoportok esetén előfordulhatnak.

A gyűjtemény természetesen nem teljes körű, de igyekeztünk kitérni a leggyakrabban felmerülő dilemmákra.

A fejezet felépítése követi az Erő a változáshoz kézikönyv felépítését.

Előkészítés

Az Erő a változáshoz kézikönyv már a bevezetőben megfogalmaz olyan irányelveket, amelyek megvalósítása a gyakorlatban nehézségeket vehet fel. Az egyik ilyen irányelv, hogy a támogató **csoport helyszíne** minden esetben maradjon titkos (*Erő a változáshoz*, 13. o.).

A gyakorlati tapasztalatok alapján megállapíthatjuk, hogy abban az esetben érdemes a helyszín titkosságát célként megfogalmaznunk, ha ez reálisan megvalósítható. Amennyiben a helyszín titkossága nem garantálható, akkor sem kell azonban feladnunk a csoport létrehozására irányuló tervet: egyéb biztonsági körülmények megléte, vagy a lehetséges intézkedések feltérképezése és bevezetése (porta/recepció, biztonsági szolgálat az épületben, pánikgomb stb.) lehetővé teheti a biztonságos helyszín kiválasztását vagy kialakítását. Ezek alkalmasságának megítéléséhez figyelembe kell venni a célcsoportot, az egyes résztvevők kiválasztásánál és a rájuk vonatkozó

személyes kockázatfelmérés és -elemzés során pedig ki kell térni arra, hogy a potenciális résztvevő jelenlegi vagy volt partnere milyen biztonsági kockázatot jelenthet a résztvevőre és a csoport egészére nézve.

A csoport helyszínével kapcsolatos gyakorlati tapasztalat továbbá, hogy amennyiben szívességből, térítés nélkül használunk egy helyszínt (például egy csoportszobát), akkor fennállhat az a veszély, hogy programütközés esetén a helyszín tulajdonosa a térítést fizető programot fogja előnyben részesíteni, amivel megakaszthatja a csoportfolyamatot. Mivel az Erő csoportok gyakran mindenfajta anyagi forrás híján működnek, nem ritka, hogy nincs lehetőségük térítési díjat fizetni a helyszínért. A tervezés során és a csoportszerződésben érdemes tehát erre az eshetőségre kitérni, hogy egy ilyen helyzet ne érje felkészületlenül sem a facilitátorokat, sem a résztvevőket.

A leendő résztvevők **toborzása** kapcsán a megvalósult csoportok különféle módszereket használtak. Azokban az intézményekben, ahol az intézmény meglévő szolgáltatásai mellé rendelték a csoportot, például egy kis létszámú, bentlakásos elhelyezést nyújtó intézményben, ott minden bentlakó a csoport tagja volt, így külön toborzásra nem is volt szükség.

Jellemző módszer volt a meghívásos részvétel, melynek során a facilitátorok azokat a látókörükben lévő nőket szólították meg, akikről úgy gondolták, hogy hasznos lehet számukra a folyamat.

A hólabda-módszer is több esetben bizonyult sikeresnek. Itt a facilitátorok az ügyfeleiket kérték meg, hogy ajánljanak olyan nőket, akikről ők azt gondolják, hogy érdekelné őket a csoportban való részvétel.

A csoport nyilvános meghirdetésekor érdemes mérlegelni, hogy a hirdetésbe bekerüljön-e a foglalkozások helyszínének pontos címe. Bevált gyakorlat, hogy a hirdetésben csak település, településrész vagy kerület szintjén van említve a csoport helyszíne, és majd csak a bekerült résztvevők tudják meg a pontos címet.

A nyilvános meghirdetés kapcsán azt is érdemes lehet előre eldönteni, hogy mikor zárják le a facilitátorok a jelentkezést. Túljelentkezés esetén megoldás lehet a várólista, vagy kapacitás függvényében több csoport is indítható párhuzamosan.

Még mindig az alapelvek között a **csoportba való bekerülés** kapcsán az Erő a változáshoz kézikönyv leszögezi annak a fontosságát, hogy a más intézmények által továbbírányított, delegált ügyfelek kapcsán is mennyire fontos biztosítani azt, hogy a csoportban való részvételéről mindenkor a résztvevő döntheszen, és senki ne gyakoroljon rá nyomást ezzel kapcsolatban. Ez a fajta önkéntes részvétel a csoportok működésének egyik alapelve (*Erő a változáshoz*, 13. o.).

A megvalósítás során előfordulhat olyan helyzet, amikor például egy szállást nyújtó intézmény működtet Erő csoportot a saját ügyfelei számára és ilyenkor mintegy árukapcsolásként felmerül, hogy a szállás igénybevételenek lehet-e a feltétele a csoportfolyamaton való részvétel.

Ebben a helyzetben az alábbi szempontok mérlegelését javasoljuk:

- A szolgáltatás összes igénybe vevője számára nyitott-e a csoporton való részvétel lehetősége?
- Amennyiben a csoport nem mindenki számára elérhető, milyen támogatást, szolgáltatást kapnak azok, akik nem kerülnek be a csoportba?
- Hogyan tudja az intézmény kommunikálni a csoportba kerülők és be nem kerülők közti különbséget az ügyfelek számára?
- Milyen következményekkel járhat, ha a szolgáltatás igénybevételenek feltétele a csoporton való részvétel? Például hogyan érintheti a szállást nyújtó szolgáltatás igénybevétele, ha valaki rajta kívülálló okból nem tud részt venni a csoporton, vagy fel kell függesztenie a csoporton való részvételét?

A csoportvezető (facilitátor)

Az Erő a változáshoz kézikönyv a **páros csoportvezetést** szorgalmazza. Az szolgálja leginkább a támogató csoportok céljait, hogy **mind a csoportvezető, mind a csoportsegítő nő legyen.**

Ebben a kiadványban huszonöt megvalósult és egy, a kiadvány írásakor szervezés alatt álló Erő csoport tapasztalatait dolgozzuk fel. A huszonöt megvalósult csoportból két-két csoport tért el a fenti irányelvektől.

Két csoport esetén fordult elő, hogy a facilitátor egyedül vitte a csoportot. Mindkét esetben mérlegelésre került, hogy a csoportvezető tudása, kompetenciái és felkészültsége lehetővé teszi-e a csoport biztonságos megvalósítását. Mindkét csoport esetében nagy tapasztalatú, rutinos facilitátorról volt szó, aki több korábbi sikeres csoportfolyamatot valósított már meg. Mivel a konkrét helyzetekben nem volt elérhető, bevonható másik csoportsegítő a közelben, nem valósult volna meg a csoport, amennyiben ragaszkodni kellett volna a páros vezetéshez.

Léteznek olyan területei, települései Magyarországnak, ahol a szociális és gyerekvédelmi szolgáltatásokat egyszemélyes szolgáltatók nyújtják. Életszerű feltételezni, hogy amennyiben szeretnének támogató csoportot megvalósítani nők számára, mérlegelniük kell, hogy egyedüli facilitátorként bele mernek-e vágni a feladatba. Az Erő a változáshoz kézikönyv és a jelen kiadvány használata mellett meleg szívvvel javasoljuk, hogy kérjenek szakmai támogatást a NANE Egyesülettől a csoportjuk sikeres megvalósításához. Folyamatos szakmai támogatást és kísérést kaphatnak a segítő munkájukhoz, hogy mégse teljesen egyedül kelljen minden lehetséges szempontot végiggondolniuk a tervezés, szervezés és megvalósítás során.

Az említett huszonöt csoportból kettő esetben fordult elő, hogy a facilitátor-páros egyik tagja férfi segítő volt. Mindkét csoportot ugyanannak a szervezetnek a munkatársai valósították meg, a szervezet szállást nyújtó szolgáltatást működtet hajléktalan nőknek. A férfi facilitátor a szálló munkatársa, folyamatos segítő kapcsolatban van a szolgáltatást igénybe vevő nőkkel. A szállón megvalósított Erő csoportokat szupervíziós folyamat kísérte. A csoport tervezésének a fázisától kezdve a program lezárásáig körültekintően monitoroztuk a férfi segítő jelenlétének előnyeit és hátrányait a résztvevők szempontjából. Ez a példa a maga sikeres megvalósulásával együtt is inkább egy szabályt erősítő kivételként került itt ismertetésre.

A csoport szervezése

Legelső lépésként érdemes lehet átgondolni, hogy **szükséges-e anyagi forrás** a csoport működtetéséhez (például helyszínbérlés, oktatási segédanyagok nyomtatása, kommunikációs kiadások, kávé, tea, rágcsálnivaló,

papírsebkendő, útiköltség-térítés a résztvevőknek, gyermekfelügyelet díja), és amennyiben igen, akkor ezt milyen módon lehet előteremteni (például pályázati forrás, résztvevői hozzájárulás, adománygyűjtés).

A csoportalkalmak helyszíne alapvetően meghatározhatja a csoport megvalósítását. Ezzel kapcsolatban (és a lehetőségek figyelembevételével) érdemes lehet az alábbi szempontokat végiggondolni:

- Mennyire könnyen megközelíthető a résztvevők számára a helyszín? Amennyiben tömegközlekedniük kell, van-e lehetőség téríteni az útiköltséget a résztvevőknek?
- Mi az előnye és mi a hátránya, ha a csoport ugyanabban a térben valósul meg, ahol a résztvevők egyébként is igénybe veszik az intézmény által nyújtott szolgáltatásokat?
- Mi az előnye és a hátránya egy külső helyszínnek?
- Hogyan tudják a facilitátorok a foglalkozások idejére a csak nőkből álló környezetet biztosítani?
- Mennyire biztonságos a helyszín? Mennyire lehetséges biztosítani a zavartalan munkához szükséges feltételeket (bekopogás, bemászkalás, behallatszó zajok stb.)?
- Amennyiben kisgyerekes anyák is vannak a résztvevők között, és megvalósítható a gyerekekfelügyelet, milyen távolságra vannak a gyerekek az anyáktól (másik helyiség, az épület másik része stb.)? Hogyan tudjuk garantálni, hogy a csoportfolyamat zavartalan lehessen?
- Amennyiben a kisgyerekes anyák gyerekei is részt vesznek a foglalkozáson, mennyire gyerekbarát a környezet?
- A csoportalkalmak helyszíne lehetővé teszi-e, hogy a résztvevők körben üljenek, asztalok nélkül, vagy például egy tanteremben, rögzített padokban ülnek? Ez utóbbi környezet hogyan befolyásolja a résztvevők egymásra hangolódását és a programban megvalósítandó gyakorlatok kiválasztását?

A **célcsoport kiválasztása** során a gyakorlati tapasztalatok azt mutatták, hogy rendkívül fontos a facilitátorok az adott célcsoportához kapcsolódó tereptapasztalata. Ahogy említettük, jelen kiadványban huszonöt megvalósult és egy, a kiadvány írásakor szervezés alatt álló csoport tapasztalatait osztjuk meg. Ebből a huszonhat csoportból három csoport esetén kerültek a résztvevők kizárólag hirdetés útján toborzásra, a többi huszonhárom csoport esetén a facilitátorok által jól ismert és közvetlenül elérhető volt a célcsoport, ahonnan a résztvevőket kiválasztották.

Azon kívül tehát, hogy párkapcsolati erőszak áldozatai és túlélői voltak, ezekben a csoportokban a résztvevők további közös jellemzője volt, hogy a csoportot megvalósító szervezet szolgáltatásait vették igénybe, így gyakran már a csoportfolyamat előtt is ismerték egymást.

A csoportok megtervezése és megszervezése szempontjából előnyös, ha a facilitátorok az általuk jól ismert célcsoportból toboroznak résztvevőket. Így előzetesen tudnak információt gyűjteni a potenciális résztvevők igényeiről és a csoporttal kapcsolatos elvárásairól.

Ilyen esetben a résztvevők kiválasztási folyamata is gördülékenyebben zajlik, mivel a facilitátorok ismerhetik a lehetséges résztvevőket és a lehetséges résztvevők közötti viszonyokat is.

Kihívást jelenthet viszont a csoport megvalósítása szempontjából, ha a leendő résztvevők között esetleg konfliktusos kapcsolat áll fenn.

A célcsoporttal, a **résztvevők kiválasztásával** kapcsolatban érdemes lehet végiggondolni az alábbi szempontokat:

- Mennyire legyen tiszta profilú a csoport abból a szempontból, hogy a résztvevők korábban szenvedtek el párkapcsolati erőszakot vagy jelenleg is bántalmazó kapcsolatban élnek?
- Milyen jellegű a kapcsolat a bántalmazó és az áldozat között? Mennyire legyen tisztán párkapcsolati erőszak profilú a csoport? Lehetnek-e benne olyan résztvevők, akik a gyermekkori bántalmazásukat (is) szeretnék feldolgozni? Esetleg lehetnek olyan résztvevők, akiket a felnőtt gyerekük bántalmaz? Igényelhet más megközelítést a helyzet, ha:
 - a bántalmazó a jelenlegi vagy volt partner,
 - van közös gyerek,

- nincs közös gyerek,
- a bántalmazó az áldozat még élő szülője,
- a bántalmazó az áldozat már elhunyt szülője,
- a bántalmazó az áldozat gyermeke.
- Hogyan befolyásolhatja a csoport megvalósítását, ha a résztvevők között rokoni kapcsolat van? Kizáró ok-e a csoportban való részvételnél?
- Mennyire fontos, hogy a résztvevőknek legyen korábbi csoportélménye?
- Mekkora létszámú csoportban gondolkodnak a facilitátorok?
- Milyen mértékű lemorzsolódással számolnak a folyamat során?

A fenti kérdésekkel kapcsolatban az Erő a változáshoz kézikönyvben és ebben a kiadványban is talál az olvasó iránymutatást, de javasoljuk, hogy a facilitátorok a fenti kérdéseket a saját konkrét csoportjuk, a saját tudásuk és tapasztalataik függvényében gondolják végig és találják meg rájuk a saját válaszaikat.

A résztvevők kiválasztásával kapcsolatos kérdések

Az Erő a változáshoz kézikönyvvel egybehangzóan nem győzzük eléggé hangsúlyozni, hogy mennyire fontos a csoportmunka megkezdése előtt minden résztvevővel négyszemközt, lehetőleg személyesen találkozni és beszélni (*Erő a változáshoz*, 33. o.).

A személyes találkozóknak három célja van:

1. megismerni a leendő résztvevő igényeit, elvárásait a csoporttal kapcsolatban,
2. kockázatelemzést készíteni a leendő résztvevővel közösen,
3. tájékoztatni a leendő résztvevőt a csoporttal kapcsolatos tudnivalókról.

Fontos hangsúlyozni, hogy már ezek az első beszélgetések is érintik az adatvédelem és a titoktartás kérdését! A facilitátoroknak ismerniük kell a vonatkozó jogszabályokat és a jelentkezővel is ismertetniük kell, hogy a beszélgetésen elhangzó információkkal mi történik.

Érdeemes lehet az alábbi kérdéseket átbeszélni a leendő résztvevővel:

- Mi az, ami megszólította a csoporttal kapcsolatban?
- Mit szeretne kapni a csoporttól?
- Mi a célja a csoporttal? (Más szolgáltató által delegált jelentkező esetén ez egy különösen fontos szempont lehet.)
- Mit szeretne megosztani a többi résztvevővel?

A kérdéseken túl megkérhetjük a leendő résztvevőt, hogy meséljen az életéről.

Miközben hallgatjuk a leendő résztvevőt, érdemes lehet figyelemmel lenni az alábbiakra:

- Mennyire tudatos a bántalmazással kapcsolatban?
- Honnan kezdi el mesélni az élettörténetet? Kitér-e a gyerekkorára?
- Mennyire hibáztatja saját magát a vele törtétekért?
- Mentegeti-e az elkövetőt?
- Milyen a jövőképe, mennyire lehangolt, szorongó, reménytelen?
- Van-e még bármilyen szempontból függő kapcsolata a bántalmazóval? Hogyan tekint erre a kapcsolatra?

Az a tapasztalat, hogy a párkapcsolati erőszakkal kapcsolatban a beszélgetés során érdemes az Erő a változáshoz kézikönyvben is megtalálható kockázatfelmérő eszközöket használni (*Erő a változáshoz*, 195-199. o.).

Ahhoz, hogy a résztvevők kiválasztása során megalapozottan tudjanak dönteni a facilitátorok, érdemes válaszokat kapni az alábbi kérdésekre:

- A leendő résztvevő együtt él a bántalmazóval vagy külön?
- Milyen rendszerességű köztük a kapcsolat? Ki kezdeményezi és milyen formában?
- Vannak-e közös gyerekek?
- Milyen folyamatban lévő ügyek (például peres eljárások) vannak a bántalmazóval?
- Ezek milyen hatással lehetnek a csoportban való részvételre, illetve a résztvevő életére?

Ahogy az Erő a változáshoz kézikönyv is hangsúlyozza (*Erő a változáshoz*, 34. o.), a kockázatfelmérés eredményeképpen juthatunk arra a következtetésre, hogy a csoport nem megfelelő a leendő résztvevő számára abban az élethelyzetben, amiben éppen van.

Mivel a résztvevők biztonsága kiemelten fontos a facilitátorok számára, érdemes alaposan mérlegelni, hogy tudunk-e szolgáltatást nyújtani akut veszélyben lévő résztvevő számára.

Az ismerkedő beszélgetés célja, hogy a leendő résztvevő képet kaphasson a csoportról, ezért fontosnak tartjuk, hogy **hangozzanak el a csoporttal kapcsolatban az alábbiak:**

- a tervezett időpontok, időtartam és helyszín,
- a facilitátorok szakmai tapasztalatának ismertetése,
- a csoport célja,
- a folyamat felépítése, az érinteni kívánt témák,
- a folyamat során használt módszerek, eszközök,
- az együttműködés keretei, az irányelvek, esetleges csoportszabályok,
- az adatvédelmi szabályok, a részvételhez szükséges beleegyezések,

- amennyiben felmerültek a résztvevő részéről speciális szükségletek (utazási támogatás, gyerekfelügyelet stb.) ezekre is érdemes kitérni,
- amennyiben egy adott szolgáltatás igénybe vevői köréből kerülnek ki a résztvevők, érdemes tisztázni, hogy kik azok, akik szóba jönnek, hogy a jelentkező ennek tudatában dönthesse a csatlakozásáról.

Az egyéni beszélgetések során elhangzott információk segítségével a facilitátorok össze tudják állítani a csoport résztvevőinek a listáját. A bekerülés mérlegelése során egyszerre szükséges figyelembe venni az egyéni igényeket és a csoport egészének az igényeit.

Szerencsés, ha a leendő résztvevők között az egyéni különbözőségeik dacára van valamilyen közös pont (életkor, társadalmi státusz, egészségügyi állapot, a bántalmazóval való kapcsolat jellege, etnikai háttér stb.), ami mentén tudnak majd kapcsolódni egymáshoz.

