Ženy — sobě

Zkušenosti se skupinovým setkáváním žen v sociálně tíživé situaci

In IUSTITIA | Jako doma | ROZKOŠ bez RIZIKA
Praha 2015

Tento materiál shrnuje zkušenosti se zavedením komplexního programu pro ženy v tísnivé sociální situaci realizovaném organizacemi Jako doma – Homelike, ROZKOŠ bez RIZIKA a In IUSTITIA v rámci projektu Ženy sobě č. projektu CZ.1.04/5.1.01/B2.00001 podpořeném z prostředků OPLZZ. Obsahuje základní východiska a doporučení pro zavádění podobného programu jinými organizacemi vycházející z praktických zkušeností, včetně možných metod práce s cílovými skupinami a popisu realizovaných bloků Programu.

Publikace je určena dalším organizacím a institucím, které působí v oblastech pomoci ženám, jenž jsou bez přístřeší, zažily různé formy násilí či poskytují placené sexuální služby. Tento materiál může být inspirací pro zavedení skupinového setkávání žen.

Obsah

Úvod – proč Ženy sobě? **4**
Cílová skupina – komu byl Program určen **5**
Východiska při realizaci Programu **6**
Realizace Programu **8**
— *Sebepodpůrná skupina* *8*
— *Co je třeba zvážit před zahájením skupinového setkávání žen?* *9*
— *Průběh skupinových setkávání* *11*
— *Náplň skupinových setkávání* *14*
Co se nám osvědčilo aneb pár tipů místo závěru **23**

Úvod – proč Ženy sobě?

Organizace pracující se ženami bez domova se často setkávají se ženami, které se staly obětí (sexuálního) násilí a/nebo se ženami, které poskytují placené sexuální služby, ať už formou zajištění si obživy či za jiné protislužby (nocleh, drogy aj.). Tyto ženy se potýkají s nedostatkem sebedůvěry, neznalostí svých práv, nedůvěrou v instituce a často jim chybí informace o možných formách pomoci, způsobech obrany a síti služeb. Jejich návrat na běžný trh práce je obtížný. Potřebují zažít pocit neodsuzování, přijetí a pochopení, kterého se jim často při kontaktu s institucemi či službami z různých důvodů nedostává (přetíženost pracovníků a pracovnic služeb, předsudečné jednání, nerespekt k zajištění obživy formou placeného sexu apod.).

Dosud nebyly vyvinuty komplexní přístupy, které by měly cíl těmto ženám pomoci. Proto si projekt Ženy sobě kladl za cíl vyvinout nástroje pro práci s touto skupinou. Projekt se snažil na základě přístupů vzešlých ze spolupráce tematické sítě připravit Program pro ženy v tísnivé sociální situaci (dále jen Program), jehož cílem se stalo budování sebedůvěry a motivace k cestě z kruhu násilí a obtížných životních situací. Na tematických sítích se scházely nejen partnerské organizace, ale také další osoby a instituce věnující se tématům násilí, bezdomovectví, sexuálních služeb, chudoby apod. (např. Drop In, Nový Prostor, Persefona, Naděje a další) a samotné ženy, jež zažily situace, jako jsou ztráta domova, násilí, placený sex apod.

„Je důležité mluvit specificky o ženách, ženy nemají tolik možností.“

účastnice Programu

Tento „manuál“ shrnuje zkušenosti se zavedením Programu – tedy skupinových setkávání žen, které byly realizovány v Praze (únor – květen 2014) a Ostravě (září 2014 – únor 2015). Zásadním východiskem projektu je zapojení samotných žen bez domova a konzultantek z cílové skupiny, které měly zkušenost s poskytováním placených sexuálních služeb.

Cílová skupina – komu byl Program určen?

Cílová skupina vychází z cílových skupin organizací Jako doma – Homelike, ROZKOŠ bez RIZIKA a In IUSTITIA. Komu pomáhají tyto organizace[1]?

Jako doma – Homelike se věnuje genderovým aspektům bezdomovectví a pomáhá a spolupracuje se ženami bez domova.

ROZKOŠ bez RIZIKA (R-R) poskytuje sociální, zdravotní a terapeutické služby, zejména ženám poskytujícím placené sexuální služby (též sexuálním pracovnicím) a snaží se o prosazování práv těchto žen.

In IUSTITIA poskytuje sociální a právní služby osobám, které se setkaly s násilím z nenávisti, tedy takovým násilím, které je motivováno národnostní, etnickou, náboženskou nebo politickou nevraživostí nebo nesnášenlivostí z důvodu sexuální orientace, věku, zdravotního stavu či sociálního postavení poškozeného. Nově se též zaměřuje na oběti dalších forem násilí.

Při propojení cílových skupin organizací se tedy jednalo o ženy bez domova poskytující placené sexuální služby či ženy se zkušeností násilí/zneužívání. Bezdomovectví či ohrožení ztrátou domova, práce v sexbyznysu či viktimizace žen se často vzájemně prolínají nebo na sebe navazují.

Jako zastřešující a nestigmatizující označení pro danou skupinu se nám osvědčilo používat termín ženy v tísnivé sociální situaci. Toto označení vystihuje dobře podstatu situace, ve které se cílová skupina nachází (ztráta domova, zadluženost, poskytování sexuálních služeb, které není uznáno oficiálně za práci a je stigmatizováno aj.), a je pro řadu žen více akceptovatelné než např. žena bez domova, oběť násilí apod.

Východiska při realizaci Programu

Před realizací podobného programu či skupinové práce s cílovou skupinou je dobré vyjasnit si předem, z jakých hodnot a principů budete vycházet. Níže jsou popsány přístupy, které jsme v rámci skupinových setkávání uplatňovali.

1. Respektující a nehodnotící přístup

Je zásadní respektovat individualitu každé ženy, její potřeby a zkušenosti. To se může projevovat například tak, že necháme ženy formulovat, co potřebují, jaká témata je zajímají nebo jak by si setkávání představovaly včetně vytyčení skupinových pravidel (viz aktivita Fungujeme spolu). Je potřeba počítat s tím, že si skupina odsouhlasí něco, co pravidlům běžným v sociální práci nebo našim představám neodpovídá – v naší praxi se to týkalo např. konzumace alkoholu na společném víkendovém výjezdu.

V rámci tohoto přístupu je též velmi důležité nehodnotit a respektovat rozhodnutí žen, např. poskytovat placené sexuální služby. Ženy jsou velmi citlivé na moralizování a je tedy pak obtížné navázat vztah důvěry.

2. Empowerment

Ženy z dané cílové skupiny mnohdy trpí nízkým sebevědomím, málokdo je poslouchá, málokdo jim dává hlas. Při spolupráci je tedy důležité klást důraz na proces posilování. To může zahrnovat zvyšování povědomí žen o možnostech volby a podněcovat zodpovědnost za vlastní životy. Informovanost ženám umožňuje samostatně se rozhodovat a mít co možná největší kontrolu nad svými životy a pasivně nečekat na věci, okolnosti, jiné lidi, kteří určí, co bude následovat nebo co mají dělat. Během různých aktivit si ženy uvědomují svoje schopnosti a dovednosti, ve skupině dochází ke vzájemnému posilování a vytváření podpůrných vazeb.

Proces zapojování a posilování vede u žen k další aktivizaci, např. některé účastnice Programu se zapojily do dalších aktivit v jejich okolí – hraní divadla nebo dobrovolnictví.

