

Πρόγραμμα κατάρτισης SOons Of Silence για εργαζόμενα άτομα στον τομέα της νεολαίας



Περιεχόμενα

Ενότητα 1 - Εισαγωγή στην ενδοοικογενειακή βία	7
Επισκόπηση	7
Μαθησιακά αποτελέσματα.....	8
Θεωρητικό περιεχόμενο (1 ώρα).....	9
<i>Έννοιες και θεωρητική προσέγγιση.....</i>	<i>9</i>
<i>Ενδοοικογενειακή βία. Ιστορική προσέγγιση.....</i>	<i>12</i>
<i>Τύποι ενδοοικογενειακής βίας.....</i>	<i>13</i>
<i>Επεξηγηματικές θεωρίες.</i>	<i>15</i>
<i>Νομικές επιπτώσεις</i>	<i>19</i>
<i>Σύνδεση με την κοινωνική εργασία</i>	<i>27</i>
Καθοδηγούμενη εξάσκηση (2 ώρες)	28
Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση	33
Αξιολόγηση	33
Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση	34
<i>Βίντεο 1</i>	<i>34</i>
Σχέδιο μαθήματος.....	35
Ενότητα 2: Κατανόηση του τραύματος και της ανθεκτικότητας	38
Επισκόπηση	38
Μαθησιακά αποτελέσματα.....	38
Θεωρητικό περιεχόμενο (1 ώρα).....	40
<i>Τραύμα.....</i>	<i>40</i>
<i>Ανθεκτικότητα.....</i>	<i>44</i>
Καθοδηγούμενη εξάσκηση (2 ώρες)	50

<i>Το Σχέδιο Ανθεκτικότητας (τα τέσσερα S).....</i>	50
Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση	56
<i>Φύλλο εργασίας σχεδίου οικοδόμησης ανθεκτικότητας</i>	56
Αξιολόγηση	59
Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση	59
<i>Βίντεο 1</i>	59
Σχέδιο μαθήματος.....	60
Ενότητα 3: Εντοπισμός και αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας	64
Επισκόπηση	64
Μαθησιακά αποτελέσματα.....	65
Θεωρητικό περιεχόμενο (1 ώρα).....	66
<i>Αναγνωρίστε και ρωτήστε.....</i>	66
<i>Απαντήστε</i>	70
Καθοδηγούμενη εξάσκηση (2 ώρες)	71
Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση	79
Αξιολόγηση	80
Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση	81
<i>Βίντεο 1</i>	81
<i>Βίντεο 2</i>	81
<i>Πηγή 1</i>	82
<i>Πηγή 2.....</i>	83
<i>Πηγή 3.....</i>	83
<i>Πηγή 4.....</i>	84
Σχέδιο μαθήματος.....	86
Ενότητα 4: Προστασία και διασφάλιση των παιδιών	90
Επισκόπηση	90
Μαθησιακά αποτελέσματα.....	90

Θεωρητικό περιεχόμενο (1 ώρα).....91

1. Ορισμοί και σημασία της παιδικής προστασίας και της διασφάλισης..... 91
2. Επισκόπηση της ενδοοικογενειακής βίας: Παράγοντες κινδύνου: Τύποι, επιπολασμός και παράγοντες κινδύνου 92
3. Συμπεριφορικά και συναισθηματικά συμπτώματα των παιδιών που έχουν εκτεθεί σε ενδοοικογενειακή βία 96
4. Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και ανάπτυξη . 96
5. Νομικά πλαίσια και πολιτικές για την προστασία των παιδιών .. 96
6. Ο ρόλος των εκπαιδευτικών και των λειτουργών νεολαίας στη διασφάλιση 102

Καθοδηγούμενη εξάσκηση (2 ώρες) 107

Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση 110

Αξιολόγηση 111

- Άτυπη αξιολόγηση μέσω παρατήρησης κατά τη διάρκεια ομαδικών δραστηριοτήτων και συζητήσεων 111
- Κουίζ για βασικές έννοιες και νομικά πλαίσια..... 112
- Δοκίμια αναστοχασμού σχετικά με τις μαθησιακές εμπειρίες και τις στάσεις απέναντι στην προστασία των παιδιών..... 112

Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση 113

- Βίντεο 1 113
- Βίντεο 2 114
- Βίντεο 3 115
- Πηγή 1 117

Σχέδιο μαθήματος..... 118

Ενότητα 5: Υποστήριξη των νέων που πλήττονται από ενδοοικογενειακή βία..... 124

Επισκόπηση 124

Μαθησιακά αποτελέσματα..... 124

Θεωρητικό περιεχόμενο (1 ώρα).....	127
<i>Επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στη νεολαία.....</i>	<i>127</i>
<i>Ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων: επικοινωνία, συναισθηματική εκπαίδευση και έκφραση συναισθημάτων.....</i>	<i>129</i>
Καθοδηγούμενη εξάσκηση (2 ώρες)	132
Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση	146
Αξιολόγηση	148
Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση	149
<i>Βίντεο 1</i>	<i>149</i>
<i>Βίντεο 3</i>	<i>154</i>
Σχέδιο μαθήματος.....	156
Ενότητα 6. Αυτοφροντίδα και πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης	165
Επισκόπηση	165
Μαθησιακά αποτελέσματα.....	166
Θεωρητικό περιεχόμενο (1 ώρα).....	167
<i>1. Τι είναι η επαγγελματική εξουθένωση</i>	<i>167</i>
<i>2. Κύριες αιτίες επαγγελματικής εξουθένωσης.....</i>	<i>168</i>
<i>3. Συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης</i>	<i>176</i>
<i>4. Διαχείριση του άγχους στην εργασία με νέους/ες.....</i>	<i>186</i>
<i>5. Επίτευξη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και έμφαση στην αυτοφροντίδα</i>	<i>199</i>
Καθοδηγούμενη εξάσκηση (2 ώρες)	203
Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση	209
Αξιολόγηση	212
<i>Ερωτήσεις αξιολόγησης στο τέλος της ενότητας.....</i>	<i>213</i>
Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση	218
<i>Βίντεο 1</i>	<i>218</i>

Βίντεο 2	219
Σχέδιο μαθήματος	220
Ενότητα 7: Μελέτες περιπτώσεων και βέλτιστες πρακτικές. 224	
Μελέτες περίπτωσης και βέλτιστες πρακτικές στην Ισπανία (προετοιμασμένο από το Δημοτικό Συμβούλιο του Sedanί)	224
Μελέτες περίπτωσης.....	224
Βέλτιστες πρακτικές.....	228
Μελέτες περίπτωσης και βέλτιστες πρακτικές στην Κύπρο (προετοιμασμένο από το CARDET)	232
Μελέτες περιπτώσεων	232
Βέλτιστες πρακτικές.....	237
Έργα και πρωτοβουλίες.....	238
Μελέτες περιπτώσεων και βέλτιστες πρακτικές στην Πορτογαλία (προετοιμασμένο από το RightChallenge)	240
Μελέτες περιπτώσεων	240
Βέλτιστες πρακτικές.....	243
Έργα και πρωτοβουλίες.....	249
Ενημερωτικά δελτία	252
Μελέτες περιπτώσεων και βέλτιστες πρακτικές στην Ιταλία (προετοιμασμένο από το EXEO Lab).....	253
Μελέτες περιπτώσεων	253
3) Ενδοοικογενειακή βία και βία ως μάρτυρας: SCUDO	256
Βέλτιστη πρακτική.....	259
Μελέτες περιπτώσεων και βέλτιστες πρακτικές στη Γερμανία (προετοιμασμένο από την Berlink)	263
Μελέτες περιπτώσεων	263
Βέλτιστες πρακτικές.....	268
Αναφορές.....	270

Ενότητα 1 - Εισαγωγή στην ενδοοικογενειακή βία

Επισκόπηση

Η ενδοοικογενειακή βία (εφεξής ΕΒ) δεν είναι νέο φαινόμενο. Αν και είναι δύσκολο να βρούμε γραπτές αποδείξεις, είναι προφανές ότι, δεδομένης της επικράτησης των σεξιστικών κοινωνιών σε όλη τη διάρκεια της ιστορίας, μπορούμε να υποθέσουμε ότι η ΕΒ είναι μαζί μας από καταβολής κόσμου.

Μόλις στη δεκαετία του '90 οι επιστήμονες, οι κοινωνιολόγοι, οι ψυχολόγοι και άλλοι ειδικοί αρχίζουν να εστιάζουν το ενδιαφέρον τους σε αυτή την πραγματικότητα. Και, από την πρώτη κιόλας στιγμή, διαπίστωσαν ότι πρόκειται για ένα πολύ βαθύ πρόβλημα, καθώς επηρεάζει κάθε στρώμα της κοινωνίας μας, και εκτός αυτού έχει κοινωνικές, οικονομικές, ψυχολογικές και νομικές επιπτώσεις.

Εισαγωγικό βίντεο / Μάθημα HELP του Συμβουλίου της Ευρώπης: HELP: Βία κατά των γυναικών και ενδοοικογενειακή βία

7

Το μάθημα HELP: Βία κατά των γυναικών και ενδοοικογενειακή βία καλύπτει με διαδραστικό τρόπο τις βασικές έννοιες, **το διεθνές και ευρωπαϊκό νομικό πλαίσιο και τη νομολογία που διέπουν την πρόληψη και την προστασία των γυναικών και των κοριτσιών από τη βία**, με έμφαση στη Σύμβαση του Συμβουλίου της Ευρώπης για την πρόληψη και την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών και της ενδοοικογενειακής βίας (Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης).

Επιπλέον, το μάθημα παρέχει στους επαγγελματίες νομικούς πρακτικά εργαλεία για την αντιμετώπιση υποθέσεων βίας κατά των γυναικών και ενδοοικογενειακής βίας με σεβασμό στα ανθρώπινα δικαιώματα και την προσέγγιση με βάση τα θύματα.

Σύνδεσμος

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μάθηση Αποτελέσματα Πίνακας	Γνώση	- Αναγνωρίστε τη διαφορά μεταξύ των ενεργειών ενδοοικογενειακής βίας (βία, επιθετικότητα και επίθεση). - Αναγνωρίστε τους διάφορους τύπους ενδοοικογενειακής βίας.
	Δεξιότητες	- Αναπτύξτε δεξιότητες για την αξιολόγηση και τον εντοπισμό μορφών ενδοοικογενειακής βίας. - Προσδιορίστε το νομικό πλαίσιο που εφαρμόζεται σε κάθε περίπτωση ενδοοικογενειακής βίας.
	Στάσεις	- Να είστε προσεκτικοί στον προσδιορισμό και την ταξινόμηση του συμβάντος ενδοοικογενειακής βίας για να επιτύχετε την κατάλληλη νομική προστασία. - Δεσμευτείτε για συνεχή εκπαίδευση και κατάρτιση ώστε να ενημερώνεστε για τις τελευταίες νομικές εξελίξεις για την προστασία από την ενδοοικογενειακή βία.
	Μαθησιακοί στόχοι	- Κατανοήστε την ποικιλία των εκδηλώσεων ενδοοικογενειακής βίας. - Να ταξινομήσετε σωστά το συμβάν EB - Γνωρίστε ποιο νομικό πλαίσιο θα εφαρμοστεί σε κάθε συμβάν EB.

Θεωρητικό περιεχόμενο (1 ώρα)

Έννοιες και θεωρητική προσέγγιση

Πιστεύουμε ότι είναι θετικό να ξεκινήσουμε με ορισμούς:

Ταυτότητα φύλου

- Πρώτα απ' όλα, πρέπει να επισημάνουμε την έννοια της ταυτότητας φύλου, η οποία σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή (1998), αναφέρεται στις κοινωνικές διαφορές (σε αντίθεση με τις βιολογικές) μεταξύ ανδρών και γυναικών, οι οποίες έχουν μάθει, αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου και παρουσιάζουν μεγάλες διαφοροποιήσεις, τόσο μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών όσο και εντός του ίδιου πολιτισμού. Αυτό δείχνει ότι, για λόγους και ζητήματα φύλου, καθορίζονται πρότυπα συμπεριφοράς που σχετίζονται με το φύλο. Η προέλευση αυτών των μοτίβων μπορεί να προέρχεται από την πρώιμη ενστάλαξη, δηλαδή σε πρώιμες ηλικίες, των στερεοτύπων φύλου που «μπορούμε να ορίσουμε ως γενικευμένες κοινωνικές πεποιθήσεις σχετικά με τα χαρακτηριστικά που θεωρούνται τυπικά για τους άνδρες και τις γυναίκες» (García, 2015, σ .7). Επιπλέον, αυτό το σύνολο πεποιθήσεων που αφορά τις κατηγορίες του άνδρα και της γυναίκας, το οποίο ονομάζουμε φύλο, έχει μεγάλη επίδραση στον ίδιο και στη συμπεριφορά του και στον κόσμο (González, 1999, σ. 84).

Φύλο

- Είναι σημαντικό να αναφέρουμε την έννοια του φύλου, που έχει ήδη ξεπεραστεί αλλά είναι χρήσιμη για σύγκριση, η οποία σύμφωνα με την Ακαδημία Ισπανικής Γλώσσας (RAE, 2023), είναι «*η οργανική κατάσταση, είτε αρσενική είτε θηλυκή, των ζώων και των φυτών*» ή «*σύνολο όντων που ανήκουν στην ίδια κατάσταση αρσενικού ή θηλυκού*». Αυτός ο ορισμός εξακολουθεί να έχει κάποια επιρροή, διότι ένας από τους ορισμούς της EB είναι η «σεξουαλική βία» (Gonzalez et altri, 1999).

Δεν μπορούμε να ξεχάσουμε, στο πλαίσιο αυτό, τη διάκριση μεταξύ βίας, επιθετικότητας και επίθεσης.

Βία

- Η βία αναφέρεται σε εσκεμμένες ενέργειες σωματικής ή ψυχολογικής βλάβης που εκτελεί ένα άτομο σε ένα άλλο. Μπορεί να εκδηλωθεί με πράξεις όπως ξυλοδαρμοί, απειλές και συναισθηματική κακοποίηση. Περιλαμβάνει ένα σημαντικό επίπεδο σωματικής ή ψυχικής βλάβης. Είναι μια πιο ακραία συμπεριφορά από την επιθετικότητα (Cirici, 2020).

Επιθετικότητα

- Επιθετικότητα είναι η τάση για επίδειξη εχθρικής συμπεριφοράς προς τους άλλους. Δεν συνεπάγεται απαραίτητα την επίτευξη του επιπέδου σωματικής ή ψυχικής βλάβης που χαρακτηρίζει τη βία. Πρόκειται για μια πιο γενική συμπεριφορά και μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους, όπως διαφωνίες, ευερεθιστότητα ή έντονες λεκτικές εκφράσεις. Η επιθετικότητα είναι μια βασική και πρωταρχική συμπεριφορά που υπάρχει στη δραστηριότητα των έμβιων όντων, η οποία περιλαμβάνει σωματικές, συναισθηματικές, γνωστικές και κοινωνικές πτυχές (Gómez, 2024).

10

Επίθεση

- Η επίθεση αναφέρεται στη σκόπιμη χρήση σωματικής βίας ή δύναμης, είτε με απειλή είτε με πραγματικότητα. Μπορεί να στρέφεται εναντίον του εαυτού μας, ενός άλλου ατόμου ή μιας ομάδας/κοινότητας. Η επίθεση μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό, θάνατο, ψυχολογική βλάβη ή αναπτυξιακές διαταραχές». OMS (2010, como se citó Gómez y otras, 2024).

Αν αναμείξουμε, με κατάλληλο τρόπο, κάθε έννοια που αναφέρθηκε παραπάνω, μπορούμε να καταλήξουμε σε ορισμένους ορισμούς σχετικά με τη βία λόγω φύλου και τις συναφείς έννοιες:

Σεξιστική βία

- Ο γενικός όρος που καλύπτει όλη τη βία θα ήταν, η **σεξιστική βία** που νοείται ως «φαινόμενο πολυδιάστατης φύσης που πλασιώνει ένα σύστημα σχέσεων εξουσίας των ανδρών έναντι των γυναικών και που έχει ως αποτέλεσμα σωματική βλάβη ή ταλαιπωρία, σεξουαλική, ψυχολογική ή περιβαλλοντική. Αυτό μπορεί να αναπτυχθεί σε κάθε έναν από τους τομείς της ζωής των ανθρώπων και σε όλες τις περιόδους της ζωής τους, επομένως, δε γίνεται λόγος μόνο για έναν τύπο σεξιστικής βίας, αλλά για πολλούς τύπους σεξιστικής βίας». (Cirici,2023)

Βία των φύλων

- Μέσα στη σεξιστική βία, θα μπορούσαμε να βρούμε τη **βία των φύλων**: «εκείνη που ασκείται στις γυναίκες από εκείνους που συνδέονται ή συνδέθηκαν μαζί τους με σχέσεις συναισθηματικής σχέσης (ζευγάρια ή πρώην ζευγάρια). Ο στόχος του επιτιθέμενου είναι να παράγει ζημιά και να επιτύχει τον έλεγχο των γυναικών, γι' αυτό συμβαίνει συνεχώς στο χρόνο και συστηματικά στη μορφή, στο πλαίσιο της ίδιας στρατηγικής». (Υπουργείο Ισότητας, 2024).

11

Βία στην οικογένεια

- Δεν μπορούμε να ξεχάσουμε άλλη συναφή έννοια, που είναι η **βία μέσα στην οικογένεια**, η οποία αναφέρεται σε «κάθε συστηματική και σκόπιμη επίθεση ή βλάβη που διαπράττεται στο σπίτι εναντίον ενός μέλους της οικογένειας, από κάποιον από την ίδια οικογένεια. Η ζημιά αυτή προκαλείται με την παραβίαση ή την εισβολή στους χώρους του άλλου ατόμου, χωρίς την άδειά του, για να του αφαιρεθεί η δύναμη και να διατηρηθεί σε ανισορροπία, διότι ο στόχος της βίας είναι να ξεπεραστεί η αντίστασή του και να επιτευχθεί η υποταγή του, δηλαδή να τον ελέγξει και να τον εξουσιάσει» (Ramírez, 2019).

Ενδοοικογενειακή Βία

- Όμως, πέρα από τα παραπάνω, μπορούμε επιτέλους να μιλήσουμε για **ενδοοικογενειακή βία** «που διαπράττεται στο σπίτι ή στην οικιακή μονάδα, γενικά από μέλος της οικογένειας που ζει με το θύμα, το οποίο μπορεί να είναι άνδρας ή γυναίκα, βρέφος, έφηβος ή ενήλικας, με σκόπιμη χρήση βίας» (Walton και Salazar, 2019).

Παρά τις αναμφισβήτητες ομοιότητες μεταξύ όλων των ορισμών, ιδίως των δύο τελευταίων, είναι βασικό να γίνουν οι κατάλληλες διαφορές, διότι, όχι μόνο στην Ισπανία αλλά και στην υπόλοιπη Ευρώπη, κάθε έννοια έχει αποχρώσεις με βαθιές επιπτώσεις, όπως κοινωνικές, οικονομικές, ψυχολογικές και ακόμη και πολιτικές. Αυτές οι τελευταίες είναι σημαντικές, διότι είναι απαραίτητο να αναγνωρίσουμε και να κατανοήσουμε αυτές τις έννοιες για να θεσπίσουμε νόμους σχετικά με αυτές και να διαπράξουμε πράξεις εναντίον τους.

Ενδοοικογενειακή βία. Ιστορική προσέγγιση.

12

Ειδικότερα, ο ισχύων ισπανικός νόμος επικεντρώνεται στη **βία κατά των γυναικών** ή στη **βία λόγω φύλου** και αυτή είναι η προσέγγιση που πρέπει να κατανοήσουμε κάθε φορά που μιλάμε για την ενδοοικογενειακή βία. Η προσέγγιση αυτή βασίζεται σε κοινωνικούς και ιστορικούς λόγους, οι οποίοι μπορούν να συνοψιστούν ως εξής: Ιστορικά, στους άνδρες έχει δοθεί κυρίαρχος ρόλος στην κοινωνία. Ως αποτέλεσμα, όλα τα μέλη μιας ομάδας (ακόμη και οι γυναίκες αυτής της ομάδας) αναμένουν από τους άνδρες να αναλάβουν μια σειρά από συμπεριφορές όπως οι πάροχοι, οι προληπτικοί παράγοντες, οι προαγωγοί και οι προστάτες. Οι άνδρες υποτίθεται ότι εργάζονται για να συγκεντρώσουν χρήματα για την οικογένεια, να την προστατεύουν από απειλές, να αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο πριν από οποιοδήποτε πρόβλημα κ.λπ... Ως λογική συνέπεια, οι γυναίκες αναμένεται να έχουν έναν δευτερεύοντα ρόλο: βασικά, την οικογενειακή φροντίδα, που συνεπάγεται μια παθητική στάση μπροστά στην οικογένεια και την κοινωνία. Αυτή η διαφορά ρόλων επιφέρει κατά συνέπεια μια κοινωνική και οικονομική κυριαρχία που μπορεί να οδηγήσει ορισμένους άνδρες να ασκούν έλεγχο και βίαιες συμπεριφορές κατά των γυναικών.

Ως αποτέλεσμα όλων αυτών, έχουν αναπτυχθεί ορισμένα πρότυπα φύλου σε μια πατριαρχική κοινωνική δομή, βασισμένη στην κυριαρχία των ανδρών. Όπου αυτή η δομή διατάσσει τις κοινωνικές, πολιτικές, οικονομικές και πολιτιστικές δομές εξουσίας, με βάση τις ανισότητες μεταξύ των φύλων, και διαιωνίζει τους κοινωνικούς ρόλους και τα στερεότυπα των φύλων. Αυτή η κοινωνική δομή συνεπάγεται έναν τρόπο νομιμοποίησης και κανονικοποίησης συμπεριφορών στις οποίες οι γυναίκες υφίστανται διαφορετικούς τύπους διακρίσεων και ανισοτήτων. Οι συμπεριφορές αυτές ονομάζονται "ματισμός", ο οποίος *"έχει ως στόχο τη διατήρηση της θέσης υποταγής των γυναικών, σεβόμενος την κατάσταση εξουσίας και ανωτερότητας των ανδρών, συνδυάζοντας στάσεις και συμπεριφορές αλαζονείας και υποτίμησης των γυναικών"* (Cirici, 2023, σ. 46).

Τύποι ενδοοικογενειακής βίας

Στο πλαίσιο της ενδοοικογενειακής βίας υπάρχουν διαφορετικές τυπολογίες που καταλήγουν σε ένα σύνολο που μπορεί να αλληλεπιδράσει ταυτόχρονα ή ανεξάρτητα. Μεταξύ αυτών είναι η **σωματική βία**, η οποία είναι αυτή που χρησιμοποιείται εναντίον μιας γυναίκας, προκαλώντας πόνο, ζημιά ή τον κίνδυνο πρόκλησής της, καθώς και κάθε άλλη μορφή κακοποίησης ή επιθετικότητας που πλήττει τη σωματική της ακεραιότητα. Οι σωματικές βλάβες είναι οι πιο ορατές συνέπειες της έμφυλης βίας, αλλά όχι οι μόνες. Ο χρόνιος πόνος και τα προβλήματα υγείας μπορεί να οφείλονται σε τραυματισμούς, φόβο και άγχος που προκαλούνται από την κακοποίηση (Alfocea και Ponce, 2019, σ. 108).

Μπορούμε επίσης να συναντήσουμε **την ψυχολογική βία**, η οποία είναι το είδος της κακοποίησης που περιλαμβάνει κάθε λεκτική, μη λεκτική συμπεριφορά ή διεθνή παράλειψη που προκαλεί υποτίμηση ή πόνο σε μια γυναίκα μέσω απειλών, εξευτελισμού, ταπείνωσης, εξευτελισμού, απαιτήσεων για υπακοή ή υποταγή, λεκτικού εξαναγκασμού, προσβολών, απομόνωσης ή οποιουδήποτε άλλου περιορισμού του πεδίου της προσωπικής τους ελευθερίας, με σκοπό τον έλεγχο και την καθυπόταξη της γυναίκας (Gómez et al., 2024). Επιπλέον, είναι αυτή που εμφανίζεται κυρίως στα ζευγάρια και είναι η πιο συνηθισμένη, δεδομένου ότι κάθε βία συνοδεύεται από ψυχολογική βία.

Συνδέεται επίσης με την εμφάνιση **της κοινωνικής βίας**. Αυτή βασίζεται στον περιορισμό, τον έλεγχο και την πρόκληση κοινωνικής απομόνωσης των γυναικών. Το θύμα χωρίζεται από την οικογένεια και τους φίλους, στερώντας της την κοινωνική υποστήριξη και απομακρύνοντάς την από το συνηθισμένο της περιβάλλον. Ορισμένες φορές το θύμα τίθεται αντιμέτωπο με τους γύρω του, με αποτέλεσμα το θύμα ή οι γύρω του να μην μπορούν να αποστασιοποιηθούν (Κυβέρνηση της Ισπανίας, 2024, σ. 13).

Ένας άλλος πολύ σημαντικός τύπος βίας ονομάζεται **σεξουαλική βία**, η οποία σχετίζεται με διάφορες συμπεριφορές σεξουαλικής επίθεσης. Αντιλαμβανόμαστε τη σεξουαλική βία ως κάθε ενέργεια που περιλαμβάνει την παραβίαση σε όλες τις μορφές της, με ή χωρίς πρόσβαση στα γεννητικά όργανα, του δικαιώματος μιας γυναίκας να αποφασίζει οικειοθελώς για τη σεξουαλική της ζωή μέσω απειλών, εξαναγκασμού, χρήσης βίας ή εκφοβισμού, συμπεριλαμβανομένου του βιασμού εντός του γάμου (Alfocea και Ponce, 2019, σ. 110). Είναι πολύ συχνό φαινόμενο αυτή η βία να εμφανίζεται σε νέους/ες ανθρώπους, καθώς οι λόγοι για τη σεξουαλική "ικανοποίηση" δίνονται στο ζευγάρι χωρίς να παρουσιάζουν μια εξαρτημένη εθελοντικότητα, η οποία στην πραγματικότητα είναι.

14

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι σύμφωνα με την κυβερνητική αντιπροσωπεία κατά της βίας, η **οικονομική βία** εμφανίζεται επίσης. Περιλαμβάνει την εσκεμμένη και μη νομικά αιτιολογημένη στέρηση πόρων για τη σωματική ή ψυχολογική ευημερία των γυναικών και των θυγατέρων και των γιων τους, τη διάκριση στην παροχή κοινών πόρων στον τομέα της συμβίωσης ως ζευγάρι ή την απαγόρευση της εργασίας εκτός σπιτιού (Gómez et al., 2024, σ. 13). Ως εκ τούτου, γίνεται κατανοητό ότι μπορεί να είναι όταν δεν υπάρχει οικονομική ανεξαρτησία από την πλευρά της γυναίκας, όταν τα χρήματα αποτελούν μέσο ελέγχου ή τιμωρίας, όταν οι πόροι είναι ψεύτικοι κ.λπ. Επί του παρόντος, με τη βύθιση της τεχνολογικής εποχής, υπάρχει ένας πιο πρόσφατος τύπος βίας που ονομάζεται ψηφιακή βία, η οποία είναι εκείνος ο τύπος σεξιστικής βίας που εμφανίζεται στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης (ΤΠΕ), γνωστός ως κυβερνοεκφοβισμός. Αυτός ο τύπος βίας οδηγεί συνήθως και στη σεξουαλική βία, η οποία συνίσταται στη διανομή σεξουαλικά ρητών εικόνων ή βίντεο ατόμων χωρίς τη συγκατάθεσή τους (Cirici, 2023).

Επεξηγηματικές θεωρίες.

1. Μια γενική εξήγηση. Θεωρία του κύκλου της βίας.

Λόγω αυτού του πολύπλοκου φαινομένου που επηρεάζει τις γυναίκες, οι ειδικοί αναπτύσσουν θεωρίες για να εξηγήσουν ένα μοτίβο που είναι επαναλαμβανόμενο και προβλέψιμο, αποτελούμενο από διαφορετικά στάδια ή επαναλαμβανόμενες φάσεις που αποτελούνται από μια κυκλική διαδικασία. Για την εξήγηση αυτού του κύκλου, έχει βασιστεί στη συγγραφέα Leonor Walker στην οποία σύμφωνα με τον Gómez και άλλους (2024):

1. "Η πρώτη φάση είναι η συσσώρευση της έντασης: (σελ. 15). Αυτή η φάση μπορεί να είναι σχεδόν αόρατη λόγω της ομοιότητας που έχει με τις κοινωνικές σχέσεις γενικά. "Ο στόχος είναι να αμβλυνθεί όσο το δυνατόν περισσότερο η ζημιά. Επιπλέον, είναι πολύ περίπλοκη η ανίχνευση της κατάστασης από την πλευρά του θύματος, καθώς ο επιτιθέμενος αρχίζει να συμπεριφέρεται με πιο θετικό τρόπο για μεταγενέστερους χειρισμούς" (Alfocea και Ponce, 2019, σ. 118).
2. Η δεύτερη φάση, όπου συμβαίνει η έκρηξη της επιθετικότητας: Είναι σε αυτή τη φάση που εκδηλώνονται τα ξεσπάσματα των διαφόρων τύπων υπάρχουσας βίας, που είναι: (Gómez et al., 2024). "Αυτό δε σημαίνει ότι η ψυχολογική βία δεν είχε ξεκινήσει στην προηγούμενη, μόνο που, σε αυτή την περίπτωση, αποκτά επαρκή σοβαρότητα και παύει να είναι τόσο διακριτική" (Alfocea και Ponce, 2019, σ. 118).
3. Η τρίτη φάση είναι η πιο περίπλοκη, καθώς πρόκειται για μια περίοδο ηρεμίας, όπου το θύμα έχει την ψευδή πεποίθηση ότι η σύγκρουση δεν έχει συμβεί και έχει συναισθηματική σταθερότητα. Αυτό συμβαίνει στη φάση του μήνα του μέλιτος, η οποία είναι μια συμπεριφορά όπου ο επιτιθέμενος προφανώς μετανιώνει για τις επιθετικές συμπεριφορές που εξέπεμψε στον σύντροφο και υπόσχεται αλλαγή στη συμπεριφορά του. Είναι ευχάριστος, στοχαστικός, προσεκτικός, δίνει υλικά δώρα.

2. Ψυχολογικές και εγκληματολογικές θεωρίες.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε βαθύτερα γιατί αναπτύσσεται αυτή η βία, δηλαδή ποιες είναι οι αιτίες και ποιοι είναι οι παράγοντες που την επηρεάζουν. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η μελέτη τους είναι σημαντική γιατί βοηθάει στην αύξηση των γνώσεών μας για τα πρότυπα συμπεριφοράς που ασκούνται, ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου και ποιες είναι οι "υποθετικές" λύσεις που θα οδηγούσαν στην εξάλειψη του κοινωνικού προβλήματος.

Η βιολογική θεωρία

Η βιολογική θεωρία εξηγεί ότι η συμπεριφορά της έμφυλης βίας είναι μια συμπεριφορά που θεωρείται μέρος της βιολογικής δομής του ανθρώπου, δεδομένου ότι ο άνθρωπος έχει αναπτύξει την επιθετικότητα για να επιβιώσει. Αναφέρει ότι οι οπαδοί του βιολογικού μοντέλου υπερασπίζονται ότι στα ζωικά είδη τα αρσενικά είναι πιο επιθετικά από τα θηλυκά, αλλά ξεχνούν να λάβουν υπόψη τους την κοινωνική κατασκευή (Ramirez, 2000, όπως αναφέρεται στο Alencar και Cantera, 2012, σ. 117). Επιπλέον, "οι συγγραφείς επιβεβαιώνουν ότι τα υψηλά επίπεδα τεστοστερόνης σχετίζονται θετικά με το να μην παντρεύονται ή να υποφέρουν από οικογενειακή αστάθεια και υποδηλώνουν ότι ένας άνδρας με υψηλά επίπεδα τεστοστερόνης μπορεί να υποφέρει από περισσότερη επιθετικότητα" (Alencar and Cantera, 2012, σ. 117).

16

Η θεωρία των γενεών

Στη θεωρία των γενεών, υπάρχουν συγγραφείς όπως οι Dutton και Golant που υποστηρίζουν ότι υπάρχουν ορισμένα ατομικά χαρακτηριστικά που αποτελούν παράγοντα κινδύνου για να διαπράξουν οι άνθρωποι βία κατά του συντρόφου τους. Ο πρώτος παράγοντας κινδύνου έγκειται στο γεγονός της απόρριψης από τον γονέα, το οποίο θα διαμορφώσει εφεξής την προσωπικότητα του ανθρώπου που την κακομεταχειρίζεται (Alencar και Cantera, 2012, σ. 117). Οι Dutton και Golant (1997, όπως αναφέρεται στους Alencar και Cantera, 2012) αναφέρουν ότι οι έρευνες σχετικά με το παρελθόν των ανδρών-επιτιθέμενων έχουν δείξει ότι η πλειονότητα έχει υποστεί σωματική και συναισθηματική κακοποίηση από τον πατέρα τους και ότι αυτό επηρεάζει

τον τρόπο που συμπεριφέρονται. αλληλεπιδρούν με τη σύντροφό σας.

Διευκρινίζουν επίσης ότι η απόρριψη και η ντροπή έχουν πολλαπλές επιπτώσεις σε ένα παιδί και μπορεί να επηρεάσουν όχι μόνο την ικανότητά του να παρηγορείται και να μετριάζει το θυμό και το άγχος του. Ως εκ τούτου, γίνεται κατανοητό ότι υπάρχουν επιχειρήματα για την κατανόηση της συμπεριφοράς που σχετίζεται με τη φάση εγκαθίδρυσης της προσκόλλησης. Όπως μπορείτε να δείτε, ο θυμός προκύπτει όταν ικανοποιούνται οι ανάγκες προσκόλλησης και είναι ένα μέσο με το οποίο το παιδί επιδιώκει την κατευναστική επαφή. Ομοίως, τα προβλήματα σε αυτό το στάδιο δημιουργούν άγχος κατά τη διαχείριση της οικειότητας στις σχέσεις, οδηγώντας στη χρήση ελέγχου για τη μείωση αυτής της έντασης λόγω του αισθήματος εγκατάλειψης (Alencar και Cantera, 2012, σ. 118).

Η συστημική θεωρία

Η συστημική θεωρία εξετάζεται από διάφορους συγγραφείς, συμπεριλαμβανομένων των Perrone και Nanini (1995): Η οποία αναφέρει ότι "η βία δεν είναι ατομικό φαινόμενο, αλλά η εκδήλωση ενός φαινομένου αλληλεπίδρασης" (σ. 28). Επιπλέον, σύμφωνα με τους Perrone και Nanini (1995): "Ένα άτομο δεν είναι βίαιο από μόνο του, αλλά η βία του εμφανίζεται ανάλογα με το πλαίσιο ή την ιδιαιτερότητα του τρόπου αλληλεπίδρασης στον οποίο είναι βυθισμένο" (σ. 30). Ως εκ τούτου, μπορεί να συναχθεί το συμπέρασμα ότι, σύμφωνα με τη συστημική προοπτική, "εξηγείται μέσω σχεσιακών παραγόντων και είναι το αποτέλεσμα μιας συγκεκριμένης διαδικασίας επικοινωνίας μεταξύ δύο ανθρώπων" (Alencar και Cantera, 2012, σ. 119).

Η φεμινιστική θεωρία αναφέρεται στο σύνολο των ρευμάτων και των θεωριών που προσπαθούν να εξηγήσουν τη βία μέσα στο ζευγάρι ως αντανάκλαση της άνισης σχέσης εξουσίας στις σχέσεις μεταξύ γυναικών και ανδρών. Από την προσέγγιση αυτή, η βία κατά των γυναικών θεωρείται λειτουργικό φαινόμενο του πατριαρχικού συστήματος και χρήσιμο για τη διατήρηση της καθεστηκυίας τάξης (Gómez et al., 2024, σ. 14).

Το οικολογικό μοντέλο

Τέλος, υπάρχει **το οικολογικό μοντέλο**, στο οποίο κύριος συγγραφέας είναι ο Bronfenbrenner (1979), ο οποίος θα αναπτύξει τη θεωρία της σημασίας της επίδρασης του περιβάλλοντος στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Στην οικολογική θεωρία προτείνεται ότι η ανάπτυξη ήταν μια κοινή λειτουργία του ατόμου και όλων των επιπέδων του περιβάλλοντος. Το οικολογικό περιβάλλον θεωρείται ως τέσσερις δομές που κυμαίνονται από το πιο κοντινό έως το πιο απομακρυσμένο στάδιο του πολιτισμού (Herranz and Contreras, 2019). Βρίσκουμε το άτομο το οποίο είναι το μοντέλο που προσπαθεί να εντοπίσει τους βιολογικούς και προσωπικούς παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα ένα άτομο να διαπράξει μια πράξη βίας ή να πέσει θύμα της. Το σχεσιακό, το οποίο εξετάζει πώς οι στενές σχέσεις αυξάνουν τον κίνδυνο να υποστεί ή να ασκήσει κανείς βία.

Οι παράγοντες αυτοί αποτελούν τον στενότερο κοινωνικό κύκλο ενός ατόμου και μπορούν να διαμορφώσουν τη συμπεριφορά του και να καθορίσουν την ποικιλομορφία των εμπειριών του. Η κοινότητα, η οποία αναφέρεται στα πλαίσια στα οποία εντάσσονται οι κοινωνικές σχέσεις (σχολεία, χώροι εργασίας...) η σφαίρα αυτή επιδιώκει να προσδιορίσει τα χαρακτηριστικά αυτών των περιβαλλόντων που συνδέονται με τα άτομα που σχολιάζουν πράξεις βίας ή γίνονται θύματά τους. Το κοινωνικό επίπεδο: περιλαμβάνει τους ευρύτερους μακροσυστημικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη βία, όπως η ανισότητα των φύλων, τα θρησκευτικά ή πολιτιστικά συστήματα πεποιθήσεων, οι κοινωνικοί κανόνες και οι οικονομικές ή κοινωνικές πολιτικές που δημιουργούν ή διατηρούν ανισότητες και εντάσεις μεταξύ ομάδων ανθρώπων σύμφωνα με τον ΠΟΥ (2010, όπως αναφέρεται στο Gómez et al., 2024, σ. 15).

Νομικές επιπτώσεις

Διεθνής Προοπτική

Στη διεθνή σκηνή, επιτεύχθηκε μια εξέλιξη των κανονισμών που οδήγησε στη δημιουργία του ΟΗΕ, ο οποίος θέσπισε την Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και, παράλληλα, ένα Διεθνές Σύμφωνο για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα. Η δημιουργία της CEDAW και διάφορα συνέδρια έδωσαν το έναυσμα για την υιοθέτηση της Διακήρυξης για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών που εγκρίθηκε με το ψήφισμα 48/104 της Γενικής Συνέλευσης της 20ής Δεκεμβρίου 1993, το οποίο παρέχει τον ορισμό της βίας κατά των γυναικών και προσδιορίζει τους διάφορους τύπους βίας, αντιλαμβανόμενος τη βία, σε συνοχή με τα προηγούμενα μέσα, ως παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και των θεμελιωδών ελευθεριών (Υπουργείο Ισότητας, 2024).

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, το άρθρο 2 διευκρινίζει ότι η βία κατά των γυναικών καλύπτει τις ακόλουθες πράξεις- ως εκ τούτου, τα Ηνωμένα Έθνη (1993) αναφέρουν:

19

- a) Σωματική, σεξουαλική και ψυχολογική βία που ασκείται στην οικογένεια, συμπεριλαμβανομένης της κακομεταχείρισης, της σεξουαλικής κακοποίησης των κοριτσιών στο σπίτι, της βίας που σχετίζεται με την προίκα, του βιασμού από τον σύζυγο, του ακρωτηριασμού των γυναικείων γεννητικών οργάνων και άλλων παραδοσιακών πρακτικών επιβλαβών για τις γυναίκες, των πράξεων βίας που ασκούνται από άλλα μέλη της οικογένειας και της βίας που σχετίζεται με την εκμετάλλευση.
- b) Σωματική, σεξουαλική και ψυχολογική βία που ασκείται στην ευρύτερη κοινότητα, συμπεριλαμβανομένων των βιασμών, της σεξουαλικής κακοποίησης, της σεξουαλικής παρενόχλησης και του εκφοβισμού στην εργασία, στα εκπαιδευτικά ιδρύματα και αλλού, της εμπορίας γυναικών και της εξαναγκαστικής πορνείας.
- c) Σωματική, σεξουαλική και ψυχολογική βία που διαπράττεται ή γίνεται ανεκτή

από το κράτος, οπουδήποτε και αν συμβαίνει.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, πρέπει να αναφέρουμε τη *Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης*, η οποία είναι μια συμφωνία του Συμβουλίου της Ευρώπης για την πρόληψη και την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών και της έμφυλης βίας, η οποία εγκρίθηκε το 2011 και τέθηκε σε ισχύ το 2014.

Σύμφωνα με το άρθρο 1 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1, οι στόχοι της παρούσας συμφωνίας (2011) είναι:

- a) Προστασία των γυναικών από όλες τις μορφές βίας και πρόληψη, δίωξη και εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών και της ενδοοικογενειακής βίας .
- b) Συμβολή στην εξάλειψη όλων των μορφών διακρίσεων εις βάρος των γυναικών και στην προώθηση της πραγματικής ισότητας μεταξύ γυναικών και ανδρών, μεταξύ άλλων μέσω της αυτονομίας των γυναικών.
- c) Εκπόνηση ενός παγκόσμιου πλαισίου, πολιτικών και μέτρων για την προστασία και την παροχή βοήθειας σε όλα τα θύματα βίας κατά των γυναικών και ενδοοικογενειακής βίας.
- d) Προώθηση της διεθνούς συνεργασίας για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών και της ενδοοικογενειακής βίας.
- e) Υποστήριξη και βοήθεια των οργανώσεων και των υπηρεσιών επιβολής του νόμου ώστε να συνεργάζονται αποτελεσματικά για την υιοθέτηση μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών και της ενδοοικογενειακής βίας.

Ισπανικό πλαίσιο

Ισπανικός Ποινικός Κώδικας

Θα πρέπει να ξεκινήσουμε από τον **ισπανικό ποινικό** κώδικα, δεδομένου ότι θεσπίζει συμπληρωματικά μέτρα προς τον ολοκληρωμένο νόμο, θεσπίζει τις αντίστοιχες ποινές

για όσους διαπράττουν το έγκλημα. Μεταξύ αυτών είναι το άρθρο 1 του Συντάγματος, 171,172, 173, 192 μεταξύ άλλων. Οι πιο σημαντικές σύμφωνα με τον Ποινικό Κώδικα (1995) είναι οι εξής:

- **Art. 83:** Ο δικαστής ή το δικαστήριο μπορεί να εξαρτήσει την αναστολή από την τήρηση των ακόλουθων απαγορεύσεων και υποχρεώσεων, όταν αυτό είναι αναγκαίο για να αποφευχθεί ο κίνδυνος διάπραξης νέων εγκλημάτων, χωρίς να επιβάλλει καθήκοντα και υποχρεώσεις που είναι υπερβολικές και δυσανάλογες: Απαγόρευση της προσέγγισης του θύματος ή των μελών της οικογένειάς του ή άλλων προσώπων που καθορίζονται από τον δικαστή ή το δικαστήριο, των κατοικιών τους, των χώρων εργασίας τους ή άλλων χώρων που συνήθως επισκέπτονται, ή της επικοινωνίας μαζί τους με οποιοδήποτε μέσο. μισό.

Η επιβολή αυτής της απαγόρευσης θα κοινοποιείται πάντοτε στα άτομα σε σχέση με τα οποία συμφωνείται (Ποινικός Κώδικας, 1995). Στο προηγούμενο άρθρο που αναφέρθηκε, σχετίζεται το με το άρθρο 33 του LO, το οποίο κάνει λόγο για την αναστολή της ποινής φυλάκισης και ως εναλλακτικό μέτρο θεσπίζεται περιοριστικός όρος και κοινωφελής εργασία. Το άρθρο αυτό αποτελείται επίσης από περισσότερες κατευθυντήριες γραμμές για τη δράση που πρέπει να ακολουθήσει ο επιτιθέμενος.

- **Art. 153:** Οποιοσδήποτε, με οποιοδήποτε μέσο ή διαδικασία, προκαλεί σε άλλο πρόσωπο ψυχική βλάβη ή λιγότερο σοβαρή βλάβη από αυτές που προβλέπονται στο άρθρο 147 παράγραφος 2, ή χτυπά ή κακομεταχειρίζεται άλλο πρόσωπο χωρίς να προκαλεί βλάβη, όταν το προσβαλλόμενο πρόσωπο είναι ή ήταν σύζυγος ή γυναίκα που συνδέεται ή συνδέθηκε μαζί του με παρόμοια συναισθηματική σχέση, ακόμη και χωρίς να έχει συνάψει σύμφωνο συμβίωσης, ή ιδιαίτερα ευάλωτο πρόσωπο που ζει με τον συγγραφέα, τιμωρείται με ποινή φυλάκισης από έξι μήνες έως ένα έτος ή εργασία σε κοινωφελείς παροχές από τριάντα μία έως ογδόντα ημέρες και, σε κάθε περίπτωση, με στέρηση του δικαιώματος κατοχής και οπλοφορίας από ένα έτος και μία ημέρα έως τρία έτη, καθώς και, όταν ο δικαστής ή το δικαστήριο το κρίνει σκόπιμο για το συμφέρον

του ανηλίκου ή του ατόμου με αναπηρία που χρήζει ειδικής προστασίας, με στέρηση της άσκησης της γονικής μέριμνας, της επιτροπείας, της επιμέλειας ή της αναδοχής έως πέντε έτη (Ποινικός Κώδικας, 1995).

Δίκαιο Ποινικής Δικονομίας (LECrim)

Ένα άλλο απαραίτητο ορόσημο είναι ο **νόμος περί ποινικής δικονομίας (LECrim)**. Η σχέση των άρθρων του με τον οργανικό νόμο για τη βία κατά των φύλων (OL) είναι το άρθρο. 416, 554 ter, 544bis, 788, 797 μεταξύ άλλων. Σύμφωνα με τον LECrim (1882):

- **Art. 344 ter.** Ο ανακριτής εκδίδει εντολή προστασίας για τα θύματα ενδοοικογενειακής βίας στις περιπτώσεις στις οποίες, υπάρχουν βάσιμες ενδείξεις για τη διάπραξη εγκλήματος ή αδικήματος κατά της ζωής, της σωματικής ή ηθικής ακεραιότητας, της γενετήσιας ελευθερίας, της ελευθερίας ή της ασφάλειας οποιουδήποτε από τα πρόσωπα που αναφέρονται στο άρθρο 173 παράγραφος 2 του Ποινικού Κώδικα, με αποτέλεσμα να δημιουργείται αντικειμενική κατάσταση κινδύνου για το θύμα που απαιτεί τη λήψη οποιουδήποτε από τα μέτρα προστασίας που ρυθμίζονται στο παρόν άρθρο.
- **Art. 797.** Το αρμόδιο δικαστήριο, αφού παραλάβει την αστυνομική αναφορά, μαζί με τα αντικείμενα, τα έγγραφα και τα αποδεικτικά στοιχεία που, κατά περίπτωση, τη συνοδεύουν, κινεί, εφόσον , επείγουσα διαδικασία. Κατά του αυτοκινήτου αυτού δεν χωρεί έφεση. Με την επιφύλαξη των άλλων καθηκόντων που του έχουν ανατεθεί, θα διεξάγει, όταν αυτό είναι σχετικό, τις ακόλουθες διαδικασίες, με τη σειρά που κρίνει ότι είναι πιο πρόσφορο ή που οι περιστάσεις συνιστούν, με την ενεργό συμμετοχή της Εισαγγελίας:
 1. Συλλέγει, με τα ταχύτερα μέσα, το ποινικό μητρώο του κρατούμενου ή του υπό έρευνα προσώπου.
 2. Εάν είναι απαραίτητο για τη νομική ταξινόμηση των καταγγελλόμενων γεγονότων (LECrim, 1882).

Σε αυτή την εφαρμογή του άρθρου, μπορεί να συμβεί η επεξεργασία της επείγουσας

προκαταρκτικής διαδικασίας να περιορίζεται αποκλειστικά σε καταγγελίες για μεμονωμένα γεγονότα, χωρίς προηγούμενο, που δεν αποδεικνύεται ότι είναι το τελευταίο επεισόδιο μιας αλυσίδας προηγούμενων γεγονότων (απειλές, ταπεινώσεις...).

Ολοκληρωμένα μέτρα προστασίας κατά της έμφυλης βίας LO

Τώρα φτάνουμε στο σημείο καμπής όσον αφορά τη νομιμότητα της EB. Αναφερόμαστε **στο LO (OL) 1/2004 του συνολικού νόμου της 28ης Δεκεμβρίου, σχετικά με τα ολοκληρωμένα μέτρα προστασίας κατά της έμφυλης βίας**, που εγκρίθηκε ομόφωνα στο ισπανικό κοινοβούλιο με σκοπό τη συμπλήρωση των μέτρων που όλες οι κοινοβουλευτικές ομάδες. Η ανάγκη "συμπλήρωσης" των προηγούμενων ρυθμίσεων εξηγείται από τον ίδιο τον νόμο στην αιτιολογική του έκθεση με δύο επιχειρήματα:

- Λόγω της κοινωνικής πραγματικότητας και
- Λόγω των ρυθμιστικών ελλείψεων που απορρέουν από την κλασματική αντιμετώπιση του προβλήματος.

Τελικός στόχος της είναι να κάνει πραγματικότητα, μεταξύ άλλων, δύο θεμελιώδη δικαιώματα: Αυτό της τέχνης. 15 του Συντάγματος, το δικαίωμα του καθενός στη ζωή και τη σωματική και ηθική ακεραιότητα, καθώς και η εντολή προώθησης που το Σύνταγμα δίνει στις δημόσιες εξουσίες στο άρθρο 15 του Συντάγματος. 9.2 (9).

Μετά τη μελέτη των σημείων του περιεχομένου της ΟΛ, αν επικεντρωθούμε στις βασικές πτυχές που είναι πιο σημαντικές για την εκπόνηση της μελέτης, πρέπει να επισημάνουμε σύμφωνα με τον Οργανικό Νόμο για τα ολοκληρωμένα μέτρα προστασίας κατά της έμφυλης βίας (2004):

Τίτλος Ι. "Μέτρα ευαισθητοποίησης, πρόληψης και ανίχνευσης". Μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται τα ακόλουθα:

- α) Εθνικό σχέδιο ευαισθητοποίησης και πρόληψης της έμφυλης βίας, για να εισαγάγουμε στο κοινωνικό σκηνικό τη δική μας κλίμακα αξιών που βασίζεται στο σεβασμό των θεμελιωδών δικαιωμάτων και ελευθεριών και στην ισότητα μεταξύ

ανδρών και γυναικών.

Αξίζει να επισημανθεί το άρθρο 3. Σχέδια ευαισθητοποίησης: τμήμα β) Απευθύνεται τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες, από την κοινοτική και διαπολιτισμική εργασία, συμπεριλαμβανομένου του τομέα της πληροφορικής και των ψηφιακών τεχνολογιών (Οργανικός νόμος MPIVG 1/2004).

- b) Στον εκπαιδευτικό τομέα, οι εκπαιδευτικοί νόμοι τροποποιούνται ώστε να περιλαμβάνουν εκπαιδευτικούς στόχους όσον αφορά τα θεμελιώδη δικαιώματα και υποχρεώσεις.

ΤΙΤΛΟΣ II. "Δικαίωμα στην πληροφόρηση, στη συνολική κοινωνική βοήθεια και στη δωρεάν νομική συνδρομή"

Art. 18. Δικαίωμα ενημέρωσης. Ομοίως, θα διατυπωθούν τα απαραίτητα μέσα ώστε να διασφαλιστεί η αποτελεσματική άσκηση του δικαιώματος αυτού στις γυναίκες θύματα έμφυλης βίας, οι οποίες, λόγω των προσωπικών και κοινωνικών συνθηκών τους, ενδέχεται να αντιμετωπίζουν μεγαλύτερες δυσκολίες στην πλήρη πρόσβαση στην πληροφόρηση. Οι πληροφορίες πρέπει να είναι προσβάσιμες στις γυναίκες που δεν γνωρίζουν την ισπανική γλώσσα ή, κατά περίπτωση, την άλλη επίσημη γλώσσα της επικράτειας διαμονής τους (Οργανικός νόμος MPIVG, 2004).

Είναι ζωτικής σημασίας να γνωρίζουν τα θύματα το δικαίωμά τους στην πληροφόρηση, ώστε να λαμβάνουν σαφείς και ακριβείς πληροφορίες, καθώς, αν αυτό συμβαίνει, τους επιτρέπει να λαμβάνουν πιο σωστές αποφάσεις και, ως εκ τούτου, να είναι σε θέση να λαμβάνουν βοήθεια με πιο αποτελεσματικό τρόπο. Αυτό το δικαίωμα πρέπει να εφαρμόζεται από τους επαγγελματίες και τα ιδρύματα για να εγγυάται την ασφάλειά τους- αν αυτό δεν συμβεί, εμφανίζεται θεσμική βία.

ΤΙΤΛΟΣ III. ΠΟΙΝΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Άρθρο 33. Αναστολή των ποινών.

Το δεύτερο εδάφιο της παραγράφου 1, 6, του άρθρου 83 του Ποινικού Κώδικα, στη

διατύπωση που δόθηκε από τον Οργανικό Νόμο 15/2003, έχει ως εξής:

"Εάν πρόκειται για εγκλήματα που σχετίζονται με τη βία λόγω φύλου, ο δικαστής ή το δικαστήριο εξαρτά σε κάθε περίπτωση την αναστολή από τη συμμόρφωση με τις υποχρεώσεις ή τα καθήκοντα που προβλέπονται στους κανόνες 1, 2 και 5 του παρόντος τμήματος" (Νόμος Οργανικός MPIVG, 2004).

Αυτό το άρθρο δείχνει ότι οι ποινές που καθιερώνονται "ως επί το πλείστον" δεν είναι δίκαιες. Δεδομένου ότι εάν ο κατηγορούμενος δεν έχει διαπράξει ποινικό αδίκημα κατ' εξακολούθηση, εφαρμόζεται η αναστολή της ποινής φυλάκισης, με το μέτρο της προστατευτικής εντολής ή των κοινοτικών υπηρεσιών, τα οποία δεν είναι συγκρίσιμα. Μπορεί επίσης να ισχύει ότι ανάλογα με το είδος του δικαστηρίου, η εφαρμογή του προληπτικού μέτρου μπορεί να διαφέρει, καθώς και η τελική επίλυση της ατιμωρησίας του κατηγορουμένου.

ΤΙΤΛΟΣ IV. ΔΙΚΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ.

CAPT I. Από τα δικαστήρια της βίας κατά των γυναικών Άρθρο 47. Εκπαίδευση.

25

Η Κυβέρνηση, το Γενικό Συμβούλιο του Δικαστικού Σώματος και οι αυτόνομες κοινότητες, στο πλαίσιο των αντίστοιχων αρμοδιοτήτων τους, θα εξασφαλίσουν ειδική κατάρτιση σχετικά με την ισότητα και τη μη διάκριση λόγω φύλου και τη βία λόγω φύλου στα μαθήματα κατάρτισης των δικαστών και των δικαστικών λειτουργών, των εισαγγελέων, των δικαστικών γραμματέων, των δυνάμεων ασφαλείας και των σωμάτων και των ιατροδικαστών. Σε κάθε περίπτωση, στα προηγούμενα εκπαιδευτικά μαθήματα θα εισαχθεί η εστίαση στην αναπηρία των θυμάτων και θα εξεταστεί η βία εξ επαχθούς αιτίας (Οργανικός Νόμος MPIVG, 2004).

Η εξειδικευμένη κατάρτιση σε θέματα φύλου στο δικαστικό σώμα είναι αναγκαία και ουσιαστική. Σε επανειλημμένες περιπτώσεις, τα σώματα ασφαλείας δεν έχουν καμία οπτική του φύλου, και αυτό θέτει όρους στα θύματα να υποβάλλουν καταγγελίες, αφού, αν ο επαγγελματίας που σας συνοδεύει δεν έχει γνώσεις επί του θέματος ή ασκεί άμεσα θεσμική βία με την ανάκριση το επιχείρημα, καθίσταται πολύ περίπλοκο να ενθαρρυνθεί

η καταγγελία. Η σημασία της επαγγελματικής ποιότητας τόσο στους δικηγόρους όσο και στους δικαστές από την άποψη του φύλου εξυπηρετεί την εφαρμογή μιας σωστής άσκησης και την ασφάλεια του θύματος που θα καταστήσει πιο αποτελεσματική την απόφασή του να συνεχίσει τη δικαστική διαδικασία.

Ολοκληρωμένη εγγύηση της σεξουαλικής ελευθερίας LO.

Δεν μπορούμε να ολοκληρώσουμε αυτό το τμήμα χωρίς να αναφερθούμε σε ένα άλλο σημαντικό ορόσημο στον αγώνα κατά της έμφυλης βίας στην ισπανική επικράτεια. Μιλάμε για τον **Οργανικό Νόμο (OL) 10/2022 για τη συνολική εγγύηση της σεξουαλικής ελευθερίας**, γνωστό ως Νόμος του "μόνο ναι σημαίνει ναι".

Παρόλο που ο νόμος αυτός επικεντρώνεται αποκλειστικά στα σεξουαλικά εγκλήματα, δεν μπορούμε να ξεχάσουμε ότι (όπως είδαμε παραπάνω) η σεξουαλική βία αποτελεί κύριο συστατικό στοιχείο της ΕΒ, οπότε είναι σημαντικό να εξετάσουμε αυτό το OL.

Εισήγαγε σημαντικές αλλαγές στην ισπανική νομοθεσία. Μπορούμε να τις συνοψίσουμε:

1. Ανάγκη τροποποίησης:

- Προκύπτει μετά την υπόθεση "La Manada" (μια πολύ διάσημη υπόθεση σεξουαλικής επίθεσης από μια ομάδα ανδρών, κατά τη διάρκεια της γιορτής San Fermin στην Παμπλόνα), όπου η σεξουαλική κακοποίηση θεωρήθηκε αντί για βιασμό λόγω μιας σεξιστικής ερμηνείας. Το φεμινιστικό κίνημα και το #MeToo επηρέασαν την αναθεώρηση των ποινικών στοιχείων που σχετίζονται με τη σεξουαλική ελευθερία.

2. Βασικές αλλαγές:

- Συναίνεση: Ο νόμος εστιάζει στη ρητή συναίνεση για να καθορίσει αν υπάρχει σεξουαλική επίθεση.
- Τέλος της σεξουαλικής κακοποίησης: Η μορφή της σεξουαλικής κακοποίησης εξαλείφεται.

- Παρενόχληση στο δρόμο: Η παρενόχληση στο δρόμο ταξινομείται.

Σύνδεση με την κοινωνική εργασία

Όλα τα παραπάνω συνδέονται με τον κλάδο της Κοινωνικής Εργασίας, διότι ο Οργανικός Νόμος δημιουργήθηκε με στόχο την εξάλειψη της έμφυλης βίας στην κοινωνία. Οι επαγγελματίες αυτού του κλάδου εργάζονται άμεσα στον τομέα της παρέμβασης, παρέχοντας ολοκληρωμένη φροντίδα και υποστήριξη στα θύματα που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες, προσφέροντας διάφορες υπηρεσίες, όπως συμβουλές, συναισθηματική υποστήριξη, καθοδήγηση σε διάφορα θέματα και ανιχνεύοντας, κατά περίπτωση, τις διάφορες καταστάσεις στις οποίες υπάρχει αυτή η βία. Είναι επίσης αφοσιωμένοι στον τομέα της πρόληψης και της ευαισθητοποίησης των πολιτών, ενεργώντας και αναπτύσσοντας σχέδια προστασίας για το θύμα, εφόσον απαιτείται.

Ψυχοκοινωνική προσέγγιση

Ορισμένες ψυχοκοινωνικές κατευθυντήριες γραμμές που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη και την παρέμβαση:

1. *Ενδυνάμωση των γυναικών:* Η ενδυνάμωση είναι απαραίτητη για την εξισορρόπηση των σχέσεων εξουσίας μεταξύ των δύο φύλων. Ωστόσο, είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη ότι η ενδυνάμωση δεν αναφέρεται μόνο στην οικονομική δύναμη, αλλά και σε πτυχές όπως οι επικοινωνιακές δεξιότητες, η αυτοεκτίμηση και οι ρόλοι στο ζευγάρι και την κοινωνία.
2. *Ιδεολογία και ρόλοι των φύλων:* Η εσωτερίκευση των έμφυλων ρόλων και η αποδοχή της ανδρικής ανωτερότητας μπορεί να ευνοήσει τη βία. Είναι ζωτικής σημασίας να αντιμετωπιστούν αυτές οι πεποιθήσεις και να προωθηθεί ένα ισότιμο όραμα μεταξύ ανδρών και γυναικών.
3. *Ψυχολογική φροντίδα:* Οι επαγγελματίες ψυχολόγοι διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη φροντίδα των θυμάτων έμφυλης βίας. Η παροχή συναισθηματικής υποστήριξης, η βοήθεια για να σπάσει ο κύκλος της κακοποίησης και η προώθηση της αυτονομίας αποτελούν βασικές πτυχές της παρέμβασης.

4. *Πόροι και δίκτυα υποστήριξης:* Είναι σημαντικό να συνδεθούν τα θύματα με πόρους και οργανώσεις που μπορούν να τους παράσχουν νομική, συναισθηματική και κοινωνική υποστήριξη. Αυτά τα δίκτυα μπορούν να βοηθήσουν τις γυναίκες να ξεφύγουν από καταστάσεις βίας και να ανακτήσουν την υγεία και την αυτονομία τους.

Να θυμάστε ότι η καταπολέμηση της έμφυλης βίας απαιτεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στην οποία θα συμμετέχει ολόκληρη η κοινωνία. Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες ή συγκεκριμένη βοήθεια, μη διστάσετε να αναζητήσετε τοπικές πηγές ή εκπαιδευμένους επαγγελματίες.

Καθοδηγούμενη εξάσκηση (2 ώρες)

Δραστηριότητα μάθησης 1	Εκπαιδευτική διάκριση μεταξύ βίας, επιθετικότητας και επίθεσης.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Για να γίνει σαφής διάκριση μεταξύ των διαφορετικών συμπεριφορών ΕΒ

28

Ο εκπαιδευτής θα δώσει παραδείγματα συγκεκριμένων ενεργειών και οι μαθητές θα συζητήσουν σε ποια βίαιη συμπεριφορά εμπίπτουν. Σε περίπτωση αμφιβολίας, ο εκπαιδευτής θα διαβάσει τους ορισμούς του καθενός που περιλαμβάνονται στην ενότητα (θα τους παραθέσουμε εδώ προς διευκόλυνση του εκπαιδευτή).

Συμπεριφορά	Δραστηριότητα Εντοπισμένες περιπτώσεις
Βία	Η βία αναφέρεται σε εσκεμμένες ενέργειες σωματικής ή ψυχολογικής βλάβης που εκτελεί ένα

άτομο σε ένα άλλο. Μπορεί να εκδηλωθεί με πράξεις όπως ξυλοδαρμοί, απειλές και συναισθηματική κακοποίηση. Περιλαμβάνει ένα σημαντικό επίπεδο σωματικής ή ψυχικής βλάβης. Αποτελεί πιο ακραία συμπεριφορά από την επιθετικότητα.

Επιθετικότητα

Η επιθετικότητα είναι η τάση για εχθρική συμπεριφορά προς τους άλλους. Δεν συνεπάγεται απαραίτητα την επίτευξη του επιπέδου σωματικής ή ψυχικής βλάβης που χαρακτηρίζει τη βία. Πρόκειται για μια γενικότερη συμπεριφορά και μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους, όπως διαφωνίες, ευερεθιστότητα ή έντονες λεκτικές εκφράσεις. Η επιθετικότητα είναι μια βασική και πρωταρχική συμπεριφορά που υπάρχει στη δραστηριότητα των έμβιων όντων, η οποία περιλαμβάνει σωματικές, συναισθηματικές, γνωστικές και κοινωνικές πτυχές.

29

Επίθεση

Η επίθεση αναφέρεται στην εσκεμμένη χρήση σωματικής βίας ή δύναμης, είτε απειλητική είτε πραγματική. Μπορεί να στρέφεται κατά του εαυτού μας, ενός άλλου ατόμου ή μιας ομάδας/κοινότητας. Η επίθεση μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό, θάνατο, ψυχολογική βλάβη ή αναπτυξιακές διαταραχές".

Δραστηριότητα μάθησης 2	Δραστηριότητα ταξινόμησης των τύπων ενδοοικογενειακής βίας
Μαθησιακά αποτελέσματα	Να είναι σε θέση να εντάξει μια συγκεκριμένη περίπτωση στον σωστό τύπο EB

Ο εκπαιδευτής θα δώσει παραδείγματα συγκεκριμένων καταστάσεων και πλαισίων και οι μαθητές θα συζητήσουν σε ποιον τύπο EB εμπίπτουν. Σε περίπτωση αμφιβολίας, ο εκπαιδευτής θα διαβάσει τους ορισμούς του καθενός που περιλαμβάνονται στην ενότητα (θα τους παραθέσουμε εδώ για διευκόλυνση του εκπαιδευτή).

ΤΥΠΟΣ EB	Δραστηριότητα Εντοπισμένες περιπτώσεις
σωματική βία που είναι αυτό που χρησιμοποιείται εναντίον μιας γυναίκας, προκαλώντας πόνο, βλάβη ή τον κίνδυνο πρόκλησης αυτής, καθώς και κάθε άλλη μορφή κακοποίησης ή επιθετικότητας που θίγει τη σωματική της ακεραιότητα.	
ψυχολογική βία η οποία είναι το είδος της κακοποίησης που περιλαμβάνει κάθε λεκτική, μη λεκτική συμπεριφορά ή διεθνή παράλειψη που προκαλεί υποτίμηση ή πόνο σε μια γυναίκα μέσω απειλών, εξευτελισμού, ταπείνωσης, εξευτελισμού, απαιτήσεων υπακοής ή υποταγής, λεκτικού εξαναγκασμού, προσβολών, απομόνωσης ή	

οποιοδήποτε άλλου περιορισμού του πεδίου της προσωπικής τους ελευθερίας, με σκοπό τον έλεγχο και την καθυπόταξη της γυναίκας.