Nagyon fontos a facilitátoroknak előre átgondolni, és a jelentkezőket is tájékoztatni, hogy mi fog történni azokkal a jelentkezőkkel, **akik nem kerülnek be** a csoportba. Az egyéni interjún érdemes egyeztetni a jelentkezővel arról, hogy ő mit szeretne, ki értesítse őt a döntésről (az egyik facilitátor, vagy az esetlegesen delegáló intézmény) és milyen kommunikációs csatornán (személyesen, telefonon, e-mailen). Elutasító döntés esetén különösen fontos, hogy a facilitátorok hogyan indokolják a be nem kerülő jelentkező felé a döntésüket, és megosztják-e vele a mérlegelési szempontokat.

Fontos kérdés lehet, hogy amennyiben egy szolgáltató vagy intézmény által delegált jelentkező kerül elutasításra, akkor a facilitátorok visszajeleznek-e a delegáló intézménynek, és ha igen, akkor pontosan mi lesz a visszajelzés tartalma. A facilitátoroknak ebben az esetben is – épp úgy, mintha a jelentkező bekerült volna a csoportba – az érintett biztonságát elsődleges szempontként érdemes figyelembe venniük. Tapasztalatunk szerint például a küldő intézmény számára érdemes nagyon világossá tenni, ha a jelentkező a megfelelő kockázatelemzés szerint indokolt objektív, külső okok miatt nem tud részt venni a csoporton (például mert akut vészhelyzetben van), még akkor is, ha ez a témában kevésbé tájékozott segítőnek nem nyilvánvaló. Hasonlóképpen érdemes eljárni, ha a jelentkező számára – önhibáján

kívül – az adott időszakban nem a csoportos segítségnyújtási forma lenne a legcélravezetőbb, hanem az egyéni támogatás. Ez a figyelem tudja biztosítani, hogy az érintett a társintézmény részéről is védve legyen az esetleges áldozathibáztatástól, mely sajnos megjelenhet.

További felmerülő kérdés lehet a jelentkező továbbirányítása más szolgáltatás, illetve segítségnyújtó hely felé, amennyiben létezik ilyen. Fontos a facilitátorok tereptapasztalata, hogy ismerjék a helyi ellátórendszert, valamint a párkapcsolati erőszak áldozatainak és túlélőinek nyújtott szolgáltatásokat. Továbbirányítás esetén érdemes lehet megfontolni, hogy a facilitátorok az elérhetőségek átadásán túl aktívan részt vesznek-e a jelentkezővel a kapcsolatfelvételen.

Továbbirányításra abban az esetben is sor kerülhet, ha a jelentkező bekerül a csoportba, de a facilitátorok úgy vélik, hogy a csoporttal párhuzamosan más jellegű támogatásra is szüksége lehet, ami erősítheti a csoportban való részvételét.

Előfordulhat az az eset, hogy a kiválasztási folyamat végére nem lesz meg az előzetesen meghatározott csoportlétszám. Ebben az esetben érdemes mérlegelni a létszámhiány okát (helyszín, időpont, időtartam, a facilitátorok nem tudnak gyerekfelügyeletet biztosítani, túl magas a résztvevői hozzájárulás mértéke stb.) és fel kell mérni, hogy tudnak-e a facilitátorok változtatni az akadályt képező tényezőkön.

Megoldás lehet, ha későbbre halasztják a csoport megvalósítását és további jelentkezőket toboroznak. Ezzel párhuzamosan szükséges lehet a célcsoport átgondolása is.

IV. A CSOPORT MEGVALÓSÍTÁSÁVAL KAPCSOLATOS SZEMPONTOK

Csoportszerződés

Az Erő a változáshoz kézikönyv részletesen ismerteti a csoport szabályait és működési rendjét (*Erő a változáshoz*, 39.-46. o., 8. melléklet), és kitér a csoportszerződésre is. A megvalósult csoportok tapasztalataiból merítve alább közreadunk egy listát azokról a pontokról, amelyeket a csoportszerződés közös kialakítása során mindenképp érdemes lehet a résztvevőkkel átbeszélni:

- A szükségleteiért mindenki maga felelős.
- Hallgassuk meg és tartsuk tiszteletben egymást. Ezzel párhuzamosan gyakoroljunk verbális önfegyelmet és tiszteljük meg magunkat is azzal, hogy nem beszélünk magunkról önlenyomó módon.
- Beszéljünk érthetően, hogy mindenki hallja, amit mondunk.
- Fontos az én-közlés – a csoportban nem minősítjük egymást és nem általánosítunk. Mindenki a maga nevében beszél.
- Kimondhatjuk, amit gondolunk, jogunk van a saját véleményhez.
- A zavaró körülményeknek elsőbbsége van. Ha a csoportmunkát zavarja valami (például hideg van a teremben, valakivel konfliktusom van, fáradt vagyok) – tudatosítsuk, tegyük szóvá és beszéljük meg.
- Figyeljünk az érzéseinkre! Az érzések nem mindig jók, de vannak.

- Arról beszéljünk, hogy ránk hogyan hat valami és ne az előttünk szóló mondandójára reagáljunk.
- Közösen felelünk azért, hogy a csoporton elhangzottak köztünk maradjanak. Vigyázunk egymásra, titoktartással védjük magunkat és egymást.
- Vállaljuk az aktív, őszinte részvételt.
- Pontosán érkezzünk, és ha nem tudunk részt venni a csoporton azt jelezzük, hogy a többiek ne aggódjanak értünk.
- A mobil eszközök lenémítésével segítjük a zavartalan közös munkát.
- Munkaképes állapotban érkezünk a csoportra, mert tudatmódosító szerek – kábítószer, alkohol stb. – hatása alatt nem tudunk dolgozni.

Az első csoportalkalmon, amikor a résztvevők először találkoznak egymással és megalkotják a közös munka kereteit biztosító csoportszerződést, érdemes kitérni a hiányzással kapcsolatos kérdésekre:

- A csoportalkalmak számához viszonyítva hány alkalommal lehet hiányozni a csoportról?
- Mi történik, ha valakinek a hiányzása meghaladja az előre megállapított mértéket?
- Hogyan és kitől tájékozódhat a hiányzó csoporttag a foglalkozáson történetéről?

Ez az utolsó kérdés egyben érinti a titoktartás témáját is, amit tapasztalunk szerint szintén érdemes az első alkalommal alaposan körbejárni:

- Milyen titoktartási megállapodás tud biztonságot adni a résztvevőknek a csoportmunka során?
- Ki vihet ki információt a csoportból?
- Milyen jellegű információ kerülhet ki a csoportból és milyen célból?
- Mi történik, ha valaki megszegi a titoktartást?

A tapasztalat azt mutatja, hogy a program megvalósulása során érdemes újra és újra visszatérni a titoktartás témájára. Különösen a csoportalakulás kezdeti szakaszában érdemes emlékeztetni a résztvevőket a titoktartásra, amikor már megnyílnak egymás felé és elmondanak magukról dolgokat, de a csoportkohézió még nem szilárdult meg.

Az önlenyomó, önbántalmazó kommunikáció elkerülésére bevett gyakorlat, hogy a papírsebkendő mellé kihelyezésre kerül egy bödön vagy befőttesüveg, amibe az önlenyomáson ért résztvevő bedob egy jelképes összeget (5 Ft), amennyiben a résztvevők egyöntetűen úgy döntenek, hogy ezt megengedhetik maguknak. A program végén az így összegyűlt pénzből a csoport vesz magának valami kedves vagy finom dolgot. Pénz helyett lehet zálogot is adni, amit aztán önmegerősítő, bátorító, pozitív üzenettel lehet kiváltani.

A fenti pontokon túl érdemes lehet megállapodni abban, hogy a csoport tagjai hogyan tartják a kapcsolatot a folyamat ideje alatt egymással és a facilitátorokkal, valamint, hogy mit gondolnak a facilitátorok és a résztvevők a csoportalkalmakon kívüli kapcsolattartásról.

Az Erő a változáshoz programok célja, hogy segítsenek felismerni a bántalmazó viselkedésmintákat a párkapcsolatokban, támogassák a résztvevőket abban, hogy helyreállítsák mindazokat a károkat, amiket egy bántalmazó kapcsolatban elszenvedtek. Az Erő a változáshoz programok kifejezetten bátorítják a nőket arra, hogy kapcsolódjanak egymáshoz, és a csoporton kívül is legyenek egymás szövetségesei. Ez enyhítheti a magányosságérzésüket, mely annak a következménye, hogy a bántalmazó elszigetelte őket társas kapcsolataiktól.

Ezzel kapcsolatban praktikus kérdésként felmerülhet, hogy amennyiben a résztvevők létrehoznak maguknak valamilyen online közösségi teret, akkor a facilitátorok is belépnek-e ebbe a virtuális közösségbe. Ebben az esetben is bátorítjuk a facilitátorokat arra, hogy a konkrét helyzet alapos ismeretében és felelősségük tudatosításával hozzák meg saját döntésüket.

Az Erő a változáshoz kézikönyv részletesen foglalkozik a csoportfolyamat során felmerülő lehetséges problémákkal, konfliktusokkal és azok megoldási lehetőségeivel.

Megerősítésként és alapelvként azt szeretnénk hozzáfűzni a kézikönyvben leírtakhoz, hogy Erő csoportokban jellemzően olyan nők vesznek részt, akik megtapasztalták a hatalommal visszaélő, elnyomó viselkedés legkülönbözőbb formáit. Ha nem is tudatosítják ezeket magukban, de minden esetben reagálnak rá, amikor ilyesmit tapasztalnak. A facilitátoroknak különösen körültekintőnek kell lenniük a saját viselkedésük és a résztvevők viselkedése kapcsán is. Az ő feladatuk, hogy a bántalmazó közeggel ellentétes, vagyis biztonságos és megtartó teret hozzanak létre. Az Erő a változáshoz program célja, hogy a foglalkozások és a felhasznált gyakorlatok segítségével erősítse és támogassa a résztvevőket az önbecsülésük fejlődésében. A csoportok megvalósítása kapcsán azt tapasztaltuk, hogy maga a folyamat van pozitív hatással a résztvevők fejlődésére és a traumáikból való felépülésre. Ide tartozik az, ahogy a csoport működik, ahogy a facilitátorok és a résztvevők jelen vannak a folyamatban, ahogy kapcsolódnak egymáshoz, ahogy beszélnek egymással, és ahogy az esetleges konfliktusokat rendezik.

Ugyanígy természetesen az is hat a résztvevőkre, ha a facilitátor vagy valamelyik résztvevő autoriter, elnyomó módon viselkedik, és ez a jelenség nincs a csoportban megbeszélve, rendezve.

Ebben a helyzetben is visszaköszön a segítő, támogató munka alapelve: a hitelesség, vagyis, hogy legyen összhangban az, amiről beszélünk azzal, ahogyan csináljuk.

Az alaposan kidolgozott és mindenki által elfogadott csoportszerződés kapcsolódó a facilitátorok és a résztvevők számára a biztonságos közeg létrehozásában és megtartásában.

Modellprogramok – lehetséges tematikák

Az Erő a változáshoz kézikönyv az 5. fejezetben három lehetséges modellprogramot mutat be.

Az első modell, az **Erő a változáshoz: önbecsülés program** nem foglalkozik közvetlenül a bántalmazással, hanem elsősorban az önbecsülés erősítésére fókuszál.

Ez a modell elsősorban a párkapcsolatokról még csak nagyon kevés vagy

semennyi tapasztalattal nem rendelkező lányoknál, fiatal nőknél vált be. Ennél a típusú csoportnál megelőzési, felvilágosítási céllal használható a program, annak reményében, hogy segítségével a résztvevők jobban tudják képviselni önmagukat és el tudják kerülni a bántalmazók behálózó technikáit.

Ez a program – természetesen kellő körültekintéssel és folyamatos kockázatelemzéssel – alkalmas lehet olyan nőkkel való segítő munkára is, akik bántalmazó, elnyomó kapcsolatban élnek. Segítheti őket abban, hogy biztonságos és elfogadó közegben dolgozhassanak a saját szükségleteik felismerésén, és megfogalmazzák, hogy mire lenne szükségük ahhoz, hogy önérvényesítő módon tudjanak élni.

Ezen túl a program alkalmas lehet olyan nők számára is, akik korábbi bántalmazó kapcsolatuk következtében megrendült vagy megsemmisült önbecsülésüket szeretnék helyreállítani.

A második modell az **Erő a változáshoz: önsegítő program** elsősorban olyan érintettek számára lehet hasznos, akik már nem élnek bántalmazó kapcsolatban, objektíve biztonságban vannak a bántalmazójuktól. A program a korábbi bántalmazó kapcsolati minták feltárására és megváltoztatására irányul, ezért kiemelten fontos, hogy a csoportba bekerülő résztvevők biztonságban legyenek.

A harmadik modell egy informális önsegítő modell. Ilyen csoportok megvalósításával kapcsolatban sajnos még nincsenek tapasztalataink, de reméljük, hogy a jövőben több, túlélők által működtetett csoportról kapunk majd hírt!

Az Erő a változáshoz kézikönyv az első két modellprogram részletes tematikáját ismerteti. Tartalmazza az azokhoz tartozó foglalkozások leírását, és a foglalkozásokhoz szükséges segédanyagokat és mellékleteket is. A két modellprogram tematikáját az alábbiak szerint határozza meg:

Erő a változáshoz: önbecsülés program tematikája

1. foglalkozás: Az önbecsülés meghatározása
2. foglalkozás: Az önbecsülés megértése
3. foglalkozás: Jogok
4. foglalkozás: Szükségletek
5. foglalkozás: A személyes szükségletek értékelése
6. foglalkozás: Lányok és fiatal nők nevelése és szocializációja
7. foglalkozás: Nemi sztereotípiák és társadalmi szabályok
8. foglalkozás: Szükségletek a kapcsolaton belül
- 9-10. foglalkozás: Határok
- 11-12. foglalkozás: Érzések: harag, büntudat, gyász és félelem
13. foglalkozás: Önérvényesítés (asszertivitás)
14. foglalkozás: Befejezés és új kezdetek

Erő a változáshoz: önsegítő program tematikája

1. foglalkozás: Alapvető jogok
2. foglalkozás: A bántalmazás meghatározása
3. foglalkozás: Miért olyan nehéz elmenni?
4. foglalkozás: Családok és gyerekek
5. foglalkozás: Határok
6. foglalkozás: Megküzdés a gyász, a félelem és a büntudat érzésével
7. foglalkozás: Megküzdés a haraggal
- 8-9. foglalkozás: Önérvényesítő (asszertív) készségek, a határok felállítása
10. foglalkozás: Önérvényesítő (asszertív) technikák
11. foglalkozás: A kérések kezelése és hivatalos személyekkel való érintkezés
12. foglalkozás: Az önérvényesítés (asszertivitás) gyakorlása
13. foglalkozás: Egészséges kapcsolatok
14. foglalkozás: Befejezés és új kezdetek

A megvalósult csoportok tapasztalatai alapján mi azt javasoljuk, hogy amennyiben az interjúkon kiderül, hogy a leendő csoporttagoknak nincs, vagy csak relatíve kevés korábbi csoportélménye van, akkor érdemes az első csoportalkalmat teljes egészében a bemutatkozásra, ismerkedésre és

a csoportszerződésre szálni. Ez segít a biztonságos közös tér megteremtésében és lehetőséget teremt megelőzni a későbbi nehézségek, félreértések és konfliktusok egy részét. Időbe telhet a saját szükségleteiket megfogalmazni, és ezeknek érvényt is szerezni olyan nők számára, akik korábban elnyomó, bántalmazó kapcsolatokban éltek, amelyekben erre nem volt lehetőségük. Legyünk türelmesek, amíg megbirkóznak azzal az összetett feladattal, hogy felismerjék, megfogalmazzák és ki is mondják a valódi szükségleteiket. Érdemes a csoportfolyamat során a kockázatfelméréshez hasonlóan vissza-visszatérni a csoportszerződés témájára, közösen megnézni, hogy mennyire sikerült a megbeszélte kereteket tartani, szükséges-e kiegészíteni a listát a folyamat során felmerült újabb elemekkel.

A megvalósult csoportfolyamatok közül több olyan is volt, amelyben a facilitátorok kombinálták a két modell tematikáját, így hozva létre egy harmadik verziót. Mutatunk erre egy példát:

Hibrid program

1. foglalkozás: Ismerkedés, szerződéskötés
2. foglalkozás: Alapvető jogok és a bántalmazás meghatározása
3. foglalkozás: Miért olyan nehéz elmenni?
4. foglalkozás: Családok és gyerekek
5. foglalkozás: Az önbecsülés
6. foglalkozás: Szükségletek
- 7-8. foglalkozás: Határok
9. foglalkozás: Megküzdés a gyász, a félelem és a büntudat érzésével
10. foglalkozás: Megküzdés a haraggal
11. foglalkozás: Önérvényesítő (asszertív) készségek, a határok felállítása és a technikák gyakorlása
12. foglalkozás: Önérvényesítő (asszertív) technikák
13. foglalkozás: Egészséges kapcsolatok
14. foglalkozás: Befejezés és új kezdetek

Ahogy korábban is hangsúlyoztuk, a kézikönyv kifejezetten bátorítja a programok rugalmas alkalmazását és adaptációját a célcsoport igényeinek megfelelően.

A csoportfoglalkozás tematikájának összeállítása előtt érdemes a facilitátoroknak megfogalmazni, hogy pontosan mi a céljuk a csoporttal, és azt a célt milyen programmal szeretnék elérni.

Bátorítjuk a facilitátorokat, hogy az interjúk után, a kiválasztott résztvevők jellemzői és szükségletei fényében gondolják át ismét az előzetesen megtervezett tematikát. Ha szükségesnek látják, nyugodtan változtassanak rajta úgy, hogy a megvalósuló csoportot minél inkább a résztvevők igényeihez alakítsák.

A következőkben szeretnénk megosztani néhány megvalósult tematikát, melyek különböző szempontból speciális élethelyzetben lévő célcsoportok számára jöttek létre. Reméljük, hogy inspirációul és bátorításul szolgálhatnak mindazok számára, akik fontolgatják, hogy Erő a változáshoz csoportokat valósítsanak meg.

Az egyes foglalkozások leírásánál külön nem jelezzük, de a csoport-alkalmak minden esetben egy bejelentkező körrel kezdődnek, melynek célja a résztvevők fizikai és mentális megérkezése, és ráhangolódása a csoportmunkára. A foglalkozások minden esetben egy lezáró, kijelentkező körrel zárulnak, ahol a résztvevők visszajelzést adhatnak arról, hogy hogyan érezték magukat az adott foglalkozáson, mi az, amit elvisznek magukkal a történetekből, és visszajelzéseket fogalmazhatnak meg a facilitátorok számára a foglalkozással kapcsolatban.

„Asszonykör”

Célcsoport: 25-40 év közötti, mélyszegénységben élő, párkapcsolattal rendelkező vagy elvált, gyerekes családanyák

A program célja:

- az egy lakókörnyezetben élő asszonyok körében közösségépítés,
- a szervezet munkájának és programjainak megismertetése a résztvevő nőkkel,
- a bizalom kialakítása és erősítése a nők és a szervezet között.

Tematika

1. alkalom – Bemutakozás, ismerkedés, csoportszabályok

Névtanulós játék (például az alliteráló névlánc, amikor mindenki egy a nevével azonos kezdőbetűjű és rá jellemző melléknevet tesz a neve elé, mint Merész Mária, Vidám Vera).

