



Funded by
the European Union



OSNAŽIVANJE ŽENA I DJEVOJČICA U SIGURNIM PROSTORIMA UNFPA

Iskustva
iz humanitarnog odgovora
u Bosni i Hercegovini



Impressum

OSNAŽIVANJE ŽENA I DJEVOJČICA U SIGURNIM PROSTORIMA UNFPA: Iskustva iz humanitarnog odgovora u Bosni i Hercegovini

Autori:

Srđan Vujović
Alma Pezerović

Urednik i lektor:

Christopher Hughes

Grafički dizajn:

Saša Đorđević

Ovu publikaciju je izradio Tim za humanitarni odgovor u Bosni i Hercegovini u okviru projekta „Podrška EU odgovoru na izbjeglice i migracije u Bosni i Hercegovini“. Projekt financira Evropska unija kroz posebnu mjeru Instrumenta za prepristupnu pomoć (IPA), a provodi ga Međunarodna organizacija za migracije (IOM), u partnerstvu s Populacijskim fondom Ujedinjenih nacija (UNFPA).

Sarajevo, 2022.

Sadržaj

Impressum	2	
Lista skraćenica	4	
1. Uvod	5	
1.1. Osnaživanje žena i djevojčica u migracijskim tokovima	5	
1.2. Značenje i svrha aktivnosti osnaživanja u centrima za žene i djevojčice	6	
1.3. Kako se koristi ovaj dokument	6	
2. Aktivnosti osnaživanja: svrha, metode i učinak	8	
2.1. Razumijevanje međusobne povezanosti aktivnosti osnaživanja	8	
2.2. Aktivnosti bazičnog i stalnog osnaživanja žena i djevojčica		
2.2.1. Kreativne aktivnosti	9	
2.2.2. Edukativne aktivnosti	9	
2.2.3. Rekreativne i relaksirajuće aktivnosti	13	
2.2.4. Aktivnosti vrušnjačkog osnaživanja	18	
2.2.5. „Umjetnost nerada“	20	
2.3. Osnaživanje djevojčica i žena kroz aktivnosti zaštite	22	
2.3.1. Osnaživanje djevojčica i žena kroz aktivnosti zaštite seksualnog i reproduktivnog zdravlja	23	
2.3.2. Osnaživanje žena i djevojčica kroz aktivnosti zaštite od rodno zasnovanog nasilja	24	
2.3.3. Osnaživanje djevojčica i žena kroz aktivnosti zaštite mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške	25	
3. Naučene lekcije i savjet za korisnike	29	
3.1. Opći savjeti za facilitaciju	29	
3.2. Kako postupati s „osjetljivim“ temama tokom provedbe aktivnosti	30	
3.3. Razlike i sličnosti u radu sa ženama i djevojčicama	31	
3.4. Žene i djevojčice u kontekstu različitih kultura	32	
4. Bibliografija	33	
5. Prilozi	34	
5.1. Prilog 1. Primjeri aktivnosti osnaživanja (primjere odabralo i napisalo osoblje centara za žene i djevojčice)	34	
5.2. Prilog 2. Kontrolna lista za pripremu provedbe aktivnosti	42	
5.3. Prilog 3. Obrasci za povratne informacije i evaluaciju	44	

„Migracije mogu biti i uzrok i posljedica
osnaživanja žena.“
Graeme Hugo, 2000.



1. Uvod

1.1. Osnaživanje žena i djevojčica u migracijskim tokovima

Generalno, osnaživanje žena i djevojčica u cijelom svijetu je prepoznato kao opravдан cilj.¹ Kada se uzme u obzir nivo njihove deprivacije, osnaživanje djevojčica i žena u migracijskim tokovima (uključujući i one interno raseljene)² mora biti glavni prioritet (vidi Okvir 1). Njihove primarne potrebe uključuju, među ostalim, specijaliziranu medicinsku i psihosocijalnu podršku, usluge zaštite seksualnog i reproduktivnog zdravlja, robu i informacije, kao i druge relevantne rodno osjetljive usluge, kao što je savjetovanje o traumi.³

Osnaživanje je jedan od faktora koji potiče žene i djevojčice da napuste svoje mjesto stanovanja ili zemlju i pronađu bolje mjesto za život.⁴ To uključuje, između ostalog, promjenu gledišta žena i djevojčica i uvjeravanje da prihvate da mogu same unaprijediti svoj status kroz obrazovanje, samosvijest i pismenost, kao i kroz promoviranje osjećaja vlastite vrijednosti te svojom sposobnošću da naprave vlastiti izbor i korištenjem prava da utječu na društvene promjene u vlastitom interesu i interesu drugih.⁵ U tom smislu je proces osnaživanja djevojčica i žena u pokretu posebno izazovan.

Kako bi pravilno odgovorio na mješovite migracije⁶ u Bosni i Hercegovini, UNFPA je uspostavio centre za žene i djevojčice kao siguran prostor koji će im pružiti zaštitu i osnažiti ih. Za razumijevanje konteksta mješovitih migracija i svrhe centara za žene i djevojčice u ovoj zemlji, potrebno je pročitati dokument „SIGURAN PROSTOR ZA ŽENE I DJEVOJČICE: Smjernice na osnovu humanitarnog odgovora u Bosni i Hercegovini.“⁷



Okvir 1.
Važne činjenice

- > Gotovo polovina svih migranata u svijetu su žene i djevojčice.
- > Migrantice se suočavaju s velikim rizicima, uključujući seksualno iskorištavanje, trgovinu ljudima i nasilje.
- > Migrantice se suočavaju s dvostrukom diskriminacijom, i kao žene i kao migrantice.
- > Žene ostaju trudne i dok su u pokretu.
- > Veća je vjerovatnoća da će se žene i djevojčice migrantice suočiti sa zdravstvenim problemima.

UNFPA, 2018.

¹ Za više informacija vidi: Gupta, Gujrati and Uygun, *Women Empowerment in the World*, Women_Empowerment_in_the_world, 2020. Dostupno na: www.researchgate.net/publication/350801745.

² Vidi, na primjer, Sony S.F, Hossain M.B and Rahman S.M, *Internal Migration and Women Empowerment: A Study on Female Garments Workers in Dhaka City of Bangladesh*, 2020.

³ Za više informacija vidi: OHCHR/Global Migration Group, *Principles and Guidelines, supported by practical guidance on the human rights protection of migrants in vulnerable situations*, 2018.

⁴ Za više informacija vidi: Hugo, 2000.

⁵ Vidi, naprimjer, Bayeh E, *The role of empowering women and achieving gender equality to the sustainable development of Ethiopia*, 2016. Dostupno na: <https://doi.org/10.1016/j.psrb.2016.09.013>.

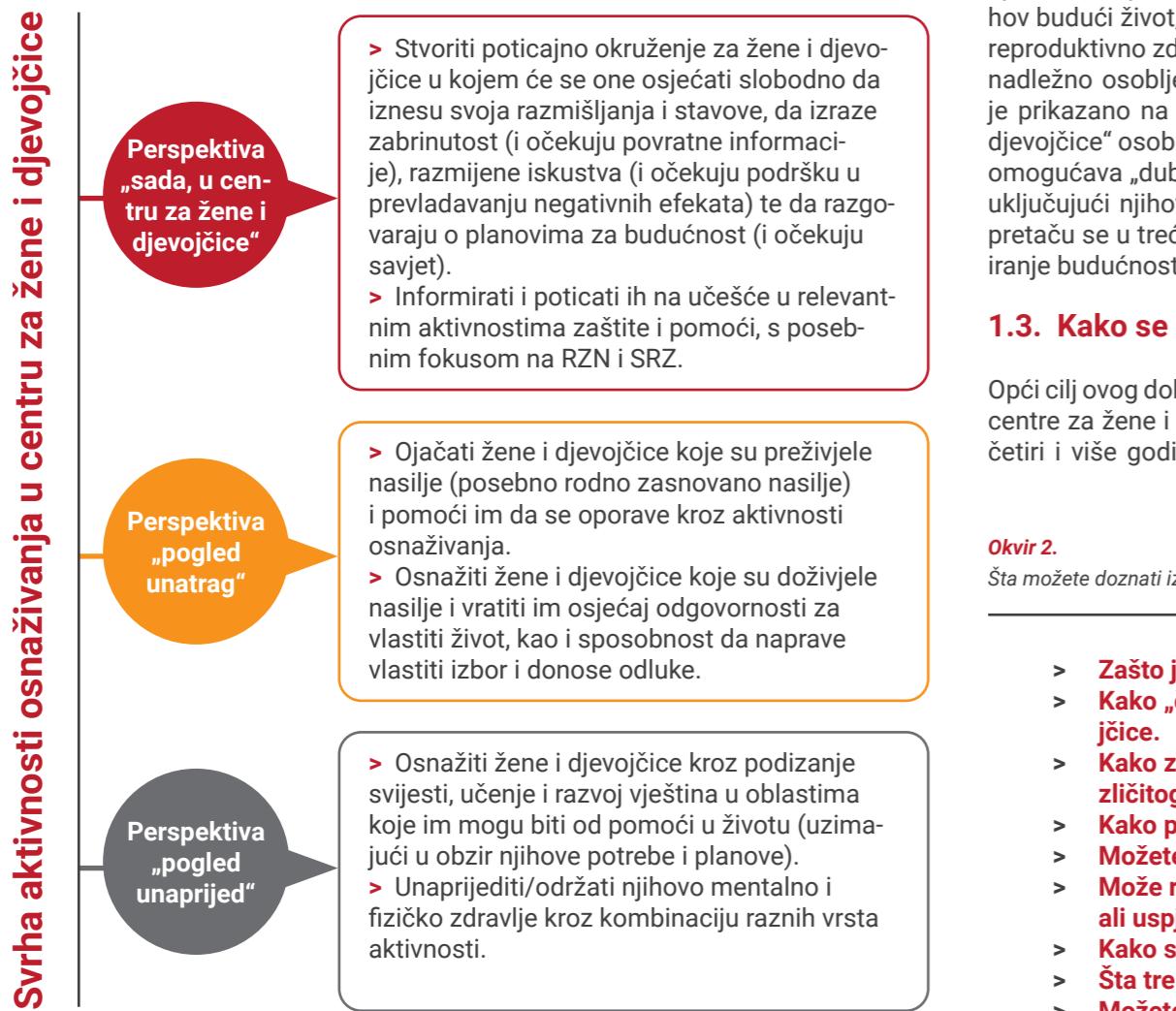
⁶ Prema Centru za mješovite migracije, „mješovite migracije“ (koje se još nazivaju „mješovitim kretanjima“ i „mješovitim tokovima“) opisuju „prekogranično kretanje ljudi, uključujući izbjeglice koje bježe od progona i sukoba, žrtve trgovine i ljudi koji tragaju za boljim životom i mogućnostima. Motivirani višestrukim faktorima da se kreću, ljudi u mješovitim migracijama imaju različite pravne statuse i suočavaju se s raznim ranjivim situacijama“. Iako oni koji outuju istom migracijskom rutom i koriste iste oblike transporta imaju različite migracijske statuse, na status onih u mješovitim kretanjima utječu razni faktori.

⁷ UNFPA: *SIGURAN PROSTOR ZA ŽENE I DJEVOJČICE: Smjernice na osnovu humanitarnog odgovora u Bosni i Hercegovini*, 2022.

Svrha aktivnosti osnaživanja u centru za žene i djevojčice

Ilustracija 1.

Svrha aktivnosti osnaživanja u centrima za žene i djevojčice



1.2. Značenje i svrha aktivnosti osnaživanja u centrima za žene i djevojčice

Aktivnosti osnaživanja" se odnose na različite grupe aktivnosti utemeljene na specifičnim potrebama žena i djevojčica u pokretu. Opći cilj je osnažiti ih za njihov budući život, s posebnim fokusom na rodno zasnovano nasilje i seksualno i reproduktivno zdravlje. Kako bi se maksimalno povećao učinak ovih intervencija, nadležno osoblje uzima u obzir tri perspektive aktivnosti osnaživanja. Kao što je prikazano na slici 1 u nastavku, kroz perspektivu „Sada, u centru za žene i djevojčice“ osoblje stvara sigurno i poticajno okruženje za žene i djevojčice. Ona omogućava „dubinski zaron“ u njihovu prošlost (perspektiva „pogleda unatrag“), uključujući njihov historijat i životno iskustvo. Obje gore navedene perspektive pretiču se u treću perspektivu, „pogleda naprijed“, usmjerenu na pozitivno planiranje budućnosti žena i djevojčica.

1.3. Kako se koristi ovaj dokument

Opći cilj ovog dokumenta je prenijeti iskustva u osnaživanju žena i djevojčica kroz centre za žene i djevojčice, uspostavljene u Bosni i Hercegovini, tokom proteklih četiri i više godina, s posebnim fokusom na mandat UNFPA. Kroz prikupljene

Okvir 2.

Šta možete doznati iz ovog dokumenta

- > **Zašto je osnaživanje žena i djevojčica imperativ.**
- > **Kako „čuti“ i razumjeti žene i djevojčice u centrima za žene i djevojčice.**
- > **Kako zadobiti povjerenje žena i djevojčica u kontekstu njihovog različitog kulturnog porijekla.**
- > **Kako privući pažnju žena i djevojčica i zadržati ih uključenima.**
- > **Možete dobiti ideje o tome kako stvoriti poticajno okruženje.**
- > **Može razumjeti vrstu resursa koji su vam potrebni kako biste osigurali uspješnu provedbu aktivnosti.**
- > **Kako se nositi s osjetljivim temama.**
- > **Šta trebate uraditi kada „one ne rade ništa“.**
- > **Možete postati svjesni određenih stvari koje smo možda propustili, a koje ne biste vi trebali izostaviti.**

Okvir 3.

Metode procjene koje se uspješno primjenjuju u Bosni i Hercegovini

- Prikupljanje neophodnih informacija prilikom registracije:** Svaka žena i djevojčica koja uđe u centar za žene i djevojčice biva registrirana i prikupljaju se njeni osnovni podaci, uključujući podatke o dobi, bračnom statusu i nivou obrazovanja, broju djece itd.
- Participativne procjene:** One su obično usmjerene na rizike od rodno zasnovanog nasilja i druge faktore osobne sigurnosti. Uključuju interaktivne grupne aktivnosti, kao i diskusije u fokusnim grupama i anketna istraživanja koja se provode među ženama i djevojčicama kako bi se osiguralo da je raznolika populacija potpuno zastupljena u strukturi uzorka.
- Upitnik za žene i djevojčice u pokretu:** Osmišljen je za prikupljanje podataka koji će omogućiti dubinsko razumijevanje različitih razloga za migraciju, izazova s kojima se žene i djevojčice suočavaju na putu, usluga koje primaju ili su im potrebne, njihovog iskustva u centrima u Bosni i Hercegovini i njihovih prijedloga za poboljšanje odgovora u ovoj zemlji. Upitnik također pomaže identificirati njihova iskustva u vezi s rodno zasnovanim nasiljem, koja se evidentiraju i prate u međusobnom povjerenju.
- Diskusije u fokusnim grupama s najranjivijim kategorijama:** Periodično se provode sa ženama i djevojčicama, kao što su trudnice, samice, žene s invaliditetom i adolescentice, kako bi se bolje razumjele njihove specifične okolnosti.
- Redovna procjena žena i djevojčica kojima je potrebna psihosocijalna podrška** provodi se među ženama i djevojčicama uključenim u aktivnosti psihosocijalne podrške u centrima za žene i djevojčice. One se redovno prate ne samo u smislu evidentiranja njihovog napretka nego i radi sugeriranja koje aktivnosti osnaživanja mogu dobiti i na koji način.
- Druge tehnike i alati za procjenu:** Također se koriste razne tehnike i alati, iako povremeno, kao što su metode promatrivanja koje uključuju osobne dojmove osoblja. Bilo je izuzetno važno, naprimjer, prikupiti povratne informacije od onih žena i djevojčica koje su prisustvovale aktivnostima osnaživanja u centrima za žene i djevojčice (vidi Prilog 3).

primjere dobre prakse i naučene lekcije, ovaj dokument može poslužiti kao vodič za budući rad s populacijom žena i djevojčica u pokretu u ovoj zemlji, kao i u drugim zemljama koje imaju sličan kontekst. On sadrži mnogo informacija koje mogu biti korisne u izradi raznih inicijativa usmjerenih na osnaživanje žena (vidi Okvir 2).

Za svaku aktivnost osnaživanja, uključujući one opisane u nastavku, postoji metodologija provedbe. Ipak, imajući na umu posebnu ranjivost ciljne populacije i ključne principe centara za žene i djevojčice, ne postoje aktivnosti osnaživanja koje se mogu primjeniti bez prethodnog prilagođavanja potrebama, porijeklu i preferencijama žena i djevojčica. Za to su potrebne relevantne procjene koje nisu jednokratne i nisu uvijek formalne. Procjena počinje dolaskom žena i djevojčica i nastavlja se sve dok one ne napuste centar. U tom smislu, one se uspješno provode u Bosni i Hercegovini kroz nekoliko metoda (vidi Okvir 3 u nastavku). Sve procjene su pružile važne podatke potrebne za prilagodbu aktivnosti osnaživanja u centrima za žene i djevojčice.