κοινωνική βία

βασίζεται στον περιορισμό, τον έλεγχο και την πρόκληση κοινωνικής απομόνωσης των γυναικών. Το θύμα χωρίζεται από την οικογένεια και τους φίλους, στερώντας της την κοινωνική υποστήριξη και απομακρύνοντάς την από το συνηθισμένο της περιβάλλον.

σεξουαλική βία

σχετίζεται με διαφορετικές συμπεριφορές σεξουαλικής επίθεσης. Αντιλαμβανόμαστε τη σεξουαλική βία ως κάθε ενέργεια που περιλαμβάνει παραβίαση σε όλες τις μορφές της, με ή χωρίς πρόσβαση στα γεννητικά όργανα, του δικαιώματος μιας γυναίκας να αποφασίζει οικειοθελώς για τη σεξουαλική της ζωή μέσω απειλών, εξαναγκασμού, χρήσης βίας ή εκφοβισμού, συμπεριλαμβανομένου του βιασμού εντός γάμου.

οικονομική βία

περιλαμβάνει την εσκεμμένη και μη νομικά αιτιολογημένη στέρηση πόρων για τη σωματική ή ψυχολογική ευημερία των γυναικών και των θυγατέρων και των γιων τους, τη διάκριση στην παροχή κοινών πόρων στον τομέα της συμβίωσης ως ζευγάρι ή την απαγόρευση της εργασίας εκτός

σπιτιού

Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση

Ακολουθεί μια δραστηριότητα αυτοκατευθυνόμενης μάθησης:

Δραστηριότητα μάθησης 1	Διαδικτυακή εκπαίδευση: <i>IMPRODOVA - Ευρωπαϊκή πλατφόρμα κατάρτισης για την ενδοοικογενειακή βία</i> https://training.improdova.eu/en/training-modules-for-the-police/module-1-forms-and-dynamics-of-domestic-violence/
Μαθησιακά αποτελέσματα	Αυτή η εκπαιδευτική πλατφόρμα έχει σχεδιαστεί για να δώσει στους συμμετέχοντες/ουσες μια ολοκληρωμένη <u>κατανόηση της ενδοοικογενειακής βίας</u> και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα μάθουν να αναγνωρίζουν <u>τους δείκτες ενδοοικογενειακής βίας</u>, να <u>επικοινωνούν</u> με ευαισθησία με τα θύματα και να διευκολύνουν <u>την πρόσβαση στη δικαιοσύνη</u> των θυμάτων. Θα κατανοήσουν επίσης τη σημασία της <u>εκτίμησης κινδύνου και του σχεδιασμού ασφάλειας</u>, τα <u>διεθνή νομικά πλαίσια, τη μεταξύ οργανισμών συνεργασία</u>, τον αντίκτυπο <u>των στερεοτύπων και των ασυνείδητων προκαταλήψεων</u> και την <u>αυτοφροντίδα</u> σε περιπτώσεις ενδοοικογενειακής βίας.

33

Αξιολόγηση

Άτυπη αξιολόγηση, όπως η υποβολή ερωτήσεων, και τυπική με τη χρήση κουίζ μέσω του Mentimeter

Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση

- [Εισαγωγή στον εντοπισμό κινδύνου σε περιπτώσεις ενδοοικογενειακής κακοποίησης](#)
- [Ενδοοικογενειακή και οικογενειακή βία: πώς να καταστρώσετε ένα σχέδιο για να φροντίσετε τον εαυτό σας](#)
- [Μια ευρωπαϊκή προσέγγιση για τον τερματισμό της βίας κατά των γυναικών και της ενδοοικογενειακής](#)
- [Η ΕΕ καλεί για τον τερματισμό της βίας κατά των γυναικών: Ποιες είναι οι νέες νομοθετικές προτάσεις](#)

Βίντεο 1

URL/σύνδεσμος στο βίντεο	https://youtu.be/hHXGYEJTR2o?si=hRHMriH5r_kETjqN
Τίτλος του το βίντεο	"Ρίτα" Επαγγελματικές απαντήσεις στην ενδοοικογενειακή κακοποίηση: Ο ρόλος της πολυπηρεσιακής συνεργασίας
Περιγραφή του περιεχομένου του βίντεο	Αυτό το εκπαιδευτικό βίντεο της IMPRODOVA για ιατρικούς (και άλλους) ανταποκριτές πρώτης γραμμής (FLRs) που διαχειρίζονται την ενδοοικογενειακή κακοποίηση παρουσιάζει τη φανταστική περίπτωση της "Ρίτα" και πώς η συνεργασία μεταξύ των FLRs, συμπεριλαμβανομένων των ιατρών, των ΜΚΟ, της Αστυνομίας και των Κοινωνικών Λειτουργών μπορεί να φανεί με τον καλύτερο τρόπο. Ρίχνει φως στη διαδικασία υποστήριξης των επιζώντων της ενδοοικογενειακής βίας με ιδιαίτερη έμφαση στην αξιολόγηση του κινδύνου και την τεκμηρίωση της περίπτωσης. Το μήνυμα αυτό μεταφέρεται με την

	παρουσίαση μιας "βέλτιστης διαδικασίας περιπτώσεων" όπου η συνεργασία μεταξύ των υπηρεσιών βελτιώνει σημαντικά την υποστήριξη του επιζώντος. Το βίντεο σταματά σε ορισμένα κρίσιμα σημεία όπου ένα FLR κάνει επιλογές και στη συνέχεια δείχνει πώς μπορεί να βελτιωθεί η συνεργασία FLR και η υποστήριξη του επιζώντος με την επιλογή μιας διαφορετικής προσέγγισης. Αυτό αποσκοπεί στο να προσφέρει στο κοινό μια διορατική άποψη για τη διαδικασία.
Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την παρακολούθηση του βίντεο	- Τι μάθατε; - Πόσο σημαντική είναι η τεκμηρίωση της υπόθεσης για τη νομική δράση;

Σχέδιο μαθήματος

35

Σχέδιο μαθήματος		
Ενότητα	<i>Ενότητα 1: Εισαγωγή στην ενδοοικογενειακή βία</i>	
Συνολική διάρκεια	4 ώρες	
Υλικά	• Βίντεο. • Σημειωματάριο/στυλό.	
Πίνακας μαθησιακών αποτελεσμάτων	<i>Γνώση</i>	• Αναγνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ των ενεργειών ενδοοικογενειακής βίας (βία, επιθετικότητα και επίθεση). • Αναγνωρίστε τους διάφορους τύπους ενδοοικογενειακής βίας.

	Δεξιότητες	- Ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αξιολόγηση και τον εντοπισμό μορφών ενδοοικογενειακής βίας. - Προσδιορίστε το νομικό πλαίσιο που εφαρμόζεται σε κάθε περίπτωση ενδοοικογενειακής βίας.
	Στάσεις	- Να είστε προσεκτικοί στον προσδιορισμό και την ταξινόμηση του συμβάντος ενδοοικογενειακής βίας για να επιτύχετε την κατάλληλη νομική προστασία. - Δεσμευτείτε για συνεχή εκπαίδευση και κατάρτιση ώστε να ενημερώνεστε για τις τελευταίες νομικές εξελίξεις για την προστασία από την ενδοοικογενειακή βία.
	Μαθησιακοί στόχοι	- Κατανοήστε την ποικιλία των εκδηλώσεων ενδοοικογενειακής βίας. - Να ταξινομήσετε σωστά το συμβάν EB - Γνωρίστε ποιο νομικό πλαίσιο θα εφαρμοστεί σε κάθε συμβάν EB.
Εισαγωγή	Αυτό το μάθημα θα ξεκινήσει με ένα εισαγωγικό βίντεο. Ως εκ τούτου, η προσέγγιση αυτού του μαθήματος θα είναι συνεργατική μέσω της συζήτησης και στη συνέχεια θα παρουσιαστεί εν συντομία το θεωρητικό περιεχόμενο. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες/ουσες θα κάνουν τις δύο καθοδηγούμενες δραστηριότητες.	
Θεωρητικά περιεχόμενα	Όσον αφορά το θεωρητικό περιεχόμενο, θα διερευνήσουμε τους διάφορους τύπους ενδοοικογενειακής βίας, τις υπάρχουσες επεξηγηματικές θεωρίες σχετικά με το φαινόμενο αυτό και το προστατευτικό νομικό πλαίσιο σε μια χώρα της ΕΕ (Ισπανία).	

Δραστηριότητες μάθησης	Ομαδικές δραστηριότητες: - Δραστηριότητα 1. Εκπαιδευτική διάκριση μεταξύ βίας, επιθετικότητας και επίθεσης. - Δραστηριότητα 2. Άσκηση ταξινόμησης των τύπων ενδοοικογενειακής βίας. Αυτοκατευθυνόμενη: - Δραστηριότητα 1. Διαδικτυακή εκπαίδευση: IMPRODOVA - Ευρωπαϊκή πλατφόρμα κατάρτισης για την ενδοοικογενειακή βία https://training.improdova.eu/en/training-modules-for-the-police/module-1-forms-and-dynamics-of-domestic-violence/
Αξιολόγηση	Άτυπη αξιολόγηση, όπως η υποβολή ερωτήσεων, και τυπική με τη χρήση κουίζ μέσω του Mentimeter. https://www.mentimeter.com/
Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση	Εισαγωγή στον εντοπισμό κινδύνου σε περιπτώσεις ενδοοικογενειακής κακοποίησης https://youtu.be/AB00K1jiFUc?si=CnNNL-RYhtQ6iPJY Ενδοοικογενειακή και οικογενειακή βία: πώς να καταστρώσετε ένα σχέδιο για να φροντίσετε τον εαυτό σας https://youtu.be/w9Z5a8giFX0?si=sEcWOSIU_vvphHA Μια ευρωπαϊκή προσέγγιση για τον τερματισμό της βίας κατά των γυναικών και της ενδοοικογενειακής βίας https://youtu.be/R2rmHL9_Ev0?si=9PY6yyiQQjjAKDg1 Η ΕΕ καλεί για τον τερματισμό της βίας κατά των γυναικών: Ποιες είναι οι νέες νομοθετικές προτάσεις; https://youtu.be/1S6BU4yjqv4?si=5OYU4nRglgGCrjo6

Ενότητα 2: Κατανόηση του τραύματος και της ανθεκτικότητας

Επισκόπηση

Η ενότητα που ακολουθεί είναι μια εισαγωγή σε αυτές τις δύο θεμελιώδεις έννοιες: τραύμα και ανθεκτικότητα.

Σύμφωνα με το Λεξικό Ψυχολογίας της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (APA), το τραύμα νοείται ως συναισθηματική αντίδραση σε ένα τρομερό γεγονός που προκαλεί τυπικές αντιδράσεις όπως το σοκ και η άρνηση. Ακόμη πιο μακροπρόθεσμες αντιδράσεις περιλαμβάνουν απρόβλεπτα συναισθήματα, αναδρομές, τεταμένες σχέσεις και σωματικά συμπτώματα.

Η ανθεκτικότητα, σύμφωνα με το Λεξικό της Ψυχολογίας, είναι η διαδικασία και το αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής σε δύσκολες ή προκλητικές εμπειρίες ζωής, ιδίως μέσω της ψυχικής, συναισθηματικής και συμπεριφορικής ευελιξίας και της προσαρμογής σε εξωτερικές και εσωτερικές απαιτήσεις.

38

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μάθηση Αποτελέσματα Μήτρα	Γνώση	• Αναγνωρίστε το τραύμα και τις διάφορες συμπεριφορές που ακολουθούν ένα τραυματικό γεγονός. • Δημιουργήστε συναισθηματική ευημερία και αποκτήστε μια αίσθηση ελέγχου μετά από μια καταστροφή.
---	--------------	---

	Δεξιότητες	• Δημιουργήστε συναισθηματική ευημερία και αποκτήστε μια αίσθηση ελέγχου μετά από μια καταστροφή. • να αυξήσετε την ικανότητά σας να αντέχετε στις δυσκολίες, χρησιμοποιώντας τις στρατηγικές ανθεκτικότητας που απευθύνονται.
	Στάσεις	• Να αναγνωρίζουν και να σέβονται τους ψυχολογικούς και συγκυριακούς παράγοντες που επηρεάζουν τις συμπεριφορές μετά από τραυματικά γεγονότα. • Δεσμευτείτε για συνεχή εκπαίδευση και κατάρτιση ώστε να ενημερώνεστε για τις τελευταίες έρευνες, πολιτικές και βέλτιστες πρακτικές σε θέματα τραυματικών συμπεριφορών και οικοδόμησης ανθεκτικότητας.
	Μαθησιακοί στόχοι	• Διερευνήστε το προφίλ συμπεριφοράς που προκύπτει από ένα τραυματικό γεγονός. • Εξετάστε τα διάφορα βήματα που απαιτούνται για την οικοδόμηση τραυματικής ευημερίας. • Εξετάστε τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές ανθεκτικότητας.

Θεωρητικό περιεχόμενο (1 ώρα)

Τραύμα

Σύμφωνα με την Αμερικανική Εταιρεία Ψυχολογίας, το τραύμα είναι μια συναισθηματική αντίδραση σε ένα τρομερό γεγονός, όπως ένα ατύχημα, ένα έγκλημα, μια φυσική καταστροφή, σωματική ή συναισθηματική κακοποίηση, παραμέληση, βίωση ή παρακολούθηση βίας, θάνατος αγαπημένου προσώπου, πόλεμος και άλλα. Αμέσως μετά το συμβάν, το σοκ και η άρνηση είναι τυπικά. Οι πιο μακροπρόθεσμες αντιδράσεις περιλαμβάνουν απρόβλεπτα συναισθήματα, αναδρομές στο παρελθόν, τεταμένες σχέσεις, ακόμη και σωματικά συμπτώματα όπως πονοκέφαλοι ή ναυτία. Ενώ αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά, ορισμένοι άνθρωποι δυσκολεύονται να συνεχίσουν τη ζωή τους. Οι ψυχολόγοι μπορούν να τους βοηθήσουν να βρουν εποικοδομητικούς τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων τους.

Όλοι υποφέρουμε από το άγχος. Το σχολείο μπορεί να είναι αγχωτικό. Οι διαφωνίες με τους φίλους και την οικογένεια μπορεί να είναι αγχωτικές. Αυτοί είναι φυσιολογικοί τύποι καταστάσεων που προκαλούν άγχος. Μερικές φορές συμβαίνουν πράγματα που ξεπερνούν αυτό που είναι φυσιολογικό στρες. Τα γεγονότα που είναι εξαιρετικά στρεσογόνα γεγονότα είναι γνωστά ως τραύματα. Τα τραύματα είναι συνήθως καταστάσεις στις οποίες κάποιος υφίσταται κακοποίηση, πληγώνεται ή σκέφτεται ότι θα μπορούσε να είχε γίνει έτσι. Τα τραύματα προκαλούν πολλά συναισθήματα, όπως σύγχυση, τρόμο, συγκλονισμό, αδυναμία, θυμό ή/και αναισθησία.

Όταν αντιμετωπίζετε ένα τραύμα, μπαίνετε σε κατάσταση αντιμετώπισης της επιβίωσης και χρησιμοποιείτε αντιδράσεις επιβίωσης, όπως η μάχη, η φυγή ή η παράλυση. Όταν βιώνετε ένα τραύμα, ειδικά αν επαναλαμβάνεται επανειλημμένα, μπορεί να μείνετε "κολλημένοι" στον τρόπο επιβίωσης. Μπορεί να είναι δύσκολο να νιώσετε ασφάλεια. Μπορεί να αισθάνεστε ότι η ζωή σας είναι εκτός ελέγχου. Μπορεί να είναι δύσκολο να εμπιστευτείτε τους ανθρώπους ή να έρθετε κοντά τους. Μπορεί να εμπλακείτε σε πολλές συγκρούσεις και δράματα με τους ανθρώπους γύρω σας. Μπορεί επίσης να αρχίσετε να αισθάνεστε ότι κανείς δεν νοιάζεται για εσάς. Η θεραπεία βοηθά τους νέους/ες να

ξεπεράσουν αυτού του είδους τις σκέψεις και τα στενάχωρα συναισθήματα και να απολαμβάνουν περισσότερο τη ζωή και τις σχέσεις με τους άλλους.

Η κατανόηση των συναισθημάτων και των φυσιολογικών αντιδράσεων που ακολουθούν ένα τραυματικό γεγονός μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές σας.

Μετά την καταστροφή, οι άνθρωποι συχνά αισθάνονται ζαλισμένοι, αποπροσανατολισμένοι ή ανίκανοι να ενσωματώσουν τις δυσάρεστες πληροφορίες. Μόλις υποχωρήσουν αυτές οι αρχικές αντιδράσεις, οι άνθρωποι μπορεί να βιώσουν μια ποικιλία σκέψεων και συμπεριφορών. Συνήθεις αντιδράσεις μπορεί να είναι:

- **Έντονα ή απρόβλεπτα συναισθήματα.** Μπορεί να είστε αγχωμένοι, νευρικοί, καταβεβλημένοι ή θλιμμένοι. Μπορεί επίσης να αισθάνεστε πιο ευερέθιστοι ή κυκλοθυμικοί από ό,τι συνήθως.
- **Αλλαγές στις σκέψεις και τα πρότυπα συμπεριφοράς.** Μπορεί να έχετε επαναλαμβανόμενες και έντονες αναμνήσεις του συμβάντος. Αυτές οι αναμνήσεις μπορεί να εμφανίζονται χωρίς προφανή λόγο και μπορεί να οδηγήσουν σε σωματικές αντιδράσεις όπως ταχυκαρδία ή εφίδρωση. Μπορεί να είναι δύσκολο να συγκεντρωθείτε ή να πάρετε αποφάσεις. Οι συνήθειες ύπνου και διατροφής μπορεί επίσης να διαταραχθούν. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να υπερκαταναλώνουν και να παρακοιμούνται, ενώ άλλοι βιώνουν απώλεια ύπνου και απώλεια όρεξης.
- **Ευαισθησία σε περιβαλλοντικούς παράγοντες.** Οι σειρήνες, οι δυνατοί θόρυβοι, οι μυρωδιές καψίματος ή άλλες περιβαλλοντικές αισθήσεις μπορεί να διεγείρουν τις αναμνήσεις της καταστροφής δημιουργώντας αυξημένο άγχος. Αυτά τα "εναύσματα" μπορεί να συνοδεύονται από φόβους ότι το στρεσογόνο γεγονός θα επαναληφθεί.
- **Τεταμένες διαπροσωπικές σχέσεις.** Μπορεί να εμφανιστούν αυξημένες συγκρούσεις, όπως συχνότερες διαφωνίες με μέλη της οικογένειας και

συναδέλφους. Μπορεί επίσης να αποτραβηχτείτε, να απομονωθείτε ή να απομακρυνθείτε από τις συνήθεις κοινωνικές σας δραστηριότητες.

- **Σωματικά συμπτώματα που σχετίζονται με το στρες.** Μπορεί να εμφανιστούν πονοκέφαλοι, ναυτία και πόνος στο στήθος και μπορεί να χρειαστεί ιατρική φροντίδα. Οι προϋπάρχουσες ιατρικές καταστάσεις θα μπορούσαν να επηρεαστούν από το στρες που σχετίζεται με την καταστροφή.

Ευτυχώς, η έρευνα δείχνει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι ανθεκτικοί και με την πάροδο του χρόνου μπορούν να ανακάμψουν από την τραγωδία. Είναι σύνηθες οι άνθρωποι να βιώνουν άγχος αμέσως μετά την καταστροφή, αλλά μέσα σε λίγους μήνες οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να συνεχίσουν να λειτουργούν όπως λειτουργούσαν πριν από την καταστροφή. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η ανθεκτικότητα και η ανάκαμψη είναι ο κανόνας και όχι η παρατεταμένη αγωνία.

Υπάρχουν μερικά βήματα που μπορείτε να κάνετε για να οικοδομήσετε συναισθηματική ευημερία και να αποκτήσετε μια αίσθηση ελέγχου μετά από μια καταστροφή, όπως τα ακόλουθα:

- **Δώστε στον εαυτό σας χρόνο να προσαρμοστεί.** Προβλέψτε ότι αυτή θα είναι μια δύσκολη περίοδος στη ζωή σας. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να θρηνήσει τις απώλειες που έχετε βιώσει και προσπαθήστε να είστε υπομονετικοί με τις αλλαγές στη συναισθηματική σας κατάσταση.
- **Ζητήστε υποστήριξη από ανθρώπους που νοιάζονται για εσάς και οι οποίοι θα σας ακούσουν και θα κατανοήσουν την κατάστασή σας.** Η κοινωνική υποστήριξη αποτελεί βασικό συστατικό στοιχείο για την αποκατάσταση από την καταστροφή. Η οικογένεια και οι φίλοι μπορούν να αποτελέσουν σημαντική πηγή. Μπορείτε να βρείτε υποστήριξη και κοινό έδαφος από εκείνους που έχουν επίσης επιβιώσει από την καταστροφή. Μπορεί επίσης να θέλετε να απευθυνθείτε σε άλλους μη εμπλεκόμενους που μπορεί να σας προσφέρουν μεγαλύτερη υποστήριξη και αντικειμενικότητα.

- **Κοινοποιήστε την εμπειρία σας.** Εκφράστε αυτά που νιώθετε με όποιον τρόπο αισθάνεστε άνετα - όπως να μιλήσετε με την οικογένεια ή τους στενούς σας φίλους, να κρατήσετε ημερολόγιο ή να ασχοληθείτε με μια δημιουργική δραστηριότητα (π.χ. να ζωγραφίσετε, να πλάσετε πηλό κ.λπ.).
- **Βρείτε μια τοπική ομάδα υποστήριξης με επικεφαλής κατάλληλα εκπαιδευμένους και έμπειρους επαγγελματίες.** Οι ομάδες υποστήριξης είναι συχνά διαθέσιμες για τους επιζώντες. Η συζήτηση στην ομάδα μπορεί να σας βοηθήσει να συνειδητοποιήσετε ότι δεν είστε μόνοι σας με τις αντιδράσεις και τα συναισθήματά σας. Οι συναντήσεις ομάδων υποστήριξης μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για άτομα με περιορισμένα συστήματα προσωπικής υποστήριξης.
- **Ακολουθήστε υγιείς συμπεριφορές για να ενισχύσετε την ικανότητά σας να αντιμετωπίζετε το υπερβολικό στρες.** Να τρώτε ισορροπημένα γεύματα και να ξεκουράζεστε άφθονα. Εάν αντιμετωπίζετε συνεχείς δυσκολίες με τον ύπνο, ίσως μπορέσετε να βρείτε κάποια ανακούφιση μέσω τεχνικών χαλάρωσης. Αποφύγετε το αλκοόλ και τα ναρκωτικά, διότι μπορεί να αποτελέσουν έναν μωδιαστικό αντιπερισπασμό που θα μπορούσε να αποσπάσει καθώς και να καθυστερήσει την ενεργό αντιμετώπιση και την πρόοδο από την καταστροφή.
- **Καθιέρωση ή επαναφορά ρουτίνας.** Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την κατανάλωση γευμάτων σε τακτικές ώρες, τον ύπνο και το ξύπνημα σε τακτικό κύκλο ή την τήρηση ενός προγράμματος άσκησης. Ενσωματώστε κάποιες θετικές ρουτίνες για να έχετε κάτι να προσβλέπετε σε αυτές τις στενάχωρες στιγμές, όπως η ενασχόληση με ένα χόμπι, ο περίπατος σε ένα ελκυστικό πάρκο ή γειτονιά ή η ανάγνωση ενός καλού βιβλίου.
- **Αποφύγετε τη λήψη σημαντικών αποφάσεων ζωής.** Η αλλαγή καριέρας ή εργασίας και άλλες σημαντικές αποφάσεις τείνουν να είναι ιδιαίτερα αγχωτικές και ακόμη πιο δύσκολο να τις αναλάβετε όταν αναρρώνετε από μια καταστροφή.

Εάν παρατηρείτε επίμονα συναισθήματα δυσφορίας ή απελπισίας και αισθάνεστε ότι μετά βίας μπορείτε να ανταπεξέλθετε στις καθημερινές σας υποχρεώσεις και δραστηριότητες, συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας με άδεια, όπως έναν ψυχολόγο. Οι ψυχολόγοι είναι εκπαιδευμένοι να βοηθούν τους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις στην καταστροφή, όπως η δυσπιστία, το άγχος, το στρες, το άγχος και η θλίψη, και να αποφασίζουν για τη συνέχεια.

Σύνδεσμος

Ανθεκτικότητα

Σύμφωνα με το APA Dictionary of Psychology, η ανθεκτικότητα είναι η διαδικασία και το αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής σε δύσκολες ή προκλητικές εμπειρίες ζωής, ιδίως μέσω της ψυχικής, συναισθηματικής και συμπεριφορικής ευελιξίας και της προσαρμογής σε εξωτερικές και εσωτερικές απαιτήσεις.

Αρκετοί παράγοντες συμβάλλουν στο πόσο καλά οι άνθρωποι προσαρμόζονται στις αντιξοότητες, συμπεριλαμβανομένων των τρόπων με τους οποίους τα άτομα βλέπουν και εμπλέκονται με τον κόσμο, της διαθεσιμότητας και της ποιότητας των κοινωνικών πόρων και των ειδικών στρατηγικών αντιμετώπισης.

Η ψυχολογική έρευνα καταδεικνύει ότι οι πόροι και οι δεξιότητες που σχετίζονται με μια πιο θετική προσαρμογή (δηλαδή μεγαλύτερη ανθεκτικότητα) μπορούν να καλλιεργηθούν και να εξασκηθούν.

Όλοι αντιμετωπίζουμε τραύματα, αντιξοότητες και άλλες πιέσεις. Ως εκ τούτου, είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε πώς να προσαρμοζόμαστε σε καταστάσεις που αλλάζουν τη ζωή μας και να βγαίνουμε ακόμη πιο δυνατοί από πριν.

Η ζωή μπορεί να μην έχει χάρτη, αλλά όλοι θα βιώσουν ανατροπές, από καθημερινές προκλήσεις μέχρι τραυματικά γεγονότα με πιο μόνιμο αντίκτυπο, όπως ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, ένα ατύχημα που αλλάζει τη ζωή ή μια σοβαρή ασθένεια. Κάθε αλλαγή επηρεάζει τους ανθρώπους διαφορετικά, φέρνοντας μια μοναδική πλημμύρα σκέψεων, έντονα συναισθήματα και αβεβαιότητα. Ωστόσο, οι άνθρωποι γενικά

προσαρμόζονται καλά με την πάροδο του χρόνου σε καταστάσεις που αλλάζουν τη ζωή και αγχωτικές καταστάσεις - εν μέρει χάρη στην ανθεκτικότητα.

Οι ψυχολόγοι ορίζουν την ανθεκτικότητα ως τη διαδικασία καλής προσαρμογής απέναντι σε αντιξοότητες, τραύματα, τραγωδίες, απειλές ή σημαντικές πηγές στρες - όπως προβλήματα στην οικογένεια και τις σχέσεις, σοβαρά προβλήματα υγείας ή εργασιακά και οικονομικά προβλήματα. Όσο και αν η ανθεκτικότητα περιλαμβάνει το "ανακάμπτω" από αυτές τις δύσκολες εμπειρίες, μπορεί επίσης να περιλαμβάνει βαθιά προσωπική ανάπτυξη.

Παρόλο που αυτά τα δυσμενή γεγονότα, όπως και τα άγρια νερά του ποταμού, είναι σίγουρα επώδυνα και δύσκολα, δεν χρειάζεται να καθορίσουν την έκβαση της ζωής σας. Υπάρχουν πολλές πτυχές της ζωής σας που μπορείτε να ελέγξετε, να τροποποιήσετε και να αναπτυχθείτε μαζί της. Αυτός είναι ο ρόλος της ανθεκτικότητας. Το να γίνετε πιο ανθεκτικοί όχι μόνο σας βοηθά να ξεπεράσετε τις δύσκολες συνθήκες, αλλά σας δίνει επίσης τη δυνατότητα να αναπτυχθείτε και να βελτιώσετε ακόμη και τη ζωή σας στην πορεία.

45

Το να είναι κάποιος ανθεκτικός δεν σημαίνει ότι δεν θα αντιμετωπίσει δυσκολίες ή στενοχώριες. Οι άνθρωποι που έχουν υποστεί σημαντικές αντιξοότητες ή τραύματα στη ζωή τους συνήθως βιώνουν συναισθηματικό πόνο και άγχος. Στην πραγματικότητα, ο δρόμος προς την ανθεκτικότητα είναι πιθανό να περιλαμβάνει σημαντική συναισθηματική δυσφορία.

Ενώ ορισμένοι παράγοντες μπορεί να κάνουν ορισμένα άτομα πιο ανθεκτικά από άλλα, η ανθεκτικότητα δεν είναι απαραίτητα ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που διαθέτουν μόνο ορισμένοι άνθρωποι. Αντιθέτως, η ανθεκτικότητα περιλαμβάνει συμπεριφορές, σκέψεις και ενέργειες που ο καθένας μπορεί να μάθει και να αναπτύξει. Η ικανότητα εκμάθησης της ανθεκτικότητας είναι ένας λόγος για τον οποίο οι έρευνες έχουν δείξει ότι η ανθεκτικότητα είναι συνηθισμένη και όχι εξαιρετική.

Όπως το χτίσιμο ενός μυός, η αύξηση της ανθεκτικότητάς σας απαιτεί χρόνο και προθυμία. Η εστίαση σε τέσσερα βασικά συστατικά - σύνδεση, ευεξία, υγιής σκέψη και

νόημα - μπορεί να σας δώσει τη δυνατότητα να αντέξετε και να μάθετε από δύσκολες και τραυματικές εμπειρίες. Για να αυξήσετε την ικανότητά σας για ανθεκτικότητα, ώστε να αντέξετε τις δυσκολίες -και να αναπτυχθείτε από αυτές-, χρησιμοποιήστε αυτές τις στρατηγικές.

Χτίστε τις συνδέσεις σας

Δώστε προτεραιότητα στις σχέσεις. Η σύνδεση με ανθρώπους που έχουν ενσυναίσθηση και κατανόηση μπορεί να σας υπενθυμίσει ότι δεν είστε μόνοι μέσα στις δυσκολίες. Επικεντρωθείτε στην εύρεση αξιόπιστων και συμπονετικών ατόμων που επικυρώνουν τα συναισθήματά σας, γεγονός που θα υποστηρίξει τη δεξιότητα της ανθεκτικότητας.

Ο πόνος των τραυματικών γεγονότων μπορεί να οδηγήσει μερικούς ανθρώπους στην απομόνωση, αλλά είναι σημαντικό να δέχεστε βοήθεια και υποστήριξη από εκείνους που νοιάζονται για εσάς. Είτε βγαίνετε εβδομαδιαία ραντεβού με τον σύζυγό σας είτε προγραμματίζετε γεύμα με έναν φίλο, προσπαθήστε να δώσετε προτεραιότητα στην πραγματική σύνδεση με ανθρώπους που νοιάζονται για εσάς.

46

Γίνετε μέλος μιας ομάδας. Μαζί με τις προσωπικές σχέσεις, ορισμένοι άνθρωποι διαπιστώνουν ότι η δραστηριοποίηση σε ομάδες πολιτών, θρησκευτικές κοινότητες ή άλλες τοπικές οργανώσεις παρέχει κοινωνική υποστήριξη και μπορεί να σας βοηθήσει να ανακτήσετε την ελπίδα. Ερευνήστε ομάδες στην περιοχή σας που θα μπορούσαν να σας προσφέρουν υποστήριξη και μια αίσθηση σκοπού ή χαράς όταν το χρειάζεστε.

Προώθηση της ευεξίας

Φροντίστε το σώμα σας. Η αυτοφροντίδα μπορεί να είναι μια δημοφιλής λέξη, αλλά είναι επίσης μια νόμιμη πρακτική για την ψυχική υγεία και την οικοδόμηση ανθεκτικότητας. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το στρες είναι τόσο σωματικό όσο και συναισθηματικό. Η προώθηση θετικών παραγόντων του τρόπου ζωής, όπως η σωστή διατροφή, ο άφθονος ύπνος, η ενυδάτωση και η τακτική άσκηση, μπορεί να ενισχύσει το

σώμα σας ώστε να προσαρμόζεται στο στρες και να μειώσει το τίμημα συναισθημάτων όπως το άγχος ή η κατάθλιψη.

Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα. Η ενσυνείδητη καταγραφή, η γιόγκα και άλλες πνευματικές πρακτικές, όπως η προσευχή ή ο διαλογισμός, μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους ανθρώπους να οικοδομήσουν συνδέσεις και να αποκαταστήσουν την ελπίδα, γεγονός που μπορεί να τους προετοιμάσει για να αντιμετωπίσουν καταστάσεις που απαιτούν ανθεκτικότητα. Όταν γράφετε ημερολόγιο, διαλογίζεστε ή προσεύχεστε, αναστοχάζετε τις θετικές πτυχές της ζωής σας και ανακαλείτε τα πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες, ακόμη και κατά τη διάρκεια προσωπικών δοκιμασιών.

Αποφύγετε τις αρνητικές διεξόδους. Μπορεί να είναι δελεαστικό να καλύψετε τον πόνο σας με αλκοόλ, ναρκωτικά ή άλλες ουσίες, αλλά αυτό είναι σαν να βάζετε επίδεσμο σε μια βαθιά πληγή. Επικεντρωθείτε αντίθετα στο να δώσετε στο σώμα σας πόρους για να διαχειριστεί το άγχος, αντί να επιδιώκετε να εξαλείψετε εντελώς το αίσθημα του άγχους.

Εύρεση σκοπού

Βοηθήστε τους άλλους. Είτε εργάζεστε εθελοντικά σε ένα τοπικό καταφύγιο αστέγων είτε απλώς στηρίζετε έναν φίλο σας σε μια περίοδο ανάγκης, μπορείτε να αποκτήσετε μια αίσθηση σκοπού, να ενισχύσετε την αυτοεκτίμηση, να συνδεθείτε με άλλους ανθρώπους και να βοηθήσετε απτά τους άλλους, και όλα αυτά μπορούν να σας δώσουν τη δυνατότητα να αναπτύξετε την ανθεκτικότητά σας.

Να είστε προληπτικοί. Είναι χρήσιμο να αναγνωρίζετε και να αποδέχεστε τα συναισθήματά σας σε δύσκολες στιγμές, αλλά είναι επίσης σημαντικό να σας βοηθήσει να προωθήσετε την αυτογνωσία σας, ρωτώντας τον εαυτό σας: "Τι μπορώ να κάνω για ένα πρόβλημα στη ζωή μου;". Αν τα προβλήματα φαίνονται πολύ μεγάλα για να τα αντιμετωπίσετε, χωρίστε τα σε διαχειρίσιμα κομμάτια.

Για παράδειγμα, αν σας απέλυσαν από τη δουλειά σας, μπορεί να μην είστε σε θέση να πείσετε το αφεντικό σας ότι ήταν λάθος να σας απολύσει. Μπορείτε όμως να αφιερώσετε

μια ώρα κάθε μέρα για να αναπτύξετε τα βασικά σας πλεονεκτήματα ή να δουλέψετε το βιογραφικό σας. Η ανάληψη πρωτοβουλίας θα σας υπενθυμίσει ότι μπορείτε να συγκεντρώνετε κίνητρα και σκοπό ακόμη και σε αγχωτικές περιόδους της ζωής σας, αυξάνοντας την πιθανότητα να αναδειχθείτε και πάλι σε επώδυνες στιγμές.

Προχωρήστε προς τους στόχους σας. Αναπτύξτε κάποιους ρεαλιστικούς στόχους και κάντε κάτι τακτικά -ακόμη κι αν φαίνεται σαν ένα μικρό επίτευγμα- που θα σας επιτρέψει να προχωρήσετε προς τα πράγματα που θέλετε να επιτύχετε. Αντί να εστιάζετε σε καθήκοντα που φαίνονται ανέφικτα, αναρωτηθείτε: "Ποιο είναι ένα πράγμα που ξέρω ότι μπορώ να πετύχω σήμερα και με βοηθά να κινηθώ προς την κατεύθυνση που θέλω να πάω;". Για παράδειγμα, αν παλεύετε με την απώλεια ενός αγαπημένου σας προσώπου και θέλετε να προχωρήσετε μπροστά, μπορείτε να συμμετάσχετε σε μια ομάδα υποστήριξης πένθους στην περιοχή σας.

Αναζητήστε ευκαιρίες για αυτογνωσία. Οι άνθρωποι συχνά διαπιστώνουν ότι έχουν αναπτυχθεί σε κάποιο βαθμό εξαιτίας ενός αγώνα. Για παράδειγμα, μετά από μια τραγωδία ή μια δυσκολία, οι άνθρωποι έχουν αναφέρει καλύτερες σχέσεις και μεγαλύτερη αίσθηση δύναμης, ακόμη και όταν αισθάνονται ευάλωτοι. Αυτό μπορεί να αυξήσει την αίσθηση της αυτοεκτίμησής τους και να αυξήσει την εκτίμησή τους για τη ζωή.

48

Αγκαλιάστε υγιείς σκέψεις

Κρατήστε τα πράγματα σε προοπτική. Ο τρόπος που σκέφτεστε μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στο πώς αισθάνεστε - και πόσο ανθεκτικοί είστε όταν αντιμετωπίζετε εμπόδια. Προσπαθήστε να εντοπίσετε τομείς παράλογης σκέψης, όπως η τάση να καταστροφολογείτε τις δυσκολίες ή να υποθέτετε ότι ο κόσμος θέλει να σας πάρει και υιοθετήστε ένα πιο ισορροπημένο και ρεαλιστικό μοντέλο σκέψης. Για παράδειγμα, αν αισθάνεστε συγκλονισμένοι από μια πρόκληση, υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι αυτό που σας συμβαίνει δεν αποτελεί ένδειξη για το πώς θα εξελιχθεί το μέλλον σας και ότι δεν είστε αβοήθητοι. Μπορεί να μην μπορείτε να αλλάξετε ένα εξαιρετικά στρεσογόνο

γεγονός, αλλά μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο το ερμηνεύετε και ανταποκρίνεστε σε αυτό.

Αποδεχτείτε την αλλαγή. Αποδεχτείτε ότι η αλλαγή είναι μέρος της ζωής. Ορισμένοι στόχοι ή ιδανικά μπορεί να μην είναι πλέον εφικτά εξαιτίας δυσμενών καταστάσεων στη ζωή σας. Η αποδοχή των συνθηκών που δεν μπορούν να αλλάξουν μπορεί να σας βοηθήσει να επικεντρωθείτε στις συνθήκες που μπορείτε να αλλάξετε.

Διατηρήστε μια αισιόδοξη προοπτική. Είναι δύσκολο να είσαι θετικός όταν η ζωή δεν πηγαίνει όπως θέλεις. Μια αισιόδοξη προοπτική σας δίνει τη δυνατότητα να περιμένετε ότι θα σας συμβούν καλά πράγματα. Προσπαθήστε να οραματίζεστε αυτό που θέλετε, αντί να ανησυχείτε για αυτό που φοβάστε. Στην πορεία, σημειώστε κάθε λεπτό τρόπο με τον οποίο αρχίζετε να αισθάνεστε καλύτερα καθώς αντιμετωπίζετε δύσκολες καταστάσεις.

Μάθετε από το παρελθόν σας. Ανατρέχοντας στο ποιος ή τι σας βοήθησε σε προηγούμενες στιγμές δυστυχίας, μπορεί να ανακαλύψετε πώς μπορείτε να ανταποκριθείτε αποτελεσματικά σε νέες δύσκολες καταστάσεις. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας πού μπορέσατε να βρείτε δύναμη και αναρωτηθείτε τι μάθατε από αυτές τις εμπειρίες.

49

Αναζήτηση βοήθειας

Το να λαμβάνετε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση της ανθεκτικότητάς σας.

Για πολλούς ανθρώπους, η χρήση των δικών τους πόρων και τα είδη των στρατηγικών που αναφέρονται παραπάνω μπορεί να είναι αρκετά για να χτίσουν την ανθεκτικότητά τους. Αλλά κατά καιρούς, ένα άτομο μπορεί να κολλήσει ή να δυσκολευτεί να σημειώσει πρόοδο στο δρόμο προς την ανθεκτικότητα.

Ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας με άδεια, όπως ένας ψυχολόγος, μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αναπτύξουν μια κατάλληλη στρατηγική για να προχωρήσουν μπροστά. Είναι σημαντικό να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια εάν

αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να λειτουργήσετε όσο καλά θα θέλατε ή να εκτελέσετε βασικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής ως αποτέλεσμα μιας τραυματικής ή άλλης στρεσογόνου εμπειρίας ζωής. Λάβετε υπόψη σας ότι διαφορετικοί άνθρωποι τείνουν να αισθάνονται άνετα με διαφορετικά στυλ αλληλεπίδρασης. Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη θεραπευτική σας σχέση, θα πρέπει να αισθάνεστε άνετα με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας ή σε μια ομάδα υποστήριξης.

Το σημαντικό είναι να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι σας στο ταξίδι αυτό. Ενώ μπορεί να μην μπορείτε να ελέγξετε όλες τις συνθήκες, μπορείτε να αναπτυχθείτε εστιάζοντας στις πτυχές των προκλήσεων της ζωής που μπορείτε να διαχειριστείτε με την υποστήριξη αγαπημένων προσώπων και αξιόπιστων επαγγελματιών. [Σύνδεσμος](#)

Καθοδηγούμενη εξάσκηση (2 ώρες)

Δραστηριότητα μάθησης 1	Το Σχέδιο Ανθεκτικότητας (τα τέσσερα S)
Μαθησιακά αποτελέσματα	- Αναπτύξτε ένα προσωπικό σχέδιο ανθεκτικότητας. - Συνεργαστείτε και ανταλλάξτε ιδέες με άλλους ανθρώπους.

50

Το Σχέδιο Ανθεκτικότητας (τα τέσσερα S)

Ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να αντιμετωπίζεις ό,τι σου επιφυλάσσει η ζωή και να επανέρχεσαι πιο δυνατός και σταθερός από πριν. Οι ανθεκτικοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ζωής χρησιμοποιώντας προσωπικούς πόρους, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής υποστήριξης, των στρατηγικών αντιμετώπισης, της οξυδέρκειας (που είναι η σοφία και η διορατικότητα που κρατάμε) και της αναζήτησης λύσεων. Αυτή η άσκηση σας βοηθά να αξιοποιήσετε τους πόρους ανθεκτικότητας που διαθέτετε για να δημιουργήσετε ένα προσωπικό σχέδιο ανθεκτικότητας, το οποίο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να σας βοηθήσει να καταπολεμήσετε τυχόν μελλοντικές προκλήσεις.

Μέρος 1: Πηγές Ανθεκτικότητας στο παρελθόν

Βήμα 1. Ανακαλέστε ένα πρόσφατο παράδειγμα ανθεκτικότητας

Σκεφτείτε μια φορά πρόσφατα που ξεπεράσατε μια πρόκληση ή μια αναποδιά στη ζωή σας. Ίσως τραυματιστήκατε, ή λάβατε κάποια αρνητικά σχόλια στη δουλειά, ή είχατε μια διαφωνία με έναν φίλο ή ένα μέλος της οικογένειας.

Περιγράψτε εν συντομία αυτή τη δυσκολία παρακάτω.

Βήμα 2. Εντοπίστε άτομα που σας υποστηρίζουν

Ποιοι "υποστηρικτικοί άνθρωποι" στη ζωή σας σας κράτησαν όρθιους όταν θα ήταν ευκολότερο να πέσετε; Για παράδειγμα, τηλεφωνήσατε σε έναν παλιό φίλο, ή ζητήσατε συμβουλές από έναν δάσκαλο, ή ίσως κάποιος γονιός ή παππούς ή γιαγιά σας σας έδωσε μια ενθαρρυντική ομιλία.

Σημειώστε σε ποιους απευθυνθήκατε για υποστήριξη.

51

Βήμα 3. Προσδιορισμός

Ποιες "στρατηγικές" χρησιμοποιήσατε για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να αντιμετωπίσει τυχόν αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα που εμφανίστηκαν ως απάντηση στη δυσκολία; Για παράδειγμα, διαλογιστήκατε, γράψατε σε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης, ή πήγατε μια βόλτα, ή ακούσατε ένα συγκεκριμένο τραγούδι ή είδος μουσικής, ή κάνατε μασάζ για να απελευθερώσετε την ένταση.

Γράψτε τις στρατηγικές που χρησιμοποιήσατε.

Βήμα 4. Προσδιορίστε την οξυδέρκεια

Ποια "οξυδέρκεια" σας βοήθησε να ανακάμψετε από αυτή τη δυσκολία; Η οξυδέρκεια είναι η σοφία και η διορατικότητα που κρατάτε. Μπορεί να προέρχεται από στίχους τραγουδιών, μυθιστορήματα, ποίηση, πνευματικά γραπτά, αποφθέγματα διάσημων, τα λόγια των παππούδων και των γιαγιάδων σας ή να μαθαίνετε από τις δικές σας εμπειρίες.

Γράψτε την οξυδέρκειά σας.

Βήμα 5. Προσδιορισμός αναζήτησης λύσεων

Ποιες συμπεριφορές αναζήτησης λύσεων επιδείξατε για να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε ενεργά το πρόβλημα; Για παράδειγμα, επιλύσατε το πρόβλημα, ή αναζητήσατε νέες πληροφορίες, σχεδιάσατε εκ των προτέρων, ή διαπραγματευτήκατε, ή μιλήσατε και εκφράσατε τη γνώμη σας, ή ζητήσατε βοήθεια από άλλους.

Καταγράψτε τις συμπεριφορές αναζήτησης λύσεων που επιδείξατε.

Μέρος 2: Το Σχέδιο Ανθεκτικότητάς μου

Βήμα 6. Περιγράψτε μια τρέχουσα

Στον χώρο που ακολουθεί, περιγράψτε μια τρέχουσα δυσκολία ή πρόκληση που αντιμετωπίζετε.

Βήμα 7. Εφαρμογή του σχεδίου ανθεκτικότητας στην τρέχουσα δυσκολία

52

Με δεδομένη την κοινωνική υποστήριξη, τις στρατηγικές, την οξυδέρκεια και τις συμπεριφορές αναζήτησης λύσεων που σας βοήθησαν την προηγούμενη φορά, ας δούμε πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε τους ίδιους ή παρόμοιους πόρους για να σας βοηθήσουν να ανακάμψετε από την τρέχουσα δυσκολία που αντιμετωπίζετε (που προσδιορίστηκε στο προηγούμενο βήμα).

Διαβάστε το ολοκληρωμένο σχέδιό σας και καταγράψτε τις δεξιότητες, την υποστήριξη, τις στρατηγικές και την οξυδέρκεια που θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ξανά για εσάς. Επιτρέψτε κάποια ευελιξία εδώ, με την έννοια ότι ο ίδιος τύπος κοινωνικής υποστήριξης/ στρατηγικής/ οξυδέρκειας/ συμπεριφοράς αναζήτησης λύσεων θα μπορούσε να τροποποιηθεί ανάλογα με την τρέχουσα κατάστασή σας, για παράδειγμα, να απευθυνθείτε στον διευθυντή σας αντί για έναν γονέα για υποστήριξη μπροστά σε ένα πρόβλημα που σχετίζεται με την εργασία.

Βήμα 8. Εκτελέστε το σχέδιο ανθεκτικότητάς σας

Το επόμενο βήμα είναι να θέσετε σε εφαρμογή το σχέδιο ανθεκτικότητάς σας. Για να το κάνετε αυτό, σκεφτείτε τη σειρά με την οποία θα χρησιμοποιήσετε τα διάφορα στηρίγματα, τις στρατηγικές, την οξυδέρκεια και τις συμπεριφορές αναζήτησης λύσεων: με ποιον πόρο είναι πιο εφικτό να ξεκινήσετε; Συχνά ο πιο εφικτός πόρος είναι το μικρότερο βήμα που μπορείτε να κάνετε, όπως το να καλέσετε τον σύντροφό σας.

Μέρος 3: Αξιολόγηση

Βήμα 9. Αξιολογήστε το σχέδιο ανθεκτικότητάς σας

Συζητήστε τα ακόλουθα:

- Πώς σας φάνηκε η υλοποίηση του σχεδίου ανθεκτικότητάς σας; Σας βοήθησε να ανακάμψετε από αυτή τη δυσκολία;
- Ποιοι πόροι (συγκεκριμένες δεξιότητες/υποστήριξη/στρατηγικές/οξυδέρκεια) σας βοήθησαν περισσότερο; Γιατί;
- Ποιοι πόροι (συγκεκριμένες δεξιότητες/υποστήριξη/στρατηγικές/οξυδέρκεια) σας βοήθησαν λιγότερο; Γιατί;
- Δεν χρησιμοποιήσατε πόρους και αν ναι, γιατί;
- Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να προσθέσετε στο σχέδιο ανθεκτικότητάς σας;
- Σε ποιους άλλους τομείς της ζωής σας θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε το σχέδιο ανθεκτικότητάς σας; Πώς θα μπορούσαν να βελτιωθούν τα πράγματα για εσάς;

Δραστηριότητα μάθησης 1	Χρήση αξιών για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας
Μαθησιακά αποτελέσματα	- Προσδιορίστε τις αξίες σας. - Διαχείριση ενός δύσκολου γεγονότος ζωής με κριτήρια αξιών.

Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε ένα δύσκολο γεγονός της ζωής σας, συνδεόμενοι με ό,τι είναι σημαντικό για εσάς. Δηλαδή, να συνδεθείτε με τις αξίες σας.

Βήμα 1. Περιγράψτε το προκλητικό γεγονός της ζωής

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε ένα προκλητικό γεγονός που λαμβάνει χώρα αυτή τη στιγμή.

Περιγράψτε εν συντομία το αγχωτικό γεγονός παρακάτω:

54

Βήμα 2. Προσδιορίστε τους λόγους για να ξεπεράσετε την

Σκεφτείτε γιατί αξίζει τον κόπο να επιμείνετε και να ξεπεράσετε αυτή την δύσκολη κατάσταση ζωής.

Σκεφτείτε όσους περισσότερους λόγους μπορείτε και καταγράψτε τους στον παρακάτω χώρο.

Βήμα 3. Προσδιορισμός αξιών

Οι αξίες σας είναι τα πράγματα που θεωρείτε σημαντικά στη ζωή, όπως η ειλικρίνεια, η καλοσύνη, η φροντίδα, η αυτονομία, η βοήθεια προς τους άλλους και η οικονομική ανεξαρτησία. Λαμβάνοντας υπόψη τους λόγους, που απαριθμήσατε στο βήμα 2, σκεφτείτε αξίες που αποτυπώνουν την ουσία καθενός από αυτούς τους λόγους.

Σημειώστε ότι η εύρεση της τέλει αξίας για κάθε λόγο δεν είναι τόσο σημαντική- αυτό που έχει σημασία είναι αν η αξία έχει νόημα για εσάς προσωπικά. Θα πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι μπορεί να υπάρχουν περισσότερες από μία τιμές ανά λόγο. Εδώ έχετε μια λίστα με κοινές αξίες:

Αποδοχή Επίτευγμα Προώθηση & Προώθηση Περιπέτεια Στοργή Αλτρουισμός Τέχνες
Ευαισθητοποίηση Ομορφιά Πρόκληση Αλλαγή Κοινότητα Συμπόνια Ικανότητα Ανταγωνισμός
Ολοκλήρωση Συνδεσιμότητα Συνεργασία Χώρα Δημιουργικότητα
Αποφασιστικότητα Δημοκρατία Σχεδιασμός Ανακάλυψη Διαφορετικότητα Περιβαλλοντική
Ευαισθητοποίηση Οικονομική Ασφάλεια Εκπαίδευση Αποτελεσματικότητα Αποδοτικότητα
Κομψότητα Ψυχαγωγία Διαφωτισμός Ισότητα Ηθική Αριστεία Συναρπασμός Πείραμα Εμπειρία
Εμπειρογνωμοσύνη Ευθυμία Δίκαιο Δόξα Οικογένεια Ευτυχία Γρήγορος ρυθμός Ελευθερία
Φιλία Διασκέδαση Χάρη Ανάπτυξη Αρμονία Υγεία Βοηθώντας άλλους Βοηθώντας την κοινωνία
Ευλικρίνεια Χιούμορ Φαντασία Βελτίωση Ανεξαρτησία Επηρεάζοντας τους άλλους Εσωτερική
Αρμονία Έμπνευση Ακεραιότητα Διανόηση Εμπλοκή Γνώση Ηγεσία Μάθηση Αφοσίωση
Μεγαλοπρέπεια Κάνοντας τη διαφορά Αριστεία Σημαντική εργασία Υπουργείο Χρήμα Ηθική
Μυστήριο Φύση Ανοιχτότητα Πρωτοτυπία Τάξη Πάθος Ειρήνη Προσωπική ανάπτυξη
Προσωπική έκφραση Σχεδιασμός Παιχνίδι Ευχαρίστηση Εξουσία Ιδιωτικότητα Καθαρότητα
Ποιότητα Ακτινοβολία Αναγνώριση Σχέσεις Θρησκεία Φήμη Ευθύνη Κίνδυνος Ασφάλεια &
Ασφάλεια Αυτοσεβασμός Ευαισθησία Αισθησιασμός Γαλήνη Υπηρεσία Σεξουαλικότητα
Σοφιστικισμός Σπίθα Εικασία Πνευματικότητα Σταθερότητα Κατάσταση Επιτυχία Διδασκαλία
Τρυφερότητα Συγκίνηση Ενότητα Ποικιλία Πλούτος Κερδίζοντας Σοφία.

Οι αξίες που κάνουν την επιμονή στην πρόκληση να αξίζει τον κόπο για μένα:

Βήμα 4. Παραμονή σε επαφή με

Όταν συμβαίνουν αγχωτικά γεγονότα στη ζωή, μπορεί να είναι δύσκολο να παραμείνουμε συνδεδεμένοι με τις αξίες μας. Το άγχος που προκύπτει από αγχωτικά γεγονότα μπορεί να απορροφήσει τόσο πολύ την προσοχή μας που χάνουμε την αίσθηση του τι είναι πραγματικά σημαντικό για εμάς. Και όμως, οι αξίες μπορούν να λειτουργήσουν ως φως στο σκοτάδι των στρεσογόνων περιόδων, υπενθυμίζοντάς μας γιατί αξίζει να αγωνιστούμε για κάτι, να συνεχίσουμε και να αναλάβουμε την ευθύνη.

Αυτό το βήμα περιλαμβάνει τη δημιουργία μιας οπτικής υπενθύμισης των αξιών που καθορίσατε στο βήμα 3.

Χρησιμοποιώντας ένα κενό χαρτί (είτε ένα ατομικό φύλλο χαρτιού είτε μια σελίδα σε ένα ημερολόγιο), αναπαραστήστε τις αξίες σας οπτικά με τον τρόπο που εσείς επιλέξατε. Μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιήσετε εικονογραφήσεις, φωτογραφίες ή λέξεις (ή συνδυασμό αυτών). Μπορείτε επίσης να εξετάσετε το ενδεχόμενο να δημιουργήσετε μια ψηφιακή αναπαράσταση των αξιών σας, για παράδειγμα χρησιμοποιώντας το PowerPoint. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να είναι όσο δημιουργικός θέλετε εδώ, διασφαλίζοντας ότι, όπως και αν επιλέξετε να αναπαραστήσετε τις αξίες σας, θα έχουν απήχηση σε εσάς προσωπικά.

Αφού ολοκληρώσετε την οπτική υπενθύμιση των αξιών σας, μπορείτε να την τοποθετήσετε κάπου που να τη βλέπετε καθημερινά (π.χ. στο ψυγείο ή στο γραφείο). Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε σε επαφή με το τι κάνει τον αγώνα σας να αξίζει να τον περνάτε.

Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση

Ακολουθεί μια δραστηριότητα αυτοκατευθυνόμενης μάθησης:

Δραστηριότητα μάθησης 1	ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΧΕΔΙΟΥ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
Μαθησιακά αποτελέσματα	Αναπτύξτε ένα προσωπικό φύλλο ανθεκτικότητας

Οι μαθητές θα κάνουν αυτή τη δραστηριότητα ανεξάρτητα

Φύλλο εργασίας σχεδίου οικοδόμησης ανθεκτικότητας

1. Αναγνωρίστε τα σημάδια του άγχους σας

- Πού αισθάνεστε άγχος στο σώμα σας;

- Ποιες είναι μερικές από τις κακές συνήθειες στις οποίες επιδίδεστε όταν αισθάνεστε αγχωμένοι;

2. Εστίαση στην οικοδόμηση φυσικής ανθεκτικότητας

- Σε ποιες μικρές αλλαγές μπορείτε να επενδύσετε για να βελτιώσετε την υγεία σας; (Καλύτερος ύπνος, καλύτερη διατροφή, ενυδάτωση, άσκηση κ.λπ.)
- Αναφέρετε μια μικρή αλλαγή που μπορείτε να κάνετε τώρα

3. Ενίσχυση της αντίδρασης χαλάρωσης - Ηρεμία σώματος και ηρεμία νου

- Αναφέρετε ορισμένες δραστηριότητες στο σπίτι που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε.
- Αναφέρετε ορισμένες δραστηριότητες στη δουλειά που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε.
- Δοκιμάστε κάποιες νέες δεξιότητες χαλάρωσης, όπως η ενσυνειδητότητα ή εφαρμογές διαλογισμού όπως το Calm ή το Headspace.
- Δοκιμάστε κάποιες δραστηριότητες αυτο-καταπραΰνσης όπως:
 - Αισθητή (κρατώντας κάτι ανακουφιστικό ή καταπραΰντικό)
 - Οσμή (Οσμή λεβάντας, φρέσκος αέρας)
 - Οπτικά (φωτογραφίες κουταβιών ή γατιών, κοιτάζοντας έξω από το παράθυρο κ.λπ.)
 - Ακουστικά (Ακούστε μουσική, ακούστε ήχους της φύσης)
 - Γεύση (πίνοντας τσάι, τρώγοντας σοκολάτα)

4. Προσδιορίστε και χρησιμοποιήστε τα δυνατά σας σημεία

Περιγράψτε μια φορά που καταφέρατε να ξεπεράσετε ή να αντιμετωπίσετε μια σημαντική πρόκληση στη ζωή σας.

- Τι μάθατε για τον εαυτό σας;
- Ποια προσωπικά πλεονεκτήματα αξιοποιήσατε;
- Αντλήστε μια εικόνα από την εποχή που ήσασταν πιο ανθεκτικοί.
- Πώς θα μπορούσατε να εφαρμόσετε αυτή τη δύναμη τώρα;

5. Αύξηση των θετικών συναισθημάτων σε καθημερινή βάση

- Εντοπίστε πηγές χιούμορ ή χαράς.
- Εκφράστε ευγνωμοσύνη, επισκεφθείτε κάποιον ή γράψτε ένα γράμμα.
- Καταγράψτε τα επιτεύγματά σας.

6. Συμμετοχή σε δραστηριότητες με νόημα

- Παρατηρήστε τι συνέβη την ημέρα σας που είχε νόημα σε τακτική βάση.
- Τι είδους δραστηριότητες βρήκατε σημαντικές;
- Προσδιορίστε τις δραστηριότητες που σας βάζουν στη ροή. (Απολαυστικά πράγματα που κάνετε και σας κάνουν να χάνετε την αίσθηση του χρόνου).

7. Αντιμετώπιση της μη χρήσιμης σκέψης

- Σημειώστε τι σκέφτεστε όταν αγχώνεστε και στη συνέχεια ρωτήστε: Ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί και θα μπορούσα να το ξεπεράσω; Ποιο είναι το καλύτερο που θα μπορούσε να συμβεί; Τι θα έλεγα σε έναν φίλο σε παρόμοια κατάσταση;
- Αν δεν μπορείτε να σταματήσετε να σκέφτεστε κάτι, γράψτε γι' αυτό μερικές φορές σε διάστημα 4 εβδομάδων για περίπου 15 λεπτά κάθε φορά. Παρατηρήστε πώς αλλάζει η ιστορία σας ή πώς η προοπτική σας γίνεται πιο ξεκάθαρη κάθε φορά.
- Αν είστε σκληροί με τον εαυτό σας, εξασκηθείτε στην αυτοσυμπόνια και μάθετε να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας. Δώστε στον εαυτό σας ένα ψυχικό διάλειμμα ή ένα χτύπημα στην πλάτη.
- Θυμηθείτε έναν ήρωα, έναν προπονητή ή έναν μέντορα που σας ενθάρρυνε όταν αμφισβητούσατε τον εαυτό σας.

8. Δημιουργία μιας κοινότητας φροντίδας

- Συνδεθείτε με φίλους και συγγενείς σε τακτική βάση.
- Προσδιορίστε τις πηγές υποστήριξής σας, στη δουλειά, στο σπίτι και στην κοινότητα.
- Εξασκηθείτε σε καλές δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων.

Αξιολόγηση

Άτυπες αξιολογήσεις, όπως η υποβολή ερωτήσεων, και επίσημες με τη χρήση κουίζ μέσω [του Mentimeter](#).

Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση

- **Κλειδιά συναισθηματικής ευημερίας και ανθεκτικότητας σε ανηλίκους που έχουν υποστεί τραύμα:** Επιστημονικό άρθρο που σχετίζεται με το πώς τα θύματα ενός βίαιου γεγονότος στην παιδική ηλικία φέρουν υψηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης συναισθηματικών, συμπεριφορικών και κοινωνικών προβλημάτων. [Σύνδεσμος](#)
- **Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας:** Επιστημονικοί πόροι σχετικά με το τραύμα και την ανθεκτικότητα. [Σύνδεσμος](#)
- **Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση:** με ενδιαφέρουσες πηγές σχετικά με τα θέματα που περιλαμβάνονται σε αυτή την ενότητα από ψυχολογική άποψη. [Σύνδεσμος](#)

59

Βίντεο 1

URL/σύνδεσμος στο βίντεο	https://youtu.be/3qELiw_1Ddg?si=4z7Ov7DZe9Ldgyzu
Τίτλος του το βίντεο	Τι μου έμαθε το τραύμα για την ανθεκτικότητα Charles Hunt
Περιγραφή του περιεχομένου του βίντεο	Ο Τσαρλς Χαντ αφηγείται σε πρώτο πρόσωπο τα τραυματικά γεγονότα που διαμόρφωσαν την παιδική και εφηβική του ηλικία. Δίνει στοιχεία για το πώς να ξεπεράσει και να αποφύγει να υποκύψει στην κατάσταση και να πέσει στην κατάθλιψη, πώς να είναι ανθεκτικός, πώς να είναι άθραυστος.

Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την παρακολούθηση του βίντεο	Ποια είναι τα εργαλεία που παραθέτει ο Charles για την αντιμετώπιση του τραύματος; Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του "να αναγνωρίζει κανείς ότι υπήρξε θύμα" και του "να παραμένει θύμα" που επισημαίνει στο βίντεο; Σχολιάστε την έκφραση "να δώσω στο τραύμα μου έναν σκοπό".
---	--

Σχέδιο μαθήματος

Σχέδιο μαθήματος		
Ενότητα	Ενότητα 2: Κατανόηση του τραύματος και της ανθεκτικότητας	
Συνολική διάρκεια	4 ώρες	
Υλικά	• Βίντεο. • Σημειωματάριο/στυλό.	
Πίνακας μαθησιακών αποτελεσμάτων	Γνώση	• Αναγνωρίζουν το τραύμα και τις διάφορες συμπεριφορές που ακολουθούν ένα τραυματικό γεγονός. • Βάση για τον έλεγχο μετά από ένα τραυματικό γεγονός.
	Δεξιότητες	• Δημιουργήστε συναισθηματική ευημερία και αποκτήστε μια αίσθηση ελέγχου μετά από μια καταστροφή. • να αυξήσετε την ικανότητά σας να αντέχετε στις δυσκολίες, χρησιμοποιώντας τις

		στρατηγικές ανθεκτικότητας που απευθύνονται.
	Στάσεις	• Να αναγνωρίζουν και να σέβονται τους ψυχολογικούς και συγκυριακούς παράγοντες που επηρεάζουν τις συμπεριφορικές στάσεις μετά από τραυματικά γεγονότα. • Δεσμευτείτε για συνεχή εκπαίδευση και κατάρτιση ώστε να ενημερώνεστε για τις τελευταίες έρευνες, πολιτικές και βέλτιστες πρακτικές σε θέματα τραυματικών συμπεριφορών και οικοδόμησης ανθεκτικότητας.
	Μαθησιακοί στόχοι	• Διερευνήστε το προφίλ συμπεριφοράς που προκύπτει από ένα τραυματικό γεγονός. • Εξετάστε τα διάφορα βήματα που απαιτούνται για την οικοδόμηση τραυματικής ευημερίας. • Εξετάστε τις πιο αποτελεσματικές στρατηγικές ανθεκτικότητας.
Εισαγωγή	Αυτό το μάθημα θα ξεκινήσει με μια δραστηριότητα που θα σπάσει τον πάγο, λόγω της ευαισθησίας των θεμάτων που θα εξεταστούν. Ως εκ τούτου, η προσέγγιση αυτού του μαθήματος θα είναι συνεργατική μέσω της συζήτησης και στη συνέχεια θα παρουσιαστεί εν συντομία το θεωρητικό περιεχόμενο. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες/ουσες θα	

	κάνουν την πρώτη δραστηριότητα που σχετίζεται με το σχέδιο ανθεκτικότητας (Τα τέσσερα S) με τα 3 μέρη και τα 9 βήματα και στη συνέχεια τη δεύτερη για τη χρήση αξιών για την οικοδόμηση της ανθεκτικότητας.
Θεωρητικά περιεχόμενα	Για το θεωρητικό περιεχόμενο θα διερευνήσουμε το τραύμα και την ανθεκτικότητα. Το τραύμα ως συναισθηματική αντίδραση σε ένα τρομερό γεγονός που παράγει τυπικές αντιδράσεις όπως το σοκ και η άρνηση. Και την Ανθεκτικότητα ως τη διαδικασία και το αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής σε δύσκολες ή προκλητικές εμπειρίες ζωής.
Δραστηριότητες μάθησης	Δραστηριότητες: • Δραστηριότητα 1. Το Σχέδιο Ανθεκτικότητας (Τα Τέσσερα S) Μέρος 1: Πηγές Ανθεκτικότητας στο παρελθόν Βήμα 1. Ανακαλέστε ένα πρόσφατο παράδειγμα ανθεκτικότητας Βήμα 2. Εντοπίστε άτομα που σας υποστηρίζουν Βήμα 3. Προσδιορισμός στρατηγικών Βήμα 4. Προσδιορίστε την οξυδέρκεια Βήμα 5. Προσδιορισμός αναζήτησης λύσεων Μέρος 2: Το Σχέδιο Ανθεκτικότητάς μου Βήμα 6. Περιγράψτε μια τρέχουσα δυσκολία Βήμα 7. Εφαρμογή του σχεδίου ανθεκτικότητας στην τρέχουσα δυσκολία Βήμα 8. Εκτελέστε το σχέδιο ανθεκτικότητάς σας Μέρος 3: Αξιολόγηση Βήμα 9. Αξιολογήστε το σχέδιο ανθεκτικότητάς σας

	Δραστηριότητα 2. Χρήση αξιών για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας <i>Βήμα 1 Περιγράψτε το προκλητικό γεγονός της ζωής</i> <i>Βήμα 2 Προσδιορίστε τους λόγους για να ξεπεράσετε την πρόκληση</i> <i>Βήμα 3 Προσδιορισμός αξιών</i> <i>Βήμα 4 Παραμονή σε επαφή με τις αξίες</i> Αυτοκατευθυνόμενη: Δραστηριότητα 1. Φύλλο εργασίας για το σχέδιο οικοδόμησης ανθεκτικότητας 1. Αναγνωρίστε τα σημάδια του άγχους σας. 2. Επικεντρωθείτε στην οικοδόμηση φυσικής ανθεκτικότητας. 3. Ενίσχυση της αντίδρασης χαλάρωσης - Ηρεμία σώματος και ηρεμία νου. 4. Εντοπίστε και χρησιμοποιήστε τα δυνατά σας σημεία. 5. Αυξήστε τα θετικά συναισθήματα σε καθημερινή βάση. 6. Συμμετοχή σε δραστηριότητες με νόημα. 7. Αντιμετώπιση της μη χρήσιμης σκέψης. 8. Δημιουργία μιας κοινότητας φροντίδας.
Αξιολόγηση	Άτυπη αξιολόγηση, όπως η υποβολή ερωτήσεων, και τυπική με τη χρήση κουίζ μέσω του Mentimeter. https://www.mentimeter.com/
Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση	https://www.ansiedadyestres.es/es/art/2022/anyes2022a18 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/ https://www.apa.org/

Ενότητα 3: Εντοπισμός και αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας

Επισκόπηση

Αυτή η ενότητα θα ξεκινήσει με μια δραστηριότητα που θα σπάσει τον πάγο, λόγω της ευαισθησίας του θέματος που διερευνάται. Ως εκ τούτου, η προσέγγιση σε αυτό το μάθημα θα είναι συνεργατική μέσω της συζήτησης και στη συνέχεια θα παρουσιαστεί συνοπτικά το θεωρητικό περιεχόμενο. Το θεωρητικό περιεχόμενο χωρίζεται σε δύο ενότητες: αναγνωρίζω & ρωτώ και απαντώ. Το πρώτο μέρος διερευνά τις διάφορες μορφές ενδοοικογενειακής βίας και πώς μπορούν να δράσουν οι επαγγελματίες για να μάθουν περισσότερα. Για παράδειγμα, τις ερωτήσεις που μπορούν να κάνουν (εισαγωγικές, άμεσες και έμμεσες). Το δεύτερο μέρος διερευνά την αντίδραση στην κακοποίηση και τον τρόπο υποστήριξης και βοήθειας του θύματος.

Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες/ουσες θα κάνουν δύο ομαδικές δραστηριότητες:

64

- **Δραστηριότητα 1-** Σενάρια: χωρισμένοι σε ομάδες, κάθε ομάδα θα έχει ένα σενάριο και θα πρέπει να αναπτύξει ένα σχέδιο σχετικά με το πώς να προχωρήσει σε περιπτώσεις ενδοοικογενειακής βίας και
- **Δραστηριότητα 2-** Υγιείς σχέσεις: Σε αυτή τη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να κάνουν την άσκηση πτώσης εμπιστοσύνης. Ένας από αυτούς θα έχει δεμένα τα μάτια και θα πέσει προς τα πίσω.

Αυτό θα διαρκέσει 10-15 λεπτά και ως εκ τούτου όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες θα καθίσουν σε κύκλο και θα συζητήσουν τον κύκλο της κακοποίησης/εξουσίας και ελέγχου και τον κύκλο της ισότητας για να κατανοήσουν τη δυσκολία των θυμάτων να ζουν τις σχέσεις κακοποίησης, να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και να χρησιμοποιήσουν αυτή την τεχνική των υγιών σχέσεων με μαθητές, νέους/ες κ.λπ.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μάθηση Αποτελέσματα Μήτρα	Γνώση	- Αναγνωρίστε τις διάφορες μορφές ενδοοικογενειακής βίας. - Προσδιορισμός κοινών σημείων και δεικτών ενδοοικογενειακής βίας σε θύματα και θύτες.
	Δεξιότητες	- Ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αξιολόγηση και τον εντοπισμό θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας μέσω παρατήρησης, ερωτήσεων και αλληλεπίδρασης. - Δημιουργία και εφαρμογή σχεδίων ασφαλείας προσαρμοσμένων στις ανάγκες και τις περιστάσεις του κάθε θύματος.
	Στάσεις	- Αναγνωρίζουν και σέβονται τους πολιτιστικούς και συγκυριακούς παράγοντες που επηρεάζουν την ενδοοικογενειακή βία και τις αντιδράσεις των θυμάτων. - Δεσμευτείτε για συνεχή εκπαίδευση και κατάρτιση ώστε να ενημερώνεστε για τις τελευταίες έρευνες, πολιτικές και βέλτιστες πρακτικές στην αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας.
	Μαθησιακοί στόχοι	Διερευνήστε τους διάφορους τύπους ενδοοικογενειακής βίας και πώς να την αναγνωρίζετε.

		• Εξετάστε τον τρόπο αντιμετώπισης της ενδοοικογενειακής βίας. • Εκτέλεση νέων δεξιοτήτων σε σενάρια/μελέτες περίπτωσης.
--	--	---

Θεωρητικό περιεχόμενο (1 ώρα)

Για το θεωρητικό περιεχόμενο αυτής της ενότητας, θα εξεταστούν οι διάφοροι τύποι ενδοοικογενειακής βίας και ο τρόπος με τον οποίο μπορεί να εντοπιστεί. Επιπλέον, στο δεύτερο μέρος θα εξεταστεί ο τρόπος αντιμετώπισης της ενδοοικογενειακής βίας. Αυτός ο οδηγός μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους εργαζόμενους/ες σε θέματα νεολαίας, τους επαγγελματίες υγείας κ.λπ. αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας σε διάφορα περιβάλλοντα, όπως σχολεία, χώρους εργασίας, κέντρα νεολαίας κ.λπ.

Δείτε αυτό το βίντεο (5 λεπτά): [\(εξαναγκαστικός έλεγχος, gaslighting, ενδοοικογενειακή βία\) \(youtube.com\)](#)

66

Αναγνωρίστε και ρωτήστε

Ο εντοπισμός της ενδοοικογενειακής βίας είναι ζωτικής σημασίας και μπορεί να είναι δύσκολο να εντοπιστεί ή να κατηγοριοποιηθεί ως τέτοια. Ένα από τα βασικά εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε είναι το ένστικτό σας σχετικά με το πώς θέλετε να προχωρήσετε με ένα σημάδι και πώς μπορείτε να υποστηρίξετε το θύμα ή τα θύματα ενδοοικογενειακής βίας.

Ορισμένες από τις μορφές ενδοοικογενειακής βίας είναι οι ακόλουθες:

1. **Σωματικά σημάδια:** οι σωματικές κακώσεις, οι συχνές επισκέψεις σε επαγγελματίες υγείας, η χρήση ρούχων που μπορούν να κρύψουν μώλωπες και γρατζουνιές, οι τραυματισμοί στο πρόσωπο ή στα δόντια, η χρόνια κόπωση και

η εγκυμοσύνη και η αποβολή έχουν ισχυρή σχέση με το να είναι κάποιος θύμα/επιζών ενδοοικογενειακής κακοποίησης. Στις ετεροφυλόφιλες σχέσεις, οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει επίσης να είναι σε εγρήγορση για τα ακόλουθα σημάδια: λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος, σεξ χωρίς προφυλάξεις, βλάβες στη θηλή, σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, εγκυμοσύνη και αιτήματα για διακοπή και ερωτήματα σχετικά με την κακοποίηση.

2. **Συμπεριφορικές ενδείξεις:** Αλλαγές στη συμπεριφορά τους και απομόνωση από τους φίλους και την οικογένεια, ανεξήγητες απουσίες, αλλαγή στην απόδοση στην εργασία, αγχωτικές κλήσεις.
3. **Συναισθηματικά σημάδια:** PTSD. Για περισσότερα δείτε αυτό το βίντεο: [Viann Nguyen-Feng \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=ViannNguyen-Feng)
4. **Έλεγχος:** Ο σύντροφος ελέγχει υπερβολικά, παρακολουθεί τις κινήσεις, περιορίζει την πρόσβαση σε χρήματα, φίλους ή δραστηριότητες.
5. **Διαδικτυακά σημάδια:** απειλητικά μηνύματα, αναρτήσεις, μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, αλλαγή στη διαδικτυακή συμπεριφορά.

Επιπλέον, μόλις εντοπίσετε τυχόν σημάδια κακοποίησης/βίας, είναι σημαντικό να ρωτήσετε το άτομο. Ωστόσο, είναι εξαιρετικά σημαντικό το άτομο να είναι μόνο του και ασφαλές πριν ρωτήσετε ή μιλήσετε γι' αυτό, να γνωρίζετε ότι η συζήτηση με ένα άτομο μπορεί να γίνει είτε μέσω διαδικτύου είτε μέσω τηλεφώνου.

Ορισμένες ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε πριν ασχοληθείτε με το θέμα της κακοποίησης μπορεί να είναι ερωτήσεις Ναι/Όχι, όπως αν είναι μόνοι τους ή αν είναι ασφαλές να τους κάνετε ερωτήσεις σχετικά με τη σχέση τους. Εάν η συζήτηση αυτή γίνεται μέσω διαδικτύου ή τηλεφώνου, είναι σημαντικό είτε να έχετε μια κωδική λέξη/φράση που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να σταματήσει η συζήτηση ή να αλλάξετε θέμα και να γνωρίζετε ότι ο κύριος σκοπός είναι να κρατήσετε το άτομο ασφαλές μετά το τέλος της συζήτησης.

Μετά την αρχική επαφή και συζήτηση, είναι σημαντικό να συνεχίσετε και να ελέγξετε αν το άτομο είναι καλά ή αν η κακοποίηση χειροτερεύει και να βεβαιωθείτε ότι γνωρίζει, ότι μπορεί να σας εμπιστευτεί και ότι έχει κάποιον να επικοινωνήσει μαζί σας, είτε πρόκειται για εσάς είτε για μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για την ενδοοικογενειακή βία ή για μια τηλεφωνική γραμμή έκτακτης ανάγκης.

Επιπλέον, εάν το άτομο δεν μιλάει αγγλικά ή τη μητρική γλώσσα της χώρας, θα πρέπει να διασφαλίσετε ότι θα χρησιμοποιηθεί διερμηνέας και να βεβαιωθείτε ότι τα μέλη της οικογένειας ή οι φίλοι δεν είναι οι μεταφραστές.

Οι Συστάσεις συναίνεσης για την ενδοοικογενειακή βία για την υγεία των παιδιών και των εφήβων (2001, σελ. 23-24) παρέχουν ορισμένες άμεσες και έμμεσες ερωτήσεις που μπορούν να υποβάλλονται από τους επαγγελματίες στους ενήλικες που συνοδεύουν παιδιά και εφήβους:

Εισαγωγικές δηλώσεις (από τους επαγγελματίες προς τους ενήλικες που συνοδεύουν τα παιδιά τους)

68

- Έχω αρχίσει να ρωτάω όλες τις γυναίκες/γονείς/φροντιστές στο ιατρείο μου για την οικογενειακή τους ζωή, καθώς αυτή επηρεάζει την υγεία και την ασφάλειά τους και την ασφάλεια των παιδιών τους. Μπορώ να σας κάνω μερικές ερωτήσεις;
- Η βία είναι ένα θέμα που δυστυχώς επηρεάζει όλους σήμερα και έτσι έχω αρχίσει να ρωτώ όλες τις οικογένειες στο ιατρείο μου για την έκθεση στη βία. Μπορώ να σας κάνω μερικές ερωτήσεις;

Έμμεσες ερωτήσεις (από τους επαγγελματίες προς τους ενήλικες που συνοδεύουν τα παιδιά τους)

- Τι συμβαίνει όταν υπάρχει διαφωνία με τον σύντροφο/σύζυγο/φίλο σας ή άλλους ενήλικες στο σπίτι σας;
- Αισθάνεστε ασφαλείς στο σπίτι σας και στη σχέση σας;

Άμεσες ερωτήσεις (από τους επαγγελματίες προς τους ενήλικες που συνοδεύουν τα παιδιά τους)

- Σας έχει πληγώσει ή σας έχει απειλήσει ποτέ ο σύντροφος/σύζυγος ή ο φίλος σας;
- Αισθάνεστε ποτέ ότι φοβάστε (ή ότι ελέγχετε ή απομονώνετε από) τον σύντροφο/σύζυγο/φίλο σας;
- Έχει γίνει το παιδί σας μάρτυρας ενός βίαιου ή τρομακτικού γεγονότος στη γειτονιά ή στο σπίτι σας;

Εισαγωγικές δηλώσεις (για εφήβους)

- Πολλοί έφηβοι στην ηλικία σας βιώνουν απειλές, χαρακτηρισμούς, απρόσκλητο άγγιγμα, σεξ ή βία, γι' αυτό ρωτάω όλους τους έφηβους ασθενείς μου σχετικά. Μπορώ να σας κάνω μερικές ερωτήσεις;
- Δεν ξέρω αν αυτό σας απασχολεί, αλλά πολλοί έφηβοι που βλέπω αντιμετωπίζουν θέματα βίας ή εκφοβισμού, οπότε έχω αρχίσει να κάνω ερωτήσεις σχετικά με τη βία τακτικά.
- Μερικές φορές, όταν βλέπω έναν τραυματισμό όπως ο δικός σας, είναι επειδή κάποιος χτυπήθηκε. Πώς απέκτησες αυτόν τον τραυματισμό/μελανιά;
- Τώρα θα σας κάνω εμπιστευτικές ερωτήσεις. Οι απαντήσεις είναι εμπιστευτικές, εκτός αν η υγεία σας βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο.
- Πώς αντιμετωπίζονται οι διαφωνίες στην οικογένειά σας;

Έμμεσες ερωτήσεις (για εφήβους)

- Έχετε σχέση ή βλέπετε κάποιον;
- Έχετε φίλο ή φίλη; Τι συμβαίνει όταν διαφωνείτε μαζί τους;
- Πώς τα πάνε οι γονείς σου;

- Πόσο συχνά έχετε καυγάδες με φωνές ή ουρλιαχτά; Περιλαμβάνει κανένας από αυτούς σπρωξίματα ή χαστούκια;

Άμεσες ερωτήσεις (για εφήβους)

- Μερικές φορές, αν κάποιος πληγώνεται στη δική του/της σχέση, μπορεί να το έχει δει να συμβαίνει στη δική του/της οικογένεια. Έχετε δει κάποιον να πληγώνεται στο σπίτι σας;
- Οι έφηβοι βλέπουν πολλή βία στις μέρες μας. Βλέποντας γονείς ή άλλους ενήλικες να τσακώνονται μπορεί να νιώσουν τόσο άσχημα όσο και να χτυπηθούν οι ίδιοι. Σας έχει συμβεί αυτό;
- Όλοι μας έχουμε διαφωνίες μερικές φορές με μέλη της οικογένειας ή φίλους. Σας έχει πληγώσει ή σας έχει απειλήσει ποτέ κάποιος;
- Έχετε ποτέ πληγωθεί - χτυπηθεί, κλωτσήσει, χαστουκίσει, σπρώξει, σπρώξει από φίλο ή γνωστό σας πρόσωπο;
- Σας έχουν αναγκάσει ποτέ να κάνετε κάτι σεξουαλικό που δεν θέλατε να κάνετε; - ως μέρος του σεξουαλικού ιστορικού.
- Αισθάνεστε ποτέ ότι φοβάστε ή ότι σας ελέγχει κάποιος που βγαίνετε ή κάποιος φίλος σας;
- Σας έχει χτυπήσει κανείς στο σπίτι τον τελευταίο χρόνο;

70

Απαντήστε

Μόλις αναγνωρίσετε και ρωτήσετε το άτομο σχετικά, η απάντησή σας είναι εξαιρετικά σημαντική. Ως το άτομο που άκουσε το άτομο να μοιράζεται την εμπειρία του πρέπει να την επικυρώσετε, εκφράζοντας όμως ότι την πιστεύετε και ότι δεν φταίει το ίδιο. Λόγω της ευαλωτότητας της κατάστασης, πρέπει να υποστηρίξετε το άτομο αυτό με όλες τις πληροφορίες που έχει στη διάθεσή του και να το ρωτήσετε τι χρειάζεται.

Είναι σημαντικό να εξηγήσετε τυχόν διαδικασίες εμπιστευτικότητας και πώς και με ποιον θα μοιραστείτε οποιαδήποτε πληροφορία. Οι πληροφορίες και η υποστήριξη μπορεί να περιλαμβάνουν τα εξής:

- Ακούστε και υποστηρίξτε την ιστορία του επιζώντος χωρίς να κρίνετε ή να επικυρώνετε την εμπειρία του.
- Υποστήριξη για το πώς να αναπτύξετε ένα σχέδιο ασφαλείας με ένα ασφαλές μέρος για να πάτε ή επαφές έκτακτης ανάγκης, πώς να βάλετε στην άκρη κάποια χρήματα και σημαντικά έγγραφα.
- Ιατρική υποστήριξη για τυχόν τραυματισμούς ή οποιαδήποτε άλλη πληροφορία σχετικά με την υγειονομική περίθαλψη.
- Νομική υποστήριξη σχετικά με τα δικαιώματα επιμέλειας, τις αστυνομικές αναφορές και τα περιοριστικά μέτρα.
- Συμβουλευτική και ανταλλαγή πληροφοριών σχετικά με τη συναισθηματική υποστήριξη.

71

Η ανταπόκριση μπορεί να σας πάει ένα βήμα παραπέρα και παρόλο που είναι δύσκολο να το διαχειριστείτε, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τα τοπικά σας κέντρα ή τις κυβερνητικές υπηρεσίες για περαιτέρω συμβουλές και καθοδήγηση. Θα πρέπει πάντα να ενημερώνετε και να έχετε την άδεια του ενδιαφερόμενου ατόμου για να επικοινωνείτε και να μοιράζεστε πληροφορίες γι' αυτό με τοπικές υπηρεσίες κ.λπ.

Καθοδηγούμενη εξάσκηση (2 ώρες)

Δραστηριότητα μάθησης 1	Ομαδική εργασία: Κάθε ομάδα θα έχει ένα σενάριο και θα πρέπει να αναπτύξει ένα σχέδιο για το πώς θα προχωρήσει.
Μαθησιακά αποτελέσματα	- Ανάπτυξη δεξιοτήτων σχετικά με τον τρόπο αντίδρασης σε περιπτώσεις ενδοοικογενειακής βίας.

	- Συνεργαστείτε και ανταλλάξτε ιδέες με άλλους ανθρώπους. - Κατανοήστε το τοπικό σας πλαίσιο και ερευνήστε το.
--	---

Αυτή η δραστηριότητα θα διαρκέσει 60 λεπτά. Όλες οι ομάδες θα έχουν 20 λεπτά για να συζητήσουν και στη συνέχεια κάθε ομάδα θα έχει 5 λεπτά για να μοιραστεί τις ιδέες της.

Στο τέλος, κάθε ομάδα μπορεί να παρέχει ανατροφοδότηση στην άλλη σχετικά με το πώς χειρίστηκε κάθε σενάριο. Αρχικά οι ομάδες θα πρέπει να διαβάσουν τα μωβ σενάρια και να συζητήσουν τι αναγνωρίζουν και τι ρωτούν το άλλο άτομο. Στη συνέχεια θα διαβάσουν το πράσινο σενάριο και θα απαντήσουν αναλόγως (αν μία από τις ομάδες έχει το τέταρτο μωβ σενάριο αυτό σημαίνει ότι θα διαβάσει το τέταρτο πράσινο σενάριο).

Σενάριο 1- Εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας	
	Παρατηρείτε ότι ένας νέος (ο Άλεξ) στο κέντρο νεότητας είναι λυπημένος και τον είδατε να κλαίει. Αρχίζετε να παρατηρείτε ότι δεν συμμετέχει σε δραστηριότητες όπως πριν. Παρατηρήσατε μια μελανιά στο χέρι του. Τι θα κάνεις; Alex: cisgender, straight, άνδρας, 20άρης (αυτός/αυτή)
Σενάριο 2- Ο φίλος σας	
	Παρατηρείτε ότι ο φίλος σας (Ed) είναι αγχωμένος κάθε φορά που του τηλεφωνεί ο σύντροφός του. Επιπλέον, αποφεύγει κάποιες από τις τακτικές σας συναντήσεις και δεν συναντιέστε συχνά. Τι κάνετε;

Ed: cisgender, ομοφυλόφιλος, άνδρας, 20s (αυτός/αυτή)

Σενάριο 3- Επαγγελματίας υγείας

Παρατηρείτε μώλωπες στη νεαρή ασθενή σας (Laura). Αυτή και ο σύντροφός της βρίσκονται στο εξεταστήριο. Η Λάουρα επισκέφθηκε την κλινική λόγω πόνου στο στομάχι.

Τι θα κάνεις;

Laura: cisgender, straight, γυναίκα, 20s (She/her)

Σενάριο 4- Δάσκαλος

Παρατηρείτε ότι ένας από τους μαθητές σας (Nik) παρουσιάζει σημάδια κατάθλιψης, δεν κάνει τα μαθήματά του και απομονώνεται από τα άλλα παιδιά.

Τι κάνετε;

Nik: τρανς γυναίκα, straight, 10 (they/them)

Σενάριο 5- Εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας

Παρατηρείτε ότι μια νεαρή συνάδελφός σας (Άννα) είναι έγκυος και ανήσυχη τις τελευταίες ημέρες. Δεν κοιμάται καλά και χάνει αρκετές προθεσμίες.

Τι θα κάνεις;

Άννα: cisgender, straight, γυναίκα, 30άρα (αυτή/αυτή)

Σενάριο 6- Συνάδελφος

Παρατηρείτε ότι ο συνάδελφός σας (Daniel) απομονώνεται από τις συναντήσεις και έχει σημάδια μετατραυματικού στρες. Δεν μιλάει και δεν μοιράζεται τις ιδέες του και είναι σημάδια χαμηλής αυτοεκτίμησης. Επίσης, τις προάλλες μιλούσε στο τηλέφωνο με τη σύζυγό του και ήταν φοβισμένος και αγχωμένος.

Τι θα κάνεις;

Daniel: cisgender, straight, άντρας, 20άρης (αυτός/αυτή)

Θέματα προς συζήτηση:

- Προσδιορίστε το είδος της ενδοοικογενειακής βίας,
- Ανάπτυξη σχεδίου αντίδρασης,
- Κατανόηση των προκλήσεων των διαφόρων περιπτώσεων,
- Αναζητήστε νομικές ενέργειες για τη χώρα σας.

74

Ιστορικό - Τι συνέβη πραγματικά;

Μπορείτε να διαβάσετε τις παρασκηνιακές ιστορίες και να μάθετε τις απαντήσεις για το τι πραγματικά συνέβη αφού αναγνωρίσετε και κάνετε ερωτήσεις και στη συνέχεια προχωρήσετε με απάντηση.

Σενάριο 1- Εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας

Ο Άλεξ περνάει μια δύσκολη περίοδο λόγω προσωπικών προβλημάτων. Οι γονείς του παίρνουν διαζύγιο και το αγόρι δεν μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά του γι' αυτό, συνεχίζει να τσακώνεται στο σχολείο και απομονώνεται από τους συνομηλίκους του.

Σενάριο 2- Ο σας

Ο Εντ ήταν σε μια καταχρηστική σχέση τον τελευταίο χρόνο. Όλα ήταν καλά στην αρχή, αλλά η σύντροφός του τον κακοποιεί λεκτικά και σωματικά. Θυμώνει όταν ο Ed συναντά άλλους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων των φίλων και της οικογένειάς του. Την τελευταία φορά που τσακώθηκαν για το αν ο Ed θα συναντήσει τους φίλους του και ο σύντροφος του Ed του επιτέθηκε σωματικά.

Σενάριο 3- Επαγγελματίας υγείας

Η Λόρα βρίσκεται σε μια σχέση κακοποίησης. Ο σύντροφός της έχει απειλήσει να την κλειδώσει έξω από το σπίτι και δεν έχει κανέναν έλεγχο στα οικονομικά ή στο σπίτι. Ο σύντροφός της την κακοποιεί σωματικά, αλλά δεν έχει κανέναν να τη βοηθήσει.

Σενάριο 4- Δάσκαλος

Ο Νικ είναι τρανς και οι συμμαθητές του δεν το γνωρίζουν. Η μητέρα τους το ανακάλυψε και το έκρυψε από τον σύντροφό της (όχι από τον πατέρα του Νικ). Ο σύντροφος κακοποιεί τη μητέρα του Νικ και τον Νικ. Τους κακοποιεί συναισθηματικά και σωματικά.

Η μητέρα θέλει να προστατεύσει τον Νικ και τους ζήτησε να μείνουν με τους παππούδες τους.

Σενάριο 5- Εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας

Η Άννα βρίσκεται σε έναν καταχρηστικό γάμο. Ο σύζυγός της την κακοποιεί λεκτικά και την περασμένη εβδομάδα της επιτέθηκε σωματικά και την κλώτσησε αρκετές φορές στο στομάχι και την κατηγόρησε ότι δεν είναι ο πατέρας του αγέννητου παιδιού τους.

Κανείς γύρω της δεν ξέρει τι συμβαίνει και τις περισσότερες φορές της λένε πόσο τυχερή είναι που βρήκε έναν σύζυγο που την αγαπάει και τη φροντίζει. Οι περισσότεροι

φίλοι της είναι φίλοι του συζύγου της, επειδή μετανάστευσε από την Αφρική πριν από 10 χρόνια και δεν έχει οικογένεια ή φίλους εδώ. Ο σύζυγός της γεννήθηκε και μεγάλωσε στη χώρα όπου βρίσκονται τώρα.

Σενάριο 6- Συνάδελφος

Ο Ντάνιελ βρίσκεται σε μια σχέση κακοποίησης από τη σύζυγό του. Η σύζυγός του τον κακοποιεί συναισθηματικά και σωματικά. Τον βρίζει και του λέει ότι είναι άχρηστος. Τον χτυπάει επίσης και ελέγχει τι κάνει και πού πηγαίνει.

Ο Ντάνιελ φοβάται τι θα σκεφτούν οι άλλοι για το ότι βρίσκεται σε μια σχέση κακοποίησης.

Δραστηριότητα μάθησης 2	Υγιείς σχέσεις
Μαθησιακά αποτελέσματα	- Κατανοήστε τον κύκλο της κακοποίησης, τον τροχό της εξουσίας και του ελέγχου και τον τροχό της ισότητας, - Εξετάστε τις υγιείς σχέσεις και την εμπιστοσύνη.

Αναγνωρίζουν τον κύκλο της κακοποίησης και αναγνωρίζουν τις επιπτώσεις στα παιδιά/εφήβους/νέους/ες.



Σπάζοντας τον κύκλο της βίας κατά των γυναικών - Πακέτο κατάρτισης για θύματα ενδοοικογενειακής βίας (σελίδα 17).

77

- Κτίριο έντασης: και κάποιες συγκρούσεις σχετικά με τα παιδιά ή παρεξηγήσεις ή την πίεση της καθημερινής ζωής.
- Περιστατικό: Σε αυτό το στάδιο του κύκλου, η κακοποίηση έγινε είτε λεκτικά, είτε συναισθηματικά, είτε σεξουαλικά, είτε σωματικά.
- Συμφιλίωση: Το θύμα θα νιώσει φόβο, ταπείνωση, έλλειψη σεβασμού και ίσως νιώσει υπεύθυνο. Σε αυτό το στάδιο, ο θύτης μπορεί να ζητήσει συγγνώμη και να αγνοήσουν και οι δύο το περιστατικό.
- Ηρεμία: Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου το περιστατικό έχει ξεχαστεί και δεν υπάρχει κακοποίηση

Μόλις εντοπίσετε τον κύκλο της κακοποίησης, εξετάστε τους ακόλουθους τροχούς. Τον τροχό της εξουσίας και του ελέγχου και τον τροχό της ισότητας. Μιλήστε σε μια ομάδα νέων γι' αυτό και αφήστε τους να μοιραστούν τυχόν παραδείγματα για οποιονδήποτε από τους τροχούς. Για παράδειγμα, πώς μπορεί να μοιάζει η χρήση του ανδρικού προνομίου και πώς μοιάζει ο σεβασμός.



"Power and Control Wheel" που δημιουργήθηκε από το Domestic Abuse Intervention Project στο Duluth, MN. Το παρακάτω διάγραμμα του Τροχού Εξουσίας και Ελέγχου προϋποθέτει ανωνυμίες she/her για τους επιζώντες και ανωνυμίες he/him για τους συντρόφους. Ωστόσο, η καταχρηστική συμπεριφορά που περιγράφει λεπτομερώς μπορεί να συμβεί σε άτομα οποιουδήποτε φύλου ή σεξουαλικότητας".

78

([https://www.thehotline.org/identify-](https://www.thehotline.org/identify-abuse/power-and-control/)

[abuse/power-and-control/](https://www.thehotline.org/identify-abuse/power-and-control/))

"Ο Τροχός της Ισότητας είναι μια οπτική αναπαράσταση των χαρακτηριστικών που είναι απαραίτητα για υγιείς σχέσεις και χρησιμεύει ως οδηγός για άτομα που έχουν εμπλακεί σε καταχρηστική συμπεριφορά ώστε να μεταβούν σε μη βίαιες συνεργασίες.



Αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του μοντέλου Duluth, το οποίο στοχεύει στην αντιμετώπιση της δυναμικής της ενδοοικογενειακής βίας. Ο Τροχός Ισότητας, που χρησιμοποιείται παράλληλα με τον [Τροχό Εξουσίας και Ελέγχου του Duluth](#), συμβάλλει στην ευαισθητοποίηση, την εκπαίδευση και την προώθηση θετικών δυναμικών σχέσεων που βασίζονται στο σεβασμό, την ισότητα και την απουσία βίας. Με τη χρήση του

Τροχού της Ισότητας, οι επαγγελματίες και τα άτομα μπορούν να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τις βασικές ιδιότητες και συμπεριφορές που απαιτούνται για την προώθηση συνεργασιών με σεβασμό και ισότητα, διευκολύνοντας την προσωπική ανάπτυξη και σπάζοντας τον κύκλο της κακοποίησης". (<https://www.socialworkerstoolbox.com/the-equality-wheel-the-duluth-model/>)

Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση

Ακολουθούν ορισμένες δραστηριότητες αυτοκατευθυνόμενης μάθησης:

Δραστηριότητα μάθησης 1	Online εκπαιδεύσεις- https://www.learningtoendabuse.ca/online-training/index.html
Μαθησιακά αποτελέσματα	Εξερευνήστε σε βάθος τον τρόπο εντοπισμού και αντιμετώπισης της ενδοοικογενειακής βίας.

Δραστηριότητα μάθησης 2	Παρατηρήστε και δράστε: Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να παρακολουθήσουν το ακόλουθο βίντεο και να συζητήσουν για το πώς αισθάνονται και πώς θα αντιδράσουν: youtube.com
Μαθησιακά αποτελέσματα	- Εξερευνήστε διαφορετικές προσεγγίσεις σχετικά με τον τρόπο αντίδρασης σε σημάδια ενδοοικογενειακής βίας, - Ανάπτυξη κριτικής κατανόησης της σημασίας της ανταπόκρισης και της παρατήρησης.

Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση αυτής της ενότητας είναι τα ακόλουθα κουίζ

Πτυχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη	Η απάντησή σας
Ποια είναι τα είδη ενδοοικογενειακής βίας;	
Πώς πρέπει να απαντήσετε;	
Ποιο είναι ένα νέο πράγμα που μάθατε κατά τη διάρκεια του θεωρητικού μέρους ή των δραστηριοτήτων;	

Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση

Βίντεο 1

URL/σύνδεσμος για το βίντεο	Εκπαίδευση για τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση της οικογενειακής βίας (youtube.com)
Τίτλος του βίντεο	Εκπαίδευση για τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση της οικογενειακής βίας
Περιγραφή του περιεχομένου του βίντεο	Αυτό το βίντεο είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα από την Toy Libraries Australia (AGM) και στοχεύει στην αναγνώριση της ενδοοικογενειακής βίας και την αντιμετώπισή της.
Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την παρακολούθηση του βίντεο	- Τι μάθατε; - Είναι κάτι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στο τοπικό σας πλαίσιο; - Πώς μπορεί να βελτιωθεί αυτή η εκπαίδευση;

81

Βίντεο 2

URL/σύνδεσμος για το βίντεο	Εντοπισμός και αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας και κακοποίησης (DVA) στην εγκυμοσύνη (youtube.com)
-----------------------------	--

Τίτλος του βίντεο	Εντοπισμός και αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας και κακοποίησης (DVA) κατά την εγκυμοσύνη
Περιγραφή του περιεχομένου του βίντεο	Αυτό το βίντεο είναι ενημερωτικό ειδικά.
Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την παρακολούθηση του βίντεο	- Τι μάθατε; - Είναι κάτι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στο τοπικό σας πλαίσιο; - Πώς μπορεί να βελτιωθεί αυτή η εκπαίδευση;

Πηγή 1

82

URL	https://breakthecycle.sa.gov.au/translated#translatedfs
Τίτλος	Σπάστε τον κύκλο
Περιγραφή του περιεχομένου	Αυτός ο δικτυακός τόπος παρέχει ενημερωτικά δελτία για την ενδοοικογενειακή, οικογενειακή και σεξουαλική βία σε 25 γλώσσες.
Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την	- Τι μάθατε; - Είναι κάτι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στο τοπικό σας πλαίσιο;

παρακολούθηση του βίντεο	- Πώς μπορεί να βελτιωθεί αυτή η εκπαίδευση;
--------------------------	--

Πηγή 2

URL	Σχετικά με το πρόγραμμα IRIS - IRISi
Τίτλος	IRIS
Περιγραφή του περιεχομένου	Το IRIS είναι ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα κατάρτισης, υποστήριξης και παραπομπής για τα Γενικά Ιατρεία, το οποίο έχει αξιολογηθεί θετικά σε τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή.
Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την παρακολούθηση του βίντεο	- Τι μάθατε; - Είναι κάτι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στο τοπικό σας πλαίσιο; - Πώς μπορεί να βελτιωθεί αυτή η εκπαίδευση;

83

Πηγή 3

URL	https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/identifying-and-responding-domestic-violence-consensus
-----	---

Τίτλος	Εντοπισμός και αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας: για την υγεία των παιδιών και των εφήβων
Περιγραφή του περιεχομένου	Οι παρούσες κατευθυντήριες γραμμές προσφέρουν συστάσεις για τους παρόχους υπηρεσιών υγείας για παιδιά και εφήβους όσον αφορά τον έλεγχο και την αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας- οι κατευθυντήριες γραμμές υπογραμμίζουν επίσης την ανάγκη οι πάροχοι υπηρεσιών υγείας για παιδιά να συμμετέχουν, να διαμορφώνουν πρότυπα και να αναλαμβάνουν ηγετικό ρόλο στην παροχή αποτελεσματικής πρωτογενούς πρόληψης της ενδοοικογενειακής βίας, καθώς και άλλων τύπων βίας στην οικογένεια και την κοινότητα.
Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την παρακολούθηση του βίντεο	- Τι μάθατε; - Είναι κάτι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στο τοπικό σας πλαίσιο; - Πώς μπορεί να βελτιωθεί αυτός ο πόρος;

Πηγή 4

URL	https://thehideout.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/spiralling_toolkit.pdf
Τίτλος	Σπειροειδής εργαλειοθήκη για ασφαλέστερες, υγιέστερες σχέσεις

Περιγραφή του περιεχομένου	Πληροφορίες, δραστηριότητες και εργαλεία για εκπαιδευτικούς.
Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την παρακολούθηση του βίντεο	- Τι μάθατε; - Είναι κάτι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στο τοπικό σας πλαίσιο; - Πώς μπορεί να βελτιωθεί αυτός ο πόρος;

Σχέδιο μαθήματος

Σχέδιο μαθήματος		
Ενότητα	Ενότητα 3: Εντοπισμός και αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας	
Συνολική διάρκεια	4 ώρες	
Υλικά	• Βίντεο. • Σημειωματάριο/στυλό.	
Πίνακας μαθησιακών αποτελεσμάτων	Γνώση	• Αναγνωρίζουν τις διάφορες μορφές ενδοοικογενειακής βίας και εντοπίζουν κοινά σημεία και ενδείξεις ενδοοικογενειακής βίας στα θύματα και τους θύτες.
	Δεξιότητες	• Ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αξιολόγηση και τον εντοπισμό θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας μέσω παρατήρησης, ερωτήσεων και αλληλεπίδρασης. • Δημιουργία και εφαρμογή σχεδίων ασφαλείας προσαρμοσμένων στις ανάγκες και τις περιστάσεις του κάθε θύματος.
	Στάσεις	• Αναγνωρίζουν και σέβονται τους πολιτιστικούς και συγκυριακούς παράγοντες που επηρεάζουν την ενδοοικογενειακή βία και τις αντιδράσεις των θυμάτων.

		Δεσμευτείτε για συνεχή εκπαίδευση και κατάρτιση ώστε να ενημερώνεστε για τις τελευταίες έρευνες, πολιτικές και βέλτιστες πρακτικές στην αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας.
	Μαθησιακοί στόχοι	- Διερευνήστε τους διάφορους τύπους ενδοοικογενειακής βίας και πώς να την αναγνωρίζετε. - Εξετάστε τον τρόπο αντιμετώπισης της ενδοοικογενειακής βίας. - Εκτέλεση νέων δεξιοτήτων σε σενάρια/μελέτες περίπτωσης.
Εισαγωγή	Αυτό το μάθημα θα ξεκινήσει με μια δραστηριότητα που θα σπάσει τον πάγο, λόγω της ευαισθησίας των θεμάτων που διερευνώνται. Ως εκ τούτου, η προσέγγιση αυτού του μαθήματος θα είναι συνεργατική μέσω της συζήτησης και στη συνέχεια θα παρουσιαστεί εν συντομία το θεωρητικό περιεχόμενο. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες/ουσες θα κάνουν την πρώτη δραστηριότητα με τα σενάρια και στη συνέχεια τη δεύτερη για τις υγιείς σχέσεις.	
Θεωρητικά περιεχόμενα	Για το θεωρητικό περιεχόμενο θα διερευνηθεί- θα εξεταστούν οι διάφοροι τύποι ενδοοικογενειακής βίας και ο τρόπος με τον οποίο μπορεί να εντοπιστεί. Επιπλέον, στο δεύτερο μέρος θα εξεταστεί ο τρόπος αντιμετώπισης της ενδοοικογενειακής βίας. Αυτός ο οδηγός μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους επαγγελματίες της νεολαίας, τους επαγγελματίες υγείας κ.λπ. αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας σε διάφορα περιβάλλοντα, όπως σχολεία, χώρους εργασίας, κέντρα νεότητας κ.λπ.	

Δραστηριότητες μάθησης	Ομαδικές δραστηριότητες: - Δραστηριότητα 1- Σενάρια: Κάθε ομάδα θα έχει ένα σενάριο και θα πρέπει να αναπτύξει ένα σχέδιο για το πώς θα προχωρήσει με τις περιπτώσεις ενδοοικογενειακής βίας. - Δραστηριότητα 2- Υγιείς σχέσεις: Ο τροχός της εξουσίας και του ελέγχου και ο τροχός της ισότητας και να εξετάσουν τις υγιείς σχέσεις και την εμπιστοσύνη. Αυτοκατευθυνόμενη: - Δραστηριότητα 1- Διαδικτυακή εκπαίδευση: Διερεύνηση σε βάθος του τρόπου αναγνώρισης και αντιμετώπισης της ενδοοικογενειακής βίας. - Δραστηριότητα 2- Παρατηρήστε και δράστε: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα παρακολουθήσουν ένα βίντεο και θα παρατηρήσουν πώς αισθάνονται και πώς θα αντιδράσουν: Διερεύνηση διαφορετικών προσεγγίσεων σχετικά με τον τρόπο αντίδρασης σε σημάδια ενδοοικογενειακής βίας, ανάπτυξη κριτικής κατανόησης σχετικά με τη σημασία της αντίδρασης και της παρατήρησης.
Αξιολόγηση	Οι μαθητές θα πρέπει να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις και να αυτοαναστοχαστούν σχετικά με τις απαντήσεις τους: - Ποια είναι τα είδη ενδοοικογενειακής βίας; - Πώς πρέπει να απαντήσετε; - Ποιο είναι ένα νέο πράγμα που μάθατε κατά τη διάρκεια του θεωρητικού μέρους ή των δραστηριοτήτων;
Χρήσιμες αναφορές και	Εκπαίδευση για τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση της οικογενειακής βίας (youtube.com)

πηγές για περαιτέρω μάθηση	• Εντοπισμός και αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας και κακοποίησης (DVA) στην εγκυμοσύνη (youtube.com) • https://breakthecycle.sa.gov.au/translated#translatedfs • Σχετικά με το πρόγραμμα IRIS - IRISi • https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/identifying-and-responding-domestic-violence-consensus • https://thehideout.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/spiralling_toolkit.pdf
---	---

Ενότητα 4: Προστασία και διασφάλιση των παιδιών

Επισκόπηση

Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθεί στην αναγκαιότητα της εκμάθησης και της καταπολέμησης της ενδοοικογενειακής βίας για να εξασφαλιστεί η ασφάλεια και η περαιτέρω ανάπτυξη των παιδιών. Η μάθηση της ημέρας θα καλύψει γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις που θα μας επιτρέψουν να προστατεύσουμε τα παιδιά.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα	Γνώση	• Να κατανοήσουν τους ορισμούς και το πεδίο εφαρμογής της παιδικής προστασίας και της διασφάλισης • Αναγνωρίστε τα σημάδια και τα συμπτώματα της ενδοοικογενειακής βίας στους νέους/ες. • Να κατανοήσουν τις ψυχολογικές και συμπεριφορικές επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στην ανάπτυξη των παιδιών.
	Δεξιότητες	• Ικανότητα αναγνώρισης και αντίδρασης σε σημάδια ενδοοικογενειακής βίας • Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας με παιδιά που πλήττονται από την ενδοοικογενειακή βία • Διαμόρφωση στρατηγικών για τη στήριξη και την προστασία των παιδιών που βιώνουν ενδοοικογενειακή βία

	Στάσεις	• Προώθηση της ενσυναίσθησης και της κατανόησης προς τα παιδιά που πλήττονται από την ενδοοικογενειακή βία • Ανάπτυξη προληπτικής προσέγγισης για τη διασφάλιση και την προστασία των παιδιών • Ενθαρρύνετε τη δέσμευση για συνεχή μάθηση και συνηγορία στην προστασία των παιδιών
	Μαθησιακοί στόχοι	• Προσδιορισμός των βασικών δεικτών ενδοοικογενειακής βίας στους νέους/ες • Περιγράψτε τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στη συμπεριφορά των παιδιών • Εφαρμογή βέλτιστων πρακτικών για τη διασφάλιση των παιδιών σε εκπαιδευτικά και κοινοτικά περιβάλλοντα

Θεωρητικό περιεχόμενο (1 ώρα)

1. Ορισμοί και σημασία της παιδικής προστασίας και της διασφάλισης

Διανείμετε το φυλλάδιο για τις βασικές έννοιες (διαθέσιμο στο τέλος της ενότητας)

Ξεκινήστε με συνοπτικούς ορισμούς:

- **Προστασία των παιδιών:** Στρατηγικές και συστήματα που προλαμβάνουν και αντιμετωπίζουν την κακομεταχείριση, την περιφρόνηση, την εκμετάλλευση και την επίθεση σε ανηλίκους.

- **Προστασία:** Προστασία: Ένας ευρύτερος όρος που περιλαμβάνει την παιδική προστασία, η οποία επίσης αποσκοπεί στην προώθηση της ευημερίας των παιδιών μέσω της προστασίας τους από βλάβες.

Αιτιολογήστε γιατί αυτό είναι σημαντικό:

- Το δικαίωμα στην ασφάλεια από βλάβες για όλα τα παιδιά πρέπει να προστατεύεται.
- Η προστασία και η διαφύλαξη επιτρέπουν την υγιή σωματική, συναισθηματική και ψυχολογική ανάπτυξη.
- Αποτρέπει το μακροπρόθεσμο κοινωνικό κόστος και δημιουργεί μια ασφαλέστερη κοινωνία βασισμένη στη δικαιοσύνη.

2. Επισκόπηση της ενδοοικογενειακής βίας: Παράγοντες κινδύνου: Τύποι, επιπολασμός και παράγοντες κινδύνου

- **Τύποι ενδοοικογενειακής βίας:** Σωματική, συναισθηματική, ψυχολογική, σεξουαλική και οικονομική κακοποίηση.

1. Σωματική κακοποίηση:

Ορισμός: Η εσκεμμένη χρήση σωματικής βίας που μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό στο σώμα του άλλου ατόμου ή ακόμη και να οδηγήσει σε μόνιμη αναπηρία ή θάνατο.

Παραδείγματα: χτυπήματα, ξυλοδαρμοί, σπρωξίματα, στραγγαλισμοί και χρήση όπλων.

2. Συναισθηματική κακοποίηση:

Ορισμός: Μη σωματικές πράξεις που αποσκοπούν στο να κάνουν κάποιον να αισθάνεται ταπεινωμένος, μικρός ή φοβισμένος.

Παραδείγματα: χαρακτηρισμοί, απειλές, συνεχής κριτική και χειραγώγηση.

3. Ψυχολογική κακοποίηση:

Ορισμός: Ενέργειες που κάνουν ένα άτομο να αισθάνεται φοβισμένο, φυλακισμένο ή υπό τις διαταγές ενός άλλου ατόμου.

Παραδείγματα: Επίμονη παρακολούθηση αναγκαστικής απομόνωσης από φίλους και μέλη της οικογένειας και υπερβολικός έλεγχος των δραστηριοτήτων.

4. Σεξουαλική κακοποίηση:

Ορισμός: Ορισμός: Όλες οι μορφές μη συναινετικού σεξ.

Παραδείγματα: βιασμός κατά ομάδες, σεξουαλική επίθεση, εξαναγκαστική συμμετοχή σε σεξουαλικές δραστηριότητες και εξαναγκαστικές σεξουαλικές πράξεις.

5. Οικονομική κατάχρηση:

Ορισμός: Περιορισμός της πρόσβασής τους σε χρηματικούς πόρους, εμποδίζοντας έτσι την ικανότητά τους να αυτοεξυπηρετηθούν.

Παραδείγματα: Άρνηση χρημάτων, έλεγχος των οικονομικών επιλογών του θύματος και παρεμπόδιση ευκαιριών εργασίας.

Επικράτηση της ενδοοικογενειακής βίας που επηρεάζει τα παιδιά:

Τα παιδιά επηρεάζονται βαθιά από την ενδοοικογενειακή βία τόσο άμεσα όσο και έμμεσα. Ορισμένα στοιχεία δείχνουν το βαθμό στον οποίο τα παιδιά στην Ευρώπη μπορεί να εκτεθούν στην ενδοοικογενειακή βία.

Ευρωπαϊκή Ένωση:

- Ένα στα τέσσερα παιδιά στις χώρες μέλη της ΕΕ έχει γίνει μάρτυρας ή έχει βιώσει ενδοοικογενειακή βία κατά τη διάρκεια της παιδικής του ηλικίας.
- Σύμφωνα με ευρωπαϊκή μελέτη, στην Ευρωπαϊκή Ένωση υπάρχουν περίπου δεκαεννέα εκατομμύρια παιδιά που υφίστανται ενδοοικογενειακή βία ετησίως.
- **Παράγοντες κινδύνου:** Η κατάχρηση ουσιών, η φτώχεια, η έλλειψη εκπαίδευσης και οι προηγούμενες εμπειρίες βίας μπορούν επίσης να συζητηθούν ως παράγοντες που αυξάνουν τις πιθανότητες ενδοοικογενειακής βίας.

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που αυξάνουν τις πιθανότητες βίας στο σπίτι. Ανάμεσά τους είναι:

1. Κατάχρηση ουσιών:

- Ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου περιλαμβάνει την κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών, όπου οι δράστες χρησιμοποιούν γενικά τα ναρκωτικά ως δικαιολογία για τις βίαιες πράξεις τους. Για παράδειγμα, πολλά περιστατικά που σχετίζονται με την οικογενειακή βία έχουν αναφερθεί ότι περιλαμβάνουν κατανάλωση αλκοόλ.

2. Φτώχεια:

- Τα οικονομικά προβλήματα μέσα στις οικογένειες προκαλούν μεγαλύτερη ένταση αυξάνοντας τις πιθανότητες να συμβούν τέτοιου είδους (οικογενειακά) ατυχήματα. Οι φτωχές οικογένειες μπορεί να μην έχουν τους πόρους που χρειάζονται για να ξεφύγουν από καταστάσεις κακοποίησης, καθιστώντας έτσι δύσκολο να αποφύγουν τον εγκλωβισμό τους στον κύκλο της βίας.

3. Χαμηλά εκπαιδευτικά πρότυπα:

- Υπάρχει σύνδεση μεταξύ χαμηλού μορφωτικού επιπέδου και υψηλότερου κινδύνου διάπραξης ή βίωσης ενδοοικογενειακής βίας. Η εκπαίδευση θα μπορούσε επίσης να επηρεάσει τις γνώσεις ενός ατόμου σχετικά με τα δικαιώματά του και τα διαθέσιμα συστήματα υποστήριξης.

4. Προηγούμενες εμπειρίες βίας:

- Οι ενήλικες που έχουν γίνει μάρτυρες βίαιων περιστατικών ή έχουν υποστεί βίαια περιστατικά κατά τη διάρκεια της νεότητάς τους έχουν μεγάλες πιθανότητες να εμπλακούν σε βίαιες σχέσεις κατά την ενηλικίωση. Αυτό περιλαμβάνει την πράξη της διαιώνισης της βίας, καθώς και το να γίνονται θύματα.

5. Πολιτιστικά και κοινωνικά πρότυπα:

- Ορισμένες κουλτούρες θεωρούν τη βία αποδεκτή λύση για τις συγκρούσεις μεταξύ των ανθρώπων εντός συγκεκριμένων κοινοτήτων, ενώ άλλες έχουν κοινωνικές νόρμες που την επιτρέπουν, η ανισότητα των φύλων, οι άκαμπτοι ρόλοι των φύλων συμβάλλουν στη συχνότητα της ενδοοικογενειακής βίας. Ορισμένοι πολιτισμοί αναγνωρίζουν αυτή την πτυχή ως εναλλακτικό τρόπο επίλυσης των διαφορών.

6. Θέματα ψυχικής υγείας:

- Η ενδοοικογενειακή βία μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως άγχος και κατάθλιψη ή το αντίστροφο. Οι δράστες μπορεί να υποφέρουν από μη αντιμετωπισμένα προβλήματα ψυχικής υγείας, ενώ τα θύματα υφίστανται κυρίως συνέπειες στην ψυχική τους υγεία ως αποτέλεσμα της θυματοποίησής τους.

Συμπέρασμα:

Η γνώση των ειδών, της συχνότητας και των αιτιών της ενδοοικογενειακής βίας είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να φροντίζετε τα παιδιά και να τα προστατεύετε από την κακοποίηση. Μέσω της ευαισθητοποίησης αυτών των πτυχών, οι εκπαιδευτικοί μαζί με τους κοινωνικούς λειτουργούς και τα μέλη της κοινότητας θα είναι σε θέση να ανιχνεύσουν πρώτον, και δεύτερον να κατανοήσουν τα μέσα και τους τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος της ενδοοικογενειακής βίας, μειώνοντας έτσι τις επιπτώσεις της στα παιδιά.

3. Συμπεριφορικά και συναισθηματικά συμπτώματα των παιδιών που έχουν εκτεθεί σε ενδοοικογενειακή βία

- **Βραχυπρόθεσμα συμπτώματα:** Αυτά περιλαμβάνουν άγχος, φόβο, θυμό, απόσυρση, παλινδρόμηση, για παράδειγμα, βρέξιμο του κρεβατιού, καθώς και αλλαγές στη συμπεριφορά και τις επιδόσεις στο σχολείο.
- **Μακροπρόθεσμα συμπτώματα:** Κατάθλιψη, έντονο άγχος, προβλήματα σχέσεων, επιθετικές τάσεις και πιθανότητα ανάπτυξης προβλήματος κατάχρησης ουσιών.

4. Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και ανάπτυξη

- **Ψυχική υγεία:** Κατάθλιψη και πιθανότητα προώθησης αυτοκτονίας.
- **Επιπτώσεις στην ανάπτυξη:** Μαθησιακές δυσκολίες, ακαδημαϊκό πρόβλημα, μαθησιακές δυσκολίες και κίνδυνος για τα πρότυπα κακοποίησης παιδιών.

5. Νομικά πλαίσια και πολιτικές για την προστασία των παιδιών

- **Διεθνείς νόμοι:** Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού (UNCRC).

- **Εθνικοί νόμοι και πολιτικές:** Ειδικοί νόμοι που αφορούν τη χώρα ή την περιοχή.

Πορτογαλία:

- **Νόμος για την προστασία των παιδιών και των νέων σε κίνδυνο (Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo):** Ο νόμος αυτός αποσκοπεί στη διασφάλιση της προστασίας των παιδιών και των νέων που βρίσκονται σε κίνδυνο. Περιγράφει τις ευθύνες των γονέων, του κράτους και της κοινωνίας για την προστασία των παιδιών από βλάβες.
- **Νόμος αριθ. 112/2009 για την ενδοοικογενειακή βία:** Ο νόμος αυτός ποινικοποιεί την ενδοοικογενειακή βία και προβλέπει μέτρα για την προστασία και την υποστήριξη των θυμάτων, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών. Περιλαμβάνει περιοριστικά μέτρα, διατάξεις για καταφύγια έκτακτης ανάγκης και υποχρεωτική αναφορά από επαγγελματίες.

Ισπανία:

- **Οργανικός νόμος 1/2004 για τα ολοκληρωμένα μέτρα προστασίας κατά της βίας των φύλων (Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género):** Αυτός ο ολοκληρωμένος νόμος αντιμετωπίζει την ενδοοικογενειακή βία και περιλαμβάνει ειδικά μέτρα για την προστασία των παιδιών που γίνονται μάρτυρες ή πλήττονται από την ενδοοικογενειακή βία.
- **Νόμος 26/2015 για την προστασία των παιδιών και των εφήβων (Ley de Protección a la Infancia y a la Adolescencia):** Ο νόμος αυτός ενισχύει την προστασία των παιδιών και των εφήβων, διασφαλίζοντας τη διασφάλιση των δικαιωμάτων τους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που εκτίθενται στην ενδοοικογενειακή βία.

- **Σύμφωνο του κράτους κατά της βίας των φύλων (Pacto de Estado contra la Violencia de Género):** Πολιτική συμφωνία για την εφαρμογή σειράς μέτρων για την καταπολέμηση της βίας λόγω φύλου, συμπεριλαμβανομένων ειδικών δράσεων για την προστασία και υποστήριξη των παιδιών που πλήττονται από την ενδοοικογενειακή βία.

Ιταλία:

- **Νόμος αριθ. 154/2001 για μέτρα κατά της βίας στις οικογενειακές σχέσεις (Legge 154/2001):** Ο νόμος αυτός προβλέπει εντολές προστασίας για τα θύματα ενδοοικογενειακής βίας και περιλαμβάνει διατάξεις για τα παιδιά.
- **Νόμος αριθ. 119/2013 σχετικά με επείγοντα μέτρα για τη διασφάλιση της ασφάλειας των πολιτών (Legge 119/2013):** Γνωστός και ως "Νόμος κατά της παρενόχλησης", περιλαμβάνει μέτρα για την προστασία των θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας και παρενόχλησης, με ιδιαίτερη προσοχή στις επιπτώσεις στα παιδιά.

Γερμανία:

- **Νόμος περί προστασίας κατά της βίας (Gewaltschutzgesetz - GewSchG):** Ο νόμος αυτός προβλέπει εντολές προστασίας και μέτρα για την προστασία των θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών. Επιτρέπει την έκδοση περιοριστικών μέτρων και την απομάκρυνση του δράστη από το σπίτι.
- **Νόμος για την πρόνοια των παιδιών και των νέων (Kinder- und Jugendhilfegesetz - KJHG):** περιγράφει τις αρμοδιότητες των υπηρεσιών πρόνοιας παιδιών και νέων για την προστασία των παιδιών από βλάβες, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών που πλήττονται από ενδοοικογενειακή βία.

- **Ομοσπονδιακός νόμος για την προστασία των παιδιών (Bundeskinderschutzgesetz - BKiSchG):** Ένας ολοκληρωμένος νόμος που αποσκοπεί στην ενίσχυση της προστασίας των παιδιών, συμπεριλαμβανομένων μέτρων για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας.

Κύπρος:

- **Νόμος για τη βία στην οικογένεια (πρόληψη και προστασία των θυμάτων) του 2000 (Νόμος για τη Βία στην Οικογένεια):** Ο νόμος αυτός ποινικοποιεί την ενδοοικογενειακή βία και προβλέπει την προστασία και την υποστήριξη των θυμάτων, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών. Περιλαμβάνει διατάξεις για περιοριστικά μέτρα και επείγοντα προστατευτικά μέτρα.
- **Νόμος για τα παιδιά (Κεφ. 352):** Ένα γενικό πλαίσιο για την προστασία των δικαιωμάτων των παιδιών στην Κύπρο, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που εκτίθενται σε ενδοοικογενειακή βία.
- **Εθνική στρατηγική για την πρόληψη και την καταπολέμηση της βίας στην οικογένεια:** Στρατηγική που περιγράφει δράσεις και μέτρα για την πρόληψη της ενδοοικογενειακής βίας και την υποστήριξη των θυμάτων, με ειδικές διατάξεις για την προστασία των παιδιών.

Συμπέρασμα:

Όλες αυτές οι χώρες έχουν διαμορφώσει και εφαρμόσει νόμους και πολιτικές που θα προστατεύουν τα παιδιά από την ενδοοικογενειακή βία και το συμφέρον τους. Πρόκειται για τις ενέργειες που πραγματοποιούνται για την πρόληψη της εμφάνισης ενδοοικογενειακής βίας και τα μέτρα προστασίας που πρέπει να ληφθούν για την αντιστάθμιση των επιπτώσεων της ενδοοικογενειακής βίας στα παιδιά.

- **Οργανισμοί προστασίας παιδιών:** Ρόλος και αρμοδιότητες κυβερνητικών και μη κυβερνητικών οργανισμών στην προστασία των παιδιών.

Πορτογαλία:

- **Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ):**
 - Πρόκειται για τις Επιτροπές Προστασίας Παιδιών και Νέων, οι οποίες λειτουργούν σε τοπικό επίπεδο για να διασφαλίσουν την προστασία και την προώθηση των δικαιωμάτων των παιδιών και των νέων που βρίσκονται σε κίνδυνο.
 - Ιστοσελίδα: [CPCJ](#)
- **Instituto da Segurança Social (ISS):**
 - Το Ινστιτούτο Κοινωνικής Ασφάλισης διαδραματίζει ρόλο στην προστασία των παιδιών, παρέχοντας υποστήριξη και υπηρεσίες σε παιδιά και οικογένειες που έχουν ανάγκη.
 - Ιστοσελίδα: [ISS](#)

Ισπανία:

- **Observatorio de la Infancia (Παρατηρητήριο της παιδικής ηλικίας):**
 - Ο οργανισμός αυτός υπάγεται στο Υπουργείο Κοινωνικών Δικαιωμάτων και Ατζέντας 2030 και ασχολείται με πολιτικές και μέτρα για την προστασία των παιδιών.
 - Ιστοσελίδα: [Observatorio de la Infancia](#)
- **Fundación ANAR (Ίδρυμα βοήθειας για παιδιά και εφήβους σε κίνδυνο):**
 - Μη κερδοσκοπικός οργανισμός που προσφέρει τηλεφωνική γραμμή βοήθειας και διάφορες υπηρεσίες υποστήριξης για παιδιά και εφήβους που βρίσκονται σε κίνδυνο.
 - Ιστοσελίδα: [ANAR](#)

Ιταλία:

- **Dipartimento per le Politiche della Famiglia (Τμήμα Οικογενειακών Πολιτικών):**
 - Το τμήμα αυτό, που υπάγεται στην Προεδρία του Υπουργικού Συμβουλίου, συντονίζει τις πολιτικές και τα μέτρα για την προστασία της οικογένειας και του παιδιού.
 - Ιστοσελίδα: [Dipartimento per le Politiche della Famiglia](#)
- **Telefono Azzurro:**
 - Οργάνωση αφιερωμένη στην προστασία των παιδιών και των εφήβων, η οποία προσφέρει τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας και υπηρεσίες υποστήριξης.
 - Ιστοσελίδα: [Telefono Azzurro](#)

Γερμανία:

- **Jugendamt (Γραφείο Πρόνοιας Νέων):**
 - Τα Γραφεία Ευημερίας Νέων λειτουργούν σε επίπεδο δήμου, παρέχοντας υπηρεσίες και υποστήριξη για την προστασία και την ευημερία των παιδιών και των εφήβων.
 - Ιστοσελίδα: [Jugendamt](#)
- **Kinderschutz-Zentren (Κέντρα Προστασίας Παιδιών):**
 - Τα κέντρα αυτά προσφέρουν εξειδικευμένες υπηρεσίες για παιδιά που κινδυνεύουν από κακοποίηση και παραμέληση.
 - Ιστοσελίδα: [Kinderschutz-Zentren](#)

Κύπρος:

- **Σύνδεσμος για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια (SPAVO) (Σύνδεσμος για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια):**

- Μη κυβερνητική οργάνωση που παρέχει υποστήριξη και υπηρεσίες σε θύματα ενδοοικογενειακής βίας, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών.
- Ιστοσελίδα: [SPAVO](#)
- **Υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας:**
 - Μέρος του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, το τμήμα αυτό παρέχει διάφορες υπηρεσίες πρόνοιας, συμπεριλαμβανομένης της προστασίας των παιδιών.
 - Ιστοσελίδα: [Υπηρεσίες Κοινωνικής Πρόνοιας](#)

Οι εν λόγω φορείς και οργανώσεις διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην υπεράσπιση των δικαιωμάτων και των αναγκών των παιδιών, καθώς και στην παροχή φροντίδας και προστασίας στα παιδιά που χρήζουν τέτοιας προσοχής και στην καταπολέμηση της ενδοοικογενειακής βίας.

6. Ο ρόλος των εκπαιδευτικών και των λειτουργών νεολαίας στη διασφάλιση

- **Σημάδια αναγνώρισης:** Εκπαίδευση σχετικά με τα σημάδια κακοποίησης και τα σημάδια παραμέλησης του παιδιού.

1. Φυσικά σημάδια:

- **Μώλωπες, εγκαύματα ή τραυματισμοί:** Αυτό μπορεί να υποδηλώνει ένα μοτίβο σωματικής κακοποίησης.
- **Κακή υγιεινή ή υποσιτισμός:** Παραδείγματα τέτοιων ενδείξεων μπορεί να είναι τα δύσοσμα και άπλυτα ρούχα, οι ασθένειες που δεν αντιμετωπίζονται ή η συνεχής αδηφαγία.

2. Συμπεριφορικές ενδείξεις:

- **Απόσυρση ή επιθετικότητα:** Η συναισθηματική ή ψυχολογική κακοποίηση θα περιλάμβανε το sitz όπου το άτομο ξαφνικά αποσύρεται, γίνεται επιθετικό ή αγχωμένο.
- **Φόβος για ορισμένα άτομα:** Για παράδειγμα, ένα παιδί που φοβάται ή προσπαθεί να αποφύγει ένα συγκεκριμένο άτομο μπορεί να κακοποιείται από αυτό το άτομο.

3. Συναισθηματικά σημάδια:

- **Χαμηλή αυτοεκτίμηση:** Εάν ένα παιδί λαμβάνει συχνά αρνητικά μηνύματα από γονείς και δασκάλους, είναι πιθανό να αναπτύξει χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- **Αναπτυξιακές καθυστερήσεις:** μπορεί να προκαλέσει καθυστέρηση στην ομιλία, καθυστέρηση στην κινητική ανάπτυξη και καθυστέρηση στην κοινωνική ανάπτυξη.

4. Ακαδημαϊκά σημάδια:

- **Μείωση της απόδοσης:** Τα ποσοστά απουσιών και τα σημάδια επιδείνωσης των ακαδημαϊκών επιδόσεων ή η μείωση του ενδιαφέροντος για οποιεσδήποτε σχολικές δραστηριότητες είναι επίσης ένα σημάδι που είναι πιθανό να ενισχυθεί.
- **Συχνές απουσίες:** Υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες όταν οι εργαζόμενοι/ες απουσιάζουν συχνά από την εργασία τους, να έχουν να αντιμετωπίσουν θέματα στο σπίτι τους, όπως περιπτώσεις κακοποίησης.