Zapojování a posilování žen nejde samo. Jsou ženy, které byly dlouhé roky zvyklé například na to, že se věci v jejich životech jakoby „dějí samy“, nezvykly si řídit vlastní život, rozhodovat, zařizovat věci – nikdo to od nich neočekával, nikdo je tomu neučil, některým v tom dokonce bylo bráněno. Tyto ženy se s největší pravděpodobností nebudou schopny okamžitě zapojovat, například do diskusí. Podle našich zkušeností se těmto dovednostem učí postupně, je potřeba trpělivost a podpora.

3. Partnerský přístup

Jak už je patrné z předchozích odstavců, je klíčové k účastnicím programu přistupovat partnersky. Ačkoliv jsou v tísnivé situaci a v řadě oblastí znevýhodněné, nejsou bezmocné a nepostrádají vlastní vůli.

Je proto důležité přistupovat k nim jako k sobě rovným a významně je zapojovat do tvorby obsahu programu. Jednak to přispěje k jejich posílení, jednak pro ně program bude mnohem užitečnější.

Nám se to osvědčilo v Praze i Ostravě: každá skupina řešila trochu jiné problémy, a dokonce se stalo, že ty, které byly ožehavé v Praze, v Ostravě vůbec nerezonovaly. Prostředky, které jsme využívaly ke zjištění pro skupinu relevantních témat, byly fokusní skupiny a diskuse, kde ženy známkovaly vybrané okruhy témat podle toho, jaký o ně měly zájem, případně i navrhovaly hosty, kteří by k danému tématu mohli přijít mluvit.

Partnerský přístup také vnímáme jako postoj, kdy bereme účastnice programu jako expertky na jejich vlastní život a kdy jim dáváme (možná někdy i trochu větší) prostor a čas formulovat jejich problémy. Samy je znají nejlépe a ocení, když k nim nepřistupujeme paternalisticky, jako bychom věděli lépe, co je pro ně dobré.

4. Genderově citlivý přístup

Ten se projevuje na více rovinách. Je důležité vnímat genderová specifika bezdomovectví[2], prolínání se násilí na ženách, ženského bezdomovectví a feminizace chudoby. Ženy z cílové skupiny zažívají vícečetnou diskriminaci – na základě sociálně tíživé situace a toho, že jsou ženy, případně také na základě barvy kůže či sexuální orientace.

Je důležité nepřistupovat k ženám jako k homogenní skupině se stejnými zájmy či vlastnostmi – některým vyhovují tradiční femininní činnosti, zajímají se o líčení apod., jiným vůbec. Z naší zkušenosti je pro některé ženy jejich ženství v prostředí ulice ohrožující, jako ženy se cítí více zranitelné, a proto femininně působit nechtějí.

Pro řadu žen bez domova je také palčivá otázka mateřství. Z důvodu své tíživé sociální situace často o děti přišly – kromě této ztráty se ale musejí vyrovnávat s tím, že nesplňují normativní představu „dobré matky“. Pocit selhání nejen jako člověka, ale i jako matky pro ně může být velmi traumatizující.

Proto se při práci s ženami v tíživé sociální situaci vyhýbejte stereotypům o typických ženských vlastnostech, činnostech, chování či životních cílech. Je to náročný, ale přínosný přístup nejen pro účastnice programu, ale i pro realizační tým.

5. Bezpečné prostředí

Ženy z cílové skupiny považují za velmi důležité bezpečné prostředí. To tvoří vzájemný respekt, důvěra, naslouchání potřebám účastnic, místo, kde se netolerují projevy rasismu, sexismu, homofobie či transfobie[3]. Jedná se o prostředí, jenž má pravidla, které si nastavila sama cílová skupina spolu s realizačním týmem.

Mnohé z těchto východisek kladou na realizační tým velké nároky – sami totiž neustále musíme reflektovat své jednání a své hodnoty, s nimiž do programu přicházíme. V tom také spočívá jejich přínos: spolu se skupinou účastnic se i my stále učíme a rozvíjíme. Je dobré si tedy vyhradit čas na sdílení a reflexi v týmu, případně také na samostudium či supervizi.

Realizace Programu

Sebepodpůrná skupina

Formou setkávání se stala sebepodpůrná skupina, jejímž cílem je umožnit ženám získat sebevědomí, dovednosti a znalosti, které jim pomohou zapojit se do běžného života a zvýšit šance vrátit se na trh práce.

Kuchařky bez domova

Pokud dobře pracujeme, ve skupině postupně vznikne atmosféra vzájemné důvěry, otevřenosti, pocity sounáležitosti a podpory. Účastnice mají pocit, že je někdo přijímá a snaží se jim porozumět, uvědomují si, že ostatní ve skupině se potýkají s podobnými problémy. Z našich zkušeností si ženy vzájemně poskytují podporu a povzbuzení, vystupují současně jako ty, které pomoc hledají, i jako ty, které pomoc nabízí.

Ze skupinové práce mohou vyplynout potřeby, které účastnice chtějí řešit individuálně, je tedy důležité mít zajištěné individuální způsoby práce se ženami. V kontextu realizace skupinových setkávání se jednalo o představení služeb realizačního týmu – organizací Jako doma – Homelike, R-R a In IUSTITIA – tak, aby ženy měly dobrou představu, co která organizace nabízí a v jakých případech se na ni mohou obrátit (např. sociální poradenství a návazné terapeutické služby v R-R, vyšetření na pohlavně přenosné infekce v R-R, právní služby v In IUSTITIA, práce v Kuchařkách bez domova v Jako doma apod.).

Co je třeba zvážit před zahájením skupinového setkávání žen?

Nastavení spolupráce mezi organizacemi

Pokud je do realizace programu zapojeno více organizací, je třeba nastavit si předem způsob komunikace a spolupráce jednotlivých organizací, se kterou budou srozuměny účastnice skupiny. Jednotlivé organizace by též měly dobře znát služby partnerů a umět na ně účastnice setkávání odkázat v případě, že se objeví potřeba řešit individuální témata. Organizace by měly mít nastavené, jak komunikují o průběhu programu a jak jej reflektují – např. pravidelným setkáváním, pořizováním zápisů ze skupiny apod.

Otevřenost či uzavřenost skupiny?

Pokud je skupina uzavřená (tzn. je vybrán určitý počet žen do skupiny a nepřijímají se dále nové členky), je větší pravděpodobnost vybudování vzájemné důvěry, otevřenosti účastnic skupiny a je zde větší potenciál pro rozvoj skupinové dynamiky. Tento typ je vhodnější, pokud se se skupinou pracuje dlouhodoběji a více terapeuticky.

Otevřená skupina přijímá v průběhu setkávání nové účastnice a je vhodná, pokud se náplně jednotlivých setkání odlišují, ženy přicházejí cíleně na některá z témat, která je oslovují více apod.

Kombinovat lze také oba přístupy. Na začátku je skupina otevřená, formuje se a po určité době se uzavře a začíná se intenzivně pracovat na určitých tématech.

V praxi se nám ukázalo, že původní záměr vytvořit uzavřenou skupinu nebyl možný – v průběhu skupinových setkání přicházely nové ženy, které skupina oslovila (na základě dobrých zkušeností jiné ženy, doporučení konzultantky z cílové skupiny či přes doporučení kurátorky apod.). Naopak některé ženy přestaly docházet, protože si našly práci, nabízené téma je neoslovilo apod. Pro některé ženy byl lákavý pouze víkendový výjezd mimo město, dalších aktivit se již nechtěly účastnit. Na účast žen měl vliv i větší časový rozptyl mezi jednotlivými setkáními, nepravidelnost termínů setkání či předvánoční období.

