

RO



Prevent and combat violence against children, young people and women and to protect victims and groups at risk

[GR] hellenic

---

# INFORMATION PACK FOR FAMILIES

---



DAPHNE PROJECT JUST/2009/DAP3/AG/1235

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## **IMPRINT**

Copyright SUNIA GEEL project consortium © 2013  
Daphne Project JUST/2009/DAP3/AG/1235  
Project workstream 3



SUNIA GEEL – Prevent and combat violence  
against children, young people and women and to  
protect victims and groups at risk

For further informations please visit:  
[www.suniageel.eu](http://www.suniageel.eu)

## **PROJECT- COORDINATOR**

Exchange House  
National Travellers Service  
Great Strand Street 61  
Dublin 1, Ireland  
[www.exchangehouse.ie](http://www.exchangehouse.ie)  
[info@www.exchangehouse.ie](mailto:info@www.exchangehouse.ie)



**Πρόγραμμα  
ενδυνάμωσης γυναικών  
κοινωνικά ευπαθών πληθυσμών  
θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας**



**Εκπαιδευτικό  
υλικό**

# European Partners



**EXCHANGE HOUSE**  
National Travellers Service

Exchange House National Travellers Service  
61 Great Strand Street  
Dublin 1  
**IR2LaN0**  
Tel: +353 1 872 1094  
Fax: +353 1 872 1118  
Email: [info@exchangehouse.ie](mailto:info@exchangehouse.ie)  
Web: [www.exchangehouse.ie](http://www.exchangehouse.ie)



**ANUP**

Asociația Națională a Universităților Populare

Asociația Națională a Universităților Populare  
BN. N. Bălcescu nr. 18  
Sector 1, Bucureșg  
**ROMaNIa**  
E-mail: [anuc@ucnalles.ro](mailto:anuc@ucnalles.ro)  
Phone and fax: (021) 314 66 37; (021) 314 00 63



IEIE Stuttgart  
Hölderlinplatz 2a  
70193 Stuttgart  
**GERMaNY**  
Tel: +49 711 236 2513  
Email: [Team@ieie.de](mailto:Team@ieie.de)  
Web: [www.ieie.de](http://www.ieie.de)



Institute of Preventive Medicine Environmental &  
Occupational Health  
7, Fragoklisias street, 151 25, Marousi  
**GR22a2**  
Tel.: +30 210 6255700  
Fax: +30 210 6106810  
Email: [info@prolecsis.gr](mailto:info@prolecsis.gr)



Verein Multikulturell  
6020 Innsbruck  
Bruneckerstraße 2 N, 3. Stock  
**aUSTRIa**  
Tel: +43 512 56 29 29 3  
Email: [office@migragon.cc](mailto:office@migragon.cc)  
[www.migragon.cc](http://www.migragon.cc)



## Το Πρόγραμμα Sunia Geel

Το όνομα του Προγράμματος «Sunia Geel» στην γλώσσα 4ant των Travelers της Ιρλανδίας σημαίνει «**πρόσεχεάονέαυτόσου**». Θεωρήθηκε το καταλληλότερο όνομα για το Πρόγραμμα καθώς στόχος του είναι η υποστήριξη τόσο των θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας που προέρχονται από ευπαθείς κοινωνικές ομάδες όσο και των οικογενειών τους.

Αναλυτικότερα, το «Sunia Geel» αποσκοπεί στην πρόληψη και τον περιορισμό των επιπτώσεων της ενδοοικογενειακής βίας, ιδιαίτερα σε περιθωριοποιημένες κοινότητες μέσω της εκπαίδευσης των κοινωνικών λειτουργών και της υποστήριξης των θυμάτων (γυναίκες, παιδιά & νέοι). Επίσης, στοχεύει στην προώθηση θετικών στάσεων και αλλαγών στη συμπεριφορά των μελών αυτών των κοινοτήτων.

Για την επίτευξη των στόχων αυτών στο πλαίσιο υλοποίησης του Προγράμματος «Sunia Geel» αναπτύσσονται δράσεις, οι οποίες συνοδεύονται από αντίστοιχο εκπαιδευτικό υλικό. Η γνωστοποίησή και διάδοσή του στο προσωπικό που παρέχει κοινωνικές υπηρεσίες στους συγκεκριμένους πληθυσμούς αποτελεί κείμενο έργο του Προγράμματος προκειμένου να ενισχυθούν οι γνώσεις και οι δεξιότητές τους.