Kako bi osigurali da aktivnosti osnaživanja imaju željeni učinak, službenice za osnaživanje u Bosni i Hercegovini također uzimaju u obzir informacije prikupljene putem uspostavljenih grupa žena i djevojčica (vidi Okvir 4). Triangulacija svih prikupljenih podataka pruža izvrstan pregled onoga „što funkcioniра“ i „za koga“ funkcioniра. Međutim, praznine i izazovi opisani u nastavku (također vidi dio 3.4) redovno sprečavaju kompetentne i agilne članove/članice osoblja u pružanju idealnih intervencija i postizanju maksimalnog učinka.





Okvir 4.

Dobra praksa u Bosni i Hercegovini

- Odbor žena i djevojčica:** Među ostalim funkcijama, cilj odbora⁸ je osigurati aktivno sudjelovanje žena i djevojčica u planiranju i provedbi aktivnosti osnaživanja u centrima za žene i djevojčice. Ovi sastanci pomažu u prikupljanju i raspravi o povratnim informacijama (uključujući one prikupljene putem pretinca za žalbe), a sve to pomaže u prilagodbi aktivnosti i planova.
- „Klub tinejdžerica“ i „Klub mladih majki“:⁹ Ovi klubovi okupljaju žene i djevojčice sa sličnim interesima i omogućavaju relevantnim profesionalnim osobama da „duboko urone“ u specifične potrebe i probleme žena i djevojčica. Iako se njihova primarna svrha odnosi na psihosocijalne usluge i seksualno i reproduktivno zdravlje¹⁰, nalazi i zaključci ovih sastanaka utječu na izradu planova aktivnosti osnaživanja.**

⁸ Za više informacija vidi: UNFPA: SIGURAN PROSTOR ZA ŽENE I DJEVOJČICE: Smjernice na osnovu humanitarnog odgovora u Bosni i Hercegovini, 2022.

⁹ UNFPA, Adolescent Mothers Against All Odds Learning Report, 2021. Dostupno na: www.care.org/wp-content/uploads/2021/03/CARE-AMAL-Learning-Report-1-1.pdf.

¹⁰ Za više informacija vidi: UNFPA, SIGURAN PROSTOR ZA ŽENE I DJEVOJČICE: Smjernice na osnovu humanitarnog odgovora u Bosni i Hercegovini, 2022.

¹¹ Za više informacija vidi: UNFPA, SIGURAN PROSTOR ZA ŽENE I DJEVOJČICE: Smjernice na osnovu humanitarnog odgovora u Bosni i Hercegovini, 2022.

2. Aktivnosti osnaživanja: svrha, metode i učinak

2.1. Razumijevanje međusobne povezanosti aktivnosti osnaživanja

Imajući u vidu činjenicu da centri za žene i djevojčice u Bosni i Hercegovini rade s vrlo kompaktnim timovima koji se sastoje od do 20 članova/članica osoblja (obično četiri ili pet po centru),¹¹ svi su uključeni ili barem informirani o svakoj aktivnosti. Zbog toga je koordinacija aktivnosti gotovo savršena, dok žene i djevojčice doživljavaju tim usklađenim. Ipak, unatoč jasnoj razlici između aktivnosti osnaživanja i aktivnosti zaštite u smislu njihove svrhe i metoda provedbe, onom osoblju koje nije uključeno u rad na osnaživanju žena i djevojčica može biti teško razumjeti gdje osnaživanje prestaje, a zaštita počinje.

Provedba aktivnosti osnaživanja dobar je način prevencije i ublažavanja rodno zasnovanog nasilja, ali i poticanja preživjelih da ga prijave i uključe se u procese zacjeljivanja i oporavka. Također, aktivnosti osnaživanja doprinose prevenciji problema vezanih za seksualno i reproduktivno zdravlje i potiču žene i djevojčice da prihvate neophodnu medicinsku procjenu i intervenciju.

U svrhu jasnog tumačenja, osnaživanje žena i djevojčica u centrima za žene i djevojčice u Bosni i Hercegovini bit će opisano kroz dva dijela. Prvi se odnosi na aktivnosti bazičnog i stalnog osnaživanja žena i djevojčica (dio 2.1), a drugi na osnaživanje djevojčica i žena kroz aktivnosti zaštite (dio 2.2). Kao što je prikazano u tabeli 1 niže, postoji najmanje osam grupa aktivnosti usmjerenih na osnaživanje žena i djevojčica.

Tabela 1.

Grupe aktivnosti osnaživanja koje se provode u Bosni i Hercegovini

Aktivnosti bazičnog i stalnog osnaživanja žena i djevojčica

1. Kreativne aktivnosti
2. Edukativne aktivnosti
3. Rekreativne i relaksirajuće aktivnosti
4. Vršnjačko osnaživanje
5. „Umjetnost nerada“

Osnaživanje kroz aktivnosti zaštite

6. Osnaživanje kroz aktivnosti zaštite od rodno zasnovanog nasilja
7. Osnaživanje kroz aktivnosti zaštite seksualnog i reproduktivnog zdravlja
8. Osnaživanje kroz aktivnosti psihosocijalne podrške

okvir 5.

Primjer projekcije

Žena iz Afganistana nacrtala je goluba koji leti iz kaveza, što je opisala kao svoj san. Naime, odletjeti i doći do članova svoje porodice.

2.2. Aktivnosti bazičnog i stalnog osnaživanja žena i djevojčica

2.2.1. Kreativne aktivnosti

Kreativne aktivnosti igraju važnu ulogu i u intelektualnom i u kognitivnom razvoju od djetinjstva. One su ključni aspekt razvoja raznih vještina, poput rješavanja problema, razvoja maštice, koncentracije i kritičkog razmišljanja. Budući da se žene i djevojčice u pokretu suočavaju s raznim poteškoćama, njihovo uključivanje u kreativne aktivnosti im može pomoći da prevladaju neke od njih uz pomoć osoblja centara za žene i djevojčice.

Ova grupa aktivnosti savršena je za stvaranje atmosfere u kojoj žene i djevojčice mogu izraziti svoja osjećanja i emocije.¹² U Bosni i Hercegovini, naprimjer, žene i djevojčice često izrađuju predmete koji odražavaju njihove misli, brige, želje i snove (vidi Okvir 5). Takva atmosfera omogućava profesionalnom osoblju u centrima za žene i djevojčice da otkrije pokazatelje rodno zasnovanog nasilja i problema vezanih za seksualno i reproduktivno zdravlje.

Ova vrsta aktivnosti može se koristiti kao oblik radne terapije, posebno kao oblik tretmana za jačanje izvedbenih sposobnosti (vidi Okvir 6). Doprinosi poboljšanju samopouzdanja kod žena i djevojčica na način da im pokazuje da mogu same nešto stvoriti. To obično ima pozitivan učinak u smislu veće sposobnosti preuzimanja kontrole nad svojim životom u budućnosti.

Kreativne aktivnosti također omogućavaju ženama i djevojčicama da primijene svoju maštu, kreativnost i vještine u izradi određenih predmeta te im pomažu da otkriju svoj potencijal koji se može dalje razvijati kroz dodatne sesije usmjerene na osnaživanje kroz izgradnju vještina, kao što su šivanje, pletenje i slikanje. Tako se obično naglašava povezanost kreativnih i edukativnih aktivnosti.

Budući da se kreativne aktivnosti mogu provoditi sa grupom žena i djevojčica različite dobi i različitog porijekla, njihov efekt na socijalizaciju posebno je pozitivan. Iako se obično konceptualiziraju kao grupne aktivnosti, žene i djevojčice treba poticati na individualno izražavanje njihove kreativnosti.

¹² Također vidi, naprimjer, Sharma A and Singh S.S., Empowering Women through Art of Weaving: A Case of Karen Tribe Woman, Women Empowerment, EMPYREAL PUBLISHING HOUSE, 2020, str. 96-102. Dostupno na: www.researchgate.net/publication/339324946_WOMEN_EMPOWERMENT.

Kreativne aktivnosti koje se provode u centrima za žene i djevojčice općenito postižu učinak u smislu podizanja svijesti, posebno kada se odnose na određene teme ili događaje za koje te žene i djevojčice možda nikad prije nisu čule. One su, naprimjer, idealne za upoznavanje različitih tradicija i kultura, a ujedno i za podizanje svijesti o određenim neprimjerenim vidovima ponašanjima, štetnim tradicijama i slično.



Okvir 6.
Mlada žena
iz Afganistana

*„Slikanje me smiruje.
Na trenutak zaboravim
sve svoje probleme.“*

Tehnika odvraćanja pažnje

Još jedan važan i koristan aspekt kreativnih aktivnosti je taj što su one izvrstan alat za rad sa osobama koje su preživjele rodno zasnovano nasilje kada je potrebno odvratiti pažnju od stalnih misli o nasilju koje su te žene i djevojčice preživjele. Na ovaj način je ženama i djevojčicama pružena tehnika koja im omogućava da se nakratko opuste i usredotoče na drugu temu. Istovremeno su osnažene i podržane u procesu oporavka. To najviše koristi onim ženama i djevojčicama koje konstantno iznova proživljavaju traumatična iskustva, ali još nisu spremne o njima razgovarati.

U toku humanitarnog odgovora u Bosni i Hercegovini, najpopularnije i najutjecajnije kreativne aktivnosti u centrima za žene i djevojčice odnosile su se na slikarstvo i umjetnost i zanatska umijeća. Nekoliko primjera ovih aktivnosti nalazi se u tabeli u nastavku.

Naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Prepostavke /preduvjeti	Naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Prepostavke /preduvjeti	Naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Prepostavke /preduvjeti
Izrada „hvatača snova“	<p>„Hvatač snova“ je u moderno doba popularan ukras. Tradicionalno ga izrađuju američki domoroci i vješaju ga iznad kreveta kako bi filtrirao snove i odvajao („hvatao“) one loše, a propuštao samo dobre.</p> <p>Učesnice ručno izrađuju obruče od papirnatih i plastičnih tanjura koje popunjavaju ispletom mrežom s rupom u sredini.</p> <p>„Hvatač snova“ ukrašavaju na razne načine, ovisno o kreativnosti učesnice i dostupnim materijalima.</p> <p>Ova aktivnost omogućava ženama i djevojčicama da na kreativan način izraze sebe, svoje probleme i snove. Diskusije o temama poput odgovora na pitanje: „Šta treba ostati u tvojoj mreži?“ pružaju izvrsnu priliku osoblu da prepozna potencijalno nasilje ili neke druge potrebe žena i djevojčica.</p>	<p>Pravilno dane upute: Objasniti svrhu izrade „hvatača snova“ na „privlačan“ način.</p> <p>Dostupni materijali: Papirnati/plastični tanjuri, pletivo, perje, makaze, konop, kićanke, tkanine, ukrasni materijali po želji itd.</p> <p>Postojanje sigurnog prostora za naknadnu diskusiju: U idealnom slučaju je to centar za žene i djevojčice koji je uspostavljen u skladu s relevantnim principima.</p>	Kreiranje raznih društvenih igara, kao što su inspirativne kartice za jačanje pamćenja	<p>Napravimo kartice s fotografijama inspirativno uspješnih žena koje su donijele značajne promjene u društvu (u oblasti nauke, umjetnosti, sporta i ljudskih prava). Ista fotografija stavlja se na dvije kartice, a cilj je da učesnica tokom igre otkrije dvije identične fotografije.</p> <p>Pravilno dane upute: Ženama i djevojčicama se na motivirajući način objašnjava svrha aktivnosti.</p> <p>Dostupni materijali: Makaze i odštampane fotografije važnih žena u društvu.</p>	<p>alicu, one se sastavljaju prema oblicima. Cilj ove vježbe je spojiti različite priče u jednu širu.</p> <p>Pričanjem individualnih priča i njihovim „uklapanjem“ u širu priču moguće je prikupiti veliku količinu potencijalno važnih informacija. Na temelju njih kreirat će se odgovarajuće intervencije, uključujući relevantne aktivnosti zaštite i pomoći.</p>	Moda i stil u raznim kulturama ili „nekad i sad“ i slično	<p>Cilj je ohrabriti i inspirirati žene i djevojčice. Edukativna komponenta ove aktivnosti je njena korisna nuspojava.</p>	<p>pričanje priča: U idealnom slučaju, to je centar za žene i djevojčice koji je uspostavljen u skladu s relevantnim principima.</p>
Pričanje priča kroz slagalice	<p>Na početku aktivnosti, svaka učesnica dobiva prazan komad papira u obliku slagalice (predložak). Zatim žene i djevojčice crtaju/skiciraju svoju priču ili pišu po vlastitom nahođenju, bez uputa facilitatora/facilitatorice (obično službenica za osnaživanje).</p> <p>Kada svako napravi svoju slag-</p>	<p>Pravilno dane upute: Ženama i djevojčicama se na motivirajući način objašnjava svrha aktivnosti.</p> <p>Dostupni materijali: Blok papir, makaze, bojice i slično.</p> <p>Siguran prostor za pričanje priča: U ideal-</p>	Pravilno dane upute: Ženama i djevojčicama se na motivirajući način objašnjava svrha aktivnosti.	<p>nom slučaju, to je centar za žene i djevojčice koji je uspostavljen u skladu s relevantnim principima.</p>	<p>Žene i djevojčice trebaju napraviti model koji će nacrtati ili ga prikazati na drugi način. Facilitator/facilitatorica eventualno može predložiti da nacrtaju sebe u prošlosti, u svojim zemljama, kao i sebe u budućnosti kada dođu u zemlju u kojoj žele živjeti, a zatim da potraže razlike između ta dva crteža.</p> <p>Ova sesija govori o historiji mode i šminke. Grupa raspravlja o modi, stilu i šminki u raznim kulturama. Šta nam određena boja može reći o osobi?</p> <p>Šta možemo spoznati o nekoj osobi na osnovu načina na koji se odijeva?</p> <p>Kako je određena boja povezana s našim emocijama i kako na njih ona može utjecati?</p> <p>Učesnice gledaju video o zanimljivostima o modi i korištenju šminke.</p> <p>Zašto je koristimo?</p> <p>Što ako je upotrijebimo da nekoga impresioniramo, a ne zato što nam se sviđa, šta bi taj neko mogao misliti o tome?</p>	<p>Pravilno dane upute: Ženama i djevojčica se na motivirajući način objašnjava svrha aktivnosti.</p> <p>Dostupni materijali: Blok papir, makaze, bojice itd.</p> <p>Siguran prostor za pričanje priča: U idealnom slučaju, to je centar za žene i djevojčice koji je uspostavljen u skladu s relevantnim principima.</p>	<p>Pravilno dane upute: Ženama i djevojčica se na motivirajući način objašnjava svrha aktivnosti.</p> <p>Dostupni materijali: Blok papir, makaze, bojice itd.</p> <p>Siguran prostor za pričanje priča: U idealnom slučaju, to je centar za žene i djevojčice koji je uspostavljen u skladu s relevantnim principima.</p>	



Naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Prepostavke /preduvjeti	Naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Prepostavke /preduvjeti
Zajedničko uređivanje i dekoracija centra UNFPA	<p>Ovu aktivnost mogu zajednički provoditi psiholog/psihologinja i službenica za osnaživanje, ovisno o željenom učinku.</p> <p>Preko Odbora žena i djevojčica UNFPA dobiva informacije o tome što bi žene i djevojčice željele promijeniti u centrima UNFPA i na čemu bi željele raditi zajedno s timom UNFPA.</p> <p>Primjer povratnih informacija je da im nedostaje njihova kuća, njihov dom. Centar za žene i djevojčice vide kao najtoplji kutak tokom migracijskog putovanja i voljele bi ga urediti tako da se osjećaju kao u vlastitoj kući. Iz tog razloga se proizvodi raznih kreativnih aktivnosti koriste za ukrasavanje centara, a ponekad dekorisanje centra postaje aktivnost za sebe.</p> <p>Žene i djevojčice sudjeluju u krečenju centra, čišćenju i njegovom uređivanju kao svog dnevnog boravka, oslikavanju i dekupazu kutija u koje kasnije odlažu šminku ili nakit, oslikavanju šalica i tacni koje se mogu koristiti u centru itd. Žene i djevojčice slikaju i crtaju te izrađuju kreativne ukrase za ukrasavanje centra tokom praznika. Također šiju</p>	<p>Pravilno dane upute: Potrebu za ovim aktivnostima iskazale su same žene i djevojčice i stoga su žene dale određene upute cijeloj grupi.</p> <p>Dostupni materijali: Boje, ukrasi, kutije za dekupazu, razni pamučni materijali, ljepilo, blok papir, makaze, bojice itd.</p> <p>Siguran prostor za pričanje priča: U idealnom slučaju, to je centar za žene i djevojčice koji je uspostavljen u skladu s relevantnim principima.</p>	<p>zavjese za centar koje, osim što ukrasavaju centar, pružaju i veću privatnost ženama, za čime su iskazale potrebu.</p> <p>Ove aktivnosti pokazale su se ključnim u pretvaranju ovih centara u prostore koji osnažuju žene i djevojčice. To je zato što su sloboda i mogućnost da sudjeluju u donošenju odluka o tome kako bi centar trebao izgledati i potom da ga same uredjuju osnažujući sami po sebi.</p>		<p>Osim gore navedenog, mogu se osmislit i brojne druge kreativne aktivnosti, kao što su kreativno crtanje, slikanje, kreativno pisanje, šivanje, šminkanje, lakiranje noktiju, izrada ogrlica, narukvica, torbica, privjesaka za ključeve te izrada raznih predmeta od boca, rolni toaletnog papira, čepova s boca, itd. Ove aktivnosti će zahtijevati materijale i predmete koji će se koristiti tokom njihove provedbe (npr. bijeli i papir u boji, grafitne i druge olovke, makaze, ljepilo, staklene/plastične posude i bojice), uključujući materijale koji su dostupni u neposrednom okruženju (lišće drveća, cvijeće, veće i manje kamenje, boce i čepovi s boca itd.). Bez obzira na to kako i šta će se raditi, najvažnije je zadržati fokus na svrhu i željeni učinak pojedine kreativne aktivnosti.</p> <p>Pripreme za ove aktivnosti počinju zajedničkim identificiranjem takvih aktivnosti. Kako bi se ženama i djevojčicama omogućilo da izraze svoje preferencije, ponekad su neočekivano potrebna dodatna objašnjenja o tome što je određena aktivnost znači i kako će se provoditi. Ponekad, u skladu s različitim preferencijama, situacija zahtjeva podjelu žena i djevojčica u grupe kako bi se istovremeno provodilo više kreativnih aktivnosti.</p> <p>Treba mjeriti ukupni učinak kreativnih aktivnosti, kao što je, naprimjer, broj ili udio žena i djevojčica osnaženih da kritički razmišljaju, da se osjećaju neovisnije i da pozitivnije razmišljaju o svojoj budućnosti.</p>

2.2.2. Edukativne aktivnosti

Iako postoji puno čvrstih dokaza da obrazovanje povećava mogućnosti zapošljavanja i socioekonomski status žena, također je utvrđeno da je nivo obrazovanja žena u pozitivnoj korelaciji sa smanjenjem njihove viktimizacije i fizičkog i seksualnog nasilja nad njima u budućnosti.¹³ Kako bi se smanjio nejednak odnos moći između žena i muškaraca, koji je identificiran kao glavni uzrok rodno zasnovanog nasilja, obrazovanje je ključna komponenta u osnaživanju žena.¹⁴ Nedostatak obrazovanja je identificiran kroz prethodno spomenuti upitnik „Žene u pokretu“, koji se primjenjuje u Bosni i Hercegovini, kao jedan od najvažnijih faktora ranjivosti žena koje su korisnice centara za žene i djevojčice.

