

PROTECTWomen

**Promoting prevention of coercive control and
psychological violence against women most at-risk**



Πρόγραμμα Συνεχούς Επαγγελματικής Ανάπτυξης
Ενότητα 4. Νομικά πλαίσια και ηθική πρακτική στην
αντιμετώπιση της έμφυλης βίας
Φύλλα δραστηριοτήτων (4)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΡ. 1 - ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Ο κύριος στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να εξοπλίσει τις/τους εκπαιδευόμενες/-ους με πρακτικές δεξιότητες και αυτοπεποίθηση, ώστε να αναπτύξουν συνεργατικά εξατομικευμένα σχέδια ασφάλειας για άτομα που διατρέχουν κίνδυνο έμφυλης βίας, χρησιμοποιώντας δομημένα εργαλεία και κριτική σκέψη. Οι εκπαιδευόμενες/-οι εργάζονται ατομικά για να δημιουργήσουν ένα σχέδιο ασφάλειας για μια φανταστική επιζώσα από μια περιγραφή σεναρίου, χρησιμοποιώντας ένα template που τους παρέχεται. .

ΣΕΝΑΡΙΟ:

Η Άννα είναι μια 34χρονη γυναίκα που ζει σε μια μεσαίου μεγέθους πόλη. Τον τελευταίο χρόνο υφίσταται αυξανόμενη συναισθηματική και σωματική κακοποίηση από τον σύντροφό της. Η Άννα εργάζεται με μερική απασχόληση σε ένα τοπικό κατάστημα και έχει μια 7χρονη κόρη. Ανησυχεί για την ασφάλειά της στο σπίτι και στην εργασία, ειδικά μετά την πρόσφατη απειλή του συντρόφου της να έρθει στον χώρο εργασίας της. Η Άννα έχει μερικούς στενούς φίλους, αλλά δεν είναι σίγουρη ποιον μπορεί να εμπιστευτεί. Σκέφτεται να φύγει, αλλά φοβάται τι μπορεί να συμβεί αν το μάθει ο σύντροφός της. Η Άννα δεν έχει επικοινωνήσει ακόμη με την αστυνομία ή με οποιαδήποτε υπηρεσία υποστήριξης.

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Συμπληρώστε το πρότυπο σχεδίου ασφάλειας για την Άννα με βάση το σενάριο που παρέχεται (30 λεπτά):

Προειδοποιητικά σημάδια

- Ποια είναι τα πρώιμα σημάδια που υποδηλώνουν ότι ο κίνδυνος αυξάνεται;
- Ποιες καταστάσεις ή συμπεριφορές κάνουν την Άννα να αισθάνεται ότι διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο;

Ασφαλείς επαφές

- Σε ποιον μπορεί να τηλεφωνήσει ή να απευθυνθεί η Άννα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης (φίλοι, οικογένεια, γείτονες);
- Καταγράψτε αριθμούς τηλεφώνου και ασφαλή μέρη.

Μέτρα έκτακτης ανάγκης

- Τι πρέπει να κάνει η Άννα αν χρειαστεί να φύγει γρήγορα;
- Τι πρέπει να έχει έτοιμα (κλειδιά, έγγραφα, χρήματα, τηλέφωνο);

Σημαντικά έγγραφα

- Ποια έγγραφα πρέπει να έχει η Άννα σε προσιτό μέρος (ταυτότητα, πιστοποιητικό γέννησης του παιδιού, τραπεζικές κάρτες);

- Πού μπορεί να φυλάξει με ασφάλεια αντίγραφα;

Πόροι και υπηρεσίες

- Σε ποιες τοπικές υπηρεσίες μπορεί να απευθυνθεί η Άννα (καταφύγια, τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας, νομική βοήθεια);
- Καταγράψτε ονόματα, διευθύνσεις και αριθμούς τηλεφώνου.