Může se stát, že partner brání ženě účastnit se aktivit, o které má zájem. Ženy v sociálně tíživé situaci bývají hodně navázané na svého partnera, který může být zdrojem ochrany, ale také problémů či násilí. I proto může setkávání ve skupině žen působit emancipačně. Toto téma je velmi citlivé a je důležité přistupovat empaticky. Nehanit partnera, ale podporovat ženu v jejích možnostech rozhodování. Pro překonání bariéry je dobré zvážit navázání kontaktu i s partnerem, pokud ženu např. vyzvedává.

Místo/čas a frekvence setkávání

Důležité je zvolit prostory, které budou dobře dostupné (spojení MHD, centrum města) a kde budou setkávání pravidelně probíhat. Neosvědčuje se měnit prostory pro setkávání skupiny, např. v závislosti na spolupráci s externími lektory a lektorkami apod.

Čas a frekvenci setkávání, která bude optimální, je vhodné nastavit v souladu s potřebami cílové skupiny – ideálně v rámci setkání fokusní skupiny, která je popsá-

na níže. Osvědčuje se plánovat setkání spíše v týdnu, v odpoledních hodinách, v intervalu jednou týdně až jednou za 14 dní (v délce 4 hod). Příliš dlouhá pauza mezi jednotlivými setkáními zvyšuje riziko odpadnutí ze skupiny.

Speciální potřeby

Ukázalo se, že je třeba ošetřit též možné překážky, které by mohly bránit ženám v účasti na skupině – např. pomoci jim zajistit hlídání dětí. Tuto potřebu je možné zajistit externí hlídačkou/hlídačem, která se postará o děti v místě, kde probíhá skupina. Dále je též třeba myslet na co nejméně bariérový přístup do objektu, kde probíhá skupinové setkávání, aby byl dobře dostupný i pro ženy se zdravotními handicapy.

Zkušenost z Programu v Ostravě

Většina žen zapojených do skupinové práce měla děti předškolního a školního věku. V rámci azylových domů a tréninkového bydlení neměly možnost zajistit jejich hlídání. Proto oceňovaly možnost vzít děti s sebou a vědět, že o ně bude postaráno. Největší přínos spatřovaly v možnosti věnovat se nerušeně tématům při skupinové práci, v programu pro děti a přípravě úkolů do školy v případě potřeby, příležitosti ke vzájemnému seznámení dětí mezi sebou, možnosti odnést si výrobky dětí. Některé ženy s finančními problémy uvítaly i zajištění odpolední svačiny pro děti. Byly rády, že děti mohou pravidelně svěřovat lidem, které znají a mají k nim vytvořenou důvěru.

„Já jsem jeden čas byla venku, spala na ulici. A musím říct, že tady to a to divadlo mi dalo moc. Člověk se pustil úplně jiným směrem."

účastnice Programu

Nábor žen do skupiny

Důležité je dobře ženám představit, co je smyslem skupinových setkávání, co jim to může přinést, k čemu to využijí. Posilovat je ve vzájemné podpoře a získání zkušeností od jiných žen, předávání zkušeností jiným ženám. Pozitivně působí i získání nových zážitků a vztahů a odlehčující aktivity (např. společný víkend).

Informace o zahájení skupinových setkávání žen byly šířeny prostřednictvím konzultantky z cílové skupiny, sociálních pracovnic a pracovníků, kteří pracují s cílovou skupinou, dalších poskytovatelů sociálních služeb a institucí (kurátoři, azylové domy), již se potkávají s cílovou skupinou; dále formou tištěných informačních materiálů, emailem, prostřednictvím webu a Facebooku.

Konzultantka z cílové skupiny

Do náboru je vhodné zapojit osobu, která zná dobře cílovou skupinu a prostředí, kde se cílová skupina vyskytuje, a prošla si obdobnou zkušeností. Zapojení osoby se zkušenostmi, které mají účastnice skupiny (např. s životem na ulici, poskytováním sexuálních služeb apod.), do realizačního týmu je vhodným motivačním nástrojem a zdrojem podpory pro účastnice skupiny.

Motivace k zapojení do skupiny

Kromě již výše zmíněných motivačních prvků je možné zvážit následující:

- poskytnout jízdenky na MHD
- finanční odměna za účast ve skupině
- materiální odměny – kosmetický balíček, výrobek (např. potištěné tričko)
- občerstvení a hlídání dětí
- možnost věnovat se sama sobě
- naučení se novým věcem
- zážitky a aktivity, na které účastnice běžně nemají peníze – divadlo, tanec, jóga, kadeřnice…
- nová přátelství pro účastnice i děti

Stává se, že v organizacích zvažujeme finanční odměnu pro cílovou skupinu jako motivaci pro účast v nějakém programu či aktivitě. V tomto případě jsme se rozhodli finančně ohodnotit pouze účast v úvodní fokusní skupině – chtěli jsme ženy co nejvíce motivovat z počátku, aby se přišly informovat o nabízeném programu, dále jsme se soustředili na další zmíněné motivační prvky.

Průběh skupinových setkávání

Samotný koncept skupinových setkávání vycházel z předpokladu, že je třeba nejprve:

- zmapovat očekávání a potřeby žen formou úvodní fokusní skupiny
- vzájemně se více poznat formou společného víkendového výjezdu, který měl sloužit i k aktivizování žen a nalákání na spolupráci
- následně se pravidelně setkávat v rámci skupin zaměřených na témata, která vycházela z projektu a zároveň reflektovala potřeby žen zmapované v rámci fokusní skupiny
- uzavřít a zhodnotit přínos skupinových setkávání

Dále jsou popsány jednotlivé fáze Programu, které jsme realizovaly.

Úvodní setkání – fokusní skupina

Skupinová práce byla zahájena v rámci úvodního setkání se zájemkyněmi, kde jim byl představen charakter a zaměření Programu (skupinových setkávání) a možnosti jejich zapojení. Metodou fokusní skupiny byly cíleně zmapovány potřeby a motivace žen v návaznosti na nabídku, která vycházela z projektu. Na závěr setkání byla skupinou vydefinována pravidla skupiny.

Na základě zjištěných potřeb plynoucích z fokusní skupiny je důležité případně přizpůsobit a doplnit plánovaný obsah programu. V naší praxi jsme skupinová setkávání doplnili o sociální dávky, tanec a další tvůrčí a relaxační činnosti (např. jóga).

Pravidla skupinových setkávání

Je vhodné, když si skupina vytváří pravidla sama, za podpory osob, které skupinu vedou. Osvědčuje se pravidla sepsat a mít je vyvěšená na viditelném místě při každém setkání skupiny.

Mezi důležitá pravidla obvykle patří:

Vzájemný respekt, neskákat si do řeči, nechodit na skupinu pod vlivem návykových látek, právo říci stop a nevyjadřovat se k určitým tématům, chodit včas, mlčenlivost ohledně sdělení, které se dozvím o jiných lidech na skupině aj.

Důležité je sledovat, aby byl dán prostor všem členkám skupiny k vyjádření se a dotazům. Pokud se na skupině objeví individuální téma, které žena chce okamžitě řešit, je důležité domluvit se s ní na individuální konzultaci mimo prostor skupiny.

Fungujeme spolu

Cíl: konsensuální vytvoření pravidel pro fungování skupiny
Čas: 1 hod
Pomůcky: dva velké archy papíru, fixy
Průběh aktivity: Účastnice sedí v kruhu. Požádáme je, aby se zamyslely nad pravidly chování a vzájemného soužití, která by v naší skupině po dobu programu měla platit. Nastíníme, že se mohou týkat třeba oslovování (např. křestní jméno, tykání), začátku a konce programu, užívání alkoholu, přestávek v programu, řešení konfliktů ve skupině apod. Dáme chvilku na rozmyšlenou a poprosíme je, aby na arch papíru své návrhy psaly.