U kontekstu humanitarnog odgovora na mješovite migracije u Bosni i Hercegovini, posebno zbog kratkog perioda boravka žena i djevojčica u ovoj zemlji, osmišljeni su i kroz centre za žene i djevojčice primjenjeni samo programi neformalnog obrazovanja. Ti se programi, u skladu s identificiranim potrebama, obično definiraju kao kratkoročni ishodi koje treba postići primjenom najefikasnijih metoda i tehniku učenja.

Edukativne sesije za populaciju u centrima za žene i djevojčice ne bi trebale biti općenite. Radije, one moraju biti dizajnirane u skladu s utvrđenim prioritetima i potrebama, ali i preferencijama. Dok, naprimjer, minimalan nivo opće pismenosti žena i djevojčica produbljuje njihovu ranjivost, jezične barijere im onemogućavaju da se osjećaju sigurnim i da postignu svoje ciljeve.¹⁵ U skladu s tim, u Bosni i Hercegovini su osmišljene i primjenjene edukativne aktivnosti koje se bave ovom problematikom. Ovi i još nekoliko primjera prikazani su u tabeli u nastavku.



¹³ Plan International, *Because I am a girl: State of the World's Girls*, 2012.

¹⁴ Vidi, naprimjer, Sida, *Gender-based violence and education (Policy brief)*, 2015.

¹⁵ Vidi, naprimjer, Dottridge M, Ninkovic O.L, Sax H and Vujošić S, *The phenomenon of child trafficking in Bosnia and Herzegovina*, Council of Europe, 2021.

Naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Prepostavke /preduvjeti	Naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Prepostavke /preduvjeti	Naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Prepostavke /preduvjeti	Naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Prepostavke /preduvjeti	
Časovi opismenjavanja	Žene i djevojčice s niskim nivoom pismenosti ili obrazovanja općenito dobivaju priliku naučiti čitati i pisati. Uz podršku facilitatora/facilitatorice, one uče pisati slova, riječi, ključne simbole itd. Sesije se izvode na kreativan način kako bi im se zadržala pažnja, a proces bio efikasniji. Učesnice također treba informirati o raznim koristima od povеćane pismenosti. Kratkoročne koristi ponekad im zvuče „privlačno“, kao primjer: „Tokom putovanja cete moći same ispuniti sve formulare“. Ipak, pismenost je više od toga jer će im pružiti priliku da se izraze riječima i pripreme za svoj budući razvoj.	Motivirane učenice: Svrha aktivnosti objašnjena je na motivirajući način kako bi se žene i djevojčice potaknule na sudjelovanje. Dostupni materijali: Papir, olovke, table i video projektor. Siguran prostor prikladan za edukativne sesije: Idealno, to je centar za žene i djevojčice koji je uspostavljen u skladu s relevantnim principima.	Učenje lokalnog i stranih jezika	Priprema lekcija za učenje lokalnog i stranih jezika. Lekcije bi se trebale održavati na način koji će motivirati žene i djevojčice da nastave učiti. Ponekad je potrebno prilagoditi lekcije potrebljama različitih grupa žena i djevojčica kako bi se, naprimjer, uzeo u obzir njihov nivo obrazovanja i prethodno znanje. Lekcije su obično fokusirane na vokabular i svakodnevni razgovor. Na kraju se može organizirati neformalni i izborni završni ispit.	Motivirane učenice: Svrha aktivnosti objašnjena je na motivirajući način kako bi se žene i djevojčice potaknule na sudjelovanje. Dostupni materijali: Papir, olovke, table i video projektor. Siguran prostor prikladan za edukativne sesije: Idealno, to je centar za žene i djevojčice koji je uspostavljen u skladu s relevantnim principima.	Sesije o zaštiti zdravlja	Ove aktivnosti su posebno osmišljene kako bi se podigla svijest o zdravlju, naprimjer, o osobnoj higijeni i higijeni prostora ili osjećenost o vlastitom tijelu u različitim životnim dobima (posebno za djevojčice u pubertetu i žene u menopauzi). One također razvijaju svijest o skladištenju i korištenju hrane (npr. skladištenje mliječnih proizvoda). Također potiču diskusije o zdravim životnim navikama, poput bavljenja sportom i drugim rekreacijskim aktivnostima, kako bi se određene edukativne aktivnosti povezale s rekreacijskim aktivnostima. Ove aktivnosti se trebaju provoditi uz primjere i odgovarajuće „eksperimente“.	Dostupni materijali: Vaga, sredstva za zaštitu od spolno prenosivih bolesti i sl. pokazale su se iznimno važnim za djevojčice. Njima su ove teme bile posebno važne jer je praksa pokazala da većina njih prvi put o tome razgovara kroz centre UNFPA.	Sesije o seksualnom i reproduktivnom zdravlju	Motivirane učenice: Učesnice su motivirane na način da su im predstavljene prednosti i cjelokupno znanje i sve informacije koje će stići do kraja ovih sesija, kao i sve tehnike koje bi mogle koristiti u životu. Raspoloživi materijali: Modeli, posteri i razni vizualni prikazi koji se mogu koristiti za učenje, projektor, papir	Sesije o mentalnom zdravlju i psihosocijalnim uslugama	Motivirane učenice: Učesnice su motivirane na način da su im predstavljene prednosti i cjelokupno znanje i sve informacije koje će stići do kraja ovih sesija, kao i sve tehnike koje bi mogle koristiti u životu.
												

Naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Prepostavke /preduvjeti	Naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Prepostavke /preduvjeti	Naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Prepostavke /preduvjeti
Edukativne sesije o rodno zasnovanom nasilju (Za više informacija vidi pod 2.3.2 u poglavljiju 2)	<p>Neki primjeri psihoedukativnih radionica odnose se na različita psihička stanja, simptome i načine postupanja s njima. Neke edukativne sesije usmjerenе су na jačanje vještina i kapaciteta žena i djevojčica te su stoga više fokusirane na njihovo savladavanje različitim tehnikama i vještina. Neki od primjera su samopomoć, meditacija, progresivno opuštanje mišića, tehnike disanja, tehnike pune svjesnosti, tehnike rješavanja problema i tehnike prihvatanja unutarnjih iskustava.</p> <p>Centri UNFPA nude mnoštvo aktivnosti usmjerenih na pružanje podrške ženama i djevojčicama u sigurnom prostoru. Mehanizmi suočavanja preživjelih dodatno su unaprijeđeni njihovim uključivanjem u aktivnosti osnaživanja koje ih potiču da zadrže pozitivne osobine svoje ličnosti, kompetenciju i samoefikasnost.</p> <p>Neke od edukativnih sesija o rodno zasnovanom nasilju imaju za cilj osnažiti ljude u pokretu kako bi prepoznali rodno zasnovano nasilje i rizike od takvog nasilja. Također im omogućavaju da se</p>	<p>Dostupni materijali: Interaktivne kartice, kolaž papir, olovke, filmski projektori i drugi sadržaji te korištenje opreme u centru i slično.</p> <p>Siguran prostor prikladan za edukativne sesije: Idealno, to je centar za žene i djevojčice koji je uspostavljen u skladu s relevantnim principima.</p> <p>Aktivnosti na jačanju među vještina</p> <p>Motivirane učenice: Svrha aktivnosti objašnjena je na motivirajući način kako bi se žene i djevojčice potaknule na sudjelovanje.</p> <p>Dostupni materijali: PowerPoint prezentacije, fotografije, interaktivne mape i razni likovni pribor itd.</p> <p>Siguran prostor prikladan za edukativne sesije: Idealno, to je centar za žene</p>	<p>upoznaju sa svojim pravima koja su povrijeđena kroz rodno zasnovano nasilje. Kao preventivnu mjeru, uče ih prepozнатi rane faktore rizika, kao i promovirati strategije za prevenciju nasilja u kriznim kontekstima. Na kraju, uče ih gdje i kako potražiti podršku, kao i mehanizme samopomoći kada pružatelj usluga nije dostupan (naprimjer, tokom migracijskog putovanja).</p>	<p>i djevojčice koji je uspostavljen u skladu s relevantnim principima.</p>	<p>itd. Nakon toga slijedi diskusija u kojoj učesnice navode svoje najveće izazove za uspješno rješavanje sukoba.</p> <p>Neki drugi primjeri uključuju aktivnosti usmjerenе na poticanje kreativnosti, motivacije i jačanje javnog nastupa.</p>	<p>U centrima za žene i djevojčice u Bosni i Hercegovini provode se mnoge druge aktivnosti. One obuhvataju učenje osnova historije i geografije relevantnih geografskih područja (kao što su „Zanimljivosti o Evropi“), obuku iz prve pomoći, povrćanu svijest o ljudskim pravima i obavezama u EU i Bosni i Hercegovini, sesije o kulturnoj, vjerskoj i seksualnoj raznolikosti itd. Aktivnosti se mogu organizirati u vidu radionica, praktičnih vježbi, okruglih stolova i diskusija u fokusnim grupama, učenja u grupama te grupnih prezentacija i debata. Stručnjaci za određena područja mogu biti pozvani iz drugih organizacija ili institucija da vode sesije o određenim temama.</p>	<p>Ključnu ulogu u uspješnoj provedbi edukativnih aktivnosti ima facilitator/facilitatorica ili nastavnik/nastavnica (obično je to službenica za osnaživanje u centru za žene i djevojčice). Njen temeljni zadatak je nавести učesnice da se uključe u aktivnosti učenja koje će vjerovatno rezultirati postizanjem željenih rezultata. Ipak, ono što učesnica radi zapravo je važnije od onoga što radi nastavnik/nastavnica.¹⁷ Uloga nastavnika također je ključna u odabiru aktivnosti koju će provoditi, s kim i pod kojim okolnostima. U toku pandemije bolesti COVID-19, naprimjer, bilo je ključno provoditi relevantne aktivnosti usmjerenе na podizanje svijesti na sesijama o zdravlju. Uočeno je da se neke sesije na temu seksualnog i reproduktivnog zdravlja trebaju provoditi odvojeno za adolescentice i zrele žene.</p>	<p>Razlog nisu samo različite teme sesija, nego i to što se adolescentice možda ne osjećaju ugodno govoriti pred starijim ženama o temama kao što je „Moje tijelo“ – sesija za djevojčice (vidi primjer 2.1.2.c u Prilogu 1).</p> <p>Svaka aktivnost učenja treba biti svrshodna, smislena i djelotvorna. Ove aktivnosti trebale bi ženama i djevojčicama pružiti alate koji će im pomoći da steknu znanje koje im može koristiti u budućem životu. Učenje jezika koji se govori u zemlji, naprimjer, pomoglo bi ženama i djevojčicama u komunikaciji s lokalnim stanovništvom, u trgovinama, s organima vlasti itd., što bi im u velikoj mjeri olakšalo svakodnevni život i dalo im osjećaj neovisnosti i brige o sebi. Učenje lokalnog jezika također bi pomoglo ženama i djevojčicama da se upoznaju s lokalnim kulturnim kontekstom i navikama ponašanja, što bi im opet bilo korisno. Budući da je u većini slučajeva njihov cilj doći do zemalja EU, učenje drugih jezika vrlo je važno za žene i djevojčice jer bi im čak i osnovno znanje određenog jezika pomoglo da izraze svoje potrebe i uspostave osnovnu komunikaciju.</p> <p>Ukupan učinak edukativnih aktivnosti ogleda se u nivou razvijenosti vještina, povrćanom samopouzdanju i samopoštovanju, poboljšanom mentalnom i fizičkom zdravlju te većoj samostalnosti žena i djevojčica. One imaju veće mogućnosti da budu sigurne i da napreduju u pogledu svojih društvenih ciljeva. Gledajući</p>
								

¹⁶ Za više informacija vidi: <https://ba.unfpa.org/en/publications/support-provided-women-and-youth-risk-unfpa-humanitarian-response-bosnia-and>

¹⁷ Također vidi: Schuell T.J, Cognitive conceptions of learning. Review of Educational Research, 1986, 56, str. 411-436.



iz perspektive primarnog mandata UNFPA, manje je vjerovatno da će se žene i djevojčice koje su uključene u edukativne aktivnosti suočiti s rodno zasnovanim nasiljem i problemima vezanim za seksualno i reproduktivno zdravlje, a ako se to i dogodi, njihove šanse da prevladaju negativne posljedice znatno su veće.

2.2.3. Rekreativne i relaksirajuće aktivnosti

Rekreativne i relaksirajuće aktivnosti imaju različite učinke na mentalno i fizičko zdravlje i stanje žena i djevojčica. Naime, osim dobrobiti za fizičko zdravlje žena i djevojčica, ove im aktivnosti pomažu u upravljanju stresom i tjeskobom te u očuvanju mentalnog zdravlja. Stoga su rekreativne i relaksirajuće aktivnosti vrlo važne u procesu osnaživanja žena i djevojčica u pokretu. Aktivnosti koje su imale pozitivne učinke u kontekstu centara za žene i djevojčice u Bosni i Hercegovini prikazane su u tabeli niže.

Naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Prepostavke /preduvjeti	Naziv aktivnosti	Opis aktivnosti	Prepostavke /preduvjeti
Sportske aktivnosti u zatvorenom prostoru, kao što su vježbe joge i aerobika	Vježbanje joge ili aerobika zajedno s facilitatoricom (službenicom za osnaživanje u centru za žene i djevojčice), slijedeći upute na videu. Facilitatorica daje relevantne upute i objašnjava namjeravani učinak aktivnosti.	Pravilno dane upute: Ženama i djevojčicama se na motivirajući način objašnjava svrha aktivnosti. Dostupni materijali: Video prezentacije i siguran prostor.	Časovi plesa	Facilitatorica pušta muziku, obično iz zemalja porijekla žena u centru za žene i djevojčice, što im omogućava da jedna drugoj predstave svoje tradicionalne plesove. Svrha ove aktivnosti je da se žene i djevojčice opuste i općenito pristanu sudjelovati u nekim rekreativnim aktivnostima. Dok su fizički aktivne, one također uče o različitim kulturama i tradicijama.	Dostupni materijali: Dostupan audio i/ili video materijal.
Sportske aktivnosti na otvorenom, kao što su odbojka i badminton	Zajedno sa facilitatoricom (službenicom za osnaživanje u centru za žene i djevojčice), žene i djevojčice se bave sportskim aktivnostima na otvorenom. Ove se aktivnosti često provode u saradnji s lokalnim nevladnim organizacijama, što omogućava povezivanje lokalnih žena i djevojčica i žena i djevojčica iz migrantske populacije. Facilitatorica mora osigurati poštivanje pravila i postizanje duha i vrijednosti sporta, uključujući socijalizaciju, timski rad, fer igru, prihvatanje poraza i učenje iz njega, pravilno slavljenje pobjeda, itd. O ovim faktorima će biti govora kasnije. Ove aktivnosti pružaju priliku za procjenu fizičkog stanja žena i djevojčica, uključujući otkrivanje bilo kakvih povreda ili bolesti.	Pravilno dane upute: Ženama i djevojčicama je svrha aktivnosti objašnjena na motivirajući način, a facilitacija je djelotvorna. Dostupni materijali: Osnovna sportska oprema i siguran prostor.	Noć filma i pozorišta	Tokom „večeri opuštanja“ žene i djevojčice gledaju zajednički odabrane filmove o različitim kulturama i jezicima ili uvježbavaju različite pozorišne predstave u centrima UNFPA. Na taj način se žene i djevojčice opuštaju i povezuju te uče jedna o drugoj.	Dostupni materijali: Projektor i projekcijsko platno, stolice, dostupni filmovi i kostimi. Savjet: Uvijek je dobro unaprijed provjeriti o čemu se radi u filmu. Žene i djevojčice ne bi trebale doživjeti bilo kakav oblik retrautmatizacije zbog filma i on ne bi trebao ni na koji način stigmatizirati niti jednu kulturu.