2. Κάντε μια σύνοψη των βασικών πληροφοριών:

ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΧΕΔΙΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ		
Πεδίο	Τι πρέπει να λάβετε υπόψη	Σκέψεις
Προειδοποιητικά σημάδια	Ποια είναι τα πρώτα σημάδια που υποδηλώνουν ότι ο κίνδυνος αυξάνεται;	
	Ποιες καταστάσεις ή συμπεριφορές κάνουν την Άννα να αισθάνεται ότι διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο;	
Ασφαλείς επαφές	Σε ποιον μπορεί να τηλεφωνήσει ή να απευθυνθεί η Άννα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης (φίλοι, οικογένεια, γείτονες);	
	Καταγράψτε αριθμούς τηλεφώνου και ασφαλή μέρη.	
Μέτρα έκτακτης ανάγκης	Τι πρέπει να κάνει η Άννα αν χρειαστεί να φύγει γρήγορα;	
	Ποια αντικείμενα πρέπει να έχει έτοιμα (κλειδιά, έγγραφα, χρήματα, τηλέφωνο);	
Σημαντικά έγγραφα	Ποια έγγραφα πρέπει να έχει η Άννα σε εύκολα προσβάσιμο μέρος (ταυτότητα, πιστοποιητικό γέννησης του παιδιού, τραπεζικές κάρτες);	
	Πού μπορεί να φυλάξει με ασφάλεια αντίγραφα;	
Πόροι και υπηρεσίες	Σε ποιες τοπικές υπηρεσίες μπορεί να απευθυνθεί η Άννα (καταφύγια, γραμμές βοήθειας, νομική βοήθεια);	
	Καταγράψτε ονόματα, διευθύνσεις και αριθμούς τηλεφώνου.	

1. Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω ερωτήσεις προβληματισμού για να ενισχύσετε την μάθηση:

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥ:

- Φανταστείτε ότι είστε η/ο υπεύθυνη/-ος της υπόθεσης – τι θα κάνατε για να διασφαλίσετε ότι θα χρησιμοποιηθεί μια προσέγγιση επικεντρωμένη στην επιζώσα για τη διαχείριση αυτής της υπόθεσης;

- Τώρα φανταστείτε ότι είστε η Άννα – τι θα θέλατε να δείτε ως επιζώσα για να ξέρετε ότι η διαδικασία βασίστηκε στις ανάγκες και τις προτεραιότητές σας και ότι υποστηρίζει την ενδυνάμωση και τον έλεγχο σας;

ΣΧΕΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ:

Πρότυπο σχεδίου ασφάλειας για την ενδοοικογενειακή βία: Προσαρμόσιμο πρότυπο για την εργασία με επιζώσες που διατρέχουν κίνδυνο ενδοοικογενειακής βίας ή βίας από τον σύντροφό τους, που περιλαμβάνει ενότητες για προειδοποιητικά σημάδια, επαφές, μέτρα έκτακτης ανάγκης και έγγραφα.

[Πρότυπο σχεδίου ασφάλειας Switchboard](#)

Εκτιμώμενος χρόνος: 60–75 λεπτά:

30–40 λεπτά για την ανάγνωση του σεναρίου και τη συμπλήρωση του προτύπου.

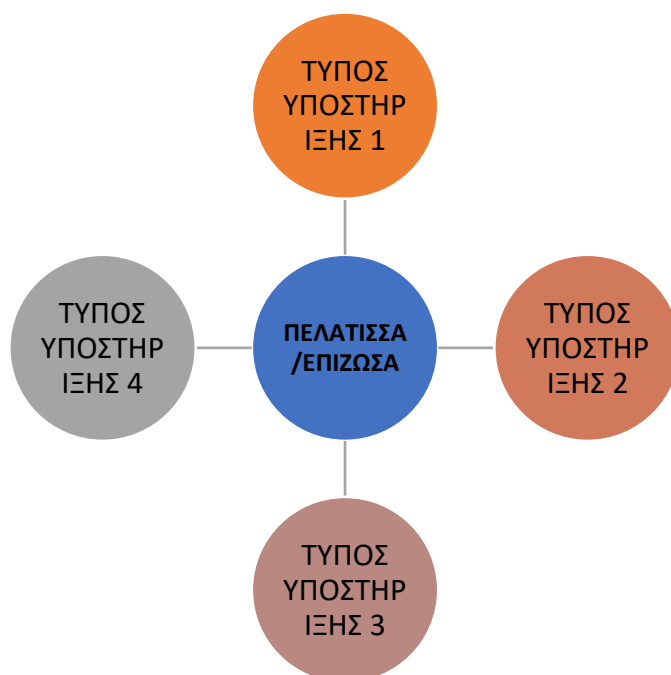
30–35 λεπτά για τη σύνταξη των προβληματισμών.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΡ. 2 - ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΔΙΚΤΥΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗΣ

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τις/τους εκπαιδευόμενες/-ους να εντοπίσουν, να οραματιστούν και να ενισχύσουν τα τοπικά δίκτυα υποστήριξης και τις διαδρομές παραπομπής για άτομα που βιώνουν έμφυλη βία.

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Δημιουργήστε έναν εξατομικευμένο χάρτη δικτύου υποστήριξης χρησιμοποιώντας ένα ψηφιακό εργαλείο (π.χ. Canva, PowerPoint ή σχέδιο).



(προσθέστε τύπους υποστήριξης, όπου απαιτείται)

2. Συμπεριλάβετε κλάδους όπως:

Παράδειγμα κλάδων:

- **Κεντρικός κόμβος:** «Πελάτισσα/Επιζώσα»
- **Κλάδοι:**
 - ο Κοινωνικές υπηρεσίες
 - ο Καταφύγια/ασφαλής στέγαση
 - ο Αστυνομία/Εκτακτη ανάγκη
 - ο Νομική βοήθεια
 - ο Υγεία/Ψυχική υγεία
 - ο ΜΚΟ/Ομάδες γυναικών
 - ο Επαφές στην κοινότητα...

3. Γράψτε μια σύντομη ανάλυση:

- Ποιες υπηρεσίες είναι πιο προσβάσιμες στην περιοχή σας;
- Ποια εμπόδια μπορεί να αντιμετωπίσει μια επιζώσα στην πρόσβαση σε αυτές;

Πηγές – Σχετικό υλικό

Μεθοδολογία και εργαλεία του Συμβουλίου της Ευρώπης: Το Συμβούλιο της Ευρώπης έχει αναπτύξει μια μεθοδολογία και πρακτικά εργαλεία για να βοηθήσει τις χώρες να χαρτογραφήσουν τις υπηρεσίες υποστήριξης για τις επιζώσες έμφυλης βίας. Αυτοί οι πόροι καθοδηγούν τις/τους επαγγελματίες στον εντοπισμό, την τεκμηρίωση και την ενημέρωση των τοπικών δικτύων παραπομπής και των διαδρομών υποστήριξης.

Victim Support Europe – Εγχειρίδιο αποτελεσματικών και ασφαλών παραπομπών: Αυτό το εγχειρίδιο παρέχει βέλτιστες πρακτικές για τη δημιουργία και τη διατήρηση συστημάτων παραπομπής σε όλες τις χώρες της ΕΕ. Καλύπτει τη συνεργασία μεταξύ φορέων, τις προσεγγίσεις που εστιάζουν στα θύματα και τα πρακτικά βήματα για την εφαρμογή και την αξιολόγηση των διαδρομών παραπομπής.

Εκτιμώμενος χρόνος: 45–60 λεπτά

- 25-30 λεπτά για τη χαρτογράφηση με τη χρήση ενός εργαλείου (Canva/PowerPoint).
- 20-30 λεπτά για ανάλυση και συγγραφή.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΡ. 3 – ΟΤΑΝ ΑΡΝΟΥΝΤΑΙ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ: ΗΘΙΚΗ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Η δραστηριότητα «Αντιμετώπιση της άρνησης της βοήθειας – Ηθική απόσυρση» έχει ως στόχο να βοηθήσει τις/τους εκπαιδευόμενες/-ους να εξασκηθούν σε σεβαστές, ηθικές αντιδράσεις όταν μια γυναίκα αρνείται τη βοήθεια, διασφαλίζοντας ότι η αυτονομία της γίνεται σεβαστή, ενώ παράλληλα αφήνεται ανοιχτή η πόρτα για μελλοντική βοήθεια.