Διαδικασίες αναφοράς: Πολιτικές σχετικά με τον τρόπο αναφοράς περιπτώσεων για τις οποίες υπάρχουν υποψίες ότι πρόκειται για περιπτώσεις κακοποίησης.

1. Υπεύθυνος Προστασίας (DSL):

- Ειδικότερα, κάθε σχολείο ή άλλο κοινοτικό ίδρυμα θα πρέπει να διαθέτει έναν εκπαιδευμένο DSL που θα αντιμετωπίζει τις αναφορές κακοποίησης.
- Ο DSL θα πρέπει να περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο οποιοσδήποτε στον οργανισμό μπορεί να εγείρει μια ανησυχία και να την αποκαλύψει χωρίς το φόβο αντιποίνων.

2. Νομικές απαιτήσεις:

- Οι εργαζόμενοι/ες στον τομέα της νεολαίας και οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να γνωρίζουν τις νομικές απαιτήσεις τους όσον αφορά την υποβολή εκθέσεων. Αυτό συνεπάγεται την επίγνωση των ιδιαιτεροτήτων που περιβάλλουν τις απαιτήσεις της Αμερικής ή οποιασδήποτε άλλης χώρας στον κόσμο.

3. Διαδικασία βήμα προς βήμα:

- **Παρατήρηση:** Σε περίπτωση υποψίας κακοποίησης, κάθε παρατήρηση θα πρέπει να καταγράφεται λεπτομερώς σύμφωνα με την ημερομηνία και την ώρα που παρατηρήθηκαν τα σημεία ή όταν παρατηρήθηκε το συγκεκριμένο σημείο.
- **Αρχική έκθεση:** Σε κάθε περίπτωση που ένας εργαζόμενος αισθάνεται ότι έχει υποστεί παρενόχληση θα πρέπει να αναφέρει το θέμα στον DSL ή σε οποιοδήποτε άλλο προσωπικό ανώτερης βαθμίδας στον οργανισμό.
- **Εξωτερικές αναφορές:** Οι κανονισμοί θα πρέπει να υπαγορεύουν πότε και πώς ο DSL θα πρέπει να μεταφέρει την αναφορά στην τοπική υπηρεσία προστασίας των παιδιών ή στην αστυνομία, εάν απαιτείται.

4. Εμπιστευτικότητα:

- Είναι σημαντικό να κρατάτε όλες τις αναφορές ως επαγγελματικό μυστικό για να προστατεύσετε το παιδί και τον αναφέροντα από κάθε είδους εκδίκηση.

Υποστήριξη και συνηγορία: Πώς να βοηθήσετε τα παιδιά που πλήττονται, πώς να συνεργαστείτε με τις οικογένειες και πώς να προωθήσετε πολιτικές και υπηρεσίες παιδικής προστασίας.

1. Συναισθηματική και ψυχολογική υποστήριξη:

- **Ακρόαση και επικύρωση:** Επιτρέψτε στα παιδιά να μοιραστούν ιδέες και θέματα που μπορεί να θέλουν να συζητήσουν. Ανακουφίστε τις ανησυχίες τους και διδάξτε τους ότι δεν είναι δικό τους λάθος.
- **Συμβουλευτικές υπηρεσίες:** Παραπέμπτε το παιδί σε συμβουλευτική, καθώς αυτό το είδος θεραπείας είναι ζωτικής σημασίας για το χειρισμό των ψυχικών και ψυχολογικών πτυχών ενός παιδιού.

2. Εκπαιδευτική υποστήριξη:

- **Ακαδημαϊκή βοήθεια:** Παροχή πρόσθετης εκπαιδευτικής βοήθειας για να διασφαλιστεί ότι τα παιδιά μπορούν να συνεχίσουν τη σχολική τους εκπαίδευση, δεδομένου ότι τα οικογενειακά ζητήματα θα μπορούσαν απλώς να προηγηθούν της εγκατάλειψης της φοίτησης των παιδιών.
- **Ασφαλές περιβάλλον:** Βεβαιωθείτε ότι το σχολείο ή το κοινοτικό κέντρο είναι ένα ασφαλές μέρος όπου το παιδί θα ήθελε να βρίσκεται και να αισθάνεται ασφαλές.

3. Οικογενειακή δέσμευση:

- **Γονική συμμετοχή:** Αποτελεσματικές προσπάθειες στο πλευρό των οικογενειών για την υποστήριξη πόρων που θα μπορούσαν να μειώσουν

τις επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει μαθήματα γονέων, μαθήματα διαχείρισης θυμού και κοινωνικές υπηρεσίες.

- **Επισκέψεις στο σπίτι:** Ξεκινήστε κατ' οίκον επισκέψεις, όταν αυτό είναι εφικτό και κατάλληλο, για να αξιολογήσετε τις συνθήκες του παιδιού και να παρέχετε υπηρεσίες στην οικογένεια.

4. Προάσπιση:

- **Ανάπτυξη πολιτικής:** Προώθηση κατάλληλων πολιτικών για την προστασία των παιδιών στην περίπτωση που υπηρετούν ή εργάζονται στο σχολείο ή αλλού. Αυτό περιλαμβάνει πολιτικές κατά του εκφοβισμού, προγράμματα για την ψυχική υγεία των μαθητών και γενικά μέτρα προστασίας καθώς και πολιτικές.
- **Κατανομή πόρων:** Παιδική προστασία, ευαισθητοποίηση, μαθήματα, συμβουλευτικές υπηρεσίες και οικογενειακές παρεμβάσεις.
- **Κοινωνική ευαισθητοποίηση:** Ενημέρωση του πληθυσμού για το θέμα της ενδοοικογενειακής βίας και τις συνέπειές της στα παιδιά με τη χρήση συναντήσεων, σεμιναρίων και διαφημίσεων προσανατολισμένων στην κοινότητα.

5. Συνεργασία:

- **Εργασία πολλαπλών οργανισμών:** Συνεργαστείτε με άλλους φορείς που είναι επιφορτισμένοι με την ευημερία των παιδιών, όπως οι κοινωνικές υπηρεσίες, οι εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης, καθώς και η αστυνομία.

Δικτύωση: Δημιουργήστε έναν κατάλογο επαφών που μπορούν να παρέχουν επιπλέον βοήθεια ή/και υπηρεσίες σε παιδιά που μπορεί να έχουν κακοποιηθεί και στις οικογένειές τους.

Καθοδηγούμενη εξάσκηση (2 ώρες)

Δραστηριότητα μάθησης 1	Ομαδική συζήτηση και ανάλυση μελετών περίπτωσης για τις επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας
Μαθησιακά αποτελέσματα	να εντοπίζουν και να αναλύουν τον αντίκτυπο της ενδοοικογενειακής βίας στα παιδιά και να ασκούνται στη συζήτηση ευαίσθητων θεμάτων.

Περιγραφή: Οι εκπαιδευόμενοι θα χωριστούν σε μικρές ομάδες και θα τους δοθούν διάφορες μελέτες περιπτώσεων που περιγράφουν διάφορα σενάρια ενδοοικογενειακής βίας και τις επιπτώσεις της στα παιδιά.

Βήματα:

- Δώστε σε κάθε ομάδα μια μελέτη περίπτωσης. Παραδείγματα:
 - Μελέτη περίπτωσης Α:** Ένα 7χρονο κορίτσι εμφανίζει σημάδια άγχους και απόσυρσης μετά την παρακολούθηση σωματικής βίας μεταξύ των γονέων του.
 - Μελέτη περίπτωσης Β:** Ένα 10χρονο αγόρι με επιθετική συμπεριφορά στο σχολείο λόγω συναισθηματικής κακοποίησης στο σπίτι.
 - Μελέτη περίπτωσης Γ:** Ένας έφηβος που βιώνει κατάθλιψη και ακαδημαϊκή πτώση μετά από μακροχρόνια έκθεση σε ενδοοικογενειακή βία.
- Ζητήστε από κάθε ομάδα να συζητήσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- ο Ποια είναι τα κύρια ζητήματα σε αυτή την υπόθεση;
- ο Τι σημάδια ενδοοικογενειακής βίας υπάρχουν;
- ο Πώς μπορεί να επηρεαστεί η συμπεριφορά του παιδιού από τη βία;

3. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματά της στην τάξη.

Δραστηριότητα μάθησης 2	Ασκήσεις αναπαράστασης ρόλων για την εξάσκηση στρατηγικών επικοινωνίας με παιδιά που έχουν προσβληθεί
Μαθησιακά αποτελέσματα	Ανάπτυξη και βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας που είναι απαραίτητες για την υποστήριξη των παιδιών που πλήττονται από την ενδοοικογενειακή βία.

Περιγραφή: Οι εκπαιδευόμενοι θα συμμετάσχουν σε ασκήσεις ρόλων για να εξασκηθούν σε αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας με παιδιά που έχουν πληγεί από την ενδοοικογενειακή βία.

Βήματα:

1. Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια. Αναθέστε στον έναν μαθητή να παίξει το ρόλο του παιδιού και στον άλλο το ρόλο του εκπαιδευτικού ή του κοινωνικού λειτουργού.
2. Παρέχετε σενάρια για παιχνίδι ρόλων, όπως:
 - ο Ένα παιδί εκμυστηρεύεται το φόβο του να πάει στο σπίτι του.
 - ο Ένα παιδί που επιδεικνύει διασπαστική συμπεριφορά στην τάξη.
 - ο Ένας έφηβος που εκφράζει συναισθήματα κατάθλιψης και απελπισίας.

3. Ο εκπαιδευτικός/κοινωνικός λειτουργός θα εξασκηθεί στη χρήση κατάλληλων τεχνικών επικοινωνίας, όπως η ενεργητική ακρόαση, η παροχή καθησυχασμού και η υποβολή ανοικτών ερωτήσεων.
4. Μετά το παιχνίδι ρόλων, αλλάξτε ρόλους και επαναλάβετε με ένα διαφορετικό σενάριο.

Δραστηριότητα μάθησης 3	Ανάπτυξη σχεδίων δράσης για τη διασφάλιση σε διάφορα σενάρια
Μαθησιακά αποτελέσματα	Να αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι πρακτικές δεξιότητες για την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών διασφάλισης.

Περιγραφή: Οι εκπαιδευόμενοι θα εργαστούν σε ομάδες για να δημιουργήσουν σχέδια δράσης για την προστασία των παιδιών σε διάφορα σενάρια.

Βήματα:

1. Παρουσιάστε διάφορα σενάρια διασφάλισης, όπως:
 - Ένας δάσκαλος υποψιάζεται ότι ένα παιδί κακοποιείται, αλλά δεν έχει συγκεκριμένες αποδείξεις.
 - Ένας κοινοτικός λειτουργός λαμβάνει μια αναφορά παραμέλησης από έναν γείτονα.
 - Ένας σχολικός σύμβουλος μαθαίνει για μια κατάσταση ενδοοικογενειακής βίας από έναν μαθητή.
2. Κάθε ομάδα θα αναπτύξει ένα λεπτομερές σχέδιο δράσης, το οποίο θα περιγράφει:

- ο Άμεσα μέτρα για την ασφάλεια του παιδιού.
- ο Διαδικασίες για την αναφορά της υποψίας κακοποίησης.
- ο Μακροπρόθεσμες στρατηγικές για την υποστήριξη του παιδιού και της οικογένειας.

3. Οι ομάδες θα παρουσιάσουν τα σχέδια δράσης τους στην τάξη για ανατροφοδότηση και συζήτηση.

Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση

Ακολουθεί μια δραστηριότητα αυτοκατευθυνόμενης μάθησης:

Δραστηριότητα μάθησης 1	Ατομικός προβληματισμός και ημερολόγιο σχετικά με τις προσωπικές στάσεις και προσεγγίσεις για την προστασία των παιδιών
Μαθησιακά αποτελέσματα	Ενθάρρυνση του προσωπικού προβληματισμού και εμπάθυνση της δέσμευσης των μαθητών για την προστασία των παιδιών

Περιγραφή: Οι εκπαιδευόμενοι θα προβληματιστούν ατομικά σχετικά με τη μάθηση και τη στάση τους απέναντι στην προστασία και τη διαφύλαξη των παιδιών.

Βήματα:

1. Δώστε κατευθυντήριες ερωτήσεις για προβληματισμό, όπως:
 - ο Πώς άλλαξε η ενότητα αυτή την αντίληψή σας για την ενδοοικογενειακή βία και τις επιπτώσεις της στα παιδιά;

- Ποιες προκλήσεις προβλέπετε για την εφαρμογή των μέτρων προστασίας των παιδιών;
 - Πώς θα εφαρμόσετε αυτά που μάθατε στην επαγγελματική σας πρακτική;
2. Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να γράψουν μια καταχώρηση στο ημερολόγιο προβληματισμού που να απαντά σε αυτά τα ερωτήματα.
 3. Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευόμενους να μοιραστούν αποσπάσματα από τους προβληματισμούς τους σε μια ομαδική συζήτηση, αν αισθάνονται άνετα.

Αξιολόγηση

Άτυπη αξιολόγηση μέσω παρατήρησης κατά τη διάρκεια ομαδικών δραστηριοτήτων και συζητήσεων

Περιγραφή: Οι εκπαιδευτές θα παρατηρούν τη συμμετοχή και τη δέσμευση των εκπαιδευομένων κατά τη διάρκεια ομαδικών συζητήσεων και δραστηριοτήτων.

Κριτήρια:

- Ενεργός συμμετοχή σε συζητήσεις
- Επίδειξη κατανόησης βασικών εννοιών
- Αποτελεσματική συνεργασία με ομοτίμους
- Ευαισθησία και ενσυναίσθηση κατά τη διάρκεια ασκήσεων ρόλων

Κουίζ για βασικές έννοιες και νομικά πλαίσια

Περιγραφή: Θα χορηγηθούν σύντομα κουίζ για να αξιολογηθεί η κατανόηση από τους εκπαιδευόμενους των βασικών εννοιών και των νομικών πλαισίων που σχετίζονται με την προστασία των παιδιών.

Πτυχές που πρέπει να εξεταστούν	Η απάντησή σας
Ορισμός της παιδικής προστασίας και της διασφάλισης.	
Αναφέρετε τρία σημάδια ενδοοικογενειακής βίας στα	
Περιγράψτε τις κύριες διατάξεις της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού (UNCRC).	

Δοκίμια αναστοχασμού σχετικά με τις μαθησιακές εμπειρίες και τις στάσεις απέναντι στην προστασία των παιδιών

Περιγραφή: Οι εκπαιδευόμενοι θα γράψουν ένα δοκίμιο αναστοχασμού στο τέλος της ενότητας, συνοψίζοντας τις μαθησιακές τους εμπειρίες και τις προσωπικές τους στάσεις απέναντι στην προστασία των παιδιών.

Κριτήρια:

- Βάθος προβληματισμού και διορατικότητας
- Σαφήνεια στην έκφραση της προσωπικής μάθησης και ανάπτυξης
- Σύνδεση της θεωρητικής γνώσης με την πρακτική εφαρμογή
- Προσοχή στην αντιμετώπιση των προκλήσεων και των στρατηγικών για την προστασία των παιδιών

Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση

Βίντεο 1

URL/σύνδεσμος στο βίντεο	https://www.youtube.com/watch?v=OCn-GC-1C4c
Τίτλος του βίντεο	"Ο αντίκτυπος της ενδοοικογενειακής βίας στα παιδιά"
Περιγραφή του περιεχομένου του βίντεο	Το βίντεο διερευνά τον τρόπο με τον οποίο η ενδοοικογενειακή βία επηρεάζει τη συμπεριφορική ανάπτυξη και τη συναισθηματική ευημερία των παιδιών. Το βίντεο συζητά επίσης τις μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις, το ρόλο των εκπαιδευτικών και των κοινοτικών εργαζομένων στον εντοπισμό και την υποστήριξη των παιδιών που έχουν πληγεί, καθώς και τις αποτελεσματικές στρατηγικές παρέμβασης.
Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την	Πριν την παρακολούθηση:

παρακολούθηση του βίντεο	1. Ποιες είναι κάποιες πιθανές ενδείξεις ότι ένα παιδί μπορεί να βιώνει ή να είναι μάρτυρας ενδοοικογενειακής βίας; 2. Πώς πιστεύετε ότι η ενδοοικογενειακή βία επηρεάζει την ανάπτυξη και τη συμπεριφορά ενός παιδιού; Μετά την παρακολούθηση: 1. Ποιες ήταν οι πιο εκπληκτικές ή εντυπωσιακές πληροφορίες που παρουσιάστηκαν στο βίντεο; 2. Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί και οι εργαζόμενοι/ες στην κοινότητα να υποστηρίξουν καλύτερα τα παιδιά που εκτίθενται στην ενδοοικογενειακή βία; Ποια μέτρα μπορούν να ληφθούν για την πρόληψη της ενδοοικογενειακής βίας και την προστασία των παιδιών που κινδυνεύουν;
--	---

Βίντεο 2

URL/σύνδεσμος στο βίντεο	https://www.youtube.com/watch?v=bD52neOrRw0
Τίτλος του το βίντεο	"Η ενδοοικογενειακή βία από την οπτική γωνία ενός γιου Adam Herbst TEDxYouth@ParkCity"
Περιγραφή του περιεχομένου του βίντεο	Σε αυτή την ομιλία του TEDx, ο Adam Herbst μοιράζεται την προσωπική του εμπειρία μεγαλώνοντας σε ένα σπίτι που επηρεάστηκε από την ενδοοικογενειακή βία. Συζητά τις

	συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις που είχε στον ίδιο και την οικογένειά του. Ο Adam τονίζει τη σημασία του να σπάσει ο κύκλος της βίας και τον ρόλο των συστημάτων υποστήριξης στο να βοηθούν τα παιδιά να ξεπεράσουν αυτές τις προκλήσεις.
Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την παρακολούθηση του βίντεο	Πριν την παρακολούθηση: 1. Πώς μπορεί να επηρεάσει το να μεγαλώνει ένα παιδί σε ένα νοικοκυριό με ενδοοικογενειακή βία την οπτική του για τις σχέσεις και τις συγκρούσεις; 2. Ποια συστήματα υποστήριξης είναι ζωτικής σημασίας για τα παιδιά που εκτίθενται στην ενδοοικογενειακή βία; Μετά την παρακολούθηση: 1. Πώς η ιστορία του Adam Herbst άλλαξε την αντίληψή σας για τον αντίκτυπο της ενδοοικογενειακής βίας στα παιδιά; 2. Τι μπορούν να κάνουν οι κοινότητες για να υποστηρίξουν καλύτερα τα παιδιά και τις οικογένειες που πλήττονται από την ενδοοικογενειακή βία; Πώς μπορούν τα άτομα να συμβάλουν στο να σπάσει ο κύκλος της ενδοοικογενειακής βίας;

Βίντεο 3

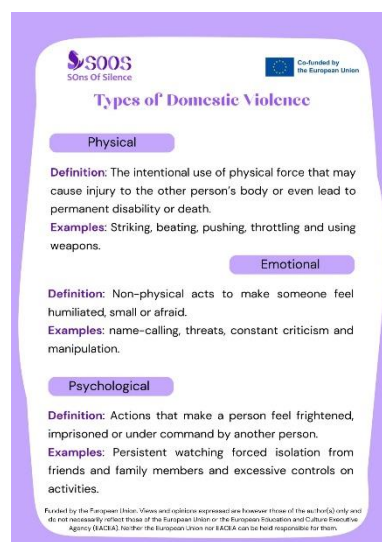
URL/σύνδεσμος	https://www.youtube.com/watch?v=WTh5034V8b0
---------------	---

στο βίντεο	
Τίτλος του το βίντεο	"Επανεξετάζοντας το τραύμα: Trauma: What Youth from Domestic Violence Have to Teach Us Tracey Pyscher TEDxWWU"
Περιγραφή του περιεχομένου του βίντεο	Η ομιλία της Tracey Pyscher στο TEDx ασχολείται με τις βαθιές επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στη νεολαία, αμφισβητώντας τις κοινές αντιλήψεις για το τραύμα. Συζητά τη σημασία της κατανόησης των βιωμένων εμπειριών αυτών των παιδιών και τονίζει την ανάγκη για συμπονετικές, ενημερωμένες για το τραύμα προσεγγίσεις στην εκπαίδευση και την υποστήριξη της κοινότητας. Η Tracey τάσσεται υπέρ της ακρόασης των φωνών των νέων που έχουν βιώσει ενδοοικογενειακή βία για την ενημέρωση καλύτερων πρακτικών και πολιτικών.
Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την παρακολούθηση του βίντεο	Πριν την παρακολούθηση: 1. Ποιες πιστεύετε ότι είναι κάποιες κοινές παρανοήσεις σχετικά με τα παιδιά που βιώνουν ενδοοικογενειακή βία; 2. Πώς μπορεί η κατανόηση του τραύματος να ενημερώσει για καλύτερες στρατηγικές υποστήριξης και παρέμβασης για τους πληγέντες νέους/ες; Μετά την παρακολούθηση: 1. Πώς άλλαξε η ομιλία της Tracey Pyscher την οπτική σας για το τραύμα σε παιδιά που προέρχονται από οικογένειες με βίαιες συμπεριφορές;

	2. Ποια πρακτικά βήματα μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί και οι εργαζόμενοι/ες στην κοινότητα για να εφαρμόσουν προσεγγίσεις με βάση το τραύμα; Πώς μπορούν οι κοινότητες να δημιουργήσουν πιο υποστηρικτικά περιβάλλοντα για τα παιδιά που έχουν βιώσει ενδοοικογενειακή βία;
--	--

Πηγή 1

Έντυπο για τις βασικές έννοιες ([σύνδεσμος Canva](#))



Σχέδιο μαθήματος

Σχέδιο μαθήματος		
Ενότητα	Ενότητα 4: Προστασία και διασφάλιση των παιδιών	
Συνολική διάρκεια	6 ώρες (1 ολόκληρη ημέρα ή 2 συνεδρίες μισής ημέρας)	
Υλικά	• Προτάσεις για βιβλία σχετικά με την προστασία και τη διαφύλαξη των παιδιών • Φυλλάδια με βασικές έννοιες • Βίντεο για τις επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στα παιδιά • Πίνακας και μαρκαδόροι • Διαφάνειες PowerPoint για το θεωρητικό περιεχόμενο • Υπολογιστής και βιντεοπροβολέας για παρουσιάσεις βίντεο	
Πίνακας μαθησιακών αποτελεσμάτων	Γνώση	• Να κατανοήσουν τους ορισμούς και το πεδίο εφαρμογής της παιδικής προστασίας και της διασφάλισης • Αναγνωρίζουν τα σημάδια και τα συμπτώματα της ενδοοικογενειακής βίας στους νέους/ες • Να κατανοήσουν τις ψυχολογικές και συμπεριφορικές επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στην ανάπτυξη των παιδιών.

	Δεξιότητες	• Ικανότητα αναγνώρισης και αντίδρασης σε σημάδια ενδοοικογενειακής βίας • Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας με παιδιά που πλήττονται από την ενδοοικογενειακή βία • Διαμόρφωση στρατηγικών για τη στήριξη και την προστασία των παιδιών που βιώνουν ενδοοικογενειακή βία
	Στάσεις	• Προώθηση της ενσυναίσθησης και της κατανόησης προς τα παιδιά που πλήττονται από την ενδοοικογενειακή βία • Ανάπτυξη προληπτικής προσέγγισης για τη διασφάλιση και την προστασία των παιδιών • Ενθαρρύνετε τη δέσμευση για συνεχή μάθηση και συνηγορία στην προστασία των παιδιών
	Μαθησιακοί στόχοι	• Προσδιορισμός των βασικών δεικτών ενδοοικογενειακής βίας στους νέους/ες • Περιγράψτε τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στη συμπεριφορά των παιδιών

		Εφαρμογή βέλτιστων πρακτικών για τη διασφάλιση των παιδιών σε εκπαιδευτικά και κοινοτικά περιβάλλοντα
Εισαγωγή		Συνιστάται να ξεκινήσει το μάθημα με ένα βίντεο διάρκειας 5-7 λεπτών που δείχνει τις επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας σε ένα παιδί. Αυτό θα πρέπει ιδανικά να είναι μια σκηνοθετημένη και πιθανότατα υποκριτική ιστορία (αν είναι φανταστική) ή μια αληθινή ιστορία, η οποία θα πρέπει να παρουσιάζεται με ευαίσθητο και κατάλληλο τρόπο αν είναι αληθινή. Μετά την προβολή του βίντεο, εμπλέξτε τους εκπαιδευόμενους σε συζήτηση θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: Μετά το βίντεο, εμπλέξτε τους μαθητές σε συζήτηση θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: - Τι πιστεύετε και πώς αισθάνεστε μετά την παρακολούθηση του βίντεο που παρακολουθήσατε; - Παρόμοιες συμβατικές συγκρούσεις που είναι γνωστές ή για τις οποίες μπορεί να έχει ακούσει κανείς, έχουν αντιμετωπίσει ποτέ οι άνθρωποι τέτοιου είδους συγκρούσεις; - Η προστασία των παιδιών είναι σημαντική σε αυτές τις περιπτώσεις, διότι, και πάλι, αυτό που μπορεί να φαίνεται ακίνδυνο σε ορισμένα άτομα μπορεί να καταλήξει να βλάψει μόνιμα ένα παιδί.
Θεωρητικά περιεχόμενα		<i>Για το θεωρητικό περιεχόμενο θα διερευνήσουμε:</i>

	1. Ορισμοί και σημασία της παιδικής προστασίας και της διασφάλισης - Διανείμετε το φυλλάδιο με τις βασικές έννοιες 2. Επισκόπηση της ενδοοικογενειακής βίας: Παράγοντες κινδύνου: Τύποι, επιπολασμός και παράγοντες κινδύνου 3. Συμπεριφορικά και συναισθηματικά συμπτώματα των παιδιών που έχουν εκτεθεί σε ενδοοικογενειακή βία 4. Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και ανάπτυξη 5. Νομικά πλαίσια και πολιτικές για την προστασία των παιδιών 6. Ο ρόλος των εκπαιδευτικών και των λειτουργών νεολαίας στη διασφάλιση
Δραστηριότητες μάθησης	<i>Ομαδικές δραστηριότητες</i> <i>Δραστηριότητα 1: Ομαδική συζήτηση και ανάλυση μελετών περίπτωσης για τις επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας</i> <i>Δραστηριότητα 2: Ασκήσεις αναπαράστασης ρόλων για την εξάσκηση στρατηγικών επικοινωνίας με παιδιά που έχουν πληγεί</i> <i>Δραστηριότητα 3: Ανάπτυξη σχεδίων δράσης για τη διασφάλιση σε διάφορα σενάρια</i> <i>Αυτοκατευθυνόμενη</i> <i>Δραστηριότητα 1: Ατομικός αναστοχασμός και καταγραφή προσωπικών στάσεων και προσεγγίσεων για την προστασία των παιδιών</i>

Αξιολόγηση	Άτυπη αξιολόγηση μέσω παρατήρησης κατά τη διάρκεια ομαδικών δραστηριοτήτων και συζητήσεων Κουίζ για βασικές έννοιες και νομικά πλαίσια Δοκίμια αναστοχασμού σχετικά με τις μαθησιακές εμπειρίες και τις στάσεις απέναντι στην προστασία των παιδιών
Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση	• "Το σώμα κρατάει το σκορ" του Bessel van der Kolk (βιβλίο) - Amazon Link • Πολιτική παιδικής προστασίας - CPCJ Πορτογαλία • Πύλη πληροφοριών για την παιδική πρόνοια - Παιδική πρόνοια • Καθοδήγηση για τα θύματα ενδοοικογενειακής κακοποίησης στην Πορτογαλία. (2020, 19 Νοεμβρίου). GOV.UK. • Οδηγός ολοκληρωμένης παρέμβασης για παιδιά ή νέους/ες που έχουν πέσει θύματα ενδοοικογενειακής βίας (guia de intervenção integrada junto de crianças ou jovens vítimas de violência doméstica, 2020) • Οδηγίες της τοπικής και εθνικής κυβέρνησης για την προστασία των παιδιών - Gov.uk Προστασία των παιδιών • Εθνικές οδηγίες για την προστασία των παιδιών στη Σκωτία 2021 - ενημερωμένες 2023 - Gov.scot Publications • Εθνική Εταιρεία για την Πρόληψη της Κακοποίησης των Παιδιών (NSPCC) - Ιστοσελίδα NSPCC • Δημοσιεύθηκε δέσμη συμβουλών και οδηγιών για την προστασία των παιδιών - Gov.uk Child Protection Advice

- Επανεξέταση του τραύματος; Trauma: What Youth From Domestic Violence Have to Teach Us by Tracey Pyscher | TEDxWWU [Youtube Video](#)
- Βίντεο: "TEDxYouth@ParkCity- [YouTube Video](#)
- Βίντεο: "LifeWire - [YouTube Video](#)

Ενότητα 5: Υποστήριξη των νέων που πλήττονται από ενδοοικογενειακή βία

Επισκόπηση

Επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στη νεολαία

Η κατανόηση του βαθύτατου αντίκτυπου της ενδοοικογενειακής βίας στους νέους/ες είναι ζωτικής σημασίας για την παροχή αποτελεσματικής υποστήριξης και παρέμβασης. Η ενδοοικογενειακή βία, ακόμη και όταν οι νέοι δεν εμπλέκονται άμεσα, μπορεί να έχει σοβαρές και διαρκείς συνέπειες στην ψυχολογική, συναισθηματική και κοινωνική τους ευημερία. Αυτή η ενότητα διερευνά τους διάφορους τρόπους με τους οποίους η παρακολούθηση ή η βίωση ενδοοικογενειακής βίας επηρεάζει τους νέους/ες, προκαλώντας προβλήματα όπως άγχος, κατάθλιψη, δυσκολίες στις σχέσεις και προβλήματα συμπεριφοράς.

Η ενδοοικογενειακή βία μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες για τους νέους/ες, ακόμη και αν δεν εμπλέκονται άμεσα σε καταχρηστική συμπεριφορά. Σε πολλές περιπτώσεις, μπορούμε να μιλήσουμε για μάρτυρες βίας ή έμμεση βία, δηλαδή για τη μορφή βίας που βιώνουν τα παιδιά όταν γίνονται μάρτυρες ενδοοικογενειακής βίας στην οικογένεια.

Η κατανόηση των επιπτώσεων της ενδοοικογενειακής βίας στα παιδιά και τους νέους/ες είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη αποτελεσματικών παρεμβάσεων που προάγουν την ανθεκτικότητα και την ευημερία τους. Μέσω ενός συνδυασμού θεωρητικών γνώσεων, πρακτικών πόρων και συναισθηματικής υποστήριξης, μπορούμε να βοηθήσουμε τους νέους/ες να ξεπεράσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας και να οικοδομήσουν ένα ασφαλέστερο και υγιέστερο μέλλον.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα	<i>Γνώση</i>	• Γνώση των κυριότερων συναισθημάτων και των επιπτώσεών τους στη συμπεριφορά και τις διαπροσωπικές σχέσεις. • Να κατανοήσουν βασικές δεξιότητες ζωής (επικοινωνία, επίλυση προβλημάτων, διαχείριση του άγχους) και το ρόλο τους στην αντιμετώπιση των καθημερινών δυσκολιών. • Αναγνωρίστε τη σημασία της κοινωνικής υποστήριξης και των ομαδικών δραστηριοτήτων για τη βελτίωση της συναισθηματικής ευεξίας. • Να γνωρίζει τα συστατικά στοιχεία ενός σχεδίου προσωπικής ευημερίας (συναισθηματική, σωματική, κοινωνική) και τις στρατηγικές για την εφαρμογή του.
	<i>Δεξιότητες</i>	• Αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων τους. • Εφαρμογή τεχνικών αποτελεσματικής επικοινωνίας, επίλυσης συγκρούσεων και διαχείρισης του άγχους σε πρακτικές καταστάσεις • Συνεργαστείτε με συνομηλίκους για τη δημιουργία προσωπικών σχεδίων

		ευημερίας και την ανάπτυξη στρατηγικών για αμοιβαία υποστήριξη. • Να σχεδιάζει και να εφαρμόζει συγκεκριμένες δράσεις για τη βελτίωση της συναισθηματικής και σωματικής ευεξίας του ατόμου.
	Στάσεις	• Ενίσχυση της σημασίας της συναισθηματικής επίγνωσης για την προσωπική και σχεσιακή ευημερία. • Υιοθέτηση προληπτικής στάσης απέναντι στην προσωπική ανάπτυξη και την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων. • Να εκτιμούν τη σημασία της ομαδικής εργασίας και της αλληλεγγύης των συνομηλίκων στην αντιμετώπιση των συναισθηματικών δυσκολιών. • Υποστηρίξτε τη σημασία της ολιστικής και συνεχούς φροντίδας του εαυτού σας.
	Μαθησιακοί στόχοι	• Ανάπτυξη συναισθηματικής επίγνωσης • Ενίσχυση δεξιοτήτων ζωής • Προώθηση της συναισθηματικής ευημερίας μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων • Δημιουργία ενός προσωπικού σχεδίου ευημερίας

Θεωρητικό περιεχόμενο (1 ώρα)

Επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στη νεολαία

Οι συνέπειες της ενδοοικογενειακής βίας στα παιδιά μπορεί να περιλαμβάνουν:

1. Ψυχολογικά προβλήματα:

- Αγχώδεις διαταραχές: οι νέοι που γίνονται μάρτυρες ενδοοικογενειακής βίας μπορεί να αναπτύξουν αγχώδεις διαταραχές, εκδηλώνοντας συμπτώματα όπως υπερβολική ανησυχία, πανικό και παράλογους φόβους. Το χρόνιο άγχος μπορεί να οδηγήσει σε γενικευμένη αγχώδη διαταραχή (GAD), διαταραχές πανικού και ειδικές φοβίες, επηρεάζοντας την καθημερινή λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής.
- Κατάθλιψη: η έκθεση στη βία μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα επίμονης θλίψης, απώλεια ενδιαφέροντος για τις καθημερινές δραστηριότητες και, σε σοβαρές περιπτώσεις, σε σκέψεις αυτοκτονίας. Η κατάθλιψη στους νέους/ες μπορεί να συνεχιστεί στην ενήλικη ζωή, επηρεάζοντας τις προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις και αυξάνοντας τον κίνδυνο κατάχρησης ουσιών και άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας.
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση: οι νέοι μπορεί να αναπτύξουν μια αρνητική άποψη για τον εαυτό τους, νιώθοντας ότι δεν αξίζουν τίποτα ή ότι είναι ανίκανοι- αδυναμία λήψης αποφάσεων και αξιολόγησης όλων των πτυχών. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να εμποδίσει τα ακαδημαϊκά και επαγγελματικά επιτεύγματα, να αυξήσει την ευπάθεια στην πίεση των συνομηλίκων και να συμβάλει σε θέματα ψυχικής υγείας όπως η κατάθλιψη και το άγχος.
- Προβλήματα συναισθηματικής προσαρμογής: δυσκολία αναγνώρισης, έκφρασης και κατάλληλης διαχείρισης των συναισθημάτων. Οι νέοι μπορεί να παρουσιάζουν ακατάλληλες συναισθηματικές αντιδράσεις.

2. Σχεσιακές δυσκολίες:

- Σχέσεις με συνομηλίκους: δυσκολίες στη δημιουργία και διατήρηση υγιών φιλικών σχέσεων, συχνά λόγω έλλειψης εμπιστοσύνης και κοινωνικών φόβων. Η κοινωνική απομόνωση και οι κακές σχέσεις με συνομηλίκους μπορεί να οδηγήσουν σε μοναξιά και δυσκολία στη δημιουργία υποστηρικτικών δικτύων.
- Οικογενειακές σχέσεις: προβλήματα στις σχέσεις με τα μέλη της οικογένειας, τα οποία μπορεί να εκδηλώνονται ως συγκρούσεις, απομόνωση ή αντιθετική συμπεριφορά.
- Σχέσεις με πρόσωπα εξουσίας: δυσκολίες στο να σέβονται και να σχετίζονται με πρόσωπα εξουσίας, όπως οι δάσκαλοι και οι προπονητές, συχνά λόγω μιας γενικευμένης δυσπιστίας προς τους ενήλικες.

3. Κύκλος της βίας:

- Διαιώνιση της βίας: τα παιδιά που εκτίθενται στην ενδοοικογενειακή βία μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να γίνουν τα ίδια θύτες ή θύματα στο μέλλον, συμβάλλοντας έτσι στη διαιώνιση του κύκλου της βίας.
- Αποδοχή της βίας: μπορεί να αναπτύξουν μια διαστρεβλωμένη αντίληψη της βίας, θεωρώντας την ως φυσιολογική ή αποδεκτή συμπεριφορά στις σχέσεις.

4. Χαμηλή σχολική επίδοση:

- Δυσκολίες συγκέντρωσης: η ενδοοικογενειακή βία μπορεί να αποσπάσει την προσοχή των παιδιών, καθιστώντας δύσκολη τη συγκέντρωση και τη μάθηση στο σχολείο.
- Απουσίες και αργοπορίες: Η οικογενειακή αστάθεια μπορεί να οδηγήσει σε συχνές απουσίες ή αργοπορίες από το σχολείο, επηρεάζοντας αρνητικά τις ακαδημαϊκές επιδόσεις.

- Προβλήματα συμπεριφοράς: η προβληματική συμπεριφορά στο σχολείο, όπως η επιθετικότητα ή η κοινωνική απόσυρση, μπορεί να εμφανιστεί ως απάντηση στη συναισθηματική ένταση που βιώνεται στο σπίτι.

5. Συμπεριφορές κινδύνου:

- Κατάχρηση ουσιών: τα παιδιά που εκτίθενται σε βία μπορεί να έχουν περισσότερες πιθανότητες να κάνουν χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ ως μορφή διαφυγής ή αυτοθεραπείας.
- Συμμετοχή σε παραβατικές ομάδες: σε αναζήτηση του ανήκειν και της ασφάλειας, μπορεί να ενταχθούν σε παραβατικές ομάδες ή συμμορίες, εκθέτοντας περαιτέρω τον εαυτό τους σε εγκληματική ή επικίνδυνη συμπεριφορά.

Οι επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στους νέους/ες είναι πολύπλευρες και εκτεταμένες, με επιπτώσεις στην ψυχολογική, συναισθηματική, κοινωνική και ακαδημαϊκή τους κατάσταση. Με την κατανόηση αυτών των επιπτώσεων με λεπτομέρεια, οι λειτουργοί νεολαίας και άλλοι που εργάζονται με νέους/ες μπορούν να ανταποκριθούν καλύτερα στις ανάγκες των πληγέντων νέων παρέχοντας στοχευμένες παρεμβάσεις και καλλιεργώντας περιβάλλοντα που προάγουν τη θεραπεία και την ανθεκτικότητα. Η ολοκληρωμένη υποστήριξη δεν καλύπτει μόνο τις άμεσες ψυχολογικές και συναισθηματικές ανάγκες, αλλά βοηθά επίσης τους νέους/ες να οικοδομήσουν τις δεξιότητες και τους πόρους που απαιτούνται για μακροπρόθεσμη ευημερία.

Ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων: επικοινωνία, συναισθηματική εκπαίδευση και έκφραση συναισθημάτων

Παράλληλα, η ανάπτυξη βασικών κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η επικοινωνία, η συναισθηματική εκπαίδευση και η συναισθηματική έκφραση, είναι ζωτικής σημασίας για να βοηθηθούν οι νέοι να ξεπεράσουν αυτές τις αρνητικές επιπτώσεις. Οι δεξιότητες αυτές όχι μόνο βοηθούν στην προσωπική επούλωση, αλλά και ενισχύουν την

ανθεκτικότητα, επιτρέποντας στους νέους/ες να οικοδομούν υγιείς σχέσεις και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους. Αυτό το θεωρητικό πλαίσιο θα διερευνήσει τις πολύπλευρες επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας και θα τονίσει τη σημασία της καλλιέργειας των κοινωνικών δεξιοτήτων για την υποστήριξη της ανάπτυξης και της ευημερίας των νέων που πλήττονται από αυτές τις εμπειρίες.

Η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων είναι ζωτικής σημασίας για τους νέους/ες, ιδίως για όσους πλήττονται από την ενδοοικογενειακή βία. Οι κοινωνικές δεξιότητες περιλαμβάνουν διαπροσωπικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές δεξιότητες που διευκολύνουν την αποτελεσματική επικοινωνία, τη διαχείριση των συναισθημάτων και την οικοδόμηση υγιών σχέσεων. Η εστίαση στη συναισθηματική εκπαίδευση και στην έκφραση των συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει τους νέους/ες να ξεπεράσουν τις αρνητικές συνέπειες της ενδοοικογενειακής βίας και να αναπτύξουν μια αίσθηση ανθεκτικότητας.

Αποτελεσματική επικοινωνία είναι η ικανότητα να εκφράζεις σκέψεις, συναισθήματα και πληροφορίες με σαφήνεια και καταλληλότητα, τόσο προφορικά όσο και μη προφορικά. Η καλή επικοινωνία είναι απαραίτητη για την οικοδόμηση υγιών σχέσεων, την επίλυση συγκρούσεων και την κατανόηση των άλλων. Για τους νέους/ες που πλήττονται από την ενδοοικογενειακή βία, η εκμάθηση αποτελεσματικής επικοινωνίας μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συναισθημάτων απομόνωσης και στη βελτίωση των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων.

Η συναισθηματική εκπαίδευση και μάθηση είναι η διαδικασία εκμάθησης της αναγνώρισης, κατανόησης, έκφρασης και διαχείρισης των συναισθημάτων του ατόμου με υγιή τρόπο. Για τους νέους/ες που έχουν βιώσει ενδοοικογενειακή βία, η συναισθηματική εκπαίδευση είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση του τραύματος, την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και τη βελτίωση της συναισθηματικής ευημερίας. **η διδασκαλία των νέων να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα δικά τους συναισθήματα και τις συγκινήσεις τους, τους επιτρέπει να εκφράζονται**

αποτελεσματικά, να θέτουν θετικούς στόχους και να αναπτύσσουν ενσυναίσθηση, η οποία είναι απαραίτητη για να μπορούν να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματα και τις συγκινήσεις των άλλων.

Οι κύριες βασικές ικανότητες της συναισθηματικής μάθησης είναι:

- **Αυτογνωσία**, η ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων, των δυνατών σημείων, των αδυναμιών και των παραγόντων άγχους. Είναι επίσης όταν κάποιος είναι σε θέση να αναρωτηθεί: γιατί αισθάνομαι έτσι; Ποιος είναι ο σκοπός μου; Πώς μπορώ να αλλάξω τη συμπεριφορά μου;
- **Η αυτοδιαχείριση είναι** η ικανότητα να ελέγχει κανείς τις δικές του ενέργειες. Παραδείγματα αυτού είναι η αυτο-παρακίνηση, η άσκηση αυτοελέγχου, ο καθορισμός στόχων για τον εαυτό του και η αναγνώριση του πότε χρειάζεται ένα διάλειμμα, χρόνο για να μείνει μόνος του ή να πάρει μια βαθιά ανάσα.
- **Η κοινωνική ευαισθητοποίηση** είναι η ικανότητα να κατανοούμε τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων και να νιώθουμε ενσυναίσθηση για τους άλλους. Είναι επίσης η ικανότητα να δείχνουμε σεβασμό για τους άλλους και να εκτιμούμε και να αγκαλιάζουμε τη διαφορετικότητα.
- **Οι σχεσιακές δεξιότητες** είναι η ικανότητα οικοδόμησης και διατήρησης ουσιαστικών και υγιών σχέσεων με άλλα άτομα. Αυτές μπορεί να είναι ρομαντικές, επαγγελματικές, συναδελφικές ή φιλικές. Σημαντικά συστατικά των υγιών σχέσεων κάθε είδους περιλαμβάνουν την ανοιχτή επικοινωνία, την ακρόαση, την εμπιστοσύνη, τη συνεργασία, τον συμβιβασμό και την επίλυση προβλημάτων.
- **Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων** είναι η ικανότητα λήψης εποικοδομητικών και καλά μελετημένων αποφάσεων σχετικά με τη συμπεριφορά και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις του ατόμου. Ορισμένες πτυχές της περιλαμβάνουν την εξέταση της αιτίας και του αποτελέσματος, την αξιολόγηση της κατάστασης και της απόφασης, τα πιθανά αποτελέσματα, τον αντίκτυπο στους άλλους και την αυτοκριτική.

Η διδασκαλία κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων βοηθά τους νέους/ες να γίνουν ενήλικες που μπορούν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής και τις αγχωτικές καταστάσεις, να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν προβλήματα και συγκρούσεις.

Η ενσωμάτωση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης στην εκπαίδευσή τους τείνουν να παρουσιάζουν καλύτερη συναισθηματική ανθεκτικότητα, ισχυρότερες διαπροσωπικές σχέσεις και αυξημένη ικανότητα λήψης υπεύθυνων αποφάσεων, συμβάλλοντας στη συνολική ευημερία και επιτυχία τους τόσο στο σχολείο όσο και στη ζωή.

Καθοδηγούμενη εξάσκηση (2 ώρες)

Δραστηριότητα μάθησης 1	Ας λύσουμε τη σύγκρουση (1,5/ 2 ώρες)
Μαθησιακά αποτελέσματα	Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στην ανάπτυξη της συναισθηματικής επίγνωσης και της ικανότητας έκφρασης και αναγνώρισης των συναισθημάτων του ατόμου.

Για αυτή τη δραστηριότητα χρειάζεστε:

- Χαρτί και στυλό.

Ζούμε σε μια κοινωνία που ολοένα και περισσότερο ωθεί προς την απομάκρυνση των συναισθημάτων. Το να εκφράζει κανείς τα συναισθήματά του, δημόσια αλλά και ιδιωτικά, θεωρείται ένδειξη αδυναμίας. Τι συμβαίνει όμως όταν κρατάμε τα συναισθήματα μέσα μας, ειδικά τα αρνητικά, όπως ο θυμός, η θλίψη ή ο φόβος ; Τα συναισθήματα αρχίζουν να αναζητούν άλλους τρόπους να εκφραστούν, μέσω του σώματος (πόννοι στο στομάχι και στο έντερο, πονοκέφαλοι, κρίσεις άγχους και πανικού, διαταραχές ύπνου και διατροφικές διαταραχές), δηλαδή σωματοποιούμεσθε. Αυτός

είναι ο λόγος για τον οποίο τα συναισθήματα πρέπει να αναγνωρίζονται και να εκφράζονται.

Βήμα 1: Ας ξεκινήσουμε με το πώς εξωτερικεύουμε τις καταστάσεις σύγκρουσης.

Αν και η σύγκρουση είναι αναπόφευκτο μέρος της ζωής, ο τρόπος που επιλέγουμε να αντιμετωπίσουμε την πιθανή σύγκρουση καθορίζει το πώς θα εξελιχθεί η συζήτηση. Από το πώς συμπεριφέρεστε εξαρτάται η αντίδραση του συνομιλητή σας. Ένα σκληρό ξεκίνημα μπορεί να φανεί ως άμεση επίθεση στον χαρακτήρα κάποιου. Για παράδειγμα, "Πάντα ξοδεύεις πολλά χρήματα!", "Γιατί δεν μπορείς ποτέ να κάνεις τα πράγματα στην ώρα τους;" ή "Ποτέ δεν κάνεις τίποτα εδώ". Το να απαλύνετε το ξεκίνημα μιας συζήτησης είναι ζωτικής σημασίας για τη διαχείριση και την επίλυση συγκρούσεων που μπορεί να προκύψουν. Μερικά παραδείγματα πιο ήπιων εναλλακτικών λύσεων θα μπορούσαν να είναι τα εξής: "Θα ήθελα να καθίσουμε μαζί για να δούμε πώς μπορούμε να συνεργαστούμε και να συμφωνήσουμε για τα επόμενα βήματα"- "Μου αρέσει όταν συνεργαζόμαστε για να κάνουμε πράγματα".

Το παράπονο είναι καλό, αλλά η κριτική όχι. Όταν οι δηλώσεις ξεκινούν με τη λέξη "εσύ" αντί για "εγώ", το άλλο άτομο είναι πιο πιθανό να θυμώσει και να αμυνθεί.

Αποφύγετε τη χρήση λέξεων όπως "πάντα" και "ποτέ", οι οποίες μπορεί να θεωρηθούν ως επίθεση στον χαρακτήρα ενός άλλου ατόμου. Αντί να επικρίνετε, να κρίνετε ή να κατηγορείτε, περιγράψτε τι συμβαίνει χρησιμοποιώντας γεγονότα. Να είστε ευγενικοί και να δείχνετε εκτίμηση. Χρησιμοποιήστε φράσεις όπως "παρακαλώ....." και "θα το εκτιμούσα αν το κάνατε....".

Βήμα 2: Εντοπισμός μιας σύγκρουσης του παρελθόντος

Σε αυτή τη φάση σκέφτεστε για λίγο μια σύγκρουση που είχατε στο παρελθόν. Αυτό θα μπορούσε να είναι μια σύγκρουση με έναν φίλο από το σχολείο, ένα μέλος της οικογένειας, για παράδειγμα. Περιγράψτε τι συνέβη, συμπεριλαμβανομένων των όσων ειπώθηκαν και του αποτελέσματος της διαφωνίας, χρησιμοποιώντας ένα λευκό χαρτί.

Βήμα 3: Διαμόρφωση μιας μετριασμένης εναλλακτικής λύσης

Αφού θυμηθείτε μια σύγκρουση του παρελθόντος, σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να είχατε προσεγγίσει τη συζήτηση με πιο ευαίσθητο και μη συγκρουσιακό τρόπο. Μια χρήσιμη φόρμουλα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να δημιουργήσετε μια μαλακή εναλλακτική λύση είναι η εξής:

I: κάνετε μια δήλωση "I"

αισθάνεστε: περιγράψτε πώς αισθάνεστε

για: περιγράψτε την κατάσταση, να είστε ουδέτεροι, να μην κατηγορείτε

Χρειάζομαι: εξηγήστε τι χρειάζεστε για να βελτιώσετε την κατάσταση

Βήμα 4: Αναστοχασμός

Πώς ήταν να ολοκληρώσετε αυτή την άσκηση;

Τι σας δίδαξε αυτή η άσκηση για τις συγκρούσεις;

Πώς αυτή η άσκηση άλλαξε τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε για την αντιμετώπιση μιας πιθανής σύγκρουσης;

Με ποιους τρόπους βρήκατε αυτή την άσκηση χρήσιμη;

Ποιες ιδέες αποκομίσατε από αυτή την άσκηση;

Δραστηριότητα μάθησης 2	Συναισθηματικά ερεθίσματα
Μαθησιακά αποτελέσματα	Προσδιορίστε τα συναισθήματα που μπορούν να προκαλέσουν την αντίδρασή σας και να σας κάνουν να νιώσετε συναισθήματα

Διαβάστε τον κατάλογο των πιθανών εκλυτών συναισθημάτων- σκεφτείτε μια συγκεκριμένη κατάσταση στη ζωή σας και εντοπίστε τα συναισθήματα που μπορούν να προκαλέσουν την αντίδρασή σας και να σας κάνουν να νιώσετε συναισθήματα.

Άσκηση 1:

Αν η αντίδρασή σας σε μια συμπεριφορά είναι συνήθως συναισθηματικά έντονη, η συμπεριφορά αυτή μπορεί να αποτελεί σκανδάλη για εσάς. Από τον παρακάτω κατάλογο, σκεφτείτε ποιες από αυτές τις συμπεριφορές θα μπορούσαν να σας προκαλέσουν μια αντίδραση που θα μπορούσε να περιλαμβάνει θυμό, απογοήτευση, οίκτο ή δυσφορία.

- Παθητική επιθετικότητα
- Παράπονα
- Κλάμα
- Κατηγορώντας το
- Κρίνετε ή κρίνετε
- Θυμός
- Επιθετικότητα ή εχθρότητα
- Πάντα χρειάζεται να είναι ευχαριστημένος
- Αγνοείται ή δεν ακούγεται
- Χειραγώγηση
- Εξαπάτηση ή ψέματα
- Θλίψη ή στέρση
- Δυστυχία ή δυστυχία
- Αλαζονεία

Άσκηση 2:

Τώρα ας εξετάσουμε τα συναισθήματα που δεν αποτέλεσαν σκανδάλη για εσάς. Αυτά είναι αρνητικά συναισθήματα που είναι πιο εύκολο να τα αντιμετωπίσετε. Σε αυτή την

άσκηση, εντοπίστε γιατί σας είναι εύκολο να καταλάβετε πώς προσεγγίζετε ή σκέφτεστε αυτές τις συμπεριφορές.

Αναφερόμενοι στον παραπάνω κατάλογο, καταγράψτε τις συναισθηματικές καταστάσεις που σας είναι εύκολο να αντιμετωπίσετε και πώς μπορείτε να το κάνετε.

Αρνητικά συναισθήματα που μπορώ να αντιμετωπίσω εύκολα	Η διαδικασία σκέψης μου όταν αντιμετωπίζω αυτό το αρνητικό συναίσθημα
π.χ., γκρίνια	π.χ., Αυτό το άτομο αισθάνεται ότι δεν του δίνω σημασία. Συνήθως λέω: "Ακούω στη φωνή σου ότι αυτό σε αναστατώνει, ας καθίσουμε να μιλήσουμε".
π.χ., Απάτη ή ψέμα	π.χ., Υπάρχει λόγος που αυτό το άτομο δεν αισθάνεται ασφαλές να μου πει την αλήθεια. Δεν έχει να κάνει με το σεβασμό για μένα, αλλά με το φόβο γι' αυτούς.

Ποιος θα ήθελε να μοιραστεί μια διαδικασία σκέψης κατά την αντιμετώπιση ενός αρνητικού συναισθήματος;

Άσκηση 3:

Από αυτή την άσκηση καταλαβαίνουμε ότι δεν είναι η συμπεριφορά που προκαλεί την αντίδραση μέσα μας, αλλά μάλλον ο τρόπος που σκεφτόμαστε για τη συμπεριφορά ή τις αναμνήσεις που προκαλούν τη συναισθηματική μας αντίδραση. Μόλις το κατανοήσουμε αυτό, μπορούμε να επιλέξουμε σκόπιμα μια διαφορετική αντίδραση, αλλάζοντας τη διαδικασία σκέψης μας σχετικά με τις συμπεριφορές που προκαλούν τη συναισθηματική

μας αντίδραση. Στην άσκηση 3 θα απαριθμήσετε τις συμπεριφορές που σας προκαλούν, την τρέχουσα διαδικασία σκέψης σας σχετικά με αυτή τη συμπεριφορά και μια εναλλακτική, θετική σκέψη που μπορείτε να επιλέξετε αμέσως μετά την ενεργοποίησή σας για να διαχειριστείτε καλύτερα την αντίδρασή σας.

Όπως και στην προηγούμενη άσκηση, περιγράψτε τις σκέψεις που κάνετε όταν έρχεστε αντιμέτωποι με τα αρνητικά συναισθήματα που σας πυροδοτούν. Πάρτε τα αρνητικά συναισθήματα που περιγράψατε στην πρώτη άσκηση και καταγράψτε τη διαδικασία των σκέψεών σας όταν αντιμετωπίζετε αυτά τα αρνητικά συναισθήματα.

Αρνητικά συναισθήματα που αποτελούν εναύσματα	Η διαδικασία σκέψης μου όταν αντιμετωπίζω αυτό το αρνητικό συναίσθημα	Μια εναλλακτική σκέψη που θα μείωνε την πιθανότητα να ενεργοποιηθεί
π.χ., γκρίνια	π.χ., Αυτό το άτομο φέρεται σαν μωρό και είναι πραγματικά απογοητευτικό.	π.χ., Αυτό το άτομο αισθάνεται ότι δεν του δίνω σημασία. Συνήθως λέω: "Ακούω στη φωνή σου ότι αυτό σε αναστατώνει, ας καθίσουμε να μιλήσουμε".

Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας ήταν να κατανοήσουμε ότι όλοι έχουμε συναισθηματικά ερεθίσματα: συχνά δεν βασίζονται στη συμπεριφορά των άλλων, αλλά στις δικές μας σκέψεις σχετικά με τη συμπεριφορά. Επομένως, όσο περισσότερο διαχειριζόμαστε αυτές τις σκέψεις, τόσο καλύτερη θα είναι η αντίδρασή μας.

Δραστηριότητα μάθησης 3	Δεξιότητες ζωής στην πράξη (1,5/2 ώρες)
Μαθησιακά αποτελέσματα	Η δραστηριότητα αυτή έχει σχεδιαστεί για να αναπτύξει βασικές δεξιότητες ζωής, όπως η επικοινωνία, η επίλυση προβλημάτων και η διαχείριση του άγχους, μέσω της ομαδικής συνεργασίας και διαδραστικών ασκήσεων.

Απαιτούμενο υλικό:

- Αφίσες και δείκτες
- Φύλλα εργασίας για δεξιότητες ζωής
- Παραδείγματα προβληματικών καταστάσεων
- Flip charts
- Αυτοκόλλητες σημειώσεις
- Στυλό

Κανόνες:

1. Σύντομη επεξήγηση των δεξιοτήτων ζωής και της σημασίας τους στην καθημερινή ζωή.
2. Συζητήστε τις συγκεκριμένες δεξιότητες: αποτελεσματική επικοινωνία, επίλυση συγκρούσεων και διαχείριση του άγχους.
3. Δώστε παραδείγματα για το πώς αυτές οι δεξιότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε σενάρια πραγματικής ζωής. *
4. Χωρίστε τους συμμετέχοντες/ουσες σε ομάδες των 4-6 ατόμων.

5. Αναθέστε σε κάθε ομάδα μία δεξιότητα ζωής για να επικεντρωθεί (αποτελεσματική επικοινωνία, επίλυση συγκρούσεων, διαχείριση του άγχους).
6. Κάθε ομάδα δημιουργεί μια αφίσα που αναπαριστά οπτικά τον τρόπο ανάπτυξης και χρήσης της δεξιότητας ζωής που της έχει ανατεθεί σε πραγματικές καταστάσεις.
7. Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα με τη χρήση σχεδίων, διαγραμμάτων και βασικών σημείων.
8. Κάθε ομάδα παρουσιάζει την αφίσα της στους άλλους συμμετέχοντες/ουσες.
9. Οι ομάδες εξηγούν τη σημασία της δεξιότητας ζωής τους, τις στρατηγικές για την ανάπτυξή της και τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορες καταστάσεις.
10. Διευκολύνετε μια συλλογική συζήτηση σχετικά με τα βασικά σημεία που προέκυψαν από τις παρουσιάσεις.
11. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες και ιδέες που σχετίζονται με τις δεξιότητες ζωής που συζητήθηκαν.
12. Πραγματοποιήστε πρακτικές ασκήσεις σε μικρές ομάδες ή ζεύγη, οι οποίες αφορούν προβληματικές καταστάσεις που έχουν προετοιμαστεί προηγουμένως, χρησιμοποιώντας τις δεξιότητες ζωής που συζητήθηκαν.
13. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες/ουσες να καταγράψουν τις σκέψεις τους σε αυτοκόλλητες σημειώσεις και να τις τοποθετήσουν σε ένα flip chart με τίτλους όπως "Τι έμαθα", "Προκλήσεις που αντιμετώπισα" και "Επόμενα βήματα".

* Σενάρια για τη δραστηριότητα Life Skills in action

Σενάριο 1: Έκφραση συναισθημάτων

- **Πλαίσιο:** είστε θυμωμένοι με τον καλύτερό σας φίλο επειδή ακύρωσε τα σχέδιά του την τελευταία στιγμή για τρίτη φορά.
- **Εργασία:** παίξτε μια συζήτηση σε ρόλο όπου το ένα άτομο εκφράζει τα συναισθήματα απογοήτευσής του και το άλλο άτομο εξασκείται στην ενεργητική ακρόαση και στις ενσυναισθητικές απαντήσεις.

Σενάριο 2: Διευκρίνιση παρεξηγήσεων

- **Πλαίσιο:** ακούσατε μια φήμη στο σχολείο ότι είπατε κάτι κακό για έναν συμμαθητή σας, αλλά δεν το κάνατε ποτέ.
- **Εργασία:** παίξτε μια συζήτηση σε ρόλο όπου θα ξεκαθαρίσετε την παρεξήγηση με τον συμμαθητή σας που άκουσε τη φήμη.

Σενάριο 3: Αίτημα βοήθειας

- **Πλαίσιο:** δυσκολεύεστε με ένα συγκεκριμένο μάθημα στο σχολείο και πρέπει να ζητήσετε από τον καθηγητή σας επιπλέον βοήθεια.
- **Εργασία:** παίξτε σε ρόλο τη συζήτηση κατά την οποία πλησιάζετε τον καθηγητή και εξηγείτε με σαφήνεια την ανάγκη σας για βοήθεια.

Σενάριο 4: Διαφωνία σε ομαδικό έργο

- **Πλαίσιο:** Εσείς και τα μέλη της ομάδας σας έχετε διαφορετικές ιδέες σχετικά με τον τρόπο ολοκλήρωσης ενός ομαδικού έργου. Οι εντάσεις αυξάνονται καθώς πλησιάζει η προθεσμία.

- **Εργασία:** επεξεργασία ενός φανταστικού σεναρίου σύγκρουσης όπου τα μέλη της ομάδας πρέπει να συνεργαστούν για να βρουν μια λύση που να ικανοποιεί όλους.

Σενάριο 5: Άγχος δημόσιας ομιλίας

- **Πλαίσιο:** πρέπει να κάνετε μια παρουσίαση μπροστά στην τάξη και έχετε πολύ άγχος να μιλήσετε δημόσια.
- **Εργασία:** εξασκηθείτε σε τεχνικές ανακούφισης από το άγχος, όπως η βαθιά αναπνοή, ο οραματισμός και η θετική αυτο-ομιλία, για να διαχειριστείτε το άγχος σας πριν και κατά τη διάρκεια της παρουσίασης.

Σενάριο 6: Προετοιμασία για εξετάσεις

- **Πλαίσιο:** Έχετε πολλές εξετάσεις μπροστά σας και νιώθετε συγκλονισμένοι από τον όγκο της μελέτης που πρέπει να κάνετε.
- **Εργασία:** αναπτύξτε ένα σχέδιο διαχείρισης του άγχους που περιλαμβάνει στρατηγικές διαχείρισης του χρόνου, τεχνικές χαλάρωσης και ένα πρόγραμμα μελέτης.

Δραστηριότητα μάθησης 4	Δημιουργία ενός προσωπικού σχεδίου ευημερίας (1,5/ 2 ώρες)
Μαθησιακά αποτελέσματα	Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στη δημιουργία ενός προσωπικού σχεδίου για συναισθηματική και σωματική ευεξία.

Απαιτούμενο υλικό:

- Φύλλα εργασίας για το προσωπικό σχέδιο ευημερίας.

- Στυλό και μολύβια.

Επεξήγηση της σημασίας ενός σχεδίου προσωπικής ευημερίας και των συστατικών του στοιχείων (συναισθηματικά, σωματικά, κοινωνικά κ.λπ.): Η ευεξία περιλαμβάνει οκτώ αλληλοεξαρτώμενες διαστάσεις: συναισθηματική, σωματική, επαγγελματική, κοινωνική, πνευματική, διανοητική, περιβαλλοντική και οικονομική. Εάν οποιαδήποτε από αυτές τις διαστάσεις παραμεληθεί με την πάροδο του χρόνου, θα επηρεάσει αρνητικά την υγεία, την ευημερία και την ποιότητα ζωής του ατόμου. Μια ολοκληρωμένη ισορροπία αυτών των διαστάσεων ευεξίας παρέχει ολιστική αρμονία στην προσωπική ευημερία του ατόμου.

Άσκηση 1:

ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ;

Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να θυμηθείτε ότι είστε ένα ξεχωριστό και μοναδικό άτομο και να σκεφτείτε τι σας δίνει σκοπό και νόημα στη ζωή σας.

Χρησιμοποιήστε το φύλλο εργασίας για να ανακαλύψετε τι σημαίνει ευημερία για εσάς:

- **ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;** Παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν το τραγούδι, το φαγητό, τον αθλητισμό, τη δραστηριότητα, τον οικογενειακό χρόνο κ.λπ.
- **ΠΟΙΕΣ ΕΊΝΑΙ ΟΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΜΟΥ ΑΝΑΓΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΊΜΑΙ ΚΑΛΑ;** Παραδείγματα θα μπορούσαν να είναι ο ύπνος, η διατήρηση της υγείας, η κατανάλωση αρκετού νερού, η παραμονή στην ύπαιθρο κ.λπ.
- **ΠΟΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΕ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΚΑΛΑ ΟΤΑΝ ΤΑ ΈΧΩ ΠΕΤΥΧΕΙ;** Παραδείγματα θα μπορούσαν να είναι ο διαλογισμός, η άσκηση, η βοήθεια προς τους άλλους κ.λπ.

- **ΠΟΙΟΣ ΕΪΜΑΙ ΏΤΑΝ ΕΪΜΑΙ ΚΑΛΑ;** Παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν αστείος, αυτοπεποίθηση, παθιασμένος, εσωστρεφής/εξωστρεφής κ.λπ.

ΑΞΙΕΣ

Οτιδήποτε μας ενδιαφέρει βαθιά αποτελεί αντανάκλαση των αξιών μας. Χρησιμοποιήστε αυτόν τον χώρο για να ανακαλύψετε ποια πράγματα εκτιμάτε.

- **ΠΟΙΟΙ ΕΪΝΑΙ ΟΙ ΆΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΕΚΤΙΜΑΤΕ;** Παραδείγματα θα μπορούσαν να είναι οι γονείς, τα παιδιά, ο σύντροφος, οι παππούδες και οι γιαγιάδες κ.λπ.
- **ΠΟΙΑ ΕΪΝΑΙ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΚΤΙΜΑΤΕ;** Παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν το σπίτι, την οικογένεια, το φαγητό, το ποδήλατο, τα παιχνίδια κ.λπ.