Kako su u privremenim prihvatnim centrima u Bosni i Hercegovini smještene žene i djevojčice iz vrlo različitih kultura, tradicija, etničke pripadnosti i rasa, sportske aktivnosti su idealna prilika za upoznavanje i prihvatanje različitosti i izgradnju kulture raznolikosti. Žene i djevojčice također uče o utjecaju rekreativnih aktivnosti na njihovo tijelo i zdravlje općenito. Istovremeno, aktivnosti opuštanja, posebno različite društvene igre, doprinose zdravoj socijalizaciji žena i djevojčica.

Općenito, ove aktivnosti mogu se provoditi zajedno sa ženama i djevojčicama različite dobi i porijekla, ovisno o njihovim preferencijama, a ipak je važno uzeti u obzir da neke žene i djevojčice dolaze iz zemalja u kojima bavljenje određenim sportom nije kulturološki prihvatljivo za žene i stoga o aktivnostima treba razgovarati unaprijed. Osim toga, pri planiranju sportskih aktivnosti treba uzeti u obzir različite interese žena i djevojčica raznih dobi. Sudeći prema iskustvima centara za žene i djevojčice u BiH, djevojčice su više zainteresirane za sportove na otvorenom koji obično zahtijevaju više energije (poput igara s loptom), dok žene srednje dobi preferiraju sportske aktivnosti u zatvorenom, koje su nižeg intenziteta. Također je otkriveno da žene s malom djecom imaju manje vremena za sport. To se u Bosni i Hercegovini rješava kroz „klub mlađih majki“, a rješenja se nalaze kroz uspostavljene usluge.

Jedna od prepreka provedbi ovih aktivnosti mogao bi biti ograničen prostor u centrima za žene i djevojčice ili u privremenim prihvatnim centrima. U takvim slučajevima osoblje u Bosni i Hercegovini organizira neke aktivnosti na lokacijama u blizini centra za žene i djevojčice ili negdje u lokalnoj zajednici, koje vode

Okvir 8.
Lekcije iz Bosne i Hercegovine

U jednom od centara za žene i djevojčice žene su smatrale da ne bi trebale provoditi svoje aktivnosti na nogometnom igralištu jer misle da je ono rezervirano za muškarce.

zajedno s lokalnim ženama i djevojčicama. Jedan primjer u centrima za žene i djevojčice u ovoj zemlji je kada žene odvedu u najbliži sportski centar u gradu gdje mogu vježbati s trenerima/trenericama. Druge imaju priliku posjetiti teretanu i vježbati aerobik i pilates. Ipak, iskustvo je pokazalo da su te aktivnosti zahtjevne za osoblje centara za žene i djevojčice od onih organiziranih unutar privremenog prihvatnog centra, prvenstveno zbog procedura potrebnih za njihovu organizaciju.

Rekreativne aktivnosti moguće je organizirati u grupama uz raspoloživu opremu. Međutim, žene i djevojčice treba poticati da ih provode pojedinačno. Osim toga, potrebno je osigurati da se aktivnosti biraju na temelju slobodne volje i da se učesnice potiču da izraze svoje preferencije (vidi Okvir 8).

Osim utjecaja koje imaju na fizičko i psihičko zdravlje, otpornost na stres i tjesku, kao i prijateljstva, ove aktivnosti preusmjeravaju fokus izbjeglica i migrantica s razmišljanja o njihovoj teškoj situaciji i svakodnevnim izazovima. U konačnici, to ima pozitivan učinak na opće raspoloženje i interakciju među korisnicama centra za žene i djevojčice i privremenih prihvatnih centara. Žene i djevojčice se kroz ove aktivnosti druže, bolje upoznaju i stupaju u interakciju, što pozitivno utječe na njihove cjelokupne međuljudske odnose.

2.2.4. Aktivnosti vršnjačkog osnaživanja

Sve žene i djevojčice imaju određeno znanje i iskustvo koje može biti od koristi drugima. One koje dijele svoje vještine/znanje osjećaju se vrijednima, a one mentorirane osjećaju podršku ne samo u procesu učenja nego i u životu općenito.

U centrima za žene i djevojčice u Bosni i Hercegovini često su identificirane žene koje posjeduju jedinstveno ili specifično znanje i vještine koje su prije prakticirale u svojoj domovini i u kojima su vrlo dobre (npr. vještine pisanja, plesa, glume, šivanja, pletenja, friziranja, šminkanja i plesne vještine). Takav se potencijal temeljito istražuje, obično kroz intervjuje licem u lice sa ženama i djevojčicama, a takvi se intervju takoder koriste i za istraživanje njihove motivacije da podigne svoje vještine/iskustvo/znanje s drugima. Nakon dobivanja pozitivnih povratnih informacija o njihovoj motivaciji i spremnosti za uključivanje, može se kreirati vršnjačka aktivnost i uključiti u kurikulum aktivnosti osnaživanja. Ovaj proces omogućava ženama i djevojčicama da postanu liderice, što takoder pozitivno utječe na njihovo samopoštovanje. Priprema ih osoblje centra za žene i djevojčice kako bi se maksimalno povećao učinak sesija, a one takoder uče tokom ovog procesa. Profesionalne osobe osiguravaju materijal potreban za provedbu

ovih aktivnosti koje vode žene (npr. papir, kose table i video projektor). Nekoliko primjera aktivnosti vršnjačkog osnaživanja primjenjenih u ovoj zemlji prikazano je u tabeli u nastavku.

Naziv aktivnosti

Salsa – časovi plesa

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

Opis aktivnosti

Pretpostavke /preduvjeti

Naziv aktivnosti

2.2.5. „Umjetnost nerada“

U kontekstu modernog svijeta, koji cjeni produktivnost, pomisao da provodimo vrijeme opuštajući se ili „ne radeći ništa“ trebala bi kod nas izazvati osjećaj nelagode. To je zato što se trošenje vremena bez postizanja ishoda procjenjuje ili kao izgubljeno vrijeme ili kao nešto što nije u redu. Ipak, ovako nešto je i potrebno i iznimno korisno u kontekstu centara za žene i djevojčice. Dok se obični ljudi teško opuštaju i uživaju u trenucima „ništavila“, oni uključeni u migrantske tokove obično su zaokupljeni teškim iskustvima iz prošlosti i neizvjesnom budućnošću.

„Umjetnost nerada“ mogla bi se definirati kao period u kojem se žene i djevojčice trebaju odmoriti od svega; sve ono što žena ili djevojčica u tom trenutku preferira raditi za sebe, poput boravka u prirodi, vježbanja joge ili dubokog disanja, druženja s drugima i slično. To je period za neplanirano, ali prijeko potrebno slobodno vrijeme i naizgled nepotrebne stvari. Te su aktivnosti posebno važne za one žene i djevojčice koje su preživjele rodno zasnovano nasilje kada priča o traumi koju su doživjele postane preteška za nositi se s njom ili kada na drugi način preplavi njihove osjećaje.

Ne postoji konkretni plan za realizaciju ovih aktivnosti. Mogu započeti unutra ili vani, mogu se provoditi dok osoba sjedi ili hoda itd. Tokom tog vremena preporučljivo je pripremiti i obilježiti važne događaje i praznike te se usredotočiti na aktivnosti ukrašavanja u skladu s godišnjim dobom, praznikom ili bitnim događa-

Okvir 9.

Refleksije članice osoblja centra za žene i djevojčice

„Kada smo spontano počele razgovarati o nečemu, žene i djevojčice su jednostavno osjetile potrebu doći i sjesti s nama i jedna s drugom u opuštenoj atmosferi i pričati svoje priče.“

jem (vidi primjere 2.1.1.a i 2.1.1.b u Prilogu 1).

Najveće ispričane priče i podijeljene ideje iz iskustava u Bosni i Hercegovini potekle su upravo iz trenutaka kada žene i djevojčice u centrima naizgled nisu „ništa radile“. Čini se da su svoje priče ispričale prirodnije nego kad se to od njih tražilo tokom zvaničnih sesija (vidi Okvir 9). Tokom tog vremena podijeljene su važne priče. Vrlo često su priče bile povezane s nečim što se dogodilo u njihovoј zemlji porijekla. Žene iz Kube, naprimjer, vrlo su često pričale o svom tamošnjem životu, društvenim problemima, politici i svemu što im se dešavalо. Zapravo, bile su traumatizirane događajima koji su se nedavno dogodili u njihovoј zemlji. Obično su pričale o svojim iskustvima tokom putovanja, osobne priče, priče o zemlji porijekla, planovima ili željama za budućnost, svojim idejama i drugim stvarima o kojima razmišljaju u takvim trenucima.

Ove aktivnosti pomažu ženama i djevojčicama da podijele svoja osjećanja i misli jer je atmosfera opuštajuća i podržavajuća i nema pritiska s bilo koje strane. To je vidljivo pomoglo ženama, naprimjer, iz afričkih zemalja da se lakše otvore i razgovaraju o svojim neugodnim iskustvima. Primjećeno je da su se u ovim aktivnostima žene i djevojčice više opuštale te da im je kasnije bilo lakše donositi odluke o aktivnostima vezanim za pružanje psihosocijalne podrške (za više primjera ovih aktivnosti vidi primjer 2.1.5. a, b i c u Prilogu 1).



Osim svoje primarne svrhe, a to je zaštita žena i djevojčica od problema vezanih za seksualno i reproduktivno zdravlje, aktivnosti vezane za zaštitu seksualnog i reproduktivnog zdravlja, koje se provode u centrima za žene i djevojčice u Bosni i Hercegovini, osnažuju žene i djevojčice na način da im se omogući preuzimanje odgovornosti za svoje seksualno i reproduktivno zdravlje. One imaju priliku upoznati se s mogućim rizicima i važnosti redovitih pregleda radi zaštite seksualnog i reproduktivnog zdravlja. Potiče ih se na prevladavanje tradicionalnih negativnih prepostavki, kao i da budu spremne na različite vidove terapije u slučaju da se otkriju problemi vezani za seksualno i reproduktivno zdravlje.

U mnogim zemljama iz kojih žene i djevojčice i migrantice dolaze u Bosnu i Hercegovinu obrazovanje iz seksualnog i reproduktivnog zdravlja gotovo je tabu i sramotna tema za razgovor, pa čak i neprihvatljiva za podučavanje u obrazovnim institucijama. Osim toga, seksualno nasilje na koje su žene i djevojčice izbjeglice i migrantice ranjive ostavlja duboke efekte na seksualno, reproduktivno i mentalno zdravlje i oni obuhvataju neželjenu trudnoću, seksualno prenosive infekcije (SPI)/HIV, depresiju i posttraumatski stresni poremećaj.

Adolescentice i druge maloljetnice su u tom smislu još ranjivije jer imaju ograničeno ili nikakvo znanje o seksualnom i reproduktivnom zdravlju. Nedostatak znanja o seksualnom i reproduktivnom zdravlju tjera ih na razna rizična ponašanja, kao što su, naprimjer, nezdrene prakse menstrualne higijene koje uzrokuju infekcije reproduktivnog trakta, što utječe na njihovo mentalno i fizičko zdravlje. Stoga je nužna cjelovita edukacija o seksualnom i reproduktivnom zdravlju i životnim vještinama kako bi se osnažile u smislu donošenja odluka i usvajanja zdravog stila seksualnog i reproduktivnog života.

Kako bi osigurao pristup uslugama zaštite seksualnog i reproduktivnog zdravlja za svaku ženu i djevojčicu u pokretu, UNFPA u Bosni i Hercegovini je u program osnaživanja žena i djevojčica uključio individualne konzultacije sa specijalistom ginekologom. Konzultacije su dostupne na sedmičnoj osnovi u centrima za žene i djevojčice, ali po potrebi mogu biti i češće. Uz individualne konzultacije, dostupne su i sedmične edukacije na temu seksualno prenosivih bolesti, menstrualnog ciklusa, planiranja porodice, kontracepcije i menopauze. Poseban fokus stavlja se na edukaciju trudnica, koja uključuje prenatalnu njegu i pripremu za porod, sa fokusom na uvjete tokom njihovog kontinuiranog kretanja.

Znanjem o uslugama zaštite seksualnog i reproduktivnog zdravlja i pristupu odgovarajućoj jezici moguće je poboljšati život ljudi. Stoga je ključno podići svijest o seksualnom i reproduktivnom zdravlju i srodnim uslugama te informira-

¹⁸ www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health.

ti i osnažiti žene i djevojčice o ovim temama. Edukativni program UNFPA kreiran je u cilju prevencije neplaniranih i neželjenih trudnoća, trudnoće u adolescenciji, stupanja u rane nezaštićene seksualne odnose, ranog dijagnosticiranja raka maternice, raka dojke, kao i prevencije posljedica seksualnog i intimnog nasilja od strane partnera, genitalnog sakaćenja žena i seksualno prenosivih bolesti, HIV-a i HPV-a.

Kako bi se osigurao potpun pristup ovoj usluzi, program zaštite seksualnog i reproduktivnog zdravlja također se sastoji od kontinuirano organiziranih ginekoloških pregleda koji se obavljaju u saradnji s lokalnim domovima zdravlja. Na ovaj način, preventivni ginekološki pregledi dostupni su svim ženama i djevojčicama, bez obzira na to da li imaju priliku sudjelovati u edukacijama ili konzultacijama.

Neke žene i djevojčice mogu osjetiti strah prije ginekološkog pregleda, pogotovo ako im je to prvi pregled. Međutim, nakon grupnih i individualnih susreta s ginekologom, mnoge od njih prepoznaju važnost i pristaju na pregled. Također je prepoznata potreba za adekvatnom podrškom nakon pregleda. Jedan primjer je kada su djevojčice prvi put bile kod ginekologa i smatrale korisnim razgovorati s psihologom. Također su objasnile da su opuštajuće aktivnosti, poput pune svjesnosti i meditacije, vrlo korisne u smislu ponovnog stjecanja uravnotežene perspektive.

Sesije osnaživanja treba organizirati odvojeno za žene i djevojčice jer se majke i kćerke ne osjećaju ugodno kada zajedno sudjeluju na takvima sesijama i jer su teme koje se odnose na pojedine aspekte seksualnog i reproduktivnog zdravlja relevantne samo za žene ili samo za djevojčice. Sesije o pubertetu i promjenama u tijelu djevojčica, naprimjer, trebale bi se održavati odvojeno s djevojčicama jer bi se one mogle sramiti postavljati pitanja ili dijeliti svoja razmišljanja pred svojom majkom ili drugim ženama. Također treba imati na umu da bi pristup djevojčicama iz konzervativnih i tradicionalnih zemalja trebao biti drugačiji od pristupa drugim djevojčicama jer one možda nisu toliko otvorene ili spremne razgovarati o takvim temama.

Facilitator/facilitatorica treba dobro razumjeti kulturološke, vjerske i tradiciona- lne osjetljivosti žena i djevojčica te organizirati i provoditi sesije u bezbjednim, sigurnim i ugodnim uvjetima kako bi se korisnice aktivno uključile i izrazile svoje potrebe, pitanja i pružile povratne informacije. Facilitator/facilitatorica bi trebala nastojati da kod žena ili djevojčica ne izazove osjećaj srama zbog neobičnih praksi zaštite seksualnog i reproduktivnog zdravlja koje koriste ili nivoa njihovog



razumijevanja i znanja. Kad god je potrebno, facilitator/facilitatorica bi trebala razgovarati sa ženama i djevojčicama pojedinačno i omogućiti im da u povjerenju podijele svoja iskustva. Terminologiju korištenu na sesijama treba objasniti jednostavnim i razumljivim riječima.

2.3.2. Osnaživanje žena i djevojčica kroz aktivnosti zaštite od rodno zasnovanog nasilja

„Rodno zasnovano nasilje odnosi se na bilo koju vrstu štete koja je počinjena protiv osobe ili grupe ljudi zbog njihovog stvarnog ili pretpostavljenog spola, roda, seksualne orientacije i/ili rodnog identiteta.“¹⁹ Rodno zasnovano nasilje se može pojavitи као seksualno, физичко, verbalno, psiholoшко (emocionalno) или socioekonomsko i može imati mnoge oblike koji se kreću od verbalnog nasilja i govora mržnje na internetu do silovanja ili ubistva. Počinitelj može biti bilo ko: partner, član porodice, prijatelj, nepoznata osoba itd.

Postoje čvrsti dokazi da su žene i djevojčice u pokretu izuzetno ranjive na rodno zasnovano nasilje. Prema rezultatima upitnika „Žene u pokretu“ koji se primjenjuje u centrima za žene i djevojčice u Bosni i Hercegovini, svaka šesta žena je odgovorila da je već doživjela nasilje, a gotovo svaka druga žena smatra da žene ne prijavljuju nasilje jer se boje i nemaju podršku.