Igények felmérése (mit vár a csoporttól, mi szólította meg a csoporttal kapcsolatban, milyen témákról szeretne beszélgetni stb.) és a csoportszabályok megalkotása (ld. 29. oldal).

(Közös produktum: a csoportszabályok listája)

2. alkalom – Ismerkedés folytatása, csapatépítés

Csoportszerződés felrészítése például A mi házunk című gyakorlat segítségével, melyben a csoport feladata, hogy a tagok közösen tervezzenek egy házat, amelyben majd együtt fognak lakni. A házról aztán készítsenek egy felülnézeti rajzot, több szintes ház esetén minden szintről külön. Tervezzék meg, és rajzolják le a ház berendezését is, és ha kertet is szeretnének, akkor azt is. Beszéljük meg a terveket, és azt, hogy hogyan sikerült megegyezésre jutniuk, mennyire tudták/akarták mindnyájuk szempontjait, kívánságait figyelembe venni. A gyakorlat segíti, hogy visszatérjünk a csoportszerződésre; ha szükséges, felülvizsgáljuk, kiegészítjük.¹

(Közös produktum: a ház alaprajza)

3. alkalom – Családok és gyerekek

Beszélgessünk a családjainkról! Mutassa be mindenki a családját, a családtagokat és mondja, el, hogy mire mi miatt büszke.

¹ A mi házunk című gyakorlat leírása: <http://csanak.hu/2-csapatepito-jatek.html>

Milyen nehézségeik vannak a jelenlegi családtagjaikkal?

A résztvevők milyen gyerekek voltak?

(Egyéni produktum: egy gyurmaszobor a családról)

4. alkalom – A gyerekeink jövője (Nemi sztereotípiák és társadalmi szabályok)

Családfa rajzolás és a szereplők bemutatása a szerepeik, erősségeik mentén.

Beszélgetés arról, hogy gyerekkorukban milyen álmaik voltak a résztvevőknek, és most mit gondolnak a gyerekeik életkilátásairól?

(Egyéni produktum: családfa)

5. alkalom – Az önbecsülés

A Pajzs gyakorlat segítségével beszélgetni arról, hogy mit szeretnek magukban, melyik szerepükben milyen erősségeik vannak (asszony, feleség, anya stb.), és hogy mik a közös pontok, tulajdonságok a csoport tagjai között.

Pajzs gyakorlat leírása: Most rajzolni fogunk. Kérek mindenkit, hogy rajzoljon a papírjára egy nagy pajzsot, amit négy részre oszt, és ha mindenki készen van, elmondom, hogy melyik részbe mi kerül. Ez mindenkinek a saját pajzsa lesz.

Bal felső sarok: „Valami, amiben szerintem jó vagyok.”

Jobb felső sarok: „Valami, amiben mások szerint jó vagyok.”

Bal alsó sarok: „Valaki vagy valakik, akiktől sokat kaptam, akiknek sokat köszönhetek.”

Jobb alsó sarok: „Egy hely, ahol szívesen vagyok, és ahol igazán önmagam vagyok és jól érzem magam.”

(Egyéni produktum: a résztvevő személyes pajzsának rajza)

Ennek a csoportnak két sajátossága is volt. Az egyik, hogy a csoport facilitátorai előre csak öt alkalomnak a tematikáját tervezték meg. Az interjúk után úgy döntöttek, hogy nyitva hagyják a további alkalmak témáját, hogy arra haladhasson, alakulhasson a csoport, amerre a résztvevők szeretnék. Nyitva hagyták tehát a lehetőséget arra, hogy az előre meghatározott

tematika szerint haladó pszichoedukációs csoport átalakulhasson egy beszélgetős és közösen alkotó női csoporttá. Ebben a csoportban a résztvevők reflektálhatnak egymásra, kapcsolódhatnak egymáshoz az őket aktuálisan foglalkoztató témák, kérdések mentén, miközben alkotnak és ezáltal megélhetik a kreativitásukat.

A másik sajátossága a csoportnak éppen ez a fajta kreativitást ösztönző megközelítés volt.

Az interjúk során kiderült, hogy a résztvevő nőknek alig, vagy egyáltalán nincs korábbi csoportélménye, ez a körben ülő, egymásra reflektáló, tematikus munkaforma teljesen idegen tőlük. A mindennapokban viszont folyton jár a kezük, valamit mindig csinálnak, készítenek. „Kézenfekvőnek” tűnt, hogy a csoportalkalmak is kreatív, alkotó tevékenységek köré szerveződjenek, megadva az ismerősség érzését a résztvevőknek. Itt és több más csoportnál is tapasztalhattuk, hogy amikor elindulnak a kezek, megindul a beszélgetés is.

„Intézményben élő nők csoportja”

Célcsoport: Családok Átmeneti Otthonában, illetve anyaotthonban élő kisgyerekes nők

A program célja:

- a résztvevők megerősítése és az önbecsülésük növelése,
- sorstárs közösség létrehozása.

Tematika:

1. alkalom – Ismerkedés, szerződés-kötés

A Hoztam–Vinnék gyakorlat segítségével az igények és az elvárások feltérképezése a cél. A résztvevők kis cédulákra írják a gondolataikat, majd két poszterre ragasztják fel a cédulákat. Az egyik poszterre (Hoztam) teszik fel azokat a cédulákat, amiken az szerepel, amit ők hoztak a csoportra, vagyis amivel hozzá szeretnének járulni a csoport sikeres megvalósulásához. A másik poszterre (Vinnék) azt gyűjtjük össze, hogy a résztvevők mit sze-

retnének tanulni a csoporton, mi az, amit szeretnének elvinni magukkal a folyamatból.

Ezután közösen megalkotják a csoportszabályokat, figyelembe véve a személyes igényeket.

2. alkalom – Szükségletek

Először egy ötletvihar segítségével összegyűjtjük a résztvevők szükségleteit, melyeket felírunk egy poszterre. (*Erő a változáshoz*, 76-81.o.)

Ezután az ötletviharban gyűjtöttekre építve „jelzőlámpás” értékeléssel vizsgálják meg a résztvevők, hogy mennyire jellemző rájuk az adott szükséglet. A jelzőlámpa színeit használva a zöld azt jelenti, hogy nagyon jellemző, a sárga szín azt jelenti, hogy kevésbé jellemző, a piros szín pedig azt, hogy egyáltalán nem jellemző. Adhatunk a résztvevőknek előre kivágott színes köröket, hogy emeljék a magasba, amikor a facilitátor a poszterről felolvassa a szükségleteket. Arra is megkérhetjük őket, hogy álljanak fel annál a színnél, amelyik az adott szükséglet kapcsán jellemző rájuk. Ezzel egy kis mozgásos elemet is csempészhetünk a gyakorlatba, amennyiben a résztvevők adottságai ezt lehetővé teszik.

3. alkalom – Határok

Az *Erő a változáshoz* önszempert program 5. alkalmából az 5/a gyakorlat (*Erő a változáshoz*, 143. o.) változtatás nélkül.

4. alkalom – Önbecsülés

Az *Erő a változáshoz* önbecsülés program 1. alkalmából az 1/c gyakorlat (*Erő a változáshoz*, 65. o.), melynek során a résztvevők először egyéni munka keretében arról gondolkodnak, hogy mi az, amiben ők jónak tartják saját magukat, ez után azon, hogy mi lehet az, amiben mások tartják őket jónak. Végül megfogalmazzák, hogy mi az, amiben szeretnének jobbak lenni. Az egyéni munka után nagy körben megoszthatják egymással a gondolataikat. A nagy körös beszélgetés során azt is megkérdezhetjük a résztvevőktől, hogy melyik kérdésre volt a legnehezebb választ találniuk és hogy mi lehet ennek az oka szerintük?

5. alkalom – Jogok

Az Erő a változáshoz önbecsülés program 3. alkalmából a 2. gyakorlathoz (*Erő a változáshoz*, 72. o.) kapcsolódó jogok listájának (*Erő a változáshoz*, 12. melléklet) közös feldolgozása, különös tekintettel arra, hogy a résztvevők szerint melyek azok a jogok, amelyekkel szerintük rendelkeznek.

A beszélgetés után kérjük meg a résztvevőket, hogy adjanak a bal és a jobb oldalukon ülőnek ajándékba egy-egy jogot.

6. alkalom – Érzések

Egy, a témához kapcsolódó mese közös feldolgozása. Olyan mesét érdemes választani, amely azokhoz az érzésekhez kapcsolódik, amikkel dolgozni szeretnénk, például düh, szomorúság, félelem. Jó szívvel ajánljuk például Lázár Ervin meséjét, a *Hétfejű tündért*, valamint Lily Water meséjét, melynek címe *Mese a királykisasszonyról, akit elrabolt a sárkány*².

7. alkalom – Miért marad???

A facilitátor felolvas egy rövid történetet, amely egy bántalmazó kapcsolatot ismertet. Kioszt egy-egy papírcsíkot, majd megkéri a résztvevőket, hogy a hallottak vagy a saját élményeik alapján írjanak egy-egy okot a papírcsíkokra, amelyek a kapcsolatban maradás mellett szólnak. Ezután a résztvevők karikat formáznak a papírcsíkból és tűzőgéppel rögzítik, majd egymásnak adva a papírcsíkokat, láncba fűzik őket. Mire a kör végére érünk szemmel is jól látható, hogy mennyi minden láncol le valakit egy rosszul működő kapcsolatban. Végül egy nagy poszterre közösen összegyűjtjük azokat a tényezőket, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy a nehezítő tényezők ellenére mégis sikerülhet kilépni egy bántalmazó kapcsolatból. Az alábbi két rövid történetet lehet használni ehhez a gyakorlathoz (*Trénerrek kézikönyve*, 84.o.)

² Lily Water: *Mese a királykisasszonyról, akit elrabolt a sárkány*
<https://mek.oszk.hu/02700/02734/html/#3>

Mária

Mária 10 éve házas. Ő, férje és két gyerekük (5 és 11 évesek) új lakásban élnek. A lakásra és a bútorokra felvett kölcsönök visszafizetése még évekig tart. Mária egy közeli boltban dolgozik, a férje köztisztviselő a helyi önkormányzatnál. A lányuk délutáni napközibe jár, a fiuk óvodás. Amikor a napközi bezár, a lány elmegy az óvodába, és odamegy értük az apa, mert Mária minden este fél hétig dolgozik. Mária gyakran aggódik, mert már volt rá példa, hogy a férje nem ment időben a gyerekekért, akiknek egyedül kellett hazamenniük.

Mária férje mindig is féltékeny és indulatos volt. Persze voltak olyan időszakok is, amikor a férfi nagyon is gyengéd volt iránta, és elhalmozta ajándékokkal. Mária először azt hitte, hogy a féltékenységgel a férfi csak a szeretetét fejezi ki, de aztán elkezdte verni is. Mária sokáig azt hitte, hogy ez elmúlik – majd az új lakásba való költözés, majd a második gyerek megnyugtatja, és így tovább. De a dolgok inkább egyre rosszabbra fordultak. Két héttel ezelőtt a férje annyira megverte, hogy befeketedett a szeme környéke, és napokig nem tudott dolgozni menni.

Julcsi

Julcsi 23 éves kárpátaljai ukrán-magyar nő. Két évvel ezelőtt találkozott a férjével, aki akkor turistaként járt az ő falujukban. A férfi rábeszélte, hogy menjen utána Budapestre, és rögtön össze is házasodtak, mert Julcsi más különben nem kaphatott volna tartózkodási engedélyt. Társaságban a férj mindig kedves, és Julcsi családja azt hiszi, hogy a lányuk nagyon szerencsés, hiszen Pesten él, szép lakásuk, kocsijuk van, és a férje eltartja őt. A letelepedéshez szükséges anyagi háttérrel is a férfi biztosítja.

De Julcsi nagy bajban van. Amikor egyedül vannak otthon, a férje közömbös iránta, és időnként agresszívan viselkedik vele. Julcsi sokat van egyedül, mert a férje üzleti utakra jár. Amikor nincs otthon, gyakran telefonál, hogy ellenőrizze, otthon van-e a felesége, és mit csinál. Julcsi most hathónapos terhes. A férje nem örül a gyerekeknek: már van két gyereke az előző házasságából, akik után gyerektartást kell fizetnie. Ha Julcsit kifárasztja a terhessége és egy kicsit lefekszik, a férje „lusta ribancnak” nevezi. Egy hete megütötte és hasba vágta Julcsit, mert az nem vasalta ki a kedvenc ingét.

8. alkalom – Kockázatfelmérés és biztonsági terv

Az előző alkalomhoz kapcsolódva a foglalkozás célja, hogy arról beszélgesünk, milyen fontos a kockázatfelmérés és a személyes biztonsági terv elkészítése. Ehhez használhatjuk sokszorosítva az Erő a változáshoz kézikönyvben, valamint a NANE Egyesület *Miért marad?* című kiadványában található kockázatfelmérő eszközöket és személyes biztonsági tervet. (*Erő a változáshoz*, 195-199. o., *Miért marad*, 41. o., 67. o., 106. o.)

9. alkalom – A csoport lezárása

Elővesszük az első alkalommal összegyűjtött Hoztam–Vinnék gyakorlat során készült két posztert, rajta a résztvevők felragasztott gondolataival, és megkérjük a résztvevőket, hogy keressék meg a saját céduláikat. Amennyiben úgy vélik, hogy az azon szereplő elvárás, illetve felajánlás teljesült, akkor vegyék magukhoz a cetlit. A gyakorlat végére látni fogjuk, hogy mik azok a fennmaradó elvárások, ill. hozzájárulások, amik a jelenlegi csoportfolyamatban nem tudtak teljesülni.

Ezután a Gombolyag gyakorlat segítségével a résztvevők el tudnak búcsúzni egymástól. A gyakorlat során a csoport tagjai körben állnak. Az első résztvevő megfogja a gombolyag kezdő szálát, kiválaszt valakit a körből, akinek szeretne egy pozitív visszajelzést adni. Elmondja a visszajelzését, majd a gombolyagot odadobja társának úgy, hogy közben a szálát a kezében tartja. A 2. résztvevő is kiválaszt valakit a körből, akinek ő szeretne egy pozitív visszajelzést adni. Ő is elmondja a visszajelzést és odadobja a gombolyagot a 3. embernek, miközben a fonalat szintén a kezében tartja. Ezt ismételjük addig, amíg az összes résztvevő része nem lesz a hálónak. Miután kialakult a háló és mindenki kapott legalább egy pozitív visszajelzést, a résztvevők kivághatnak egy akkora darabot a fonalból, amit a csuklójukra tudnak kötni és így magukkal tudják vinni a csoportot szimbolizáló köteléket.

Amikor ennek a csoportnak a tematikáját tervezték a facilitátorok, két fontos tényezőt kellett figyelembe venniük. Az egyik az volt, hogy a csoportban olyan nők vettek részt, akik egy intézményben éltek, ezáltal a csoporton kívül is rendszeres és igen szoros kapcsolatban voltak egymással. Így a mindennapi együttélési nehézségeik is helyet kérhettek a csoportban.

A másik sajátossága a csoportnak az volt, hogy a résztvevők többségének egészen kicsi gyereke volt és többen szerették volna, ha a gyerekeik velük tudnak lenni a foglalkozások alatt. Így olyan tematikát kellett összeállítani, ami egészen kicsi gyerekek jelenlétében is megvalósítható, mind technika-
ilag, mind tartalmilag.

Ahogy a csoportalkalmak számából is látszik – a nyitó és a záró alkalmak között 7 tematikus csoportülésre került sor – ez egy rövidített csoport volt, amit azért is tartottunk fontosnak bemutatni, hogy bátorítsuk azokat a fa-
cilitátorokat is, akik a körülmények okán csak rövidebb folyamatok megva-
lósítására tudnak szerződni.

„Hajléktalan nők”

Célcsoport: Hajléktalanok Átmeneti Szállásán élő, idősebb, rossz egészségügyi állapotban lévő nők

A program célja: önbecsülés-növelő és traumafeldolgozó csoport

Tematika:

1. alkalom – Ismerkedés, szerződéskötés

Ismerkedés a Használati útmutató önmagamhoz elnevezésű gyakorlattal. A csoportvezető mindenkinek kioszt papírt és tollat, majd arra kéri a résztvevőket, hogy írjanak egy útmutatót önmagukról, a saját működésükről: mi az, amivel lehet számukra kedveskedni, hogy funkcionálnak a hétköznapokban stb. Az elkészült írásokat körben haladva mindenki felolvassa, lehetőséget adva a többieknek, hogy kérdezhessenek. Ezt követi a csoport-szerződés közös összeállítása.

2. alkalom – A bántalmazás

Asszociációs gyakorlat/ötletvihar a bántalmazásról. Arra a kérdésre keressük a választ, hogy ki szerint mi számít bántalmazásnak. A felmerülő gondolatokat egy nagy méretű papírra összegyűjtjük, kifüggesztjük,

és feldolgozó kérdések segítségével beszélgetünk róluk. A poszterre felkerült kifejezésektől függően használhatjuk a következő feldolgozó kérdéseket:

- Milyen hatása lehet a bántalmazásnak arra, aki elszenved?
- Mitől függ, hogy ki bántalmaz kit?
- Mire lehet szüksége egy bántalmazást elszenvedőnek?
- Mit tehet valaki, ha bántalmazás szemtanúja?

3. alkalom – Női szocializáció, nemi sztereotípiák és társadalmi szabályok
A foglalkozás elején közösen megnézzük a NANE Egyesület *Sokáig senkivel nem tudtam beszélni ezekről a dolgokról* című kisfilmjét³. Nagy körben beszélgetünk arról, hogy mit gondolnak a résztvevők a filmről, mi az, amivel egyetértenek, mi az, amivel nem. Ezt követően a résztvevőket kiscsoportokra osztjuk, majd megkérjük őket, hogy csoportonként készítsenek egy olyan rajzot, melyen megjelenítik azokat a meséket, melyeket ők ismertek kiskorukban és szerintük hatással lehetett a szocializációjukra. Csoportonként bemutatják egymásnak a rajzokat és megbeszélik a hasonlóságokat, különbözőségeket.

4. alkalom – Milyen a jó, illetve milyen a bántalmazó kapcsolat

Arra kérjük a résztvevőket, hogy kiscsoportokban gyűjtsék össze, hogy szerintük milyen egy jól működő, illetve milyen egy bántalmazó párkapcsolat, hogyan viselkednek bennük a felek. A kiscsoportok kapnak két nagy kartonlapot, amikből egy-egy emberalakot vágnak ki. Az egyikre a jól működő kapcsolatban élő nő viselkedését és tulajdonságait írják fel, a másikra pedig annak a nőnek a tulajdonságait és viselkedését, akit elnyomnak, bántalmaznak a párkapcsolatában. Ezután a kiscsoportok bemutatják egymásnak a kartonbábukat és beszélgetünk arról, hogy milyen közös pontok merültek fel a kiscsoportok által készített bábuk kapcsán.