Άσκηση 2: Προσωπικές προτιμήσεις

Υπάρχουν πράγματα που κάνουμε σε καθημερινή βάση, όπως το φαγητό και ο ύπνος, και πράγματα που σχετίζονται με τις προσωπικές μας προτιμήσεις. Μπορεί να μην αισθανόμαστε ο εαυτός μας μέχρι να κάνουμε ένα ντους ή να πάρουμε πρωινό, ή μπορεί να θέλουμε να χαλαρώσουμε το βράδυ παρακολουθώντας το αγαπημένο μας τηλεοπτικό πρόγραμμα . Είμαστε όλοι μοναδικοί. Η συμπλήρωση αυτού του διαγράμματος μπορεί να σας βοηθήσει να θυμάστε τι κάνετε κάθε μέρα.

Κάθε μέρα πρέπει να	Χρειάζομαι τη βοήθεια κανενός	Πώς μπορώ να το κάνω ευχάριστο

Άσκηση 3: Αίσθηση ευεξίας μέσα μου

5 τρόποι για ευεξία

Συνδεθείτε: Συνδεθείτε με τους ανθρώπους γύρω σας: την οικογένεια, τους φίλους, τους συναδέλφους και τους γείτονές σας. Αφιερώστε χρόνο στην ανάπτυξη αυτών των σχέσεων

Να είστε δραστήριοι: Βρείτε μια δραστηριότητα που σας ευχαριστεί και κάντε την μέρος της ζωής σας.

Συνεχίστε να μαθαίνετε: Η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων μπορεί να σας δώσει μια αίσθηση επιτυχίας.

Δώσε: Ένα χαμόγελο, ένα ευχαριστώ ή μια καλή κουβέντα, όλα μετράνε.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΚΆΘΕ ΜΈΡΑ; Παραδείγματα θα μπορούσαν να είναι το περπάτημα, το μαγείρεμα του δείπνου, ο διαλογισμός, το τηλεφώνημα σε έναν φίλο κ.λπ.

ΠΟΙΑ ΠΡΆΓΜΑΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΆΝΩ ΛΙΓΌΤΕΡΟ ΣΥΧΝΆ; Παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοόλ, τον ύπνο λιγότερο από 8 ώρες κ.λπ.

Άσκηση 4: Μελλοντικά σχέδια και φιλοδοξίες

Όταν αγωνίζεστε σε μια δύσκολη περίοδο της ζωής σας, μπορεί να είναι δύσκολο να σκεφτείτε τα μελλοντικά σας σχέδια και τις φιλοδοξίες σας, αλλά αποτελούν μια πολύ καλή πυξίδα για να μας κατευθύνουν προς μια θετική ανάκαμψη.

ΠΟΙΟΙ ΕΊΝΑΙ ΟΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΪ ΜΟΥ ΣΤΟΧΟΙ, ΟΙ ΕΛΠΊΔΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΏΝΕΙΡΆ ΜΟΥ;

Παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν μια δουλειά πλήρους απασχόλησης, απώλεια βάρους, εκμάθηση ισπανικών, επίσκεψη στην Ινδία κ.λπ.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΊ ΝΑ ΕΜΠΟΔΊΣΕΙ ΤΗΝ ΕΠΊΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΜΟΥ;

Παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν εθισμό, άγχος, φόβο, χαμηλή αυτοεκτίμηση, σωματική υγεία κ.λπ.

ΠΟΙΑ ΕΊΝΑΙ ΤΑ ΠΡΏΤΑ ΒΉΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΝΑ ΚΆΝΩ;

Παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν την παρακολούθηση εργαστηρίων για την απασχόληση, την έρευνα, την αναζήτηση εκπαιδευτή κ.λπ.

Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση

Ακολουθεί μια δραστηριότητα αυτοκατευθυνόμενης μάθησης:

Δραστηριότητα μάθησης 1	Οικοδόμηση πρακτικών με βάση το τραύμα
Μαθησιακά αποτελέσματα	Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα: 1. Προσδιορίστε τις συναισθηματικές, ψυχολογικές και συμπεριφορικές επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στους νέους/ες. 2. Επίδειξη κατανόησης των αρχών της θεραπείας με βάση το τραύμα. 3. Ανάπτυξη στρατηγικών για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και την παροχή ασφαλούς, ενσυναισθητικής υποστήριξης σε νεαρούς επιζώντες.

Αυτή η δραστηριότητα αυτοκατευθυνόμενης μάθησης έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει την κατανόηση του αντίκτυπου της ενδοοικογενειακής βίας στους νέους/ες και να εξοπλίσει τα άτομα με πρακτικές, ενημερωμένες για το τραύμα στρατηγικές για την παροχή υποστήριξης.

Οδηγίες:

Ανεξάρτητη έρευνα:

- Διαβάστε άρθρα ή παρακολουθήστε βίντεο σχετικά με τη φροντίδα με βάση το τραύμα και τις επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στους

νέους/ες (π.χ. πηγές από οργανισμούς όπως η Εθνική Γραμμή για τη Βία στην Οικογένεια ή η Πύλη Πληροφοριών για την Παιδική Πρόνοια).

- Εστίαση στην κατανόηση των κοινών σημείων του τραύματος και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι νέοι επιζώντες.

Ανασκόπηση μελέτης περίπτωσης:

- Επανεξέταση υποθετικών ή πραγματικών ανώνυμων περιπτωσιολογικών μελετών νέων που πλήττονται από την ενδοοικογενειακή βία.
- Αναστοχασμός σχετικά με τις εμπειρίες τους, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και τις πιθανές παρεμβάσεις. Γράψτε μια σύντομη περίληψη των προβληματισμών σας.

Πρακτική άσκηση εφαρμογής:

- Γράψτε ένα σχέδιο αντίδρασης για έναν νέο που βιώνει ενδοοικογενειακή βία. Συμπεριλάβετε:
 - Πώς να δημιουργήσετε εμπιστοσύνη και ασφάλεια.
 - Τεχνικές επικοινωνίας για την αποφυγή της επανατραυματοποίησης.
 - Διαδρομές παραπομπής σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας ή κοινωνικής υποστήριξης.

Αυτοαναστοχασμός:

- Αναλογιστείτε τις δικές σας στάσεις και πιθανές προκαταλήψεις σχετικά με την ενδοοικογενειακή βία.
- Σημειώστε σε ημερολόγιο πώς μπορείτε να βελτιώσετε την ενσυναίσθητη ακρόαση και την υποστηρικτική συμπεριφορά σας όταν εργάζεστε με νέους/ες που έχουν πληγεί.

Πόροι:

- **Το Εθνικό Δίκτυο για το Παιδικό Τραυματικό Στρες (NCTSN)** - Πηγές για πρακτικές με βάση το τραύμα.

- **The National Domestic Violence Hotline** - Πληροφορίες για την υποστήριξη των επιζώντων.
- Βιβλία: "*Lipsky* και "*The Deepest Well*" της *Nadine Burke Harris*.

Η δραστηριότητα αυτή δίνει έμφαση στον προβληματισμό, την έρευνα και την ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων για την αποτελεσματική υποστήριξη των νέων, ενώ παράλληλα ενισχύει την αυτοπεποίθηση στην αντιμετώπιση τέτοιων ευαίσθητων θεμάτων.

Αξιολόγηση

Πτυχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη	Η απάντησή σας
Ποιο είναι το πρώτο βήμα για την υποστήριξη ενός νέου ατόμου που πλήττεται από ενδοοικογενειακή βία;	α) Παροχή συναισθηματικής υποστήριξης β) Εξασφαλίζει την άμεση ασφάλεια (Σωστή απάντηση) γ) Σύνδεση με πόρους δ) Να παρακολουθείτε τακτικά
Ποιοι από τους ακόλουθους τρόπους είναι αποτελεσματικοί για την υποστήριξη ενός νεαρού ατόμου που έχει πληγεί από ΕΒ; (Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν)	α) Διασφάλιση της ασφάλειάς τους (Σωστή απάντηση) β) Προσφέροντας συναισθηματική υποστήριξη (Σωστή απάντηση) γ) Αγνοώντας την κατάστασή τους δ) Παροχή πόρων και παραπομπών (Σωστή απάντηση)

Ποια από τις ακόλουθες στρατηγικές είναι πιο αποτελεσματική στην προώθηση της συναισθηματικής ευημερίας των νέων;	a) Αγνοώντας τις συναισθηματικές τους ανάγκες b) Ενθάρρυνση της ανοιχτής επικοινωνίας και της ενεργητικής ακρόασης (Σωστή απάντηση) c) Περιορισμός των κοινωνικών τους αλληλεπιδράσεων d) Επικέντρωση αποκλειστικά στα ακαδημαϊκά επιτεύγματα
Προσδιορίστε ποιες από τις ακόλουθες δραστηριότητες κάνετε σήμερα για να προάγετε τη συναισθηματική σας ευημερία	a) Ασκηθείτε τακτικά b) Περνάτε χρόνο με φίλους και οικογένεια c) Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα ή στο διαλογισμό d) Ασχοληθείτε με χόμπι ή ενδιαφέροντα

Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση

Βίντεο 1

URL/σύνδεσμος για το βίντεο	https://www.youtube.com/watch?v=AvrB91Hr9kE
------------------------------------	--

Τίτλος του βίντεο	Σπίτια με ενδοοικογενειακή κακοποίηση
Περιγραφή του περιεχομένου του βίντεο	Το βίντεο περιγράφει τα συναισθήματα που νιώθει ένα παιδί όταν έρχεται αντιμέτωπο με σκληρές ενδοοικογενειακής βίας. Στο βίντεο απεικονίζονται διάφορα συναισθήματα. Επιλέχθηκε για να τονίσει το γεγονός ότι παρά τα περιστατικά αυτά, αν κάποιος έχει το θάρρος να καταγγείλει, υπάρχει πάντα μια εναλλακτική λύση, μια ελπίδα για ένα καλύτερο μέλλον.
Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την παρακολούθηση του βίντεο	<u>Πριν παρακολουθήσετε το βίντεο:</u> Ποιες είναι οι αρχικές σας σκέψεις και συναισθήματα όταν ακούτε για νέους/ες που γίνονται μάρτυρες ενδοοικογενειακής βίας; Σκεφτείτε πώς πιστεύετε ότι μπορεί να αισθάνονται οι νέοι σε τέτοιες καταστάσεις και τι αντίκτυπο μπορεί να έχουν στη συναισθηματική και ψυχολογική τους ευημερία. Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό για τους νέους/ες να έχουν το θάρρος να καταγγέλλουν περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας; Σκεφτείτε τα πιθανά αποτελέσματα και τα συστήματα υποστήριξης που είναι διαθέσιμα για τους νέους/ες που μιλούν για τις εμπειρίες τους. <u>Αφού παρακολουθήσετε το βίντεο:</u>

Πώς απεικονίζει το βίντεο τα διάφορα συναισθήματα που μπορεί να βιώνει ένας νέος σε καταστάσεις ενδοοικογενειακής βίας;

Συζητήστε συγκεκριμένα συναισθήματα που παρουσιάζονται στο βίντεο και πώς αυτά σας άρεσαν ή διεύρυναν την κατανόησή σας για το θέμα.

Ποιο μήνυμα μετέφερε το βίντεο σχετικά με τη σημασία της καταγγελίας της ενδοοικογενειακής βίας;

Αναλύστε πώς το βίντεο ανέδειξε την ελπίδα και τις εναλλακτικές λύσεις που υπάρχουν για τους νέους/ες που καταγγέλλουν τέτοια περιστατικά.

Πώς άλλαξε η άποψή σας για τις επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στους νέους/ες μετά την παρακολούθηση του βίντεο;

Αναλογιστείτε τυχόν νέες γνώσεις ή συναισθήματα που αποκομίσατε σχετικά με τις επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στους νεαρούς μάρτυρες.

Ποια μέτρα μπορούν να ληφθούν για την υποστήριξη των νέων που γίνονται μάρτυρες ενδοοικογενειακής βίας και να τους ενθαρρύνουν να την καταγγείλουν;

Εξετάστε πρακτικά μέτρα και συστήματα υποστήριξης που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν για να βοηθήσουν τα παιδιά να αισθάνονται ασφάλεια και υποστήριξη στην καταγγελία της βίας.

Βίντεο 2

URL/σύνδεσμος για το βίντεο	https://www.youtube.com/watch?v=y7bKFM00d-w
Τίτλος του βίντεο	10 σημάδια συναισθηματικής κακοποίησης από τους γονείς
Περιγραφή του περιεχομένου του βίντεο	Σε αντίθεση με τη σωματική κακοποίηση, η συναισθηματική κακοποίηση δεν αφήνει ορατά σημάδια ή μώλωπες που είναι εύκολο να εντοπιστούν. Στις ΗΠΑ, κάθε δέκα δευτερόλεπτα, γίνεται μια καταγγελία παιδικής κακοποίησης. Αυτό σημαίνει ότι σε ετήσια βάση, αυτό αφορά περισσότερα από 6,6 εκατομμύρια παιδιά που πλήττονται. Η συναισθηματική κακοποίηση αποδυναμώνει τη συναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου και την αίσθηση της αυτοεκτίμησης που μπορεί να έχει δια βίου βλαβερές συνέπειες. Ακολουθούν 10 σημάδια συναισθηματικής κακοποίησης από τους γονείς
Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την παρακολούθηση του βίντεο	<u>Πριν παρακολουθήσετε το βίντεο:</u> Ποιες πιστεύετε ότι είναι οι βασικές διαφορές μεταξύ της συναισθηματικής κακοποίησης και της σωματικής κακοποίησης; Εξετάστε τους τρόπους με τους οποίους η συναισθηματική κακοποίηση μπορεί να εκδηλωθεί διαφορετικά και τις πιθανές επιπτώσεις της στα άτομα. Γιατί είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα σημάδια συναισθηματικής κακοποίησης από τους γονείς;

Σκεφτείτε τις πιθανές μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στα παιδιά και γιατί ο έγκαιρος εντοπισμός είναι ζωτικής σημασίας.

Αφού παρακολουθήσετε το βίντεο:

Ποιες προκλήσεις μπορεί να αντιμετωπίζουν οι νέοι στον εντοπισμό και την αναφορά συναισθηματικής κακοποίησης από τους γονείς;

Σκεφτείτε τα κοινωνικά, οικογενειακά και προσωπικά εμπόδια που θα μπορούσαν να εμποδίσουν την ικανότητα ενός νέου να αναγνωρίσει ή να αποκαλύψει τη συναισθηματική κακοποίηση.

Ποιο από τα 10 σημάδια συναισθηματικής κακοποίησης που συζητούνται στο βίντεο σας άρεσε περισσότερο και γιατί;

Αναλογιστείτε τυχόν συγκεκριμένα σημάδια που σας φάνηκαν και πώς διευρύνουν την κατανόησή σας για τη συναισθηματική κακοποίηση.

Πώς άλλαξε η ευαισθητοποίησή σας σχετικά με την επικράτηση και τη σοβαρότητα της συναισθηματικής κακοποίησης μετά την παρακολούθηση του βίντεο;

Αναλογιστείτε τυχόν νέες γνώσεις ή συναισθήματα που αποκτήσατε σχετικά με την έκταση και τον αντίκτυπο της συναισθηματικής κακοποίησης στα παιδιά.

Βίντεο 3

URL/σύνδεσμος για το βίντεο	https://www.youtube.com/watch?v=kdhjztWMnVw https://www.youtube.com/watch?v=dOkYKyVFnsS
Τίτλος του βίντεο	Inside Out: Η σημασία της έκφρασης των συναισθημάτων
Περιγραφή του περιεχομένου του βίντεο	Σε αυτή τη σκηνή από την ταινία "Inside Out" της Pixar, βλέπουμε τον κύριο χαρακτήρα, τον Riley, να βιώνει μια σειρά συναισθημάτων - χαρά, λύπη, θυμό, φόβο και αηδία. Το βίντεο δείχνει πώς κάθε συναίσθημα παίζει ζωτικό ρόλο στη συνολική ευημερία της Riley και πώς η έκφραση αυτών των συναισθημάτων είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική της υγεία. Η σκηνή αναδεικνύει τους αγώνες που αντιμετωπίζει η Riley κατά την αντιμετώπιση μιας σημαντικής αλλαγής στη ζωή της και την τελική συνειδητοποίηση ότι το να αγκαλιάσει όλα τα συναισθήματά της, ιδιαίτερα τη θλίψη, είναι το κλειδί για να θεραπευτεί και να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό της.
Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την παρακολούθηση του βίντεο	<u>Πριν παρακολουθήσετε το βίντεο:</u> Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη της ανοιχτής έκφρασης των συναισθημάτων σας; Σκεφτείτε πώς το να μοιράζεστε τα συναισθήματά σας μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις σας και την προσωπική σας ευημερία. Πώς αντιμετωπίζετε συνήθως τα αρνητικά συναισθήματα, όπως η θλίψη, ο θυμός ή ο φόβος;

Αναλογιστείτε τις προσωπικές σας στρατηγικές για την αντιμετώπιση αυτών των συναισθημάτων και κατά πόσο τις θεωρείτε αποτελεσματικές.

Αφού παρακολουθήσετε το βίντεο:

Πώς τα διάφορα συναισθήματα που απεικονίζονται στο βίντεο συνέβαλαν στη συνολική ευημερία της Riley;

Αναλύστε πώς κάθε συναίσθημα έπαιξε ρόλο στο να βοηθήσει τη Riley να διαχειριστεί τις εμπειρίες και τις προκλήσεις της.

Ποιο μήνυμα μετέφερε το βίντεο σχετικά με τη σημασία της αναγνώρισης και έκφρασης όλων των τύπων συναισθημάτων, συμπεριλαμβανομένης της θλίψης;

Σκεφτείτε πώς το βίντεο τόνισε την αξία του να αγκαλιάζουμε κάθε συναίσθημα ως μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας.

Πώς άλλαξε η οπτική σας για την έκφραση των συναισθημάτων μετά την παρακολούθηση του βίντεο;

Σκεφτείτε τυχόν νέες ιδέες ή συνειδητοποιήσεις που αποκομίσατε σχετικά με το ρόλο των συναισθημάτων στη ζωή σας και τον τρόπο με τον οποίο τα εκφράζετε.

Σχέδιο μαθήματος

Σχέδιο μαθήματος		
Ενότητα	<i>Υποστήριξη των νέων που πλήττονται από ενδοοικογενειακή βία</i>	
Συνολική διάρκεια	6/8 ώρες	
Υλικά	• Προτάσεις βιβλίων • Βίντεο για τις επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στα παιδιά • Πίνακας και μαρκαδόροι • Διαφάνειες PowerPoint για το θεωρητικό περιεχόμενο • Υπολογιστής και βιντεοπροβολέας για παρουσιάσεις βίντεο	
Πίνακας μαθησιακών ν αποτελεσμάτων	Γνώση	• Γνώση των κυριότερων συναισθημάτων και των επιπτώσεών τους στη συμπεριφορά και τις διαπροσωπικές σχέσεις. • Να κατανοήσουν βασικές δεξιότητες ζωής (επικοινωνία, επίλυση προβλημάτων, διαχείριση του άγχους) και το ρόλο τους στην αντιμετώπιση των καθημερινών δυσκολιών. • Αναγνωρίστε τη σημασία της κοινωνικής υποστήριξης και των ομαδικών δραστηριοτήτων για τη βελτίωση της συναισθηματικής ευεξίας.

		• Να γνωρίζει τα συστατικά στοιχεία ενός σχεδίου προσωπικής ευημερίας (συναισθηματική, σωματική, κοινωνική) και τις στρατηγικές για την εφαρμογή του.
	Δεξιότητες	• Αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων τους. • Εφαρμογή τεχνικών αποτελεσματικής επικοινωνίας, επίλυσης συγκρούσεων και διαχείρισης του άγχους σε πρακτικές καταστάσεις • Συνεργαστείτε με συνομηλίκους για τη δημιουργία προσωπικών σχεδίων ευημερίας και την ανάπτυξη στρατηγικών για αμοιβαία υποστήριξη. • Να σχεδιάζει και να εφαρμόζει συγκεκριμένες δράσεις για τη βελτίωση της συναισθηματικής και σωματικής ευεξίας του ατόμου.
	Στάσεις	• Ενίσχυση της σημασίας της συναισθηματικής επίγνωσης για την προσωπική και σχεσιακή ευημερία. • Υιοθέτηση προληπτικής στάσης απέναντι στην προσωπική ανάπτυξη και την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων. • Να εκτιμούν τη σημασία της ομαδικής εργασίας και της αλληλεγγύης των συνομηλίκων στην αντιμετώπιση των συναισθηματικών δυσκολιών.

		Υποστηρίξτε τη σημασία της ολιστικής και συνεχούς φροντίδας του εαυτού σας.
	Μαθησιακοί στόχοι	- Ανάπτυξη συναισθηματικής επίγνωσης - Ενίσχυση δεξιοτήτων ζωής - Προώθηση της συναισθηματικής ευημερίας μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων - Δημιουργία ενός προσωπικού σχεδίου ευημερίας
Εισαγωγή Είναι ζωτικής σημασίας να δημιουργηθεί ένα θετικό και ελκυστικό μαθησιακό περιβάλλον, επομένως είναι απαραίτητο για τον εκπαιδευτικό να υιοθετήσει το ρόλο του διευκολυντή και του καθοδηγητή, δημιουργώντας έναν ασφαλή και ενσυναισθητικό χώρο όπου οι νέοι μπορούν να αισθάνονται ότι τους ακούνε και ότι τους υποστηρίζουν. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν υποστηρίζονται νέοι που πλήττονται από ενδοοικογενειακή βία. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να διευκολύνει τις συζητήσεις, να ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή και να υποστηρίζει τους εκπαιδευόμενους στην ανακάλυψη των δικών τους συναισθημάτων και ικανοτήτων. Επιπλέον, είναι σημαντικό να παρέχονται συγκεκριμένοι πόροι και στρατηγικές αντιμετώπισης προσαρμοσμένες στις ανάγκες των ατόμων που έχουν πληγεί από την ενδοοικογενειακή βία, διασφαλίζοντας ότι αισθάνονται κατανοητοί και εξοπλισμένοι για να περιηγηθούν στις εμπειρίες τους. Προάγοντας ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και φροντίδας, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενδυναμώσουν τους νέους/ες να θεραπευτούν, να αναπτυχθούν και να αναπτύξουν ανθεκτικότητα.		

Δημιουργήστε ένα περιβάλλον ενσυναίσθησης προωθώντας **την ενεργητική ακρόαση**: δώστε προσοχή στα λεκτικά και μη λεκτικά σήματα των συμμετεχόντων. Αυτό περιλαμβάνει όχι μόνο την ακρόαση των λέξεων, αλλά και την παρατήρηση της γλώσσας του σώματος, των εκφράσεων του προσώπου και του τόνου της φωνής τους.

Βοήθεια στην αναγνώριση συναισθημάτων: Χρησιμοποιήστε φράσεις όπως "Φαίνεται ότι αισθάνεστε..." για να δείξετε ότι αναγνωρίζετε και σέβεστε τη συναισθηματική κατάσταση του άλλου ατόμου.

Χρησιμοποιήστε το **μήνυμα "Εγώ"** για να εκφράσετε τα συναισθήματά σας: όταν αντιμετωπίζετε δύσκολες ή συγκρουσιακές καταστάσεις, χρησιμοποιήστε προτάσεις που αρχίζουν με το "Εγώ" για να εκφράσετε τα συναισθήματά σας χωρίς να κατηγορείτε τον άλλον, π.χ. "Ανησυχώ όταν...". Αυτή η στάση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να διευκρινιστούν οι συνέπειες: καταστήστε σαφές πώς η συμπεριφορά του άλλου επηρεάζει τον εαυτό σας, βοηθώντας τον συνομιλητή σας να κατανοήσει τις δικές του ενέργειες χωρίς να αισθάνεται ότι κρίνεται.

Επομένως:

- παρέχουν εργαλεία και πόρους που βοηθούν τους νέους/ες να αναπτύξουν τις συναισθηματικές και σχεσιακές τους δεξιότητες.
- προάγουν τη συνεργασία, ενθαρρύνοντας την ομαδική εργασία και τις δραστηριότητες δημιουργίας ομάδων για την ενίσχυση της αλληλεγγύης των συνομηλίκων.
- ενθαρρύνετε τον αυτοαναστοχασμό βοηθώντας τους μαθητές να αναστοχαστούν τις εμπειρίες τους και να μοιραστούν τις σκέψεις τους με την ομάδα.

Για να προσελκύσετε και να τραβήξετε την προσοχή των μαθητών, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας με την ακόλουθη απλή άσκηση για να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και σεβασμού και να προετοιμάσετε το έδαφος για τις επόμενες συζητήσεις και δραστηριότητες της ενότητας.

Η ενεργητική ακρόαση (15 λεπτά) είναι μια τεχνική επικοινωνίας που περιλαμβάνει την προσοχή όχι μόνο στα λόγια του ατόμου που μιλάει, αλλά και στον τόνο της φωνής του, στη γλώσσα του σώματος και στα συναισθήματα που εκφράζει.

Είναι θεμελιώδους σημασίας για την οικοδόμηση υγιών και αξιόπιστων σχέσεων, την επίλυση συγκρούσεων και τη βαθιά κατανόηση των ανθρώπων με τους οποίους αλληλεπιδρούμε. Η ενεργητική ακρόαση δημιουργεί ένα περιβάλλον ενσυναίσθησης και φροντίδας, μειώνοντας τις παρεξηγήσεις και ενισχύοντας τη συνεργασία.

Ζητώντας από έναν εθελοντή να μοιραστεί μια σύντομη ιστορία ή ένα πρόβλημα: κατά τη διάρκεια της αφήγησής του, ο εκπαιδευτικός επιδεικνύει κακή συμπεριφορά *ακρόασης*, όπως το να διακόπτει συχνά, να κοιτάζει αλλού, να κάνει αφηρημένα σχόλια και να δείχνει αδιαφορία. Επανάληψη της ίδιας ιστορίας ή προβλήματος με τον ίδιο εθελοντή, αλλά αυτή τη φορά ο εκπαιδευτικός ασκεί *ενεργητική ακρόαση*: διατηρεί οπτική επαφή, γνέφει, κάνει σχετικές ερωτήσεις, αντανakλά τα συναισθήματα που εκφράζονται (π.χ. "Καταλαβαίνω ότι αισθάνεστε απογοητευμένοι όταν...") και συνοψίζει τα όσα ειπώθηκαν για να επιβεβαιώσει την κατανόηση.

Δραστηριότητες σε ζεύγη: χωρίστε τους σε ζεύγη. Κάθε ζευγάρι επιλέγει ποιος θα είναι ο ομιλητής και ποιος ο ακροατής. Ο ομιλητής αφηγείται ένα μικρό προσωπικό πρόβλημα ή προβληματισμό, ενώ ο

	ακροατής εξασκείται στην ενεργητική ακρόαση, ακολουθώντας τις οδηγίες που συζητήθηκαν (διατήρηση οπτικής επαφής, υποβολή ανοιχτών ερωτήσεων, αντανάκλαση συναισθημάτων κ.λπ.) Μετά από 5-7 λεπτά, οι ρόλοι αντιστρέφονται και η δραστηριότητα επαναλαμβάνεται. Συγκεντρώστε την ομάδα για να συζητήσουν τα συναισθήματα που βίωσαν τόσο οι ομιλητές όσο και οι ακροατές. Θέστε ερωτήσεις όπως: "Πώς αισθάνεσαι;", "Πώς αισθάνεσαι;": "Πώς αισθανθήκατε όταν ακούγατε προσεκτικά;", "Ποιες διαφορές παρατηρήσατε μεταξύ της ενεργητικής και της αφηρημένης ακρόασης;", "Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε όταν ακούγατε ενεργητικά;". Να τονίσει τον θετικό αντίκτυπο της ενεργητικής ακρόασης στις διαπροσωπικές σχέσεις και τη συναισθηματική ευημερία. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εξασκούν την ενεργητική ακρόαση στις καθημερινές τους αλληλεπιδράσεις.
Θεωρητικά περιεχόμενα	Επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας στη νεολαία Η κατανόηση του βαθύτατου αντίκτυπου της ενδοοικογενειακής βίας στους νέους/ες είναι ζωτικής σημασίας για την παροχή αποτελεσματικής υποστήριξης και παρέμβασης. Η ενδοοικογενειακή βία, ακόμη και όταν οι νέοι δεν εμπλέκονται άμεσα, μπορεί να έχει σοβαρές και διαρκείς συνέπειες στην ψυχολογική, συναισθηματική και κοινωνική τους ευημερία. Αυτή η ενότητα διερευνά τους διάφορους τρόπους με τους οποίους η παρακολούθηση ή η βίωση ενδοοικογενειακής βίας επηρεάζει τους νέους/ες, προκαλώντας προβλήματα όπως άγχος, κατάθλιψη, δυσκολίες στις σχέσεις και προβλήματα συμπεριφοράς.

Η ενδοοικογενειακή βία μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες για τους νέους/ες, ακόμη και αν δεν εμπλέκονται άμεσα στη βίαιη συμπεριφορά. Σε πολλές περιπτώσεις, μπορούμε να μιλήσουμε για βία ως μάρτυρες ή έμμεση βία, δηλαδή για τη μορφή βίας που βιώνουν τα παιδιά όταν γίνονται μάρτυρες ενδοοικογενειακής βίας στην οικογένεια.

Ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων: επικοινωνία, συναισθηματική εκπαίδευση και έκφραση συναισθημάτων

Παράλληλα, η ανάπτυξη βασικών ήπιων δεξιοτήτων, όπως η επικοινωνία, η συναισθηματική εκπαίδευση και η συναισθηματική έκφραση, είναι ζωτικής σημασίας για να βοηθηθούν οι νέοι να ξεπεράσουν αυτές τις αρνητικές επιπτώσεις. Οι δεξιότητες αυτές όχι μόνο βοηθούν στην προσωπική επώλωση, αλλά και ενισχύουν την ανθεκτικότητα, επιτρέποντας στους νέους/ες να οικοδομούν υγιείς σχέσεις και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους. Αυτό το θεωρητικό πλαίσιο θα διερευνήσει τις πολύπλευρες επιπτώσεις της ενδοοικογενειακής βίας και θα τονίσει τη σημασία της καλλιέργειας των κοινωνικών δεξιοτήτων για την υποστήριξη της ανάπτυξης και της ευημερίας των νέων που πλήττονται από αυτές τις εμπειρίες.

Η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων είναι ζωτικής σημασίας για τους νέους/ες, ιδίως για όσους πλήττονται από την ενδοοικογενειακή βία. Οι κοινωνικές δεξιότητες περιλαμβάνουν διαπροσωπικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές δεξιότητες που διευκολύνουν την αποτελεσματική επικοινωνία, τη διαχείριση των συναισθημάτων και την οικοδόμηση υγιών σχέσεων. Η εστίαση στη συναισθηματική εκπαίδευση και στην έκφραση των συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει τους νέους/ες να ξεπεράσουν τις αρνητικές συνέπειες της

	ενδοοικογενειακής βίας και να αναπτύξουν μια αίσθηση ανθεκτικότητας.
Δραστηριότητες μάθησης	Δραστηριότητα 1: Ας λύσουμε τη σύγκρουση (1,5/ 2 ώρες) Δραστηριότητα 2: Συναισθηματικά ερεθίσματα Δραστηριότητα 3: Δεξιότητες ζωής στην πράξη (1,5/2 ώρες) * Σενάρια για τη δραστηριότητα Life Skills in action Σενάριο 1: Έκφραση συναισθημάτων Σενάριο 2: Διευκρίνιση παρεξηγήσεων Σενάριο 3: Αίτημα βοήθειας Σενάριο 4: Διαφωνία σε ομαδικό έργο Σενάριο 5: Άγχος δημόσιας ομιλίας Σενάριο 6: Προετοιμασία για εξετάσεις Δραστηριότητα 4: Δημιουργία ενός προσωπικού σχεδίου ευημερίας (1,5/ 2 ώρες) ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ; ΑΞΙΕΣ ΑΙΣΘΗΜΑ ΕΥΕΞΙΑΣ ΜΕΣΑ ΜΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ ΚΑΙ ΦΙΛΟΔΟΞΙΕΣ
Αξιολόγηση	Θα διεξάγουμε κουίζ σχετικά με: Ποιο είναι το πρώτο βήμα για την υποστήριξη ενός νέου ατόμου που πλήττεται από ενδοοικογενειακή βία;

	• Ποιοι από τους ακόλουθους τρόπους είναι αποτελεσματικοί για την υποστήριξη ενός νεαρού ατόμου που έχει πληγεί από ΕΒ; (Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν) • Ποια από τις ακόλουθες στρατηγικές είναι πιο αποτελεσματική στην προώθηση της συναισθηματικής ευημερίας των νέων; • Προσδιορίστε ποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες κάνετε σήμερα για να προάγετε τη συναισθηματική σας ευημερία.
Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση	• Jaffe, P., Wolfe, D. A., & Campbell, M. (2012). <i>Growing Up with Domestic Violence: Assessment, Intervention, and Prevention Strategies for Children and Adolescents</i> (Στρατηγικές αξιολόγησης, παρέμβασης και πρόληψης για παιδιά και εφήβους). Cambridge: Hogrefe Publishing. • Fantuzzo, J., & Mohr, W. (1999). Επικράτηση και επιπτώσεις της έκθεσης των παιδιών στην ενδοοικογενειακή βία. <i>Future of Children</i>, 9(3), 21-32. • https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178908000074?via%3Dihub • http://www.childwitnessstoviolence.org/ • https://www.unobravo.com/post/la-violenza-domestica • https://www.nctsn.org/ • https://childmind.org/ • https://www.loveisrespect.org/ • https://www.thehotline.org/ • https://www.mindtools.com/

Ενότητα 6. Αυτοφροντίδα και πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης

Επισκόπηση

Καλώς ήρθατε στην ενότητα για την αυτοφροντίδα και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης για τους εργαζόμενους/ες στον τομέα της νεολαίας.

Η εργασία με τους νέους/ες μπορεί να είναι απίστευτα ικανοποιητική, αλλά είναι και πρόκληση. Πολλοί εργαζόμενοι/ες στον τομέα της νεολαίας αισθάνονται καταβεβλημένοι και αγχωμένοι επειδή η δουλειά τους απαιτεί συνεχή ενασχόληση με τους νέους/ες. Είτε εργάζεστε σε σχολεία, κοινωνικές υπηρεσίες ή άλλες οργανώσεις που επικεντρώνονται στη νεολαία, η πίεση μπορεί να είναι έντονη, ειδικά όταν υπάρχει πάρα πολύ δουλειά και όχι αρκετό προσωπικό.

Γι' αυτό δημιουργήσαμε αυτή την ενότητα για την επαγγελματική εξουθένωση. Θα ξεκινήσουμε εξηγώντας τι είναι η επαγγελματική εξουθένωση και γιατί συμβαίνει. Η κατανόηση αυτών των βασικών στοιχείων θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τα πρώτα σημάδια στον εαυτό σας και στους άλλους. Στη συνέχεια, θα μοιραστούμε πρακτικούς τρόπους για να ανακάμψετε αν αισθάνεστε ήδη εξουθενωμένοι, συμπεριλαμβανομένων απλών τεχνικών για την υποστήριξη της ψυχικής και συναισθηματικής σας ευεξίας.

Αλλά δεν θα σταματήσουμε εκεί. Θα διερευνήσουμε επίσης πώς να αποτρέψουμε την επαγγελματική εξουθένωση πριν αυτή ξεκινήσει. Αυτή η γνώση μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε το πάθος σας για τη δουλειά με τους νέους/ες και να συνεχίσετε να είστε αποτελεσματικοί στο ρόλο σας.

Στόχος μας είναι να σας εξοπλίσουμε με τα εργαλεία και τις γνώσεις που χρειάζεστε για να φροντίζετε τον εαυτό σας, συνεχίζοντας παράλληλα να ασκείτε θετική επίδραση στις ζωές των νέων. Να θυμάστε, η ευημερία σας είναι ζωτικής σημασίας - όχι μόνο για εσάς, αλλά και για τους νέους/ες που υποστηρίζετε καθημερινά.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακά αποτελέσματα	Γνώση	Τι είναι η επαγγελματική εξουθένωση Αιτίες επαγγελματικής εξουθένωσης Συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης Διαχείριση άγχους Χειρισμός συναισθηματικής επιβάρυνσης Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
	Δεξιότητες	Πώς να χειρίζεστε το άγχος και τη συναισθηματική επιβάρυνση Καθημερινές δραστηριότητες αυτοφροντίδας
	Στάσεις	Μαθαίνοντας τη σημασία της αυτοφροντίδας για να βοηθήσουμε τους άλλους Διαχωρισμός της εργασίας από την προσωπική ζωή
	Μαθησιακοί στόχοι	Μάθετε τι είναι η επαγγελματική εξουθένωση, τις αιτίες και τις επιπτώσεις της. Μάθετε πώς να αντιμετωπίζετε αγχωτικές καταστάσεις και συναισθηματική επιβάρυνση Μάθετε δραστηριότητες ανακούφισης από το στρες Μάθετε ασκήσεις και ρουτίνες αυτοφροντίδας

Θεωρητικό περιεχόμενο (1 ώρα)

1. Τι είναι η επαγγελματική εξουθένωση

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι όταν αισθάνεστε εντελώς εξαντλημένοι - σωματικά, συναισθηματικά και διανοητικά. Για τους εργαζόμενους/ες στον τομέα της νεολαίας, αυτό συμβαίνει συχνά λόγω του άγχους που προέρχεται από τη συνεχή υποστήριξη και φροντίδα των νέων.

Όταν έχετε εξαντληθεί ως λειτουργός νεολαίας, μπορεί να αισθάνεστε:

- Είστε συγκλονισμένοι από τις ανάγκες των νέων με τους οποίους εργάζεστε
- Συναισθηματική αποστράγγιση από την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων
- Αδυνατείτε να αντεπεξέλθετε στις απαιτήσεις του ρόλου σας

Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να συμβεί όταν οι οργανώσεις νεολαίας είναι ανοργάνωτες ή με κακή διαχείριση. Αντί να υποστηρίζουν τους εργαζόμενους/ες στον τομέα της νεολαίας, αυτά τα περιβάλλοντα μπορούν να απορροφήσουν την ενέργεια και τους ψυχικούς σας πόρους.

Η επαγγελματική εξουθένωση δεν επηρεάζει μόνο την εργασία σας με τους νέους/ες - μπορεί να επηρεάσει και την προσωπική σας ζωή. Ακόμη και όταν δεν εργάζεστε, μπορεί να αισθάνεστε άγχος, στρες ή θλίψη για τη δουλειά σας. Αν η κατάσταση δεν βελτιωθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να αρχίσετε να αισθάνεστε πολύ κουρασμένοι και αρνητικοί τόσο για τη δουλειά σας με τους νέους/ες όσο και για την προσωπική σας ζωή.

Όταν ένας λειτουργός νεολαίας έχει εξαντληθεί, μπορεί:

- Δυσκολεύονται να συνδεθούν ή να βοηθήσουν αποτελεσματικά τους νέους/ες
- Απομακρύνονται διανοητικά και σωματικά από τις ευθύνες τους

- Να χάσουν το πάθος και την ενέργεια που τους τράβηξε στη δουλειά με τους νέους/ες

Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να σας κάνει λιγότερο αποτελεσματικούς στο ρόλο σας, να σας εξαντλήσει την ενέργεια και να σας κάνει να νιώσετε αβοήθητοι ή κυνικοί σχετικά με την ικανότητά σας να κάνετε τη διαφορά στη ζωή των νέων.

Αν και η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε εργασία, είναι ιδιαίτερα συχνή σε επαγγέλματα φροντίδας, όπως η εργασία με νέους/ες. Είναι τόσο σημαντικό ζήτημα που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας το έχει αναγνωρίσει επίσημα ως ιατρική κατάσταση.

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την προέλευση του όρου "επαγγελματική εξουθένωση" και να αποκτήσετε μια γενική εικόνα για το πώς επηρεάζει τους ανθρώπους σε βοηθητικά επαγγέλματα όπως η εργασία με νέους/ες, σας προσκαλούμε να παρακολουθήσετε αυτό το σύντομο βίντεο.

2. Κύριες αιτίες επαγγελματικής εξουθένωσης

Η επαγγελματική εξουθένωση προκαλείται από το άγχος και την υπερκόπωση για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ως λειτουργός νεολαίας, αντιμετωπίζετε συχνά δύσκολες καταστάσεις και έντονα συναισθήματα. Αυτό καθιστά πραγματικά σημαντικό για εσάς να κατανοήσετε τι προκαλεί την επαγγελματική εξουθένωση. Η γνώση των αιτιών μπορεί να σας βοηθήσει να την αποτρέψετε ή να την αντιμετωπίσετε καλύτερα αν συμβεί. Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να προκληθεί από πολλά διαφορετικά πράγματα, όπως προβλήματα στη δουλειά, υπερβολικές προσδοκίες από τον εαυτό σας ή/και πίεση από άλλους (όπως το αφεντικό σας, οι νέοι με τους οποίους εργάζεστε ή οι οικογένειές τους). Κατανοώντας τι μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση, εσείς και ο χώρος εργασίας σας μπορείτε να λάβετε μέτρα για να καταστήσετε λιγότερο πιθανό να συμβεί. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε υγιείς και να συνεχίσετε να

επιτελείτε το σημαντικό σας έργο με τους νέους/ες. Ας αναλύσουμε τώρα λεπτομερώς τις διάφορες αιτίες.

2.1 Αιτίες που σχετίζονται με την εργασία

Στον πίνακα που ακολουθεί εξηγούμε ορισμένες από τις αιτίες της επαγγελματικής εξουθένωσης, που σχετίζονται με το εργασιακό περιβάλλον. Παρακαλούμε διαβάστε τον και στη συνέχεια εμβαθύνετε την κατανόησή σας μέσω των επεξηγήσεων που ακολουθούν.



1. Δύσκολες εργασιακές σχέσεις Όταν δεν τα πάτε καλά με το αφεντικό σας, τους συναδέλφους σας ή τους νέους/ες που βοηθάτε, μπορεί να είναι πολύ αγχωτικό. Οι εργαζόμενοι/ες σε θέματα νεολαίας συχνά αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις,

οπότε είναι σημαντικό να έχετε γύρω σας υποστηρικτικούς ανθρώπους. Χωρίς αυτή την υποστήριξη, μπορεί να αισθάνεστε μόνοι και πιο αγχωμένοι.

2. Ανισόρροπος φόρτος εργασίας Η εξουθένωση συμβαίνει συχνά όταν έχετε περισσότερη δουλειά από όση μπορείτε να διαχειριστείτε. Οι εργαζόμενοι/ες σε θέματα νεολαίας έχουν συχνά πολλούς νέους/ες να βοηθήσουν και ο καθένας χρειάζεται πολύ χρόνο και φροντίδα. Όταν έχετε πάρα πολλά να κάνετε, μπορεί να αισθάνεστε συνεχώς κουρασμένοι και να δυσκολεύεστε να κάνετε καλά τη δουλειά σας.

3. Αν αισθάνεστε ότι κάποιοι εργαζόμενοι/ες σε θέματα νεολαίας τυγχάνουν καλύτερης μεταχείρισης από άλλους, αυτό μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε αναστατωμένοι και να έχετε λιγότερα κίνητρα. Αυτό μπορεί να συμβεί αν κάποιοι λαμβάνουν περισσότερη δουλειά, λιγότερη αναγνώριση ή λιγότερους πόρους από άλλους.

4. Έλλειψη επαρκών ανταμοιβών Είναι σημαντικό για τους εργαζόμενους/ες στον τομέα της νεολαίας να αισθάνονται ότι εκτιμούν τη σκληρή τους δουλειά. Εάν δεν λαμβάνετε αρκετή αναγνώριση ή ευχαριστίες, μπορεί να αρχίσετε να αισθάνεστε λιγότερο παρακινημένοι και πιο εξαντλημένοι.

5. Περιορισμένος έλεγχος και αυτονομία Οι εργαζόμενοι/ες στους νέους/ες τα καταφέρνουν καλύτερα όταν μπορούν να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με την εργασία τους. Αν κάποιος σας λέει πάντα τι ακριβώς να κάνετε ή αν δεν έχετε τα εργαλεία που χρειάζεστε, μπορεί να είναι απογοητευτικό.

6. Προκλήσεις της εξ αποστάσεως εργασίας Η εργασία από το σπίτι μπορεί να είναι δύσκολη για τους εργαζόμενους/ες στον τομέα της νεολαίας. Μπορεί να νιώθετε μοναξιά, να δυσκολεύεστε να διαχωρίσετε την εργασία από τον προσωπικό σας χρόνο ή να έχετε προβλήματα με την τεχνολογία. Είναι σημαντικό να έχετε υποστήριξη και σαφείς κατευθυντήριες γραμμές για την εργασία από το σπίτι.

7. Τοξικό περιβάλλον εργασίας Ένα τοξικό περιβάλλον με παρενόχληση ή επιθετική επικοινωνία βλάπτει την ψυχική υγεία των εργαζομένων στους νέους/ες. Τα

περιβάλλοντα υψηλού στρες επιδεινώνουν τα συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης. Η προώθηση μιας κουλτούρας σεβασμού, συμμετοχικότητας και υπευθυνότητας με σαφείς πολιτικές και μηχανισμούς υποστήριξης είναι απαραίτητη για την ενίσχυση της εργασιακής ικανοποίησης και τη μείωση του κινδύνου επαγγελματικής εξουθένωσης.

8. Αν και η τεχνολογία μπορεί να κάνει την εργασία ευκολότερη, για παράδειγμα να προσφέρει μεγαλύτερη ευελιξία, μπορεί επίσης να κάνει δύσκολο να σταματήσουμε να σκεφτόμαστε τη δουλειά. Είναι σημαντικό να μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία με υγιή τρόπο και να κάνετε διαλείμματα από τις οθόνες.

9. Εργασιακή ανασφάλεια Όταν οι εργαζόμενοι/ες στους νέους/ες δεν είναι σίγουροι αν η δουλειά τους είναι σταθερή, αυτό μπορεί να προκαλέσει πολύ άγχος και να τους κάνει λιγότερο ευτυχισμένους στην εργασία τους. Αυτή η ανησυχία μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση. Για να βοηθήσετε στην πρόληψη αυτού του φαινομένου:

- Οι οργανισμοί πρέπει να είναι ανοιχτοί και σαφείς σχετικά με τις αλλαγές που συμβαίνουν στην εργασία.
- Θα πρέπει να προσφέρουν ευκαιρίες στους εργαζόμενους/ες σε θέματα νεολαίας να μαθαίνουν νέες δεξιότητες και να εξελίσσονται στην εργασία τους.
- Η δημιουργία ενός υποστηρικτικού χώρου εργασίας όπου οι εργαζόμενοι/ες στους νέους/ες αισθάνονται ότι εκτιμώνται είναι σημαντική.

Όταν οι εργαζόμενοι/ες στους τομείς της νεολαίας αισθάνονται ασφαλείς στη δουλειά τους και βλέπουν ευκαιρίες ανάπτυξης, μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα το άγχος. Αυτό συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου επαγγελματικής εξουθένωσης και τους διατηρεί πιο ανθεκτικούς στο σημαντικό έργο τους με τους νέους/ες.

2.2 Προσωπικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην επαγγελματική εξουθένωση

Εκτός από τις αιτίες που σχετίζονται με τον εργασιακό χώρο, οι προσωπικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ευαισθησία ενός ατόμου στην επαγγελματική εξουθένωση. Τα προσωπικά χαρακτηριστικά, οι μηχανισμοί αντιμετώπισης και οι συνθήκες ζωής παίζουν καθοριστικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεται κανείς το στρες και την πίεση. Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση αυτών των προσωπικών παραγόντων είναι απαραίτητη για τους εργαζόμενους/ες στον τομέα της νεολαίας προκειμένου να διατηρήσουν την ψυχική τους υγεία και την ανθεκτικότητά τους.



1. Αδυναμία εργασίας υπό συνθήκες άγχους Ορισμένα άτομα από τη φύση τους δυσκολεύονται περισσότερο από άλλα σε περιβάλλοντα με υψηλό άγχος. Οι εργαζόμενοι/ες στον τομέα της νεολαίας που δυσκολεύονται να διαχειριστούν αποτελεσματικά το άγχος μπορεί να βιώνουν αυξημένο άγχος και κόπωση, καθιστώντας τους πιο επιρρεπείς στην επαγγελματική εξουθένωση. Η ανάπτυξη τεχνικών διαχείρισης του άγχους είναι ζωτικής σημασίας για τον μετριασμό αυτού του κινδύνου.

2. Τελειομανία Οι τάσεις τελειομανίας μπορεί να οδηγήσουν σε μη ρεαλιστικές προσδοκίες και υπερβολική αυτοκριτική. Οι εργαζόμενοι/ες στον τομέα της νεολαίας που επιδιώκουν την τελειότητα μπορεί να υπερβάλλουν εαυτόν, δουλεύοντας περισσότερες ώρες και ασκώντας αδικαιολόγητη πίεση στον εαυτό τους για να

επιτύχουν άψογα αποτελέσματα. Αυτή η αδιάκοπη επιδίωξη μπορεί να εξαντλήσει την ενέργειά τους και να συμβάλει στην εξουθένωση.

3. Έλλειψη πρακτικών αυτοφροντίδας Η παραμέληση της αυτοφροντίδας μπορεί να επιδεινώσει το άγχος και να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση. Οι εργαζόμενοι/ες στον τομέα της νεολαίας που δεν δίνουν προτεραιότητα στη σωματική, συναισθηματική και ψυχική τους ευεξία μπορεί να δυσκολεύονται να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις της εργασίας τους. Οι τακτικές πρακτικές αυτοφροντίδας, όπως η άσκηση, η χαλάρωση και τα χόμπι, είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της ισορροπίας και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης.

4. Ανεπαρκείς δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου Η ανεπαρκής διαχείριση του χρόνου μπορεί να οδηγήσει σε ένα συνεχές αίσθημα υπερφόρτωσης και καθυστέρησης. Οι εργαζόμενοι/ες στον τομέα της νεολαίας που δυσκολεύονται να ιεραρχήσουν τις εργασίες τους, να θέσουν όρια και να καταναείμουν αποτελεσματικά τον χρόνο τους μπορεί να βιώσουν αυξημένο άγχος και μειωμένη παραγωγικότητα, αυξάνοντας τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης.

5. Αρνητικά μοτίβα σκέψης Η επίμονη αρνητική σκέψη, όπως η απαισιοδοξία, η καταστροφολογία και η αυτοαμφισβήτηση, μπορεί να διαβρώσει την ανθεκτικότητα και να αυξήσει την ευπάθεια στην επαγγελματική εξουθένωση. Οι εργαζόμενοι/ες στον τομέα της νεολαίας που εμπλέκονται συχνά σε αρνητικά μοτίβα σκέψης μπορεί να δυσκολεύονται να παραμείνουν κινητοποιημένοι και αισιόδοξοι, οδηγώντας σε συναισθηματική εξάντληση.

6. Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης Ένα ισχυρό δίκτυο υποστήριξης είναι ζωτικής σημασίας για τη συναισθηματική ανθεκτικότητα. Οι εργαζόμενοι/ες στον τομέα της νεολαίας που δεν έχουν στενές σχέσεις ή αισθάνονται απομονωμένοι μπορεί να έχουν λιγότερες διεξόδους για να συζητήσουν το άγχος τους και να λάβουν ενθάρρυνση. Αυτή η απομόνωση μπορεί να ενισχύσει τα συναισθήματα εξουθένωσης και να μειώσει τη συνολική ευημερία.

7. Ανεπίλυτα προσωπικά ζητήματα Τα προσωπικά προβλήματα, όπως οι οικογενειακές συγκρούσεις, οι οικονομικές δυσκολίες ή οι ανησυχίες για την υγεία, μπορούν να μεταφερθούν στον επαγγελματικό τομέα, αυξάνοντας το άγχος και τη συναισθηματική φόρτιση. Οι εργαζόμενοι/ες στον τομέα της νεολαίας που αντιμετωπίζουν σημαντικά προσωπικά ζητήματα μπορεί να δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν και να αποδώσουν αποτελεσματικά στην εργασία τους, συμβάλλοντας στην επαγγελματική εξουθένωση.

8. Υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης Αν και η ενσυναίσθηση είναι ένα πολύτιμο χαρακτηριστικό για τους εργαζόμενους/ες στους νέους/ες, η υπερβολική ενσυναίσθηση μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική υπερφόρτωση. Η συνεχής απορρόφηση των συναισθημάτων και των προβλημάτων των άλλων μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση συμπίεσης, όπου οι εργαζόμενοι/ες σε θέματα νεολαίας γίνονται συναισθηματικά εξαντλημένοι και αποστασιοποιημένοι, πρόδρομος της επαγγελματικής εξουθένωσης.

9. Ευκαμψία και αντίσταση στην αλλαγή Η ανελαστικότητα και η απροθυμία προσαρμογής σε νέες καταστάσεις μπορεί να αυξήσουν τα επίπεδα άγχους. Οι εργαζόμενοι/ες στον τομέα της νεολαίας που δυσκολεύονται με τις αλλαγές μπορεί να θεωρούν πρόκληση να πλοηγηθούν στη δυναμική φύση του εργασιακού τους περιβάλλοντος, οδηγώντας σε απογοήτευση και εξουθένωση.

Πρόσθετοι προσωπικοί παράγοντες Εκτός από τις πρωταρχικές προσωπικές αιτίες της επαγγελματικής εξουθένωσης, άλλα ατομικά χαρακτηριστικά και συνθήκες ζωής μπορούν επίσης να συμβάλουν:

- **Χαμηλή ανθεκτικότητα:** Τα άτομα με χαμηλή ανθεκτικότητα μπορεί να δυσκολεύονται να ανακάμψουν από αναποδιές, καθιστώντας τα πιο επιρρεπή στην εξουθένωση.

- **Χρόνια προβλήματα υγείας:** Τα συνεχιζόμενα προβλήματα σωματικής ή ψυχικής υγείας μπορούν να απορροφήσουν ενέργεια και να μειώσουν την ικανότητα αντιμετώπισης των εργασιακών απαιτήσεων.
- **Υπερδέσμευση:** Η ανάληψη πολλών ευθυνών, τόσο στην εργασία όσο και στην προσωπική ζωή, μπορεί να αφήσει ελάχιστο χώρο για ξεκούραση και ανάκαμψη.
- **Έλλειψη ενσωμάτωσης επαγγελματικής και προσωπικής ζωής:** Η δυσκολία εξισορρόπησης προσωπικών υποχρεώσεων και επαγγελματικών καθηκόντων μπορεί να αυξήσει το άγχος και να εμποδίσει την ανάρρωση.

Η κατανόηση αυτών των προσωπικών παραγόντων επιτρέπει στους εργαζόμενους/ες στους νέους/ες να λαμβάνουν προληπτικά μέτρα για τη διαχείριση της ευημερίας τους. Με την προώθηση της αυτογνωσίας και την εφαρμογή υγιών στρατηγικών αντιμετώπισης, μπορούν να μειώσουν τον αντίκτυπο αυτών των προσωπικών ζητημάτων στην επαγγελματική τους ζωή και να αποτρέψουν την επαγγελματική εξουθένωση.

Αν θέλετε, ακούστε αυτή τη δασκάλα να εξηγεί γιατί τόσοι πολλοί εκπαιδευτικοί τείνουν να οδηγούνται σε επαγγελματική εξουθένωση και τι πιστεύει ότι πρέπει να γίνει για να αποφευχθεί. Πρόκειται για μια πραγματική μαρτυρία στην οποία θα βρείτε μια ενδιαφέρουσα άποψη, και με την οποία ίσως μπορείτε να ταυτιστείτε. [Σύνδεσμος](#)

Αφού δείτε το βίντεο, σκεφτείτε το. Αν θέλετε, προσπαθήστε να απαντήσετε σε αυτές τις ερωτήσεις:

- Έχω νιώσει ποτέ έτσι; Γνωρίζω κάποιον που αισθάνθηκε έτσι;
- Τι θα άλλαζα ή θα έκανα διαφορετικά, αν είχα τη δύναμη να το κάνω;
- Ποιος μπορεί να αλλάξει την κατάσταση για τους εκπαιδευτικούς και τους άλλους εργαζόμενους/ες στον τομέα της νεολαίας;

3. Συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης

Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να εμφανιστεί με πολλούς τρόπους και να επηρεάσει πραγματικά τόσο την εργασία σας όσο και την προσωπική σας ζωή. Αυτή η ενότητα θα μιλήσει για τα σωματικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης. Μαθαίνοντας αυτά τα σημάδια, θα είστε σε θέση να παρατηρήσετε καλύτερα αν εσείς ή οι συνάδελφοί σας οδεύετε προς την επαγγελματική εξουθένωση. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να λάβετε μέτρα για να την αποτρέψετε ή να ζητήσετε βοήθεια αν τη χρειάζεστε.

Παρακαλώ, πριν εμβαθύνουμε στο κεφάλαιο, παρακολουθήστε αυτό το σύντομο βίντεο στο οποίο ένας θεραπευτής εξηγεί τρία βασικά σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης.

3.1 Σωματικά συμπτώματα

Η επαγγελματική εξουθένωση δεν αφορά μόνο το αίσθημα συναισθηματικής εξάντλησης - επηρεάζει επίσης το σώμα σας με σημαντικούς τρόπους που μπορούν να επηρεάσουν τη συνολική υγεία και ευημερία σας.

Ένα από τα πιο συνηθισμένα σωματικά συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι το επίμονο αίσθημα κόπωσης και εξάντλησης. Αυτό ξεπερνά τη φυσιολογική κούραση μετά από μια κουραστική μέρα- πρόκειται για μια βαθιά ριζωμένη κούραση που μπορεί να κάνει ακόμη και απλές εργασίες να μοιάζουν συντριπτικές και εξαντλητικές.

Παράλληλα με την εξάντληση, η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί επίσης να θολώσει τη σκέψη σας. Μπορεί να δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε, να θυμάστε πράγματα ή να παίρνετε αποφάσεις. Αυτή η διανοητική ομίχλη μπορεί να επηρεάσει την απόδοσή σας στην εργασία και να καταστήσει δύσκολη τη διατήρηση της συγκέντρωσης.

Τα σωματικά σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης μπορούν να εκδηλωθούν με διάφορους τρόπους. Μπορεί να έχετε συχνούς πονοκεφάλους, μυϊκή ένταση, στομαχικά προβλήματα όπως δυσπεψία ή ναυτία ή άλλες σωματικές ενοχλήσεις. Αυτά τα σωματικά συμπτώματα είναι ο τρόπος του σώματός σας να σηματοδοτήσει ότι το άγχος από την επαγγελματική εξουθένωση επιβαρύνει την υγεία σας.

Τα προβλήματα ύπνου είναι ένα άλλο χαρακτηριστικό γνώρισμα της επαγγελματικής εξουθένωσης. Μπορεί να δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε, να παραμείνετε κοιμισμένοι όλη τη νύχτα ή να ξυπνήσετε με αίσθηση αναζωογόνησης. Η κακή ποιότητα του ύπνου όχι μόνο επιδεινώνει το αίσθημα εξάντλησης, αλλά και διαταράσσει το φυσικό ρυθμό του σώματός σας, καθιστώντας δυσκολότερη την αντιμετώπιση των καθημερινών στρεσογόνων παραγόντων.

Ένα εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα συνδέεται επίσης με την επαγγελματική εξουθένωση. Το χρόνιο άγχος από την επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να καταστείλει το ανοσοποιητικό σας σύστημα, καθιστώντας σας πιο ευάλωτους σε ασθένειες όπως το κρυολόγημα, η γρίπη και άλλες λοιμώξεις. Αυτή η αυξημένη ευαισθησία στην ασθένεια προσθέτει περαιτέρω τη σωματική σας δυσφορία και μπορεί να παρατείνει τους χρόνους ανάρρωσης.

Η αναγνώριση αυτών των σωματικών συμπτωμάτων της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι ζωτικής σημασίας για τη διαχείριση της υγείας και της ευημερίας σας. Η λήψη προληπτικών μέτρων για τη μείωση του άγχους, όπως η εξάσκηση τεχνικών χαλάρωσης, ο καθορισμός ορίων στην εργασία, η τακτική άσκηση και η υγιεινή διατροφή, μπορεί να συμβάλει στον μετριασμό των επιπτώσεων της επαγγελματικής εξουθένωσης στο σώμα σας.

Η αναζήτηση υποστήριξης από φίλους, την οικογένεια ή έναν επαγγελματία υγείας είναι επίσης σημαντική. Μπορούν να σας καθοδηγήσουν σχετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης, να σας προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη και να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις προκλήσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Αντιμετωπίζοντας τόσο τις σωματικές όσο και τις συναισθηματικές πτυχές της επαγγελματικής εξουθένωσης, μπορείτε να κάνετε βήματα προς την αποκατάσταση της ισορροπίας στη ζωή σας και τη βελτίωση της συνολικής σας ευεξίας. Η ιεράρχηση της αυτοφροντίδας και η αποτελεσματική διαχείριση του άγχους είναι το κλειδί για να αποτρέψετε την επαγγελματική εξουθένωση από το να επηρεάσει αρνητικά την υγεία και την ευτυχία σας.

3.2 Συναισθηματικά συμπτώματα

Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί πραγματικά να επηρεάσει το πώς αισθάνεστε και πώς αλληλεπιδράτε τόσο με την εργασία όσο και με την προσωπική σας ζωή. Ως λειτουργός νεολαίας, είναι σημαντικό να γνωρίζετε αυτά τα συναισθηματικά σημάδια.

Μπορεί να αρχίσετε να αισθάνεστε κυνικοί και αποστασιοποιημένοι από τη δουλειά σας, χάνοντας τα κίνητρα και τον ενθουσιασμό για τη δουλειά που κάποτε αγαπούσατε. Αυτό μπορεί να σας οδηγήσει στο να αισθάνεστε ότι απλώς κάνετε τις κινήσεις σας χωρίς πραγματική δέσμευση.

Η επίμονη θλίψη ή το άγχος είναι κοινά συναισθηματικά σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης. Το άγχος της εργασίας με νέους/ες ανθρώπους σε δύσκολες καταστάσεις μπορεί να ενισχύσει αυτά τα συναισθήματα, καθιστώντας δύσκολο να βρείτε χαρά στα καθημερινά σας καθήκοντα. Μπορεί επίσης να παρατηρήσετε ότι καθίσταται δύσκολο να σκέφτεστε καθαρά, να συγκεντρωθείτε ή να λαμβάνετε αποφάσεις αποτελεσματικά.

Η ευερεθιστότητα και η οξύθυμη συμπεριφορά είναι άλλα σημάδια που πρέπει να προσέξετε. Μπορεί να εκνευρίζετε εύκολα με τους συναδέλφους σας, τους νέους/ες που εργάζονται μαζί σας ή ακόμη και με τους φίλους και την οικογένειά σας. Αυτό μπορεί να προκαλέσει εντάσεις και παρεξηγήσεις τόσο στις επαγγελματικές όσο και στις προσωπικές σας σχέσεις.

Ένα άλλο σημαντικό συναισθηματικό σημάδι είναι το αίσθημα ανεπάρκειας ή η αμφιβολία για τις ικανότητές σας. Μπορεί να αρχίσετε να αισθάνεστε ότι οι προσπάθειές

σας δεν αναγνωρίζονται ή δεν εκτιμώνται, γεγονός που μπορεί να είναι πραγματικά αποθαρρυντικό και να μειώσει περαιτέρω τα κίνητρά σας.

Η έγκαιρη αναγνώριση αυτών των συναισθηματικών σημείων είναι ζωτικής σημασίας. Ενώ θα συζητήσουμε συγκεκριμένες στρατηγικές αργότερα, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι η αναζήτηση υποστήριξης, η προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα και η εξεύρεση τρόπων για την ανάπτυξη ανθεκτικότητας αποτελούν βασικά βήματα για την αντιμετώπιση αυτών των συμπτωμάτων.

3.3 Αλλαγές συμπεριφοράς

Όταν βιώνετε εξουθένωση ως λειτουργός νεολαίας, μπορεί να παρατηρήσετε κάποιες αλλαγές στον τρόπο που συμπεριφέρεστε τόσο στη δουλειά όσο και στην προσωπική σας ζωή. Είναι σημαντικό να έχετε επίγνωση αυτών των αλλαγών στον εαυτό σας και στους συναδέλφους σας.

Ένα από τα πρώτα σημάδια που μπορεί να παρατηρήσετε είναι η απομάκρυνση από τις επαγγελματικές σας υποχρεώσεις. Αυτό δεν συμβαίνει αμέσως - συνήθως είναι μια σταδιακή διαδικασία. Μπορεί να ξεκινήσετε αναβάλλοντας μικρές εργασίες και στη συνέχεια να διαπιστώσετε ότι χάνετε σημαντικές προθεσμίες. Η ποιότητα της δουλειάς σας μπορεί να υποχωρήσει, όχι επειδή δεν σας ενδιαφέρει, αλλά επειδή νιώθετε υπερβολικά πιεσμένοι για να δώσετε τον καλύτερό σας εαυτό. Για παράδειγμα, μπορεί να παραλείπετε μέρη της συνήθους ρουτίνας σας με τους νέους/ες που υποστηρίζετε ή να μην παρακολουθείτε τις ανάγκες τους με την ίδια σχολαστικότητα που συνηθίζατε.

Το να αισθάνεστε λιγότερο κινητοποιημένοι και να κάνετε λιγότερα πράγματα είναι μια άλλη συνηθισμένη αλλαγή. Εργασίες που παλαιότερα διεκπεραιώνατε εύκολα - όπως η οργάνωση δραστηριοτήτων για τη νεολαία ή η σύνταξη εκθέσεων - μπορεί τώρα να σας φαίνονται σαν τεράστιες προκλήσεις. Μπορεί να κάθεστε στο γραφείο σας, κοιτάζοντας τη λίστα με τις δουλειές σας, νιώθοντας ανίκανοι να ξεκινήσετε κάτι. Αυτή η έλλειψη παραγωγικότητας μπορεί να δημιουργήσει έναν κύκλο απογοήτευσης: όσο λιγότερα

καταφέρνετε να κάνετε, τόσο πιο καταβεβλημένοι αισθάνεστε, γεγονός που καθιστά ακόμη πιο δύσκολο να κάνετε πράγματα.