Ηθικές αρχές που πρέπει να τονιστούν

- ✓ Σεβασμός στην αυτονομία: Σεβαστείτε το δικαίωμα του ατόμου να κάνει τις δικές του επιλογές, ακόμα και αν διαφωνείτε.
- ✓ Μη κρίση: Αποφύγετε να ασκείτε πίεση, να κατηγορείτε ή να εκφράζετε απογοήτευση.
- ✓ Εμπιστευτικότητα: Διαβεβαιώστε ότι οποιαδήποτε πληροφορία μοιραστεί θα παραμείνει εμπιστευτική.
- ✓ Συνεχής υποστήριξη: Κάντε σαφές ότι η υποστήριξη είναι διαθέσιμη όποτε το άτομο είναι έτοιμο.

Οδηγίες

1. Εξετάστε το σενάριο: *«Η Μαρία είναι μια 42χρονη γυναίκα που έχει σχέση με τον σύντροφό της, τον Κρίστιαν, εδώ και 15 χρόνια. Τα τελευταία δύο χρόνια, η Μαρία έχει υποστεί αυξανόμενη συναισθηματική κακοποίηση, απομόνωση από τους φίλους της και περιστασιακές απειλές. Έχει έρθει στο κοινοτικό κέντρο μετά από παρότρυνση ενός φίλου της να ζητήσει υποστήριξη. Κατά τη διάρκεια της συνομιλίας σας, η Μαρία σας λέει ότι αισθάνεται καταβεβλημένη και μερικές φορές φοβισμένη στο σπίτι, αλλά εκφράζει επίσης ανησυχία για το τι μπορεί να συμβεί στα παιδιά της και την οικονομική της κατάσταση αν φύγει. Ανησυχεί ότι θα κριθεί από την οικογένεια και την κοινότητά της».*
Καθώς η συζήτηση προχωρά, της παρέχετε διακριτικά πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης, τις νομικές επιλογές και τον σχεδιασμό ασφάλειας. Η Μαρία ακούει, αλλά γίνεται ορατά ανήσυχη. Λέει: «Εκτιμώ τη βοήθειά σας, αλλά δεν είμαι έτοιμη να κάνω τίποτα αυτή τη στιγμή. Χρειάζομαι χρόνο για να σκεφτώ. Παρακαλώ, μην επικοινωνήσετε με κανέναν εκ μέρους μου».
2. Γράψτε ένα σενάριο διαλόγου μεταξύ μιας/ενός επαγγελματία και της Μαρίας που να δείχνει ηθική απόσυρση.
 - Χρησιμοποιήστε βασικές φράσεις όπως:
 - «Σέβομαι την απόφασή σας. Αν ποτέ θελήσετε να μιλήσετε ή χρειαστείτε υποστήριξη, είμαι εδώ για σας».
 - «Ορίστε μερικές πληροφορίες για υπηρεσίες στις οποίες μπορείτε να απευθυνθείτε αν αλλάξετε γνώμη».
 - «Εσύ γνωρίζεις καλύτερα την κατάστασή σου. Σε παρακαλώ, να θυμάσαι ότι δεν είσαι μόνη.»

3. Συμπληρώστε τη λίστα ελέγχου ΝΑΙ/ΟΧΙ:
 - Η/Ο επαγγελματίας σεβάστηκε σαφώς την απόφαση της Μαρίας;
 - Οι πληροφορίες δόθηκαν χωρίς πίεση;
 - Εκφράστηκε συνεχής υποστήριξη;
 - Τηρήθηκαν τα όρια και η εμπιστευτικότητα;
 - Έλαβε η Μαρία σαφείς οδηγίες για μελλοντική επικοινωνία;

4. Εξετάστε τυχόν αρνητικές απαντήσεις και πώς μπορείτε να βελτιώσετε την προσέγγιση:
γράψτε μια σύντομη παράγραφο με θέμα:
 - Τι ήταν το πιο δύσκολο όσον αφορά τον σεβασμό της αυτονομίας;
 - Πώς θα βελτιώνατε την προσέγγισή σας;

Σχετικό Υλικό

Υποστήριξη Θυμάτων Ευρώπης

[Υπηρεσίες υποστήριξης θυμάτων.](#)

Εκτιμώμενος χρόνος: 40–50 λεπτά

- 20–25 λεπτά για το σενάριο.
- 10 λεπτά για τη λίστα ελέγχου.
- 10–15 λεπτά για την παράγραφο αναστοχασμού.