³ NANE Egyesület: *Sokáig senkivel nem tudtam beszélni ezekről a dolgokról* című filmje (2019)
<https://www.youtube.com/watch?v=Ok59Oc2zmig>

5. alkalom – Önbecsülés

Először egy ötletbörzét tartunk az önbecsülésről. Egy nagy poszterre összegyűjtjük, hogy kinek mi jut eszébe arról a szóról, hogy önbecsülés. Minden felmerülő gondolatot felírunk, majd a posztert jól látható helyre ki függesztjük, hogy átbeszélhessük. A poszterre felkerült szavaktól függően használhatjuk a következő feldolgozó kérdéseket:

- Milyen közös pontok lehetnek a felkerült dolgok között?
- Mitől függhet, hogy kinek milyen az önbecsülése?
- Hogyan hat a bántalmazás az önbecsülésre?
- Mi segíthet helyreállítani, újraépíteni a sérült önbecsülést?

Ezután következik az ún. Pozitív pletyka gyakorlat, amikor egy-egy résztvevő felváltva a székével kifelé fordulva ül a körben, háttal a többieknek, akik hangosan elkezdnek róla beszélni, de csakis pozitív, megerősítő dolgokat mondhatnak.

6. alkalom – Önbecsülés II.

Az Amiben jó vagyok gyakorlat során a facilitátor kiosztja az alábbi munkalapot, majd elegendő időt hagy arra, hogy a résztvevők alaposan végiggondolva kitölthessék. Amikor mindenki végzett, közösen megbeszéljük a tapasztalatokat, elegendő időt hagyva arra, hogy a résztvevők pozitív megerősítő visszajelzéseket írjanak egymásnak az utolsó oszlopba.

Amiben szerintem jó vagyok	Amiben szeretnék jó lenni	Amiben mások szerint jó vagyok
-	-	-
-	-	-
-	-	-

7. alkalom – Miért marad???

Ötletvihar formájában a résztvevőket arra kérjük, hogy mondják el, milyen tapasztalataik vannak azzal kapcsolatban, hogy a külső szemlélők

hogyan vélekednek a bántalmazott nőkről, a bántalmazó kapcsolatokról, és arról, amikor egy nő nem tud kilépni a bántalmazó kapcsolatából. A facilitátor egy nagy papíron összegyűjti az elhangzottakat és kifüggeszti, hogy a csoport használhassa a következő gyakorlatnál is, ami a korábban már ismertetett (*Miért marad???* gyakorlat ld. 41. oldal).

8. alkalom – Szükségletek és jogok

A Maslow-piramis segítségével egy előre felrajzolt, üres piramist töltünk meg a résztvevők által megfogalmazott szükségletekkel.

Ezt a Befejezetlen mondat gyakorlat követi, melynek során azt kérjük a résztvevőktől, hogy fejezzék be azt a mondatot, hogy: „Jogom van...”. Körbeme gyünk, hogy mindenki hozzászólhasson, az elhangzott jogokból a facilitátor egy nagy papírra a Jogok tárháza feliratú posztert készíti el. A feldolgozásban beszélgethetünk a résztvevőkkel arról, hogy melyik volt az a jog, ami a legjobban meglepte őket, melyik az, amelyikkel úgy vélik, hogy még nem rendelkeznek, de szeretnének, és mire lehet szükségük ahhoz, hogy érvényesíteni tudják a jogaikat.

9. alkalom – Határok

A Határain meghúzása gyakorlatban a csoportvezető különböző érzelmi állapotokat szimbolizáló arckifejezéseket (emotikonokat) oszt ki. Rövid szituációkat olvas fel, és arra kéri a csoporttagokat, hogy a hallottakhoz leginkább passzoló emotikonokkal reagáljanak. Az emotikonok lehetnek vidámak, szomorúak, dühösek, tükrözhetnek félelmet vagy megdöbbenést. A szituációkhoz inspirációként használhatjuk az *Erő a változáshoz*, 218. o., 221. o.). A feldolgozó beszélgetésben megkérdezhetjük a résztvevőket, hogy milyen típusú helyzetekben esik leginkább nehezükre meghúzni és megvédeni a határaikat, mitől függhet, hogy egy helyzetben tudnak-e önérvényesítő módon működni.

10. alkalom – A csoport lezárása, elbúcsúzás

A résztvevők megoszthatják a csoporttal kapcsolatos élményeiket, elmondhatják, hogy élték meg az egyes alkalmakat. Ehhez érdemes egy poszterre felírni az egyes alkalmak dátumait, az adott foglalkozás témáját és a megvalósult gyakorlatok nevét, hogy könnyebb legyen visszaemlékezni az egyes alkalmakra.

A Veszteségek ajándéka nevű gyakorlat során a facilitátor arra kéri a résztvevőket, hogy gondolják át és ha van hozzá kedvük, osszák meg a többiekkel is, hogy volt-e már olyan az életükben, hogy valamely saját veszteségük pozitív változást indított el.

A hajléktalan-ellátásban élő nők számára szervezett és megvalósított csoportok is több sajátossággal rendelkezhetnek. Az egyik ilyen sajátosság a résztvevők fizikai, egészségügyi állapota, ami befolyásolhatja a csoport megvalósítását. Előfordulhat például, hogy a résztvevők közül akár többeknek is gondja lehet a látásával. Nem boldogulnak jól az írott szöveggel, ilyenkor az olvasós-írós feladatokat vagy más jellegű feladattal érdemes helyettesíteni, vagy a facilitátoroknak többletfeladatot kell vállalniuk azaz, hogy felolvassák a szövegeket, és ők jegyzetelnek.

Azoknál a csoportoknál, ahol az anyagiak lehetővé tették némi kávé, tea és egy kis ropogtatni való bekészítését a csoportszobába, a facilitátorok azt jelezték vissza, hogy a résztvevőknek jól esett ez a fajta gondoskodás.

Azoknál a résztvevőknél, akiknél az alapvető fizikai szükségletek kielégítése is gondot jelent, különösen fontos lehet, hogy a csoport a mentális támogatáson és a biztonságos közegen túl kézzel foghatóbb többletszolgáltatást is nyújtson, például étkezést, ruhaadományt, tisztálkodó eszközöket.

„Fiatal lányok csoportja 1. és 2.”

Célcsoport: egy tanodába járó fiatal lányok

A program célja: önbecsülés-növelő és párkapcsolatierőszak-prevenációs csoport

Tematika:

1/1. alkalom – Ismerkedés, szerződés-kötés

Ennél a csoportnál nem volt külön ismerkedős gyakorlat, mivel egy tanodába járó lányok csoportjáról volt szó, így a résztvevők régóta és jól ismerték egymást. Az első alkalom főleg kötetlen beszélgetés és ötletvihar volt arról, hogy milyen témái legyenek a résztvevők szerint az egyes alkalmaknak, mi az, ami őket foglalkoztatja. Mik azok a szabályok, alapelvek, amikben szeretnének megállapodni, hogy a csoport a számukra biztonságos tér tudjon lenni. A szabályokról készült egy nagy poszter, amely minden foglalkozás alatt kint volt a falon.

1/2. alkalom – Nemi szerepeink, avagy amit a társadalom elvár tőlünk

A gyakorlat során a résztvevők feladata az, hogy miután kartonból kivágnak egy nőalakot, írják rá, hogy szerintük milyen külső és belső tulajdonságokat vár el a társadalom a fiatal lányoktól, nőktől. A feldolgozó beszélgetés során érdemes kitérni arra, hogy hogyan befolyásolja a fiatal lányok, nők magukról alkotott képét az, hogy mennyiben tudnak, illetve akarnak megfelelni a társadalmi elvárásoknak.

1/3. alkalom – Emberi jogok

A gyakorlat elején egy ötletvihar keretében összegyűjtjük, hogy mik is azok az emberi jogok, milyen emberi jogokat ismernek a résztvevők.

Ezután a *Kiskompasz – Kézikönyv a gyermekek emberi jogi neveléséhez* című kiadványban található, *A fiúk nem sírnak* című feladat (*Kiskompasz*, 63. o.) segítségével dolgoznak a résztvevők a nemi sztereotípiák és a nemek közötti egyenlőség kérdésén, és azon, hogy hogyan vezetnek a sztereotípiák

hátrányos megkülönböztetéshez. A gyakorlatban a csoportszoba négy sarkába feliratokat helyezünk el (Egyetértek – Nem tudom – Még gondolkodom rajta – Nem értek egyet). A gyakorlat során a résztvevők állításokat hallanak, és aszerint kell elhelyezkedniük a térben a megfelelő felirathoz, hogy mit gondolnak az állításról (egyetértenek vele, nem értenek egyet vele stb.) – így fizikailag is állást foglalnak a véleményük mellett. Amikor mindenki elhelyezkedett a véleményét leginkább kifejező feliratnál, megkérhetjük a résztvevőket, hogy osszák meg egymással, hogy kinek mi az álláspontja, illetve milyen érvei vannak az álláspontja alátámasztására. Ilyenkor van lehetőség a személyes tapasztalatok, megélések megosztására is.

1/4. alkalom – A szerelem

Ezen a foglalkozáson a résztvevők a NANE Egyesület Szívdobbanás kiadványából a Szerelemsziluettt című gyakorlatot (*Szívdobbanás*, 21. o.) dolgozzák fel.

A gyakorlat célja, hogy a résztvevők szavakba öntsék a szerelemmel kapcsolatos érzelmeiket, tapasztalatot szerezzenek saját testi érzeteikről, felismerjék, mely érzések kellemesek, és melyek kellemetlenek számukra.

1/5. alkalom – Konfliktus a szerelemben

A résztvevők a Szívdobbanás kiadványából a Kockajáték – konfliktusok a párkapcsolatban című gyakorlattal (*Szívdobbanás*, 25. o.) dolgoznak.

A gyakorlat célja, hogy a résztvevők konfliktusszituációkban is megtanulják mérlegelni a különböző cselekedetek súlyát, megoldásokat keressenek, és beszélgessenek a párkapcsolatokban jelentkező konfliktusokról.

1/6. alkalom – Te meddig mennél el?

A résztvevők a Szívdobbanás kiadványából a Vigyázat! című gyakorlat (*Szívdobbanás*, 27. o.) adaptációjával dolgoznak. Az eredeti gyakorlatban a figyelmeztető jelekről beszélgetnek a résztvevők, az adaptációban egy mozgásos gyakorlattá alakították a facilitátorok a feladatot. A résztvevők felállnak egymás mellé egy vonalban és a figyelmeztető jelek elhangzásakor eldöntik, hogy mennyire fér bele nekik egy ilyen viselkedés a partnerüktől a párkapcsolatban. Ha a viselkedés még elfogadható

számukra, akkor egy lépést tesznek előre. Ha nem tartják elfogadhatónak a viselkedést, akkor egy helyben maradnak. Miután elhangzik az összes állítás, megnézzük, hogy ki hány lépést tett előre és beszélgetünk arról, hogy kinek milyen viselkedés tolerálható a partnerétől és mi az, amire már nem mondana.

1/7. alkalom – Konfliktus a barátságban

A résztvevők a Szívdobbanás kiadványából a Szerepjáték – konfliktusok a barátságban című gyakorlattal (*Szívdobbanás*, 23. o.) azon dolgoznak, hogy megismerkedjenek a konfliktusok feloldására alkalmas módszerekkel, behelyezkedjenek a másik fél nézőpontjába és megbeszéljék, mely értékek fontosak a számukra.

1/8. alkalom – Pizsamaparti

A foglalkozások lezárásaként a résztvevők összegezhetik mindazt, amit a folyamat során a bántalmazó, elnyomó párkapcsolati viselkedések felismeréséről megtanultak. Megoszthatják egymással, hogy miként tudják megfogalmazni és érvényre juttatni a szükségleteiket egy párkapcsolatban. Ennek az összegzésnek az elősegítéséhez a facilitátorok használhatják a NANE Egyesület *A párkapcsolati erőszak korai figyelmeztető jeleiről* készített videóját⁴. A zárókörben a résztvevők értékelik a közös munkát és visszajelzést adnak a facilitátoroknak arról, hogy az előzetes várakozásaikhoz képest hogyan alakult számukra a folyamat. A csoport sikeres megvalósítását lehet olyan közös szabadidős programmal ünnepelni, amit a résztvevők szívesen csinálnának együtt. A konkrét csoport esetében ez egy szépészeti program volt, ahol a résztvevők és a facilitátorok különböző arcpakolásokat próbáltak ki.

A csoportfolyamat során nyilvánvalóvá vált, hogy az eredetileg tervezett nyolc alkalom nem lesz elegendő a résztvevőknek. Elkötelezett, összeszokott csapattá alakultak, akik a tervezett témák mentén újabb kérdéseket és témákat vetettek fel, így a facilitátorok úgy döntöttek, hogy elköteleződnek még egy folyamatra, ezúttal tíz alkalomra.

⁴ NANE Egyesület: *A párkapcsolati erőszak korai figyelmeztető jelei* című filmje (2018)
<https://www.youtube.com/watch?v=3fzAOhwIaz8>

2/1. alkalom – Szerződés kötés megújítása

Ötletvihar módszerrel beszélgettek a résztvevők a második folyamat lehetséges témáiról, és újra megalkották a csoportszabályokat.

2/2. és 2/3. alkalom – Testi változások

Ennek a témának a feldolgozása egy dupla alkalmat igényelt.

A résztvevők egyénileg dolgoztak két, kartonból kivágott nőalakkal.

Az volt a feladatuk, hogy az első nőalakra írják rá azokat a külső és belső tulajdonságokat, amikkel a jelenben rendelkeznek, amilyenek most látják magukat. A második nőalakra pedig írják fel azokat a külső és belső tulajdonságokat, amikkel szerintük öt év múlva fognak rendelkezni, amilyenek öt év múlva szeretnék látni magukat.

Ez a gyakorlat lehetőséget biztosít arra, hogy fiatal lányokkal, nőkkel beszélgessünk arról, hogyan látják magukat, hogyan érzik magukat a bőrükben, milyen a testképük. A gyakorlat megterhelő lehet olyan fiatal nőknek, akik a média által képviselt szépségideálnak nem felelnek meg, így a facilitátoroknak különösen felkészültnek kell lenniük. Javasoljuk, hogy a foglalkozás lezárásaként mindenki mondjon legalább egy dolgot, amire magával kapcsolatban büszke, amit szeret magával kapcsolatban (lehet egy testrész, lehet egy tulajdonság). Lehetőség szerint minden résztvevő adjon minden résztvevőnek szóban pozitív visszajelzést egy külső vagy belső tulajdonságára.

2/4. alkalom – Az önbecsülés

A foglalkozás során a résztvevők a Dobozgyakorlat egyik változatával dolgozták fel, hogy hogyan hatnak a társadalmi elvárások az önbecsülésükre. A gyakorlat a lányok és fiatal nők nevelését és szocializációját, valamint a nemi sztereotípiákat és társadalmi szabályokat feldolgozó alkalmakhoz egyaránt jól illeszkedik. Az eredeti gyakorlatban a résztvevők két csoportban dolgoznak, magazinok és újságok képeinek, szalagcímeinek felhasználásával elkészítik az ezek által közvetített társadalmi elvárások és sztereotípiák szerinti „igazi” nő és „igazi” férfi poszterét, majd bemutatják egymásnak. Az ezt követő feldolgozó beszélgetés célja, hogy a résztvevők felismerjék, melyek a nemi szerepekhez kapcsolódó társadalmi szabályok és elvárások, és ezeket a különböző

biológiai nemmel rendelkező egyének felé miképpen sugározza a kultúra, melyben élünk. A társadalom által meghatározott nemi szerepek gyakorlatilag dobozként körülveszik, beskatulyázzák az embereket, és korlátozzák az egyének lehetőségeit. Beszélgethetünk arról, hogy milyen nemi szerepekhez kapcsolatos elvárásokat sugároznak a sajtótermékek, filmek, irodalmi művek, dalok, tankönyvek stb., és megkérdezhetjük a résztvevők véleményét, hogy ismereteik szerint milyen következményei lehetnek, ha valaki nem tesz eleget a társadalmi elvárásoknak, és kilép a neki szánt dobozból? Szintén nagyon fontos téma a társadalomban tapasztalható kettős mérce, vagyis amikor azt figyeljük meg, hogy milyen viselkedéseket enged és bátorít a társadalom a fiúk/férfiak és a lányok/nők esetében. Kérjük meg a résztvevőket, hogy hozzanak minél több konkrét példát arra, hogy nekik milyen tapasztalataik vannak ezekről az eltérő megítélésekről.

A megvalósítás során a facilitátorok úgy módosították a Dobozgyakorlatot, hogy csak a női posztert készítették el és azt a címet adták neki, hogy *Amit a társadalom elvár tőlem*. Szintén ezen a foglalkozáson használták a korábban már ismertetett Pajzs gyakorlat (ld. 38. oldal) módosított változatát. Itt a facilitátorok azt kérték a résztvevőktől, hogy a négy részre osztott pajzs első részébe egy általuk szeretett külső tulajdonságukat írják vagy rajzolják, a második részbe egy általuk szeretett belső tulajdonságukat írják vagy rajzolják, a harmadik részbe egy olyan helyet írjanak vagy rajzoljanak, ahol biztonságban érzik magukat, a negyedik részt pedig hagyják üresen. Oda a gyakorlat második felében a résztvevő társaik fognak írni egy mondatot, ami úgy kezdődik, hogy „Azt szeretem benned, hogy...”

Ennél a verziónál fontos megkérni a résztvevőket, hogy lehetőleg mindenki írjon mindenkinek a pajzsába bátorító, megerősítő üzenetet.

2/5. alkalom – A szerelem

A foglalkozáson a facilitátorok újra elővették a NANE Egyesület által *A párkapcsolati erőszak korai figyelmeztető jeleiről* készített videót⁵ és azt követően arról beszélgettek a résztvevőkkel, hogy honnan tudjuk, milyen viselkedésből vesszük észre, hogy valaki szeret minket? Mi magunk hogyan mutatjuk ki, hogy szeretünk valakit? Mit szoktunk csinálni, mondani olyankor?

⁵ NANE Egyesület: A párkapcsolati erőszak korai figyelmeztető jelei című filmje (2018)
<https://www.youtube.com/watch?v=3fzAOhwIaz8>

2/6. alkalom – Erőszak a párkapcsolatban

A foglalkozás elején ráhangolódásként a facilitátorok ötletelésre kérték a résztvevőket arról, hogy szerintük milyen formái lehetnek az erőszaknak. Ehhez inspirációként használható az Erő a változáshoz kézikönyv 21. melléklete (*Erő a változáshoz*, 222. o.), mely az erőszak és a bántalmazás definícióival foglalkozik.

Ezután a facilitátorok a NANE Egyesület Szívdobbanás kiadványából a Párkapcsolati jelzőlámpa gyakorlatot (*Szívdobbanás*, 34. o.) használták, a csoportra adaptálva. Az eredeti gyakorlatban mindenki egyénileg dolgozik azon, hogy számára melyek az elfogadható, esetleg elfogadható, vagy egyáltalán nem elfogadható viselkedések a párkapcsolatban.