Όταν επέρχεται η εξουθένωση, πολλοί εργαζόμενοι/ες στον τομέα της νεολαίας σταματούν να φροντίζουν τον εαυτό τους. Μπορεί να παραλείπετε γεύματα επειδή είστε πολύ απασχολημένοι ή να τρώτε ανθυγιεινά fast food αντί για θρεπτικά γεύματα. Οι ρουτίνες άσκησης συχνά μένουν στο περιθώριο. Μπορεί να σταματήσετε να ασχολείστε με χόμπι ή δραστηριότητες που σας αρέσουν επειδή νιώθετε ότι δεν έχετε χρόνο ή ενέργεια. Για παράδειγμα, αν σας άρεσε να διαβάζετε ή να αθλείστε στον ελεύθερο χρόνο σας, μπορεί να βρεθείτε πολύ εξαντλημένοι για να κάνετε πια αυτά τα πράγματα.

Ορισμένοι άνθρωποι αναπτύσσουν ανθυγιεινούς τρόπους αντιμετώπισης του άγχους της επαγγελματικής εξουθένωσης. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι πίνουν περισσότερο αλκοόλ από το συνηθισμένο, ίσως να πίνουν μερικά ποτά κάθε βράδυ για να "χαλαρώσουν". Άλλοι μπορεί να αρχίσουν να καπνίζουν ή να αυξήσουν την πρόσληψη καφεΐνης σε ανθυγιεινά επίπεδα. Η υπερκατανάλωση τροφής, ιδίως τροφών παρηγοριάς, είναι ένας άλλος συνηθισμένος μηχανισμός αντιμετώπισης. Ενώ αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να προσφέρουν προσωρινή ανακούφιση, μπορεί να οδηγήσουν σε προβλήματα υγείας και να επιδεινώσουν την επαγγελματική εξουθένωση μακροπρόθεσμα.

Στις αλληλεπιδράσεις σας με τους άλλους, μπορεί να γίνετε πιο ευερέθιστοι ή ανυπόμονοι. Αυτό μπορεί να φανεί στον τρόπο που μιλάτε στους νέους/ες με τους οποίους εργάζεστε, στους συναδέλφους σας ή ακόμη και στους φίλους και την οικογένειά σας. Μπορεί να πιάσετε τον εαυτό σας να γκρινιάζει στους ανθρώπους για μικρά πράγματα ή να αποφεύγετε εντελώς τις κοινωνικές συναναστροφές.

Είναι ζωτικής σημασίας να δίνετε προσοχή σε αυτές τις αλλαγές συμπεριφοράς. Είναι σαν προειδοποιητικά σημάδια που σας δίνει το σώμα και το μυαλό σας. Η αγνόηση αυτών των σημάτων μπορεί να οδηγήσει σε πιο σοβαρή επαγγελματική εξουθένωση, η

οποία μπορεί να επηρεάσει την ευημερία σας και να επηρεάσει την ικανότητά σας να κάνετε αποτελεσματικά τη δουλειά σας.

Να θυμάστε ότι η παρατήρηση αυτών των αλλαγών δεν σημαίνει ότι αποτυγχάνετε ως εργαζόμενος στη νεολαία. Σημαίνει ότι είστε άνθρωποι και ότι αντιμετωπίζετε μια δύσκολη δουλειά. Το κλειδί είναι να αναγνωρίσετε έγκαιρα αυτές τις συμπεριφορές και να λάβετε μέτρα για την αντιμετώπισή τους. Στις επόμενες ενότητες, θα συζητήσουμε στρατηγικές για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης, αλλά προς το παρόν, το να έχετε απλώς επίγνωση αυτών των πιθανών αλλαγών είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα.

3.4 Στάδια επαγγελματικής εξουθένωσης

Η κατανόηση των σταδίων της επαγγελματικής εξουθένωσης μπορεί να βοηθήσει στην έγκαιρη αναγνώρισή της και στη λήψη μέτρων για την αποτροπή της σοβαρότητάς της:

1. Φάση του μέλιτος: Αρχικά, οι άνθρωποι σε αυτή τη φάση αισθάνονται πολύ ενθουσιώδεις και αφοσιωμένοι στη δουλειά τους. Συχνά καταβάλλουν επιπλέον προσπάθεια και μπορεί να επεκταθούν πέρα από τα όριά τους. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, μπορεί να μην παρατηρούν τα σημάδια του άγχους και να μην αντιλαμβάνονται ότι κινδυνεύουν από επαγγελματική εξουθένωση.

2. Έναρξη του στρες: Με την πάροδο του χρόνου, το άγχος αρχίζει να παίρνει φόρο αίματος. Αρχίζουν να εμφανίζονται σωματικά και συναισθηματικά σημάδια, όπως το να αισθάνεστε συνεχώς κουρασμένοι, να έχετε άγχος ή να εκνευρίζετε εύκολα. Η εργασία μπορεί να αρχίσει να μοιάζει πιο δύσκολη και τα άτομα μπορεί να αρχίσουν να αισθάνονται συγκλονισμένα από τις ευθύνες τους.

3. Χρόνιο στρες: Αν το άγχος συνεχίζεται χωρίς ανακούφιση, μπορεί να αναπτυχθούν πιο σοβαρά συμπτώματα. Αυτό το στάδιο περιλαμβάνει χρόνια εξάντληση, σημαντικές συναισθηματικές αλλαγές, όπως το αίσθημα κυνισμού ή αποστασιοποίησης από την

εργασία, και αλλαγές στη συμπεριφορά, όπως η μειωμένη παραγωγικότητα και η απόσυρση από τις εργασιακές ευθύνες.

4. Εξουθένωση: Σε αυτό το στάδιο, τα συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης έχουν αναπτυχθεί πλήρως και μπορεί να είναι αρκετά σοβαρά. Οι άνθρωποι μπορεί να βιώνουν ακραία σωματική εξάντληση, συναισθηματικό μούδιασμα ή απομάκρυνση από την εργασία τους και μια αίσθηση απελπισίας για την κατάστασή τους. Η ικανότητά τους να εκτελούν αποτελεσματικά την εργασία τους είναι αισθητά μειωμένη.

5. Συνήθης εξουθένωση: Στο τελικό στάδιο, τα συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης ενσωματώνονται βαθιά στην καθημερινή ζωή. Η χρόνια ψυχική και σωματική κόπωση επιμένει και η συναισθηματική απομάκρυνση από την εργασία συνεχίζεται. Παρά τις προσπάθειες ανάκαμψης, τα συμπτώματα αυτά είναι συνεχή και επηρεάζουν σημαντικά τη συνολική ευημερία του ατόμου.

Η έγκαιρη αναγνώριση των σταδίων της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι ζωτικής σημασίας για τη λήψη προληπτικών μέτρων για τη διαχείριση του άγχους, την αναζήτηση υποστήριξης και την πραγματοποίηση των απαραίτητων αλλαγών ώστε να αποφευχθεί η επιδείνωση της επαγγελματικής εξουθένωσης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον καθορισμό ρεαλιστικών ορίων μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, την ιεράρχηση της αυτοφροντίδας και την αναζήτηση βοήθειας από συναδέλφους, φίλους ή επαγγελματίες συμβούλους για την ανάπτυξη υγιών στρατηγικών αντιμετώπισης.

3.5 Από την εξουθένωση στην ανάκαμψη: Ένας προσωπικός απολογισμός

Η Natalie Dinnick είναι, από σήμερα, η Wellbeing Officer και Mental Health Network Lead του Companies House. Αλλά πριν αναλάβει αυτόν τον ρόλο, ήταν δυστυχώς θύμα επαγγελματικής εξουθένωσης. Μετά από ένα πολύ δύσκολο ταξίδι, στο οποίο αρχικά δεν θα καταλάβαινε ποιο ήταν το "πρόβλημα", κατάφερε να ανακάμψει από την επαγγελματική εξουθένωση και αποφάσισε να χρησιμοποιήσει την εμπειρία της για να

βοηθήσει άλλους, αναλαμβάνοντας αυτόν τον νέο επαγγελματικό ρόλο. Έγραψε επίσης ένα άρθρο, για να μπορέσει να προσεγγίσει όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους. Ήθελε να γνωστοποιήσει σε όλους ότι η κούραση και η εξάντληση που νιώθουν δεν είναι δικό τους λάθος και έχουν μια πολύ συγκεκριμένη πηγή. Το να διαβάσετε τι έχει περάσει η Natalie Dinnick μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε την πραγματικότητα της επαγγελματικής εξουθένωσης σε πιο προσωπικό επίπεδο.

"Επαγγελματική εξουθένωση: Μια αληθινή ιστορία

- **Το πρόβλημα:** Το να μην γνωρίζετε τα σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης μπορεί να οδηγήσει σε πραγματικά προβλήματα. Ο ρόλος μου ως υπεύθυνος ευημερίας με έκανε να συνειδητοποιήσω ότι η επαγγελματική εξουθένωση είναι πιο συχνή από ό,τι μερικοί από εμάς συνειδητοποιούν.
- **Γιατί έχει σημασία:** Η επαγγελματική εξουθένωση γίνεται ολοένα και μεγαλύτερο πρόβλημα για τους οργανισμούς. Δεν αποτελεί κόστος μόνο για την υγεία των ατόμων, αλλά και για την επιβίωση των οργανισμών.
- **Η λύση:** Κάντε τους ανθρώπους προτεραιότητα. Δημιουργήστε ψυχολογική ασφάλεια, ακούστε και αναλάβετε δράση - μην περιμένετε να φτάσουν τα πράγματα σε οριακό σημείο.

Πρόσφατα διάβασα μια έκθεση που [ανέφερε ότι το 70% των εργαζομένων](#) έχουν βιώσει [επαγγελματική εξουθένωση](#) τον τελευταίο χρόνο. Ως κάποιος που έχει βιώσει ο ίδιος την επαγγελματική εξουθένωση, ένιωσα σοκαρισμένη και λυπημένη όταν το άκουσα αυτό. Ωστόσο, με παρακίνησε να γράψω αυτό το άρθρο σε μια προσπάθεια να μειώσω αυτό το ποσοστό, μοιραζόμενος το δικό μου "προληπτικό παραμύθι".

Όσο δύσκολη κι αν ήταν η εμπειρία αυτή, πιστεύω ότι άλλαξε τη ζωή μου προς το καλύτερο. Έμαθα απίστευτα πολύτιμα μαθήματα και ανέπτυξα μια νέα επαγγελματική πορεία. Μοιράζομαι την ιστορία μου για να σας δείξω ότι μπορείτε να ανακάμψετε αν φτάσετε στην επαγγελματική εξουθένωση. Ή ακόμα καλύτερα, να το αποτρέψετε να σας συμβεί ποτέ.

Η εξουθένωσή μου προκλήθηκε από μια πληθώρα λόγων - προβλήματα στο σπίτι, πολλές αλλαγές και μεγάλος φόρτος εργασίας. Αισθανόμουν ανίκανη να εμπιστευτώ κανέναν από φόβο μήπως φανώ αδύναμη και σκεφτόμουν: "όλοι οι άλλοι μπορούν να τα βγάλουν πέρα, εγώ πρέπει να τα βγάλω πέρα".

Στην αρχή, δεν είχα συνειδητοποιήσει ότι αυτά που βίωνα ήταν συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης, αλλά υπήρχαν σαφή σημάδια:

- Αϋπνία και συνεχής εξάντληση.
- Ένας μόνιμος κόμπος στο στομάχι μου και δύσπνοια
- Απώλεια της όρεξης (αλλά έτρωγα πρόχειρο φαγητό για παρηγοριά ή επειδή ένιωθα ότι δεν είχα χρόνο να μαγειρέψω!)
- Έχασα το ενδιαφέρον μου για ό,τι μου άρεσε προηγουμένως, συμπεριλαμβανομένων των αγορών και των κοινωνικών συναναστροφών (οπότε αποσύρθηκα).
- Έκανα υπερβολική άσκηση για να προσπαθήσω να μειώσω το άγχος μου, αλλά είχε το αντίθετο αποτέλεσμα, καθώς η κορτιζόλη και η αδρεναλίνη μου ήταν ήδη υψηλές.

Αγνόησα όλα αυτά τα σημάδια για μήνες, μέχρι που τελικά έφτασα σε σημείο θραύσης.

Πλήρης εξουθένωση - η τελική φάση

Μια συνηθισμένη Τετάρτη, μου δόθηκε μια εργασία που αισθανόμουν ότι δεν μπορούσε να γίνει στο χρόνο που μου δόθηκε. Ένιωσα εντελώς συγκλονισμένος. Προσπάθησα να πληκτρολογήσω ένα email, αλλά οι λέξεις δεν έβγαιναν. Τα δάχτυλά μου πάγωσαν πάνω στο πληκτρολόγιο. Ήταν σαν να ενεργοποιήθηκε ο "διακόπτης απενεργοποίησης" στον εγκέφαλό μου.

Απομακρύνθηκα από το γραφείο μου και έπεσα πάνω σε έναν φίλο που με ρώτησε αν ήμουν καλά. Ξέσπασα σε κλάματα και απάντησα: "Δεν ξέρω τι μου συμβαίνει".

Ήταν το πρώτο άτομο που βοήθησε, προτείνοντας να πάω σπίτι, να ξεκουραστώ και να επισκεφτώ έναν γιατρό.

Πίσω στο σπίτι, μόλις άρχιζαν τα δάκρυα, δεν σταματούσαν. Η κόρη μου τηλεφώνησε στη μητέρα μου, η οποία με πήγε αμέσως στον παθολόγο μου. Δυστυχώς, είδα έναν αντιπαθητικό γιατρό που μου πέταξε μερικά αντικαταθλιπτικά χωρίς εξηγήσεις και μου είπε απλώς: "Αυτά θα σας κάνουν να νιώσετε καλύτερα".

Επίθεση πανικού

Όταν συνειδητοποίησα ότι μου είχαν δώσει αντικαταθλιπτικά, ένιωσα φόβο και έπαθα σοβαρή κρίση πανικού. Κατέρρευσα στο πάτωμα της κουζίνας και στη συνέχεια κοιμήθηκα για πολλές ώρες.

Αυτή ήταν η εξουθένωση. Το μυαλό και το σώμα μου σταμάτησαν.

Τις επόμενες εβδομάδες υπέφερα από έντονο άγχος και κατάθλιψη. Τελικά ξεκίνησα τη φαρμακευτική αγωγή και, μέσα σε ένα μήνα, άρχισα να αισθάνομαι λίγο καλύτερα. Είχα οκτώ εβδομάδες αναρρωτική άδεια, αλλά δεν ήταν μόνο ο χρόνος απουσίας από την εργασία και η φαρμακευτική αγωγή που με βοήθησαν να ανακάμψω. Συνειδητοποίησα ότι έπρεπε να αρχίσω να φροντίζω τον εαυτό μου και ξεκίνησα μια αποστολή αυτοφροντίδας.

Ευτυχώς, έλαβα συμβουλευτική μέσω της εργασίας μου, παρακολούθησα ένα σεμινάριο [mindfulness](#), διαλογιζόμουν καθημερινά, διάβαζα βιβλία αυτοβοήθειας και έθεσα ως προτεραιότητά μου την καλή διατροφή, την ξεκούραση και την άσκηση. Ξεκίνησα ήπια με την άσκηση επειδή ήμουν τόσο εξαντλημένη. Η γιόγκα και το κολύμπι με βοήθησαν αρχικά, αλλά τώρα είμαι σε θέση να τα αγκαλιάσω όλα - χορό, πυγμαχία και προπόνηση με βάρη.

Μεγάλη υποστήριξη

Καθώς η υγεία μου βελτιωνόταν, έκανα δύο σημαντικές ανακαλύψεις. Πρώτον, ότι αγνοούσα τα επικίνδυνα σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης και δεύτερον, ότι βρήκα μεγάλη υποστήριξη από τους συναδέλφους και τον οργανισμό μου.

Όταν επέστρεψα στην εργασία μου, έβαλα ως αποστολή μου να εκπαιδεύσω τους συναδέλφους μου. Έγινα Πρωταθλητής του Time to Change και ενθάρρυνα τον εργοδότη μου να υπογράψει τη δέσμευση του εργοδότη του Time to Change Wales.

Συνήγοροι ψυχικής υγείας στο Companies House

Δημιούργησα μια ομάδα πρωταθλητών εργαζομένων, η οποία εξελίχθηκε σε ένα πλέον ακμάζον δίκτυο ψυχικής υγείας του Companies House.

Είμαι εξαιρετικά υπερήφανος για το έργο μας στην εκπαίδευση και την ευαισθητοποίηση και έχω γίνει μάρτυρας θετικής αλλαγής της κουλτούρας τα τελευταία χρόνια.

Πριν από τρία χρόνια, έκανα με επιτυχία αίτηση για το ρόλο του Wellbeing Officer στο Companies House, τον οποίο λατρεύω. Αισθάνομαι ότι η εμπειρία μου από την επαγγελματική εξουθένωση μου έδωσε πάθος για τον ρόλο μου και την ευημερία γενικότερα".

[Επισκεφθείτε το άρθρο στον ακόλουθο σύνδεσμο](#)

4. Διαχείριση του άγχους στην εργασία με νέους/ες

Ως λειτουργός νεολαίας, πιθανότατα επιλέξατε αυτή τη δουλειά επειδή σας ενδιαφέρει πολύ να βοηθάτε τους νέους/ες. Αλλά μερικές φορές, η δουλειά που σημαίνει τόσα πολλά για εσάς μπορεί επίσης να είναι πολύ αγχωτική. Μπορεί να βρεθείτε να αντιμετωπίζετε ταυτόχρονα δύσκολες καταστάσεις, σφιχτούς προϋπολογισμούς και τις συναισθηματικές ανάγκες των νέων που υποστηρίζετε.

Πολλοί εργαζόμενοι/ες στη νεολαία αισθάνονται την πίεση να είναι πάντα εκεί για τα παιδιά με τα οποία εργάζονται. Μπορεί να μένετε μέχρι αργά για να τελειώσετε τη γραφειοκρατία, να απαντάτε σε κλήσεις ή μηνύματα εκτός ωραρίου εργασίας ή να ανησυχείτε για τους νέους/ες σας ακόμη και όταν βρίσκεστε στο σπίτι. Αυτή η αφοσίωση είναι αξιοθαύμαστη, αλλά μπορεί επίσης να οδηγήσει στο να αισθάνεστε συνεχώς εξαντλημένοι και αγχωμένοι.

Όταν είστε αγχωμένοι για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να αρχίσετε να αισθάνεστε λιγότερο ενθουσιασμένοι με τη δουλειά σας. Μπορεί να δυσκολεύεστε να συνδεθείτε με τους νέους/ες που προσπαθείτε να βοηθήσετε ή μπορεί να νιώθετε ότι δεν κάνετε πια τη διαφορά.

Αλλά δεν χρειάζεται να είναι έτσι. Μαθαίνοντας πώς να διαχειρίζεστε το άγχος και να φροντίζετε τον εαυτό σας, μπορείτε να συνεχίσετε να κάνετε τη σημαντική δουλειά που κάνετε χωρίς να εξαντληθείτε. Αυτό το κεφάλαιο θα σας δώσει εργαλεία που θα σας βοηθήσουν σε αυτό.

4.1 Χειρισμός του άγχους στην καθημερινή επαγγελματική ζωή

Το να εργάζεσαι ως youth worker μπορεί να είναι απίστευτα ικανοποιητικό, αλλά μπορεί επίσης να είναι και πολύ αγχωτικό. Είναι σημαντικό να διαχειρίζεστε το άγχος σας, ώστε να μπορείτε να συνεχίσετε να βοηθάτε αποτελεσματικά τους νέους/ες με τους οποίους εργάζεστε. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές και δραστηριότητες που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το άγχος στην καθημερινή σας επαγγελματική ζωή.

Κατανόηση του στρες

Το στρες είναι η αντίδραση του σώματός σας σε κάθε αλλαγή που απαιτεί προσαρμογή ή αντίδραση. Μπορεί να προέρχεται από το περιβάλλον σας, το σώμα σας ή τις σκέψεις σας. Ενώ λίγο άγχος μπορεί να σας κινητοποιήσει, το πολύ μπορεί να σας κάνει να νιώθετε συγκλονισμένοι και να μην μπορείτε να αποδώσετε τον καλύτερό σας εαυτό. Συγκεκριμένα, το άγχος μπορεί να προέρχεται από:

- Έχοντας πάρα πολλή δουλειά να κάνω
- Αισθάνεστε ότι δεν υπάρχει αρκετός χρόνος για να τελειώσετε τα πάντα
- Αντιμέτωπιση πολλών διαφορετικών εργασιών ταυτόχρονα
- Ανησυχώντας για το αν θα κάνω καλή δουλειά

Τι μπορείτε να κάνετε γι' αυτό;

Εδώ θα βρείτε μερικές συμβουλές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να οργανωθείτε και να διαχειριστείτε καλύτερα τον φόρτο εργασίας. Ακόμα κι αν κάποιες μπορεί να ακούγονται επιφανειακές και όχι χρήσιμες, πιστέψτε μας: και η παραμικρή αλλαγή στη ρουτίνα μπορεί να βοηθήσει σημαντικά την ψυχική σας υγεία.

1. Μείνετε οργανωμένοι

- **Σχεδιάστε την ημέρα σας:** Ξεκινήστε τη μέρα σας κάνοντας μια λίστα με τις δουλειές σας. Δώστε προτεραιότητα στις εργασίες σας, ώστε να μπορείτε να επικεντρωθείτε σε αυτά που πρέπει να γίνουν πρώτα.
- **Θέστε ρεαλιστικούς στόχους:** Χωρίστε τα μεγάλα καθήκοντα σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα.

Ακολουθούν μερικές δραστηριότητες και συμβουλές από τις οποίες μπορείτε να εμπνευστείτε:

- ★ Φτιάξτε μια λίστα εργασιών και βάλτε προτεραιότητες:
 - Στην αρχή κάθε ημέρας, γράψτε όλα όσα πρέπει να κάνετε.
 - Σημειώστε ποιες εργασίες είναι πιο σημαντικές ή επείγουσες.
 - Επικεντρωθείτε πρώτα σε αυτές τις σημαντικές εργασίες

★ Δραστηριότητα: "Λίστα εργασιών με φανάρια"

Σχεδιάστε τρεις κύκλους σε ένα κομμάτι χαρτί: κόκκινο, κίτρινο και πράσινο.

- Στον κόκκινο κύκλο, γράψτε τις εργασίες που πρέπει να γίνουν σήμερα.
- Στον κίτρινο κύκλο, γράψτε εργασίες που είναι σημαντικές αλλά μπορούν να περιμένουν λίγο.
- Στον πράσινο κύκλο, γράψτε τις εργασίες που είναι λιγότερο επείγουσες.

Αυτό σας βοηθά να δείτε τι χρειάζεται την προσοχή σας αμέσως.

★ "Κατανομή εργασιών"

Πάρτε μια μεγάλη εργασία που αποφεύγετε. Γράψτε το στην αρχή ενός χαρτιού. Τώρα, απαριθμήστε όλα τα μικρά βήματα που απαιτούνται για την ολοκλήρωσή της. Διαγράψτε κάθε βήμα καθώς το κάνετε. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε λιγότερο καταβεβλημένοι και πιο επιτυχημένοι.

2. Μάθετε να λέτε όχι

- **Θέστε όρια:** Κατανοήστε τα όριά σας και επικοινωνήστε τα με σαφήνεια. Δεν πειράζει να λέτε όχι όταν αισθάνεστε καταβεβλημένοι.
- **Δώστε προτεραιότητα στην ευημερία σας:** Να θυμάστε ότι η ανάληψη πολλών καθηκόντων μπορεί να οδηγήσει σε εξουθένωση. Λέγοντας όχι σε πρόσθετα καθήκοντα, μπορείτε να επικεντρωθείτε στην καλή εκτέλεση των τρεχόντων καθηκόντων σας.
- **Εξασκηθείτε στη διεκδικητικότητα:** Χρησιμοποιήστε δηλώσεις "εγώ" για να εκφράσετε τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, "Πρέπει να τελειώσω τις τρέχουσες εργασίες μου πριν αναλάβω ένα άλλο έργο".

3. Κάντε διαλείμματα

- **Σύντομες διακοπές:** Κάντε μικρά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ένα πεντάλεπτο διάλειμμα κάθε μία ώρα μπορεί να ανανεώσει το μυαλό σας.
- **Μεσημεριανό διάλειμμα:** Φροντίστε να κάνετε ολόκληρο το μεσημεριανό σας διάλειμμα μακριά από το γραφείο σας. Χρησιμοποιήστε αυτόν τον χρόνο για να χαλαρώσετε και να επαναφορτίσετε.

Δοκιμάστε αυτή την άσκηση:

- ★ "Διάλειμμα 5-5-5"

Κάθε ώρα, κάντε αυτό:

- 5 βαθιές αναπνοές
- 5 απαλές διατάσεις
- 5 θετικές σκέψεις για τη δουλειά σας

4. Συνδεθείτε με συναδέλφους

- **Μιλήστε γι' αυτό:** Μοιραστείτε τις εμπειρίες και τα συναισθήματά σας με τους συναδέλφους σας. Μπορεί να σας προσφέρουν πολύτιμες συμβουλές και υποστήριξη.
- **Υποστήριξη της ομάδας:** Συνεργαστείτε ως ομάδα. Η υποστήριξη από τους συναδέλφους σας μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στη διαχείριση του άγχους.

5. Μιλήστε στο αφεντικό ή τον προϊστάμενό σας

- Εάν αισθάνεστε πολύ αγχωμένοι, είναι σημαντικό να μιλήσετε στο αφεντικό σας. Ίσως μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε καλύτερα τον φόρτο εργασίας σας.

- Συμβουλές για να μιλήσετε στο αφεντικό σας:
 - Εξηγήστε με σαφήνεια τι σας κάνει να αισθάνεστε αγχωμένοι.
 - Προτείνετε κάποιες λύσεις, όπως η αναδιοργάνωση των καθηκόντων σας.
 - Ζητήστε τις συμβουλές τους για την καλύτερη διαχείριση της εργασίας σας.

Χρήσιμα εργαλεία:

Υπάρχουν πολλές εφαρμογές που μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το άγχος. Ακολουθούν μερικές δημοφιλείς:

1. Headspace: Προσφέρει καθοδηγούμενους διαλογισμούς και ασκήσεις ενσυνειδητότητας.
2. Ηρεμία: Παρέχει ιστορίες ύπνου, διαλογισμό και χαλαρωτική μουσική.
3. Breathe2Relax: Διδάσκει τη διαφραγματική αναπνοή για τη μείωση του στρες.
4. Happify: Χρησιμοποιεί παιχνίδια και δραστηριότητες για την ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων.

Να θυμάστε, αυτές οι εφαρμογές είναι εργαλεία που θα σας βοηθήσουν, όχι άλλη μια εργασία για να αγχώνεστε. Χρησιμοποιήστε τις όταν σας φαίνονται χρήσιμες.

4.2 Αντιμετώπιση του άγχους και της συναισθηματικής επιβάρυνσης από υποθέσεις ενδοοικογενειακής βίας

Η αντιμετώπιση περιπτώσεων ενδοοικογενειακής βίας μπορεί να είναι μια από τις πιο δύσκολες πτυχές της εργασίας ως λειτουργός νεολαίας. Η συναισθηματική επιβάρυνση και το άγχος που συνοδεύουν αυτές τις υποθέσεις είναι βαθιά και μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την ευημερία σας. Η κατανόηση και η διαχείριση αυτών των

προκλήσεων είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της αποτελεσματικότητας και της ψυχικής σας υγείας.

4.2.1 Η συναισθηματική επιβάρυνση των υποθέσεων ενδοοικογενειακής βίας

Όταν εργάζεστε με νέους/ες ανθρώπους που είναι θύματα ενδοοικογενειακής βίας, συχνά εκτίθεστε στο τραύμα και τον πόνο τους. Αυτή η έκθεση μπορεί να οδηγήσει σε δευτερογενές τραυματικό στρες, γνωστό και ως υποκατάστατο τραύμα. Ως λειτουργός νεολαίας, είναι φυσικό να συμπάσχετε με τους νέους/ες που υποστηρίζετε. Ωστόσο, η συνεχής επαφή με τον πόνο και το τραύμα τους μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση της ενσυναίσθησης, όπου η ικανότητά σας να συναισθάνεστε μειώνεται με την πάροδο του χρόνου. Αυτό συχνά συνοδεύεται από κόπωση συμπόνιας, η οποία εμφανίζεται όταν εκτίθεστε επανειλημμένα στο τραύμα των άλλων, οδηγώντας σε κατάσταση σωματικής και ψυχικής εξάντλησης. Μπορεί να αισθάνεστε μούδιασμένοι, αποστασιοποιημένοι ή λιγότερο συμπονετικοί.

Μια άλλη κοινή εμπειρία είναι το αίσθημα αδυναμίας. Παρά τις προσπάθειές σας, συχνά υπάρχουν περιορισμοί στο τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα απογοήτευσης και αδυναμίας. Η πλοήγηση στα νομικά συστήματα και τα συστήματα κοινωνικών υπηρεσιών μπορεί να είναι δύσκολη και αργή, γεγονός που επιτείνει την απογοήτευση όταν δεν μπορείτε να δώσετε άμεσες λύσεις.

Η συναισθηματική υπερφόρτωση αποτελεί επίσης σημαντικό μέρος της επιβάρυνσης. Το άκουσμα και η παρακολούθηση των επιπτώσεων της ενδοοικογενειακής βίας μπορεί να προκαλέσει έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως θλίψη, θυμό και αγωνία. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να μεταφερθούν στην προσωπική σας ζωή, επηρεάζοντας τις σχέσεις σας και τη συνολική σας ευημερία. Επιπλέον, οι υψηλές προσδοκίες που θέτετε στον εαυτό σας μπορεί να οδηγήσουν σε έντονο αίσθημα ευθύνης για την προστασία και την υποστήριξη των νέων που φροντίζετε. Αυτό μπορεί να είναι συντριπτικό, ιδίως με τον φόβο ότι δεν θα μπορέσετε να αποτρέψετε περαιτέρω βλάβη

ή να υποστηρίξετε επαρκώς ένα θύμα, γεγονός που μπορεί να αποτελέσει σημαντική πηγή άγχους.

4.2.2 Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους και της συναισθηματικής επιβάρυνσης

Η αναγνώριση των συναισθημάτων σας είναι το πρώτο βήμα για τη διαχείριση του συναισθηματικού φορτίου. Όταν αντιμετωπίζετε μια περίπτωση ενδοοικογενειακής βίας, είναι φυσικό να νιώθετε μια σειρά συναισθημάτων, όπως θλίψη, θυμό, απογοήτευση και αδυναμία. Η κατανόηση ότι είναι εντάξει να αισθάνεστε έτσι είναι ζωτικής σημασίας. **Ζητήστε υποστήριξη** από έναν προϊστάμενο ή υπηρεσίες συμβουλευτικής. Το να μοιραστείτε τις ανησυχίες και τις εμπειρίες σας μπορεί να σας προσφέρει καθοδήγηση και συναισθηματική υποστήριξη, βοηθώντας σας να επεξεργαστείτε τα συναισθήματά σας και να αναπτύξετε στρατηγικές αντιμετώπισης. Κατά τη διάρκεια αυτής της ανταλλαγής απόψεων, θα μπορούσατε επίσης να μάθετε κάτι καινούργιο που θα μπορούσε να σας βοηθήσει να χειριστείτε καλύτερα τέτοιου είδους καταστάσεις.

★ Δραστηριότητα: "Εβδομαδιαία μάθηση"

Αφιερώστε 30 λεπτά κάθε εβδομάδα για να μάθετε κάτι καινούργιο σχετικά με το τραύμα ή την ενδοοικογενειακή βία. Αυτό θα μπορούσε να είναι η ανάγνωση ενός άρθρου, η παρακολούθηση ενός βίντεο ή η συζήτηση με έναν πιο έμπειρο συνάδελφο.

Η αυτοφροντίδα είναι απαραίτητη. Φροντίστε να αφιερώνετε χρόνο στον εαυτό σας, ασχολούμενοι με δραστηριότητες που σας ευχαριστούν και σας βοηθούν να χαλαρώσετε, είτε πρόκειται για διάβασμα, είτε για χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα, είτε για χόμπι. Η διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής, η τακτική άσκηση και η εξασφάλιση επαρκούς ύπνου βοηθούν το σώμα και το μυαλό σας να αντιμετωπίζουν το στρες πιο αποτελεσματικά.

Η ανάπτυξη **υγιών ορίων** είναι μια άλλη σημαντική στρατηγική. Προσπαθήστε να διαχωρίσετε την επαγγελματική σας ζωή από την προσωπική σας ζωή, αποφεύγοντας να παίρνετε τη δουλειά μαζί σας στο σπίτι, όταν αυτό είναι δυνατόν. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να επαναφορτιστείτε και να αποτρέψετε την επαγγελματική εξουθένωση. Ο καθορισμός συναισθηματικών ορίων σημαίνει να καταλαβαίνετε τα όριά σας και να ξέρετε πότε να κάνετε πίσω. Είναι σημαντικό να είστε συμπονετικοί αλλά και να προστατεύετε τη δική σας συναισθηματική υγεία.

★ *Δραστηριότητα: "Αφήνοντας τη δουλειά στη δουλειά"*

Στο τέλος κάθε ημέρας, καταγράψτε τις ανησυχίες σας σχετικά με τη δουλειά σε ένα χαρτί. Βάλτε το χαρτί σε ένα συρτάρι στη δουλειά. Φανταστείτε ότι αφήνετε τις ανησυχίες σας εκεί μέχρι την επόμενη μέρα.

Οι τεχνικές **Mindfulness και χαλάρωσης**, όπως η προσεκτική αναπνοή και ο διαλογισμός, μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε προσγειωμένοι και να μειώσετε τις συναισθηματικές επιπτώσεις της εργασίας σας.

★ *Δραστηριότητα: "Άσκηση γείωσης"*

Όταν αισθάνεστε καταβεβλημένοι, δοκιμάστε το εξής:

- Ονομάστε 5 πράγματα που μπορείτε να δείτε
- 4 πράγματα που μπορείτε να αγγίξετε
- 3 πράγματα που μπορείτε να ακούσετε
- 2 πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε
- 1 πράγμα που μπορείτε να δοκιμάσετε

Αυτό βοηθάει το μυαλό σας να επιστρέψει στην παρούσα στιγμή.

Η συμμετοχή σε **ομάδες υποστήριξης ομοτίμων**, όπου μπορείτε να μοιραστείτε τις εμπειρίες και τα συναισθήματά σας με συναδέλφους που κατανοούν τι περνάτε, μπορεί να σας προσφέρει μια πραγματική αίσθηση κοινότητας και να μειώσει τα αισθήματα απομόνωσης. Ωστόσο, είναι εξίσου σημαντικό να μην περιορίζετε αυτές τις συζητήσεις στον χώρο εργασίας. Η ενασχόληση με τους φίλους και η διατήρηση μιας πλούσιας **κοινωνικής ζωής** είναι επίσης ζωτικής σημασίας. Αυτές οι συνδέσεις μπορούν να λειτουργήσουν ως καταφύγιο, επιτρέποντάς σας να αποσυνδεθείτε από τη δουλειά, ενώ παράλληλα να είστε ανοιχτοί στο να συζητήσετε τα συναισθήματά σας όταν χρειάζεται. Το να μοιραστείτε τους αγώνες σας με αγαπημένα πρόσωπα μπορεί να σας απαλύνει το βάρος και να προωθήσει μια βαθύτερη κατανόηση της δυσφορίας σας. Επιπλέον, η αναζήτηση ενός μέντορα με εμπειρία στην αντιμετώπιση υποθέσεων ενδοοικογενειακής βίας μπορεί να προσφέρει ανεκτίμητες γνώσεις και υποστήριξη. Μαζί, αυτές οι προσεγγίσεις δημιουργούν ένα ισχυρό και συμπονετικό δίκτυο υποστήριξης, βοηθώντας σας να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις πιο ομαλά.

★ *Δραστηριότητα: "Σύστημα φιλαράκι"*

Βρείτε έναν έμπιστο συνάδελφο που θα είναι το "φιλαράκι" σας. Ορίστε τακτικές ώρες για να συζητάτε μεταξύ σας για δύσκολες υποθέσεις. Αυτό μπορεί να είναι ένας ασφαλής χώρος για να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας και να λάβετε υποστήριξη.

Ο αναστοχασμός και η ενημέρωση μετά το χειρισμό μιας δύσκολης υπόθεσης είναι επίσης ωφέλιμη. Αφιερώστε χρόνο για απολογισμό με έναν συνάδελφο ή προϊστάμενο, συζητώντας τι συνέβη, πώς σας επηρέασε και τι μπορείτε να μάθετε από την εμπειρία. Το να γράφετε τις εμπειρίες και τα συναισθήματά σας σε ένα **ημερολόγιο** μπορεί να είναι ένας θεραπευτικός τρόπος για να επεξεργαστείτε τα συναισθήματά σας και να προβληματιστείτε σχετικά με τη δουλειά σας.

★ *Δραστηριότητα: "Ημερολόγιο αυτοσυμπόνια"*

Στο τέλος κάθε εβδομάδας, σημειώστε:

- Τρία πράγματα που κάνατε καλά στη δουλειά σας
- Ένα πράγμα που μάθατε
- Ένας τρόπος για να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας την επόμενη εβδομάδα

Να θυμάστε ότι η αντιμετώπιση υποθέσεων ενδοοικογενειακής βίας μπορεί να είναι συναισθηματικά φορτική, αλλά δεν είστε μόνοι. Είναι σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας, ώστε να μπορείτε να συνεχίσετε να παρέχετε την καλύτερη δυνατή υποστήριξη στους νέους/ες που φροντίζετε. Η ευημερία σας είναι εξίσου σημαντική με τη δουλειά που κάνετε.

4.3 Η σημασία της αναζήτησης επαγγελματικής υποστήριξης

Η εργασία με νέους/ες ανθρώπους που είναι θύματα ενδοοικογενειακής βίας (ΕΒ) έχει βαθύτατες επιπτώσεις και προκλήσεις. Για τη διαχείριση του συναισθηματικού και ψυχολογικού φορτίου, καθώς και για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, είναι ζωτικής σημασίας η αναζήτηση επαγγελματικής υποστήριξης. Ακολουθούν οι λόγοι για τους οποίους η επαγγελματική υποστήριξη είναι απαραίτητη και πώς μπορεί να σας βοηθήσει να αντεπεξέλθετε στις απαιτήσεις του ρόλου σας.

Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι μια κατάσταση συναισθηματικής, σωματικής και διανοητικής εξάντλησης που προκαλείται από παρατεταμένο στρες. Ως λειτουργός νεολαίας, κινδυνεύετε από επαγγελματική εξουθένωση λόγω της έντονης φύσης της εργασίας σας. Η αναζήτηση υποστήριξης από επαγγελματίες, όπως συμβούλους ή θεραπευτές, μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τα επίπεδα άγχους σας και να αποτρέψετε την επαγγελματική εξουθένωση. Δείτε πώς:

1. **Συναισθηματική διέξοδος:** Η συζήτηση με έναν σύμβουλο παρέχει έναν ασφαλή χώρο για να εκφράσετε τα συναισθήματα και τις απογοητεύσεις σας. Σας επιτρέπει να απελευθερώσετε τα συσσωρευμένα συναισθήματα, πράγμα που είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της συναισθηματικής υγείας.
2. **Τεχνικές διαχείρισης του άγχους:** Οι επαγγελματίες μπορούν να σας διδάξουν αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης του στρες, όπως γνωστικές-συμπεριφορικές στρατηγικές, ασκήσεις χαλάρωσης και πρακτικές ενσυνειδητότητας. Αυτά τα εργαλεία μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τους καθημερινούς στρεσογόνους παράγοντες και να διατηρήσετε την ανθεκτικότητά σας.
3. **Ισορροπία εργασίας-ζωής:** Οι σύμβουλοι μπορούν να σας βοηθήσουν να οριοθετήσετε την επαγγελματική και την προσωπική σας ζωή, διασφαλίζοντας ότι έχετε χρόνο να επαναφορτίσετε και να φροντίζετε τον εαυτό σας.

Ο συναισθηματικός αντίκτυπος της αντιμετώπισης υποθέσεων ΕΒ μπορεί να είναι βαθύς. Η επαγγελματική υποστήριξη είναι ζωτικής σημασίας για να σας βοηθήσει να περιηγηθείτε σε αυτά τα πολύπλοκα συναισθήματα και να διατηρήσετε την ευημερία σας.

Χειρισμός του συναισθηματικού βάρους των υποθέσεων ενδοοικογενειακής βίας

Η έκθεση στο τραύμα των άλλων μπορεί να οδηγήσει σε δευτερογενές τραυματικό στρες, καθιστώντας απαραίτητη την αναζήτηση επαγγελματικής υποστήριξης. Οι θεραπευτές μπορούν να σας καθοδηγήσουν στην κατανόηση και τη διαχείριση των αντιδράσεών σας στο τραύμα, βοηθώντας σας να επεξεργαστείτε αυτές τις εμπειρίες και να τις αποτρέψετε από το να γίνουν συντριπτικές. Επιπλέον, μπορούν να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε στρατηγικές αντιμετώπισης ειδικά προσαρμοσμένες στη διαχείριση των συναισθηματικών επιπτώσεων των περιπτώσεων ΕΒ. Αυτές οι στρατηγικές μπορεί να

περιλαμβάνουν τεχνικές προσγείωσης, δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης και μεθόδους συναισθηματικής αποδέσμευσης όταν είναι απαραίτητο.

Οι επαγγελματίες σύμβουλοι παρέχουν επίσης κρίσιμη επικύρωση και κατανόηση των εμπειριών σας. Αναγνωρίζουν τη δυσκολία της δουλειάς σας και το συναισθηματικό φόρο που μπορεί να προκαλέσει, προσφέροντας καθησυχασμό και υποστήριξη που μπορεί να είναι απίστευτα χρήσιμη.

Η τακτική επαγγελματική υποστήριξη διασφαλίζει ότι θα διατηρήσετε την ψυχική και συναισθηματική σας υγεία μακροπρόθεσμα. Αυτή η συνεχής φροντίδα σας επιτρέπει να διατηρήσετε την ικανότητά σας να υποστηρίζετε αποτελεσματικά και με συμπόνια τους νέους/ες, εξασφαλίζοντας ότι μπορείτε να συνεχίσετε να παρέχετε την καλύτερη δυνατή φροντίδα, προστατεύοντας παράλληλα τη δική σας ευημερία.

Αναζήτηση επαγγελματικής υποστήριξης: Πρακτικά βήματα

1. **Προσδιορισμός πόρων:** Εξοικειωθείτε με τους διαθέσιμους πόρους ψυχικής υγείας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει εσωτερικές υπηρεσίες συμβουλευτικής, εξωτερικούς θεραπευτές ή τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης.
2. **Πρόγραμμα τακτικών συνεδριάσεων:** Κάντε την επαγγελματική υποστήριξη τακτικό μέρος της ρουτίνας αυτοφροντίδας σας. Προγραμματίστε συνεδρίες με έναν σύμβουλο ή θεραπευτή, ακόμη και όταν δεν αισθάνεστε καταβεβλημένοι, για να διατηρήσετε τη συναισθηματική σας υγεία.
3. **Συμμετοχή στην εποπτεία:** Η τακτική εποπτεία με έναν πιο έμπειρο συνάδελφο ή επόπτη μπορεί να προσφέρει καθοδήγηση, υποστήριξη και χώρο για να συζητήσετε δύσκολες περιπτώσεις.
4. **Συμμετέχετε σε ομάδες υποστήριξης:** Εξετάστε το ενδεχόμενο να ενταχθείτε σε ομάδες υποστήριξης για εργαζόμενους/ες στη νεολαία ή επαγγελματίες που

αντιμετωπίζουν τραύματα. Η ανταλλαγή εμπειριών με ομότιμους μπορεί να προσφέρει πρόσθετη υποστήριξη και γνώσεις.

Να θυμάστε ότι η αναζήτηση επαγγελματικής υποστήριξης δεν είναι ένδειξη αδυναμίας- είναι ένα προληπτικό βήμα προς τη διατήρηση της υγείας και της αποτελεσματικότητάς σας ως λειτουργός νεολαίας. Η ικανότητά σας να υποστηρίξετε τους νέους/ες με τους οποίους εργάζεστε εξαρτάται από την ευημερία σας. Δίνοντας προτεραιότητα στην επαγγελματική υποστήριξη διασφαλίζετε ότι μπορείτε να συνεχίσετε να παρέχετε την καλύτερη δυνατή φροντίδα, προστατεύοντας παράλληλα τη δική σας ψυχική και συναισθηματική υγεία.

5. Επίτευξη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και έμφαση στην αυτοφροντίδα

Η διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι ζωτικής σημασίας για τον καθένα, ιδίως για τους λειτουργούς νεολαίας που ασχολούνται με συναισθηματικά δύσκολες περιπτώσεις, όπως η ενδοοικογενειακή βία. Η αυτοφροντίδα δεν είναι απλώς μια πολυτέλεια- είναι μια αναγκαιότητα για να διασφαλίσετε ότι μπορείτε να συνεχίσετε να εκτελείτε αποτελεσματικά τη δουλειά σας διατηρώντας παράλληλα τη συνολική σας ευημερία.

5.1 Η σημασία της αυτοφροντίδας

Η αυτοφροντίδα είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της ψυχικής, συναισθηματικής και σωματικής σας υγείας. Όταν δίνετε προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα, όχι μόνο βελτιώνετε τη δική σας ευημερία αλλά και ενισχύετε την ικανότητά σας να υποστηρίξετε και να φροντίζετε τους άλλους. Στον απαιτητικό τομέα της εργασίας με τους νέους/ες, όπου η συναισθηματική εξάντληση και η επαγγελματική εξουθένωση είναι συχνό φαινόμενο, η αυτοφροντίδα αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία. Χωρίς την κατάλληλη αυτοφροντίδα, κινδυνεύετε να εξουθενωθείτε, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την απόδοση στην εργασία σας και την προσωπική σας ζωή.

Συμβουλές για τη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ εργασίας και ζωής

Ορίστε σαφή όρια

- Καθορίστε συγκεκριμένες ώρες εργασίας και τηρήστε τις. Αποφύγετε να αφήνετε την εργασία να παρεμβαίνει στον προσωπικό σας χρόνο. Αυτός ο διαχωρισμός σας βοηθά να επαναφορτίζεστε και να αποτρέπετε την εξουθένωση.
- Δημιουργήστε ένα φυσικό ή ψυχολογικό όριο μεταξύ εργασίας και σπιτιού. Για παράδειγμα, μπορείτε να ορίσετε έναν συγκεκριμένο χώρο στο σπίτι σας ως χώρο εργασίας για να διαχωρίσετε νοητικά τη δουλειά από την προσωπική σας ζωή.

Προτεραιότητα Downtime

- Βρείτε χρόνο για δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν και σας αναζωογονούν. Είτε πρόκειται για την ανάγνωση ενός βιβλίου, είτε για μια βόλτα, είτε για να περνάτε χρόνο με τους αγαπημένους σας, φροντίστε να έχετε τακτικές περιόδους ηρεμίας.
- Προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας. Τα σύντομα διαλείμματα μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της παραγωγικότητας.

Ασχοληθείτε με χόμπι και ενδιαφέροντα

- Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας ενθουσιάζουν, είτε πρόκειται για ένα δημιουργικό χόμπι, είτε για αθλητισμό, είτε για συμμετοχή στα κοινά. Η ενασχόληση με δραστηριότητες εκτός εργασίας μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση ολοκλήρωσης και ισορροπίας.

Πρακτική Mindfulness και χαλάρωση

- Ενσωματώστε πρακτικές ενσυνειδητότητας στην καθημερινή σας ρουτίνα. Τεχνικές όπως ο διαλογισμός, οι ασκήσεις βαθιάς αναπνοής και η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση του στρες και στη διατήρηση της αίσθησης ηρεμίας.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να ενσωματώσετε ασκήσεις ενσυνειδητότητας στην καθημερινότητά σας, όπως μερικά λεπτά βαθιάς αναπνοής ή έναν σύντομο διαλογισμό πριν ή μετά τις συσκέψεις.

Δημιουργήστε και διατηρήστε κοινωνικές συνδέσεις

- Μείνετε συνδεδεμένοι με τους φίλους, την οικογένεια και τα δίκτυα υποστήριξης. Οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη και μπορούν να προσφέρουν ένα διάλειμμα από το άγχος που σχετίζεται με την εργασία.
- Συμμετέχετε σε κοινωνικές δραστηριότητες ή ομάδες υποστήριξης, όπου μπορείτε να μοιραστείτε εμπειρίες και να λάβετε ενθάρρυνση από τους συνομηλίκους σας.

Αναζητήστε επαγγελματική υποστήριξη

- Εάν διαπιστώνετε ότι δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε το άγχος ή να διατηρήσετε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, εξετάστε το ενδεχόμενο να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια. Θεραπευτές ή σύμβουλοι μπορούν να σας παρέχουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση και τη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας.

5.2 Δραστηριότητες και ασκήσεις για αυτοφροντίδα

❖ Καθημερινές τελετουργίες χαλάρωσης

- **Τι να κάνετε:** Ξεκινήστε ή τελειώστε την ημέρα σας με ένα τελετουργικό χαλάρωσης. Αυτό θα μπορούσε να είναι μερικά λεπτά διαλογισμού, ένα ζεστό μπάνιο ή η ανάγνωση ενός βιβλίου.
- **Γιατί βοηθάει:** Αυτές οι τελετουργίες σας βοηθούν να χαλαρώσετε και να δώσετε θετικό τόνο στην ημέρα σας, συμβάλλοντας στη συνολική ευεξία.

❖ Σωματική δραστηριότητα

- **Τι να κάνετε:** Ενσωματώστε τη σωματική άσκηση στη ρουτίνα σας, όπως τζόκινγκ, γιόγκα ή χορό. Επιδιώξτε τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας δραστηριότητας αρκετές φορές την εβδομάδα.
- **Γιατί βοηθάει:** Η άσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες, οι οποίες μπορούν να ενισχύσουν τη διάθεση και τα επίπεδα ενέργειας. Βοηθά επίσης στη μείωση του στρες και στη βελτίωση του ύπνου.

❖ Journaling

- **Τι να κάνετε:** Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα γράφοντας σε ένα ημερολόγιο. Σκεφτείτε τη μέρα σας, τα συναισθήματά σας και τα επιτεύγματά σας.
- **Γιατί βοηθάει:** Η αρθρογραφία παρέχει μια διέξοδο για την έκφραση των συναισθημάτων και σας βοηθά να επεξεργαστείτε τις εμπειρίες σας. Μπορεί επίσης να ενισχύσει την αυτογνωσία και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

❖ Υγιεινή διατροφή και ενυδάτωση

- **Τι να κάνετε:** Επικεντρωθείτε στην κατανάλωση μιας ισορροπημένης διατροφής πλούσιας σε φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως. Πίνετε άφθονο νερό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

- **Γιατί βοηθάει:** Η σωστή διατροφή και ενυδάτωση υποστηρίζουν τη συνολική υγεία και μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεση και τα επίπεδα ενέργειας.

❖ Υγιεινή του ύπνου

- **Τι να κάνετε:** Διατηρήστε ένα τακτικό πρόγραμμα ύπνου και δημιουργήστε ένα περιβάλλον ξεκούρασης για τον ύπνο. Αποφύγετε τις οθόνες και την καφεΐνη κοντά στην ώρα του ύπνου.
- **Γιατί βοηθάει:** Αυτό είναι ζωτικής σημασίας για τη διαχείριση του στρες και τη διατήρηση της σωματικής υγείας.

Να θυμάστε ότι η επίτευξη μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι μια συνεχής διαδικασία. Αξιολογείτε τακτικά πόσο καλά διαχειρίζεστε την ισορροπία σας και προσαρμόστε την ανάλογα με τις ανάγκες. Δίνοντας προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα διασφαλίζετε ότι μπορείτε να συνεχίσετε να είστε αποτελεσματικοί στον ρόλο σας, διατηρώντας παράλληλα την υγεία και την ευτυχία σας.

Καθοδηγούμενη εξάσκηση (2 ώρες)

Δραστηριότητα μάθησης 1	Άσκηση αναπνοής Box
Μάθηση Αποτελέσματα	1. Ενισχυμένη χαλάρωση: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα μάθουν πώς να χρησιμοποιούν την ελεγχόμενη αναπνοή για την προώθηση της χαλάρωσης και τη μείωση των άμεσων συναισθημάτων άγχους. 2. Βελτίωση της συγκέντρωσης: Με την εξάσκηση της αναπνοής box, τα άτομα θα αναπτύξουν καλύτερη συγκέντρωση και

πνευματική διαύγεια, γεγονός που μπορεί να ενισχύσει την ικανότητά τους να χειρίζονται δύσκολες καταστάσεις.

3. Συναισθηματική ρύθμιση: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα αποκτήσουν δεξιότητες στη διαχείριση των συναισθηματικών τους αντιδράσεων, βοηθώντας τους να παραμένουν ήρεμοι και ψύχραιμοι σε στρεσογόνες στιγμές.

4. Αυξημένη αυτογνωσία: επιτρέποντας την έγκαιρη παρέμβαση πριν το άγχος κλιμακωθεί.

5. Μείωση του άγχους: Η τακτική εξάσκηση της box breathing μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των συνολικών επιπέδων άγχους, συμβάλλοντας στην καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία.

6. Ενδυνάμωση: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα αισθάνονται πιο ενδυναμωμένοι γνωρίζοντας ότι έχουν ένα απλό, αποτελεσματικό εργαλείο για τη διαχείριση του άγχους οποτεδήποτε και οπουδήποτε.

Όταν αισθάνεστε αγχωμένοι, δοκιμάστε αυτή την απλή άσκηση αναπνοής:

1. Καθίστε αναπαυτικά και κλείστε τα μάτια σας.
2. Εισπνεύστε αργά από τη μύτη σας για 4 μετρήσεις.
3. Κρατήστε την αναπνοή σας για 4 μετρήσεις.
4. Εκπνεύστε αργά από το στόμα σας για 4 μετρήσεις.
5. Κρατήστε την αναπνοή σας για 4 μετρήσεις.
6. Επαναλάβετε αυτόν τον κύκλο 4 φορές ή μέχρι να νιώσετε πιο ήρεμοι.

Αυτή η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να επιβραδύνετε τους καρδιακούς σας παλμούς και να νιώσετε πιο χαλαροί. Μπορείτε να την κάνετε οπουδήποτε, οποιαδήποτε στιγμή αισθάνεστε αγχωμένοι.

Να θυμάστε ότι η διαχείριση του άγχους είναι μια συνεχής διαδικασία. Αυτό που λειτουργεί για ένα άτομο μπορεί να μην λειτουργεί για κάποιον άλλο, οπότε δοκιμάστε διαφορετικές μεθόδους για να βρείτε αυτό που σας ταιριάζει καλύτερα. Αν αισθάνεστε ότι σας καταβάλλει, μη διστάσετε να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια. Η φροντίδα της ψυχικής σας υγείας είναι εξίσου σημαντική με τη δουλειά που κάνετε για τους άλλους.

Τώρα, θέλουμε να σας παρέχουμε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα για τη διαχείριση του άγχους ως εργαζόμενος στη νεολαία.

Δραστηριότητα μάθησης 2	Ο κάδος άγχους
Μαθησιακά αποτελέσματα	1. Αυτογνωσία: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα αποκτήσουν μια βαθύτερη κατανόηση των προσωπικών τους στρεσογόνων παραγόντων και των τρεχόντων επιπέδων άγχους στο ρόλο τους ως λειτουργών νεολαίας. 2. Οραματισμός του άγχους: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να αναπαραστήσουν οπτικά την ικανότητα άγχους τους και το τρέχον φορτίο άγχους, κάνοντας τις αφηρημένες έννοιες πιο απτές. 3. Προσδιορισμός στρατηγικής αντιμετώπισης: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα αναγνωρίσουν και θα καταγράψουν τους υπάρχοντες μηχανισμούς αντιμετώπισης για τη διαχείριση του εργασιακού στρες.

4. Ανάπτυξη στρατηγικής: Οι εκπαιδευόμενοι θα δημιουργήσουν νέες στρατηγικές αντιμετώπισης της εργασίας των νέων για να διευρύνουν την εργαλειοθήκη τους για τη διαχείριση του άγχους.

5. Αναστοχαστική πρακτική: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα συμμετάσχουν σε αυτο-αναστοχασμό σχετικά με τα επίπεδα άγχους τους και την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών αντιμετώπισης.

6. Σχεδιασμός δράσης: Οι εκπαιδευόμενοι θα δημιουργήσουν ένα εξατομικευμένο σχέδιο δράσης για την εφαρμογή των νέων τεχνικών διαχείρισης του άγχους στην καθημερινή τους εργασία.

7. Συνεχής διαχείριση του άγχους: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα κατανοήσουν τη σημασία της τακτικής αξιολόγησης και διαχείρισης των επιπέδων άγχους τους για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης.

8. Προσαρμοστικότητα: Οι εκπαιδευόμενοι θα αναγνωρίσουν ότι η διαχείριση του άγχους είναι μια εξελισσόμενη διαδικασία που απαιτεί τακτική προσοχή και προσαρμογή.

9. Ισορροπία εργασίας-ζωής: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα αποκτήσουν γνώσεις για τη δημιουργία καλύτερων ορίων μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής τους ζωής.

10. Ιεράρχηση προτεραιοτήτων αυτοφροντίδας: Οι εκπαιδευόμενοι θα αναγνωρίσουν τη σημασία της αυτοφροντίδας για τη διατήρηση της αποτελεσματικότητάς τους ως λειτουργών νεολαίας.

Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να απεικονίσετε τα επίπεδα άγχους σας και να αναπτύξετε στρατηγικές για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης. Μπορείτε να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα μόνοι σας σε περίπου 30-45 λεπτά.

Τι θα χρειαστείτε:

- Ένα φύλλο χαρτί
- Χρωματιστά στυλό ή μολύβια
- Αυτοκόλλητες σημειώσεις (αν υπάρχουν, ή μικρά κομμάτια χαρτιού)

Βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε:

1. Κατανόηση του κάδου άγχους σας:

Σχεδιάστε στο χαρτί σας έναν μεγάλο κουβά. Αυτός αντιπροσωπεύει την ικανότητά σας για άγχος.

2. Προσδιορισμός των στρεσογόνων παραγόντων σας:

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τα πράγματα που σας προκαλούν άγχος στη δουλειά σας με τους νέους/ες. Γράψτε κάθε στρεσογόνο παράγοντα σε ένα ξεχωριστό αυτοκόλλητο σημείωμα ή σε ένα μικρό κομμάτι χαρτί. Χρησιμοποιήστε μπλε ή ένα σκούρο χρώμα για αυτά.

3. Γεμίστε τον κουβά σας:

Τοποθετήστε ή ζωγραφίστε τους στρεσογόνους παράγοντες μέσα στον κουβά. Καθώς το κάνετε αυτό, σκεφτείτε πώς ο καθένας από αυτούς επηρεάζει την καθημερινή σας εργασία και ζωή.

4. Αξιολόγηση του επιπέδου άγχους σας:

Κοιτάξτε τον γεμάτο κουβά σας. Σας φαίνεται γεμάτος; Ξεχειλίζει; Πώς σας κάνει αυτή η οπτική αναπαράσταση να αισθάνεστε για το τρέχον επίπεδο άγχους σας;

5. Δημιουργία "χτυπημάτων απελευθέρωσης άγχους":

Τώρα, σκεφτείτε τους τρόπους με τους οποίους αντιμετωπίζετε σήμερα το άγχος. Αυτές είναι οι "βρύσες απελευθέρωσης του στρες". Γράψτε κάθε στρατηγική αντιμετώπισης σε ένα νέο αυτοκόλλητο σημείωμα ή χαρτί, χρησιμοποιώντας διαφορετικό χρώμα (όπως κίτρινο ή πράσινο).

6. Προσθέτοντας τις βρύσες σας:

Τοποθετήστε ή σχεδιάστε αυτές τις στρατηγικές αντιμετώπισης γύρω από τον κάδο σας ως "βρύσες". Αντιπροσωπεύουν τρόπους απελευθέρωσης του στρες από τον κάδο σας.

7. Καταιγισμός ιδεών για νέες στρατηγικές:

Μπορείτε να σκεφτείτε νέες στρατηγικές αντιμετώπισης που θα μπορούσατε να δοκιμάσετε; Προσθέστε τις στον κάδο σας ως νέες "βρύσες". Σκεφτείτε στρατηγικές που αφορούν ειδικά την εργασία με νέους/ες, όπως

- Απολογισμός με συνάδελφο μετά από μια δύσκολη συνεδρία
- Καθορισμός σαφών ορίων για τις ώρες εργασίας
- Εξάσκηση μιας γρήγορης άσκησης ενσυνειδητότητας μεταξύ των συνεδριάσεων

8. Αναστοχασμός και σχέδιο δράσης:

Κοιτάξτε τον συμπληρωμένο σας κάδο άγχους και απαντήστε σε αυτές τις ερωτήσεις:

- Ποιους στρεσογόνους παράγοντες θα μπορούσατε ενδεχομένως να μειώσετε ή να εξαλείψετε;
- Ποια στρατηγική αντιμετώπισης (tap) χρησιμοποιείτε πιο αποτελεσματικά;

- Ποια νέα στρατηγική αντιμετώπισης θα θέλατε να δοκιμάσετε αυτή την εβδομάδα;

9. Συνεχής διαχείριση:

Κρατήστε το σχέδιο του κάδου άγχους σας κάπου ορατά. "Ελέγχετε τακτικά τον κουβά σας" για να δείτε πόσο γεμάτος είναι και ποιες "βρύσες" πρέπει να χρησιμοποιήσετε. Ενημερώστε το καθώς εμφανίζονται νέοι στρεσογόνοι παράγοντες ή καθώς αναπτύσσετε νέες στρατηγικές αντιμετώπισης.

Να θυμάστε ότι η διαχείριση του άγχους είναι μια συνεχής διαδικασία. Αξιολογώντας τακτικά τα επίπεδα του άγχους σας και χρησιμοποιώντας ενεργά τις στρατηγικές αντιμετώπισης, μπορείτε να αποτρέψετε την υπερχείλιση του κάδου σας και να μειώσετε τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης. Φροντίστε τον εαυτό σας ώστε να μπορείτε να συνεχίσετε να υποστηρίζετε αποτελεσματικά τους νέους/ες με τους οποίους εργάζεστε.

Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση

Αυτή η ενότητα φτάνει στο τέλος της, αλλά πριν περάσουμε στην επόμενη ενότητα, θα θέλαμε να σας παρέχουμε περισσότερες πηγές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να συνεχίσετε να μαθαίνετε για την επαγγελματική εξουθένωση και την πρόληψη και θεραπεία της.

Ακολουθούν ορισμένες δραστηριότητες αυτοκατευθυνόμενης μάθησης:

Δραστηριότητα μάθησης 1	Τύπος: Τύπος: Video Όνομα: <i>Nagoski και Amelia Nagoski: The cure for burnout (hint: it isn't self-care) TED</i> Σύνδεσμος: https://www.youtube.com/watch?v=PrJAX-iQ-O4
--------------------------------	---

Μαθησιακά αποτελέσματα	Θέμα: Nagoski, συν-συγγραφείς ενός βιβλίου για την επαγγελματική εξουθένωση. Η συνέντευξη εμβαθύνει στους λόγους της επαγγελματικής εξουθένωσης και στο τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση επαγγελματικής εξουθένωσης, ξεκινώντας από τη μαρτυρία της Amelia Nagoski, η οποία υπέφερε από αυτήν. Δίνουν επίσης μια ενδιαφέρουσα εικόνα για το πώς να αντιμετωπίσετε το άγχος και πώς να το συζητήσετε με τους διευθυντές. Σας καλούμε να σκεφτείτε αυτά που ακούσατε, αναρωτώμενοι αν συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις απόψεις τους και αν θα ακολουθούσατε τις συμβουλές τους. Αν όχι, πώς θα ενεργούσατε;
--	---

Δραστηριότητα μάθησης 2	Τύπος: Τύπος: Διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα Όνομα: <i>MOOC: Reintegrate Wellbeing</i> Σύνδεσμος: https://mooc.reintegratewellbeing.eu/
Μαθησιακά αποτελέσματα	Θέμα: Από την κατανόηση των αιτιών και των επιπτώσεών της, μέχρι την εκμάθηση των τρόπων θεραπείας από αυτήν και την πρόληψή της. Οι συγγραφείς της πλατφόρμας παρέχουν στους χρήστες θεωρία σχετικά με το θέμα, καθώς και ασκήσεις για τον έλεγχο των γνώσεων που μαθαίνουν και πρακτικές δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν ατομικά και σε ομάδες.

Δραστηριότητα μάθησης 3	Τύπος: Τύπος: Σειρά διαδικτυακών σεμιναρίων Όνομα: <i>Burn Bright, not Out!</i> Σύνδεσμος: https://www.youtube.com/@ReintegrateWellbeingProject/videos?view=0&sort=dd&shelf_id=3
Μαθησιακά αποτελέσματα	Θέμα: Πρόκειται για μια σειρά διαδικτυακών σεμιναρίων που πραγματοποιούνται από το πρόγραμμα Reintegrate Wellbeing, στα οποία κάθε βίντεο πραγματεύεται έναν διαφορετικό παράγοντα αυτοφροντίδας και επαγγελματικής εξουθένωσης.

Δραστηριότητα μάθησης 4	Τύπος: Τύπος: Βιβλίο Όνομα και συγγραφέας: <i>Τραύμα</i>: Laura van Dernoot Lipsky και Connie Burk
Μαθησιακά αποτελέσματα	Θέμα: <i>Trauma Stewardship</i> είναι ένας πρακτικός και συμπονετικός οδηγός που απευθύνεται σε άτομα που εργάζονται σε επαγγέλματα εκτεθειμένα στο τραύμα, όπως κοινωνικοί λειτουργοί, πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης, εκπαιδευτικοί και πρώτοι ανταποκριτές. Το βιβλίο ασχολείται με τη συναισθηματική, σωματική και ψυχολογική επιβάρυνση που μπορεί να προκαλέσει στους επαγγελματίες η φροντίδα άλλων που έχουν βιώσει τραύμα.