Návrhy tak, jak přicházejí, můžeme průběžně diskutovat: navrhovatelka by vždy měla vysvětlit, co její návrh znamená, reagovat na otázky, podle reakcí návrh upravit apod. Návrhy může podávat i realizační tým – měly by ale mít stejnou váhu jako návrhy účastnic a měly by být také v diskusi stvrzeny.

Poté o návrhu hlasujeme. Můžeme zvolit formu hlasování poslepu: na hlasování vždy všichni zavřou oči, aby nedošlo k ovlivňování hlasování podle toho, jak hlasují ostatní. Pokud někdo s návrhem nesouhlasí, návrh není jako pravidlo přijat.

Takto projdeme všechna navrhovaná pravidla. Přijatá pravidla sepíšeme na druhý arch papíru a vyvěsíme je na viditelné místo ve společných prostorách, kde program probíhá. Můžeme také všechny poprosit, aby se pod pravidla podepsaly.

Návrhy na pravidla:

- během programu nekonzumujeme alkohol / alkohol konzumujeme až večer, po skončení programu / …
- s denním programem začínáme přesně na čas / se začátkem čekáme, dokud všichni nepřijdou / začínáme 10 minut po deklarovaném začátku aktivity…
- respektujeme lidi s různou barvou pleti, sexualitou, sociálním statusem, formou obživy, zdravotním stavem atd.
- respektujeme noční klid od … do …
- účastnice může odejít z aktivity, která jí není příjemná
- pravidla diskuse: např. neskáčeme si do řeči / mluví jen ta, která má v ruce nějaký k tomu předem určený předmět apod.

Poznámka: Aktivitu je vhodné spojit s úvodním seznamováním a představováním, může tak fungovat jako první krok k tomu, aby účastnice začaly fungovat jako skupina.

Třídenní víkendový výjezd

Pro podporu důvěry, rozvoj vztahů a skupinové dynamiky byl naplánován třídenní výjezd mimo město zaměřený na vzájemné poznávání a sdílení. Ženy měly možnost se rozhodnout, zda chtějí poté pokračovat ve skupinové práci. Cílem víkendu bylo vzájemně se poznat a naladit se na skupinová setkávání.

Do programu víkendových aktivit je vhodné zařadit i odpočinkové aktivity (např. společné posezení u ohně, zpívání, procházka, základy jógy/strečinku a relaxace), hry, arteterapeutické techniky (např. obtisky rukou – co si přeji, obtisky plosek nohou – kam chci dojít) apod.

Během výjezdu došlo ve skupině k dohodě o tématech a časovém rozsahu budoucí skupinové práce. Ve skupině se dále řešily i požadavky skupiny na lektorské obsazení jednotlivých témat (která témata preferují). Ženám byla v rámci principů empowermentu dána co největší možnost spolupodílet se na přípravě dalších skupinových setkání z hlediska obsahu i formy.

Důležité je v krátké době po společném výjezdu, kdy je skupina motivovaná, zahájit pravidelná skupinová setkávání (max. do 14 dnů). Vhodné je, pokud je klíčová osoba či konzultantka z cílové skupiny s účastnicemi výjezdu v pravidelném kontaktu. Pokud je interval do zahájení skupinových setkávání příliš dlouhý, klesá motivace žen pokračovat ve skupinovém setkávání.

Zkušenost z Programu v Ostravě

Zaznamenali jsme velký zájem žen o víkendový výjezd mimo město. Motivační byla zejména možnost strávit společně čas s dětmi mimo azylové zařízení v přírodě (narušení každodenního stereotypu, volnější pravidla) s celodenním programem a možností hlídání dětí, příležitost rozvíjet vzájemné vztahy a neformálně sdílet osobní témata a čerpat ze zkušeností ostatních, pro některé s ohledem na jejich příjmy i zajištění celodenní stravy. Některé ženy přirovnávaly výjezd k rodinné dovolené, kterou už dlouho nezažily. Pozitivně hodnotily zejména odpočinkové aktivity (např. společné posezení u ohně, zpívání), hry, arteterapeutické techniky. Důležitý byl pro ně odpočinek a šance se věnovat ve vymezeném čase sobě samotným.

Náplň skupinových setkávání

Tematické bloky směřující k návratu na trh práce

Cílem jednotlivých bloků bylo posílit ženy a pomoci jim získat dostatečné sebevědomí pro návrat na pracovní trh. Skupinová práce byla nastavena tak, aby se ženy samy navzájem učily, aby objevily své schopnosti, které budou moci využít v životě a při práci.

K jednotlivým blokům dle tématu je vhodné přizvat i externí lektorky a lektory na dané téma (např. dluhy, jak o sebe pečovat). Vhodné je program připravit co nejvíce praktický, aby ženy mohly trénovat své dovednosti (např. nácvik psaní motivačního dopisu, kde hledat dluhy apod.).

Osvědčuje se, pokud skupinu vede a doprovází pravidelně **stejná osoba zastupující některou z organizací a konzultantka z cílové skupiny** (aby se nestřídal příliš velký počet lidí pracujících se skupinou).

Příklady tematických bloků

- komunikace, zásady komunikace, asertivita, jak umět vyjádřit své potřeby a nenechat se manipulovat
- sebepodpora a péče o sebe – jak se podpořit, co mi pomáhá, když potřebuji získat energii
- nouzové a krizové situace – témata související s problematikou násilí a jeho řešení
- mapování silných stránek a dovedností žen, jejich plány a představy o jiných formách práce
- kde hledat práci, CV a motivační dopis, mezery v životopise
- příprava na pracovní pohovor – praktické nácviky
- pracovněprávní souvislosti, typy smluv, práce načerno aneb jak se nenechat napálit
- možnosti rekvalifikací, nástroje aktivní politiky zaměstnanosti, možnosti alternativních forem práce a podnikání
- jak na dluhy
- a další dle potřeby skupiny

Tematická skupinová setkávání – naše zkušenosti

Dále popisujeme obsah jednotlivých bloků, jak byly realizovány v rámci skupinových setkávání, které probíhaly v Praze a v Ostravě. Účastnilo se jich 3 až 10 žen. Skupinová setkávání probíhala obvykle v intervalu jednou týdně v délce 4 hodiny či déle (i v závislosti na kapacitě externích lektorů) ve frekvenci 10 setkání.

Podle původního záměru měl být Program rozdělen zvlášť na část terapeuticko-motivační, která by byla zaměřena spíše na budování vztahů ve skupině a terapeutickou práci se skupinou, a část odborně-poradenskou, v níž by byla prakticky představována a sdílena různá témata (např. jak hledat práci, jak na dluhy apod.). V rámci nastavování spolupráce mezi organizacemi a mapování potřeb zájemkyň o skupinová setkávání jsme nakonec kombinovali v jednom čase odlehčenější téma (líčení, potisk triček, tanec) se vzdělávacím tématem (dluhy, práce apod.). V závěrečném hodnotícím setkání ženy toto nakombinování oceňovaly, obzvlášť si cenily doplnění o výtvarné a tvořivé aktivity.

Zásady komunikace

Setkání bylo zaměřeno na probrání zásad komunikace, jak neverbálně komunikujeme, jak dobře zapůsobit při pohovoru, jak zvládat konflikty a co je manipulativní jednání, co to znamená být asertivní apod.

Ukázalo se, že ženy měly potřebu u tohoto tématu na začátku vyprávět své příběhy a mluvit o věcech, které je aktuálně tíží. Se skupinou jsme se dohodly, že je přínosné i pro ostatní sdílet aktuální příběhy a probrat možnosti řešení konkrétních situací (např. problematická komunikace s OSPOD, násilí ve vztahu aj.). Až poté, co byla tato potřeba naplněna, jsme mohly pokračovat dál ve skupinových tématech.