Οι ομάδες-στόχοι του Προγράμματος διαφέρουν μεταξύ των χωρών-εταίρων λόγω του ιδιαίτερου πολιτισμικού, κοινωνικού και πολιτικού πλαισίου της ενδοοικογενειακής βίας σε κάθε μία από αυτές. Οι ομάδες-στόχοι που έχουν επιλεγεί ανά χώρα-εταίρο είναι οι ακόλουθες: Ιρλανδοί Travelers, οικογένειες Σίντι και Ρομά στην Ρουμανία, γυναίκες μετανάστριες στην Ελλάδα, κυρίως από την Αλβανία αλλά και άλλα κράτη του πρώην ανατολικού μπλοκ και μουσουλμάνοι μετανάστες στη Γερμανία και στην Αυστρία.

### Σημείωση

*Ο Οδηγός αυτός αποτελεί ένα εκπαιδευτικό πακέτο για τη διευκόλυνση της μετάδοσης γνώσεων. Απευθύνεται σε ειδικούς λειτουργούς που παρέχουν υποστηρικτικές υπηρεσίες σε γυναίκες θύματα ενδοοικογενειακής βίας κοινωνικά ευπαθών ομάδων και περιέχει ασκήσεις ενδυνάμωσης των συγκεκριμένων γυναικών στην καθημερινή τους ζωή που προτείνονται προς υλοποίηση σε ομαδικές συναντήσεις. Το υλικό μπορεί να προσαρμοστεί στις ιδιαίτερες ανάγκες της ομάδας-στόχου στην οποία απευθύνεται, κατά την υλοποίηση παρόμοιων δράσεων. ζ*



## Εκπαιδευτικός Οδηγός Προγράμματος Ενδυνάμωσης γυναικών κοινωνικά ευπαθών πληθυσμών θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό αναπτύχθηκε προκειμένου να ενισχυθεί η γνωστοποίηση και διάδοση του Προγράμματος «Sunia Geel» στους φορείς παροχής υποστηρικτικών υπηρεσιών σε γυναίκες θύματα ενδοοικογενειακής βίας.

Το Πρόγραμμα ενδυνάμωσης στην καθημερινή τους ζωή, γυναικών θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας **περιλαμβάνει 5 συναντήσεις με γυναίκες-θύματα που διαμένουν σε Ξενώνες Φιλοξενίας Κακοποιημένων γυναικών.**

**Οι στόχοι** του Προγράμματος είναι οι ακόλουθοι:

- Διάδοση του Προγράμματος «Sunia Geel»
- Ψυχοεκπαίδευση (psychoeducation) των γυναικών σχετικά με το τραύμα και κατανόηση:
  - ⇒ του τι είναι τραύμα και τραυματικές εμπειρίες
  - ⇒ των φυσιολογικών αντιδράσεων μετά από μία τραυματική εμπειρία
  - ⇒ των μηχανισμών που εγείρονται για να ανταπεξέλθει κανείς σε τραυματικές εμπειρίες
  - ⇒ Βοηθητικών και δυσλειτουργικών μηχανισμών
- Ενδυνάμωση των γυναικών στην καθημερινή τους ζωή μέσω βιωματικών ασκήσεων

## Πρόγραμμα ενημερωτικού σεμιναρίου

Το Πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί προκειμένου να ολοκληρώνεται σε 5 συναντήσεις. Η διάρκεια κάθε συνάντησης είναι 90'. Προτείνεται να ακολουθεί μια 6η συνάντηση για το «κλείσιμο της δράσης», κατά την οποία να πραγματοποιείται μια κοινωνική δραστηριότητα π.χ. παρακολούθηση θεατρικής παράστασης, συναυλίας, περιπάτου κ.α. Ωστόσο, μπορεί να προσαρμοστεί – λιγότερες ή περισσότερες ώρες/ημέρες– ανάλογα με τις ανάγκες και τον ιδιαίτερο σχεδιασμό της εκάστοτε δράσης.