Δραστηριότητα μάθησης 5	Τύπος: Τύπος: Βιβλίο Όνομα και συγγραφέας: <i>Burnout in der Sozialen Arbeit: Rösing: Grundlagen - Präventionsstrategien - Perspektiven</i> (Burnout in Social Work: Basics - Prevention Strategies - Perspectives) by Christoph Rösing
Μαθησιακά αποτελέσματα	Θέμα: Αυτό το βιβλίο είναι ένα ολοκληρωμένο βοήθημα που εμβαθύνει στο φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης στον τομέα της κοινωνικής εργασίας, γεγονός που το καθιστά επίσης σχετικό για τους εργαζόμενους/ες στον τομέα της νεολαίας. Καλύπτει τις θεμελιώδεις έννοιες, τις στρατηγικές πρόληψης και τις προοπτικές διαχείρισης της επαγγελματικής εξουθένωσης. Παρέχει επίσης ποιοτικές πληροφορίες μέσω συνεντεύξεων με κοινωνικούς λειτουργούς, συζητώντας τα κίνητρα, τις προκλήσεις και τις στρατηγικές αντιμετώπισης.

Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση αυτής της ενότητας είναι τα ακόλουθα κουίζ

Πτυχές που πρέπει να εξεταστούν	Η απάντησή σας
Τι είναι η επαγγελματική εξουθένωση και ποιες είναι οι κύριες αιτίες της;	

Ποια είναι τα κύρια συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης και σε ποιους είναι πιθανότερο να συμβεί;	
Ποια είναι μια καλή άσκηση που πρέπει να κάνουμε τακτικά για να φροντίζουμε την ευεξία μας και την οποία βλέπετε να αυξάνετε στη ρουτίνα σας;	

Ερωτήσεις αξιολόγησης στο τέλος της ενότητας

Αιτίες της επαγγελματικής εξουθένωσης

1. Σωστό ή Λάθος: Η έλλειψη ελέγχου των αποφάσεων που σχετίζονται με την εργασία μπορεί να είναι αιτία επαγγελματικής εξουθένωσης.
2. Σωστό ή Λάθος: Το υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον αποτελεί κοινή αιτία επαγγελματικής εξουθένωσης.
3. Σωστό ή Λάθος: Η κακή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι συχνά αιτία επαγγελματικής εξουθένωσης.

Συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης

4. Σωστό ή Λάθος: Τα σωματικά συμπτώματα όπως οι πονοκέφαλοι και οι στομαχόπονοι μπορεί να είναι ενδείξεις επαγγελματικής εξουθένωσης.
5. Σωστό ή Λάθος: Το να αισθάνεστε κυνικοί ή αποστασιοποιημένοι από τη δουλειά σας μπορεί να είναι σημάδι επαγγελματικής εξουθένωσης.

6. Σωστό ή Λάθος: Η βελτίωση της εργασιακής απόδοσης αποτελεί τυπικό σύμπτωμα της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Ορισμός της επαγγελματικής εξουθένωσης

7. Σωστό ή Λάθος: Η επαγγελματική εξουθένωση είναι μια κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής εξάντλησης που προκαλείται από παρατεταμένο στρες.

8. Σωστό ή Λάθος: Η επαγγελματική εξουθένωση πλήττει μόνο άτομα σε επαγγέλματα με υψηλό στρες.

9. Σωστό ή Λάθος: Η επαγγελματική εξουθένωση περιλαμβάνει συναισθήματα μειωμένων επιτευγμάτων και απώλειας της προσωπικής ταυτότητας.

Απαντήσεις: 1) T, 2) F, 3) T, 4) T, 5) T, 6) F, 7) T, 8) F, 9) T.

Πώς να χειρίζεστε το άγχος και το συναισθηματικό φορτίο

1. Ποια είναι μια ευεργετική πρακτική για την επεξεργασία της έκθεσης σε τραύμα στην εργασία με νέους/ες;

- A. Αγνοώντας το τραύμα,
- B. Επικέντρωση αποκλειστικά σε διοικητικά καθήκοντα,
- C. Αποφυγή όλων των συζητήσεων για το τραύμα,
- D. Συζήτηση των εμπειριών με έναν/μία έμπιστο/η συνάδελφο ή προϊστάμενο/η.

2. Ποια από τις παρακάτω είναι μια αποτελεσματική στρατηγική αντιμετώπισης της συναισθηματικής ρύθμισης κατά την αντιμετώπιση περιπτώσεων ΕΒ;

- A. Συγκράτηση συναισθημάτων,

- B. Απομόνωση από άλλα άτομα,
 - C. Εξάσκηση τεχνικών ενσυνειδητότητας και γείωσης,
 - D. Αύξηση του φόρτου εργασίας για να παραμείνει απασχολημένος/η.
3. Όταν αισθάνεστε συγκλονισμένοι από μια υπόθεση ΕΒ, ποια είναι μια καλή άμεση δράση;
- A. Παραίτηση από την εργασία,
 - B. Αποφυγή της κατάστασης,
 - C. Να εργάζεστε περισσότερες ώρες για να λύσετε γρήγορα το πρόβλημα,
 - D. Να κάνετε ένα σύντομο διάλειμμα και να ασχοληθείτε με μια χαλαρωτική δραστηριότητα.
4. Γιατί η επαγγελματική υποστήριξη είναι ζωτικής σημασίας για τους εργαζόμενους/ες σε θέματα νεολαίας που χειρίζονται υποθέσεις ΕΒ;
- A. Μετατόπιση της ευθύνης σε κάποιο άλλο άτομο,
 - B. Για να λάβετε καθοδήγηση και επικύρωση,
 - C. Για να αποφύγετε να ασχοληθείτε με τις συναισθηματικές πτυχές,
 - D. Για να μειωθεί ο φόρτος εργασίας.
5. Ποια είναι μια σημαντική πτυχή της αυτοφροντίδας για τους εργαζόμενους/ες στον τομέα της νεολαίας;
- A. Αγνοώντας τις προσωπικές ανάγκες,
 - B. Εργασία χωρίς διαλείμματα,

- C. Προτεραιότητα στην ανάπαυση και τα υγιή πρότυπα ύπνου,
- D. Συνεχής πολυπραγμοσύνη.

Καλές πρακτικές για ευημερία και ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

- 6. Ποιος είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για τη διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;
 - A. Φέρνοντας δουλειά στο σπίτι κάθε μέρα,
 - B. Τακτική εργασία τα Σαββατοκύριακα,
 - C. Καθορισμός σαφών ορίων μεταξύ εργασίας και προσωπικού χρόνου,
 - D. Δεν παίρνει διακοπές.
- 7. Ποια δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει τους εργαζόμενους/ες σε θέματα νεολαίας να διαχειριστούν το άγχος στην καθημερινή τους επαγγελματική ζωή;
 - A. Παράλειψη γευμάτων,
 - B. Τακτική σωματική άσκηση,
 - C. Αποφυγή κοινωνικών αλληλεπιδράσεων,
 - D. Υπερφόρτωση με εργασίες.
- 8. Γιατί είναι σημαντικό να μάθουν να λένε «όχι» οι εργαζόμενοι/ες στον τομέα της νεολαίας;
 - A. Για να αποφύγετε τυχόν ευθύνες,
 - B. Να φαίνεται μη συνεργάσιμος/η,

- C. Για τη διαχείριση του φόρτου εργασίας και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης,
 - D. Μείωση των ευκαιριών επαγγελματικής ανάπτυξης.
9. Ποιος είναι ένας πρακτικός τρόπος για να επιδιώξετε την επαγγελματική ανάπτυξη και να αποτρέψετε την επαγγελματική εξουθένωση;
- A. Αποφυγή όλων των ευκαιριών κατάρτισης,
 - B. Εργασία χωρίς αναζήτηση νέων δεξιοτήτων,
 - C. Συμμετοχή σε τακτική κατάρτιση και σεμινάρια,
 - D. Βασιζόμενοι αποκλειστικά σε προηγούμενες γνώσεις.
10. Πώς μπορούν οι εργαζόμενοι/ες στους τομείς της νεολαίας να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό δίκτυο;
- A. Απομόνωση από τους/τις συναδέλφους,
 - B. Αποφυγή επαγγελματικών συγκεντρώσεων,
 - C. Δεν συζητάτε τις εργασιακές προκλήσεις με κανέναν,
 - D. Δημιουργία συνδέσεων με συνομηλίκους/ες και μέντορες.

Απαντήσεις

Πώς να χειρίζεστε το άγχος και το συναισθηματικό φορτίο

1. Συζήτηση των εμπειριών με έναν/μια έμπιστο/η συνάδελφο ή προϊστάμενο/η,
2. Εξάσκηση τεχνικών ενσυνειδητότητας και γείωσης,

3. Να κάνετε ένα σύντομο διάλειμμα και να ασχοληθείτε με μια χαλαρωτική δραστηριότητα,
4. Για να λάβετε καθοδήγηση και επικύρωση,
5. Προτεραιότητα στην ανάπαυση και τα υγιή πρότυπα ύπνου.

Καλές πρακτικές για ευημερία και ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

1. Καθορισμός σαφών ορίων μεταξύ εργασίας και προσωπικού χρόνου,
2. Τακτική σωματική άσκηση,
3. Για τη διαχείριση του φόρτου εργασίας και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης,
4. Συμμετοχή σε τακτική κατάρτιση και σεμινάρια,
5. Δημιουργία συνδέσεων με συνομηλίκους/ες και μέντορες.

Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση

Βίντεο 1

URL/σύνδεσμος στο βίντεο	https://www.youtube.com/watch?v=5QIkR7f9oSU
Τίτλος του το βίντεο	Τι είναι η επαγγελματική εξουθένωση; Ο ΠΟΥ την αναγνωρίζει ως "επαγγελματικό φαινόμενο".

Περιγραφή του περιεχομένου του βίντεο	Επεξήγηση του τι είναι η επαγγελματική εξουθένωση, από πού προέρχεται ο όρος <i>Burnout</i> , τα αίτια και οι συνέπειές της. Μαρτυρία από ένα θύμα επαγγελματικής εξουθένωσης.
Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την παρακολούθηση του βίντεο	• Έχετε νιώσει ποτέ όπως οι άνθρωποι στο βίντεο που περιγράφουν; • Βλέπετε το να ζητάτε βοήθεια ως αδυναμία; • Αν νιώθετε ποτέ έτσι, αισθάνεστε ότι μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια στη δουλειά σας (από τον προϊστάμενό σας ή τους συναδέλφους σας); • Αν όχι, γιατί όχι;

Βίντεο 2

URL/σύνδεσμος στο βίντεο	https://www.youtube.com/watch?v=VMbhM59K5FQ
Τίτλος του το βίντεο	3 σημάδια ότι έχετε φτάσει σε κλινική εξουθένωση και πρέπει να αναζητήσετε βοήθεια Laurie Santos
Περιγραφή του περιεχομένου του βίντεο	Ένας ψυχολόγος μιλάει για την επαγγελματική εξουθένωση, εστιάζοντας σε 3 συγκεκριμένα συμπτώματα: συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση, προσωπική αναποτελεσματικότητα. Στη συνέχεια δίνει ερωτήσεις στους θεατές για να διαπιστώσουν αν έχουν επαγγελματική εξουθένωση

Ερώτηση(-εις) προβληματισμού μετά/πριν από την παρακολούθηση του βίντεο	• Έχετε νιώσει ποτέ όπως αυτό που περιγράφει ο ψυχολόγος στο βίντεο; • Έχετε ξανακούσει ποτέ αυτά τα συμπτώματα που σχετίζονται με την επαγγελματική εξουθένωση; • Απαντήστε στις ερωτήσεις που σας κάνει ο ψυχολόγος στο βίντεο για να καταλάβετε αν μπορεί να περνάτε εξουθένωση.
--	---

Σχέδιο μαθήματος

Σχέδιο μαθήματος		
Ενότητα	6. Αυτοφροντίδα και πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης	
Συνολική διάρκεια	5 ώρες	
Υλικά	• Σημειωματάρια • Στυλό • Αυτοκόλλητες σημειώσεις	
Πίνακας μαθησιακών αποτελεσμάτων	Γνώση	Τι είναι η επαγγελματική εξουθένωση Αιτίες επαγγελματικής εξουθένωσης Συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης Διαχείριση άγχους Χειρισμός συναισθηματικής επιβάρυνσης Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και

		προσωπικής ζωής
	Δεξιότητες	Πώς να χειρίζεστε το άγχος και τη συναισθηματική επιβάρυνση Καθημερινές δραστηριότητες αυτοφροντίδας
	Στάσεις	Μαθαίνοντας τη σημασία της αυτοφροντίδας για να βοηθήσουμε τους άλλους Διαχωρισμός της εργασίας από την προσωπική ζωή
	Μαθησιακοί στόχοι	Μάθετε τι είναι η επαγγελματική εξουθένωση, τις αιτίες και τις επιπτώσεις της. Μάθετε πώς να αντιμετωπίζετε αγχωτικές καταστάσεις και συναισθηματική επιβάρυνση. Μάθετε δραστηριότητες ανακούφισης από το στρες. Μάθετε ασκήσεις και ρουτίνες αυτοφροντίδας.
Εισαγωγή	Σε αυτή την ενότητα θα μάθετε για την επαγγελματική εξουθένωση (τι είναι, ποιες είναι οι αιτίες και τα αποτελέσματά της) και στη συνέχεια θα μάθετε μέσω θεωρίας και πρακτικών ασκήσεων πώς να αντιμετωπίζετε το άγχος και τη συναισθηματική επιβάρυνση που μπορεί να έχετε ενώ εργάζεστε ως λειτουργός νεολαίας. Θα μελετήσετε επίσης πώς να επιτύχετε ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, επίσης μέσω δραστηριοτήτων και θεωρίας.	
Θεωρητικά περιεχόμενα	Τι είναι η επαγγελματική εξουθένωση, ποιες είναι οι αιτίες και τα συμπτώματά της. Η θεωρία διαχείρισης του στρες και η κατανόηση της	

	συναισθηματικής επιβάρυνσης που μπορεί να έχουν οι εργαζόμενοι/ες στους νέους/ες. Η σημασία της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.
Δραστηριότητες μάθησης	1. Box Breathing 2. Ο κάδος άγχους
Αξιολόγηση	Σε αυτή την ενότητα θα βρείτε ασκήσεις (κουίζ σωστού ή λάθους, κουίζ πολλαπλών επιλογών) και ανοιχτές ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να προβληματιστείτε.
Χρήσιμες αναφορές και πηγές για περαιτέρω μάθηση	1. <i>Emily Nagoski και Amelia Nagoski: Η θεραπεία για την επαγγελματική εξουθένωση (συμβουλή: δεν είναι η αυτοφροντίδα) TED</i> Σύνδεσμος: https://www.youtube.com/watch?v=PrJAX-iQ-O4 2. <i>Επανενσωματώστε το MOOC ευεξίας</i> Σύνδεσμος: https://mooc.reintegratewellbeing.eu/ 3. <i>Burn Bright, όχι Out!</i> Σύνδεσμος: https://www.youtube.com/@ReintegrateWellbeingProject/videos?view=0&sort=dd&shelf_id=3 4. <i>Διαχείριση τραύματος</i>: Laura van Dernoot Lipsky και Connie Burk 5. <i>Burnout in der Sozialen Arbeit: Rösing: Grundlagen - Präventionsstrategien - Perspektiven</i> (Burnout in Social Work: Basics - Prevention Strategies - Perspectives) by Christoph Rösing

6. Πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε τη συναισθηματική ευημερία των εκπαιδευτικών; | Sydney Jensen

<https://www.youtube.com/watch?v=OfCLTQhW9GQ>

Ενότητα 7: Μελέτες περιπτώσεων και βέλτιστες πρακτικές

Μελέτες περίπτωσης και βέλτιστες πρακτικές στην Ισπανία
(προετοιμασμένο από το Δημοτικό Συμβούλιο του Sedaní)

Μελέτες περίπτωσης

Επισκόπηση της έμφυλης βίας που εφαρμόζεται σε νέους/ες στην Ισπανία.



Η βία κατά των γυναικών είναι η πιο βίαιη και ακραία εκδήλωση της ανισότητας μεταξύ ανδρών και γυναικών που υπάρχει στην κοινωνία μας. Με κάποιες αποχρώσεις ως προς την έννοια, η VAW είναι επίσης γνωστή ως βία μεταξύ συντρόφων, συζυγική βία ή βία λόγω φύλου (GBV) μεταξύ πολλών άλλων. Ο όρος "φύλο" δεν αναφέρεται μόνο στις βιολογικές διαφορές μεταξύ των φύλων, αλλά και στις κοινωνικές και πολιτισμικές διαφορές που αποδίδονται στους ανθρώπους με βάση το φύλο τους. Η πρόθεση του όρου είναι να διακρίνει το ανατομικό φύλο από το κοινωνικό φύλο. Πρόκειται για μια λέξη που

κληρονομήθηκε από τον όρο gender, ο οποίος, στον αγγλόφωνο κόσμο, άρχισε να χρησιμοποιείται ως φιλοσοφική έννοια γύρω στη δεκαετία του 1970. Η παρούσα μελέτη έχει ως στόχο να παρουσιάσει μια γενική θεώρηση της αντίληψης και της επικράτησης της έμφυλης βίας μεταξύ των νέων στην Ισπανία. Πρόκειται ουσιαστικά για μια ενημερωτική και προληπτική μελέτη.

Ο στόχος είναι να σχεδιαστεί ένα πανόραμα της έμφυλης βίας στην Ισπανία και στον κόσμο και, στο πλαίσιο αυτό, να εντοπιστεί και να ποσοτικοποιηθεί η έμφυλη βία μεταξύ των νέων Ισπανών. Σε αντίθεση με άλλες προηγούμενες μελέτες σχετικά με την έμφυλη βία στους νέους/ες και τους εφήβους (Fernández-Llebrez, 2012- Valdemoro and Peyró, 2009- Silva, 2007), οι οποίες μελετούν συγκεκριμένες περιοχές του προβλήματος, η παρούσα μελέτη ασχολείται με την έμφυλη βία από παγκόσμια άποψη, για να προχωρήσει προς τα κάτω μέχρι να φτάσει στις σημαντικές πτυχές της έμφυλης βίας μεταξύ των νέων Ισπανών, αναλύοντας τόσο τις προκατασκευασμένες ιδέες τους όσο και την πραγματικότητα των επιθέσεων, γεγονός που μας επιτρέπει να παρουσιάσουμε την ποσοτική εξέλιξη τόσο των θυμάτων όσο και των επιτιθέμενων.

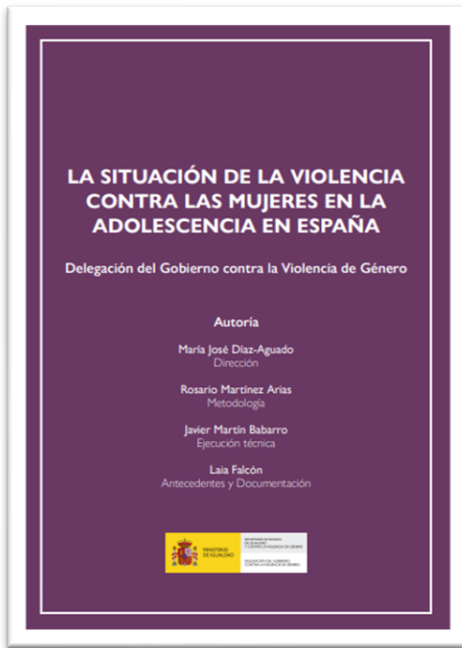
Σύνδεσμος

Περίληψη της μελέτης Η έμφυλη βία στους νέους/ες:



Σύνδεσμος

"Η κατάσταση της βίας κατά των γυναικών στην εφηβεία στην Ισπανία"



Η μελέτη με τίτλο "Η κατάσταση της βίας κατά των γυναικών στην εφηβεία στην Ισπανία" προωθήθηκε, χρηματοδοτήθηκε και συντονίστηκε από την κυβερνητική αντιπροσωπεία κατά της βίας λόγω φύλου και διεξήχθη από τη μονάδα προληπτικής ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Complutense της Μαδρίτης. Στο έργο συμμετείχαν επίσης το Υπουργείο Παιδείας και Επαγγελματικής Κατάρτισης, οι Διευθύνσεις Εκπαίδευσης των Αυτόνομων Κοινοτήτων και οι Αυτόνομες Πόλεις της Θέουτα και της Μελίγια. Η συγγραφή του ανήκει στους: A: María José Díaz- Aguado Jalón (γενική διεύθυνση), Rosario Martínez Arias (μεθοδολογία), Javier Martín Babarro (τεχνική εκτέλεση) και Laia Falcón (ιστορικό και τεκμηρίωση).

Κύριος στόχος της είναι να διαπιστώσει την τρέχουσα κατάσταση της βίας κατά των γυναικών στην εφηβεία στην Ισπανία, καθώς και τις συνθήκες κινδύνου και προστασίας από την εν λόγω βία και την εξέλιξη που διαπιστώθηκε κατά τη σύγκριση των αποτελεσμάτων που προέκυψαν το 2020 με εκείνα των προηγούμενων μελετών , τα στοιχεία των οποίων συλλέχθηκαν το 2010 και το 2013. Η μελέτη για την τρέχουσα κατάσταση των εφήβων στην Ισπανία, καθώς και για τις συνθήκες κινδύνου και προστασίας τους, βασίζεται σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 13.267 εφήβων από 336 σχολεία, κατανεμημένα σε 16 Αυτόνομες Κοινοότητες, εκτός από τις αυτόνομες πόλεις Θέουτα και Μελίλια. [Σύνδεσμος](#)

Αντίληψη της έμφυλης βίας στην εφηβεία και τη νεολαία



Η παρούσα δημοσίευση συγκεντρώνει τα αποτελέσματα της ανάλυσης της έρευνας για την κοινωνική αντίληψη της έμφυλης βίας από την εφηβεία και τη νεολαία που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 2.457 ατόμων και των δύο φύλων, αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού που κατοικεί στην Ισπανία μεταξύ 15 και 29 ετών.

Η μελέτη αναλύει την αντίληψη της ισότητας των φύλων μεταξύ των εφήβων και των νέων στην Ισπανία σήμερα, την απόρριψη ή την ανοχή της έμφυλης βίας στις διάφορες

εκφάνσεις της και την επιβίωση των διαφόρων στερεοτύπων για τα θύματα και τους επιτιθέμενους. Επιπλέον, μελετάται το εύρος της έμφυλης βίας στο περιβάλλον των ατόμων που ερωτήθηκαν, καθώς και η γνώση και η αξιολόγηση των διαφόρων πόρων που υπάρχουν για την καταπολέμηση της έμφυλης βίας, η γνώση του τόπου στον οποίο πρέπει να απευθυνθούν αν θέλουν να υποβάλουν καταγγελία για κακοποίηση και οι λόγοι που αποδίδονται στα θύματα για τη μη καταγγελία του θύτη τους.

Τέλος, οι αντιλήψεις των νέων και των εφήβων συγκρίνονται με εκείνες του γενικού πληθυσμού. Με τη μελέτη αυτή, η Κυβερνητική Αντιπροσωπεία για τη Βία των Φύλων επιδιώκει να εμβαθύνει στη γνώση της έμφυλης βίας, στην προκειμένη περίπτωση στην αντίληψη που υπάρχει μεταξύ του νεανικού και εφηβικού πληθυσμού, ως τρόπο βελτίωσης των δημόσιων πολιτικών, δράσεων που εστιάζουν στον νεότερο πληθυσμό, και την ευαισθητοποίηση των πολιτών μέσω στοιχείων και μελετών με αντικειμενικές και αξιόπιστες πληροφορίες, οι οποίες αντικατοπτρίζουν την πραγματικότητα της έμφυλης βίας. [Σύνδεσμος](#)

Βέλτιστες πρακτικές

Τράπεζα καλών πρακτικών για την πρόληψη της έμφυλης βίας.



Ο παρών δικτυακός τόπος είναι μια συλλογή σε μια Βάση Δεδομένων, η οποία έχει ως στόχο να αποτελέσει μέσο διαβούλευσης και υποστήριξης για όλους εκείνους τους ανθρώπους που εργάζονται καθημερινά για την πρόληψη της έμφυλης βίας. Ο δικτυακός αυτός τόπος συγκεντρώνει νομοθεσία, προτάσεις συντονισμού, δράσεις πρόληψης, προγράμματα και υπηρεσίες, που έχουν ενδιαφέροντα στοιχεία προς παρατήρηση, τόσο εντός όσο και εκτός των συνόρων μας.

Μέσω αυτού του χώρου, μπορείτε να περιηγηθείτε στις διάφορες μορφές παρέμβασης, από την πρόληψη και την ευαισθητοποίηση έως το συντονισμό των υπηρεσιών και την αξιολόγηση, μέσω της άμεσης προσοχής στα θύματα στις διάφορες μορφές της.

Πρόκειται για μια ζωντανή Βάση Δεδομένων στην οποία μπορείτε να συμμετέχετε, παρέχοντας πληροφορίες σχετικά με τις πρωτοβουλίες παρέμβασης που έχουν επιτύχει καλά αποτελέσματα στον τομέα δράσης σας.

Σύνδεσμος

Κέντρο Μελετών της Ανδρικής Κατάστασης

Το Κέντρο Μελετών της Ανδρικής Κατάστασης είναι ένα ανεξάρτητο, ιδιωτικό ίδρυμα αφιερωμένο στην προώθηση αλλαγών στην υγεία, τη συμπεριφορά και τον τρόπο ζωής των ανδρών. Δημιουργήθηκε στη Μαδρίτη το 1993 από επαγγελματίες του τομέα της υγείας και της εκπαίδευσης με σκοπό να προωθήσει υγιή και υποστηρικτικά σχέδια ανδρικής ζωής, εκδημοκρατίζοντας την καθημερινή ζωή, από μια αυτοκριτική προοπτική του παραδοσιακού ανδρικού προτύπου και από μια ηθική της αλληλεγγύης και του σεβασμού των φύλων.



Πρόκειται για ένα πρωτοποριακό κέντρο που προσφέρει ολοκληρωμένη παρέμβαση για την εργασία με τους άνδρες. Πρόκειται για μια ευρεία παρέμβαση στην οποία, αφενός, πραγματοποιούνται χώροι κατάρτισης και προβληματισμού για τον ανδρισμό για οποιονδήποτε. Από την άλλη πλευρά, διαθέτουμε μια ολοκληρωμένη μονάδα

που ειδικεύεται στην ψυχοκοινωνική παρέμβαση με άνδρες που ασκούν βία κατά των γυναικών. Περιέχει καινοτόμα στοιχεία όσον αφορά την προσέγγιση και τους πόρους που προτείνουν.

"Επαναστάτες του φύλου": Έφηβοι που υφίστανται έμφυλη βία: Θεραπευτική ομάδα με εφήβους που υφίστανται έμφυλη βία

Η αποστολή των "Επαναστατών Φύλου" είναι να εργάζονται σε ομαδικό πλαίσιο με έφηβες που έχουν πέσει ή πέφτουν θύματα έμφυλης βίας από τους συντρόφους τους και οι οποίες έχουν προσέλθει ζητώντας βοήθεια ή παραπέμπονται σε άλλες πηγές, όπως δικαστήρια ή ιδρύματα. Ως εκ τούτου, ο γενικός στόχος του σχεδίου που ξεκίνησε από το Δημοτικό Συμβούλιο της Μάλαγα είναι να δημιουργηθεί ένας πόρος προσαρμοσμένος στις ανάγκες αυτού του πληθυσμού.



Αυτή η πρακτική συνδυάζει πολύ θετικά στοιχεία κατά την ανάπτυξη των συνεδριών της: την ειλικρινή έκφραση των συναισθημάτων και των αντιλήψεων σχετικά με τον εαυτό, την εκπαίδευση και τις πληροφορίες που προσφέρονται, τη δυναμική της μάθησης και της αυτογνωσίας, την αλληλεπίδραση με άλλους συναδέλφους και τον θεραπευτή, την αμοιβαία υποστήριξη ή την ανατροφοδότηση που μπορεί να λάβει κανείς από άλλους.

Υπό αυτή την έννοια, όχι μόνο λαμβάνουν βοήθεια με την παρακολούθηση της ομάδας, αλλά και την παρέχουν οι ίδιοι, γεγονός που προάγει την αυτοεκτίμηση, την ενδυνάμωση και την αντίληψη της αυτοαποτελεσματικότητάς τους.

Ένα άλλο στοιχείο που πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι ότι το υλικό έχει δημιουργηθεί αρχικά για τους συμμετέχοντες/ουσες, προσαρμόζοντάς το στις ανάγκες και τις περιστάσεις τους.

Τέλος, το έργο επιλέχθηκε να συμμετάσχει στο Εθνικό Συνέδριο για τη Βία των Φύλων και τιμήθηκε με το Βραβείο Ποιότητας για την καινοτομία από το Δημοτικό Συμβούλιο της Μάλαγα.

"Δωρεάν" εφαρμογή κινητού για την ανίχνευση της σεξιστικής βίας στους νέους/ες



Η εφαρμογή είναι μια πηγή διαθέσιμη για τις γυναίκες θύματα βίας και για όλους όσοι εντοπίζουν τέτοιες καταστάσεις στο περιβάλλον τους, με στόχο να προσφέρει όλες τις πληροφορίες που μπορεί να είναι χρήσιμες και να χρησιμεύσουν ως καθοδήγηση στους χρήστες.

Είναι ένα πολύ απλό και προσβάσιμο εργαλείο διαχείρισης για άτομα με αναπηρίες.

Εκτός από το ότι είναι δωρεάν, το εργαλείο αυτό ξεχωρίζει για την εμπιστευτικότητά του, καθώς έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να παραμένει κρυμμένο στο μενού του τηλεφώνου με τέτοιο τρόπο ώστε κανείς άλλος, εκτός από την ίδια, να μην γνωρίζει ότι έχει μια εφαρμογή για την έμφυλη βία.

Η πρωτοβουλία έχει το δυναμικό των νέων τεχνολογιών, ιδίως σε μία από τις ομάδες πληθυσμού στις οποίες απευθύνεται: τους νέους/ες και τους εφήβους.

Μελέτες περίπτωσης και βέλτιστες πρακτικές στην Κύπρο (προετοιμασμένο από το CARDET)

Μελέτες περιπτώσεων

Αντιδράστε στην ενδοοικογενειακή βία - Δημιουργία ενός συστήματος υποστήριξης για τα θύματα ενδοοικογενειακής βίας - Κυπριακή μελέτη χαρτογράφησης: Εφαρμογή της νομοθεσίας για την ενδοοικογενειακή βία, των πολιτικών και του υφιστάμενου συστήματος υποστήριξης των θυμάτων (Δεκέμβριος 2010).

Η παρούσα έκθεση είναι το αποτέλεσμα ενός ερευνητικού προγράμματος που διεξήχθη από το Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Φύλου (MIGS) στο πλαίσιο του προγράμματος REACT to Domestic Violence: Building a Support System for Victims of Domestic Violence, το οποίο χρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα Daphne III της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και συντονίστηκε από το Νομικό Κέντρο Πληροφόρησης για ΜΚΟ της Σλοβενίας (PIC). Κύριος στόχος του έργου ήταν η ευαισθητοποίηση, η γνώση και η ευαισθητοποίηση των νομικών, των δικαστών και των εισαγγελέων που ασχολούνται με την ενδοοικογενειακή βία, καθώς και η αύξηση της ικανότητας του συστήματος υποστήριξης των ΜΚΟ να ανταποκρίνεται αποτελεσματικά στις ανάγκες των θυμάτων.

Αυτή η μελέτη χαρτογράφησης αποσκοπεί στην απόκτηση και ανταλλαγή γνώσεων και κατανόησης σχετικά με την ενδοοικογενειακή βία στην Κύπρο, καθώς και στην αξιολόγηση όλων των πτυχών της εφαρμογής της σχετικής νομοθεσίας και των πολιτικών για την ενδοοικογενειακή βία, με ιδιαίτερη έμφαση στο σύστημα υποστήριξης των θυμάτων. Η έρευνα διεξήχθη από την οπτική γωνία του φύλου. Η ποιοτική ανάλυση βασίζεται σε οκτώ ημιδομημένες συνεντεύξεις σε βάθος που διεξήχθησαν με φορείς χάραξης πολιτικής και κυβερνητικούς αξιωματούχους από όλα τα σχετικά υπουργεία και κυβερνητικά τμήματα, καθώς και με παρόχους υπηρεσιών πρώτης γραμμής,

συμπεριλαμβανομένων της αστυνομίας, των υπηρεσιών κοινωνικής πρόνοιας και μη κυβερνητικών οργανώσεων.

Τα θέματα που εξετάζονται στην παρούσα έκθεση περιλαμβάνουν την εξέταση των υφιστάμενων και σχεδιαζόμενων πολιτικών για την καταπολέμηση της ενδοοικογενειακής βίας, τις προκλήσεις που σχετίζονται με την εφαρμογή της σχετικής νομοθεσίας και των μέτρων πολιτικής, τις απόψεις και τις στάσεις σχετικά με την κατάσταση της ενδοοικογενειακής βίας στην Κύπρο, καθώς και συστάσεις για τη βελτίωση του υφιστάμενου συστήματος υποστήριξης των θυμάτων. Πληροφορίες συγκεντρώθηκαν επίσης μέσω του υφιστάμενου Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την πρόληψη και την καταπολέμηση της βίας στην οικογένεια (2010-2015) που εγκρίθηκε πρόσφατα από το Υπουργικό Συμβούλιο.

Επιπλέον, για τους σκοπούς της παρούσας έκθεσης χρησιμοποιήθηκαν επίσης αστυνομικές στατιστικές για εγκλήματα, στατιστικές από την Ένωση για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια και άλλες μελέτες, όπως αυτές που διεξήχθησαν από το Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Φύλου (MIGS) και άλλα ερευνητικά κέντρα.

Αστική και αγροτική κατοικία και η σημασία της στις υπηρεσίες για τα θύματα ενδοοικογενειακής βίας στην Κύπρο

Χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία από μια μη κυβερνητική οργάνωση (ΜΚΟ) για την ενδοοικογενειακή βία στην Κύπρο για να διαπιστωθεί κατά πόσον υπάρχουν διαφορές μεταξύ κατοίκων πόλεων και αγροτικών περιοχών. Η προηγούμενη βιβλιογραφία έχει επισημάνει ασυνέπεια στις ενέργειες των παρόχων υπηρεσιών σε αγροτικά και αστικά περιβάλλοντα, καθώς και ένα ευρύ φάσμα παραγόντων (για παράδειγμα, ντροπή, θρησκεία) που μπορεί να είναι σε θέση να δικαιολογήσουν πιθανές διαφορές μεταξύ αγροτικών και αστικών κατοίκων στη χρήση υπηρεσιών για την ενδοοικογενειακή βία.

Με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία, αναμέναμε λιγότερες κλήσεις από τους κατοίκους της υπαίθρου, καμία διαφορά μεταξύ των δύο δειγμάτων όσον αφορά τις υπηρεσίες που θα ζητούσαν και θα λάμβαναν από τη ΜΚΟ και, τέλος, οι κάτοικοι της υπαίθρου θα είχαν λιγότερη πρόσβαση στις υπηρεσίες από ό,τι οι κάτοικοι των πόλεων. Τα δεδομένα ελήφθησαν από την SPAVO, τη μοναδική ΜΚΟ που ασχολείται με την ενδοοικογενειακή βία στην Κύπρο. Τα δεδομένα αυτά καλύπτουν μια περίοδο 2 ετών (2011-2012) και συλλέγονται από το τηλεφωνικό κέντρο του SPAVO από άτομα που τηλεφωνούν για να ζητήσουν πληροφορίες ή να αναφέρουν ένα περιστατικό κακοποίησης.

Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν διαφορές στις υπηρεσίες που έλαβαν τα θύματα και από τις δύο περιοχές πριν επικοινωνήσουν με τη ΜΚΟ, που ζήτησαν από τη ΜΚΟ και που τους συστήθηκαν στη συνέχεια. Ένα σημαντικό εύρημα ήταν ότι τόσο οι κάτοικοι της υπαίθρου όσο και οι κάτοικοι των πόλεων ανέφεραν χαμηλά επίπεδα αίτησης υπηρεσιών που σχετίζονται με την ενδοοικογενειακή βία πριν από την επαφή με τη ΜΚΟ. Η συζήτηση επικεντρώνεται στους πιθανούς λόγους για το εύρημα αυτό και στις επιπτώσεις για μελλοντική έρευνα.

Ο επιπολασμός της βίας μεταξύ συντρόφων στις γυναίκες στη Βόρεια Κύπρο και οι σχετικοί παράγοντες κινδύνου και ψυχολογικά συμπτώματα

Η βία μεταξύ συντρόφων (ΒΕΣ) είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος βίας που ασκείται στις γυναίκες και προκαλεί σημαντικά προβλήματα υγείας. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να καταδείξει τον επιπολασμό της IPV κατά των γυναικών στη Βόρεια Κύπρο (ΒΚ) και να διερευνήσει τους σχετικούς παράγοντες κινδύνου και τα ψυχολογικά συμπτώματα με απώτερο στόχο τη διαμόρφωση δεδομένων για μελλοντικές προληπτικές μελέτες. Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 497 γυναίκες από τη Βόρεια Κύπρο, οι οποίες ήταν όλες άνω των 18 ετών.

Για την αξιολόγηση της βίας κατά των γυναικών από τους συντρόφους χρησιμοποιήθηκε το Εργαλείο Ελέγχου Κακοποίησης Γυναικών (WAST) και για την

αξιολόγηση των ψυχολογικών συμπτωμάτων το Αναθεωρημένο Έντυπο Λίστας Ελέγχου Συμπτωμάτων (SCL-90-R). Ο επιπολασμός της IPV βρέθηκε να είναι 14,3%. Οι γυναίκες που ήταν κάτω των 35 ετών, που ήταν χωρισμένες ή διαζευγμένες, που είχαν δευτεροβάθμια εκπαίδευση ή μόρφωση και που εργάζονταν, εκτέθηκαν συχνότερα σε IPV. Ωστόσο, η ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο των συντρόφων δεν παρουσίασαν σημαντικές συσχετίσεις με τα ποσοστά IPV των γυναικών. Οι γυναίκες που εκτέθηκαν σε IPV είχαν σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες για όλες τις υποκλίμακες της SCL-90-R, εκτός από τη σωματοποίηση.

Παράγοντες κινδύνου για τον επιπολασμό της ενδοοικογενειακής βίας κατά των γυναικών στην Κύπρο

Το παρόν έγγραφο, το οποίο βασίζεται στην πρώτη εθνική έρευνα για την ενδοοικογενειακή βία κατά των γυναικών στην Κύπρο, παρουσιάζει τους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τον επιπολασμό της ενδοοικογενειακής βίας. Το μέγεθος του δείγματος της έρευνας είναι 1107 ελληνόφωνες γυναίκες που ζουν στην περιοχή που ελέγχεται από την Κυπριακή Δημοκρατία. Συνολικά, το 28% των γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα αναφέρουν ότι έχουν υποστεί ενδοοικογενειακή βία από τον σύντροφο ή τον σύζυγό τους τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους. Η πολλαπλή λογιστική παλινδρόμηση δείχνει ότι η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, ο τόπος διαμονής και ο οικογενειακός προϋπολογισμός αποτελούν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για τον επιπολασμό της ενδοοικογενειακής βίας κατά των γυναικών στην Κύπρο.

Η σχέση μεταξύ της βίας μεταξύ συντρόφων, του αντιλαμβανόμενου άγχους και της ποιότητας ζωής κατά τη διάρκεια και μετά το πρώτο κλείδωμα που σχετίζεται με το COVID-19 στην Κύπρο

Η παρούσα μελέτη διερευνά τις σχέσεις μεταξύ της βίας μεταξύ συντρόφων (ΒΕΣ), του αντιλαμβανόμενου στρες και της ποιότητας ζωής στην Κύπρο κατά τη διάρκεια και μετά

το πρώτο λουκέτο ως αποτέλεσμα της πανδημίας COVID-19. Μέθοδοι: Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από τους ίδιους συμμετέχοντες/ουσες κατά τη διάρκεια της περιόδου αποκλεισμού και μετά την άρση των περιορισμών. Συνολικά 381 συμμετέχοντες/ουσες από τον γενικό πληθυσμό της Κύπρου (φερόμενα θύματα, δράστες και κανένας από τους δύο) έλαβαν μέρος κατά την περίοδο του αποκλεισμού, ενώ 117 από αυτούς τους συμμετέχοντες/ουσες συμπλήρωσαν τις μετρήσεις μετά την περίοδο του αποκλεισμού.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ψυχολογική κακοποίηση που βίωσαν τα φερόμενα ως θύματα και την οποία άσκησαν οι φερόμενοι ως δράστες ήταν μεγαλύτερη κατά τη διάρκεια της περιόδου κλειδώματος απ' ό,τι μετά την περίοδο αυτή. Και στις δύο χρονικές στιγμές, η θυματοποίηση και η διάπραξη ψυχολογικής και σωματικής κακοποίησης προβλέπονταν μόνο από το μεγαλύτερο αντιλαμβανόμενο άγχος και μόνο η θετικότερη ψυχολογική υγεία προέβλεπε τη συνολική ποιότητα ζωής.

Συμπεράσματα: Οι συζητήσεις των ευρημάτων επικεντρώνονται στην υποστήριξη που βρήκαμε για τις αυξημένες αναφορές IPV κατά τη διάρκεια των μέτρων κλειδώματος. Τέλος, συζητάμε επίσης δειγματοληπτικούς και μεθοδολογικούς λόγους για τον λόγο που ορισμένα αποτελέσματα δεν ήταν προς την αναμενόμενη κατεύθυνση.

Συμμόρφωση της Κύπρου με τη Σύμβαση για την Εξάλειψη όλων των μορφών διακρίσεων κατά των γυναικών: Βία κατά των γυναικών με βάση το φύλο

Η παρούσα έκθεση εξετάζει τους νόμους και τις πολιτικές της Κύπρου όσον αφορά την καταπολέμηση της έμφυλης βίας κατά των γυναικών, συμπεριλαμβανομένης της εμπορίας ανθρώπων, τη μη διάκριση των γυναικών και των κοριτσιών και τη συμμετοχή των γυναικών στην πολιτική ζωή, καθώς και την προστασία των δικαιωμάτων των γυναικών μεταναστριών και των αιτούντων άσυλο. Παρόλο που η Κύπρος έχει σημειώσει πρόοδο για την προώθηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων των γυναικών, τα αρμόδια θεσμικά όργανα στερούνται επαρκούς ικανότητας, διαφάνειας και συντονισμού. Οι νόμοι για την ενδοοικογενειακή βία απαιτούν εναρμόνιση και δεν προστατεύουν επαρκώς τα θύματα.

Η Κύπρος δεν στηρίζει αποτελεσματικά όλα τα θύματα βίας λόγω φύλου, καθώς δεν έχει δημιουργήσει κέντρα κρίσης βιασμού, κέντρα παραπομπής για τη σεξουαλική βία ή κατάλληλο αριθμό καταφυγίων. Επιπλέον, η Κύπρος δεν έχει παράσχει συνεπή, διαφανή και αναλυτικά στοιχεία σχετικά με την εφαρμογή και την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων της και το εύρος των εγκλημάτων βίας κατά των γυναικών.

Ενημερωτικά δελτία πολιτικής για την πρόληψη των γυναικοκτονιών: Κύπρος

Το έργο FEM-UnitED αποσκοπεί στη βελτίωση των αντιδράσεων στη βία μεταξύ συντρόφων και στην ενδοοικογενειακή βία, προκειμένου να μειωθεί η βλάβη στις γυναίκες και τα παιδιά και να αποτραπούν οι γυναικοκτονίες. Το έργο αποσκοπεί στην ανάπτυξη αντιδράσεων σε επίπεδο συστήματος για την IPV, δημιουργώντας μια βάση τεκμηρίωσης για την ευαισθητοποίηση του κοινού και την προώθηση της διεπιστημονικής συνεργασίας και της ανάπτυξης ικανοτήτων, υιοθετώντας μια προσέγγιση με γνώμονα το φύλο και με επίκεντρο το θύμα. Με άλλα λόγια, το FEM-UnitED αφορά τη δημιουργία αποδεικτικών στοιχείων για συνεργατική αλλαγή πολιτικής.

Βέλτιστες πρακτικές

SPAVO

- Η Γραμμή Βοήθειας 1440 στελεχώνεται από ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς, εκπαιδευμένους στη χρήση τεχνικών επικοινωνίας μέσω τηλεφώνου [δωρεάν, 24 ώρες το 24ωρο και 365 ημέρες το χρόνο].
- SMS-99 98 4042 [Δωρεάν].
- [Ζωντανή συνομιλία](#)

Ευρωπαϊκές γραμμές βοήθειας

- Η ευρωπαϊκή γραμμή βοήθειας 116 000 απευθύνεται αποκλειστικά σε περιπτώσεις εξαφανισμένων παιδιών. [Δωρεάν, 24 ώρες την ημέρα και 365 ημέρες το χρόνο]
- Η ευρωπαϊκή γραμμή βοήθειας για την υποστήριξη παιδιών και εφήβων 116 111 απευθύνεται αποκλειστικά σε παιδιά και εφήβους έως 18 ετών. [Δευτέρα έως Παρασκευή μεταξύ 12:00 - 20:00 και Σάββατο μεταξύ 09:30 - 14:00].

Καταφύγιο

Τα καταφύγια δημιουργήθηκαν για να χρησιμεύσουν ως ασφαλείς εγκαταστάσεις προσωρινής φιλοξενίας για γυναίκες και τα παιδιά τους που διατρέχουν σωματικό και συναισθηματικό κίνδυνο από άτομα του οικογενειακού τους περιβάλλοντος. Τα καταφύγια χρησιμεύουν ως κάτι περισσότερο από ένα απλό καταφύγιο ανάγκης.

Έργα και πρωτοβουλίες

Proteas

Παραμβατικό πρόγραμμα αυτοελέγχου - Η χρήση βίας είναι θέμα επιλογής Αναλάβετε την ευθύνη και επιλέξτε να αλλάξετε για την ασφάλεια της οικογένειας. Η διάρκεια του προγράμματος είναι δύο χρόνια.

Σπίτι γυναίκας

Με κυβερνητική απόφαση, το Σπίτι της Γυναίκας λειτουργεί ως διεπιστημονικό, φιλικό προς τα θύματα κέντρο, όπου επαγγελματίες διαφόρων ειδικοτήτων και κυβερνητικοί υπάλληλοι εργάζονται κάτω από την ίδια στέγη για να παρέχουν προστασία, ασφάλεια και εξειδικευμένη υποστήριξη στα θύματα βίας. Το Σπίτι της Γυναίκας παρέχει υπηρεσίες σε γυναίκες και κορίτσια (κάτω των 18 ετών) θύματα βίας, καθώς και στα εξαρτώμενα παιδιά τους, χωρίς διακρίσεις.

United to END FGM (UEFGM)

Το United to END FGM (UEFGM) είναι ένα δωρεάν εργαλείο ηλεκτρονικής μάθησης, το οποίο προσφέρει πρακτικές πληροφορίες και υποστήριξη σε επαγγελματίες του τομέα της υγείας και του ασύλου σε όλη την Ευρώπη σχετικά με τον ακρωτηριασμό των γυναικείων γεννητικών οργάνων (ΑΓΓΟ), με στόχο την αποτελεσματικότερη υποστήριξη και προστασία των θυμάτων σε γυναίκες και κορίτσια που ζουν με ΑΓΓΟ ή κινδυνεύουν από αυτόν. Το UEFGM, το οποίο συντονίστηκε από το Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Φύλου (MIGS) στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Εκστρατείας END FGM, αναπτύσσεται τώρα περαιτέρω από το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το νέο έργο αποσκοπεί στη δημιουργία μιας πανευρωπαϊκής πλατφόρμας γνώσης για τον ΑΓΓΟ, η οποία θα λειτουργεί ως κέντρο πόρων και εκπαίδευσης που θα προσφέρει εύκολα προσβάσιμες (και πολιτισμικά κατάλληλες) πληροφορίες και υποστήριξη στους επαγγελματίες (18).

Μελέτες περιπτώσεων και βέλτιστες πρακτικές στην Πορτογαλία (προετοιμασμένο από το RightChallenge)

Μελέτες περιπτώσεων

Τα παιδιά της σιωπής: παιδιά και νέοι που εκτίθενται σε συζυγική βία - μια μελέτη περίπτωσης

Η παρούσα μελέτη επικεντρώνεται στο πρόβλημα της ενδοοικογενειακής βίας στην παιδική ηλικία, δηλαδή στην κατανόηση των επιπτώσεων/συνεπειών και των αντιλήψεων των παιδιών και των νέων που εκτίθενται σε έμμεση θυματοποίηση. Η οικογένεια είναι ο πρώτος τόπος μάθησης και εκπαίδευσης των κοινωνικών ανθρώπων, αντιπροσωπεύοντας εμπειρίες που είναι καθοριστικές στην πορεία της ζωής. Τα παιδιά/νέοι που εκτίθενται σε διάφορους τύπους βίας εντός της οικογένειας επιφέρουν αρνητικές συνέπειες για την ανάπτυξή τους. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι, παρά τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει η έκθεση στα παιδιά/νέους/ες, υπάρχουν ορισμένες μεσολαβητικές μεταβλητές για την αξιολόγηση των επιπτώσεων αυτής της έκθεσης.

Η έρευνα, η οποία χρησιμοποίησε ποιοτική μεθοδολογία, χαρακτηρίζεται από την εκτέλεση πολλαπλών περιπτωσιολογικών μελετών (τέσσερις), επιτρέποντας την κατανόηση της εμπειρίας των παιδιών/νέων με ιστορικό έκθεσης σε βία μεταξύ των φροντιστών τους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στην Επιτροπή Προστασίας Παιδιών και Νέων σε Κίνδυνο του Cascais (CPCJ). Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η έκθεση στη βία έχει αρνητικές επιπτώσεις σε διάφορα επίπεδα της ζωής αυτών των παιδιών/νέων και ότι είναι πιο επιβλαβείς για την ψυχολογική και συναισθηματική. Ακόμα, τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι, κατά καιρούς, είναι επίσης άμεσοι στόχοι κακοποιητικής συμπεριφοράς εντός της οικογένειας.

Τακτικές επίλυσης συγκρούσεων και έκθεση στην οικογενειακή βία: Φοιτητών Πανεπιστημίου

Πρόσφατα στοιχεία αναφέρουν ότι η δυναμική της κακοποίησης στις στενές σχέσεις μεταξύ των νέων αυξάνεται συνεχώς. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να περιγράψει τις στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων που χρησιμοποιούνται στις σχέσεις που συνάπτονται, να περιγράψει την έκθεση σε βίαιες δυναμικές στην οικογένεια προέλευσης και να αναλύσει τη συσχέτιση μεταξύ των τακτικών επίλυσης συγκρούσεων στις σχέσεις που συνάπτονται και της έκθεσης στην οικογενειακή βία. Στην παρούσα ποσοτική/διατομεακή μελέτη, η οποία χρησιμοποίησε εργαλεία αυτοαναφοράς (κοινωνικοδημογραφικό ερωτηματολόγιο- αναθεωρημένες κλίμακες τακτικών σύγκρουσης- κλίμακα σηματοδότησης του φυσικού οικογενειακού περιβάλλοντος των παιδιών), συμμετείχαν 247 φοιτητές πανεπιστημίου (μέση ηλικία = 21,07- SD = 2,07). Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν υψηλό επιπολασμό στη χρήση καταχρηστικών τακτικών επίλυσης συγκρούσεων και στην έκθεση στην οικογενειακή βία.

Διαπιστώθηκαν επίσης θετικές και σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ αυτών των δύο μεταβλητών. Τα αποτελέσματα αυτά εγείρουν την πιθανότητα διαγενεακής μετάδοσης της δυναμικής της κακοποίησης και της πολλαπλής θυματοποίησης και σηματοδοτούν την ανάγκη για δράση (πρόληψη και παρέμβαση) σχετικά με τις πεποιθήσεις και τις προσδοκίες που έχουν οι νέοι για τις συζυγικές σχέσεις.

Παρέμβαση της Κοινωνικής Υπηρεσίας σε παιδιά και νέους/ες θύματα ενδοοικογενειακής βίας, μέσω μιας μελέτης περίπτωσης στην CPCJ (Επιτροπή για την Προστασία των Παιδιών και των Νέων σε Κίνδυνο), στην Αυτόνομη Περιφέρεια των Αζορών

Η παρούσα μελέτη είναι το αποτέλεσμα μιας έρευνας που διεξήχθη στο πλαίσιο της κοινωνικής παρέμβασης σε παιδιά και νεαρά θύματα ενδοοικογενειακής βίας, έχοντας γενικά ως στόχο να κατανοήσει την παρέμβαση της Κοινωνικής Υπηρεσίας απέναντι στο

πρόβλημα της ενδοοικογενειακής βίας που επισημάνθηκε στην Επιτροπή Προστασίας Παιδιών και Νέων (στα πορτογαλικά, Comissão de Proteção de Crianças e Jovens - CPCJ) και να αναλύσει τους περιορισμούς και τις προκλήσεις που τίθενται στον Κοινωνικό Λειτουργό.

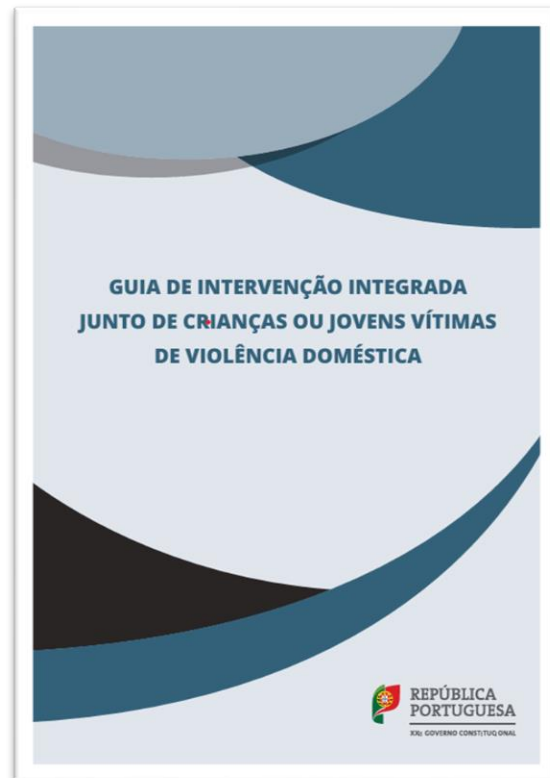
Έτσι, η έρευνα, η οποία ακολούθησε ποιοτική προσέγγιση με βάση την τυπολογία της μελέτης πολλαπλών περιπτώσεων, εισέβαλε στο CPCY (στα πορτογαλικά CPCJ) της Αυτόνομης Περιφέρειας των Αζορών, επιδιώκοντας να "δώσει φωνή" στους επαγγελματίες - έξι τεχνικούς του CPCY - μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων. Παράλληλα με τη στρατηγική συλλογής δεδομένων, η μελέτη επωφελήθηκε επίσης από την έρευνα τεκμηρίωσης. Τα αποτελέσματα, σε γενικές γραμμές, εξηγούν το περίγραμμα της παρέμβασης που αναπτύχθηκε (π.χ. είδος παρέμβασης, μεθοδολογία), τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι επαγγελματίες στην πρακτική τους, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο προσπαθούν να τις επιλύσουν ή να τις μετριάσουν.

Συμπερασματικά, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η διαγνωστική αξιολόγηση, οι κατ' οίκον επισκέψεις, η υποβολή εκθέσεων και η παρακολούθηση αποτελούν πρακτικές ύψιστης σημασίας στο πλαίσιο της προώθησης των δικαιωμάτων και της προστασίας των παιδιών και των νέων που βρίσκονται σε κίνδυνο, μεταξύ άλλων. Από την άλλη πλευρά, ο μικρός αριθμός τεχνικών δεδομένων του όγκου των διαδικασιών, η σημασία της εξειδικευμένης κατάρτισης στον τομέα αυτό, οι περιορισμοί στη δικτύωση και το χαμηλό επίπεδο πρόληψης, είναι μερικές από τις πτυχές που χρειάζονται καλύτερη προσοχή από την πλευρά των συνομιλητών και των φορέων που σχετίζονται με το σύστημα εν γένει, για την προώθηση και την προστασία των παιδιών και των νέων.

Βέλτιστες πρακτικές

Οδηγός για την ολοκληρωμένη παρέμβαση σε παιδιά και νεαρά θύματα βίας

Ένας οδηγός για την ολοκληρωμένη παρέμβαση σε παιδιά και νεαρά θύματα βίας δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του σχεδίου δράσης για την πρόληψη και την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών και της ενδοοικογενειακής βίας 2018-2021, στο πλαίσιο της Εθνικής Στρατηγικής για την ισότητα και τη μη διάκριση 2018-2030 - Πορτογαλία + Igual, που εγκρίθηκε με την απόφαση αριθ. 61/2018 του Υπουργικού Συμβουλίου, της 21.05.2018, υπό τον συντονισμό της ΔΓΣ.



Ο Οδηγός για την ολοκληρωμένη παρέμβαση σε παιδιά ή νέους/ες που είναι θύματα βίας στοχεύει επίσης να ανταποκριθεί στις συστάσεις της έκθεσης της Ομάδας Εμπειρογνομόνων για την Καταπολέμηση της Βίας κατά των Γυναικών και της Ενδοοικογενειακής Βίας - GREVIO, που απευθύνεται στην Πορτογαλία στον τομέα του άρθρου 13 της Σύμβασης της Κωνσταντινούπολης, η οποία δημοσιεύθηκε από το Συμβούλιο της Ευρώπης στις 21.01.2019, και συγκεκριμένα τη σύσταση στην παράγραφο 86 σχετικά με την ανάπτυξη προσπαθειών για την υποστήριξη ενός γενικού μηνύματος κατά της βίας, την αμφισβήτηση των πατριαρχικών συμπεριφορών και στερεοτύπων που συμβάλλουν στην αποδοχή της βίας και την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη βλάβη που προκαλείται στα παιδιά ή τους νέους/ες που βιώνουν ΒΚ - τόσο σε εθνικό όσο και σε τοπικό επίπεδο και με τη συμμετοχή όλων των ενδιαφερόμενων φορέων, συμπεριλαμβανομένων, ιδίως, των σχολείων.

Η προσέγγιση που ορίζεται στον παρόντα οδηγό επικεντρώνεται στο παιδί ή το νεαρό άτομο, ως τρόπο διασφάλισης του σεβασμού της αξιοπρέπειας, της ζωής, της επιβίωσης, της ευημερίας, της υγείας, της ανάπτυξης, της συμμετοχής και της μη διάκρισης, ιδίως λόγω φύλου, ως πρόσωπο με ατομικά δικαιώματα, συμπεριλαμβανομένης, σύμφωνα με το άρθρο 19 της Σύμβασης για τα Δικαιώματα του Παιδιού, της καταπολέμησης κάθε μορφής σωματικής ή ψυχολογικής βίας, τραυματισμού ή κακοποίησης, αμέλειας ή αμελούς μεταχείρισης, κακομεταχείρισης ή εκμετάλλευσης, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής κακοποίησης.

Σε δεύτερη φάση, θα καταρτιστούν τομεακές τεχνικές κατευθυντήριες γραμμές για τους επαγγελματίες που εμπλέκονται στην εφαρμογή του οδηγού, δηλαδή από το Εθνικό Σύστημα Προώθησης των Δικαιωμάτων και της Προστασίας των Παιδιών και των Νέων, το RNAVVD και την εκπαίδευση. Σε τρίτη φάση, θα καταρτιστεί επίσης μια αναφορά κατάρτισης σχετικά με τα εν λόγω μέσα, η οποία θα συμπεριληφθεί στο ετήσιο κοινό σχέδιο κατάρτισης για την πρόληψη και την καταπολέμηση της VMVD, μέτρο που προβλέπεται επίσης στην απόφαση 139/2019 του Υπουργικού Συμβουλίου της 19ης Αυγούστου 2019.

Ο Οδηγός για την ολοκληρωμένη παρέμβαση σε παιδιά ή νέους/ες που είναι θύματα κακοποίησης στοχεύει στη βελτίωση της παρέμβασης σε παιδιά ή νέους/ες που είναι θύματα κακοποίησης στο πλαίσιο της κακοποίησης, δημιουργώντας για πρώτη φορά ένα κοινό εθνικό πλαίσιο για την ολοκληρωμένη παρέμβαση κατά της κακοποίησης σε παιδιά ή νέους/ες, με βάση τους υπάρχοντες τομεακούς πόρους.

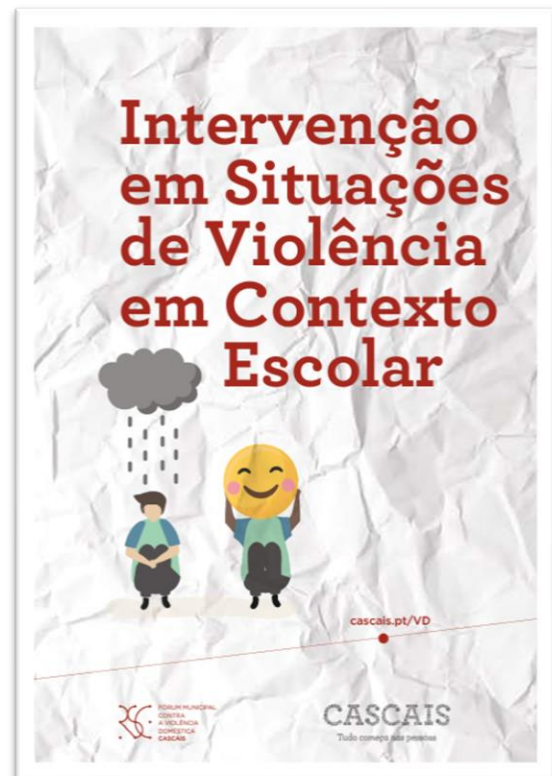
Παρέμβαση σε καταστάσεις βίας στο σχολικό πλαίσιο

Το Δημοτικό Συμβούλιο Cascais (CMC) και οι τοπικές οργανώσεις προωθούν μια θεματική πλατφόρμα - το Δημοτικό Φόρουμ Cascais κατά της Ενδοοικογενειακής Βίας (FMCVD) - στο οποίο συμμετέχουν σήμερα περίπου 40 τοπικές οργανώσεις, με στόχο την πρόληψη και την καταπολέμηση της ενδοοικογενειακής βίας.

Η βία μεταξύ των νέων, και ιδίως η βία κατά των συνοικεισίων, έχει σημαντική διάσταση ή τουλάχιστον αυξανόμενη ορατότητα, με σαφή παρουσία στο σχολικό πλαίσιο, και, ως εκ τούτου, αποτέλεσε ένα από τα επίκεντρα της παρέμβασης του παρόντος φόρουμ, η αξία του οποίου αναγνωρίζεται τοπικά από τη συμμετοχή και τη δέσμευση των διαφόρων φορέων που το απαρτίζουν, ιδίως εκείνων που δραστηριοποιούνται στον εκπαιδευτικό τομέα.

Η σχολική κοινότητα βρίσκεται σε προνομιακή θέση όσον αφορά την προστασία των παιδιών και των νέων και το σχολικό πλαίσιο θα πρέπει να ευνοεί τον εντοπισμό καταστάσεων κινδύνου, την έγκαιρη και κατάλληλη παρέμβαση, καθώς και την προώθηση υγιών σχέσεων μεταξύ των μαθητών.

Έχοντας επίγνωση αυτού του γεγονότος, το Εγχειρίδιο για τους εκπαιδευτικούς εκδόθηκε με σκοπό την ευαισθητοποίηση για το πρόβλημα των παιδιών και των νέων που εκτίθενται σε καταστάσεις ενδοοικογενειακής βίας, καθώς και την ενημέρωση και την εξειδίκευση των πόρων. Στη συνέχεια, δημιουργήσαμε το Παιδαγωγικό κιτ: Πρόληψη της βίας στις στενές σχέσεις μεταξύ των νέων, το οποίο περιλαμβάνει ένα DVD με μια ταινία και τρεις μικρές ιστορίες που πραγματεύονται το πρόβλημα της βίας στις ερωτικές σχέσεις και θέματα φύλου, καθώς και έναν Οδηγό για εκπαιδευτικούς. Απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς και άλλους εκπαιδευτικούς φορείς που θέλουν να ασχοληθούν με αυτά τα θέματα με τους νέους/ες και αποτελεί ένα εργαλείο για την επεξεργασία του προβλήματος της βίας κατά των ερωτικών σχέσεων.



Το σχολικό έτος 2017/2018 ξεκίνησε ένα πιλοτικό πρόγραμμα για την πρόληψη (και την παρέμβαση) της βίας στο σχολικό πλαίσιο, το οποίο τρέχει καθ' όλη τη διάρκεια του τρέχοντος σχολικού έτους στον σχολικό όμιλο Parede. Στόχοι του, μέσω της δικτύωσης, είναι όχι μόνο να ευαισθητοποιήσει την εκπαιδευτική κοινότητα για την ανάγκη συνεχούς επένδυσης στην πρόληψη της βίας στο σχολικό πλαίσιο, αλλά και να παράσχει στα μέλη της βασικές δεξιότητες παρέμβασης. Αυτό το έγγραφο αναφοράς, το οποίο συντάχθηκε από την Ομάδα Εκπαίδευση και Βία του FMCVD, αποτελεί μια ακόμη συμβολή στην κουλτούρα σεβασμού και ανεκτικότητας που θέλουμε να επιτύχουμε και η οποία θα είναι δυνατή μόνο με τη συμμετοχή, την ενίσχυση των γνώσεων και την ευαισθητοποίηση ολόκληρης της εκπαιδευτικής κοινότητας, από τους επαγγελματίες της εκπαίδευσης μέχρι τις οικογένειες και, φυσικά, τους ίδιους τους μαθητές.