Kao jedna od vodećih agencija Ujedinjenih nacija koja radi na promoviranju rodne ravnopravnosti i osnaživanju žena, UNFPA je izradio snažne programe zaštite koji

nude psihosocijalnu pomoć, medicinski tretman i paket prve pomoći preživjelima silovanja itd.²⁰ Osim ove zaštitne uloge, koja je također osigurana u centrima za žene i djevojčice u Bosni i Hercegovini, aktivnosti vezane za rodno zasnovano nasilje također imaju važnu dimenziju osnaživanja. Naime, ove aktivnosti doprinose edukaciji žena i djevojčica ne samo da bi izbjegle potencijalno rodno zasnovano nasilje, već i da ih potaknu da prijave nasilje i nađu način na koji će biti zaštićene i podržane kao preživjele.

Pokazalo se da obrazovanje ima u velikoj mjeri pozitivan učinak u smislu smanjenja rodno zasnovanog nasilja, ali također ima moći spasiti i poboljšati život žena i djevojčica koje su preživjele rodno zasnovano nasilje te dovesti do zdravijih porodica i jačih zajednica.²¹

Cilj edukacije o rodno zasnovanom nasilju je povećati resurse i prilike za žene i djevojčice i unaprijediti njihov pristup edukaciji i zdravstvenim uslugama te podići svijest o rodno zasnovanom nasilju općenito. Ovakva edukacija omogućava ženama i djevojčicama da dobiju potrebne informacije o svemu vezanom za rodno zasnovano nasilje: o vrstama nasilja, gdje zatražiti pomoć, zašto ga trebaju prijaviti, kako postupiti u slučaju da ga one ili neko koga poznaju doživi i ko može pružati kontinuiranu pomoć i podršku preživjelima rodno zasnovanog nasilja.

Službenica za osnaživanje i psiholog/psihologinja u centrima za žene i djevojčice mogu zajedno kreirati aktivnosti čiji je cilj maksimalno povećanje efekta osnaživanja žena i djevojčica kroz aktivnosti povezane s rodno zasnovanim nasiljem.

Potencijalne aktivnosti

Aktivnosti vezane za rodno zasnovano nasilje

- Edukacija vezana za rodno zasnovano nasilje o različitim temama: „Ožiljci koje ne vidimo“ (vidi primjer 2.2.2.b u Prilogu 1), psihičko nasilje, seksualno nasilje, rješavanje problema rodno zasnovanog nasilja, pravna pomoć i „Šta je rodno zasnovano nasilje?“ (vidi primjer 2.2.2.c u Prilogu 1).
- Šesnaest dana aktivizma (vidi primjer 2.2.2.a u Prilogu 1).
- Nabrojane aktivnosti navedene su u poglavljju 2.2.2.
- Grupne aktivnosti usmjerene na suošćenje (međusobna podrška).
- Učenje o načinima na koje se možemo zaštитiti.



> **Željeni učinak:** Osvijestiti žene i djevojčice o rizicima koji ih mogu izložiti rodno zasnovanom nasilju i da nijedan oblik nasilja nije opravдан, kao i osnažiti ih da znaju kako potražiti podršku i koristiti mehanizme samopomoći kada pružatelj usluga nije dostupan (naprimjer, tokom njihovog migracijskog putovanja). Moraju znati da su im dostupne mnoge usluge, uključujući i one koje pružaju siguran smještaj, i da imaju pravo na zaštitu i podršku u slučaju da prežive rodno zasnovano nasilje.

2.3.3. Osnaživanje djevojčica i žena kroz aktivnosti zaštite mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške

Pojmovi „mentalno zdravlje“ i „psihosocijalna podrška“ opisuju podršku usmjerenu na zaštitu ili promoviranje psihosocijalne dobrobiti i/ili prevenciju ili liječenje mentalnih poremećaja. Ove vrste aktivnosti vrlo su važne u kontekstu „osnaživanja žena i djevojčica“ jer su žene i djevojčice u većini slučajeva napuštene svoje zemlje porijekla gdje su doživjele veliki stres i tjeskobu, kao i rizike povratak u političkom nesigurnošću i socioekonomski poteškoće. Osim toga, žene i djevojčice kreću na vrlo teško, riskantno i stresno putovanje kako bi dosegale u sigurniju zemlju u nadi da će pronaći bolju budućnost za sebe i svoju porodicu. Prema našim iskustvima, najpotrebnije i najučinkovitije aktivnosti zaštite mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške su: 1) sesije psihoterapije i 2) edukativne

²¹ Ibid.

²² IASC, Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) in Humanitarian Emergencies - What Should Protection Programme Managers Know?, 2010.



sesije.

► **Sesije psihoterapije:** Štite mentalno zdravlje žena i djevojčica i pomažu im da se nose sa svojim problemima. Psiholog i psihoterapeut u centru za žene i djevojčice organiziraju tri vrste sesija, a to su individualne, grupne i edukativne sesije.

• **Individualne sesije:** Ove sesije se obično održavaju kada korisnica (žena ili djevojčica) u centru treba nasamo podijeliti osobnu priču ili problem. To je ili zato što je to nešto što korisnica želi zadržati u sferi privatnog i nešto za što drugi ne bi trebali znati ili zato što korisnica smatra da bi takav pristup pomogao, dok drugi ne bi mogli pomoći u rješavanju konkretno tog problema. Individualne sesije izvode se na sličan način i za žene i za djevojčice u centru, ali problemi s kojima se žene i djevojčice susreću mogu se razlikovati. Najčešći problem s kojim se žene susreću je tjeskoba. Ona je uglavnom povezana s budućnošću i prelaskom granice, depresijom, odnosom s partnerom, prijateljima ili drugim korisnicima/korisnicama u centru. Djevojčice najčešće pričaju o ljubavnim vezama, problemima s roditeljima, seksualnoj orijentaciji, pubertetu i sličnim temama.

Bilo bi korisno da psiholog/psihologinja ima određeno terapeutsko iskustvo jer bi to bilo korisno u radu s djevojčicama. Jedan primjer je metoda EMDR koja je posebno fokusirana na liječenje traume ili kognitivno bihevioralna terapija (KBT) za djecu i adolescente, koja ima različite pristupe i tehnike, ali je značenje isto. Tehnike koje se koriste odgovaraju dobi učesnika i uključuju crteže, slike i materijale koji su lako razumljivi. To im može pružiti korisne tehnike u radu s djevojčicama.

Učinak pojedinačnih sesija se može utvrditi kroz povratne informacije koje korisnice daju psihologu/psihologini nakon svake ili nekoliko sesija. Sva-ka žena i djevojčica koja posjeti centar UNFPA ili koju posjeti tim UNFPA tokom aktivnosti izvan centra za žene i djevojčice zna da može razgovarati sa psihologom/psihologinjom svaki put kada osjeti da joj je potrebna psi-hološka podrška. Obično postoji dogovor o datumu i vremenu sljedeće sesije. Neke žene i djevojčice se upućuju na UNFPA (obično od strane jedne od partnerskih agencija) i u ovom slučaju tim UNFPA ih zamoli da dođu i razgovaraju, što obično rezultira time da većina njih pristane doći i imati individualnu sesiju. Moguće je da neke žene i djevojčice ne prihvataju da im je potrebna psihološka podrška ili jednostavno odbijaju razgovarati i u tom slučaju ne inzistiramo.

• **Grupne sesije:** O nekim pitanjima i temama se može razgovarati u grupama, kao što su komunikacijske vještine, rješavanje problema i tehnike iz različitih terapijskih tretmana. Obično se ove vrste aktivnosti održavaju u grupama od po 3 do 10 korisnica. Žene i djevojčice s psihologom/psihologinjom razgovaraju o određenoj temi pri čemu uče i dijele osobne priče i primjere te donose zaključke. Grupne sesije mogu se održavati sa ženama i djevojčicama, zajedno ili odvojeno, ali na temelju našeg prethodnog iskustva u centrima za žene i djevojčice, bolje je imati odvojene grupe za žene i djevojčice. Način razumijevanja i izražavanja je drugačiji u ovim dvjema grupama. Ipak, ponekad može biti potrebna manja izmjena, kao što je, naprimjer, održavanje grupne sesije s djevojčicama.

Grupne sesije imaju vrlo pozitivan učinak na mentalno zdravlje korisnica. To je „siguran prostor“ gdje one mogu razgovarati o svojim problemima i temama o kojima obično ne razgovaraju sa svojim prijateljima i porodicom u svakodnevnom životu. Mogu se slobodno otvoriti i postavljati pitanja o svemu što bi ih moglo zanimati i o određenoj temi. Na taj način stvaramo poticajno društveno okruženje u kojem korisnice imaju priliku za druženje i međusobno povezivanje.

U ovoj kategoriji važno je spomenuti **fokusne grupe** koje se također održavaju s vremenom na vrijeme (obično jednom mjesечно) u centru. Fokusna grupa je mala grupa ljudi (od 5 do 12) koji imaju nešto zajedničko što je od interesa za istraživača (Dixon, 2016). Facilitator potiče učesnike da otvoreno razgovaraju o određenim temama koje postavlja facilitator. Potiče ih se da razgovaraju kao da su u normalnoj situaciji. Ako diskusija ode predaleko, tema razgovora bi se lako mogla vratiti na svoj izvorni fokus. Facilitator također može identificirati područja slaganja i neslaganja koja proizlaze iz grupe, što olakšava prikupljanje podataka (Dixon, 2016.).

Ove vrste aktivnosti održavaju se u centrima, i za žene i za djevojčice. Teme o kojima se govori najčešće se odnose na potrebe korisnica centra, određena društvena pitanja koja proizlaze iz njihovih zemalja porijekla, podnošenje zahtjeva za azil u Bosni i Hercegovini, kulturološke razlike i druge teme koje su njima bitne. Te su grupe korisne i za facilitatora/facilitatoricu (u ovom slučaju psihologa/psihologinju) i za učesnice grupe. Facilitator/facilitatorica može prikupljati podatke koje osobno smatra interesantnim, a učesnice mogu dobiti korisne informacije jedne od drugih, izvući određene zaključke o svojim kulturološkim razlikama, učiti o drugim zemljama i tamošnjem načinu života i slično.

• **Edukativne sesije:** Razlika između ove vrste sesija i grupnih sesija je u tome što se organiziraju kako bi se žene i djevojčice educirale o određenoj temi iz psihologije ili nekog drugog područja društvenih nauka s kojim su upoznate. Obično psiholog/psihologinja priprema kratku prezentaciju koja korisnicama daje određene informacije o određenoj temi, kao što su emocije, govor tijela, strah i tjeskoba, empatija i vrijednosti. Žene i djevojčice mogu postavljati pitanja tokom i nakon prezentacije, dok uče o različitim temama. Jedna od prednosti ovih sesija je što u kratkom periodu (kada nema vremena za organiziranje neke druge aktivnosti), žene i djevojčice mogu naučiti nešto novo i steći znanja koja mogu koristiti u budućnosti. Sesije se izvode na sličan način i za žene i za djevojčice, samo su teme različite. Teme za djevojčice, naprimjer, više su usmjerene na njihovo educiranje o pubertetu i emocijama u tom razdoblju i slično. Sve žene i djevojčice imaju priliku naučiti nešto novo i pitati o svemu što ih zanima u vezi s određenom temom.

Razlika u sesijama koje vodimo sa ženama i djevojčicama u vezi s psihosocijalnom podrškom leži u metodama koje koristimo. Sa djevojčicama više koristimo crteže i objašnjavamo procese na drugačiji način, koristeći svoje osobno iskustvo i vrlo često se pozivamo na vrijeme kada smo bile njihove dobi. Sa ženama su sesije više verbalne kako bi one lakše izrazile i bolje definirale svoja osjećanja. Kada provodimo zajedničku aktivnost (osnaživanje i psihosocijalna podrška), koristimo više slika s djevojčicama i više pišemo na tablu kako bismo im pomogli da bolje razumiju određene pojmove. Od žena vrlo često tražimo da podijele svoja osobna iskustva i situacije iz svog života jer imaju više primjera koji se mogu povezati s temom o kojoj razgovaramo.

Svaka aktivnost kojom se pruža psihosocijalna podrška povezana je s osnaživanjem. Stoga je vrlo važno kreirati sesije koje će uključivati, naprimjer, aktivnost kreativnog osnaživanja i psihosocijalnu podršku. Kroz centre za žene i djevojčice, naprimjer, tim UNFPA kombinira slikanje i crtanje s vježbama disanja i meditacijom na način da ženama i djevojčicama omogućava crtanje određenih uzoraka. One mogu nacrtati dugu, obojiti je i zatim raditi određene vježbe disanja uz pomoć slike koju su nacrtali.

U nekim slučajevima, tokom klasičnih sesija osnaživanja, psiholog/psihologinja

Okvir 10.

Refleksija članice osoblja

centra za žene i djevojčice

samo promatra žene i djevojčice kako bi pratila način na koji one izražavaju svoje emocije tokom određene aktivnosti, kao što su, naprimjer, sport ili društvene igre. Zapravo, svaku aktivnost možemo promatrati „s druge strane“ i to nam omogućava praćenje pokreta, izraz lica itd.

Jedan primjer bi bila žena koja napušta prostoriju prije kraja sesije kreativnog osnaživanja jer ne želi dovršiti svoj crtež. Ako je sesija uključivala bojenje crteža mandale, što zahtijeva koncentraciju i smirenost, mogli bismo zaključiti da je nestrpljiva i neusredotočena. Ako pokazuje tendenciju ponavljanja takvog ponašanja, onda bismo mogli zaključiti da su joj te aktivnosti dosadne ili da ima drugih problema na umu i umjesto da bude mirnija, ona postaje uznenirena. Kasnije, tokom individualne sesije, psiholog/psihologinja može zaključiti da ta žena ima problem koji joj otežava fokusiranje na sesiju, materijal i crtež.

Psiholog/psihologinja potiče žene i djevojčice da prisustvuju svim aktivnostima i objašnjava im sve dobrobiti sesija osnaživanja. Istovremeno, psiholog/psihologinja sugerira službenici za osnaživanje da korisnice koje su došle na sesije psihosocijalne podrške treba potaknuti i uključiti u njene aktivnosti. Vrlo često je dovoljno da samo jednom sudjeluju na određenoj sesiji (psihosocijalna podrška ili klasična sesija osnaživanja) da bi učesnice bile motivirane da dođu ponovo, što je za njih vrlo važno. Bile bi spremnije prisustvovati ako je, naprimjer, žena koja voli slikati, a pohađala je samo sesije psihosocijalne podrške, motivirana da dođe na sesiju osnaživanja. U tom slučaju, psiholog/psihologinja bi je mogla obavijestiti da može slikati na sesijama osnaživanja i na taj način upražnjavati svoju ljubav prema slikanju kako bi prevladala sramežljivost, a time je potiče da proširi svoje horizonte.

> **Nastavni materijali i pribor:** Psihološki testovi, radne bilježnice, PowerPoint prezentacije, različiti crteži, bijeli papir i papir u boji za grupne aktivnosti, grafitne i druge olovke, makaze, ljepilo, video materijal itd.

> **Učinak:** Sveukupni učinak koji ove aktivnosti imaju na žene i djevojčice je taj što im one pomažu u održavanju dobrog fizičkog i mentalnog zdravlja, osiguravaju mehanizme suočavanja i otpornosti u teškim vremenima, pomažu im da se društveno povežu i povećavaju osjećaj sigurnosti i nadu. Sve to dodatno osnažuje žene i djevojčice.



Potencijalne aktivnosti

Aktivnosti psiho-socijalne pomoći

- Grupne sesije fokusirane na učenje o određenoj temi, kao što je komunikacija, donošenje odluka itd. (upravljanje ljudnjem - vidi primjer 2.2.2.b u Prilogu 1).
Poticanje i jačanje podrške zajednice i porodici.
Grupne aktivnosti fokusirane na emocije (učenje o emocijama, primjeri za svaku grupu).
Psihosocijalna podrška + aktivnosti osnaživanja (vidi primjer 2.2.2.c u Prilogu 1).
Intervencije u krizama (npr. napadaji panike).
Učenje o različitim tehnikama, kao što su vježbe pune svjesnosti, tehnike disanja itd.
Rješavanje osnovnih potreba na participativan, siguran i društveno primijeren način.

3. Naučene lekcije i savjet za korisnike

3.1. Opći savjeti za facilitaciju

> **Prilagodite se brzim promjenama s minimalnim posljedicama:** U humanitarnom odgovoru sve je vrlo nepredvidivo i može se promijeniti u kratkom vremenu. Budite spremni revidirati svoje planove i raspored ne samo u toku sedmice nego i tokom dana. Budite spremni na kompromise. Iako u određenom trenutku smatrate da je nešto najbolje primjeniti, baš u tom trenutku to može biti nemoguće. Vođeni temeljnim načelima, potrebno je napraviti kompromis u najboljem interesu žena i djevojčica.

> **Prilagodite se karakteristikama grupe učesnica:** Grupne aktivnosti trebaju uvijek biti prilagođene dobi, nivou obrazovanja, bračnom statusu, etničkom/kulturološkom porijeklu itd. Ne možemo, naprimjer, facilitirati sesiju za djevojčice i žene na isti način jer moramo koristiti drugačiji jezik i različite metode i tehnike. Izbjegavajte prepostavke: Nikad nemojte prepostaviti da žene i djevojčice nešto znaju ili ne znaju, bez obzira što je to zdravorazumno iz vaše perspektive. Ponekad je potrebno više pojašnjenja i informacija od očekivanih.

> **Izbjegavajte generalizacije:** Nikad nemojte donijeti zaključak da je nešto tako samo zato što većina populacije ima slične karakteristike.