„Já bych chtěla ještě víc nakombinovat relaxaci a informace, to bylo fajn."

účastnice Programu

Diskutována byla témata dle potřeby skupiny: vzhled, jak člověk působí na ostatní a jakou s tím ženy mají zkušenost, komunikace se zákazníky a jak předcházet konfliktům, co to znamená asertivita a jak jednat asertivně.

Vaše práva

Cíl: seznámit účastnice s tzv. asertivním desaterem, dát prostor pro porozumění a vnímání jednotlivých práv účastnicemi a posílit povědomí o těchto právech
Čas: 1 hod a více (záleží též, jak moc do hloubky s jednotlivými právy chceme pracovat)
Pomůcky: flipchart a papíry, fixy a psací potřeby, lístek s asertivními právy pro každou účastnici
Průběh aktivity: Cvičení předchází krátký vstup ke vnímání asertivity, co to znamená, co si pod tímto slovem účastnice představují. Každá účastnice obdrží lístek s vypsanými právy (asertivní desatero). Následuje práce s právy. Účastnice dostanou čas na pročtení práv a následuje práce s právy formou diskuse.

Možné otázky: jak jednotlivá práva vnímají účastnice, co si pod nimi konkrétně představují, která práva považují osobně za nejvýznamnější, která jsou pro ně snadná uplatňovat, která naopak velmi obtížná a z jakých důvodů…

Pracovat je možné formou diskuse nad jednotlivými právy či formou rozdělení do menších skupinek a následnou diskusí.

Asertivní práva[4]

- Každý člověk má právo sám posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být za ně a za jejich důsledky sám zodpovědný.
- Každý člověk má právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující jeho chování.
- Každý člověk má právo posoudit, zda a nakolik je zodpovědný za řešení problémů druhých lidí.
- Každý člověk má právo změnit svůj názor.
- Každý člověk má právo dělat chyby a být za ně zodpovědný.
- Každý člověk má právo říct „Já nevím".
- Každý člověk má právo být nezávislý na dobré vůli druhých.
- Každý člověk má právo dělat nelogická rozhodnutí.
- Každý člověk má právo říct „Já ti nerozumím".
- Každý člověk má právo říct „Je mi to jedno".

Sebepodpora a péče o sebe

Toto téma bylo rozděleno do dvou setkání, kterých se účastnily i externí lektorky. Cílem bylo též zařadit do programu odlehčená témata, kde mají ženy možnost si odpočinout a zažít péči věnovanou pouze jim (např. individuální poradenství v líčení), kterou třeba nikdy nezažily. Dle našich zkušeností ne všechny ženy mají potřebu a zájem účastnit se setkání zaměřených na péči o sebe. Některé ženy však přiláká právě toto téma a mohou se následně zapojit do dalších skupinových setkávání díky těmto odlehčeným tématům. Je důležité toto téma neshazovat, protože se ukazovalo pro některé ženy jako zajímavé a důležité, zároveň je potřeba zachovat genderově citlivý přístup – ženám líčení nenutit, netvrdit jim, že musí být krásné, aby si našly práci apod. Podle toho je také vhodné vybrat lektorku/lektora.

První setkání bylo zaměřeno na péči o vzhled, zejména pleť a způsoby líčení. Druhé setkání se zaměřovalo na péči o sebe v kontextu zásad péče o naše tělo, životosprávy, reflexních cviků a masáží reflexních bodů. S účastnicemi jsme sdílely témata, jak o sebe mohou pečovat a co jim pomáhá, když se necítí dobře. Účastnice měly potřebu též sdílet zdravotní obtíže, které je trápí. Pozornost byla věnována alespoň minimálním úkonům na tělesné úrovni, které pro sebe můžeme udělat, abychom se cítili lépe. Prakticky jsme si zkoušely reflexní cviky, které můžeme dělat v posteli, a masáž plosky nohou (každý sám na sobě). Ke konci jsme zkoušely autogenní trénink bez imaginace[5] (vleže, pod dekou pro pocit bezpečí). Byla nabídnuta i možnost absolvovat tuto techniku vsedě pro větší pocit bezpečí. V rámci hodnocení setkání vznikla též poptávka probrat i techniky ke zvládání stresu, které jsme nestihly.

„Ty alternativní formy práce byly hodně praktické. Posunulo nás to.“

účastnice Programu

Pro řadu žen, které prošly traumatickou zkušeností, může být obtížné účastnit se relaxačních technik a práce s tělem a v rámci relaxace se jim mohou vracet nepříjemné vzpomínky. Je proto důležité udělat program co nejvíce bezpečný, nabídnout možnost neúčastnit se některých aktivit, sledovat potřeby žen a být připraven případně poskytnout návaznou pomoc (např. terapeutické setkání, pomoc v krizi apod.).

Co pro sebe můžeme udělat, abychom se cítili dobře?[6]

Každé ráno (případně v jiný čas, jak to komu vyhovuje) věnovat cca 20 minut stimulaci určitých bodů na těle. Jak na to?

1. Promneme si ruce, aby se prohřály, pokud je máme studené.
2. Vleže (aby svaly nebyly napnuté) začneme jemným promasírováním ušních lalůčků a pokračujeme promnutím boltců.
3. Pokračujeme masáží obličeje – vždy od středu ven.
4. Následuje krk – z přední strany si masírujeme oblast pod bradou směrem ven z obličeje. Vzadu na krku si promasírujeme oblast u krční páteře a pokračujeme k ramenům a trapézovým svalům.
5. Posadíme se a následuje mačkání bodů nad prsy na hrudníku.
6. Pokračujeme stimulací bodu na ploskách dlaní, protahování dlaní, vytahování prstů. Můžeme pokračovat promasírováním předloktí – vždy směrem od srdce. Můžeme si prstem přejíždět po předloktí a dělat slalom.

Tato masáž nás může příjemně nabudit a rozproudit.

Tipy proti bolesti z reflexní terapie[7]

Univerzální bod proti bolesti
Nachází se na ruce mezi palcem a ukazovákem. Opakovaným stlačováním můžeme působit proti bolesti.

Kytička proti bolesti hlavy
Při bolesti hlavy silně zmáčknout rozevřenými prsty na obou rukou horní část lebky.

Jak na dluhy

Většina žen, které se účastnily programu, měla dluhy – za bydlení, zdravotní pojištění a velmi často také za jízdu v MHD bez lístku. Toto setkání jsme zahájili dotazníkem, kde si ženy samy pro sebe měly odpovědět na otázky, zda a jaké mají dluhy, v čem by jejich život byl jiný, kdyby nedlužily, jaké kroky mohou podniknout, aby se dluhů zbavily apod.

Ukázalo se, že často už nemají přehled o počtu a výši svých dluhů. Proto jsme do tohoto bloku zařadili možnost zjistit zadlužení v on-line registru dlužníků. Dále jsme probírali, jak je možné dluhy řešit včetně oddlužení a jak dluhům do budoucna předcházet.

Získání přehledu o dluzích ženy hodně oceňovaly, nicméně samotné toto setkání je nepřimělo ve většině případů k tomu, aby své dluhy začaly aktivně řešit. Zde vidíme jako klíčovou roli následnou individuální práci s konkrétní ženou, třeba i ve spolupráci se specializovanými neziskovými organizacemi.