<b>1η Συνάντηση</b> 90'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Γνωριμία</li> <li>2. Δραστηριότητα «Οι κανόνες της ομάδας»</li> <li>3. Δραστηριότητα «Το κουτί των ερωτήσεων»</li> <li>4. Δραστηριότητα «Αναγνωρίζω το ασφαλές μου μέρος»</li> <li>5. Κλείσιμο</li> </ol>
<b>2η Συνάντηση</b> 90'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Καλωσόρισμα και σύνδεση με την προηγούμενη συνάντηση</li> <li>2. Δραστηριότητα «Αλλάζω την ένταση των συναισθημάτων μου»</li> <li>3. Δραστηριότητα «Αναγνωρίζω το ασφαλές μου μέρος»</li> <li>4. Κλείσιμο</li> </ol>
<b>3η Συνάντηση</b> 90'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δραστηριότητα «Ιστορία σε 6 στάδια»</li> <li>2. Δραστηριότητα «Αναγνωρίζω το ασφαλές μου μέρος»</li> <li>3. Κλείσιμο</li> </ol>
<b>4η Συνάντηση</b> 90'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δραστηριότητα «Κατασκευάζω το φυλαχτό μου»</li> <li>2. Δραστηριότητα «Αναγνωρίζω το ασφαλές μου μέρος»</li> <li>3. Κλείσιμο</li> </ol>
<b>5η Συνάντηση</b> 90'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Δραστηριότητα «Η ασπίδα μου»</li> <li>2. Δραστηριότητα «Αναγνωρίζω το ασφαλές μου μέρος»</li> <li>3. Κλείσιμο του προγράμματος</li> </ol>
<b>6η Συνάντηση</b> 120'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Κοινωνική Δραστηριότητα Παρακολούθηση Θεατρικής Παράστασης</li> </ol>

## 1η Συνάντηση

**Στόχος** της πρώτης συνάντησης είναι η **γνωριμία** των μελών της ομάδας και η δημιουργία **κλίματος εμπιστοσύνης και ασφάλειας**, προκειμένου να αυξηθεί το ενδιαφέρον τους και να συμμετέχουν ενεργά στις προτεινόμενες δράσεις. Επίσης, κατά την πρώτη συνάντηση οι συμμετέχοντες εκφράζουν τις προσδοκίες τους από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο πρόγραμμα.

Πραγματοποιείται ομαδική συζήτηση σχετικά με τις αντιδράσεις των ατόμων σε τραυματικές εμπειρίες και την ανάπτυξη μηχανισμών άμυνας.

### 1. Γνωριμία

**Διάρκεια:** 15'

**Στόχος:** Δημιουργία κλίματος ασφάλειας

**Περιγραφή:** Οι συντονιστές παρουσιάζουν τον εαυτό τους στα μέλη της ομάδας. Ακολουθεί περιγραφή του Προγράμματος Sunia Geel και των στόχων της συγκεκριμένης δράσης. Οι συμμετέχοντες, με την σειρά τους, λένε τα ονόματά τους, το χρόνο διαμονής τους στον Ξενώνα και τις προσδοκίες τους από το Πρόγραμμα.



## 2. Δραστηριότητα «Οι κανόνες της ομάδας»

**Διάρκεια:** 30'

**Στόχος:** Ενίσχυση κλίματος ασφάλειας και εκτίμησης μεταξύ των μελών της ομάδας

**Περιγραφή:** Οι συντονιστές εξηγούν τη σημασία των κανόνων ως προϋπόθεση για την καλή λειτουργία της ομάδας. Εν συνεχεία, ο κάθε συμμετέχοντας προτείνει έναν κανόνα που είναι αποδεκτός και από τα υπόλοιπα μέλη. Τέλος, τα μέλη εκφράζουν αυτό που δεν θα ήθελαν να συμβεί στην ομάδα συμπληρώνοντας τη φράση:

«ελπίζω ότι εδώ δεν θα...» ζ

ζ

**Υλικά:** Πίνακας (Flicchart), μαρκαδόροι

## 3. Δραστηριότητα «Το κουτί των ερωτήσεων»

**Στόχος:** Γνωστοποίηση των αιτημάτων των συμμετεχόντων, προκειμένου οι συντονιστές να ανταποκριθούν στα ερωτήματα και τις ανάγκες των συμμετεχόντων κατά τις επόμενες συναντήσεις.