Το πλαίσιο "Παρέμβαση σε καταστάσεις βίας στο σχολικό πλαίσιο" αποτελεί μέρος των εργασιών που πραγματοποιούνται από το Δημοτικό Φόρουμ Cascais κατά της Ενδοοικογενειακής Βίας (FMCVD), και πιο συγκεκριμένα από την ομάδα εργασίας "Εκπαίδευση και βία". Προκύπτει από την ανάγκη που εντοπίστηκε από την ομάδα αυτή να συμβάλει στην καλύτερη αντιμετώπιση καταστάσεων βίας που μπορεί να εμφανιστούν στο σχολικό περιβάλλον ή να εντοπιστούν εκεί και αφορούν παιδιά και νέους/ες. Απευθύνεται σε όλους εκείνους που καθημερινά, στα δημόσια και δημόσια σχολεία, στις διάφορες βαθμίδες της εκπαίδευσης, έχουν, μεταξύ άλλων, τη μεγάλη ευθύνη να συμβάλλουν στην ευημερία και την πλήρη ανάπτυξη των παιδιών και των νέων.

Το σχολείο, ως χώρος όπου λαμβάνουν χώρα διδακτικές και μη διδακτικές δραστηριότητες και ως χώρος όπου τα παιδιά και οι νέοι περνούν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους, αποτελεί προνομιακό χώρο για την ανίχνευση των μορφών βίας στις οποίες μπορεί να υποβληθούν. Είναι επίσης ένας προνομιακός χώρος για την πρόληψη ή την επίλυση κάθε είδους βίας που μπορεί να εμφανιστεί εκεί.

Εγχειρίδιο για την εκπαίδευση στην προσχολική ηλικία Παιδιά που εκτίθενται σε ενδοοικογενειακή βία Γνωρίζοντας και αξιολογώντας τις απαντήσεις της κοινότητας

Το 5ο Εθνικό Σχέδιο για την Πρόληψη και την Καταπολέμηση της Ενδοοικογενειακής Βίας και της Βίας με βάση το Φύλο 2014-2017 (V PNPCVDG) είναι ένα μέσο δημόσιας πολιτικής που διαρθρώνεται γύρω από πέντε στρατηγικούς τομείς, και το εγχειρίδιο που δημοσιεύεται τώρα, Εγχειρίδιο για την εκπαίδευση στην πρώιμη παιδική ηλικία - παιδιά που εκτίθενται στην ενδοοικογενειακή βία: γνώση και εξειδίκευση των αντιδράσεων στην κοινότητα, εμπίπτει στον στρατηγικό τομέα Ι, που αφορά την πρόληψη, την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση. Η ενημέρωση, η ευαισθητοποίηση και η εκπαίδευση είναι θεμελιώδους σημασίας για την πρόληψη και την καταπολέμηση της ενδοοικογενειακής βίας στη ρίζα της και σε όλες τις διαστάσεις της, με στόχο την εφαρμογή στρατηγικών που οδηγούν σε μια κοινωνία βασισμένη στην ισότητα και απαλλαγμένη από διακρίσεις και βία.



Το μέτρο 5 του σχεδίου προβλέπει την ανάπτυξη και διάδοση κατευθυντήριων γραμμών και άλλων πληροφοριών, καθώς και εκπαιδευτικού υλικού που απευθύνεται στην εκπαιδευτική κοινότητα, με στόχο την ενημέρωση και τον προσανατολισμό της στο θέμα της ενδοοικογενειακής και έμφυλης βίας.

Η γενεσιουργός αιτία αυτής της έκδοσης είναι το καναδικό εγχειρίδιο Children exposed to domestic violence: an early childhood educator's handbook to increase understanding and improve community

responses, το οποίο συντάχθηκε από την London Family Court Clinic. Το εγχειρίδιο αυτό προσαρμόστηκε αρχικά στην πραγματικότητα του δήμου Cascais από το Cascais Municipal Forum against Domestic Violence (Δημοτικό Φόρουμ Cascais κατά της Ενδοοικογενειακής Βίας) και εκδόθηκε από τον δήμο τον Μάρτιο 2007. Ξεπανάλαμβάνοντας την εν λόγω έκδοση, το CIG την επικαιροποίησε, προσαρμόζοντάς την στην εθνική πραγματικότητα, στο πλαίσιο του V PNPCVDG και στο πλαίσιο του νόμου 112/2009, της 16ης Σεπτεμβρίου, ο οποίος αναδημοσιεύθηκε με τον νόμο 129/2015, της 3ης Σεπτεμβρίου, ο οποίος θεσπίζει το νομικό καθεστώς που ισχύει για την πρόληψη της ενδοοικογενειακής βίας, την προστασία και την παροχή βοήθειας στα θύματά της.

Εστιάζοντας στο θέμα της ενδοοικογενειακής βίας, η παρούσα έκδοση επικεντρώνεται στα προβλήματα που συνδέονται με αυτή και στον τρόπο με τον οποίο μπορούν να εντοπιστούν και να αντιμετωπιστούν στο σχολικό πλαίσιο. Το οικογενειακό περιβάλλον μπορεί μερικές φορές να είναι ένας τόπος κινδύνου. Στο σχολείο μπορεί να εμφανιστούν συμπεριφορές ή/και στάσεις που υποδηλώνουν κακή συμπεριφορά σε άλλους τομείς, ιδίως στην οικογένεια. Ως επαγγελματίας της προσχολικής εκπαίδευσης (είτε διδάσκετε είτε όχι), είναι σημαντικό να γνωρίζετε τις εκφράσεις του προβλήματος, τις διαδικασίες και τους πόρους που σας επιτρέπουν να φροντίσετε και να προωθήσετε την ευημερία, την ποιότητα ζωής και την ασφάλεια των παιδιών που εκτίθενται στο έγκλημα της ενδοοικογενειακής βίας.

Το παρόν εγχειρίδιο περιέχει κατευθυντήριες γραμμές για την παρέμβαση στο σχολικό πλαίσιο σε παιδιά που εκτίθενται στην ενδοοικογενειακή βία. Ως συντονιστικός φορέας για την 5η PNPCVDG, η IGC προσπαθεί να ενημερώσει όλους στην εκπαιδευτική κοινότητα για τις έννοιες που ενυπάρχουν στο θέμα της ενδοοικογενειακής βίας, τα προειδοποιητικά σημάδια, τις στρατηγικές και τις διαδικασίες στον τομέα αυτό.

Έργα και πρωτοβουλίες

Έργο Στο πλευρό σας

Πρόκειται για ένα έργο που προωθείται από την Εθνική Επιτροπή για την Προώθηση των Δικαιωμάτων και την Προστασία των Παιδιών και των Νέων (CNPDPJ). Η Εθνική Επιτροπή για την Προώθηση των Δικαιωμάτων και την Προστασία των Παιδιών και των Νέων (CNPDPJ), ως φορέας αναφοράς για την αποτελεσματική υλοποίηση των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων κάθε παιδιού στην Πορτογαλία, συμβάλλει στο σχεδιασμό της κρατικής παρέμβασης και στο συντονισμό, την παρακολούθηση και την αξιολόγηση της δράσης των δημόσιων φορέων και της κοινότητας, για την προώθηση των δικαιωμάτων και την προστασία των παιδιών και των νέων.



Σε αυτό το πλαίσιο, γεννήθηκε το By Your Side, ένα πιλοτικό πρόγραμμα, το οποίο προωθήθηκε από το CNPDPCJ, με χρηματοδότηση από το

EEAGrants και με τη συμμετοχή της Επιτροπής για την Ιθαγένεια και την Ισότητα των Φύλων ως φορέα υλοποίησης του προγράμματος, το οποίο εφάρμοσε και δοκίμασε δράσεις στο σύστημα προστασίας στις περιοχές Amadora, Loures, Seixal, Faro και Loulé.

Οι κύριοι στόχοι του είναι:

- Υποστήριξη και ανταπόκριση στα παιδιά, κατά την ημέρα ή τις ημέρες που ακολουθούν το επεισόδιο ενδοοικογενειακής βίας που καταγράφηκε από την αστυνομία ή άλλο μέρος, σε συνδυασμό με τα μέλη της οικογένειάς τους, λαμβάνοντας υπόψη ότι ο δράστης είναι συνήθως μέλος αυτής της οικογενειακής μονάδας.
- Ανάπτυξη προληπτικής δράσης κατά της ομαλοποίησης της έμφυλης βίας και διάσπαση των κύκλων θυματοποίησης και επιθετικότητας.

- Δημιουργία εξειδικευμένης φροντίδας για τα παιδιά που χάνουν τους γονείς ή τους νόμιμους κηδεμόνες τους ως αποτέλεσμα ανθρωποκτονίας στο πλαίσιο της ενδοοικογενειακής βίας.
- Ανάπτυξη συντονισμένης παρέμβασης μεταξύ του εθνικού συστήματος προστασίας των παιδιών και των νέων και του εθνικού δικτύου υποστήριξης των θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας, στο πλαίσιο των αντίστοιχων αρμοδιοτήτων τους.

Το κέντρο "P'RA TI Children and Youth"

Το "Κέντρο Παιδιών και Νέων P'RA TI" παρέχει εξειδικευμένη ψυχολογική υποστήριξη σε παιδιά και νέους/ες που έχουν πέσει θύματα ενδοοικογενειακής βίας, μέσω ατομικής και ομαδικής ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης.

Espaço Lara



Το Espaço Lara - Εξειδικευμένη ψυχολογική υποστήριξη για παιδιά και νέους/ες θύματα ενδοοικογενειακής βίας στοχεύει στην παροχή εξειδικευμένης ψυχολογικής υποστήριξης μέσω ατομικής και ομαδικής ψυχοθεραπευτικής

παρέμβασης. Το κέντρο αυτό θα επικεντρωθεί στην υποστήριξη παιδιών και νεαρών θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας στις πόλεις Porto, Matosinhos, Vila Nova de Gaia, Maia και Gondomar.

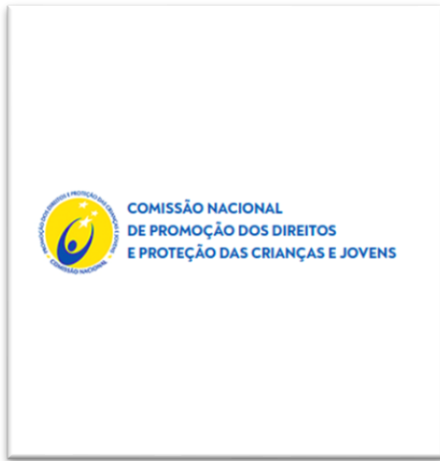
Στόχος θα είναι να βοηθηθούν οι ομάδες των δομών του Εθνικού Δικτύου Υποστήριξης Θυμάτων Ενδοοικογενειακής Βίας (RNAVVD) στη διαχείριση υποθέσεων που αφορούν παιδιά και νέους/ες, ενισχύοντας την κατάρτιση του τεχνικού προσωπικού για εμπειρικά και επιστημονικά επικυρωμένη δράση και προωθώντας ένα περιβάλλον ανταλλαγής και προβληματισμού που συμβάλλει στην προσωπική και επαγγελματική σταθερότητα. Το

έργο αυτό θα επεκταθεί επίσης σε οργανισμούς που δεν ανήκουν στο RNAVVD αλλά εργάζονται με αυτά τα παιδιά και τους νέους/ες, όπως τα ΚΕΣΥ, τα σχολεία, οι δομές υγείας και εκπαίδευσης, τα δικαστήρια, τα όργανα της ποινικής αστυνομίας, μεταξύ άλλων.

Το έργο αυτό συγχρηματοδοτείται από την Πορτογαλία 2030, μέσω του θεματικού προγράμματος "Δημογραφία, προσόντα και ένταξη - Άνθρωποι 2030".

Χώρος παιδιών και νέων

Ο χώρος αυτός δημιουργήθηκε από την CNPDPCJ Comissão Nacional de Promoção dos



Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (Εθνική Επιτροπή για την Προώθηση των Δικαιωμάτων και την Προστασία των Παιδιών και των Νέων) με γνώμονα τα παιδιά και τους νέους/ες. Εδώ, τα παιδιά και οι νέοι μπορούν να βρουν πληροφορίες για θέματα που τους αφορούν, όπως τα δικαιώματα των παιδιών και των νέων, τα συναισθήματα, ο εκφοβισμός, ο διαδικτυακός εκφοβισμός, η ανάδοχη φροντίδα και η υιοθεσία, μεταξύ άλλων.

Οι πληροφορίες είναι οργανωμένες ανάλογα με την ηλικία, και είναι δυνατόν να βρουν βίντεο, μικρά βιβλία και παραπομπές σε διάφορα υλικά που μπορούν να βοηθήσουν στην αποσαφήνιση τυχόν αμφιβολιών που μπορεί να έχουν σχετικά με αυτά τα θέματα και να παράσχουν καθοδήγηση για άλλα θέματα που είναι επίσης ενδιαφέροντα για την εκπαίδευση και τις γνώσεις τους. Υπάρχουν επίσης διασκεδαστικές και ψυχαγωγικές ιστοσελίδες, διάφορα βιβλία και άλλα κείμενα που μπορεί να ενδιαφέρουν τα παιδιά και τους νέους/ες.

Επίσης, στον ιστότοπο μπορείτε να βρείτε άλλες σημαντικές πληροφορίες σχετικά, για παράδειγμα, με το Εθνικό Συμβούλιο για τα Παιδιά και τους Νέους/ες, με το τι είναι ένα CPCJ ή με τις γραμμές βοήθειας που μπορείτε να καλέσετε αν χρειάζεστε βοήθεια.

Ενημερωτικά δελτία

Η APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (Πορτογαλική Ένωση για την Υποστήριξη των Θυμάτων) έχει αναπτύξει μια συλλογή ενημερωτικών δελτίων σχετικά με τα κύρια θέματα της υποστήριξης των θυμάτων: είδη εγκλημάτων και μορφές βίας, πρόληψη του εγκλήματος και της βίας, τα πιο ευάλωτα θύματα και εθελοντισμός.

- **Ενημερωτικό δελτίο για τη βία κατά των παιδιών**

https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FI_Violencia_contra_crianças_2021.pdf

- **Ενημερωτικό δελτίο για την ενδοοικογενειακή βία**

https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FI_VDomestica_2020.pdf

- **Ενημερωτικό δελτίο για τη σχολική βία**

https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FI_APAV_Violencia_Contexto_Escolar.pdf

Μελέτες περιπτώσεων και βέλτιστες πρακτικές στην Ιταλία (προετοιμασμένο από το EXEO Lab)

Μελέτες περιπτώσεων

Οι περιπτωσιολογικές μελέτες από την Ιταλία υπογραμμίζουν τις βαθιές επιπτώσεις που έχει η ενδοοικογενειακή βία στα παιδιά και τους νέους/ες. Πέρα από την άμεση σωματική βλάβη, τα παιδιά που εκτίθενται στην ενδοοικογενειακή βία αντιμετωπίζουν μακροπρόθεσμες ψυχολογικές και συναισθηματικές προκλήσεις, οι οποίες μπορεί να εμποδίσουν την ανάπτυξή τους. Οι μελέτες υπογραμμίζουν τη σημασία της έγκαιρης παρέμβασης, των δομημένων προγραμμάτων υποστήριξης και την ανάγκη νομοθετικών μεταρρυθμίσεων για την καλύτερη προστασία των παιδιών και τη διάσπαση του κύκλου της βίας.

1) "D.i.Re" (*Donne in Rete Contro la Violenza*)

Το D.i.Re είναι ένα δίκτυο με πάνω από 80 καταφύγια γυναικών και κέντρα κατά της βίας σε όλη την Ιταλία. Η οργάνωση αυτή έχει διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στη συλλογή δεδομένων σχετικά με την επικράτηση της ενδοοικογενειακής βίας και τις επιπτώσεις της στα παιδιά. Η ένωση D.i.Re συγκεντρώνει περισσότερες από **88 γυναικείες οργανώσεις** οι οποίες αντιμετωπίζουν το ζήτημα της ανδρικής βίας κατά των γυναικών από την οπτική γωνία της έμφυλης διαφοράς. Τα Κέντρα κατά της βίας είναι **χώροι όπου οι γυναίκες που έχουν υποστεί βία είναι ευπρόσδεκτες**. Χάρη στην τηλεφωνική υποδοχή, τις προσωπικές συνεντεύξεις, τη φιλοξενία σε καταφύγια και τις πολυάριθμες άλλες υπηρεσίες που προσφέρονται, οι γυναίκες βοηθούνται στην έξοδό τους από τη βία.

Τα κέντρα καταπολέμησης της βίας παρέχουν **ψυχολογική και νομική συμβουλευτική, ομάδες υποστήριξης, κατάρτιση, προώθηση, ευαισθητοποίηση και πρόληψη, συλλογή και επεξεργασία δεδομένων, καθοδήγηση και συνοδεία**

στην εργασία, συλλογή βιβλιογραφικού και τεκμηριωτικού υλικού για θέματα βίας. THE **Refuge houses**, συχνά με μυστική διεύθυνση, φιλοξενούν γυναίκες και τα ανήλικα παιδιά τους για μια περίοδο έκτακτης ανάγκης. Τα στοιχεία του δικτύου αναδεικνύουν ότι τα παιδιά που εκτίθενται στην ενδοοικογενειακή βία συχνά υποφέρουν από συναισθηματικά και ψυχολογικά προβλήματα, όπως άγχος, κατάθλιψη και δυσκολίες στη δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης. Σε πολλές περιπτώσεις, τα παιδιά γίνονται δευτερεύοντα θύματα, υποφέροντας από παραμέληση ή άμεση κακοποίηση.

Διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά που εκτίθενται σε ενδοοικογενειακή βία διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να διαιωνίσουν ή να βιώσουν βία στις δικές τους μελλοντικές σχέσεις. Αυτός ο κύκλος βίας υπογραμμίζει την ανάγκη για προγράμματα έγκαιρης παρέμβασης. Το D.i.Re έχει αναπτύξει στοχευμένες συμβουλευτικές και θεραπευτικές παρεμβάσεις για την υποστήριξη τόσο των μητέρων όσο και των παιδιών που πλήττονται από την ενδοοικογενειακή βία. Τα προγράμματά τους δίνουν έμφαση στο σπάσιμο του κύκλου της βίας μέσω της εκπαίδευσης, της ενδυνάμωσης και της θεραπείας.

2) Πρωτοβουλίες Telefono Azzurro και SOS και Telefono Rosa

Αυτές οι δύο οργανώσεις επικεντρώνονται στην ευημερία και την προστασία των παιδιών στην Ιταλία, με ιδιαίτερη έμφαση στα παιδιά που πλήττονται από την ενδοοικογενειακή βία. Το Fondazione S.O.S Il Telefono Azzurro ETS ιδρύθηκε το 1987 στην Μπολόνια: ο πρωτοβούλης της πρωτοβουλίας ήταν ο Ernesto Caffo, τότε αναπληρωτής καθηγητής Παιδικής Νευροψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Μόντενα. Η ένωση ιδρύθηκε για να ακούει τα αιτήματα των παιδιών για βοήθεια, μια συγκεκριμένη απάντηση στο "δικαίωμα στην ακρόαση" που αναγνωρίζεται στα παιδιά από τη Διεθνή Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού που έχει υπογραφεί από τα Ηνωμένα Έθνη.

Σήμερα, το Telefono Azzurro είναι μια γραμμή ακρόασης και παρέμβασης, τηλεφωνικά και διαδικτυακά (κινητό, διαδίκτυο, chat, εφαρμογή, κοινωνικό δίκτυο), παρέμβαση έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση καταστροφών και συμφορών, προγράμματα για παιδιά

που είναι παιδιά φυλακισμένων, προγράμματα στην επικράτεια και πρόληψη μέσω της εκπαίδευσης και της ευαισθητοποίησης στα σχολεία, στους ενήλικες και στους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων.

Πρωθεί τον απόλυτο σεβασμό των δικαιωμάτων των παιδιών και των εφήβων. Με τις καθημερινές δραστηριότητές της, υποστηρίζει το αναπτυξιακό τους δυναμικό και τα προστατεύει από την κακοποίηση και τη βία που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο την ευημερία και την αναπτυξιακή τους πορεία. Ακούει καθημερινά τα παιδιά και τους εφήβους και προσφέρει συγκεκριμένες απαντήσεις στα αιτήματά τους για βοήθεια, επίσης μέσω της συνεργασίας με ιδρύματα, συλλόγους και άλλες εδαφικές πραγματικότητες. Λειτουργεί σε διεθνές πλαίσιο για την προώθηση μιας κουλτούρας δικαιωμάτων. Επιδιώκει την ευημερία κάθε παιδιού και το δικαίωμά του να μεγαλώνει σε ένα ασφαλές περιβάλλον και μέσα σε ένα δίκτυο σχέσεων που μπορεί να διασφαλίσει την ανάπτυξή του και να αποτρέψει την κακοποίηση και την αγωνία.

Η Associazione Nazionale Volontarie del Telefono Rosa APS ιδρύθηκε στη Ρώμη τον Φεβρουάριο του 1988, όταν τρεις γυναίκες, η Giuliana Dal Pozzo, η Maria Gabriella Carnieri Moscatelli και η Emma Carocasa, αποφάσισαν να φέρουν στην επιφάνεια το φαινόμενο της βυθισμένης βίας, κρυμμένο μέσα στους τοίχους της οικογένειας.

Ο Σύλλογος, ο οποίος υποτίθεται ότι ήταν ένα πείραμα για να δώσει φωνή στις γυναίκες, χάρη στην αποφασιστικότητα των ιδρυτών και των εθελοντών, έγινε με την πάροδο του χρόνου ένα απαραίτητο μέσο υπεράσπισης και καταγγελίας για τις γυναίκες και τους ανηλίκους. Η αλλαγή ήταν μακρά, πάνω από τριάντα χρόνια αγώνων, επιτυχιών και ηττών, νόμων και κατακτημένων δικαιωμάτων. Ο στόχος, ωστόσο, δεν άλλαξε ποτέ: να στηρίξουμε τις γυναίκες και να τις συνοδεύσουμε στην πορεία τους προς την έξοδο από τη βία και την ανάκτηση της αυτονομίας τους. Η Telefono Rosa εκπαιδεύει και καταρτίζει νέους/ες άνδρες και γυναίκες σε θέματα σεβασμού και ισότητας των φύλων, πιστεύοντας ότι είναι απαραίτητο να ξεκινήσουμε από τις νέες γενιές για την καταπολέμηση της έμφυλης βίας, των στερεοτύπων και κάθε μορφής διάκρισης.

Από το 2003, μάλιστα, ασχολείται με δραστηριότητες πρόληψης, ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης σχετικά με τα ζητήματα της έμφυλης βίας, μέσω του προγράμματος "Γυναίκες ένα νήμα που ενώνει διαφορετικούς κόσμους και πολιτισμούς", στο οποίο συμμετέχουν πάνω από σαράντα γυμνάσια. Από το 1988, η Ένωση αγωνίζεται πάντα για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων όλων των γυναικών. Οι εθελοντές και οι επαγγελματίες εκτελούν τη δέσμευσή τους με πάθος και δύναμη, υποστηρίζοντας τις γυναίκες σε όλη τη διαδρομή τους. Αυτό επέτρεψε στο Ροζ Τηλέφωνο να είναι υποστηρικτής και συνεργάτης όλα αυτά τα χρόνια σε διάφορες νομοθετικές προτάσεις, όπως το Stalking, ο Κόκκινος Κώδικας και ο Νόμος Saman. Το "Telefono Rosa" διαχειρίζεται επί του παρόντος: έξι κέντρα κατά της βίας, δύο Στέγες Καταφυγής και δύο Στέγες Ημιαυτόνομης Διαχείρισης.

Με την πάροδο των ετών, επτακόσιες δεκαπέντε χιλιάδες γυναίκες έχουν απευθυνθεί στο "Telefono Rosa". Συγκεκριμένα, πολλές γυναίκες έχουν προσέλθει στο γραφείο για να λάβουν αστικές και ποινικές νομικές συμβουλές και ψυχολογική υποστήριξη. Η ενεργητική και ενσυναισθητική ακρόαση και η ενημέρωση για τα δικαιώματά τους επέτρεψαν στις χρήστριες να ξεκινήσουν μια πορεία εξόδου από τη βία, ανακτώντας την ικανότητα να λαμβάνουν αποφάσεις για τη ζωή τους και τη ζωή των παιδιών τους. Μια πορεία που στις περισσότερες περιπτώσεις τους οδήγησε προς την αυτονομία. Οι γυναίκες που φιλοξενούνται στα σπίτια παρακολουθούνται όχι μόνο κατά τη διάρκεια της διαμονής τους αλλά και μετά την έξοδό τους από το κέντρο. Αυτό επιτρέπει στην ένωση να αξιολογεί την πρόοδο της ατομικής πορείας της γυναίκας με την πάροδο του χρόνου.

3) Ενδοοικογενειακή βία και βία ως μάρτυρας: SCUDO

Σε μεγάλο αριθμό περιπτώσεων οι ανήλικοι είναι μάρτυρες ενδοοικογενειακής ή ενδοοικογενειακής βίας κατά των γυναικών. Σε άλλες περιπτώσεις, είναι τα άμεσα θύματα της βίας. Αυτό προκύπτει από την επεξεργασία του inedita που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο μιας πειραματικής συνεργασίας με την Υπηρεσία

Ποινικής Ανάλυσης, ένα διακλαδικό γραφείο του Τμήματος Δημόσιας Ασφάλειας, στα δεδομένα που καταχωρήθηκαν στην εφαρμογή SCUDO, σχετικά με τα αιτήματα βοήθειας και παρέμβασης που έλαβαν οι αστυνομικές δυνάμεις.

Η επεξεργασία των δεδομένων που πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με την Υπηρεσία Ποινικής Ανάλυσης, διαμορφώνει ένα πρωτοφανές προφίλ της ενδοοικογενειακής βίας κατά των γυναικών και των μαρτύρων βίας. Στη διεύθυνση 2023, περισσότεροι από 5.000 ανήλικοι που συμβιώνουν άμεσα ή έμμεσα εμπλέκονται σε περιστατικά βίας κατά των γυναικών και υπολογίζονται σε επεμβάσεις της αστυνομίας ειδικά για "φερόμενη ενδοοικογενειακή/φυλετική βία". Στα αιτήματα παρέμβασης που έλαβε η αστυνομία, περισσότερα από 2.100 αφορούν επεισόδια φερόμενης βίας που υπέστησαν άμεσα ανήλικοι. Ο συνεχής φόβος, το αίσθημα αδυναμίας και η αδυναμία αντίδρασης είναι συνέπειες που σημαδεύουν την ανάπτυξη των κοριτσιών και των αγοριών που εκτίθενται στη βία.

Οι αριθμοί δίνουν την εικόνα ενός φαινομένου, αυτό της βίας που υφίστανται οι ανήλικοι μέσα στο σπίτι, το οποίο είναι όλο και πιο σημαντικό από την άποψη του αριθμού των γεγονότων και δυνητικά σοβαρό από την άποψη των συνεπειών στην ψυχοσωματική ανάπτυξη των ανηλίκων, οι οποίοι κινδυνεύουν να υποστούν τις επιπτώσεις της σε όλη τους τη ζωή, ακόμη και ως ενήλικες. Ο ψυχολογικός αντίκτυπος στα κορίτσια, τα παιδιά και τους εφήβους που εμπλέκονται σε αυτά τα σοβαρά επεισόδια βίας είναι ακόμη πιο καταστροφικός στις περιπτώσεις γυναικών που πεθαίνουν ως αποτέλεσμα της βίας, λόγω των βαθιών συνεπειών σε ολόκληρη τη σφαίρα της ζωής τους. Ακολουθούν τα κυριότερα στοιχεία που προέκυψαν από την επεξεργασία.

Το 2023 στην Ιταλία, υποβλήθηκαν 13.793 αιτήσεις για βοήθεια και παρέμβαση για επεισόδια "ενδοοικογενειακής ή έμφυλης βίας" που υπέστησαν γυναίκες. Στο πλαίσιο των παρεμβάσεων που ταξινομήθηκαν για "φερόμενη ενδοοικογενειακή/φυλετική βία" στις οποίες το φερόμενο θύμα είναι γυναίκα, μόνο στο 1,5 % των περιπτώσεων ο

δράστης είναι άγνωστος στο θύμα. Στο 61,5% των περιπτώσεων, ο δράστης συνδέεται με το θύμα με τρέχουσα ή προηγούμενη ρομαντική σχέση: συγκεκριμένα: στο 43,2% των περιπτώσεων ο σύζυγος/σύντροφος ή πρώην σύντροφος, στο 18,3% των περιπτώσεων ο σύντροφος ή πρώην σύντροφος.

Στο πλαίσιο αυτής της βίας που ασκείται κατά των γυναικών από δράστες που βρίσκονται σε συναισθηματική σχέση, τρέχουσα ή παρελθούσα, σε δύο στις πέντε περιπτώσεις (42%) συνυπήρχαν ανήλικα παιδιά. Υπάρχουν επίσης πολυάριθμες περιπτώσεις, δηλαδή 2.124 περιπτώσεις βίας στις οποίες τα φερόμενα ως θύματα είναι ανήλικοι, αρκετά ισομερώς κατανεμημένες μεταξύ των δύο φύλων (51,1% γυναίκες και 48,7% άνδρες). Περισσότερες από τις μισές περιπτώσεις (52%) είναι αγόρια και κορίτσια ηλικίας 10 ετών ή μικρότερης. Ασχολούμαστε στην Ιταλία με προγράμματα παρέμβασης για την πρόληψη, την ανάδειξη και την προστασία των γυναικών θυμάτων βίας, των γιων και των θυγατέρων τους θυμάτων που γίνονται μάρτυρες βίας και των ανήλικων ορφανών από γυναικοκτονία.

Η Raffaella Milano, Διευθύντρια Έρευνας και Κατάρτισης της Save the Children Italy, τόνισε τη σημασία της ενίσχυσης των μέτρων για την πρόληψη και την έγκαιρη ανίχνευση της βίας: "Τα στοιχεία που διατίθενται από την Υπηρεσία Εγκληματολογικής Ανάλυσης είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τη διερεύνηση ενός φαινομένου που εξακολουθεί να είναι σε μεγάλο βαθμό υποβόσκον. Πρόκειται για μια βία που έχει πολύ σοβαρές συνέπειες όχι μόνο για τα παιδιά που είναι άμεσα θύματα, αλλά και για εκείνα που γίνονται μάρτυρες της βίαιης συμπεριφοράς που ασκείται σε βάρος των μητέρων τους. Ακόμα και η "μαρτυρική" βία αφήνει βαθιές πληγές που είναι δύσκολο να ξεπεραστούν".

Βέλτιστη πρακτική

Piccoli Ospiti

Το Piccoli Ospiti (Μικροί φιλοξενούμενοι) είναι ένα έργο του Ιδρύματος Pangea που δημιουργήθηκε για να αντιμετωπίσει την έκτακτη ανάγκη των παιδιών που γίνονται μάρτυρες βίας και να αποκαταστήσει τον δεσμό μεταξύ μητέρας και παιδιών που η ίδια η βία έχει διαρρήξει. Εδώ και αρκετά χρόνια, η Pangea έχει δεσμευτεί και στην Ιταλία για την υποστήριξη γυναικών θυμάτων βίας και έχει ξεκινήσει ένα ειδικό πρόγραμμα για την υποδοχή και την αποκατάσταση της γονεϊκής σχέσης μεταξύ γυναικών και παιδιών που έχουν γίνει μάρτυρες της κακοποίησης που έχει διαπραχθεί κατά των μητέρων τους. Ένα φαινόμενο που εκθέτει τα ίδια τα παιδιά σε τραύματα συγκρίσιμα με εκείνα που αναφέρονται σε περιπτώσεις άμεσης βίας.

Το πρόγραμμα Piccoli Ospiti προβλέπει δράσεις που εξασφαλίζουν τη φιλοξενία ανηλίκων και μητέρων σε ασφαλείς χώρους και που εγγυώνται διαδρομές ανάκαμψης από το τραύμα για τα παιδιά και θετική γονική μέριμνα για τις μητέρες μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων, π.χ.: εργαστήρια παιχνιδιού και εκπαίδευσης, ψυχολογική υποστήριξη κ.λπ.

Το έργο αποσκοπεί στην υποστήριξη των θυμάτων μέσω του δικτύου πραγματικών περιστατικών που συνεργάζονται με την Πανγαία, διαμορφώνοντας μια πορεία υποστήριξης για την υπέρβαση των τραυματικών εμπειριών και την ανάκτηση της σχέσης των παιδιών με τις μητέρες τους, μια σχέση που έχει υπονομευθεί έντονα από την κακοποίηση που υπέστησαν και είδαν, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε βίαιη και αποκλίνουσα συμπεριφορά στην ενήλικη ζωή.

Με την υποστήριξη των ψυχολόγων και των χειριστών, τα παιδιά και οι μητέρες βοηθούνται να αποκαταστήσουν μια θετική αλληλεπίδραση και σχέση, βασισμένη στην αμοιβαία εμπιστοσύνη και γαλήνη, και να ανακαλύψουν ξανά τη μητρική φιγούρα που χάθηκε λόγω της βίας.

Το έργο εξασφάλισε πρωτίστως την προστασία 12 οικογενειακών πυρήνων αποτελούμενων από 12 μητέρες και 15 ανήλικα παιδιά - ετερογενή σε ηλικία και κοινωνική, πολιτιστική και γεωγραφική προέλευση- στη συνέχεια, ταυτόχρονα, έθεσε σε κίνηση μονοπάτια ανάκαμψης από το τραύμα που υπέστησαν τα παιδιά και θετικής ανατροφής για τις μητέρες, μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων, όπως εργαστήρια παιχνιδιού και εκπαίδευσης και συνεχή ψυχολογική υποστήριξη.

"Ri-uscire": ένα νέο σπίτι επείγουσας φιλοξενίας για γυναίκες και ανήλικους που διαφεύγουν από τη βία λόγω φύλου

Στην Μπολόνια, αυξάνεται η προσφορά φιλοξενίας σε καταφύγια για γυναίκες θύματα έμφυλης βίας. Χάρη στη συγχρηματοδότηση της Περιφέρειας Εμίλια-Ρομάνια, το έργο "Ri-Uscire", που παρουσιάστηκε από τον Δήμο της Μπολόνια σε συνεργασία με την Casa delle Donne per non subire violenza και τη Μητροπολιτική Πόλη της Μπολόνια, θα ξεκινήσει για να επεκτείνει την προσφορά επείγουσας φιλοξενίας για ανύπαντρες γυναίκες ή γυναίκες με παιδιά που υφίστανται βία και χρειάζονται άμεση φιλοξενία.

Η πόλη της Μπολόνια έχει δεσμευτεί συγκεκριμένα για το θέμα της βίας κατά των γυναικών από τη δεκαετία του 1990, υποστηρίζοντας τη δημιουργία ενός από τα πρώτα ιταλικά κέντρα καταπολέμησης της βίας, το Σπίτι των Γυναικών, το οποίο τότε διέθετε μόνο ένα καταφύγιο με συνολικά 7 κλίνες. Έκτοτε, επίσης χάρη στην αλλαγή του νομικού πλαισίου και την υπογραφή μητροπολιτικής συμφωνίας για την υλοποίηση δραστηριοτήτων και παρεμβάσεων υποδοχής, ακρόασης και φιλοξενίας γυναικών που έχουν υποστεί βία, η ικανότητα ανταπόκρισης στις ανάγκες των γυναικών για φιλοξενία αυξάνεται σταθερά.

Μέχρι τώρα υπήρχαν τέσσερα καταφύγια: και τρία καταφύγια με 21 κλίνες για μεσοπρόθεσμη φιλοξενία, τα οποία κατά τη διάρκεια του 2017 φιλοξένησαν συνολικά 56 γυναίκες και 48 ανήλικους. Δυστυχώς, χρειάστηκε να απορριφθούν 48 αιτήσεις φιλοξενίας λόγω έλλειψης θέσεων στα καταφύγια.

Τώρα, μέσω του προγράμματος Ri-Uscire και χάρη στην Giovanna Foglia -μια επιχειρηματία που διέθεσε ένα κτίριο στο Σπίτι των Γυναικών με δωρεάν δανεισμό- θα λειτουργήσει ένα νέο καταφύγιο με 10 κρεβάτια έκτακτης ανάγκης. Το Σπίτι για τις κακοποιημένες γυναίκες στο Μιλάνο ανοίγει επί του παρόντος ένα άλλο κτίριο, που επίσης παραχωρήθηκε με δωρεάν δανεισμό από την Giovanna Foglia, για τη φιλοξενία γυναικών που βγαίνουν από τη βία.

Η αποτελεσματική συνεργασία μεταξύ του δημόσιου και του ιδιωτικού τομέα στην Μπολόνια καθιστά πλέον δυνατή την επέκταση του συστήματος επείγουσας φιλοξενίας για τις ανύπαντρες γυναίκες ή τις γυναίκες με παιδιά που υφίστανται βία και την ενίσχυση των εργαλείων που διαθέτει η Μητροπολιτική Συμφωνία και ο Διοργανικός Πίνακας για τη βελτίωση της προστασίας των γυναικών που έχουν υποστεί βία σε στενές σχέσεις.

Ο Δήμος της Μπολόνια, μαζί με τη Μητροπολιτική Πόλη της Μπολόνια, θα κατασκευάσει κατά τη διάρκεια του 2018 τις συνδέσεις της νέας υπηρεσίας με το σύστημα υποδοχής και φιλοξενίας της ευρύτερης περιοχής της Μπολόνια.

Η "βαλίτσα διάσωσης" στη Basilicata

Τα δημοσιεύματα των μέσων ενημέρωσης είναι αρκετά ανελέητα όταν μας λένε καθημερινά ότι πολλές γυναίκες αναγκάζονται δυστυχώς να απομακρυνθούν από τις οικογένειές τους, ακόμη και από τον τόπο καταγωγής τους, λόγω της βίας και της κακοποίησης.

Ευτυχώς, όμως, υπάρχουν επίσης αυξανόμενες πρωτοβουλίες που στοχεύουν στην καταπολέμηση της έμφυλης βίας, παρέχοντας βοήθεια για να επανέλθουν σε μια νέα πορεία, και η "Βαλίτσα διάσωσης" είναι ένα συγκεκριμένο και καινοτόμο σχέδιο που απευθύνεται σε όσους θέλουν να εγκαταλείψουν το κύκλωμα της βίας αυτής. Δηλαδή, γυναίκες που βρίσκονται σε κατάσταση αγωνίας και ευαλωτότητας αλλά είναι

αποφασισμένες ή "ξεκινούν", να ξεφύγουν από οικογενειακά πλαίσια που χαρακτηρίζονται από κακοποίηση και κακοποίηση.

Όσοι από αυτούς, μετά από την παρακολούθηση των βασικών κοινωνικών υπηρεσιών, της υπηρεσίας προστασίας και διαφύλαξης ανηλίκων ή ενός κέντρου κατά της βίας, έχουν ωριμάσει, με τους φορείς αναφοράς, μονοπάτια αυτονομίας προς μια νέα ζωή, θα είναι οι αποδέκτες του προγράμματος "Η βαλίτσα διάσωσης", το οποίο θα γεμίσει χάρη σε χρήματα που θα δωρίσουν δημόσιοι και ιδιωτικοί φορείς. Η βαλίτσα θα είναι εξοπλισμένη με τέσσερα διαμερίσματα, τα οποία θα προσδιοριστούν με βάση τις ανάγκες που αναφέρουν οι ίδιες οι γυναίκες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Η βαλίτσα θα περιέχει βασικά είδη ένδυσης, εσώρουχα, προϊόντα γυναικείας φροντίδας και υγιεινής και, στην περίπτωση ανηλίκων, επίσης βρεφικά προϊόντα. Μαζί με τη βαλίτσα θα ενεργοποιηθεί και μια τηλεφωνική κάρτα SIM για προσωπική χρήση του θύματος, προκειμένου να αποφευχθούν καταστάσεις περαιτέρω συναισθηματικής φόρτισης. Στην πολύ δύσκολη επιλογή να ξεκινήσουν ένα ταξίδι προς μια ζωή απαλλαγμένη από την κακοποίηση, η "Βαλίτσα διάσωσης", μια τσάντα φορτωμένη με τα απαραίτητα εργαλεία για να φύγουν από το σπίτι, να βρουν δουλειά, να έχουν καλή υγεία και να εξασφαλίσουν ένα ήρεμο περιβάλλον για τα παιδιά τους, μπορεί να τους στηρίξει.

Το έργο αυτό αποσκοπεί στη δημιουργία μιας σταθερής συνεργασίας μεταξύ διαφορετικών υποκειμένων και φορέων, προκειμένου να δημιουργηθεί και να εδραιωθεί ένα δίκτυο σχέσεων ικανό να αντιμετωπίσει το φαινόμενο της ενδοοικογενειακής βίας κατά των γυναικών, υποστηρίζοντας τη γυναίκα στην πορεία της προς την έξοδο από τη βία.

Μελέτες περιπτώσεων και βέλτιστες πρακτικές στη Γερμανία (προετοιμασμένο από την Berlink)

Μελέτες περιπτώσεων

Το πρόβλημα της ακαδημαϊκής υποεκπροσώπησης στο θέμα της ενδοοικογενειακής βίας στους εφήβους

Όπως αναφέρουν οι Otto και Frieler στη δημοσίευσή τους "Junge Menschen und Häusliche Gewalt" - (Νέοι άνθρωποι και ενδοοικογενειακή βία), η κατάσταση των παιδιών και των εφήβων που πλήττονται από ενδοοικογενειακή βία στη Γερμανία είναι ελάχιστα ερευνημένη, με περιορισμένα διαθέσιμα στοιχεία: "Υπάρχουν περιορισμένα στοιχεία σχετικά με την κατάσταση των παιδιών, των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων ως (συν)θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας στη Γερμανία" (Otto & Frieler, 2022, σ. 89). Σύμφωνα με τις ποινικές στατιστικές του 2022, στη Γερμανία υπήρξαν 240.547 θύματα ενδοοικογενειακής βίας, με το 71,1% να είναι γυναίκες (BKA 2023, σ. 5). Για πρώτη φορά, οι στατιστικές συμπεριέλαβαν και τα παιδιά και τους εφήβους ως θύματα ενδοοικογενειακής ή ενδοοικογενειακής βίας. Συγκεκριμένα, αναφέρθηκαν 73.396 περιπτώσεις ενδοοικογενειακής βίας, με το 35,5% των θυμάτων να είναι παιδιά, το 16,9% αδέλφια και το 1,3% εγγόνια των δραστών (BKA 2023, σ. 42).

Οι νέοι επηρεάζονται τόσο από την ενδοοικογενειακή όσο και από τη συντροφική βία, ακόμη και αν δεν αναφέρονται άμεσα ως θύματα στις ποινικές στατιστικές- μπορεί να είναι μάρτυρες ή έμμεσα εμπλεκόμενοι. Τα τρέχοντα δεδομένα παρουσιάζουν μόνο ένα μέρος της εικόνας, καθώς μελέτες σκοτεινών στοιχείων δείχνουν ότι μία στις τέσσερις γυναίκες στη Γερμανία υφίσταται σωματική ή/και σεξουαλική βία από σύντροφο τουλάχιστον μία φορά στη διάρκεια της ζωής της (Müller/Schröttle 2004, σ. 29- FRA 2015, σ. 28). Στο 65% των περιπτώσεων ενδοοικογενειακής βίας στις οποίες ήταν παρόντα παιδιά και έφηβοι, οι νέοι αυτοί είτε ήταν μάρτυρες της βίας είτε ενεπλάκησαν οι ίδιοι

(Müller/Schröttle 2004, σ. 277). Αυτή η εκτίμηση, που βασίζεται στις εκτιμήσεις των μητέρων, πιθανόν να υποεκτιμά την πραγματική έκταση της έκθεσής τους.

Το 2020, τα τρία τέταρτα των γυναικών σε καταφύγια είχαν παιδιά ηλικίας έως 18 ετών, ενώ το 10% αυτών των παιδιών ήταν 12 ετών και άνω. Σχεδόν το 22% των γυναικών ήταν μεταξύ 18 και 25 ετών (FHK e.V. 2020, σ. 17). Παρά την αυξανόμενη ευαισθητοποίηση, εξακολουθεί να υπάρχει σημαντικό κενό στην έρευνα και την υποστήριξη των εφήβων θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας.

Παρά την υποεκπροσώπηση της ενδοοικογενειακής βίας στο πλαίσιο των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων στο γερμανικό ακαδημαϊκό πανόραμα, στις επόμενες παραγράφους θα ληφθούν υπόψη δύο συγκεκριμένες περιπτώσεις, όπως περιγράφονται από την ψυχολόγο που τις επεξεργάστηκε.

Θεραπευτική εργασία με παιδιά και νέους/ες που έχουν βιώσει ενδοοικογενειακή βία - Μελέτη περίπτωσης 1

Η πρώτη μελέτη περίπτωσης που αναφέρουμε προέρχεται από μια άμεση αναφορά που έδωσε η Γερμανίδα αναπτυξιακή ψυχολόγος Marion Wurdak, αφηγούμενη την ιστορία μιας πρώην ασθενούς της.

Η υπόθεση περιστρέφεται γύρω από μια 18χρονη γυναίκα που μεγάλωσε ως μάρτυρας ενδοοικογενειακής βίας, συγκεκριμένα του πατέρα της που κακοποιούσε τη μητέρα της. Παρόλο που δεν κακοποιήθηκε ποτέ σωματικά από τον πατέρα της, συμμετείχε συναισθηματικά, παρηγορώντας τον συχνά μετά τα βίαια ξεσπάσματά του. Ως παιδί, παρακολουθούσε τον μεγαλύτερο αδελφό της να προσπαθεί να παρέμβει και να σταματήσει τη βία, αλλά η ίδια ανέλαβε τον ρόλο της παρηγοριάς του πατέρα τους όταν εκείνος είχε τύψεις, συχνά μεθυσμένος και κλαίγοντας.

Ως αποτέλεσμα, βίωσε μια βαθιά εσωτερική σύγκρουση σχετικά με τον πατέρα της, διχασμένη μεταξύ μίσους, ντροπής, οίκτου και αίσθησης ευθύνης. Αυτή η εσωτερική αναταραχή παρέμεινε στην εφηβεία της, οδηγώντας σε συναισθηματικές προκλήσεις και

δυσκολίες στη δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης. Ταλαντευόταν μεταξύ του προσδιορισμού της ως θύματος και, κατά καιρούς, της ευθυγράμμισης με το ρόλο του επιτιθέμενου, καθιστώντας δύσκολη την πλοήγηση των συναισθημάτων και των πράξεών της. Οι εμπειρίες της την άφησαν ευάλωτη στο να επαναλάβει τη δυναμική της κακοποιητικής σχέσης των γονέων της στις δικές της ρομαντικές σχέσεις.

Κατά τη διάρκεια της ψυχοθεραπείας, την οποία ξεκίνησε στα 17 της, πάλευε με την κατάθλιψη και το αίσθημα απελπισίας, το οποίο επιδεινωνόταν από τραυματικές αναμνήσεις από την παιδική της ηλικία. Η κακοποίηση από τον πατέρα της δεν διαμόρφωσε μόνο τον συναισθηματικό της κόσμο, αλλά επηρέασε και τη σωματική της αυτοεικόνα. Ανέπτυξε μια εμμονή να θέλει να αλλάξει τη μύτη της, καθώς της θύμιζε εκείνη του πατέρα της. Αυτές οι ανεπίλυτες συναισθηματικές πληγές οδήγησαν σε περιόδους κατάθλιψης, αποσπασματικές αναμνήσεις και εφιάλτες.

Η περίπτωση της αντικατοπτρίζει πολλά παιδιά και εφήβους που είτε αναζητούν οι ίδιοι θεραπεία είτε τα φέρνουν οι μητέρες τους λόγω των ψυχολογικών επιπτώσεων της ενδοοικογενειακής βίας, οι οποίες εκδηλώνονται ως συμπεριφορικά ή συναισθηματικά συμπτώματα που επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινή τους ζωή, τις σχέσεις και την αυτοαντίληψή τους.

Θεραπευτική εργασία με παιδιά και νέους/ες που έχουν βιώσει ενδοοικογενειακή βία - Μελέτη περίπτωσης 2

Αυτή η δεύτερη μελέτη περίπτωσης είναι μια άλλη άμεση περιγραφή που παρέχεται από τη Γερμανίδα αναπτυξιακή ψυχολόγο Marion Wurdak, η οποία αφηγείται την ιστορία μιας μητέρας και μιας κόρης που γνώρισε μέσω της εργασίας της σε ένα καταφύγιο γυναικών.

Η Marie και η μητέρα της, Frau B., έχουν καταφύγει σε ένα καταφύγιο γυναικών μετά την ψυχολογική και σωματική κακοποίηση που υπέστησαν από τον πατέρα της Maries. Η Μαρί έγινε μάρτυρας και άκουσε πολλές βίαιες καταστάσεις μεταξύ των γονέων της,

γεγονός που την έχει επηρεάσει βαθιά. Αφού μετακόμισε στο καταφύγιο, η Marie άρχισε να βιώνει συχνούς εφιάλτες, άγχος και έντονη απροθυμία να αποχωριστεί τη μητέρα της, ιδίως όταν πηγαίνει στο σχολείο. Επίσης δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί στο μάθημα και η συναισθηματική της κατάσταση χαρακτηρίζεται από φόβο και ανασφάλεια.

Η Frau B., μη γνωρίζοντας πώς να βοηθήσει τη Marie, συμβουλευέται μια σύμβουλο του καταφυγίου γυναικών. Ο σύμβουλος υποδεικνύει ότι τα συμπτώματα της Marie είναι τυπικές αντιδράσεις στην κρίση και συνιστά θεραπευτική υποστήριξη. Οι αλλαγές στη συμπεριφορά της Μαρί, συμπεριλαμβανομένων των εφιαλτών και της προσκόλλησης, πιθανόν να οφείλονται στο φόβο της για την ασφάλεια της μητέρας της και στην πρόσφατη αστάθεια στη ζωή τους.

Μέσα από συζητήσεις με τους επαγγελματίες, προτείνεται ότι η Marie θα μπορούσε να επωφεληθεί είτε από συμπεριφορική θεραπεία, η οποία θα επικεντρωνόταν σε μηχανισμούς αντιμετώπισης των άμεσων φόβων της, είτε από ψυχοδυναμική θεραπεία, η οποία θα εμβαθύνει στις βαθύτερα ριζωμένες συγκρούσεις που προέρχονται από τη βία της οποίας υπήρξε μάρτυρας. Τελικά, τίθεται σε εφαρμογή ένα βραχυπρόθεσμο σχέδιο θεραπείας, προσφέροντας στη Μαρί 25 συνεδρίες, εστιάζοντας στη σταθεροποίηση της τρέχουσας κατάστασής της και όχι στην αντιμετώπιση βαθύτερων τραυμάτων, τα οποία θα μπορούσαν να απαιτήσουν μακροχρόνια θεραπεία.

Μετά από δέκα συνεδρίες, η Μαρί και η μητέρα της εγκαταλείπουν το καταφύγιο για ένα νέο διαμέρισμα. Παρόλο που το άγχος της έχει μειωθεί κάπως, η Marie εξακολουθεί να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις της προσαρμογής στη νέα της ζωή, γεγονός που υποδηλώνει τη συνεχιζόμενη ανάγκη για υποστήριξη στην επεξεργασία των τραυματικών της εμπειριών.

Χορός και Κινητική Ψυχοθεραπεία στο Ερευνητικό Πρόγραμμα "ΚΥΚΤ: Δίκτυο Θεραπείας και Συμβουλευτικής για γυναίκες και παιδιά που πλήττονται από ενδοοικογενειακή βία

Το έργο "ΚΥΚΤ", το οποίο σημαίνει "Therapie- und Beratungsvernetzung für von häuslicher Gewalt betroffener Frauen und Kinder" (Δίκτυο θεραπείας και συμβουλευτικής για γυναίκες και παιδιά που έχουν πληγεί από ενδοοικογενειακή βία), είναι μια ερευνητική πρωτοβουλία που αποσκοπεί στη βελτίωση των συστημάτων υποστήριξης ατόμων που έχουν πληγεί από ενδοοικογενειακή βία.

Στο πλαίσιο του προγράμματος ΚΥΚΤ, διεξήχθη μια μελέτη για την αξιολόγηση της εγκυρότητας της Ψυχοθεραπείας Χορού και Κίνησης (ΨΧΚ) στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών επιπτώσεων της ενδοοικογενειακής βίας σε γυναίκες και παιδιά. Η ψυχοθεραπεία χορού και κίνησης ενσωματώνει τη σωματική κίνηση με την ψυχολογική θεραπεία, βοηθώντας τα άτομα να επεξεργαστούν το τραύμα, να εκφράσουν συναισθήματα και να βελτιώσουν την ψυχική υγεία μέσω σωματικών εμπειριών. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τους επιζώντες της ενδοοικογενειακής βίας, καθώς προσφέρει έναν μη λεκτικό τρόπο να εξερευνήσουν και να θεραπευτούν από τις εμπειρίες τους.

Η βασική υπόθεση της εν λόγω μελέτης ήταν ότι η DMP θα μπορούσε να βοηθήσει αποτελεσματικά στη συναισθηματική ανάκαμψη και αποκατάσταση αυτών των ατόμων διευκολύνοντας τη μη λεκτική έκφραση και την επίγνωση του σώματος.

Η μελέτη περιελάμβανε έναν ελεγχόμενο σχεδιασμό, όπου οι συμμετέχοντες/ουσες, κυρίως γυναίκες και παιδιά που είχαν βιώσει ενδοοικογενειακή βία, υποβλήθηκαν σε μια σειρά συνεδριών DMP. Οι συνεδρίες αυτές επικεντρώθηκαν στην ενίσχυση της σωματικής επίγνωσης και της μη λεκτικής έκφρασης των συμμετεχόντων ως θεραπευτικές παρεμβάσεις.

Τα ευρήματα ανέφεραν σημαντικές βελτιώσεις στη συναισθηματική κατάσταση και στους μηχανισμούς αντιμετώπισης των συμμετεχόντων. Οι μετρήσεις περιλάμβαναν αλλαγές στις συνήθειες ψυχολογικές αξιολογήσεις πριν και μετά την παρέμβαση. Το κύριο αποτέλεσμα της μελέτης αποτελείται από ποιοτική ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες/ουσες, οι οποίοι ανέφεραν μειωμένα συναισθήματα άγχους και αυξημένα συναισθήματα ενδυνάμωσης.

Βέλτιστες πρακτικές

BIG e.V. (Berliner Interventionszentrale bei häuslicher Gewalt) - Jugendberatung



Η BIG e.V. είναι μια οργάνωση με έδρα το Βερολίνο που ασχολείται με διάφορες πτυχές της παρέμβασης και της πρόληψης της ενδοοικογενειακής βίας. Παρέχει εξειδικευμένες συμβουλευτικές υπηρεσίες για νέους/ες, καλύπτοντας τις ανάγκες εφήβων και νεαρών ενηλίκων που έχουν βιώσει ενδοοικογενειακή βία, είτε ως θύματα είτε ως μάρτυρες. Τα προγράμματά τους για νέους/ες επικεντρώνονται στην προσφορά ψυχολογικής υποστήριξης, νομικών συμβουλών και στρατηγικών για την επίλυση συγκρούσεων και την αντιμετώπισή τους.

Zartbitter e.V. - Πρόληψη της σεξουαλικής βίας



Η Zartbitter e.V. εδρεύει στην Κολωνία και ασχολείται με την πρόληψη της σεξουαλικής και ενδοοικογενειακής βίας, εστιάζοντας στους νέους/ες. Ενώ η εστίασή τους είναι στη

σεξουαλική κακοποίηση, τα προγράμματά τους συχνά επικαλύπτονται με την ενδοοικογενειακή βία, ιδίως σε οικογενειακά πλαίσια. Παρέχουν εργαστήρια πρόληψης και συμβουλευτική για εφήβους που έχουν γίνει μάρτυρες ή έχουν βιώσει ενδοοικογενειακή βία, προσφέροντας θεραπευτικούς και εκπαιδευτικούς πόρους για την υποστήριξη της επούλωσης και της ενδυνάμωσης.

Ήρωες - Gegen Unterdrückung im Namen der Ehre

Το Heroes είναι ένα γερμανικό πρόγραμμα που επικεντρώνεται στην προώθηση της ισότητας των φύλων και στην καταπολέμηση της βίας, ιδίως της βίας που προέρχεται από πολιτιστικές παραδόσεις που βασίζονται στην τιμή. Το πρόγραμμα απευθύνεται κυρίως σε νεαρούς άνδρες με μεταναστευτικό υπόβαθρο, προσφέροντας εργαστήρια και εκπαίδευση από ομοτίμους για την αμφισβήτηση των πατριαρχικών προτύπων, των ρόλων των φύλων και της βίας που βασίζεται στην τιμή. Το Heroes στοχεύει στην ενδυνάμωση των νέων ανδρών ώστε να απορρίψουν καταπιεστικές συμπεριφορές και να γίνουν θετικά πρότυπα στις κοινότητές τους, υποστηρίζοντας το σεβασμό, την ισότητα των φύλων και τη μη βία. Μέσω του διαλόγου και της κατάρτισης, ενισχύουν την κριτική σκέψη γύρω από θέματα όπως η ενδοοικογενειακή βία, οι διακρίσεις λόγω φύλου και οι πολιτισμικές προσδοκίες.

Αναφορές

"The Relationship Between Intimate Partner Violence, Perceived Stress and Quality of Life During and After the First COVID-19-Related Lockdown in Cyprus". 2024. Cyprus Review 35 (2): 29-58. <https://cyprusreview.org/index.php/cr/article/view/978>

Building a Support System for victims of Domestic Violence. (n.d.). Retrieved September 17, 2024, from https://medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/REACT_ENG.pdf

Chester, A. (2021, September 23). What Are the 5 Stages of Burnout? Great Minds at Work. <https://greatmindsatwork.com/what-are-the-five-stages-of-burnout/>

Children and Young People's Space - National Commission for the Promotion of the Rights and Protection of Children and Young People. (n.d.). CNPDCPJ. <https://www.cnpdpcj.gov.pt/espaco-criancas-e-jovens>

Cyprus's Compliance with the Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women: Gender-based Violence Against Women: Suggested List of issues prior to reporting (LOIPR). (2024). https://www.theadvocatesforhumanrights.org/Res/AHR%20MIGS%20Cyprus%20CEDAW_FV%202.pdf

Da Luz, M. H. G. D. R. A. (2022, December 20). *Social Intervention with Children/Young People who are Victims of Domestic Violence: A Case Study in the CPCJ of the Autonomous Region of the Azores*. Estudo Geral. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/104229>

De Sousa, T. (2013). *The children of silence: children and young people exposed to conjugal violence - a case study*. In <https://recil.ulusofona.pt>. Lusophone University of Humanities and Technologies - Faculty of Social Sciences and Humanities. <https://recil.ulusofona.pt/server/api/core/bitstreams/93e9407e-cbfb-40ed-a1c3-10b3317ed547/content>

Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, (2015), *Percepción de la Violencia de Género en la adolescencia y la juventud*. Link: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/Libro20_Percepcion_Social_VG_-1.pdf

Education and Violence Working Group, Agrupamento De Escolas Da Cidadela, & Agrupamento De Escolas Da Parede. (2019). *Intervention in Situations of Violence in the School Context*. In Cascais Municipal Forum against Domestic Violence. Cascais Municipal Council. <https://vida.cascais.pt/sites/default/files/2022-12/guiao-intervencao-escolas-pdf.pdf>

Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1780.

Epstein, E. G., Haizlip, J., Liaschenko, J., Zhao, D., Bennett, R., & Marshall, M. F. (2020). Moral distress, mattering, and secondary traumatic stress in provider burnout: A call for moral community. *AACN Advanced Critical Care*, 31(2), 146-157.

Espaço Lara -. (2024, August 26). Associação Plano I. <https://www.associacaoplanoi.org/espaco-lara/>

Frieler, Friederike & Otto, Sarah. (2024). *Junge Menschen und häusliche Gewalt*.

Grow, H. M., McPhillips, H. A., & Batra, M. (2019). Understanding physician burnout. *Current problems in pediatric and adolescent health care*, 49(11), 100656.

Guide for integrated intervention with children or young people victims of domestic violence (2020b). Editorial of the Ministry of Education and Science. <https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2021/06/Guia-de-Intervencao-integrada-junto-de-criancas-ou-jovens-vitimas-de-violencia-domestica.pdf>

Han, S., Shanafelt, T. D., Sinsky, C. A., Awad, K. M., Dyrbye, L. N., Fiscus, L. C., ... & Goh, J. (2019). Estimating the attributable cost of physician burnout in the United States. *Annals of internal medicine*, 170(11), 784-790.2.

<https://azzurro.it/>

<https://pangeaonlus.org/progetto-piccoli-ospiti/>

<https://papyrus-project.org/the-well-being-of-the-workers-and-activities-for-youth-workers/>

<https://www.azzurrosora.it/chi-siamo/la-nostra-storia/>

<https://www.casadonne.it/apre-bologna-la-casa-rifugio-ri-uscire/>

<https://www.consiglio.basilicata.it/consiglio-api//file/1092/252580>

<https://www.direcontrolaviolenza.it/en/i-centri-antiviolenza/>

<https://www.salto-youth.net/tools/european-training-calendar/training/empowering-youth-wor>

<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/violenza-domestica-e-violenza-assistita-nuovi-dati>

<https://www.youngminds.org.uk/professional/resources/stress-bucket-activity/>

<https://www.youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/>

<https://youthnetworks.net/stress-management-and-emotional-intelligence-training-course/>

Integriss Health. (2021, November 5). What Are the 5 Stages of Burnout?
<https://integrissok.com/resources/on-your-health/2021/november/what-are-the-5-stages-of-burnout>

- Karaaziz, M., Tansel, E. (2022). The Prevalence of Intimate Partner Violence Among Women in North Cyprus and Related Risk Factors and Psychological Symptoms. Cyprus Journal of Medical Sciences, 7(1), 26-33. doi: 10.4274/cjms.2020.1437.kers-building-resilience-and-managing-stress.11863/
- Kindler, H. (2023). Kinder und Jugendliche im Kontext häuslicher Gewalt – Risiken und Folgen. In: Fegert, J.M., Meysen, T., Kindler, H., Chauviré-Geib, K., Hoffmann, U., Schumann, E. (eds) Gute Kinderschutzverfahren. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-66900-6_22
- London Family Court Clinic, Baptista, I., & Pereira, F. (2007). *Manual for Early Childhood Education - children exposed to domestic violence: knowing and qualifying responses in the community*. Cascais Municipal Council. https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2017/09/Manual-para-a-educa%C3%A7%C3%A3o-de-infancia_crian%C3%A7as-expostas-a-violencia-domestica.pdf
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. Stress: concepts, cognition, emotion, and behavior. Academic Press Cambridge, 351-357.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). Maslach burnout inventory. Scarecrow Education.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual review of psychology, 52(1), 397-422.
- Ministry of Equality, Subdirectorate General for Amareness Raising, Prevention and Studies on Gender Violence,(2022) - *Executive overview of the study.The situation of violence against women in adolescence in Spain*. Link: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/EN_Resumen_ejecutivo_Estudio_adolescentes.pdf

Observatorio de la violencia de género en España (2024), Banco de buenas prácticas para la preparación de la violencia de género. Link: <http://bbpp.observatorioviolencia.org/>

Pavlou., S. and Shakou., A. (2022). Policy Brief on Femicide Prevention: CYPRUS. Mediterranean Institute of Gender Studies. Nicosia, Cyprus.

Pérez Camarero, S. (2019) *La violencia de género en los jóvenes, Una visión general de la violencia de género aplicada a los jóvenes en España.* Link: https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/07/estudio_violencia_web_injuve.pdf

Petroula M. Mavrikiou, Martha Apostolidou, Stavros K. Parlalis, Risk factors for the prevalence of domestic violence against women in Cyprus, The Social Science Journal, Volume 51, Issue 2, 2014, Pages 295-301, ISSN 0362-3319, <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2014.02.002>.
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0362331914000056>)

Portugal, A., Caridade, S., Santos, A. S., Spínola, J., & Sani, A. (2023). Dating Conflict-Resolution Tactics and Exposure to Family Violence: University Students' Experiences. *Social Sciences*, 12(4), 209. <https://doi.org/10.3390/socsci12040209>

Project By Your Side - National Commission for the Promotion of the Rights and Protection of Children and Young People. (n.d.). CNPDCPJ. <https://www.cnpdpcj.gov.pt/project-by-your-side>

Salanova, M., Schaufeli, W. B., Llorens Gumbau, S., Silla, P., & Grau Gumbau, R. M. (2000). Desde el burnout al engagement: ¿ una nueva perspectiva?. *Journal of work and organisational psychology*, 16(2), 117-134.

Saunders, E.G. (2019) '6 Causes of Burnout, and How to Avoid Them', *Harvard Business Review*, 5 July. Available at: <https://hbr.org/2019/07/6-causes-of-burnout-and-how-to-avoid-them> (Retrieved: 8 December 2023).

Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., Van der Heijden, F. M., & Prins, J. T. (2009). Workaholism, burnout and well-being among junior doctors: The mediating role of role conflict. *Work & Stress*, 23(2), 155-172.

Simionato, G., Simpson, S., & Reid, C. (2019). Burnout as an ethical issue in psychotherapy. *Psychotherapy*, 56(4), 470.

Source Moore, C. (2007). The Psychodynamically Based Dance and Movement Psychotherapy as a Treatment Method for Women, Adolescents, and Children in the Context of Domestic Violence [Doctoral dissertation, Carl von Ossietzky University of Oldenburg].

SPAVO, <https://domviolence.org.cy/en/>

WHO (2023) Burn-out an 'Occupational phenomenon': International Classification of Diseases, World Health organisation. Available at: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (Accessed: 29 November 2023).

Wurdak, M. (2006). Therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die häusliche Gewalt erlebt haben. In: Kavemann, B., Kreyssig, U. (eds) Handbuch Kinder und häusliche Gewalt. VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-90142-8_18

Zalaf, Alexia & Kyriakidou, Marilena & Sotos, Maria. (2015). Urban and rural residence and its significance on services for victims of domestic violence in Cyprus. *Crime Prevention and Community Safety*.

17. 10.1057/cpcs.2015.4.