> **Budite „privlačni“:** Nije lako pridobiti pažnju i povjerenje ranjive, uplašene ili ozlijedene populacije. Ispričajte im neku legendu i aktivnost (npr. indijanski „hvatač snova“), uradite nešto neobično što će vam pomoći da privučete njihovu pažnju.

> **Budite kreativni:** Ne postoje smjernice koje mogu odgovoriti na sva pitanja vezana za osnaživanje žena i djevojčica u pokretu i stoga je potrebno koristiti naše profesionalne vještine na kreativan način. Kao što je rekao jedan član tima centra za žene i djevojčice u Bosni i Hercegovini, „Pošli smo gotovo ni od čega, ali bili smo vrlo znatiželjni šta funkcionira i tražili smo rješenja svuda.“

> **Budite pouzdani:** Organizirajte svoju aktivnost prema prethodnom dogovoru sa ženama i djevojčicama, u određeno vrijeme, na određeni način itd. Obećajte samo ono što možete učiniti. Obavijestite ih o svim promjenama na vrijeme. Planiranje: Izrada sedmičnog rasporeda je vrlo važno. Iako se raspored ponekad može napraviti i za duži period, on se svakodnevno prilagođava situaciji i potrebljima.

> **Provedba aktivnosti na otvorenom naspram zatvorenog prostora:** Tehnički gledano, mnoge gore opisane aktivnosti osnaživanja mogu se provoditi na otvorenom ili u zatvorenom prostoru. Međutim, opcija zatvorenog prostora obično je poželjnija jer zatvoreni prostor ne samo da povećava osjećaj da je centar za žene i djevojčice siguran prostor nego također omogućava bolju koncentraciju. Međutim, uvijek postoje iznimke i to zahtijeva određenu prilagodbu. U jednom centru za žene i djevojčice u Bosni i Hercegovini, naprimjer, bila je grupa žena iz Afrike koje su radile boravile vani tokom proljetnih/ljetnih dana.

> **Potaknite široko sudjelovanje:** Facilitatori/facilitatorice bi trebale osigurati okruženje za učenje i podršku tokom provedbe aktivnosti osnaživanja. Sve učesnice bi se trebale osjećati uključenim, saslušanim, ugodno i sigurno. Potak-





nite sudjelovanje svih žena i djevojčica, posebno onih koje se osjećaju zastrašeno. Ponekad je potrebno posjetiti žene i djevojčice izvan ili u njihovim sobama, posebno one koje iz nekog razloga rijetko dolaze u centar. Objasnite im gdje i kada vas mogu pronaći i na taj način ih motivirajte da posjete centar za žene i djevojčice. Dajte im dobar razlog da dođu u centar.

> **Napravite pravu ravnotežu:** Bilo bi dobro potaknuti sve učesnice da podijele svoja razmišljanja, bez prosuđivanja njihovih ideja, te ih također potaknuti da istraže važnost nekog pitanja u odnosu na vlastiti život. Davanje primjera iz vlastitog iskustva moglo bi biti relevantno, ali u tom slučaju biste trebali paziti da zadržite odgovarajuću granicu prema učesnicama. Uvijek budite svjesni okruženja u kojem radite kako biste izbjegli izlaganje učesnica opasnosti.

3.2. Kako postupati s „osjetljivim“ temama tokom provedbe aktivnosti

Ponekad se pitanja o kojima treba razgovarati tokom aktivnosti smatraju „osjetljivim“ temama, kako od strane učesnica tako i od strane facilitatora/facilitatorica. Kako bismo izbjegli nelagodu i situacije koje bi mogle negativno utjecati na grupnu dinamiku, **prvo bismo trebali razmislići o našim vrijednostima** i kako se osjećamo u vezi s određenim temama o kojima ćemo razgovarati sa ženama i djevojčicama. Također je moguće da facilitator/facilitatorica ne zna sve o



određenoj temi i stoga bi bilo dobro da uvijek budete iskreni prema učesnicama ako niste sigurni u nešto o čemu razgovarate tokom sesije.

Osim toga, **nikada ne smijemo podcijeniti znanje učesnica** jer su njihova vlastita iskustva također važna i dragocjena. Uvijek se trebamo držati činjenica. Čak i ako imamo svoje osobno mišljenje, vrlo je važno **ostati neutralan i otvoren tokom svake diskusije**.

Također je vrlo važno **ne dijeliti osobne informacije** o ženama i djevojčicama, osim ako smatrate da bi mogle biti u opasnosti i da bi informacije koje posjedujete mogle eventualno pomoći.

Uvijek postoji mogućnost da žene i djevojčice postanu emotivne tokom grupne sesije. U tom slučaju bi **facilitator/facilitatorica svojom reakcijom trebala pokazati osjećajnost** kako bi se učesnice uvijek osjećale sigurno i kako im ne bi bilo neugodno. Okruženje bi trebalo biti sigurno i poticajno za sve učesnice. Tokom sesije s psihologom/psihologinjom, koja je održana, naprimjer, nakon zemljotresa koji se dogodio nekoliko dana ranije, većina žena i djevojčica korisnica privremenog prihvatnog centra u to vrijeme mogla bi postati vrlo emotivna. U tom slučaju, vrlo je važno **potvrditi svaku osjećanje** koje neko doživi u tom trenutku. To znači da ne govorimo: „Ah, prestani plakati“ ili „Nije to ništa“, „Neće se ponoviti“ (jer se može ponoviti) i slično. Sve je to pogrešno, jer na taj način toj osobi

kažemo da sve što misli i osjeća nije u redu i da se ne treba tako osjećati (jer se neko drugi tako ne osjeća). U takvoj situaciji preporučuju se vježbe disanja. Objasnite šta je anksioznost i kako djeluje, pronađite nekoliko primjera koji potvrđuju ovu teoriju, **poštujte osjećanja svake osobe** u tom trenutku i **naučite druge da ih poštuju** (trebali bismo svojim primjerom pokazati kako je potrebno reagirati u takvoj situaciji).

3.3. Razlike i sličnosti u radu sa ženama i djevojčicama

Uvijek je važno razmotriti da li postoji potreba za drugačijim pristupom pri provođenju aktivnosti osnaživanja sa ženama i djevojčicama. Zajedničke aktivnosti za obje kategorije uvijek, manje-više, imaju prednosti i nedostatke.

Iskustva centara za žene i djevojčice u Bosni i Hercegovini

„Tokom sesija prvo što smo primijetili je da su žene i djevojčice zainteresirane za različite vrste aktivnosti. Naprimjer, radili smo sesiju o modi i šminkanju u različitim kulturama jer su djevojčice bile zainteresirane za te teme (često su nas pitale o tome i rekle su nam da bi voljele crtati modele, razgovarati o modi općenito). Zanimali su ih običaji u Evropi (u raznim zemljama), ljubav, odnosi i slične teme. Važno je znati da je neke teme trebalo pojednostaviti kako bi ih razumjele. Šta ovo znači? Kada neko ima 15 ili 16 godina, još uvijek nema dovoljno znanja ni iskustva da razumije sve što trebamo objasniti. Dakle, ne bismo trebali komplikirati. Trebamo biti svjesni da su djevojčice znatiželjne o temama koje ih zanimaju, ali to ne znači da im trebamo dati previše informacija odjednom.“

Sa druge strane, žene su bile zainteresirane za teme poput pripreme hrane (mnoge su žene rado provodile vrijeme u kuhinji za korisnike u privremenim prihvatnim centrima) i međuljudskih odnosa. Vrlo često smo razgovarali o emocijama (na grupnim sesijama), o različitim situacijama, njihovim problemima općenito. Važno je da su žene uvijek voljele imati svoj „prostor“ za razgovor o svemu i za druženje. Uvijek smo pokušavali stvoriti „siguran prostor“ gdje znaju da će ih neko saslušati, gdje mogu razgovarati o bilo čemu, gdje mogu same nešto stvarati (umjetnost, rukotvorine).

I žene i djevojčice voljele su slikati i taj „kreativni“ dio bio je vrlo uobičajen. Došle bi i tražile platno da nešto naslikaju (vrlo često bi rekле da ih to „smiruje“ i da im pomaže da se osjećaju bolje i zaborave na svoje probleme, barem kratko).

Također je važno spomenuti različit status žena i djevojčica, koji je ponekad zahtijevao drugačiji pristup. Naprimjer, udane žene (posebno one s djecom) uviđejk su imale manje vremena za sudjelovanje u našim aktivnostima (jer su morale voditi brigu o djecu, ponekad im pripremati hranu itd.), pa su obično bile slobodne nekoliko sati i u tom periodu su učestvovali u aktivnostima (npr. žene s malom djecom i bebama bi tražile podršku Kutka za majke i bebe kako bi mogle dolaziti na aktivnosti). Sa druge strane, slobodne žene, djevojke ili rastavljenе žene imale su više vremena za dolazak i vrlo često bi provodile puno vremena u našim centrima. I trudnice su redovito dolazile kada je ginekolog prisutan u privremenom prihvatnom centru, ali su također rado dolazile na grupne sesije ili na razgovor sa psihologom. Naprimjer, jedna trudnica je tokom svog boravka u privremenom prihvatnom centru bila odvojena od supruga (otisao je i nikada se nije vratio po nju) i nalazila je „nadu“ u dolasku u naš centar svaki dan kada smo bili tamo. Sudjelovala je u gotovo svim aktivnostima (sesije psihosocijalne podrške, kreativne aktivnosti), voljela je bojiti različite crteže i, kako je rekla, to joj je „pomagalo da se osjeća bolje“ i smirenije.

3.4. Žene i djevojčice u kontekstu različitih kultura

Vrlo je važno uzeti u obzir činjenicu da žene i djevojčice dolaze iz različitih kulturnih sredina. To treba uzeti u obzir i koristiti kao prednost, a ne kao prepreku. Međutim, to obično zahtijeva veliku prilagodbu.



U jednom centru za žene i djevojčice u Bosni i Hercegovini, naprimjer, žene i djevojčice iz Irana bile su vrlo proaktivne. Redovno su pohađale aktivnosti i većina aktivnosti im se svidjela. U grupama su bile dominantne, komentirale su sesije i bilo ih je lako motivirati za rad. Voljele su raditi u grupama i obično su bile u grupama sa ženama i djevojčicama iz svoje zemlje (bile su prijateljice s ostalim korisnicama iz svoje zemlje). U većini slučajeva bile su obrazovane, vrlo dobro su poznavale engleski jezik i bilo je lako komunicirati s njima. Sa druge strane, žene i djevojčice koje su došle iz Afganistana bile su sasvim drugačije. U većini slučajeva su bile sramežljive u grupama i govorile su samo kad bi ih nešto pitali. Ponekad su se ponašale kao da su zastrašene prisutnošću drugih žena i djevojčica (uglavnom žena i djevojčica iz Irana). Većina žena iz Irana i Afganistana putovala je sa svojom djecom i svakodnevna briga o djeci bila je veliki dio njihovih dnevnih aktivnosti. To je važno budući da ponekad nisu mogle dolaziti na aktivnosti jer su morale čuvati svoju djecu ili su željele provoditi više vremena s njima.

Djevojčice iz Irana i Afganistana bile su vrlo aktivne. Svidjele su im se aktivnosti u centru, posebno one organizirane samo za njih.

Ženama i djevojčicama koje su došle iz **Afrike** bilo je teže prilagoditi se. Jezične barijere često su bile problem u komunikaciji. Imale su drugačije preferencije u odnosu na žene i djevojčice sa Bliskog istoka. Naime, obično su preferirale ak-

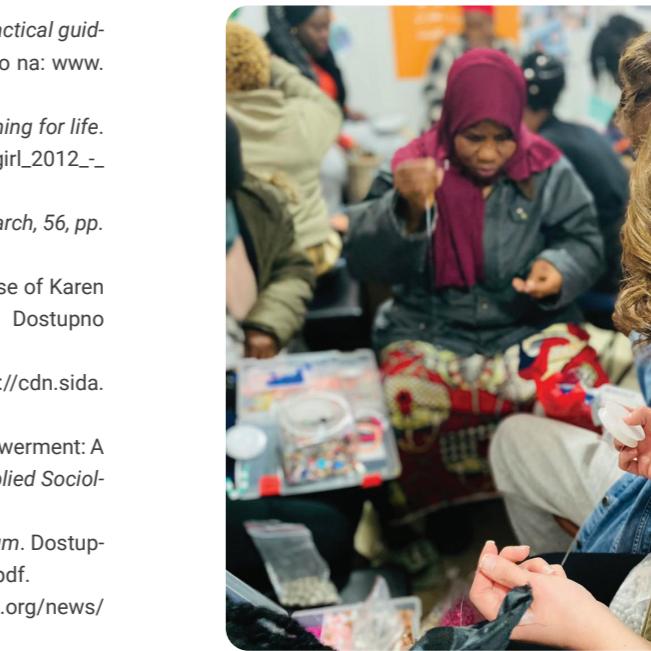


tivnosti na otvorenom. Ples je bio vrlo popularan među ovom grupom žena, kao i onima iz Kube.

Žene iz **Kube** uglavnom su putovale bez djece i bile su vrlo aktivne u svim vrstama aktivnosti. Mnoge od njih imale su viši stepen obrazovanja i bile su zainteresirane za učenje općenito. Voljele su puno pričati o svojoj kulturi i iskustvima. Bile su vrlo emotivne (posebno kada su pričale o svojim porodicama koje su ostale u njihovoj zemlji), pa su uvijek željele podijeliti svoja osjećanja s osobljem centra za žene i djevojčice koje je suočjealo s njihovim pričama i iskustvima. Voljele su pomagati jedne drugima i bile su prava zajednica.

4. Reference

1. Bayeh, E. (2016). The role of empowering women and achieving gender equality to the sustainable development of Ethiopia. *Pacific Science Review B: Humanities and Social Sciences*, 2(1), pp. 37-42. Available at <https://doi.org/10.1016/j.psrb.2016.09.013>.
2. Council of Europe. *What is gender-based violence?* Dostupno na: www.coe.int/en/web/gender-matters/what-is-gender-based-violence.
3. Dixon, T. (11 October 2016). Focus Group Interviews. IB Psychology. Dostupno na: www.thematic-education.com/ibpsych/2016/10/11/focus-group-interviews-2/.
4. Dottridge, M., Ninković, O.L., Sax, H., Vujović, S. (2021). The phenomenon of child trafficking in Bosnia and Herzegovina. *Council of Europe*. Dostupno na: <https://rm.coe.int/hf20-phenomenon-child-trafficking-eng/1680a34>.
5. Girl up, Rise up (2019). *Girls' Voices Curriculum*. Dostupno na: <https://riseuptogether.org/girls-voices-curriculum-2019/>.
6. Hugo, G. (2000). Migration and Women Empowerment. In *Women Empowerment and Demographic Process: Moving Beyond*. Cairo: Oxford University Press.
7. OHCHR, Global Migration Group (2018). *Principles and Guidelines, supported by practical guidance, on the human rights protection of migrants in vulnerable situations*. Dostupno na: www.ohchr.org/en/migration/migrants-vulnerable-situations.
8. Plan International (2012). *Because I am a girl: State of the World's Girls 2012. Learning for life*. Dostupno na: https://plan-international.org/uploads/2022/01/because_i_am_a_girl_2012_-_full_report_english.pdf.
9. Schuell, T.J. (1986). Cognitive conceptions of learning. *Review of Educational Research*, 56, pp. 41-436. Dostupno na: <https://doi.org/10.3102/00346543056004411>.
10. Sharma, A., Singh, S.S. (2020). Empowering Women through Art of Weaving: A Case of Karen Tribe Woman. *Women Empowerment, EMPYREAL PUBLISHING HOUSE*. pp. 96-102. Dostupno na: www.researchgate.net/publication/339324946_WOMEN_EMPOWERMENT.
11. Sida (2015). *Gender-based violence and education (Policy brief)*. Dostupno na: <https://cdn.sida.se/publications/files/gender-based-violence-and-education.pdf>.
12. Sony, S.F. Hossain, M.B. Rahman, S.M. (2020). Internal Migration and Women Empowerment: A Study on Female Garments Workers in Dhaka City of Bangladesh. *Advances in Applied Sociology*, 10, pp. 74-91. Dostupno na: [10.4236/aasoci.2020.103006](https://doi.org/10.4236/aasoci.2020.103006).
13. The Population Council (2018). *Girls Read! Girls' Rights: An Empowerment Curriculum*. Dostupno na: www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2018PGY_GirlsRead_RightsCurriculum.pdf.
14. UNFPA (2018). *Five reasons migration is a feminist issue*. Dostupno na: www.unfpa.org/news/five-reasons-migration-feminist-issue.
15. United Nations Population Fund (2022). *WOMEN AND GIRLS SAFE SPACES: A guidance note based on the humanitarian response in Bosnia and Herzegovina*.
16. United Nations Population Fund (2015). *Women and girls safe spaces: A guidance note based on lessons learned from the Syrian crisis*. Dostupno na: www.unfpa.org/resources/women-girls-safe-spaces-guidance-note-based-lessons-learned-syrian-crisis.
17. United Nations Population Fund (2020). *Gender-based violence*. Dostupno na: <https://arab-states.unfpa.org/en/topics/gender-based-violence-8>.
18. Women's Resource Centre, *Women's Empowerment Toolbox*. Dostupno na: www.wrc.org.uk/womens-empowerment-toolbox.
19. Zonta International (2020). *Addressing gender-based violence through education*. Dostupno na: www.zonta.org/Web/News_Events/Articles/Addressing_gender-based_violence_through_education.aspx.