Δραστηριότητα αριθ. 4 Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) – Επαγγελματική και προσωπική σταθερότητα

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι μια κατάσταση συναισθηματικής, σωματικής και ψυχικής εξάντλησης που προκαλείται από υπερβολικό και παρατεταμένο άγχος. Στα επαγγέλματα που ασχολούνται με την παροχή βοήθειας, η διατήρηση ορίων και η φροντίδα του εαυτού είναι απαραίτητα για τη μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητα και την προσωπική ευημερία. Αυτή η δραστηριότητα καλεί τις/τους εκπαιδευόμενες/-ους να αναστοχαστούν τα δικά τους όρια και τις στρατηγικές φροντίδας του εαυτού τους και να μάθουν από τις/τους συμμαθήτριες/-ες τους.

Οδηγίες:

Παράδειγμα ιστορίας:

Η εμπειρία της Άννας με τα όρια και την επαγγελματική εξουθένωση

Η Άννα εργάζεται ως σύμβουλος καριέρας. Της αρέσει να βοηθά τους άλλους, αλλά πέρυσι άρχισε να αισθάνεται εξαντλημένη και ευερέθιστη. Συνειδητοποίησε ότι απαντούσε σε email αργά το βράδυ και έλεγε «ναι» σε κάθε αίτημα, ακόμα και όταν ήταν υπερφορτωμένη. Μετά από μια δύσκολη εβδομάδα, η Άννα μίλησε με έναν έμπιστο συνάδελφο, ο οποίος την ενθάρρυνε να θέσει σαφέστερα όρια.

Η Άννα άρχισε να απενεργοποιεί τις ειδοποιήσεις της δουλειάς μετά τις 6 μ.μ. και ξεκίνησε να κάνει καθημερινό περίπατο για να χαλαρώσει. Έμαθε επίσης να λέει: «Αυτή τη στιγμή είμαι απασχολημένη, αλλά μπορώ να σας βοηθήσω την επόμενη εβδομάδα». Με την πάροδο του χρόνου, η Άννα ένιωσε πιο ενεργητική και παρούσα με τις/τους πελάτισσες/-τες της. Παρατήρησε επίσης ότι το να σέβεται τα δικά της όρια την έκανε να σέβεται και τα όρια των άλλων.

1. Αναστοχασμός (10 λεπτά): Αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε τις παρακάτω ερωτήσεις. Γράψτε τις σκέψεις σας με ειλικρίνεια — αυτές είναι για την προσωπική σας ανάπτυξη.

	Ερώτηση	Παράδειγμα
Τι να κάνετε	Μην υποτιμάτε τις δικές σας δυσκολίες ή τις δυσκολίες των άλλων.	Όπως η Άννα, αναγνωρίστε πότε αισθάνεστε υπερβολικά πιεσμένες/-οι και λάβετε μέτρα για να προστατεύσετε την ευημερία σας.
	Αποφύγετε να δίνετε ανεπιθύμητες συμβουλές — εστιάστε στο να μοιράζεστε ό,τι λειτουργεί για εσάς.	Κατανοήστε ότι ο κάθε άνθρωπος διαχειρίζεται το άγχος με διαφορετικό τρόπο.
	Μην συγκρίνετε και μην ανταγωνίζεστε. Η εμπειρία του κάθε ανθρώπου είναι μοναδική.	Προσφέρετε συμβουλές που έχουν πραγματικά λειτουργήσει για εσάς, όχι μόνο γενικές συμβουλές.
Τι να μην κάνετε	Μην υποτιμάτε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε εσείς ή οι άλλοι.	Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον για τα άλλα άτομα, ώστε να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.
	Μην υποτιμάτε τις δικές σας δυσκολίες ή τις δυσκολίες των άλλων.	Αποφύγετε να λέτε πράγματα όπως «Δεν είναι και τόσο άσχημα» ή «Απλά ξεπέρασέ το».