Jak hledat práci

Součástí tohoto setkání byly nejen očekávatelné aktivity jako jak správně sestavit životopis a průvodní dopis, jak se připravit na přijímací pohovor, základy pracovněprávního poradenství apod., ale i diskuse o postavení žen bez domova na trhu práce a znevýhodnění, jimž čelí. Hledali jsme proto i alternativní formy práce, které jsou pro ženy v tísnivé sociální situaci dostupnější.

V diskusi vznikla myšlenka na uspořádání trhu, kde by ženy v tísnivé situaci mohly představit své dovednosti a případně je i prodávat. V létě 2014 jsme tedy uspořádaly akci Superhrdinky bez domova, kde ženy na svých stáncích nabízely např. šperky či obrazy, které tvoří, nebo různé služby – od úklidu a pečení dobrot přes venčení psů až po čištění bot. Akce přispěla k destigmatizaci žen v tísnivé situaci a přinesla jim také konkrétní pracovní zakázky a přivýdělek.

Superhrdinky bez domova

Zamýšlení se nad alternativními formami práce vedlo ženy k jinému pohledu na vlastní schopnosti a dovednosti a k jejich ocenění. V různých aktivitách se samy sebe ptaly: Co umím? Co z toho může být prospěšné druhým lidem? Jak se pomocí takové aktivity mohu začít živit? Jak takovou činnost postavit legálně?

Pro ujasnění zájmů a kompetencí jsme také využívali různé výtvarné techniky – viz aktivita V čem jsem dobrá a Akční plán.

V čem jsem dobrá

Cíl: zmapovat dovednosti a profesní zájmy, podpořit účastnice v tom, aby dokázaly pojmenovat své kompetence
Čas: 1 hod (podle velikosti skupiny)
Pomůcky: pro každou účastnici 1 arch papíru A4, barevné fixy nebo pastelky, nůžky, lepidlo, časopisy a noviny pro vystřihování
Průběh aktivity: Rozdáme účastnicím po jednom papíru a rozdělíme výtvarné potřeby. Poprosíme je, aby nakreslily nebo s pomocí obrázků a nápisů z tisku vytvořily obrázek, který by odpovídal na otázku: V čem jsem dobrá? a reprezentoval tak jejich dovednosti. Na tvorbu necháme cca 30 minut.

Poté účastnice vyzveme, aby své výtvory skupině ukázaly a okomentovaly. Ostatní se mohou doptávat a taktéž komentovat. Časová náročnost této části závisí na velikosti skupiny, počítáme cca 5 minut na osobu.

Diskuse:
Pokud máme čas, můžeme s účastnicemi prodiskutovat následující otázky:

- Jaký to byl pocit zamýšlet se nad tím, v čem jste dobré, a pak s tím předstoupit před skupinu?
- Proč myslíte, že jste se tak cítily?
- Je pro ženy v tísnivé situaci snadné pojmenovávat své dovednosti?
- Uvědomily jste si v diskusi nad obrázky nějaké své další silné stránky, které jste do obrázku nezahrnuly?
- Jak vás vidí ostatní?

Situace, v nichž dochází k násilí, a možnosti řešení

Násilí je zásadním tématem pro ženy v sociálně tísnivé situaci. Z výzkumů, zkušeností i z diskuse se ženami na úvodním výjezdu jsme věděly, že ženy, které se ocitají bez domova, čelí různým formám násilí. Předpokládaly jsme také, že ženám mohou chybět informace o tom, jaké jsou možnosti pomoci v různých případech násilí a jaká jsou jejich práva. Zároveň byl blok koncipován tak, aby účastnice mohly sdílet doporučení a zkušenosti, jak rizika násilí minimalizovat, jak se násilí bránit a kde hledat pomoc.

Doporučení:

K otevření diskuse je možné použít např. obrázky, které ukazují různé formy (nejen) fyzického násilí. Ženy mohou spolu ve dvojicích či ve skupině diskutovat nad situacemi, které jsou zobrazeny na obrázcích, a zamýšlet se nad možnostmi prevence a možnými dopady násilí na život člověka, který je mu vystaven. Mohou sdílet způsoby, jak násilí čelit a jak se s jeho následky vyrovnat.

Téma násilí je úzce spojeno s trestnou činností resp. právy obětí trestné činnosti. Je proto vhodné, aby jedna z osob, která tématem provází, měla detailní povědomí o legislativě zejména z oblasti práv obětí trestných činů či možností, které má člověk v procesním postavení svědek – poškozený v průběhu trestního řízení.

Akční plán

Cíl: uvědomit si, jaké konkrétní kroky jsou potřeba k nalezení nové obživy, přivést účastnice na myšlenku vlastního podnikání
Čas: 1 hod (podle velikosti skupiny)
Pomůcky: pro každou účastnici 1 arch papíru A4, psací potřeby, případně můžeme využít i výtvarné potřeby z předchozí aktivity: barevné fixy nebo pastelky, nůžky, lepidlo, časopisy a noviny pro vystřihování
Poznámka: aktivita navazuje na aktivitu V čem jsem dobrá
Průběh aktivity: Vyzveme účastnice, aby si z dovedností a činností, které zahrnuly do obrázku v předchozí aktivitě, jednu vybraly a zpracovaly „akční plán", jak z této činnosti udělat svou obživu, ať už ve formě zaměstnání nebo vlastní výdělečné činnosti. Cíl by měl být jednoznačný a realistický, měl by vycházet ze skutečných možností žen a neměl by být dosažitelný za příliš dlouhou dobu.

Akční plán by měl obsahovat odpovědi na otázky:

- Co chci dělat?
- Kdo si koupí mou službu, můj výrobek? / Kdo mě zaměstná?
- Za jak dlouho jsem schopna své dovednosti, výrobky nabízet?
- Co k tomu potřebuji (vzdělání, prostory, peníze, něčí podporu…) a jak to získám?
- Kolik hodin týdně jsem ochotna pracovat? Kolik si chci vydělat?
- Jak se tím změní můj dosavadní život? Jak se tím změní život mých blízkých (např. dětí)?
- Co bude můj první krok a kdy jej udělám?

Forma zpracování odpovědí je volná, může být psaná, ve formě obrázku či koláže.

Na zpracování akčního plánu necháme opět cca 30 minut. Je pravděpodobné, že účastnice nestihnou detailně propracovat odpovědi na všechny otázky, poprosíme je tedy, aby se důkladně věnovaly alespoň třem klíčovým: Co chci dělat? Co k tomu potřebuji? Co bude můj první krok?

Poté je opět vyzveme, aby své akční plány představily ostatním. Ostatní dávají zpětnou vazbu, doptávají se. Počítáme vždy cca 5 minut na představení a 5 minut na diskusi. Délka aktivity tedy závisí na velikosti skupiny.

Poté aktivitu zhodnotíme pomocí následujících otázek:

- Bylo vytyčení a rozplánování vašeho cíle přínosné? V čem?
- Objevily jste nějaké možnosti obživy?
- Zjistily jste, co by vás bavilo?
- Jaká je pro vás představa pustit se do něčeho takového? Je to ne/reálné? Proč?

Téma násilí může vyvolat silné emoce. Osoby, které tématem provází, by emoční reakce neměly překvapit. Alespoň jedna z nich by měla být vybavena dovednostmi pracovat s člověkem v krizi či s možnými následky prožité traumatické události.

Na závěr setkání je vhodné připomenout možnosti pomoci v případech násilí, ale také v případě, že diskuse či jiné aktuální zážitky účastnice způsobují její psychickou nepohodu. Dobré je také legitimizovat využití byť i jednorázové konzultace se sociální pracovnicí, terapeutkou apod. Některé psychické i fyzické stavy – např. flashbacky, noční můry, problémy se spánkem, zvýšená podrážděnost, únava apod. mohou být následkem prožitého či aktuálně prožívaného násilí.