5. Prilozi

5.1. Prilog 1.

Primjeri aktivnosti osnaživanja (primjere odabralo i napisalo osoblje centara za žene i djevojčice)

Primjer 2.1.2. c: Moje tijelo (aktivnost za djevojčice)

Koraci aktivnosti

1. Potrebno je otvoriti diskusiju postavljanjem pitanja djevojčicama:

- Mnogi faktori utječu na to kako osjećamo svoje tijelo. Razmisli kada si imala devet godina, kako si se tada osjećala?
- Šta se događa u adolescenciji u dobi od 10 do 19 godina? Da li se većina adolescenata/adolescentica osjeća bezbjedno i ugodno u pogledu svog izgleda ili ih njihov izgled zabrinjava?
- Kakve poruke i slike adolescenti/adolescentice dobivaju iz filmova i reklama o tome kako bi trebali izgledati i kakvo bi im tijelo trebalo biti? Da li je taj pritisak intenzivniji na djevojčice ili na dječake?

2. Nabrojite najmanje osam do deset pozitivnih osobina za koje ljudi žele da ih drugi cijene i zapišite ih na kosoj tabli. Istaknite da djevojčice, kao i dječaci, žele biti cijenjeni zbog ovih kvaliteta. Nakon ovih pitanja, djevojčice se dijele u grupe. Daju im se upute da pišu o fizičkim promjenama koje se događaju u našem tijelu u pubertetu i također o emocionalnim promjenama te razlikama u tim promjenama između djevojčica i dječaka. Kad završe, jedna članica svake grupe će pročitati napisano i to ćemo napisati na kosoj tabli.

3. Pitajte da li druge grupe žele nešto promijeniti ili dodati na listu. Pomozite im da razlikuju fizičke i emocionalne promjene. Istaknite sve druge promjene koje nisu spomenute. Podsetite učesnice da pubertet, iako je to uzbudljivo vrijeme

promjena, može biti i izazovan. Pitajte ih šta bi im moglo pomoći da prodru kroz ove promjene (kao što je društvena podrška vršnjaka, razgovor s majkom, sestrom ili prijateljicom; stjecanje znanja i informacija o tjelesnim promjenama od pružatelja zdravstvenih usluga ili iz knjiga itd.).

4. Zamolite učesnice da rezimiraju šta su naučile. Dodajte sve ključne stvari koje su propustile. Ključna poruka trebala bi biti da dječaci i djevojčice prolaze kroz mnoge fizičke i emocionalne promjene tokom puberteta, ali da su sve te promjene normalne i predstavljaju zdravo tijelo. Objasnite da dječaci i djevojčice također doživljavaju nove i drugačije društvene pritiske i ljudi se mogu drugačije odnositi prema njima.

Primjer 2.1.1. a: Priprema i obilježavanje važnih događaja i praznika

Koraci aktivnosti

> **Cilj:** Omogućiti prostor i dati priliku ženama i djevojčicama izbjeglicama/migranticama da u praksi primijene svoju kreativnost, maštu i inicijativu (što je nešto što možda nisu imale u svojoj zemlji porijekla) kako bi razvile samopouzdanje i stekle emocionalno zadovoljstvo, što doprinosi povećanju njihove otpornosti na stres i tjeskobu. Ovakvim aktivnostima žene i djevojčice će također povećati svoju svijest o određenim događajima i praznicima.

> **Učesnice:** Učesnice sesije su žene i djevojčice izbjeglice/migrantice.

> **Metodologija:** Službenica za osnaživanje i facilitator/facilitatorica unaprijed pripremaju kalendar važnih nadolazećih događaja i praznika koji se obilježavaju na domaćem ili globalnom nivou. Kalendar uključuje praznike i događaje koji se slave u zemlji porijekla žena i djevojčica izbjeglica/migrantica. Dva primjera su: „Navruz“ (Nova godina) u Iranu i Afganistanu i „Ramazanski bajram“ (islamski praznik kojim se obilježava kraj mjeseca posta) u muslimanskim zemljama. Teme su sastavljene uz pomoć žena i djevojčica izbjeglica/migrantica kako bi se potaknulo njihovo aktivno učešće u organizaciji sesija. Pripreme bi trebale početi nekoliko dana unaprijed jer će za neke događaje žene i djevojčice izbjeglice/migrantice morati kuhati, peći, ukrašavati i praviti druge aranžmane.

Sesija počinje podizanjem svijesti o događaju ili prazniku, što uključuje žene i djevojčice izbjeglice/migrantice koje govore drugima kako se praznik obilježava u njihovim zemljama, koja je pozadina događaja ili praznika i slično. Cilj je da učesnice nauče jedne od drugih i da bolje razumiju razloge proslave, što je na neki način edukativna aktivnost. Dio osvještavanja prati muzika, ples i druženje među učesnicama. Službenica za osnaživanje i facilitator/facilitatorica također podiže svijest o određenim temama, posebno kada je događaj ili praznik nepoznat ženama i djevojčicama izbjeglicama/migranticama.

> **Praktična timska vježba:** U pripreme obilježavanja praznika uključene su žene i djevojčice koje daju doprinos kroz kuhanje, pečenje i ukrašavanje itd., koristeći predmete koji su im dostavljeni uz punu podršku i učešće službenice za osnaživanje i facilitatora/facilitatorice.

Primjer 2.1.1. b: Aktivnosti ukrašavanja koje su različite za praznike u raznim godišnjim dobima, rođendane i nacionalne praznike

> **Cilj:** Glavni cilj ove sesije je promovirati i podržati socijalizaciju, interakciju, izgradnju tima i poboljšati odnose između žena i djevojčica izbjeglica/migrantica te povećati njihovo znanje o zemljama porijekla drugih i njihovim specifičnim nacionalnim događajima.

> **Učesnice:** Učesnice sesije su žene i djevojčice izbjeglice/migrantice.

> **Metodologija:** Službenica za osnaživanje i facilitator/facilitatorica započinju pripreme za sezonske događaje unaprijed, u bliskoj saradnji sa ženama i djevojčicama izbjeglicama/migranticama koje također informiraju službenicu za osnaživanje i facilitatora/facilitatoricu o važnim nacionalnim danima koje slave u svojoj domovini i koji se zatim uključuju u popis nadolazećih događaja. Zainteresirane učesnice se identificiraju nekoliko dana prije događaja i tada se kreće s pripremama za dekoraciju. Dekoracija ovisi o događaju: ako se događaj, naprimjer, održava tokom nadolazeće proljetne sezone, učesnice ukrašavaju centar i svoje prostorije u skladu s tim. Dekoracija centra se obavlja uz učešće službenice za osnaživanje i facilitatora/facilitatorice, koristeći osnovne materijale koji su dostupni. Dekoracija za posebne nacionalne dane žena i djevojčica izbjeglica/migrantica također se radi zajednički, ali proces vode žene i djevojčice čiji se nacionalni dan obilježava. Tokom procesa dekorisanja učesnice razmjenjuju iskustva i pričaju o tome kako se pripremaju za takve praznike i dane u svojoj

domovini i kroz to učesnice koje dolaze iz različitih zemalja doznaju nove ideje i stječu nove navike.

> **Praktična timska vježba:** Učesnice zajednički dogovaraju plan uređenja te zajednički izrađuju ukrasne predmete koji se koriste za ukrašavanje centra za žene i djevojčice. Učesnice također izrađuju razne predmete, kao što su čestitke od papira u boji ili suveniri, i poklanjaju ih jedne drugima.

Primjer 2.1.1. c: Kreativno crtanje, slikanje, šivenje, šminkanje, lakiranje noktiju

> **Cilj:** Ovakve sesije se održavaju kako bi se olakšale i potaknule kreativne ideje o širokom rasponu tema kako bi žene i djevojčice izbjeglice/migrantice otkrile svoje talente i slobodno ih ostvarile na praktičnim sesijama.

> **Učesnice:** Učesnice sesije su žene i djevojčice izbjeglice/migrantice.

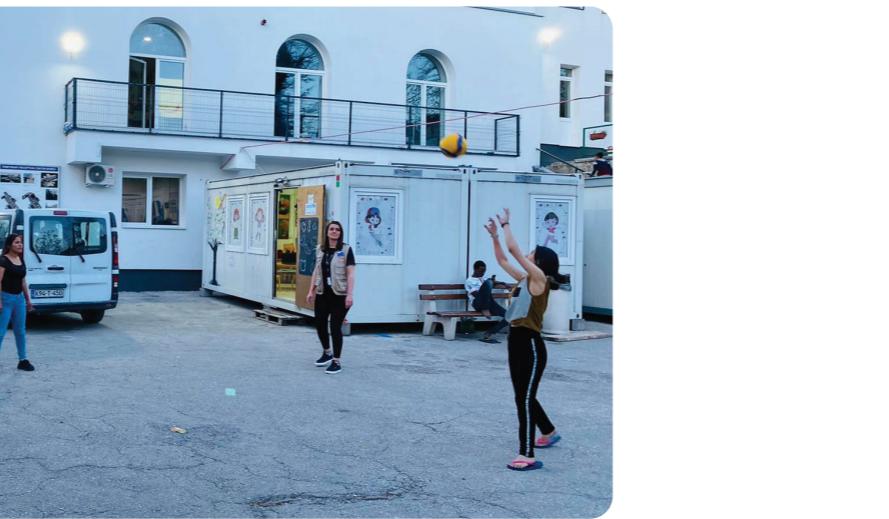
> **Metodologija:** Pripreme za sesiju provode se nakon zajedničkog identificiranja specifične aktivnosti za koju učesnice pokazuju interes. Ponekad se može održati više od jedne aktivnosti sa učesnicama podijeljenim u grupe prema preferencijama (kao što je crtanje ili šminkanje) ili se mogu održati pojedinačno. Službenica za osnaživanje i facilitator/facilitatorica moraju unaprijed obezbijediti pribor i materijal za ove aktivnosti, to jeste, za pletenje, šminkanje, lakiranje noktiju itd. Praktična timska vježba: Učesnice međusobno dijele uloge prema svojim vještinama i željama te u skladu s tim doprinose grupnom radu. Učesnice predstavljaju rezultate svog rada i dijele komentare i povratne informacije na kraju aktivnosti.

Primjer 2.1.3. a: Društvene igre i filmska noć /noć crtanog filma

- > **Cilj:** Podržati žene i djevojčice izbjeglice/migrantice u održavanju dobrog mentalnog zdravlja, što u konačnici pridonosi oslobađanju od stresa i tjeskobe.
- > **Učesnice:** Učesnice sesije su žene i djevojčice izbjeglice/migrantice.
- > **Metodologija:** Službenica za osnaživanje i facilitator/facilitatorica identificiraju potencijalne učesnice za društvene igre i filmsku noć/noć crtanog filma u dogovoru sa ženama i djevojčicama. Filmska noć /noć crtanog filma obično se održava u večernjim satima jer nakon 16:00 sati, prema pravilima centra, ženama i djevojčicama nije dozvoljeno da izlaze iz centra, zbog čega je to najbolje vrijeme da gledaju filmove i crtane filmove (za djevojčice) i na opuštajući način ispune svoje slobodno vrijeme. Odabir filma također se vrši u dogovoru sa ženama i djevojčicama, uzimajući u obzir jezik i dostupnost titlova filmova. Osim toga, filmovi služe kao edukativna prilika iz koje žene i djevojčice mogu naučiti nešto novo, a nakon filma održava se kratka diskusija tokom koje one razmjenjuju utiske i mišljenja. Društvene igre i karte mogu se igrati u posebnim grupama kako bi se uključilo što više učesnica koje su zainteresirane za ovu aktivnost. Službenica za osnaživanje i facilitator/facilitatorica također učestvuju u igrama.
- > **Praktična timskna vježba:** Žene i djevojčice se dijele u grupe prema svom interesovanju i kroz igru se natječu. Sudeći po dosadašnjem iskustvu, žene i djevojčice su jako zainteresirane za društvene igre, kao što su „ne ljuti se čovječe“ i „monopol“.

Primjer 2.1.3. b: Sportske aktivnosti.

- > **Cilj:** Podržati žene i djevojčice izbjeglice/migrantice u održavanju dobrog fizičkog i mentalnog zdravlja, što u konačnici pridonosi oslobađanju od stresa i tjeskobe.
- > **Učesnice:** Učesnice sesije su žene i djevojčice izbjeglice/migrantice.
- > **Metodologija:** Službenica za osnaživanje i facilitator/facilitatorica vode intervjue i razgovore sa ženama i djevojčicama o njihovom zdravstvenom stanju, preprekama odlasku na fitnes i fizičkoj vježbi, društvenim, fizičkim i kulturnim efektima ili preprekama fizičkoj aktivnosti i o rješenjima potrebnim za olakšavanje pristupa fitnesu i mogućnostima vježbanja za žene i djevojčice. Važno je poznavati zdravstveno stanje žena i djevojčica kako bi se mogle posavjetovati s doktorom medicine ako postoji bilo kakva bolest ili stanje koje bi moglo predstavljati rizik za njih (u skladu s načelom „ne činjenja štete“). Treba procijeniti dostupnost sportskih objekata u centru ili izvan njega i učesnicama treba osigurati neophodnu sportsku opremu. Neke aktivnosti, poput joge ili meditacije, mogu se održavati izvan centra u prirodi. Mogu se razmotriti i vanjski sportski objekti kako bi ih žene i djevojčice mogle posjećivati u određeno vrijeme i odvojeno od muškaraca, kada postoje vjerske ili kulturne prepreke. Uključivanje vanjskog specijaliziranog



trenera/trenerice je još jedna mogućnost ako se sat fitnesa ili joge mora organizirati u centru ili u prirodi (u park itd.). Prijе aktivnosti, službenica za osnaživanje i facilitator/facilitatorica, u bliskoj saradnji sa ženama i djevojčicama, dijele ih u grupe prema njihovoj zainteresiranosti za određenu aktivnost.

- > **Praktične timske vježbe:** Većina sportskih aktivnosti odvija se grupno u natjecateljskoj igri. Individualna fizička aktivnost također može doći u obzir. Službenica za osnaživanje sudjeluje u aktivnostima zajedno sa ženama i djevojčicama.

Primjer 2.1.3. c: Proslava rođendana i plesne zabave

- > **Cilj:** Glavni cilj ove aktivnosti je podržati žene i djevojčice izbjeglice/migrantice i njihovu djecu u obilježavanju važnih događaja u njihovom životu, zbog kojih se osjećaju bolje dok su daleko od svoje porodice i rodbine. Takve aktivnosti pomažu ženama i djevojčicama da se oslobođe stresa, tjeskobe i usamljenosti.

- > **Učesnice:** Učesnici sesije su žene izbjeglice/migrantice i njihova djeca i djevojčice.

- > **Metodologija:** Kroz svakodnevnu komunikaciju sa ženama i djevojčicama službenica za osnaživanje i facilitator/facilitatorica saznaju kada žene, njihova djeca i djevojčice imaju rođendan. U bliskoj saradnji s drugim ženama i djevojčicama se u centru razgovara i dogovara inicijativa za organizaciju rođendanske zabave tako da ona bude iznenadenje. Obično inicijativa dolazi od samih žena i djevojčica kako bi razveselile druge korisnice u centru i one predlažu razne načine organizacije ovakvog događaja. Emocionalni utjecaj koji ovaj događaj ima vrlo je snažan jer se one osjećaju dijelom porodice u centru, na taj dan se ne osjećaju usamljenima, iako su daleko od svoje porodice i rodbine. Doprinosi organizaciji događaja dolaze sa svih strana, što ga čini vrlo participativnim i zabavnim. Događaj se obilježava muzikom i pjesmama na jezicima žena i djevojčica (afganički, iranski, arapski, španski itd.), kao i na engleskom jeziku. Učesnice plešu svoje tradicionalne plesove i jedne od drugih uče nove plesne tehnike.

- > **Praktična timskna vježba:** Žene i djevojčice dijele odgovornost za kuhanje, pečenje i pripremu poklona za osobu čiji se rođendan slavi.



Primjer 2.1.4. a: Vršnjačko mentorstvo i podrška

- > **Cilj:** Glavni cilj ove aktivnosti je pružiti podršku ženama i djevojčicama izbjeglicama/migranticama koje se suočavaju sa stresom i tjeskobom iz više razloga, uključujući i to što su daleko od svoje domovine. Podršku im pružaju vršnjaci, žene i djevojčice u centru koje dolaze iz iste zemlje, govore isti jezik i imaju iste običaje i tradiciju.

- > **Učesnice:** Učesnice sesije su žene i djevojčice izbjeglice/migrant.

- > **Metodologija:** Službenica za osnaživanje i facilitator/facilitatorica identificiraju žene i djevojčice s određenim ranjivostima kojima je potrebna podrška osobe koja dolazi iz iste zemlje porijekla, govori isti jezik i razumije običaje i kulturu te zemlje. Nakon identifikacije i preliminarne procjene, službenica za osnaživanje ili facilitator/facilitatorica upućuje takve osobe specijaliziranim stručnjacima ili organizacijama u centru (kada je osobi potrebna specijalizirana zaštita mentalnog zdravlja i psihosocijalna podrška) ili identificira i angažira ženu (mentoricu) u centru koja dolazi iz iste zemlje za pružanje podrške ženama ili djevojčicama u stanju potrebe. Njihova podrška uglavnom je u vidu slušanja svake žene ili djevojčice posebno, moralne podrške, savjeta i traženja podrške od drugih, ako

je potrebna. Službenica za osnaživanje ili facilitator/facilitatorica održava bliski kontakt s mentoricom i predlaže dodatne individualne ili grupne rekreativne i relaksirajuće aktivnosti (igre, sport, zabave) kako bi se doprinijelo pružanju podrške ženama ili djevojčicama u stanju potrebe.