Az adaptációban egy nagy közös jelzőlámpát készített a csoport, majd egyéni munkában kis papírokra írták fel a párkapcsolatokban előforduló különböző viselkedéseket, és a kis papírokat közösen helyezték el a jelzőlámpa megfelelő színű részén. A gyakorlat során van lehetőség példákat mondani az egyes viselkedésekre, és arról beszélgetni, hogy mitől függhet az, hogy valakinek még elfogadható egy olyan viselkedés, amely valaki másnak elfogadhatatlan.

2/7. alkalom – Erőszak a családban – a párkapcsolati erőszak hatása a gyerekekre

A facilitátorok vizuális segédanyaggal igyekeztek megmozgatni a résztvevők gondolatait, asszociációit. Erre – a csoport összetételétől és hangulatától függően – két videót is alkalmasnak tartottak. Az egyik a NANE Egyesület által készített „Valami csattant, Anya elesett” – Gyerekek a bántalmazó kapcsolatban című videó⁶, amely azt mutatja be, hogy hogyan élik meg a gyerekek a bántalmazó párkapcsolatot. A másik videó címe *The Impossible Dream (Lehetetlen álmom)*⁷, ez az ENSZ 1983-ban készült animációja, mely a családon belüli egyenlőtlen munkamegosztást és a nők fizetetlen munkavégzéséből adódó kizsákmányolását mutatja be.

⁶ NANE Egyesület: „Valami csattant, Anya elesett” – *Gyerekek a bántalmazó kapcsolatban* című filmje (2018) <https://www.youtube.com/watch?v=OO8ZHeeCaek>

⁷ ENSZ: *The Impossible Dream* című filmje (1983) <https://www.youtube.com/watch?v=t2JBPBIFR2Y>

2/8. alkalom – Hogyan hat a bántalmazás a gyerekek önbecsülésére
Ezen a foglalkozáson a facilitátorok azt kérték a résztvevőktől, hogy két kiscsoportban írjanak egy-egy mesét. Az egyik mese egy olyan gyerekről szól, aki biztonságos, a szükségleteire reagáló, támogató és bátorító légkörű családban nő fel, míg a másik mese egy olyan gyerekről szól, aki elhanyagoló, bántalmazó légkörű családban nő fel. Miután a két kiscsoport elmeséli a két mesét, kérjük meg a résztvevőket, hogy mondják el, szerintük mire lehet szüksége a bántalmazó családban felnövő gyerekeknek a környezetétől, ki és hogyan segíthetne neki?

2/9. alkalom – Én hogyan segíthetek?

Az előző alkalom folytatásaként a facilitátorok a NANE Egyesület Szívdobbanás kiadványából a Beavatkozol, vagy kimaradsz belőle? című gyakorlattal (*Szívdobbanás*, 49. o.) folytatták a közös munkát. A gyakorlat célja, hogy érzékenyítse a résztvevőket a környezetükben előforduló erőszak felismerésére, bátorítsa őket az erkölcsi állásfoglalásra, és gyakorlási lehetőséget nyújtson a különböző helyzetek mérlegelésére.

2/10. alkalom – Lezárás, elköszönés a közös munkától

A facilitátorok erre az alkalomra a Gondolatbefőtt nevű gyakorlatot választották. Ezzel a gyakorlattal tudnak a facilitátorok és a résztvevők elbúcsúzni egymástól, miközben meg is ajándékozzák egymást. A gyakorlat lehetőséget ad a résztvevőknek arra, hogy vizuálisan vagy írásban visszajelezhessenek a csoporttársaiknak.

Minden résztvevőnek szüksége lesz egy, a nevével ellátott befőttesüvegre vagy nagy alakú borítékra, valamint kis, lehetőleg színes papírból készült jegyzetlapokra, filcekre, tollakra, esetleg zsírkrétára.

Kérjünk meg minden résztvevőt, hogy írjon egy rövid, pozitív visszajelzést lehetőleg minden csoporttársának, vagy rajzoljon valami személyre szólót, és összehajtogatva tegye a társa nevével ellátott borítékba vagy befőttesüvegbe. Kérjük meg a résztvevőket, hogy ne rögtön a gyakorlat után olvassák el a borítékjuk, illetve a befőttesüvegük tartalmát, hanem várjanak vele a foglalkozás végéig.

Ennek a csoportfolyamatnak több specialitása is volt.

Az egyik legfontosabb, hogy a szervezet által nyújtott szolgáltatáson keresztül a programba bekerült fiatal lányok az első folyamat után nem érezték úgy, hogy készen állnának a lezárásra, így a folyamat folytatódott. A facilitátoroknak a szervezet által egyébként is nyújtott szolgáltatások keretén belül volt lehetőségük egy második folyamatot is megvalósítani, ami ebben az esetben nagyon optimális helyzetet teremtett. Ugyanakkor fontos tanulság, hogy érdemes lehet még a csoport indítása előtt végiggondolni, hogy az adott közösségen belül megvalósuló csoportot miként lehet majd befejezni, illetve hogy milyen erőforrásai vannak a szervezetnek ahhoz, hogy a folytatás megvalósulhasson. Ha a körülmények nem teszik lehetővé a csoport folytatását, akkor már a folyamat során érdemes mérlegelni és tudatosan foglalkozni azzal, hogy a lezárás milyen érzéseket kelthet a résztvevőkben, miközben a szervezet munkatársai más szolgáltatások miatt továbbra is együttműködésben lesznek velük. Hogyan hathat ez a későbbi közös munkára? Hogyan fognak a facilitátorok a csoportfolyamat alatt foglalkozni ezzel a témával, hogy segítsék a résztvevőket az esetleges frusztrációjuk feloldásában?

A másik fontos tanulság az volt, hogy a csoportfolyamatra vonatkozó szabályok ne a facilitátoroktól érkezzenek, hanem a résztvevők maguk hozhassák létre azokat, és csakis olyan szabályok kerüljenek a szerződésbe, amikkel minden csoporttag maradéktalanul egyetért. Ugyanezt más hátrányos helyzetű csoportoknál is megtapasztalhattuk. Magának a szabályalkotásnak a folyamata, az abban való részvétel, a beleszólás, a véleménynyilvánítás joga a tapasztalataink szerint lényegesen elkötelezettebbé teszi a csoporttagokat a szabályok betartására.

Ebben a konkrét csoportban igazán fiatal lányok vettek részt, így több gyakorlatot úgy kellett adaptálni, hogy minél mozgásosabb és kreatívabb legyen. Fontos volt, hogy a résztvevők alkossanak, rajzoljanak, vágjanak és ragasszanak, így lehetőséget kaptak az erősségeik megmutatására is.

Az volt a cél, hogy kifejezetten ne csak verbálisan vagy írásban kelljen a foglalkozások során kifejezniük magukat, ami egyébként a fejlesztendő területük.

A mozgás is hangsúlyos pontja volt a foglalkozásoknak, sem életkoruk, sem élethelyzetük alapján nem lehetett elvárni a résztvevőktől, hogy a foglalkozás egész ideje alatt egy helyben üljenek. Sokkal több feszültség és szabályszegés lehetett volna, ha ezt a szükségletüket a facilitátorok nem veszik figyelembe.

Végül, de nem utolsósorban a módosított Dobozgyakorlat kapcsán a feldolgozásban azt is fokozottan figyelembe kellett venniük a facilitátoroknak, hogy milyen volt a résztvevőknek olyan sajtótermékekkel dolgozni a gyakorlat során, amikben az ő saját etnikai csoportjukhoz tartozó emberek nincsenek ábrázolva. Amennyiben a facilitátorok roma származású lányokkal és/vagy nőkkel dolgoznak, érdemes azt a szempontot is beemelni a beszélgetésbe, hogy az ő nemi szocializációjukra milyen hatással van a médiareprezentációjuk, illetve ennek hiánya.

V. ÁLTALÁNOS TAPASZTALATOK AZ ADAPTÁLT PROGRAMOK KAPCSÁN

A bemutatott tematikák és a megvalósított csoportfolyamatok kapcsán van néhány általános tapasztalat, gondolat, amit szeretnénk megosztani a kiadvány olvasóival.

A facilitátorok szerint a folyamatok megvalósítását nagyban elősegítette a **keretes szerkezet** használata. Azt értjük ezen, hogy az egész folyamatnak volt egy nyitó, illetve egy záró alkalma, valamint minden egyes foglalkozásnak is volt egy nyitó és egy záró aktusa. Az egyes csoportfoglalkozások nyitó és záró körénél különösen bevált, ha ritmikusan ismétlődve ugyanazok a kérdések (hogyan érzik magukat a résztvevők, milyen érzésekkel, gondolatokkal érkeztek, illetve távoznak?) vagy ugyanazok az eszközök (Dixit kártya, emotikonok stb.) segítették a résztvevők megérkezését és ráhangolódását a foglalkozásra, illetve a közös munka lezárását és a távozást a csoportalkalomról. A kiszámítható keretek biztonságérzetet adnak a résztvevőknek, tudják, hogy mire számíthatnak, mi fog történni velük.

Visszatérő, bevált segítői kommunikációs eszköz volt a facilitátorok számára a **Mire lenne szükséged? kérdés** használata, különösen, amikor a résztvevők számukra fájdalmas, nehéz emlékekről, eseményekről számoltak be. A nehéz emlékek megosztását követően ez a kérdés segítheti a résztvevőt abban, hogy a figyelmét a jelenbeli szükségleteire tudja fókuszálni, megfogalmazza és ki is mondja azokat, ezáltal tovább tudjon mozdulni a helyzetben.

A kérdés nem csak a jelenben segítheti az elakadásából kimozdulni a résztvevőt, a múltbeli eseményre is vonatkozhat, abban a formában, hogy *Mire lett volna szükséged akkor?*

Egy másik kommunikációs eszköz a **nézőpontváltás**. Ezt azokban a helyzetekben érdemes alkalmazni, amikor a résztvevő igazságtalanul, kritikusan vagy akár becsmérlő módon nyilvánul meg egy helyzet kapcsán önmagáról. Ebben az esetben érdemes lehet megkérdezni a résztvevőtől, hogy mit gondol arról, hogy mások, például a csoporttársai hogyan látják őt abban a helyzetben, amiről beszámolt. Ez azért lehet támogató, mert a jelenlévő csoporttársak el is tudják mondani, hogy ők mit gondolnak a résztvevő társukról, és pozitív, megerősítő üzenetekkel tudják őt bátorítani. Azt is megkérdezhetjük az önmagát igazságtalanul vádló résztvevőtől, hogy ő maga mit gondolna arról, ha valamelyik csoporttársa beszélne így magáról.

Szintén segítségünkre lehet, különösen a múltbeli, traumatikus eseményekkel való munka és a jelenbeli nehéz érzések kapcsán az **átkeretezés**. Fontos magunkat, valamint a résztvevőket is emlékeztetni arra, hogy változást csak az „itt és most”-ban tudunk létrehozni. Csak a jelent vagyunk képesek alakítani, annak is csak azon részét, amelyre valós ráhatásunk van. A múltra visszaemlékezni tudunk, és újraértelmezni az „ott és akkor” történeteket a mai tudásunk fényében. A jövőre vonatkozóan pedig tervezni tudunk, és mérlegelni a jelenbeli döntéseink későbbi következményeit.

Az átkeretezés abban segíthet, hogy a korábban meglévő és megváltoztathatatlanak hitt kereteket változtatjuk meg, így új megvilágításba kerülhetnek a kereteken belül felbukkanó érzések, kérdések és jelenségek. Nem az érzéseket vitatjuk, vagy próbáljuk megváltoztatni, hanem azt a gondolati keretet, amiben létrejöttek.

Az Erő a változáshoz program során különösen a szégyen és a bűntudat lehetnek azok az érzések, amelyekkel kapcsolatos munkánál az átkeretezés hasznunkra lehet. Mindkét érzés kapcsán érdemes hangsúlyoznunk, hogy ezek nem velünk született, hanem tanult érzelmek. Segítségünkre lehet a beszélgetések facilitálása során, ha megkérjük a résztvevőket, hogy idézzék fel, mivel (milyen eseménnyel, viselkedéssel stb.) kapcsolatban szottak

bűntudatot, illetve szégyent érezni. Kitől tudják, mikor tanulták meg azt, hogy mikor kell ezeket az érzéseket érezniük? Mit gondolnak most arról, amit ezzel kapcsolatban tanítottak nekik?

Utolsóként szeretnénk egy igen egyszerű eszközt, egy szót az olvasó figyelmébe ajánlani és ez a „**még**” szócska. Amikor a folyamat során a résztvevők arról beszélnek, hogy valamit nem tudnak megtenni, úgy érzik, hogy valamihez nincs elég erejük, bátorságuk, tudásuk vagy kitartásuk, akkor kérjük meg őket, hogy tegyék hozzá a mondandójukhoz azt a szót, hogy még. Ezt ötvözhetjük a „Mire lenne szükséged ahhoz, hogy...?” kérdéssel is, de a tapasztalataink szerint a „még” szó önmagában is igen hatékonyan működik.

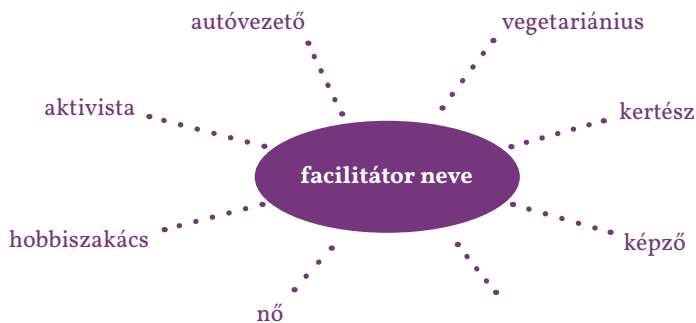
További gyakorlatok és segédanyagok a foglalkozások megvalósításához

Gyakorlatok

A fent bemutatott tematikák és gyakorlatok mellé szeretnénk még néhány további segédanyagot, gyakorlatot ajánlani, amelyek beilleszthetők egy adaptált Erő a változás programba. Ezek a segédanyagok, gyakorlatok segíthetnek a beszélgetések beindításában, témák feldolgozásában, információk célba juttatásában.

A folyamat elején az **ismerkedéshez** javasoljuk a *Ki vagyok te?* című gyakorlatot, ami megtalálható a *Kompasz – Kézikönyv a fiatalok emberi jogi neveléséhez* című kiadványban is (*Kompasz* 219.o). A gyakorlat elején megkérjük a résztvevőket, hogy keressenek egy párt maguknak a kiscsoportos beszélgetéshez. Kérjük meg őket, hogy viselkedjenek úgy, mintha még sohasem találkoztak volna, és mutatkozzanak be egymásnak. Majd kérdezzük meg őket, hogy szerintük egy első találkozás alkalmával mi lehet igazán érdekes vagy fontos információ, amit tudnunk kell a másiktól? Kérjük meg őket, hogy gyűjtsék össze az ötleteiket arról, hogy szerintük az

információnak melyek a legfontosabb kategóriái. Például: név, kor, nem, a családban betöltött szerep, vallás, nemzetiségi hovatartozás, munka/tanulás, zenei ízlés, hobbi, sport, általánosságban mit szeretünk és mit nem. Ezután mondjuk el, hogy a következő feladatnak az a célja, hogy mindenki találjon közös pontokat a csoport többi tagjával. Osszuk ki a papírt és a tolatkat, és kérjük meg a résztvevőket, hogy első lépésként mindenki jelenítse meg az identitásának az elemeit. Úgy képzeljék el a személyiségük különböző jegyeit, mint egy csillag egyes ágait, amelyek kifelé mutatnak. Kérjük meg a résztvevőket arra, hogy gyűjtsék össze identitásuk nyolc-tíz legfontosabb jellemzőjét, majd ennek alapján rajzolják meg a saját csillagukat. A facilitátor segítségképpen felrajzolja a táblára, és példaként ki is tölti a saját csillagát, értelemszerűen olyan elemekkel, amelyek rá jellemzők (például a neve, a kora, a családi állapota, a hobbi, a kedvenc filmje, egy jó tulajdonsága, a kedvenc könyve, a kedvenc étele stb.)



Javasolhatjuk a résztvevőknek, hogy hagyjanak üresen egy ágot, ahova majd a többiekkel való találkozás közben írhatnak olyan identitáselemet, amire esetleg az egyéni munka során még nem gondoltak, de másnál látták, és igaznak tartják magukra nézve. Ezután kérjük meg a résztvevőket arra, hogy menjenek körbe, és hasonlítsák össze az elkészült csillagokat. Amikor valakivel közös identitásjegyre lelnek, írják oda annak a nevét a csillag megfelelő ága mellé. Ha például Katinak és Évának is van egy-egy „szakács” csillagága, akkor emellé a saját papírjukon mindketten odaírják a másik nevét.

A gyakorlatot követő megbeszélés során az alábbi feldolgozó kérdéseket használhatjuk:

- Mennyire voltak egyéniek a feladatmegoldások?
- Mennyire hasonlóak és mennyire különbözőek a csoport tagjai? Inkább a közös vonások, vagy a különbözőségek a jellemzőek?

Végül egy ötletvihar segítségével a résztvevők gyűjtsék össze azokat a személyiségjegyeket, csoportidentitásokat, amelyeket az emberek az életük során választanak, és azokat, amelyekkel együtt születnek. Írjuk fel ezeket két oszlopban a táblára.

Lehorgonyzást („grounding”) és összpontosítást segítő gyakorlatok (*Trauma-eredetű disszociáció*, 337-352. o.)

Ezeknek a gyakorlatoknak a segítségével abban tudjuk támogatni a résztvevőket, amennyiben a foglalkozások során felfokozott érzelmi állapotba kerülnének, hogy megnyugodjanak és visszatérjenek a munkaképes állapotukba. Egyéni és csoportos formában egyaránt alkalmazhatjuk a gyakorlatokat és bátoríthatjuk a résztvevőket, hogy a mindennapi életükben is használják azokat, amikor erőteljes stressztüneteket tapasztalnak magukon.

Hasi légzés számolással 5-7-10

A légzőgyakorlat közben arra figyelünk, hogy a has emelkedjen és süllyedjen, és ne a mellkas.

Belégzés közben számoljunk el ötig, majd tartsuk bent a levegőt, amíg hétig számolunk. A kilégzés kétszer annyi ideig tartson, mint a belégzés, tehát a kilégzés alatt számoljunk el 10-ig. Ismételjük meg a légzőgyakorlatot, akár 3-5 percig is és közben figyeljük, hogy mi változik bennünk.

Figyelemelterelés

- Nevezzünk meg minden piros dolgot, amik magunk körül látunk!
- Számoljunk vissza 100-tól hármásával!
- Idézzünk fel egy verset vagy dalt, és ismételgessük!
- Válasszunk egy kategóriát vagy gyűjtőfogalmat, és nevezzünk meg minél több beletartozó dolgot (kutyafajták, autómárkák, sportok stb.)!

Öt érzék

- Találjunk 5 dolgot, amit látunk!
- Találjunk 4 dolgot, amit hallunk!
- Találjunk 3 dolgot, amit megérinthetünk!
- Találjunk 2 dolgot, amit megszagolhatunk!
- Találjunk egy dolgot, amit megízlelhetünk!