Αποφύγετε να δίνετε ανεπιθύμητες συμβουλές — εστιάστε στο να μοιράζεστε ό,τι λειτουργεί για εσάς.

Μην συγκρίνετε και μην ανταγωνίζεστε — η εμπειρία του καθενός είναι μοναδική.

Αντί να λέτε στους άλλους τι «πρέπει» να κάνουν, μοιραστείτε τις δικές σας εμπειρίες.

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι διαφορετική για τον καθένα — δεν υπάρχει «σωστός» τρόπος να νιώθεις.

Προαιρετικά: Ηχογραφήστε ένα σύντομο βίντεο ή ηχητικό ημερολόγιο όπου μοιράζεστε προσωπικές στρατηγικές.

2. Δημιουργήστε ένα προσωπικό «Εργαλείο πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης» που περιλαμβάνει:

- 3 καθημερινές συνήθειες
- 2 φράσεις για τον καθορισμό ορίων
- 2 επαφές υποστήριξης
- 1 στρατηγική αυτοφροντίδας σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης

Ερωτήσεις αυτοανασκόπησης

- ✓ Πώς θέτετε συναισθηματικά όρια στην εργασία και στην προσωπική σας ζωή;
- ✓ Ποιες καθημερινές συνήθειες σας βοηθούν να ανανεώνετε και να διατηρείτε την ενέργειά σας;
- ✓ Πώς ισορροπείτε την ενσυναίσθηση για τους άλλους με την ευθύνη για τη δική σας ευημερία;
- ✓ Ποια σημάδια σας δείχνουν ότι πλησιάζετε στο σημείο της εξάντλησης;
- ✓ Σε ποιον μπορείτε να απευθυνθείτε για υποστήριξη ή επίβλεψη όταν τη χρειάζεστε;

Περαιτέρω πηγές

[Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: Η επαγγελματική εξουθένωση ως «επαγγελματικό φαινόμενο»](#) - Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) ορίζει την επαγγελματική εξουθένωση ως σύνδρομο που προκύπτει από χρόνια εργασιακό άγχος που δεν έχει αντιμετωπιστεί επιτυχώς. Χαρακτηρίζεται από τρεις βασικές διαστάσεις:

- ✓ Αίσθημα εξάντλησης της ενέργειας ή κόπωσης
- ✓ Αυξημένη ψυχική απόσταση από την εργασία ή αισθήματα αρνητισμού ή κυνισμού σε σχέση με την εργασία
- ✓ Μειωμένη επαγγελματική αποτελεσματικότητα
- ✓ Το burnout ταξινομείται ως επαγγελματικό φαινόμενο, όχι ως ιατρική πάθηση, και αναφέρεται συγκεκριμένα σε εμπειρίες που σχετίζονται με την εργασία.

TED Talk: [Η θεραπεία για το burnout \(Υπόδειξη: δεν είναι η αυτοφροντίδα\)](#) - Σε αυτή την ομιλία TED, οι αδελφές Emily και Amelia Nagoski εξηγούν ότι το burnout δεν αφορά μόνο το άγχος,

Project number: 2024-2-EL01-KA210-ADU-000286934. The European Commission's support for the production of this material does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission or the Hellenic National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

αλλά και τη μη ολοκλήρωση του «κύκλου του άγχους». Επισημαίνουν τρία σημάδια επαγγελματικής εξουθένωσης και τονίζουν ότι η πραγματική θεραπεία δεν είναι μόνο οι ρουτίνες αυτοφροντίδας, αλλά οι υποστηρικτικές σχέσεις και η ολοκλήρωση του κύκλου του στρες μέσω της σωματικής δραστηριότητας, της σύνδεσης και της ανάπαυσης. Η ομιλία παρέχει πρακτικές, επιστημονικά τεκμηριωμένες στρατηγικές για τη διαχείριση του στρες και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης.

Εκτιμώμενος χρόνος: 30–45 λεπτά

- 15–20 λεπτά για γραπτή ανασκόπηση.
- 10–15 λεπτά για το εργαλείο.
- Προαιρετικά 10 λεπτά για βίντεο/ήχο.