> **Praktične timske vježbe:** Individualne i grupne radionice (po potrebi, trebaju uključiti stručnjake za mentalno zdravlje i psihosocijalnu podršku) i grupne rekreativne aktivnosti u kojima sudjeluju žene i djevojčice i kroz koje one imaju priliku podržati jedna drugu i odvratiti pažnju jedne drugih od svakodnevnih problema s kojima se susreću i koje su im inače stalno na umu.



Primjer 2.1.4. b: Sesija prijenosa posebnih vještina

> **Cilj:** Prenijeti vještine i znanje žena i djevojčica izbjeglica/migrantica njihovim vršnjacima u centru.

> **Učesnice:** Učesnice sesije su žene i djevojčice izbjeglice/migrantice.

> **Metodologija:** Službenica za osnaživanje ili facilitator/facilitatorica identificira žene i djevojčice izbjeglice/migrantice koje posjeduju specifične vještine ili znanje (pletenje, oblikovanje frizure, šminkanje, plesne vještine itd.) koje bi mogle biti zanimljive njihovim vršnjacima u centru. Facilitator/facilitatorica u dogovoru s tim ženama i djevojčicama organizira sesiju u toku koje se dogovore o preliminarnom broju učesnica koje će sudjelovati u sesijama učenja. Službenica za osnaživanje ili facilitator/facilitatorica osigurava dostupnost potrebnih predmeta/materijala u skladu s temom sesije.

> **Praktična timska vježba:** Žene i djevojčice uče u grupnim sesijama i međusobno dijele svoje iskustvo učenja i prakse.

Primjer 2.1.4. c: Vršnjačka podrška od strane organizacija u zajednici

> **Cilj:** Cilj ove aktivnosti je uključiti vanjske vladine i nevladine organizacije u zajednici koje se bave pitanjima žena i djevojčica u pružanju podrške ženama i djevojčicama izbjeglicama/migranticama.

> **Učesnice:** Učesnice sesije su žene i djevojčice izbjeglice/migrantice i predstavnici/predstavnice organizacija u zajednici.

> **Metodologija:** Službenica za osnaživanje ili facilitator/facilitatorica identificira lokalne organizacije žena i djevojčica iz različitih mreža i kontaktira one organizacije koje bi mogле provoditi specifične aktivnosti relevantne za žene i djevojčice izbjeglice/migrantice. O detaljima potencijalnih aktivnosti, postojećim potrebama žena i djevojčica u centru, kapacitetima lokalnih organizacija žena i djevojčica i drugim detaljima raspravlja se na zasebnom sastanku na kojem se može postići dogovor o formalnoj ili neformalnoj saradnji.

> **Praktična timska vježba:** Lokalne organizacije žena i djevojčica mogu ponuditi različite vrste praktičnih aktivnosti koje bi mogle poslužiti u najboljem interesu žena i djevojčica izbjeglica/migrantica, kao i doprinijeti ostvarenju ciljeva lokalnih organizacija.

Primjer 2.2.1. a: Moje tijelo, moj izbor

> **Cilj:** Sesija osnaživanja „Moje tijelo, moj izbor“ ima za cilj promovirati ljudska prava žena i djevojčica, uključujući prava na dostojanstvo, jednakost, poštivanje njihovog privatnog života i najviše standarde zdravlja. Aktivnost se održava u sklopu globalnih promotivnih događaja o rodnoj ravnopravnosti i ljudskim pravima, poput Međunarodnog dana žena.

> **Učesnice:** Učesnice sesije su žene izbjeglice/migrantice.

> **Metodologija:** Službenica za osnaživanje priprema sesiju podizanja svijesti tokom koje učesnice dobivaju osnovne informacije o Međunarodnom danu žena i kako se on obilježava u raznim zemljama. Tokom sesije se naglašavaju rodna ravnopravnost i ljudska prava. Nakon informativnog dijela slijedi interaktiv-



na diskusija o primjerima obilježavanja Međunarodnog dana žena u zemljama porijekla učesnica sesije i rodnim stereotipima ili problemima s kojima se žene susreću u tim zemljama. Kroz interaktivnu diskusiju žene uče na primjerima iz raznih zemalja.

> **Praktična timska vježba:** Nakon sesije podizanja svijesti slijedi timska aktivnost tokom koje učesnice crtaju šareni plakat s porukom: „Moje tijelo, moj izbor“. Plakat se zatim postavlja na zid centra za žene i djevojčice kao promotivna poruka.



Primjer 2.2.1. c: „Mjesečna kampanja o svijesti raka dojke i obilježavanje Mjeseca borbe protiv raka dojke, oktobra“

> **Cilj:** Glavni cilj sesije osnaživanja s fokusom na podizanje svijesti o raku dojke je educirati žene i djevojčice o ovom problemu i kako osigurati rano prepoznavanje simptoma koji zahtijevaju medicinski pregled.

> **Cilj:** Pomoći mladim ženama da se informiraju o tome kako njihova bolesnost može biti posljedica raka dojke i kako odlučiti o seksualnoj aktivnosti.

► **Učesnice:** Učesnice sesije su žene izbjeglice/migrantice.

> **Metodologija:** Službenica za osnaživanje organizira sesiju podizanja svijesti žena izbjeglica/migrantica. Ginekolog/ginekologinja vodi informativnu sesiju o raku dojke kako bi učesnice unaprijedile svoje znanje o toj temi i znale prepoznati simptome u ranoj fazi koji zahtijevaju dodatne mamografske pregledе. Ginekolog/ginekologinja također pokazuje učesnicama kako prepoznati znakove potencijalnog raka dojke na jednostavan način, kao što je samopregled prilikom tuširanja, i potiče žene da obavijeste ginekologa/ginekologinju ako pronađu bilo kakve znakove da bi se mogao uraditi potreban medicinski pregled.

> **Metodologija:** Službenica za osnaživanje organizira sesiju podizanja svijesti žena izbjeglica/migrantica. Ginekolog/ginekologinja vodi informativnu sesiju o raku dojke kako bi učesnice unaprijedile svoje znanje o toj temi i znale prepoznati simptome u ranoj fazi koji zahtijevaju dodatne mamografske pregledе. Ginekolog/ginekologinja također pokazuje učesnicama kako prepoznati znakove potencijalnog raka dojke na jednostavan način, kao što je samopregled prilikom tuširanja, i potiče žene da obavijeste ginekologa/ginekologinju ako pronađu bilo kakve znakove da bi se mogao uraditi potreban medicinski pregled.

> **Praktična timskva vježba:** Nakon sesije slijedi izrada ružičastih traka, koje su međunarodni simbol svijesti o raku dojke. Učesnice ih potom dijele drugima u centru i same nose trake kako bi promovirale Mjesec borbe protiv raka dojke.



elo se mijenja”, podizanje svijesti o pubertetu i prom-
tice

mlade adolescentice izbjeglice/migrantice.

ca za osnaživanje i facilitator/facilitatorica organizira-
ti djevojčica koja uključuje prisustvo ginekologa/gine-
nivo svijesti službenice za osnaživanje, facilitatora/
ginekologinje o osjetljivosti teme za djevojčice izbjeg-

kako bi razumjeli/razumjele koliko učesnice mogu biti osjećajne u tom toga, potrebno je provesti i pripremni privatni razgovor s učesnicama o tome da se osjećaju i spremne li su na učešće u sesiji i njihovoj spremnosti da sudjeluju kako bi se osjećaju i govore tokom sesije. Također je potrebno upoznati roditelje o tome da se osjećaju i imajući u vidu njihovu moguću kolebljivost uzrokovana roditeljskim tabuima. To mora biti učinjeno uz njihov pristanak da će treba uvjeriti u prednosti i važnost ove sesije za njihove kćeri. Treba voditi u grupi, ali uz mogućnost da djevojčice postanu

Oske vježbe: Mogu se organizirati grupne ili privatne diskusione radionice, uz korištenje vizualnih medicinskih anatomskega modela i slike, te predstavljanjem informacija o tome kako pratiti kalendar menstruacije.

Eliminacija nasilja nad ženama – 16 dana aktivizacije

pilježava se „Međunarodni dan borbe protiv nasilja nad ženama“ i aktivizma o tome zašto je važno sudjelovati i ispuniti svoju ulogu u ovoj temi. Za to vrijeme trebali bismo pokušati objasniti način na koji određene statističke podatke i činjenice, kao i historijat na kođer možemo razgovarati o tome kako možemo to promijeniti. Trebalo postupiti u slučaju da mi ili neko koga poznajemo ili nešto otkrije o žrtvama nasilja.

ogu uključivati:

- za sve korisnice u centru,
možemo izraditi za to vrijeme,
te bi trebale uključivati teme vezane za nasilje nad ženama
ili silju nad ženama o kojima možemo kasnije zajedno razgovarati.

iskustvu, ovaj skup aktivnosti je vrlo dobar izbor. Žene i devojčice su u vježbama u ovom periodu. Razgovaramo o tome i one izrađuju mreže i razgovaraju o svojim problemima. Učimo se i koristimo tokom naše završne prezentacije.

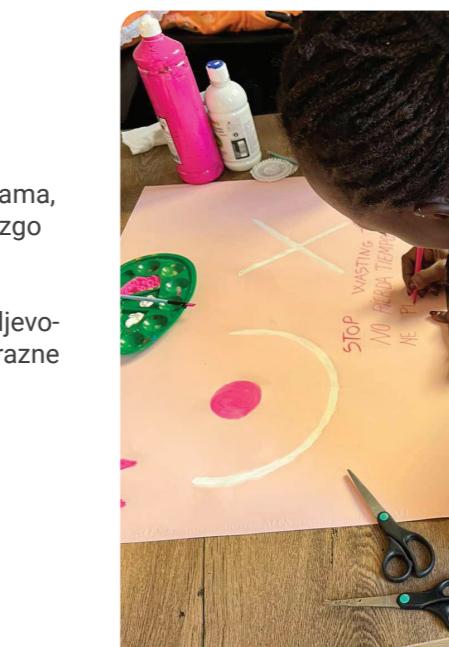
Primjer 2

Ova aktivnost posvećena je psihičkom/emocionalnom nasilju, koje za razliku od fizičkog nasilja nije vidljivo i često se smatra manje važnim. To je razlog zašto treba stalno govoriti.

Prvo, možemo objasniti zašto govorimo baš o ovom obliku nasilja i koji jošci nasilja postoje. Također možemo zamoliti žene i djevojčice da predlože primjere nasilja. Treba spomenuti i nasilje u porodici i određene statističke

Na temelju našeg iskustva, žene i djevojčice uvijek su spremne podijeliti povećane rizike u svakoj situaciji kroz koju su prošle u životu u vezi s ovom temom. Uvijek govorimo o važnosti mentalnog zdravlja općenito i o mogućim rizicima i razlozima za kojih se te žene smatraju ranjivijim u smislu nasilja. Također uvijek spominjamo kulturno-razlike i osobine ličnosti, koje se smatraju važnim aspektima teme. Čini se da su žene i djevojčice uvijek vrlo zainteresirane za ove teme i uključujemo ih u svaku diskusiju o pitanjima koja smatramo važnim u kontekstu nasilja nad ženama.

Zaključujemo ponavljanjem svega što smo naučile tokom ove akcije.



Primjer 2.2.2. c: Šta je rodno zasnovano nasilje? (aktivnost za djevojčice)

U ovoj aktivnosti govorimo o konceptima roda, rodno zasnovanog nasilja, seksualnosti i o pravima. Možemo prepostaviti da djevojčice znaju manje od žena o ovim temama i stoga je vrlo važno održati ove sesije kao uvod u teme kojima ćemo se kasnije pozabaviti.

U uvodnom dijelu radimo jednu analizu kako bismo provjerili znanje djevojčica i šta povezuju s ovom temom, da li su upoznate s rodno zasnovanim nasiljem, da li znaju šta ono znači, kako ga definiraju itd. Za ovaj dio nam je potrebno 10 minuta.

U drugom, glavnom, dijelu postavljamo pitanja učesnicama o svim različitim vrstama rodno zasnovanog nasilja koje poznaju. Na kosoj tabli pišemo listu. Vrste rodno zasnovanog nasilja mogu uključivati fizičko nasilje, silovanje, prisilni/rani brak, nasilje u porodicu, trgovinu ljudima u svrhu seksa, zlostavljanje djece, štetne tradicionalne prakse, seksualno iskorištavanje i zlostavljanje i emocionalno nasilje.

Zatim dijelimo grupu djevojčica u manje grupe. Svaka grupa dobiva po jednu priču o određenom obliku nasilja o kojem trebaju razgovarati u grupi kako bi prepoznale sve znakove i zaključile o kojem se obliku nasilja radi.

Grupama dajemo 20 minuta za diskusiju i razmjenu ideja o pričama koje su do-



bile. Nakon toga, svaka grupa predstavlja priču koju je dobila i odgovarajuće zaključke do kojih je došla.

Zatim ponavljamo ono što smo naučili i time završavamo sesiju.

Primjer 2.1.5. a: Kulturološka raznolikost

Iz perspektive službenica za osnaživanje koje rade u centrima za žene i djevojčice u Bosni i Hercegovini:

Na temelju našeg iskustva znamo da se vrlo često događa da kada ne govorimo ni o čemu konkretno, žene i djevojčice počnu pričati o svojim zemljama, kulturnima i različitostima (ako su sve iz različitih zemalja). One govore o tim temama, mi o tome raspravljamo i to obično dovodi do nekih zaključaka. Stoga bi bilo dobro razgovarati o ovom aspektu jer žene i djevojčice vole s drugima podijeliti svoje priče, raspravljati jedna s drugom i upoznavati različite kulture. Priča obično kreće spontano i nema potrebe za posebnim pripremama.

Primjer 2.1.5. b: Stvari koje mogu kontrolirati

Iz perspektive psihologa/psihologinja koje rade u centrima za žene i djevojčice u Bosni i Hercegovini:

Obično, kada spontano govorimo o tome što se događa u centru, govorimo o stvarima koje možemo i stvarima koje ne možemo kontrolirati u svom životu. U tim slučajevima, žene i djevojčice počinju pričati o svojim osobnim iskustvima i svojim pričama iz prošlosti, kako su se osjećale u određenoj situaciji, šta su radile, šta je bilo pod njihovom kontrolom, a šta nije itd. Obično započinju priču kako bi u centru raspravljale o svojim stvarnim problemima. To je zato što ih ove teme uvijek motiviraju da se prisjetе gdje su imale određeni utjecaj, gdje nisu i šta mogu učiniti u svakoj situaciji s kojom se trenutno susreću.

Ove teme uvijek služe kao podsjetnik na stvari koje su pod njihovom kontrolom i na stvari oko kojih se ne trebaju brinuti jer na njih nemaju nikakav utjecaj. To im obično pomaže da se smire i preispitaju stvari koje im se događaju, kao i stvari oko njih.



5.2. Annex 2.

Kontrolna lista za pripremu provedbe aktivnosti

Prije sesija

- > Identificirajte aktivnost u konzultacijama sa ženama i djevojčicama.
- > Pripremite potrebne materijale, prostorije i opremu.
- > Pripremite pravila aktivnosti, vremenski okvir i potreban broj učesnica.
- > Pripremite metodu evaluacije za dobivanje povratnih informacija nakon sesije.
- > Budite spremni upravljati neočekivanim situacijama.

U toku sesija

- > Jasno i razumljivim jezikom objasnite proces i pravila.
- > Objasnite uloge i odgovornosti učesnica.
- > Utvrđite očekivanja učesnica kako biste formulirali aktivnost.
- > Budite spremni ponoviti zadatke, uloge i odgovornosti i facilitirati proces.
- > Vodite aktivnost i pokažite neke stvari primjerom, ako je potrebno.
- > Osigurajte prijateljsko, otvoreno i opušteno okruženje za učesnice i facilitatora/facilitatoricu.

Na kraju sesije

- > Provjerite da li su njihova očekivanja ispunjena.
- > Prikupite povratne informacije o procesu i prijedloge za poboljšanja.
- > Dajte učesnicama priliku da daju individualne povratne informacije, ako je potrebno.
- > Razgovarajte nakon sesije s facilitatorom/facilitatoricom i organizatorima i dogovorite šta je potrebno za nastavak, ako je neophodno.



5.3. Prilog 3.

Feedback and evaluation forms

Ovi dokumenti su prevedeni na potrebne jezike

Primjer 1.

UPITNIK

(Zaokružite svoj odgovor)

Naziv aktivnosti:

Datum:

Da li vam se dopala aktivnost?



Da li ste naučili nešto novo?



Da li ste razumjeli pružene informacije?



Da li smatrate da ovu aktivnost treba poboljšati?



Da li ćete sudjelovati u sličnim aktivnostima?



Primjer 2.

Naziv aktivnosti:

Datum:

Isijecite teglu koja odgovara vašoj ocjeni ove aktivnosti.

Isječeni papir sa slikom tegle stavite u kutiju ispred vas.

Vaši odgovori su anonimni.



Nisam zadovoljna.

Nisam ni zadovoljna ni
nezadovoljna.

Zadovoljna sam.





Funded by
the European Union