Háromféle légzőgyakorlat és azok hatása a testünkre

1. légzés: laza terpeszben állunk, kezünk a test mellett.

Ne vegyünk levegőt! Tartsuk vissza a lélegzetet, amíg csak tudjuk!

Mit tapasztalunk, mit figyelhetünk meg magunkon a gyakorlat közben?

2. légzés: laza terpeszben állunk, kezünk a test mellett.

Felszínesen, tüdőcsúcsból lélegezzünk, gyorsan, pihegve!

Mit tapasztalunk, mit figyelhetünk meg magunkon a gyakorlat közben?

3. légzés: laza terpeszben állunk, kezünk a test mellett.

Lélegezzünk mélyet! Egészen a hasba szívjuk be a levegőt, a szájunkon át engedjük ki, és ismételjük meg újra és újra!

Mit tapasztalunk, mit figyelhetünk meg magunkon a gyakorlat közben?

Vizuális segédanyagok

A folyamat elején, a **csoportszerződés kialakításához** jól használható a Brené Brown TED előadása alapján készített animáció az empátiáról⁸. Ennek kapcsán arról beszélgethetünk a résztvevőkkel, hogy mi segítheti a közös munka során az egymásra hangolódást, az egymásra való figyelést és a tiszta, egyenes kommunikációt.

⁸ A film magyar felirattal elérhető a YouTube videómegosztó felületén.

Ahogy a tematikák között is bemutattuk, a NANE Egyesület által *A párkapcsolati erőszak korai figyelmeztető jeleiről* készített videó⁹ jól használható beszélgetésindítónak, amikor az **egyenrangú és az elnyomó kapcsolatok különbségeiről** szeretnénk beszélni a résztvevőkkel.

Önsegítő tanulási programnál a **családok és a gyerekek helyzetével foglalkozó alkalomhoz** használható videosegédlet, a szintén a NANE Egyesület által készített *„Valami csattant, Anya elesett”* című videó¹⁰, amely azt mutatja be, hogy hogyan élnek meg a gyerekek a bántalmazó párkapcsolatot.

A Hogyan segítsek? című videó¹¹, amely egy valódi túlélő történetét dolgozza fel, arról szól, hogy mire lehet szüksége egy párkapcsolati erőszak áldozatának és **mit tehet érte a környezete**. A „Miért olyan nehéz elmenni, kilépni a bántalmazó kapcsolatból” téma feldolgozásához különösen ajánljuk ezt a videót.

„A lányok és nők nevelése és szocializációja”, valamint a „Nemi sztereotípiák és társadalmi szabályok” alkalmakhoz illeszkedik a *Sokáig senkivel nem tudtam beszélni ezekről a dolgokról* című videó¹² amely arról szól, hogy hogyan változik a **nők elleni erőszak megítélése a társadalomban**.

Ajánlunk egy nagyobb lélegzetvételű oktatóvideót¹³ arról, hogy **hogyan hat a trauma az agyra és hogy mik a traumatizált gyerekek támogatásának alapjai**. Mind a szükségletekhez, mind az érzések témájához jól kapcsolódó videó, alkalmas arra is, hogy részekre tagolva több egymást követő alkalom alatt dolgozza fel a csoport. Bár a szöveg kifejezetten gyerekről beszél, tapasztalatunk szerint a csoportok résztvevői a párkapcsolati erőszak előtt gyermekként a származási családjukban, közegükben is megtapasztalhattak bántalmazást, így nem idegen nekik a videó megközelítése.

⁹ NANE Egyesület: *A párkapcsolati erőszak korai figyelmeztető jelei* című filmje (2018)
<https://www.youtube.com/watch?v=3fzAOhwIaz8>

¹⁰ NANE Egyesület: *„Valami csattant, Anya elesett”*- Gyerekek a bántalmazó kapcsolatban című filmje (2018)
<https://www.youtube.com/watch?v=OO8ZHeeCaek>

¹¹ NANE Egyesület: *Hogyan segítsek?* című filmje (2018)
https://www.youtube.com/watch?v=_tSQRqFmsQ

¹² NANE Egyesület: *Sokáig senkivel nem tudtam beszélni ezekről a dolgokról* című filmje (2019)
<https://www.youtube.com/watch?v=Ok59Oc2zmig>

¹³ NANE Egyesület: *A traumatizált gyerekek támogatásának alapjai* című filmje (2016)
<https://www.youtube.com/watch?v=4gLuRECHNlg>

Szórólapok

Ha a kölcsönös tiszteleten alapuló, egyenrangú, illetve az elnyomó, bántalmazó kapcsolatok különbségeiről szeretnénk beszélni a résztvevőkkel jó szolgálatot tehetnek a NANE Egyesület szórólapjai.

Ide kapcsolódhat a **Jól működő párkapcsolat**¹⁴, a **Párkapcsolati erőszak**¹⁵, az **Érzelmi erőszak**¹⁶ és a **Hogy érzed magad a párkapcsolatodban?**¹⁷ című szórólap.

A kiadvány terjedelmi okokból sem tud felsorolni minden, az eddig megvalósult csoportokban a facilitátorok által használt segédanyagot. Ez lehetetlen vállalkozás is lenne, mert azt tapasztaljuk, hogy a facilitátorok kreativitása határtalan, amikor arról van szó, hogy az „itt és most”-ban a csoportfolyamat támogatásához éppen milyen aktuális témát, trendi slágert, egy televízióban futó sorozat epizódját, egy celeb nyilatkozatát, egy influenszer megnyilvánulását vagy egyéb rendelkezésre álló eszközt használnak fel.

A NANE Egyesület szakembereket támogató munkájának részeként szívesen ötletelünk közösen Erő a változáshoz programot megvalósító facilitátorokkal arról, hogy milyen eszközökkel, segédanyagokkal tudják minél hatékonyabbá tenni a csoportfolyamatot.

Szemponatok és javaslatok a facilitátori tevékenység kapcsán

Nem volt könnyű eldönteni, hogy mi legyen az első pont, amit ebben a részben szeretnénk kiemelni, de a facilitátorok által megosztott sok-sok tapasztalat alapján az kristályosodott ki, hogy az egyik legfontosabb elem

¹⁴ NANE Egyesület: *A jól működő párkapcsolat* című szórólapja (2015) <https://nane.hu/wp-content/uploads/jolmukodo.pdf>

¹⁵ NANE Egyesület: *Párkapcsolati erőszak* című szórólapja (2015) <https://nane.hu/wp-content/uploads/parkapcsolati.pdf>

¹⁶ NANE Egyesület: *Érzelmi erőszak* című szórólapja (2015) <https://nane.hu/wp-content/uploads/erzelmi.pdf>

¹⁷ NANE Egyesület: *Hogy érzed magad a párkapcsolatodban?* című szórólapja (2015) <https://nane.hu/wp-content/uploads/szivdobbanas.pdf>

a folyamat megvalósítása során a **facilitátor rugalmassága**. Ide tartozik, hogy a facilitátor mennyire képes rugalmasan alkalmazkodni a változásokhoz, mennyire képes engedni az eredeti elképzeléseiből, hogy a folyamat során hogyan tudja a résztvevők igényeinek megfelelő módon alakítani a tematikát, hogyan reagál az új helyzetekre és a folyamat megvalósítását nehezítő tényezőkre. Ennek a rugalmasságnak a megőrzéséhez érdemes hozzáértő szakmai támogatást igénybe venni!

Hangsúlyozzuk, hogy Erő a változáshoz csoportokat szervező és megvalósító facilitátorként milyen fontos szerepünk van abban, hogy családon belüli és párkapcsolati erőszakot megtapasztalt lányok és nők számára olyan biztonságos teret tudjunk létrehozni, ahol a méltóságuk védelme elsődleges, és ahol önmaguk lehetnek. Ehhez hasznos lehet a **pozitív megerősítés**, mely segít ellensúlyozni a bántalmazók által okozott múltbeli, jelenbeli és az esetleges jövőbeli károkat is. Úgy véljük, hogy nem lehet eleget adni belőle, ezért bátoríthatjuk a csoport résztvevőit is, hogy pozitív megerősítésekkel, visszajelzésekkel támogassák egymást a folyamat során.

Időről időre emlékeztessük magunkat arra, hogy mit tesznek, hogyan viselkednek a párkapcsolati erőszak elkövetői az áldozataikkal, és tudatosan törekedjünk arra, hogy facilitátorként mi a **bántalmazóval ellentétes módon viselkedjünk**. Például igyekezzünk választási lehetőségeket felkínálni a résztvevőknek, hogy ők dönthessenek. Támogassuk őket az informált döntéshozatalban, vagyis döntési helyzet során törekedjünk arra, hogy a lehető legtöbb és legpontosabb információ birtokában hozhassák meg az őket érintő döntéseket. Mindezt tegyük anélkül, hogy a saját felelősségünket rájuk próbálnánk hárítani. Törekedjünk a **pontos szóhasználatra és nevezzük nevükön a dolgokat**. Jelzők, minősítések és főnevek helyett használjunk igéket a helyzetek leírására. Ahelyett, hogy arról beszélünk, hogy kit milyennek látunk vagy milyennek tartunk, inkább pontosan mondjuk el, illetve azonosítsuk, hogy ki mit tett, vagy nem tett egy adott helyzetben. Támogassuk a résztvevőket abban, hogy ők is így kommunikáljanak. Ehhez tudatos jelenlét és sok megfigyelés szükséges. Legyünk türelmesek magunkkal szemben is, eltarthat egy darabig, amíg belejövünk.

Szintén a verbális kommunikáció, szóhasználat témájához kapcsolódik, hogy bátorítjuk a facilitátorokat arra, hogy használják a **feltételes módot** a mondanivalójuk kifejezésére. A feltételes módnak több előnyét is tapasztalhatjuk a kommunikáció során. Amikor a facilitátorok lehetséges jövőbeli eseményeket igyekeznek felvázolni, az „előfordulhat”, „megjelenhet”, „kialakulhat” stb. kifejezések segítenek abban, hogy a facilitátorok magukat ne mindentudó, jövőbe látó képességgel rendelkező lénynek igyekezzenek beállítani. A feltételes mód a foglalkozások megvalósítása során („dönthetünk arról, hogy...”, „használhatjuk ezt az eszközt arra, hogy...” stb.) lehetőséget teremt a résztvevőnek arra, hogy kifejezze az esetleges egyet nem értését a facilitátor, illetve a csoporttársai felé.

A nyelvi eszközök használatához kapcsolódó javaslatunk a passzív szerkezetek, illetve az alany nélküli, vagy általános alannal rendelkező mondatok elhagyása. Ahelyett, hogy „elromlottak a dolgok” vagy „rendbe jöttek a dolgok” pontosabbnak tartjuk megnevezni, hogy **ki mit csinált kivel és hogyan** azért, hogy így alakítsa a helyzetet. Ugyanígy a bátorításra, pozitív megerősítésre használt mondatoknál is hatékonyabbnak tartjuk a „minden rendben lesz” helyett azt mondani, hogy „én úgy látom, hogy sokat teszel azért, hogy rendbe hozd a dolgokat”.

Fontos lépés és a pontos kommunikáció része a csoportmunka során, hogy egy-egy téma kapcsán álljunk meg és bátorítsuk a résztvevőket, hogy határozzák meg, **számukra mit jelentenek, milyen jelentést hordoznak egyes** általuk használt **szavak** (például az erőszak, a szeretet, a konfliktus). Gyakori tapasztalat a megvalósult csoportokban, hogy egymás félreértéséhez vezethet, ha azt feltételezzük, hogy mások ugyanazt értik a szavakon, mint mi.

Legyünk tudatában annak, hogy a folyamat résztvevői szerepmódként is tekintenek a facilitátorokra. Fontos a **hitelességünk**, tehát hogy a kommunikációnk és a viselkedésünk – vagyis az, amit mondunk és az, amit teszünk – összhangban legyen. Emellett az is fontos, ahogyan kommunikálunk a résztvevőkkel. Egy autoriter, előíró, utasítgató hang nagyon is ismerős lehet a résztvevőknek, ahogyan a manipulatív technikák is a bántalmazó viselkedésére emlékeztethetik a nőket. A traumát elszenvedett áldozat a trauma feldolgozásával nyerheti vissza az emberekbe vetett bizalmát,

az önbecsülését és a magabiztosságát. Ehhez olyan támogatókra van szüksége, akik megbízhatóak, kiszámíthatóan viselkednek, és lehet rájuk támaszkodni. Mivel az érintettek a trauma hatására elveszítik a magukba és a világba vetett hitüket, nagyon fontos, hogy megértően, együttérzően viszonyuljunk hozzájuk, és mindig legyünk tudatában saját felelősségünknek. A stabil és őszinte kapcsolat kiépítéséhez türelem, megértés és tisztelet kell¹⁸.

A csoportmunka katalizálhatja a facilitátor belső folyamatait, eszébe juthatnak események a saját életéből, keletkezhetnek benne is nehéz, zavaró érzések. **A facilitátor saját érzéseivel kapcsolatos transzparenciája** különösen fontos olyan célcsoportokkal való munka során, ahol a résztvevő lányok és nők egészen kiskoruk óta arra vannak kondicionálva a bántalmazók által, hogy folyamatosan letapogassák a környezetükben lévők érzéseit, és azt tanítják nekik, hogy ők a felelősek a másokban, különösen a bántalmazóban keletkező érzésekért. Ezt a bántalmazók rendszeresen ürügyként használják a tetteikhez, ahhoz, hogy magukról minden felelősséget elhárítsanak, ezért alaposan el is mondják az áldozatuknak, hogy szerintük az áldozat felelős mindazért, amit az elkövető vele tesz.

Ennek a jelenségnek az egyik következménye, hogy a korábbi erőszakos kapcsolatot megtapasztalt lányok és nők kénytelenek megtanulni folyékonyan olvasni a metakommunikációból. Rutinszerűen és gyakran nem is tudatosítva magukban, mintegy letapogatják a környezetüket és észlelik a körülöttük lévők érzelmi állapotát. Amennyiben zavart, nehéz érzéseket tapasztalnak, akkor a korábbi, beléjük nevelt tudásuk és tapasztalataik alapján hajlamosak lehetnek magukra vonatkoztatni a másik érzéseit, vagyis magukat okolni a másokban keletkező érzésekért.

Ezért kiemelten fontos, hogy a facilitátorok mindig tudatában legyenek a bennük zajló érzéseknek, és lehetőség szerint tegyék is nyílttá azokat, illetve érzéseik forrását is.

Ahhoz, hogy elkerüljük, hogy a résztvevők magukra vonatkoztassák a facilitátor érzéseit és magukat tegyék felelőssé miattuk, érdemes megosztani

¹⁸ NANE Egyesület: *A traumatizált gyerekek támogatásának alapjai* című filmje (2016)
<https://www.youtube.com/watch?v=4gLuRECHNlg>

a csoporttal a facilitátor érzéseit és annak kiváltó okait: ha egy facilitátor izgul egy gyakorlat során, vagy dühös magára, mert elfelejtett elhozni egy segédeszközt, esetleg csalódott, mert a használni tervezett technika nem működik megfelelően, vagy egy hosszú és kimerítő nap után tartja a csoportot, ezért fáradt és kissé dekoncentrált.

Amikor a facilitátor felvállalja, hogy megmutatja az érzéseit és a mögöttük lévő okokat a résztvevők előtt, azzal egyben egy viselkedési mintát nyújt arra, hogy egy partneri, kölcsönös tiszteleten alapuló, biztonságos közegben hogyan lehet önfeltáró én-üzeneteket megfogalmazni. Ideális esetben a facilitátor reflektálhat erre a folyamatra, nyílt példává teheti és hangsúlyozhatja azt a fontos információt, hogy ennek a fajta nyílt, átlátható kommunikációnak a feltétele a partneri, kölcsönös tiszteleten alapuló és biztonságos kapcsolat. Bántalmazókkal szemben tehát kockázatos a használata.

Ehhez a témához kapcsolódik egy hasonlóan komoly kihívást jelentő kérdés, és ez **a facilitátor személyes tartalmának a megjelenése a folyamatban.**

Nem szeretnénk ezzel a témával kapcsolatban semmit sem előírni a facilitátoroknak. Inkább elgondolkodásra sarkalló kérdéseket tennénk fel, amelyek segítségével remélhetőleg megtalálják a maguk álláspontját. Azt mindenesetre szeretnénk tisztázni, hogy mi magunk nem zárjuk ki, hogy a facilitátor megosszon olyan személyes tartalmat a csoportmunka során, amelyeken ő maga már dolgozott, különösen, amikor ezt a résztvevők kifejezetten kérik tőle.

Érdemes ezzel kapcsolatban mérlegelni a meg nem osztás esetleges következményeit is, például amikor a közös munka során a résztvevők a megosztások révén is egyfajta sorstársi közösséget alkotnak. Felmerülhet kérdésként, hogy milyen előnyei és hátrányai vannak, ha a facilitátorok kívül maradnak ezen a körön? Hogyan hathat a csoportfolyamatra, ha ebben a kérdésben nem egységesek a facilitátorok?

Tapasztalatunk szerint, amennyiben a facilitátor felvállalja a személyes tartalmainak a megosztását, jó iránytűje lehet a megosztás időzítésének, mértékének és mélységének annak mérlegelése, hogy milyen célt szolgál

a megosztás. Hogyan kapcsolódik a csoport folyamatához? Miben tudja támogatni a résztvevők saját fejlődését, és miben lehet akadály számukra? Mi történik, ha a facilitátor személyes tapasztalásai, jellemzői teljesen eltérnek a csoport tagjaitól?

Érzékeny területek lehetnek mind a facilitátor, mind a résztvevők számára a következő témák:

- minden, ami a gyerekvállalással kapcsolatos (például van gyereke vagy nincs, szült, de nem ő neveli, kivel/kikkel osztja meg a gyerek gondozását – rendelkezésére áll támogató rokon, vagy fizetett segítség –, saját döntésből nincs gyereke, vagy nem lehet),
- abortusz,
- szexualitással kapcsolatos tapasztalatok (például anális szex, egyéjszakás kapcsolat, monogámia, nemi erőszak, gyerekkori szexuális visszaélés),
- kapcsolattartás, vagy a kapcsolattartás hiánya a vérségi családdal,
- párkapcsolatban élni vagy egyedülállóként,
- szexuális orientáció,
- saját tapasztalat családon belüli és/vagy párkapcsolati erőszakkal kapcsolatban.

Amikor a konzultáción felmerült a kérdés, hogy a facilitátor párkapcsolati erőszakban való érintettsége hogyan befolyásolja a munkáját, alkalmasabbá teszi-e őt a feladatra a társához képest, az érintett facilitátor úgy fogalmazott, hogy: „Nem több vagyok ebben a csoportban, hanem sérülékenyebb, sebezhetőbb.” Meghatározó lehet annak felismerése és tudatos kezelése, hogy a facilitátort sérülékenyebbé teheti a saját élmény megosztása. Ez a tudás hozzásegítheti őt ahhoz, hogy az önismereti munkája során foglalkozzon a saját élményével, valamint hogy a szakmai személyiségét fejlesztő szupervíziós folyamatában is ezzel a tudatossággal vizsgálja a csoportban való jelenlétét.