Po setkání je vhodné ponechat si časovou rezervu pro případy potřebného individuálního debriefingu.

V obou skupinách se jako téma objevila i kyberšikana, resp. kyberstalking. Ukázalo se, že i ženy žijící v obtížné situaci bez přístřeší či ženy pracující v sexbyznysu jsou velmi aktivní na sociálních sítích, případně online seznamkách. Zde všude může docházet k nevyžádaným útokům, vydírání, stalkingu či šikaně. Jako součást kurzu bylo operativně zařazeno bezpečnostní poradenství o tom, jak se chovat na síti.

Můj úředník mi nepomáhá aneb témata spojená s diskriminací

Mnoho žen, se kterými jsme se v úvodní fázi projektu setkali, mělo opakované zkušenosti s tím, že jim v různých odpovědných institucích nepomohli. Navíc mnohé z nich čelily pasivitě či dokonce nepřátelskému a diskriminačnímu jednání. Špatné zkušenosti se týkaly úřadů práce, zdravotnických zařízení, bytových odborů, orgánů péče o dítě, ale i sociálních služeb. Jak postupovat, pokud se do takové situace člověk dostane a zároveň je např. na konkrétní úřednici či úředníkovi a jeho rozhodnutí závislý? Na tuto a podobné otázky jsme hledaly odpovědi na tomto setkání.

Zkušenost z Programu v Praze

Kromě zkušeností s fyzickým, psychickým i ekonomickým násilím v různých kontextech a situacích (např. násilí v MHD, násilí v partnerských vztazích, násilí v sexbyznysu v různých rovinách) se účastnice setkání shodly na tom, že všechny se staly obětí nějaké formy násilí ze strany policie nebo strážníků, které buď přivolaly, když byla situace neúnosná, nebo ji přivolal někdo, kdo byl násilí svědkem. Jednalo se zejména o ponižující zacházení, bagatelizaci, ale i fyzické napadení. Ženy hovořily i o dobrých zkušenostech s policií, strážníky a pomáhajícími subjekty.

Témata, která budou pravděpodobně předmětem diskuse:

- Nechtějí mě ošetřit u lékaře/ky
- Diskriminace na úřadu práce
- Diskriminace ze strany policie
- Diskriminace ze strany zaměstnavatele
- Diskriminace v přístupu k bydlení
- Diskriminace v přístupu k sociálním službám

Doporučení:

Na úvod je možné udělat brainstorming témat, která spadají pod vymezený rámec. V diskusi a rozboru možných strategií pracujte s konkrétními případy.

Vždy žádejte souhlas ženy, zda chce téma/problém sdílet se skupinou.

S ohledem na skutečnost, že není v lidských silách znát všechny postupy, které je možné použít, je vhodné při setkání pracovat s počítači připojenými na internet. Takový přístup umožňuje v průběhu diskuse sdílet konkrétní adresy portálů, kde je možné najít informace, jež člověk v konkrétní situaci postrádá. V průběhu diskuse totiž také postupně krystalizovaly různé konkrétní dotazy např. jak sehnat zubaře, zda si nechat napsat trvalé bydliště na úřad – je to z občanského průkazu vidět či nikoli, jaké jsou výhody/nevýhody, jak zjistit dluh na VZP apod.

V průběhu diskuse je zajímavé probrat také téma efektivity stížností – tedy, jak si stěžovat, aby moje stížnost vedla ke změně. Dalším tématem, které je vhodné otevřít, je „ekonomika" stížností – stížnosti mohou vést také ke ztrátám a to minimálně v rovině časové, někdy i finanční (např. na poštovném). Je tedy potřeba zvažovat, kdy je lepší hledat jinou variantu řešení a kdy volit formální postup podání stížnosti. Ženy rovněž zaujala diskuse nad tématem stížností jako nástroje společenské změny. Mnohé ženy vyjádřily názor, že jejich motivace ke stížnosti byly spojené s nadějí, že někdo další podobnému jednání nebude muset čelit.

Zejména pro téma „Můj úředník mi nepomáhá" je vhodné v rámci kurzu distribuovat adresáře organizací, které poskytují služby či letáky s nabídkou konkrétních služeb. Průvodce V Praze doma bez domova, který vydává Centrum sociálních služeb Praha, je příkladem materiálu, který byl vnímán jako užitečný.

Obecné tipy pro stížnost:

- Stěžujte si písemně
- Stěžujte si tam, kde to má smysl
- Chtějte odpověď písemně a případně zvažte odvolání
- Popište, co se vám stalo, uvádějte jména: na koho si stěžujete, případně svědky/svědkyně, kteří mohou vaši verzi podpořit, uveďte další důležité informace
- Jasně formulujte, jakou nápravu byste si přáli

Ženy, se kterými jsme hovořily v rámci projektu, se cítily nejčastěji diskriminovány z důvodu barvy pleti, sexuální orientace, pohlaví, věku i fyzického vzhledu.

Setkání s biosyntézou – jak zvládat stres, napětí a vztek prostřednictvím vlastního těla

Biosyntéza je somatická psychoterapie, která se při práci zaměřuje na integraci tělesné (pohybové), emocionální a mentální roviny člověka. Vychází z předpokladu, že psychické a tělesné procesy jsou vzájemně provázány. Intervence na tělové úrovni tak vedou ke změnám v psychickém fungování člověka a naopak.

V terapii se kromě rozhovoru pracuje s pohybem, vnitřními tělovými impulzy, dechem, imaginací, dotekem. Základní terapeutickou hodnotou je bezpečí a dobrý kontakt s klientem.

Ženy měly možnost si díky lektorce – terapeutce vyzkoušet techniky zaměřené na zvládání stresu, napětí a vzteku. Kurz byl zaměřen prožitkově – ženy si samy techniky na sobě zkoušely a následně skupinově sdílely své postřehy. Uváděly, že se s napětím a vztekem ve svém životě setkávají poměrně často, např. při jednání na úřadech, při konfliktech na azylovém domě se spolubydlícími, v partnerských vztazích. Ne vždy se jim daří svoje emoce zvládnout. Mnohdy je provází psychosomatické problémy – bolesti hlavy, břicha, nevolnost. Ženy oceňovaly nabídku účinných technik práce s tělem.

Představení aktivit, projektů a služeb dalších organizací (např. tím, že jejich zástupce nebo zástupkyně přijde danou aktivitu do skupiny představit), které aktivizují a podporují ženy v sociálně tíživé situaci, se ukázalo jako dobrý nápad. Ženy třeba o aktivitě věděly, ale samy by se ji kontaktovat z různých důvodů neodvážily, do dalších aktivit se přitom zapojilo mnoho účastnic Programu.

Potisk triček Jsem pouliční živel

Dávky aneb na co mám nárok a služba sociální asistence a občanské poradny

Ženy měly rozdílné zkušenosti s podmínkami získání finanční podpory v systému sociálního zabezpečení (státní sociální podpora, hmotná nouze). Na otázky k tomuto tématu byla pozvána vedoucí dávkového oddělení, která ženám zodpovídala konkrétní dotazy. Ženy tak měly možnost získat a ověřit informace o nárocích na dávky.

Své služby přišly také představit pracovnice ze služby Občanské poradny a Sociální asistence Slezské diakonie. Jedna z žen je již rok využívá (poradenství, doprovody na úřady a k soudu), s nabídkou služeb a s přístupem pracovnic je velmi spokojená a chtěla tuto službu doporučit i ostatním ženám. Na základě tohoto setkání se i další ženy rozhodly začít využívat služby těchto organizací. Jedné z nich se díky tomu podařilo sehnat si bydlení mimo azylový dům.