**Περιγραφή:** Κατά τη διάρκεια όλων των συναντήσεων οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να γράψουν ανώνυμα ή επώνυμα τυχόν παράπονα, ερωτήματα ή αιτήματά τους και να τα τοποθετήσουν σε ένα κουτί, το οποίο οι συντονιστές παίρνουν μαζί τους μέχρι την επόμενη συνάντηση. ζ

ζ

**Υλικά:** ένα κουτί ή μικρό υφασμάτινο πουγκί, χαρτιά, στυλό

---

## 4. Δραστηριότητα «Αναγνωρίζω το ασφαλές μου μέρος»

**Διάρκεια:** 20'

**Στόχος:** μείωση της επιρροής που έχουν στη ζωή μας οι οδυνηρές αναμνήσεις και ενίσχυση της ανάπτυξης προσαρμοστικών μηχανισμών αντιμετώπισης τους

**Περιγραφή:** Οι συντονιστές ζητούν από τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν ένα μέρος όπου αισθάνονται ασφάλεια.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να βρουν μία βολική θέση στο κάθισμα τους και να πάρουν μία βαθιά αναπνοή ανακαλώντας εμπειρίες στις οποίες έχουν βιώσει συναισθήματα ασφάλειας.

Αρχικά μπορεί να είναι δύσκολο να βρουν ένα τόπο ή άνθρωπο που τους έχει δημιουργήσει αυτό το συναίσθημα. Όταν το βρίσκουν παίρνουν βαθιές αναπνοές και μένουν στο συναίσθημα αυτό.

Όταν είναι έτοιμοι ανοίγουν τα μάτια και μοιράζονται με την ομάδα την εμπειρία τους.

## 5. Κλείσιμο της ομάδας

Πραγματοποίηση ομαδικής συζήτησης. Οι συμμετέχοντες συζητούν τα στοιχεία που κρατούν από τη συγκεκριμένη συνάντηση.

## 2η Συνάντηση

### 1. Καλωσόρισμα και σύνδεση με την προηγούμενη συνάντηση

Οι συντονιστές καλωσορίζουν την ομάδα και κάνουν σύνδεση με την προηγούμενη συνάντηση χρησιμοποιώντας και τα σημειώματα που είχαν τοποθετηθεί στο κουτί των ερωτήσεων.

Με τον τρόπο αυτό αναδύονται τα σημαντικά θέματα που απασχολούν τα μέλη της ομάδας και το θέμα των τραυματικών εμπειριών.

### 2. Δραστηριότητα «Αλλάζω την ένταση των συναισθημάτων μου»

**Διάρκεια:** 45'

**Στόχος:** να συνειδητοποιήσουν οι συμμετέχοντες τη διαφορετική ένταση των συναισθημάτων που βιώνουν, λόγω δύσκολων εμπειριών και να νιώσουν ότι μπορούν να έχουν έλεγχο των συναισθημάτων τους.

**Περιγραφή:** Οι συντονιστές ζητούν από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν δύσκολες εμπειρίες τους και να τις βαθμολογήσουν από το 1 μέχρι το 7, όπου το 1 θα είναι η εμπειρία που τους δυσκολεύει λιγότερο και το 7 η εμπειρία που τους δυσκολεύει περισσότερο. Στην συνέχεια, επιλέγουν την εμπειρία που έχουν βαθμολογήσει με 3.

Οι συντονιστές ζητούν από τους συμμετέχοντες να δουν την συγκεκριμένη εικόνα που τους δυσκολεύει σαν να συμβαίνει στην τηλεόραση. Την παρακολουθούν όπως παρακολουθούν τηλεοπτικές εκπομπές κρατώντας στο χέρι τους ένα τηλεκοντρόλ. Έτσι, έχουν τη δυνατότητα να κάνουν αλλαγές στην «ταινία» που παίζει στην τηλεόραση (που είναι η εμπειρία τους) μέσω του τηλεκοντρόλ.

Φαντάζονται ότι βλέπουν ένα έργο με κλειστά τα μάτια. Μπορούν να αλλάξουν τον ήχο, το χρώμα, να κάνουν την εικόνα ασπρόμαυρη και σταδιακά να δουν την εικόνα να χαλάει σαν να έχει χιόνια ή να την πάνε πολύ γρήγορα μπροστά. Κάθε φορά δοκιμάζουν μία αλλαγή και κρατάνε μόνο αυτή που τους ταιριάζει και τους κάνει να αισθάνονται καλύτερα. Όταν έχουν αλλάξει την εικόνα και νιώθουν καλά ανοίγουν τα μάτια τους.

Ακολουθεί μοίρασμα της εμπειρίας με την ομάδα και συζήτηση.

### 3. Δραστηριότητα «Αναγνωρίζω το ασφαλές μου μέρος»

**Διάρκεια:** 20'

**Στόχος:** μείωση της επιρροής που έχουν στη ζωή τους οι οδυνηρές αναμνήσεις και ενίσχυση της ανάπτυξης προσαρμοστικών μηχανισμών αντιμετώπισης

**Περιγραφή:** Οι συντονιστές ζητούν από τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν ένα μέρος όπου αισθάνονται ασφάλεια.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να βρουν μία βολική θέση στο κάθισμα τους και να πάρουν μία βαθιά αναπνοή ανακαλώντας εμπειρίες στις οποίες έχουν βιώσει συναισθήματα ασφάλειας.

Αρχικά μπορεί να είναι δύσκολο να βρουν ένα τόπο ή άνθρωπο που τους έχει δημιουργήσει αυτό το συναίσθημα. Όταν το βρίσκουν παίρνουν βαθιές αναπνοές και μένουν στο συναίσθημα αυτό.

Όταν είναι έτοιμοι ανοίγουν τα μάτια και μοιράζονται με την ομάδα την εμπειρία τους.

### 4. Κλείσιμο της ομάδας

Πραγματοποίηση ομαδικής συζήτησης. Οι συμμετέχοντες συζητούν τα στοιχεία που κρατούν από τη συγκεκριμένη συνάντηση.

## 3η Συνάντηση

### 1. Δραστηριότητα «Ιστορία σε 6 στάδια»

**Διάρκεια:** 50΄

**Στόχος:** ενίσχυση της ικανότητας των συμμετεχόντων να ανακαλύψουν τις δυσκολίες, τα αποθέματα και τους συμμάχους στη ζωή τους.

**Περιγραφή:** Οι συντονιστές καλούν τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν σε χαρτί μία φανταστική ιστορία σε έξι στάδια.

Χωρίζουν ένα χαρτί σε έξι τμήματα.

Στο πρώτο στάδιο ζωγραφίζουν τον ήρωα που θέλουν να έχει η ιστορία τους. Στο δεύτερο σχεδιάζουν αυτό που ο ήρωας θέλουν «να πετύχει» – την αποστολή του. Στο τρίτο στάδιο σχεδιάζουν τους συμμάχους που έχει για να τον βοηθήσουν στην πορεία του. Στο τέταρτο τα εμπόδια που συναντά. Στο πέμπτο την στιγμή του μεγαλύτερου κινδύνου και της κορυφαίας σύγκρουσης. Στο έκτο που είναι και το τέλος, επιλέγουν την λύση που θέλουν να δώσει ο ήρωας στην ιστορία του.

Όταν οι συμμετέχοντες τελειώσουν την ιστορία μοιράζονται με την ομάδα την εμπειρία τους.

**Υλικά:** χαρτιά, μαρκαδόροι

## 2. Δραστηριότητα «Αναγνωρίζω το ασφαλές μου μέρος»

**Διάρκεια:** 20'

**Στόχος:** μείωση της επιρροής που έχουν στη ζωή τους οι οδυνηρές αναμνήσεις και ενίσχυση της ανάπτυξης προσαρμοστικών μηχανισμών αντιμετώπισης

**Περιγραφή:** Οι συντονιστές ζητούν από τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν ένα μέρος όπου αισθάνονται ασφάλεια.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να βρουν μία βολική θέση στο κάθισμα τους και να πάρουν μία βαθιά αναπνοή ανακαλώντας εμπειρίες στις οποίες έχουν βιώσει συναισθήματα ασφάλειας.

Αρχικά μπορεί να είναι δύσκολο να βρουν ένα τόπο ή άνθρωπο που τους έχει δημιουργήσει αυτό το συναίσθημα. Όταν το βρίσκουν παίρνουν βαθιές αναπνοές και μένουν στο συναίσθημα αυτό.

ζ

**Υλικά:** Flic chart, μαρκαδόροι

## 3. Κλείσιμο της ομάδας

Πραγματοποίηση ομαδικής συζήτησης. Οι συμμετέχοντες συζητούν τα στοιχεία που κρατούν από τη συγκεκριμένη συνάντηση.

## 4η Συνάντηση

### 1. Δραστηριότητα «Κατασκευάζω το φυλαχτό μου»

**Διάρκεια:** 40΄

**Στόχος:** να ανακαλύψουν οι συμμετέχοντες πηγές προστασίας και ασφαλείας στην καθημερινή τους ζωή.

**Περιγραφή:** Αρχικά πραγματοποιείται συζήτηση σχετικά με τους προστατευτικούς μηχανισμούς άμυνας.

Οι συντονιστές ζητούν από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν κάποιο στοιχείο ή αντικείμενο που ήταν / ή θα μπορούσε να είναι βοηθητικό για τον ήρωα της ιστορίας που έφτιαξαν στην προηγούμενη συνάντηση.

Στη συνέχεια τους καλούν να κατασκευάσουν ένα φυλαχτό, χρησιμοποιώντας διάφορα υλικά.

Σκέφτονται τα συμβολικά στοιχεία που έχει το φυλαχτό για τους ίδιους. Στη συνέχεια μπορούν να γράψουν τις σκέψεις τους και να τις κρατήσουν μαζί με το φυλαχτό.

Ακολουθεί μοίρασμα της εμπειρίας με την ομάδα και συζήτηση.

**Υλικά:** Χαρτί, στυλό, κόλλα, χάντρες, κουμπιά, κορδέλες, πετσί, κλαδάκια ξύλου, πέτρες, βότσαλα

## 2. Δραστηριότητα «Αναγνωρίζω το ασφαλές μου μέρος»

**Διάρκεια:** 20'

**Στόχος:** μείωση της επιρροής που έχουν στη ζωή τους οι οδυνηρές αναμνήσεις και ενίσχυση της ανάπτυξης προσαρμοστικών μηχανισμών αντιμετώπισης

**Περιγραφή:** Οι συντονιστές ζητούν από τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν ένα μέρος όπου αισθάνονται ασφάλεια.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να βρουν μία βολική θέση στο κάθισμα τους και να πάρουν μία βαθιά αναπνοή ανακαλώντας εμπειρίες στις οποίες έχουν βιώσει συναισθήματα ασφάλειας.

Αρχικά μπορεί να είναι δύσκολο να βρουν ένα τόπο ή άνθρωπο που τους έχει δημιουργήσει αυτό το συναίσθημα. Όταν το βρίσκουν παίρνουν βαθιές αναπνοές και μένουν στο συναίσθημα αυτό.

ζ

**Υλικά:** Flic chart, μαρκαδόροι

## 3. Κλείσιμο της ομάδας

Πραγματοποίηση ομαδικής συζήτησης. Οι συμμετέχοντες συζητούν τα στοιχεία που κρατούν από τη συγκεκριμένη συνάντηση.



## 5η Συνάντηση

### 1. Δραστηριότητα «Η ασπίδα μου»

**Διάρκεια:** 40'

**Στόχος:** ενίσχυση της ικανότητας των συμμετεχόντων να αναγνωρίζουν τις δυνάμεις που έχουν και τις οποίες μπορούν να αξιοποιήσουν.

**Περιγραφή:** Οι συντονιστές ζητούν από τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν ένα μέρος όπου αισθάνονται ασφάλεια.

Οι συντονιστές δίνουν στους συμμετέχοντες ένα χαρτί που έχει ζωγραφισμένη μία ασπίδα χωρισμένη σε τέσσερα μέρη. Στο κάθε ένα από τα τέσσερα μέρη της ασπίδας χρειάζεται να σκεφτούν και να γράψουν ή να ζωγραφίσουν με συμβολικό τρόπο τα ακόλουθα:

1. Αυτά που σκέφτομαι και με βοηθούν
2. Αυτά που κάνω και με βοηθούν
3. Αυτά που μου αρέσουν και με βοηθούν
4. Οι άνθρωποι που είναι σημαντικοί για εμένα και με βοηθούν

Ακολουθεί μοίρασμα της εμπειρίας στην ομάδα και συζήτηση.

ζ

**Υλικά:** χαρτιά με τυπωμένη μία ασπίδα χωρισμένη σε τέσσερα μέρη, μαρκαδόροι

## 2. Δραστηριότητα «Αναγνωρίζω το ασφαλές μου μέρος»

**Διάρκεια:** 20'

**Στόχος:** μείωση της επιρροής που έχουν στη ζωή τους οι οδυνηρές αναμνήσεις και ενίσχυση της ανάπτυξης προσαρμοστικών μηχανισμών αντιμετώπισης

**Περιγραφή:** Οι συντονιστές ζητούν από τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν ένα μέρος όπου αισθάνονται ασφάλεια.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να βρουν μία βολική θέση στο κάθισμα τους και να πάρουν μία βαθιά αναπνοή ανακαλώντας εμπειρίες στις οποίες έχουν βιώσει συναισθήματα ασφάλειας.

Αρχικά μπορεί να είναι δύσκολο να βρουν ένα τόπο ή άνθρωπο που τους έχει δημιουργήσει αυτό το συναίσθημα. Όταν το βρίσκουν παίρνουν βαθιές αναπνοές και μένουν στο συναίσθημα αυτό.

ζ

**Υλικά:** Flic chart, μαρκαδόροι

## 3. Κλείσιμο του Προγράμματος

Πραγματοποίηση ομαδικής συζήτησης. Οι συμμετέχοντες συζητούν τα στοιχεία που ήταν σημαντικά για τους ίδιους κατά την διάρκεια όλων των συναντήσεων. Επίσης συζητούν τις πιθανές δυσκολίες που αντιμετώπισαν.

## 6η Συνάντηση

### 1. Κοινωνική Δραστηριότητα Παρακολούθηση Θεατρικής Παράστασης

**Στόχος:** κλείσιμο της δράσης. Ενίσχυση συναισθημάτων χαράς, δεσίματος και κοινωνικοποίησης των συμμετεχόντων.

**Περιγραφή:** οι συμμετέχοντες πραγματοποιείται ομαδικά μία κοινωνική δραστηριότητα π.χ. παρακολούθηση θεατρικής παράστασης, συναυλίας, πραγματοποίηση περιπάτου , διοργάνωση μίας εκδρομής στην εξοχή (πικ-νικ), κ.α. ζ







**Exchange House**  
**National Travellers Service**  
Great Strand Street 61  
Dublin 1, Ireland  
[www.exchangehouse.ie](http://www.exchangehouse.ie)  
[info@www.exchangehouse.ie](mailto:info@www.exchangehouse.ie)



**IEIE – International Education**  
**Information Exchange**  
Hölderlinplatz 2A  
70193 Stuttgart, Germany  
[www.ieie.de](http://www.ieie.de), [info@ieie.de](mailto:info@ieie.de)



**Verein Multikulturell**  
Bruneckerstraße 2 d, 3. Stock  
6020 Innsbruck, Austria  
[www.migration.cc](http://www.migration.cc)  
[office@migration.cc](mailto:office@migration.cc)



**ANUP- International**  
Bd. Nicolae Titulescu, nr.  
163, sector 1, Bucuresti , cod  
011137, Romania  
[www.updalles.ro](http://www.updalles.ro)  
[ileanaboeru@yahoo.com](mailto:ileanaboeru@yahoo.com)



**PROLEPSIS**  
**Prolepsis**  
Institute of Preventive Medicine  
Environmental & Occupational Health  
7 Fragoklisias Street, 151 25, Marousi  
Athens Greece  
[www.prolepsis.gr](http://www.prolepsis.gr), [info@prolepsis.gr](mailto:info@prolepsis.gr)