A facilitátori felelősség kérdésköréhez tartozik, hogy a **facilitátor milyen jellegű szerepet és mekkora felelősséget tud vállalni a résztvevők életében?** Ezt a kérdéskört érdemes még a csoporttal való munka előtt végiggondolni, valamint a folyamat során újra és újra visszatérni erre a kérdésre, a célcsoporttól és a program céljától függően. Eltérő lehet az erre adható válasz egy hirdetés útján toborzott csoport esetében, amikor a résztvevők csak a folyamat idejére köteleződnek el. Egészen más lehet a helyzet egy olyan csoport esetében viszont, ahol a résztvevők a csoporttal párhuzamosan és folyamatosan az adott szervezet szolgáltatását veszik igénybe, a csoport lezárását követően is aktív és akár napi szintű kapcsolatban maradhatnak a facilitátorokkal. Különösen az alacsonyküszöbű szolgáltatást nyújtó, valamint a közösségi ellátás területén működő szervezetek munkatársainak lehet fontos alaposan megfontolni az ezzel a kérdéssel kapcsolatos álláspontjukat.

Ahogy az egyik (közösségi jellegű ellátásban dolgozó) facilitátor megfogalmazta, sokkal inkább hivatásos barátnőként definiálják őt a résztvevők, mint facilitátorként.

Különösen izgalmas lehet ez a facilitátori szereppel kapcsolatos kérdés ott, ahol fiatalokkal, akár gyermeklányokkal dolgoznak a segítők, ebben az esetben a résztvevők már-már pótanyukájukként is tekinthetnek a facilitátorokra. Olyan témákkal is megkereshetik őket a résztvevők, amelyeket átlagos esetben a lányok az anyukájukkal beszélnének meg.

Különösen nagy kihívás lehet a facilitátori szerep összeegyeztetése a szervezet segítő tevékenységével, amennyiben a csoportfolyamattal párhuzamosan a szervezetnek olyan **intervenciót** kell felvállalnia a résztvevővel vagy a résztvevő hozzátartozójával kapcsolatban, amivel a résztvevő esetleg nem ért egyet. Fontos előzetesen átgondolni, hogyan hathat a csoportdinamikára, a résztvevő és a facilitátorok együttműködésére, ha például a szervezet jelzéssel kell, hogy forduljon a gyermekvédelmi intézményrendszer felé a résztvevő vagy a résztvevő hozzátartozója érdekében.

Érdemes a facilitátoroknak előzetesen átgondolniuk, hogy ilyen esetben hogyan foglalnak állást, és hogyan kommunikálnak az érintett résztvevővel és a csoport egészével a helyzetről.

Különös nehézséget, egyfajta **segítői paradoxont** hozhat létre, amikor a résztvevők megtapasztalják a biztonságos, elfogadó közeget, ahol önmaguk lehetnek, fejlődhetnek és ehhez minden támogatást megkapnak. Ebben az esetben a programnak köszönhetően a korábbi mintáik, rögzült reakcióik helyére új eszközöket sajátítanak el, és ezeket az új eszközöket jellemzően a facilitátorokon próbálgatják. Előfordulhat, hogy ezek a próbálkozások még kezdeti szakaszban vannak, így nem eléggé kimunkáltak, ebből fakadóan kihívások elé állítják a facilitátorokat, és akár a türelmüket is próbára tehetik. Onnan is tudhatjuk, hogy a résztvevők nem félnek tőlünk, hogy mernek és próbálnak rajtunk gyakorolni. Bátorításként emlékeztessük magunkat erre.

A facilitátor önreflexiójára építő kérdéskör az is, hogy **mit vár a facilitátor a résztvevőktől?** Milyen viselkedésre, reakcióra számít az együttműködés során? Mik azok a viselkedések, amelyeket a facilitátor nem ért vagy nem tud elfogadni? Mi lehet az oka ennek? Érdemes lehet a facilitátoroknak megosztaniuk egymással, hogy kinek mi okoz nehézséget a folyamat során. Mik azok a helyzetek, amikben nem érzik elég magabiztosnak magukat. Hogyan tudják egymást támogatni a munka során, figyelembe véve egymás fejlesztendő területeit?

Ma már magyarul is elérhetőek olyan szakirodalmak (ld. például *Herman*, 2003.) és oktatási anyagok, melyek bemutatják, hogy **hogyan hat a trauma az agyra**, hogyan befolyásolják a traumatizált életét és viselkedését a vele történtek. A traumát elszenvedett lányok és nők támogatása komoly kihívás elé állíthatja a segítőt. A csoportfolyamat résztvevőinek viselkedése, egy helyzetre adott reakcióik lehetnek a lenyomatai mindannak, ami velük történt. Megközelítésként javasoljuk a „Mi a baj a résztvevővel?” kérdést helyett a „Mi történhetett a résztvevővel?” kérdést a segítő munka során.

Az alábbiakban a segédanyagok között megtalálható, *A traumatizált gyerekek támogatásának alapjai* című oktatóvideóra¹⁹ építve szeretnénk megosztani néhány fontos szempontot.

¹⁹ NANE Egyesület: *A traumatizált gyerekek támogatásának alapjai* című filmje (2016)
<https://www.youtube.com/watch?v=4gLuRECHNlg>

Az átélt halálfélelem és rettegés maradandó változásokat okoz az agyban. Ezt a tényt az utóbbi évek neurológiai kutatásai minden kétséget kizáróan alátámasztották. Az áldozatok önmagukba és a világba vetett hitének elvesztése vagy drasztikus csökkenése, az állandósult veszélyvárás testi és mentális rendellenességeket okozhat. A fokozott készenléti állapot, a bántalmazás idején szükséges túlzott éberség oka lehet az alvászavarnak vagy álmatlanságnak, a robbanékonyságnak, ingerlékenységnek, és a koncentrációs zavarnak. Traumatúlélnél gyakran tapasztalhatunk megrémülést vagy összerenzenést egy váratlan inger hatására.

A traumatikus esemény során történtek töredezetten kerülnek tárolásra a memória olyan részébe, ahonnan tudatosan nem hívhatóak elő. Ezért találkozhatunk azzal, hogy az áldozat nem emlékszik konkrétan arra, ami vele történt, csak képeket, hangokat, szagokat, esetleg testi érzeteket tud felidézni. Ezek a képek, hangok, szagok, érzetek lehetnek azok a kiváltó ingerek (triggerek), melyek a traumára emlékeztethetik az áldozatot és ezáltal automatikusan elő is hívhatják a traumát.

Amikor ilyesmi történik, akkor a túlélő emlékbévillanásoktól, emléketörésektől szenved, akarata ellenére újraéli a traumatikus eseményt. Ez rendkívül erős érzelmeket okoz, és nehéz elkülöníteni, hogy mi az, ami itt és most történik, és mi az, ami a trauma része. Az áldozat visszakerül a trauma során tapasztalt érzelmi állapotba. Az ilyen helyzetekben különösen jó szolgálatot tehetnek a korábban ismertetett, lehorgonyzást („grounding”) elősegítő technikák (ld. 63. oldal).

A túlélők a fokozott készenléti állapot és az újraélés által előidézett erős szorongást igyekeznek elkerülni. Ez a gyakorlatban úgy nyilvánulhat meg, hogy elkerülik az olyan gondolatokat, érzelmeket, tevékenységeket, melyek előhívhatják a trauma emlékét. Amennyiben a túlélő számára az egyszerű környezeti ingerek nyugodt feldolgozása is kihívást okoz, a bonyolultakkal még nehezebb dolga lesz. Az izgalmas vagy meglepő szituációk összezevarják, az új helyzetektől megrémül. Ezt facilitátorként feltétlenül vegyük figyelembe a folyamat során.

A bántalmazóval való együttélés, folyamatos kapcsolattartás újra és újra traumatizálhatja az áldozatot, ezért is kell rendkívül körültekintőnek lenni a célcsoport kiválasztásakor. A felépülés csak akkor kezdődhet el,

ha a traumás folyamat megszakad, így a jelenben is zajló bántalmazó kapcsolat esetén érdemes az áldozat megerősítésre és a kockázatok folyamatos monitorozására fókuszálni.

A facilitátorok kapcsán, páros vezetés esetén, mindenképpen szót kell ejtenünk a **facilitátorok együttműködéséről**. Már a páros kialakítása kapcsán érdemes lehet figyelembe venni, hogy a két személy mennyire tudja kiegészíteni egymást néhány fontos szempont mentén (például életkor, élethelyzet, tudás, tapasztalat, temperamentum).

A közös munka megkezdése előtt hasznos lehet átbeszélni az egymással és a közös munkával kapcsolatos elvárásokat, a folyamat egészére és az egyes alkalmakra vonatkozó munkamegosztást, valamint hogy milyen rendszerességgel és milyen formában adnak visszajelzést egymásnak a páros tagjai.

A facilitátori munka kapcsán meg kell említenünk a **vikariáló traumatizáció** fogalmát.

A vikariáló traumatizáció azt jelenti, hogy a folyamatos szembesülés mások traumáival önmagában is traumatizáló hatással lehet ránk, különösen, ha a segítő a munkája során nem kap szakszerű támogatást.

Az Erő a változáshoz csoportok célja, hogy olyan biztonságos közeget teremtsenek a résztvevők számára, ahol megoszthatják egymással a velük történeteket. Ezek a történetek kiszolgáltatottságot, halálfélelmet és rengeteg fájdalmat hordozhatnak. Az események plasztikus leírása önmagában traumatikus hatású lehet a befogadó számára. A traumatizálódás felépüléséhez ugyanakkor nélkülözhetetlen a vele történetek megosztása, különösen az, hogy a vele történetekkel együtt tudjon másokhoz kapcsolódni és a traumatizáltságával együtt tudja megtapasztalni az elfogadó közeget. Amikor a túlélő azt tapasztalja, hogy a segítője nem bírja hallgatni a történetét, akkor a túlélő elhallgathat, ahogy elhallgathatott már korábban is, amikor megpróbált segítséget kérni és a környezet közönyös vagy elutasító reakciója megakadályozta ebben.

Ezért is tartjuk annyira fontosnak hangsúlyozni, hogy a facilitátorok munkájához a tematikákon, segédanyagokon kívül szükséges a mentális támogatás is, hogy a munkájukat magas szakmai színvonalon tudják végezni. Meghallgatni, meghallani és elbírní mások valóságát nem könnyű feladat, ehhez fontos megfelelő támogatást igénybe venni.

Szemponatok és javaslatok a csoportban felmerülő kritikus helyzetekhez

Tapasztalataink szerint egyes témák, melyek a csoportok megvalósítása során rendre felbukkanhatnak, külön figyelmet és felkészültséget igényelnek. Fontosnak tartjuk hangsúlyozni ezeket a témákat, hogy a facilitátorok felkészülten vágassanak bele a munkába.

Az ok és az okozat

Az Erő a változáshoz csoportokban a múlt, a jelen és a jövő egyszerre mutathatja meg magát a foglalkozásokon. Az „itt és most” eseményeiben, az érintettek jelenbeli gondolkodási sémáiban, viselkedésében, reakcióiban rendre tetten érhető az „ott és akkor” történetek lenyomata. Facilitátorként különösen tudatában kell lennünk az ok és okozat jelentőségének és annak, hogy a résztvevők megnyilvánulásait az elnyomó, bántalmazó, erőszakos kapcsolatok kontextusában vizsgáljuk.

A párkapcsolati erőszak jelenségéhez nem értők, valamint a bántalmazókat mentegető és az áldozatokat hibáztatók gyakori eszköze az ok és az okozat felcserélése. Tipikus példa erre a traumatizáló viselkedését elítélő megnyilvánulás, amikor az áldozatot érő erőszakot az áldozat trauma *utáni* viselkedésével magyarázzák. („Nem is csoda, hogy bántalmazta a partnere, hiszen olyan idegesítő!”) Mivel a bántalmazók és a nők környezete is jelentős nyomást képes gyakorolni a nőkre annak érdekében, hogy elfedjék a bántalmazás valódi elkövetőjét és ezzel a felelősét, ezek a sokszor hallott és ezáltal belsővé vált mondatok a csoportfoglalkozásokon is megjelenhetnek. Rendkívül fontosnak tartjuk, hogy a facilitátorok ne hagyják szó nélkül, ha ilyesmit tapasztalnak. Segítsék a résztvevőket abban, hogy megértsék, az ok és okozat felcserélésének és az áldozathibáztatásnak a valódi mozgatórugója – az elkövető és a környezet részéről is – a bántalmazó felelőségének tagadása, szembesítésének, felelősségre vonásának elhárítása. A facilitátorok feladata, hogy segítsék a résztvevőket abban is, hogy tisztán láthassák: az erőszakért az erőszak elkövetője a felelős.

A kettős mérce

Az Erő a változáshoz program a nők elleni párkapcsolati erőszakot társadalmi és strukturális problémaként kezeli, melynek oka a hatalmi egyenlőtlenség. Elengedhetetlennek tartjuk a nők elleni erőszak jelensége kapcsán folyamatosan figyelemmel lenni arra a kettős mércére, ami társadalmunkban jelen van mind a nők és a férfiak megítélésében, mind a velük kapcsolatos elvárásokban. A csoportokat megvalósító facilitátorok tapasztalata az, hogy a feldolgozó beszélgetések során a kettős mérce mint szempont használata segíti a résztvevőket a helyzetük jobb megértésében.

Amikor megszakad a csoportfolyamat

A kiadványban megosztott tapasztalatok egy része olyan facilitátoroktól származik, akik 2020-ban valósítottak meg Erő csoportokat. Ennek az évnek a kihívásai nem kerültek el az Erő programokat sem. Új elemként bekeült a csoportszerződésbe és az egyes csoportalkalmakat lezáró, elköszönő rituáléba például az a szöfordulat, hogy „a következő alkalommal folytatjuk, ha a COVID is lehetővé teszi”. Különösen nagy kihívás ilyen kiszámíthatatlan időkben csoportokat facilitálni, hiszen a program célja, hogy kiszámítható kereteket és biztonságos teret nyújtson traumatizálódóknak, miközben a csoportok igazi erejét a személyes találkozások és a sorstársi közösség adja. Már a védőfelszerelés viselése is megterhelheti az együttműködést, de a foglalkozások kényszerű elhalasztása rosszul érintheti a résztvevőket és a facilitátorokat egyaránt, különösen, ha nem tudható előre, hogy mennyi időre vonatkozik a halasztás. Mivel a kiszámíthatatlanságot nem tudjuk befolyásolni, érdemes előre felkészíteni a résztvevőket és közösen forgatókönyveket gyártani a lehetséges helyzetekre. A felkészülés erősítheti annak a megélését, hogy a csoport tagjai aktív formálói a saját életüknek és a lehetőségekhez mérten az őket érintő helyzetek felett kontrollt tudnak gyakorolni.

A jelen kiadványban megosztott tapasztalatok olyan csoportok munkájából származnak, melyek akár több szempontból is speciális élethelyzetben lévő nőknek nyújtottak támogatást. Ezek a speciális élethelyzetek (például társadalmi, gazdasági helyzet) nem tették lehetővé a csoportfoglalkozások online megvalósítását, így ebben a kiadványban ilyen jellegű tapasztalatokat nem tudunk megosztani.

A csoport lezárása, lezáratlansága

A megvalósult csoportok között mind az indulás, mind a lezárás tekintében több is akadt, amely nem az eredeti tervek szerint alakult. Ilyenkor a facilitátorok rugalmassága különösen próbára van téve.

Ilyen helyzet lehet, amikor a folyamat közben olyan mértékű a lemorzsolódás, hogy az előzetesen megállapodott kritikus létszám alá csökken a csoporttagok száma.

Előfordulhat olyan szituáció is, amikor akár külső, akár belső okok miatt nem lehet tartani a rendszerességet, és ezt megsínyli a közös munka.

Ennél a két példánál maradva a facilitátoroknak mérlegelniük kell, hogy meddig van értelme folytatni a csoportot, és hol jön el az a pont, amikor ki kell mondaniuk, hogy a csoport lezárása szükségszerű.

Mi történik abban az esetben, ha nem tudunk elkészönni a csoporttól, vagy egy résztvevőjétől, mert váratlanul szakad meg a folyamat? Ahogy az egyik facilitátor fogalmazott: „Mintha nyitva maradt volna egy ajtó”. Hogy élük meg a résztvevők és a facilitátorok a lezáratlanságot? Mi a teendő akkor, amikor a résztvevők nem akarják lezárni a folyamatot? Amikor a csoportszerződésben meghatározott alkalmak végén kifejezik, hogy nekik ennyi nem elég és többet akarnak?

Az egyik ilyen esetben a facilitátoroknak, akik egy szervezet meglévő szolgáltatásai mellett működtették a csoportot, lehetőségük volt a résztvevők számára felajánlani, hogy havonta egyszer, klubjelleggel találkozhatnak a szervezet irodájában. Ezután az évek során megvalósított csoportok résztvevőinek mindig felajánlották ezt a lehetőséget, így a klubban a különböző csoportok résztvevői is tudtak találkozni egymással. Ennek köszönhetően még több hasonló háttérű, értékrendű, támogató nőtársukkal tudtak kapcsolódni és még inkább helyre tudott állni a bántalmazók által szisztematikusan leépített kapcsolatrendszerük.

Méricskélés, rivalizálás a csoportban

Pozitív és negatív előjellel egyaránt előfordulhat, hogy a résztvevők összehasonlítják, rangsorolják a saját és a többiek traumáját, fájdalmát, élethelyzetét.

Előfordulhat, hogy a sajátjukat „nagyobbznak”, „tragikusabbnak” tartják, mint másokét. Előfordulhat ennek az ellenkezője is, amikor a többiekéhez képest „kisebnek”, „kevésbé jelentősnek” látják a velük történeteket és akár a csoportban való részvételük legitimációját is megkérdőjelezhetik.

A résztvevők toborzásakor érdemes figyelembe venni, hogy mennyire homogén vagy heterogén csoportot szeretnénk kialakítani. A megvalósult csoportokban a facilitátorok találkoztak azzal a nehézséggel, hogy azok a résztvevők, akiket a partnerükön kívül a saját felnőtt gyerekük is bántalmazott, úgy élték meg, hogy a többiekhez képest lényegesen nehezebb helyzetben vannak, mert nem csak mennyiségileg van több bántalmazójuk, hanem mintegy „minőségileg” is.

Úgy élték meg, hogy a saját gyerekekkel való kapcsolat megszakítása egy nő esetében még a bántalmazó párkapcsolatból való kilépésnél is jóval csekélyebb társadalmi támogatottsággal bír, azaz még kevésbé elfogadott a társadalom szemében.

Ehhez hasonló nehézségként jelent meg a csoportokban, amikor különféle élethelyzetű nők vettek részt a programban. Volt köztük olyan, aki már nem élt együtt a bántalmazóval, és olyan is, aki még igen. Az egyik csoportfolyamat során egy résztvevő, miután kilépett a bántalmazó kapcsolatából (alapos előkészítés és kockázatfelmérés után), azt kezdte el képviselni, hogy mindenkinek meg kell tennie ezt a lépést, és áldozathibáztató megjegyzéseket tett a bántalmazóval még együtt élő csoporttagokra. Ugyanakkor ennek az ellenkezője is felbukkant, amikor a folyamat ideje alatt a bántalmazó nyomására a tőle korábban már elköltözött résztvevő kénytelen volt visszaköltözni.