Tancem k dobré náladě

Pozvaly jsme na základě požadavku žen tanečnici a choreografku, která se ženami nacvičila krátké taneční vystoupení. Některé ženy si vzpomněly, že v minulosti rády tančily a zajímaly se o bezplatné kurzy tance.

Setkání s Kuchařkami bez domova a potisk triček

Kuchařky bez domova jsou projekt žen s domovem a bez domova, které ukázaly účastnicím možnost, jak si přivydělat, ale také aktivizovat svůj život, měnit obraz bezdomovectví v české společnosti a mluvit za ženy bez domova směrem k veřejnosti. Ženy měly také možnost vytvořit si dárek – tričko s potiskem „Jsem pouliční živel“.

Co se nám osvědčilo aneb pár tipů místo závěru

- Zapojit konzultantky z cílové skupiny, které pomůžou při náboru žen do skupiny, s přípravou programu aj.
- Mít jednu stabilní osobu, která je součástí každé skupiny – skupina k ní má důvěru, je průvodkyní.
- Jedno stabilní, dobře dostupné místo, kde probíhají setkávání – pomůže to předejít nejasnostem, kde příště proběhne skupina apod.
- Myslet na potřeby skupiny – např. pomoci zajistit hlídání dětí…
- Nechat ženy mluvit, naslouchat jim, dát prostor pro vypovídání se.
- Umět ženy odkázat na návazná poradenství či služby v případě potřeby – doporučit konkrétní služby a kontakt.
- Připravit praktický a konkrétní program (práce s dokumenty, zjišťování dluhů aj.).
- Zprostředkovat zážitky (společný víkend, odpočinkové aktivity, tvořivé a výtvarné aktivity apod.).
- Zapojit ženy do přípravy programu.
- Zvážit motivační prvky – možnost proplatit ženám jízdné na setkávání, ocenit je za absolvování skupiny společnou večeří, dárkem či jinou odměnou.
- Zprostředkovat ženám další aktivity, ať už bezplatné zájmové kroužky či projekty dalších organizací.

Představení zapojených organizací a kontakty

Jako doma – Homelike, o.p.s.
Sídlo: Holečkova 63, 150 00 Praha 5
Kancelář: Vinohradská 146, 130 00 Praha 3
E-mail: info@jakodoma.org
Tel.: 773 480 560
Web: jakodoma.org
FB: jakodomaos

Organizace Jako doma – Homelike, o.p.s. spolupracuje se ženami bez domova, neviditelnými superhrdinkami dnešní společnosti. Spolu s nimi se učí, jak jim pomoci, co je trápí i jak změnit obraz lidí bez domova. Specificky se věnuje ženskému bezdomovectví, protože o něm chybí informace a ukazuje se, že je jiné než to mužské. Cílem organizace je tedy upozorňovat na genderový aspekt bezdomovectví a poskytovat podporu ženám bez domova. Dále pak měnit pohled na bezdomovectví ve společnosti, dávat hlas ženám bez domova a zahrnovat lidi bez domova do rozhodovacích procesů.

ROZKOŠ bez RIZIKA
Sídlo: Vlhká 10, 602 00 Brno
Pobočka Praha: Bolzanova 1, 110 00 Praha 1
E-mail: kancelar@rozkosbezrizika.cz
Tel.: 224 234 453
Mob.: 602 180 180, 777 180 107
Web: www.rozkosbezrizika.cz
FB: občanské sdružení Rozkoš bez Rizika

R-R je nestátní nezisková organizace založená v roce 1992. Posláním organizace je zmenšit sociální a zdravotní rizika nejen u cílových skupin, ale následně i u širší populace. Cílovou skupinou jsou zejména ženy poskytující placené sexuální služby. Konkrétní činnost R-R spočívá v prevenci, diagnostice a léčbě sexuálně přenosných infekcí, v poskytování sociálních a terapeutických služeb a prosazování práv žen pracujících v sexbyznysu[8].

R-R provozuje tři poradenská a zdravotnická centra (Praha, Brno, České Budějovice). Devět terénních týmů působí ve 12 krajích České republiky v místech, kde se poskytují placené sexuální služby. K terénní práci R-R využívá i mobilní ambulanci s malou venerologickou ordinací. R-R pravidelně pořádá akce pro veřejnost, např. AIDS day, kdy nabízí poradenství a testování na HIV zdarma, připravuje besedy, přednášky, ale i divadelní představení, kde hrají klientky a příznivci a příznivkyně organizace.

In IUSTITIA, o.p.s.
Sídlo: Rybná 24, 110 00 Praha 1
E-mail: in-ius@in-ius.cz, poradna@in-ius.cz
Tel.: 212 242 300, 773 177 636
Web: www.in-ius.cz
FB: In Iustitia

In IUSTITIA byla založena v roce 2009 s cílem otevřít specializovanou poradnu pro oběti násilí z nenávisti, která v ČR do té doby scházela. V roce 2013 se stala In IUSTITIA registrovanou sociální službou a akreditovanou službou k poskytování právních informací obětem trestných činů. V současné době má působnost na území celé ČR a poskytuje služby v přirozeném prostředí obětí. Na 3 pobočkách poskytuje od roku 2014 služby obětem obecné kriminality (Kladno, Brno, České Budějovice), čímž se snaží o rozšíření právní pomoci všem obětem trestných činů. V roce 2015 se pracovnice In IUSTITIA zaměří na ženy bez domova na území města Prahy, které jsou ohroženy násilím či jsou obětmi jakéhokoliv násilí.

Oběti násilí z nenávisti mají v porovnání s oběťmi jiných trestných činů specifické potřeby, jež nejsou vždy zohledněny představiteli veřejné správy. Ve vztahu k projektu je násilí z nenávisti chápáno jako všechny formy násilí na ženách (od domácího, přes rasově motivované, po sexuální). Právě oběti trestné činnosti a oběti domácího násilí jsou cílovou skupinou projektu. In IUSTITIA této skupině poskytuje nejen právní pomoc, ale usiluje též o zlepšení praxe orgánů činných v trestním řízení v případech násilí z nenávisti.

Detailní kontaktní informace o poradnách Justýna v Praze, Kladně, Brně a Českých Budějovicích najdete na webových stránkách.

[1]Více informací o činnostech organizací a kontakty viz závěr publikace.

[2]Více viz Hetmánková, R. (2013). Zpátky ze dna: zaostřeno na ženy. Praha: Jako doma.
http://jakodoma.org/wp-content/uploads/2014/04/zprava_final.pdf

[3]Negativní postoje vůči transsexualitě či transgender lidem.

[4]Dušková, L. Dostupné z: www.asertivita.com

[5]Autogenní trénink – relaxační technika, kterou rozvinul J. H. Schultz. Může být prováděna bez imaginace či s imaginací (např. prozkoumávání jeskyně, mořského dna apod.). Bez imaginace spočívá v navození šesti pocitů: tíhy v končetinách, tepla v končetinách, klidného dechu, pravidelné srdeční činnosti, pocitu tepla v břiše, chladného čela. Návod ke cvičení lze nalézt např. na http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/autogenni-trenink

[6]Dle lektorky Mgr. Pavly Polákové

[7]Dle lektorky Mgr. Pavly Polákové

[8]R-R má statut nestátního zdravotnického zařízení a zároveň poskytuje sociální služby registrované dle zákona o sociálních službách (odborné sociální poradenství a terénní programy).

In IUSTITIA | Jako doma | ROZKOŠ bez RIZIKA
Praha 2015