Minden esetben a facilitátorok felelőssége a biztonságos légkör fenntartása a csoportban, amely nem teszi lehetővé az áldozathibáztatást. A facilitátoroknak ezekben az új helyzetekben is létre kellett hozniuk a biztonságos teret úgy a bántalmazó kapcsolatból már kilépett, mint a még ki nem lépett, vagy a bántalmazóhoz visszakényszerülő csoporttagok számára is.

A fent említett helyzetekben kiemelt fontosságú annak a hangsúlyozása, hogy akkor is tiszteletben tartjuk a másik nő döntését, amikor nem értünk egyet vele, mert tudjuk, hogy az érintett a rendelkezésére álló információk és lehetőségek alapján olyan döntést igyekezett hozni, ami számára a leginkább vállalható és aminek a következményeivel neki kell majd együtt élnie. Nem tudhatunk mindent egy másik ember életéről, mozgatórugóiról, így nem tudhatjuk (főleg nem nála jobban), hogy mi az, ami a jelenlegi helyzetében számára vállalható. Természetesen kifejezhetjük a vele kapcsolatos aggodalmunkat, és biztosíthatjuk őt a támogatásunkról, valamint segíthetünk neki a döntését is tiszteletben tartó biztonsági terv kidolgozásában, de semmiképp sem vitathatjuk el a döntéshez való jogát. A facilitátorok – miközben hangsúlyosan tiszteletben tartják a résztvevők sokszínűségét – határozottan kötelezzék el magukat a részrehajlás nélküli, egyenlő bánásmód mellett.

Amikor a résztvevők közötti különbségek hangsúlyozása kerül előtérbe, érdemes felidézni, hogy milyen közös vonásai vannak a csoport tagjainak, mi az, ami a sorstársi közösségüket létrehozta.

A csoportalakulás fázisai és szerepek a csoportban

Jelen kiadvány keretei nem teszik lehetővé, hogy részletesen ismertessük a csoportdinamika törvényeit, a csoport alakulásának a fázisait és a különféle lehetséges szerepeket a csoportban. Az Erő a változáshoz kiadvány is foglalkozik a témával (*Erő a változáshoz*, 44-49. o.) és elérhetőek egyéb vonatkozó szakirodalmak, melyeket ajánlunk tanulmányozásra.

Fontosnak megemlíteni ezt a kérdést, hogy ezzel is bátorítsuk a facilitátorokat: legyenek figyelemmel arra, hogy tudatosan is alakítsák a csoportdinamikát, hogy a résztvevők meg tudják tapasztalni azt a biztonságos teret, ahol önmaguk lehetnek és támogatást kaphatnak. Gondolják végig, hogy milyen módon fogják informálni a résztvevőket arról, hogy a folyamat melyik szakaszában vannak. Hogyan segítik őket abban, hogy jobban értsek mindazt, ami velük és körülöttük történik. Hogyan bátorítják a résztvevőket arra, hogy aktívan vegyenek részt a folyamat alakításában.

A facilitátorok és a résztvevők számára is informatív lehet megfigyelni, hogy milyen összefüggés lehet a résztvevő által a csoportban felvett szerep és

a traumatizáltsága következtében kialakult megküzdési stratégiái között. Ez a megfigyelés, és a csoporttársaktól kapott visszajelzések segíthetnek az esetleges destruktív megküzdési stratégiák megváltoztatásában.

Kockázatfelmérés és kockázatelemzés

A csoport szervezése és a résztvevők toborzása kapcsán már bővebben szóltunk a kockázatfelmérés és -elemzés fontosságáról, de nem győzzük hangsúlyozni, hogy a program megvalósítása során is szükség lehet a folyamatos monitorozásra.

A program célja, hogy tudatosítsa a résztvevőkben mindazt, ami velük történt, enyhítse a bántalmazás okozta károkat és erősítse a résztvevők önbecsülését és önérvényesítését.

Ez a fajta öntudatra ébredés veszélyeket is hordozhat magában, amennyiben a résztvevő a jelenlegi vagy volt partnerével, más családtagjával, intézmény vagy hatóság képviselőjével, más segítő szakemberrel szemben gyakorolja az újonnan elsajátított tudását. A facilitátorok felelőssége ezekre a lehetséges veszélyekre emlékeztetni a résztvevőket és támogatni őket abban, hogy minél nagyobb biztonságban élhessenek.

A kiadványban bemutatott több csoport is egy jól körülhatárolható közösség keretein belül valósult meg. Ilyenek voltak például egyes bentlakásos intézmények közösségei, együtt tanulók közösségei, vagy szegregált lakókörnyezetben élők közösségei. Az ezekhez hasonló esetekben a facilitátoroknak a munka megkezdése előtt és a folyamat során mindvégig fontos tisztában lenniük azzal, hogy az általuk megvalósított csoport hogyan hat az adott közösségre. Különösen abban az esetben, ha a program a közösség értékrendjétől eltérő értékeket (is) képvisel. Még inkább akkor, amikor a csoport által képviselt értékek szembemennek a közösség értékrendjével. Az Erő csoportokkal kapcsolatban ez főként a nőkkal és a gyerekekkel való bánásmód kapcsán, valamint a nők és férfiak társadalmi nemi szerepeivel kapcsolatos elvárásoknak a megítélésében térhet el egy adott közösség megszokott értékrendjétől.

Könnyű belátni, hogy azokban a csoportokban, ahol a résztvevők csak a csoporton keresztül kapcsolódnak egymáshoz, tehát a családtagjaik, szomszédjaik,

munkatársaik és különösen az őket bántalmazó személyek nincsenek egymással kapcsolatban, jellemzően nem fordul elő az a helyzet, hogy a közösség úgy ítéli meg, hogy az Erő a változáshoz program veszélyt jelent a közösségben kialakult *status quo*-ra, a fennálló erőviszonyokra.

A csoporton kívül is kapcsolódó közegekben élő vagy dolgozó résztvevők, illetve facilitátorok esetén azonban könnyen előfordulhat, hogy környezetük nyomást igyekszik gyakorolni a résztvevőkre és/vagy a facilitátorokra a csoport megszüntetése céljából.

Alacsonyküszöb, magasküszöb

Az ebben a kiadványban összegyűjtött tapasztalatok olyan csoportok működését mutatják be, amelyekben valamilyen vagy akár több szempontból speciális élethelyzetben élő, és ebből adódóan speciális szükségletekkel bíró nők voltak a résztvevők.

A facilitátorok már a csoportba kerülést megelőző interjúk során szembe találták magukat azzal a ténnyel, hogy a leendő résztvevőknek alig, vagy egyáltalán nincs korábbi csoportélményük, a körben ülő, egymásra reflektáló, tematikus munkaforma teljesen idegen tőlük. Nem erősségük a hosszabb ideig egymásra koncentráció, sem az, hogy el tudjanak vonatkoztatni a saját megélésüktől, vagy hogy reflektálni tudjanak magukra és a többi résztvevőre.

A csoportok megvalósítása során jelezték a facilitátorok, hogy egy-egy csoportalkalom számukra inkább „jó hangulatú fecsegésnek” tűnt, mintsem „valódi munkának”. Ezek mentén a tapasztalatok mentén célszerűnek tartjuk feltenni a kérdést, hogy a facilitátorok szerint mi lehet a résztvevők valós szükséglete? Mit tudhatunk meg erről a nőktől maguktól? Mennyire idegen tőlük az az elvárás, hogy önmagukkal foglalkozzanak, az érzéseikkel, a gondolataikkal? Mennyire vannak hozzászokva ehhez az önreflexív működéshez? Mit tudunk arról, hogy traumatizált, párkapcsolati erőszaknak kitett nők hogyan igyekeznek megküzdeni a fokozott készenléti állapot és az újraélés által előidézett erős szorongással? Hogyan alakul ki az elkerülő viselkedés és hogyan jelenhet meg a csoportfolyamatban? Azt javasoljuk, hogy ezeket a kérdéseket facilitátorként feltétlenül vegyék figyelembe a folyamat során.

Szintén a speciális élethelyzethez és körülményekhez kapcsolódik az a – több csoportban is megfigyelt – jelenség, hogy a csoportalkalmakra való megérkezéshez többléttámogatásra van szüksége a résztvevőknek. Volt olyan csoportfolyamat, ahol az intézményben élő nőket a facilitátorok minden csoportalkalom előtt egyesével felkeresték a szobáikban, és hívták őket az ülésre. Volt olyan csoportfolyamat, ahol a csoport egy jól körülhatárolható közösség keretein belül valósult meg, és itt a résztvevő fiatal nőket a csoportfolyamat elején, és néha az egyes alkalmak kapcsán újra és újra „el kellett kérni” a családjuktól vagy a partnerüktől.

Felmerülhet a kérdés, hogy kinek fontos, hogy a nők részt vegyenek a foglalkozáson, és hogy a facilitátoroknak mennyi munkát kell fektetniük abba, hogy egyáltalán létrejöjjön a csoportfoglalkozás. Ezeknek a kérdéseknek a megválaszolásához érdemes lehet figyelembe venni, hogy a nők nem tudhatják előre, hogy ami a csoportfolyamat során velük történni fog, az valóban jó lesz-e nekik, mielőtt még megtapasztalhatnák. A traumatizáltak sajátossága a bizalmatlanság, hiszen ahogy korábban is említettük, a trauma hatására összeomlik bennük az önmagukba és a világba vetett hit, a bántalmazók viselkedéséből azt tapasztalják, hogy az ígéreteket nem vehetik komolyan, mert azok nem teljesülnek. A bántalmazó ígéreteinek a valódi célja az, hogy az áldozatot benne tartsák az elnyomó kapcsolatban. Ilyen tapasztalatok után magától értetődően felmerül bennük a kérdés, hogy miért pont a facilitátoroknak higgyék el, amit mondanak?

Időre, odafordulásra és sok türelemre lehet szükségük a résztvevőknek ahhoz, hogy megtapasztalhassák a sorstársi közösség megtartó erejét.

Reméljük, hogy ez a néhány fenti gondolat és szempont hozzásegítheti a facilitátorokat ahhoz, hogy a folyamatuk során felmerülő nehézségekre megtalálják a saját megoldásaikat.

A NANE Egyesület tevékenységének része, hogy támogassa Erő a változás-hoz csoportok megvalósítását, így szívesen állunk rendelkezésre minden olyan kérdéssel kapcsolatban, amelyre a jelen kiadvány nem tudott kitérni.

Záró gondolatok

Hosszú évek kitartó munkája, rengeteg együttműködés és együtt gondolkodás eredménye a kiadvány, amit most az olvasó a kezében tart. Úgy véljük, a kiadvány maga is szimbolizálja annak a kettősségét, ami az Erő a változáshoz programokat is jellemzi: az eredmény és a folyamat egymáshoz való viszonyában a folyamat eredményerősítő mivoltát.

Az Erő a változáshoz csoportok célja, hogy a foglalkozások segítségével támogassa a nőket a bántalmazás következtében megrendült vagy megsemmisült önbecsülésük helyreállításában, feltárja és megváltoztassa a bántalmazó kapcsolatban megtapasztalt mintákat, és ellensúlyozza a bántalmazók által okozott kárt. A programban felhasznált gyakorlatok segítenek tudatosan foglalkozni a bántalmazással és annak hatásaival, segítenek abban, hogy az érintettek reflektálhassanak a múltban történetekre.

Miközben ez a tanulási folyamat zajlik, a facilitátorok és a résztvevők együttműködése a gyakorlatba ülteti a tudást és megélhetővé teszi mindazt, amiről a csoport témái szólnak. A megvalósult csoportok kapcsán azt tapasztaltuk, hogy a folyamat az eredmény legfontosabb szövetségese. Ide tartozik az, ahogy a csoport megvalósul és működik, ahogy a facilitátorok és a résztvevők jelen vannak a folyamatban, ahogy kapcsolódnak egymáshoz, ahogy beszélnek egymással és ahogy az esetleges konfliktusokat rendezik. Ez mind hatással van a résztvevők fejlődésére és a traumáikból való felépülésre.

A kiadvány címe, Teret adni és megtartani, azt fejezi ki, hogy mit tartunk az Erő a változáshoz csoportokat megvalósító facilitátorok elsődleges feladatának. Teret adni a résztvevők megéléseinek, megnyilvánulásainak és megtartani őket egy biztonságos, elfogadó közegben. A kiadvány maga is szeretné ugyanezt nyújtani a facilitátorok számára azáltal, hogy megosztja azokat a javaslatokat, tanulságokat, melyeket a megvalósított csoportok facilitátoraival való szoros együttműködés során fogalmaztunk meg. Ez utóbbi folyamatban, éppen úgy, mint az Erő csoportokban, a cél az volt, hogy a facilitátorok megkaphassák a csoportok által teremtett kihívások leküzdéséhez szükséges teret és megtartást anélkül, hogy rugalmasságukat, kreativitásukat, saját biztonságukat fel kellene adniuk.

Bízunk benne, hogy a kiadványból az Erő csoportok leendő facilitátorai is bátorságot és támogatást nyernek ahhoz, hogy teret tudjanak adni a nők megéléseinek és meg tudják őket tartani a közös munka során. Reményeink szerint a kiadványban bemutatott tapasztalatok, gondolatok és kérdésfelvetések hozzájárulnak ahhoz, hogy minél több Erő a változáshoz csoport valósuljon meg, ahol a párkapcsolati erőszak túlélőinek lehetőségük van megtapasztalni azt a biztonságos teret, ahol önmaguk lehetnek.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Kézikönyvek:

NANE Egyesület:

Állj mellette! A traumatizált gyermekek támogatásának alapjai. 2008. NANE Egyesület. Online: Oktatóvideó: <https://www.youtube.com/watch?v=4gLu-RECHNlg>. Segédanyag: https://nane.hu/wp-content/uploads/ALLJ_MELLETTETTE_WEBRE.pdf.

Erő a változáshoz – Hogyan szervezzünk és működtessünk önszorgató csoportokat párkapcsolati erőszak áldozatainak és túlélőinek. 2008. NANE Egyesület. Online: <https://nane.hu/wp-content/uploads/Ero-a-valtozashoz.pdf>

Szívdobbanás: Párkapcsolat erőszak nélkül. A fiatalok közti párkapcsolati erőszak megelőzése – kézikönyv iskolai és iskolán kívüli foglalkozásokhoz. 2008. NANE Egyesület. Online: <https://nane.hu/wp-content/uploads/Szivadobbanas-1.pdf>.

Miért marad? A partnerkapcsolati erőszak felismerése, az áldozatok hatékony segítése. 2006. NANE Egyesület. Online: https://nane.hu/wp-content/uploads/miert_marad_2015.pdf

Szakemberek hatékonyan a családon belüli erőszak ellen – Trénerkézikönyv. 2000./2005. Bécs: WAVE/NANE Egyesület.

Európa Tanács:

Brander, P., Keen, E., Lemineur M-L., Gomes, R., Németh Z. (szerk.) 2004. *Kompasz – Kézikönyv a fiatalok emberi jogi képzéséhez.* Európa Tanács.

Flowers, N., Szelényi Zs. (szerk.) 2009. *Kiskompasz – Kézikönyv a gyerekek emberi jogi neveléséhez.* Budapest: Mobilitás.

Szakkönyvek:

Fisher, J. Ph.D. 1999. Stabilizációs munka a trauma kezelésében. In: *Trauma-eredetű disszociáció, Elmélet és terápia.* (szerk.: Kuritárné Sz.I., Molnár J., Nagy A.) Budapest: Oriold és társai.

Herman, J. L. 2003. *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig.* Budapest: Háttér Kiadó – Kávé Kiadó – NANE Egyesület.

Kövér Á. 2021. Feminizmus a szociális munka kutatásában. In: 2021. *A szociális munka elmélete és gyakorlata 7. – Tudományos gondolkodás és kutatás a szociális munkában I.* Fábián G, Hegyesi G. (főszerk.); Hegyesi G., Talyigás K. (sorozatszerk.); B. Erdős M., Budai I., Héderné Berta E., Kozma J., Szöllősi G., Talyigás K. (szerk.) Budapest: MTA Szociológiai Tudományos Bizottság Szociális Munka Albizottság.

Levine, P. A. 2017. *A tigris felébresztése – Hogyan dolgozható fel a trauma?* Budapest: Ursus Libris Kiadó.

Stupiggia, M. 2016. *A bántalmazott test – A trauma-munka szomato-pszichoterápiás megközelítése.* Budapest: Oriold és társai.

van der Kolk, B. 2020. *A test mindent számon tart.* Budapest: Ursus Libris Kiadó.

Internetes források:

A mi házunk című gyakorlat leírása:

<http://www.csanak.hu/2-csapatepito-jatek.html>

Water, Lily: *Mese a királykisasszonyról, akit elrabolt a sárkány:*

<https://mek.oszk.hu/02700/02734/html/#3>

Sokáig senkivel nem tudtam beszélni ezekről a dolgokról című kisfilm:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ok59Oc2zmig>

A párkapcsolati erőszak korai figyelmeztető jelei című kisfilm:

<https://www.youtube.com/watch?v=3fzAOhwIaz8>

„Valami csattant, Anya elesett” - Gyerekek a bántalmazó párkapcsolatban című kisfilm: <https://www.youtube.com/watch?v=OO8ZHeeCaek>

The Impossible Dream (Lehetetlen álom) című kisfilm:

<https://www.youtube.com/watch?v=t2JBPFIFR2Y>

Hogyan segítek? című kisfilm:

https://www.youtube.com/watch?v=_tSQRqFmsQ

„Sokáig senkivel nem tudtam beszélni ezekről a dolgokról” című kisfilm:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ok59Oc2zmig>

A traumatizált gyerekek támogatásának alapjai című oktatóvideó:

<https://www.youtube.com/watch?v=4gLuRECHNlg>

A jól működő párkapcsolat című szórólap:

<https://nane.hu/wp-content/uploads/jolmukodo.pdf>

Párkapcsolati erőszak szórólap:

<https://nane.hu/wp-content/uploads/parkapcsolati.pdf>

Érzelmi erőszak szórólap:

<https://nane.hu/wp-content/uploads/erzelmi.pdf>

Hogy érzed magad a párkapcsolatodban? szórólap:

<https://nane.hu/wp-content/uploads/szivdobbanas.pdf>

Kiadja a NANE (Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen) Egyesület, 2021

Postacím: 1447 Budapest, Pf. 502.

Segélyvonal: 0680505101

Email: info@nane.hu

Honlap: www.nane.hu

Adószám: 18060339-1-42

Támogassa a NANE Egyesületet személyi jövedelemadója 1%-ával!
Támogatásával hozzájárul az egyesület hatékony munkájához, a bántalmazott nők
és gyerekek segélyvonalának működéséhez.
Egyéb támogatási lehetőségekről és tevékenységünkről a www.nane.hu honlapon
tájékozódhat.

NANE
NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET