

ZVIDITEĽNÍME NEVIDITEĽNÉ



PRÁCA SO ZRANITEĽNÝMI SKUPINAMI V PRAXI
PRÍRUČKA INOVATÍVNYCH METÓD

Autori príručky: Sigrid Awart, Juraj Dúbrava,
Aleksandra Misińska, Tamara Jačisko Nasri, Kateřina
Hodická, Dagmar Matulíková, Cátalina Meiroşu,
Gudrun Pürre, Apolonia Sejková, Tereza Sejková,
Sławomira Walczewska

Preklad: IPAO, o.z.

Editor: Dagmar Matulíková

Grafická úprava: Studio Zobrazení (Tereza Bierská
a Nela Klímová)

© 2023, Zviditeľnime neviditeľné: Viedeň, Bratislava,
Brno, Bukurešť, Krakov

Európska komisia pri podpore realizácie tejto
publikácie nie je zodpovedná za jej obsah, ktorý
odráža iba názory autorov, a komisia nenesie žiadnu
zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií v nej
obsiahnutých.



Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+

Partneři projektu:

Jsem pro rovnost.

Nora


peregrina

MyMamy


 **TRANSFER Slovensko®**
spol. s r.o.
Centrum vzdelávania manažérov

 CENTRUL ROMÂN
DE POLITICI EUROPENE
CRPE
DEBATING EUROPE, PROVIDING EXPERTISE


eFka

Obsah

Predslov 7

Prečo je dôležitý vývoj nových metód? 9

Predstavenie organizácií zapojených do vývoja príručky 15

Centrul Român de Politici Europene – CRPE (Rumunsko) 17 Peregrina – Bildungs- und Beratungszentrum für Immigrantinnen (Rakúsko) 30

Fundacja Kobięca (Poľsko) 22 TRANSFER Slovensko a MyMamy (Slovensko) 35

Genderové informační centrum NORA (Česká republika) 26

Potenciál cieľových skupín 41

Inovatívne tréningové metódy a koučovacie techniky 45

Inovatívne tréningové metódy a koučovacie techniky 45 Preskakuj steny (JOW) – životopisno-historické metódy 82

Divadlo pre utláčaných 48 Biblioterapia 91

Sme na jednej lodi 58 Posilnenie potenciálu mladých ľudí prostredníctvom skupinových aktivít 95

Walk and talk – Kariérové poradenstvo pri chôdzi 64

Kariérové poradenstvo pri pečení chleba 69 Umenie ako technika posilnenia ľudského potenciálu 97

Kurz mapovania kompetencií na pracovisku 101

Skúsenosti získané z pilotných kurzov 103

Referencie 119

O nás 128

Milí čitatelia,

príručka, ktorú držíte v rukách, vychádza zo skúseností expertov z piatich organizácií z východnej a strednej Európy (Poľsko, Slovensko, Rakúsko, Česká Republika, a Rumunsko). Organizácie, ktoré pracujú s problematikou práv žien a rodovej rovnosti v regióne strednej a východnej Európe (GIC NORA, Peregrina, TRANSFER Slovensko v spolupráci s organizáciou MyMamy, Fundacja Kobieta a Centrul Român de Politici Europene) vstúpili spoločne do projektu Erasmus+ Zviditeľnime neviditeľné s cieľom prispieť k riešeniu veľmi aktuálnej témy akou rastúca disriminácia žien v našej európskej spoločnosti.

Expert z vyššie uvedených inštitúcií zo svojej každennej praxe vedia, že formálne vzdelávacie metódy nie sú adekvátne pri práci so ženami, ktoré sa stretávajú so stále sa stupňujúcou diskrimináciou. Namiesto toho sa musia použiť metódy a prostriedky na posilnenie postavenia zraniteľných skupín žien. Príručka preto obsahuje inovatívne metódy participatívneho koučingu a techniky v oblasti drámy ako aj niektoré ďalšie techniky, ktoré sú v nej podrobne popísané a zároveň aj praktické skúsenosti s použitím týchto testovaním metód. Aj keď príručku pripravili odborníci z vyššie uvedených krajín, veríme, že ich skúsenosti nie sú regionálne obmedzené a že z príručky môžu ťažiť aj odborníci na vzdelávanie dospelých z iných krajín EÚ.

Príručka je primárne napísaná a určená pre kariérových poradcov, sociálnych pracovníkov a ľudí, ktorí pracujú a vzdelávajú rôzne skupiny sociálne znevýhodnených žien v EÚ. Je tiež určená všetkým, ktorí sa zaujímajú o danú tému.

Príručka je zámerne napísaná veľmi prakticky. Obsahuje niekoľko veľmi konkrétnych metód a techník, ktoré sa dajú využiť pri práci so sociálne znevýhodnenými skupinami obyvateľstva. Všetky tieto metódy a techniky sú zamerané na posilnenie skupín sociálne znevýhodnených, v našom prípade sa dajú použiť pre sociálne znevýhodnené ženy.

Príručka nie je len opisom konkrétnych metód ale tiež reflektuje konkrétne skúsenosti s ich aplikáciou a ponúka tipy ako tieto metódy a techniky používať pri práci s cieľovou skupinou sociálne znevýhodnených žien.

Niektoré metódy popísané v tejto príručke sú úplne nové a vyvinuli ich jednotlivé partnerské organizácie zapojené do projektu. Ďalšími sú najlepšie praxou overené metódy pri práci so zraniteľnými skupinami žien v oblasti vzdelávania a poradenstva pre dospelých. Prostredníctvom zoznamu

metód a techník, ktorý je uvedený v obsahu sa snažíme o posilnenie diskriminovaných žien s cieľom zvýšiť kvalitu ich života ako aj ich aktívnu účasť, angažovanosť a zapojenie sa do spoločnosti.

Želáme vám inšpiratívne čítanie.

Na záver ešte pár slov o niektorých prekážkach, ktorým sme museli čeliť počas tohto nadnárodného projektu Erasmus+:

Projekt Zviditeľnime neviditeľné sa realizoval v rokoch 2020–2023, kedy všetci partneri a klienti prechádzali veľmi ťažkým obdobím. Najskôr to bola pandémia, napriek ktorej sme sa snažili byť stále k dispozícii našim klientom.

Zorganizovať stretnutia partnerov bolo v tomto období veľmi náročné, preto sa niektoré stretnutia museli preložiť. Po jednom z našich spoločných workshopov všetci partneri ochoreli. Napriek tomu sme našli cestu ako sa kontaktovať, efektívne spolupracovať a projekt úspešne ukončiť. Zároveň sa stalo niečo nepredstaviteľné, kedy sa uprostred realizácie projektu vo februári 2022 uskutočnila brutálna invázia Ruska na Ukrajinu.

Zrazu tu bola vojna na Ukrajine, ktorá je susednou krajinou takmer všetkých partnerov projektu. Mnohí z nás, ale aj ja osobne, ako aj prostredníctvom našich organizácií sme sa snažili čo najlepšie pomôcť, najmä ženám a ich deťom na úteku pred vojnou.

Prečo je dôležité vyvíjať nové metódy?

Keď sa pozrieme na životy viacnásobne diskriminovaných žien z rôznej perspektívy, zistíme, že ich životy sú sa zhoršujú na viacerých úrovniach súčasne. Viacnásobná diskriminácia veľmi sťažuje plnohodnotne sa zapojiť do našej európskej spoločnosti. Naozaj veríme a sme hlboko presvedčení, že vzdelávanie je jedným zo spôsobov, ako pomôcť zlepšiť postavenie viacnásobne diskriminovaných žien v Európe. Zdá sa však, že štandardné nástroje nášho vzdelávacieho systému zatiaľ zatiaľ nepriniesli očakávané výsledky a že takéto štandardné vzdelávacie metódy v kombinácii so sociálnymi službami udržiavajú status quo zraniteľných skupín a tiež ťažkostí, ktorými v živote čelia.

Z tohoto dôvodu sa autori tejto príručky rozhodli vyvinúť inovatívne a na mieru šité spôsoby, techniky a metódy vzdelávania a poradenstva pre túto konkrétnu cieľovú skupinu. Problematika viacnásobnej diskriminácie je vlastná všetkým krajinám EÚ. Ako s takou je potrebné s ňou bojovať a riešiť ju na miestnej, regionálnej, národnej a európskej úrovni a musia sa použiť aj prostriedky na posilnenie postavenia zraniteľných skupín žien. V neposlednom rade sa zviditeľňujú neviditeľné vedomosti a kompetencie viacnásobne diskriminovaných žien v rámci EÚ.

„Vždy je svetlo. Len keby sme mali
dosť odvahy ho vidieť.“
– Amanda Gorman

AKO SÚ RÔZNE SKUPINY ŽIEN V EÚ STÁLE DISKRIMINOVANÉ?

Aj keď bola rodová rovnosť zakotvená v zakladajúcich zmluvách Európskych hospodárskych spoločenstiev v roku 1957¹, ženy sú vo všeobecnosti stále v rámci EÚ diskriminované. Existuje veľmi vysoké percento žien, ktoré majú obmedzené práva alebo ktoré sú považované za menejcenné z dôvodu ich etnickej príslušnosti, postavenia migrantov, svojho sociálneho postavenia alebo veku. V tomto texte sa zameriavame najmä na tie diskriminované skupiny žien, s ktorými pracujeme v spomínanom projekte Let's Make the Invisible Visible.

STARŠIE ŽENY

Staršie ženy sú častejšie ohrozené chudobou: počas svojho pracovného života je bežnejšie, že ženy prerušujú kariéru, pracujú na čiastočný úväzok a v menej platených zamestnaniach alebo sa natrvalo stiahnu z trhu práce a zároveň majú tendenciu prežiť svojich mužských rovesníkov.

Výsledkom toho je, že ich dôchodky sú často oveľa nižšie; to znamená, že najmä ženy sú po dosiahnutí dôchodku vystavené zvýšenému riziku chudoby a toto riziko sa zvyšuje s vyšším vekom. V roku 2018 bola takmer pätina (19,1 %) žien vo veku 75 rokov a viac v EÚ ohrozená chudobou; to bolo o 6,3 percentuálneho bodu viac ako zodpovedajúca miera u mužov v rovnakom veku. Rodový rozdiel bol zjavný aj u ľudí vo veku 65–74 rokov, keďže riziko chudoby u žien v tomto veku (15,9 %) bolo o 2,8 percentuálneho bodu vyššie ako u mužov v rovnakom veku.²

Čo to znamená? V r. 2015 10.7% ľudí starších viac ako 85 rokov si neboli schopní ušetriť pre seba ani malé čiastky finančných prostriedkov (napríklad na návštevu kina, časopis alebo zmrzlinu). Táto materiálna deprivácia postihuje v tejto skupine ľudí viac ženy ako mužov.³

Riziko chudoby alebo sociálneho vylúčenia sa však netýka len starších ľudí, ale trápí aj mladých dospelých, ľudí s nízkym stupňom dosiahnutého vzdelania, ľudí, ktorí boli v dôsledku svojich zdravotných problémov čelia rôznym bariéram vo svojej práci a nezamestnaných. Tieto skupiny boli v roku 2020 v priemere častejšie ohrozené chudobou alebo sociálnym vylúčením ako iné skupiny v rámci populácie EÚ. Analýza podľa pohlavia však odhaľuje, že riziko chudoby alebo sociálneho vylúčenia v EÚ je vyššie u žien (22,9 %) ako u mužov (20,9 %), a to aj v týchto špecifických skupinách.⁴

ŽENY ZAŽÍVAJÚCE GENDEROVO PODMIENENÉ NÁSILIE

COVID-19 sa stal „Dokonalou búrkou“ pre domáce a partnerské násilie podľa špecifickej kombinácie podmienok vedúcich k zhoršeniu výsledkov v tejto oblasti. Samotná pandémia nevytvorila rodovo podmienené násilie, ale vytvorila podmienky pre maximalizáciu možností páchania násillia. Aby sa minimalizovalo šírenie pandémie, mnohé štáty vrátane Slovenskej republiky zaviedli špecifické opatrenia na obmedzenie sociálnych kontaktov. Sociálna izolácia a kontrola sociálnych kontaktov sa stala jednou z kľúčových faktorov násilného správania medzi partnermi.

Psychický stres spôsobený pandemickou situáciou navyše viedol aj k nárastu konzumácie alkoholu a iných drog, ktoré je jedným z rizikových faktorov partnerského násillia. Sociálnu službu pre týrané ženy a ich deti zaradilo Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR do zoznamu subjektov hospodárskej mobilizácie v apríli 2020, ministerstvo to odporučilo za poradenské služby, ktoré im poskytuje na diaľku. formulár (on-line, telefón) a špecifické karanténne priestory pre klientov sociálnych služieb boli (alebo môžu byť pripravené) orgánmi samosprávy v každom kraji. Iba tri z ôsmich

„bezpečných ženských domov“ zriadili vo svojich priestoroch špecifické karanténne miesta.

Výsledkom tejto komplikovanej situácie bolo, že počas pandémie len 23 žien a 32 detí boli umiestnené vo všetkých ôsmich sledovaných konkrétnych útlkoch pre ženy⁵. Nárast potreby špecifických služieb pre týrané ženy bol počas pandémie významne vzrástol: v roku 2020 sa zvýšil počet volaní na národnú bezpečnú ženskú linku o 49 % v porovnaní s predchádzajúcim rokom 2019.

Po prvej vlne protiepidemických opatrení výrazne vzrástol počet žien vyhľadávajúcich poradenské služby, pričom je zjavné, že dôvodom môže byť obava z ďalšieho obdobia izolácie s násilníkom bez reálnej možnosti nájsť pomoc. Policajná štatistika ukazuje nárast trestných činov v rokoch 2020 a 2021. V roku 2020 bolo podľa policajných štatistík zaznamenaných 1700 prípadov násillia v rodinných vzťahoch, v justičných štatistikách bolo 1944 súdnych konaní, zo štatistík je zjavné, že väčšinu prípadov tvoria prípady partnerského násillia, v roku 2021 to bolo 1413 prípadov násillia v rodinných vzťahoch, v justičnej štatistike to bolo 1870 prípadov. Pokles štatistických čísel (takmer 17 % v roku 2021 v porovnaní s rokom 2020) počas pandémie je zjavný z faktov o „Dokonalnej búrke“, pričom požiadať o pomoc v situácii sociálnej izolácie spôsobenej protiepidemickými opatreniami je mimoriadne ťažké a nebezpečné^{6,7}

MIGRANTKY

Ďalší zraniteľnou skupinu predstavujú migrantky. I ty byly v zemích EU Ďalšiu zraniteľnú skupinu reprezentujú migranti. Štatisticky boli chudobou ohrození aj v krajinách EÚ. V roku 2019 bolo riziko chudoby v tejto skupine ľudí približne dvakrát vyššie v prípade zahraničných občanov (32 %) ako v prípade domácich občanov (15 %) a obzvlášť výrazné bolo medzi občanmi mimo EÚ (38 %). Výskyt závažnej materiálnej deprivácie v Európskej únii bol v roku 2019 viac ako dvakrát vyšší medzi občanmi mimo EÚ (12 %) ako medzi občanmi iných členských štátov EÚ (5 %) alebo národnými občanmi (tiež 5 %)⁸.

Tieto čísla sú zarážajúce a ukazujú, že v krajinách EÚ stále existujú rôzne formy diskriminácie. Hoci rozdiely medzi mužmi a ženami so štatútom migrantov, pokiaľ ide o chudobu a sociálne vylúčenie, sú vo väčšine členských štátov EÚ relatívne malé, štatistiky stále ukazujú, že ženy sú zraniteľnejšou skupinou. Porovnanie pohlaví za EÚ podľa Eurostatu ukazuje,

že v roku 2019 bol podiel cudzincov, ktorí boli ohrození chudobou alebo sociálnym vylúčením, o niečo vyšší u žien (37,8 %) ako u mužov (37,4 %).⁹

Iné prieskumy ukazujú, že ľudia z etnických menšín alebo prisťahovalcov (vrátane Rómov, moslimov, židov a ľudí afrického pôvodu) pravidelne zažívajú vysokú úroveň diskriminácie na základe svojho etnického alebo rasového pôvodu (ako aj náboženstva alebo viery) v rôznych oblastiach života. Napríklad počas piatich rokov pred príslušným prieskumom sa 41 % Rómov, 45 % osôb so severoafrickým pôvodom, 39 % subsaharských Afričanov, 60 % Rómov a Travellerov a 25 % Židov cítilo diskriminovaných, z hľadiska ich etnického alebo prisťahovaleckého pôvodu.¹⁰

Ženy sú zároveň na trhu práce vo všeobecnosti stále diskriminované. V rámci Európskej únie je rozdiel v zamestnanosti mužov a žien vo veku 20 – 64 rokov 11,7 %. V EÚ je zamestnaných 79,0 % všetkých mužov v porovnaní so 67,3 % žien. Napríklad Česká republika, Poľsko a Rumunsko (krajiny, odkiaľ pochádzajú tri partnerské organizácie) patria medzi štáty s najväčším rozdielom v zamestnanosti žien a mužov. Je to spôsobené nižšou účasťou žien na trhu práce v týchto krajinách.¹¹

Predstavenie organizácií zapojených do tvorby tejto príručky

CRPE – Romanian Center for European Policies

Romanian Center for European Policies (*v origináli Centrul Român de Politici Europene*), akronym CRPE, je jedným z najskúsenejších rumunských think tankov, ktorý sa špecializuje na európske projekty s viac ako 11 ročnou skúsenosťou v oblasti európskych a regionálnych projektov so zameraním na verejné politiky, v oblasti sociálnej inklúzie boja proti chudobe, projekty pre mládež a občiansku participáciu, rozvoja vidieka, vzdelávanie a podnikanie, dobrá správa vecí verejných, spravodlivosť a zahraničné veci vrátane Východného partnerstva (EaP) a západného Balkánu. CRPE má veľmi silnú internú výskumnú kapacitu založenú na stálych zamestnancoch, pričom ťaží z odborných znalostí svojich 9 zamestnancov a viac ako 15 pridružených odborníkov.

CRPE disponuje významným portfóliom medzinárodných projektov v oblasti sociálnych politík. V rámci našich projektov, ktoré sa zameriavajú najmä na mládež zo zraniteľných skupín a zameriavajú sa na ich začlenenie, sme oslovili viac ako 500 ľudí zo zraniteľných skupín a miestnych zainteresovaných strán, zorganizovali sme viac ako 15 diskusií, workshopov, okrúhlych stolov, študijných návštev, školení a podujatí s relevantnými zainteresovanými stranami na miestnej a národnej úrovni a zároveň sme autorami dokumentov a odporúčaní pre relevantné subjekty, ktoré sa zaoberajú problémom sociálneho začlenenia zraniteľných skupín v Rumunsku a navrhli odporúčania na zlepšenie ich situácie na základnej úrovni.

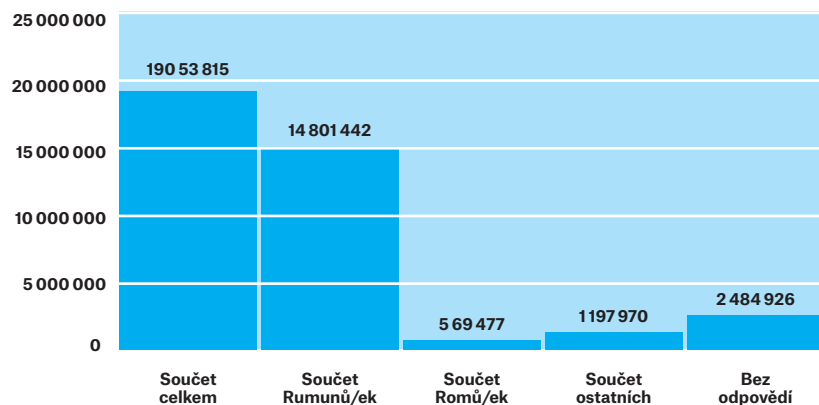
Pozri oficiálnu webstránku www.crpe.ro.

S kým pracujeme? Mladé rómske ženy

Podľa sčítania ľudu v Rumunsku z roku 2021 tvoria Rómovia približne 3,4 % rumunskej populácie, čo predstavuje 569 477 Rómov z 19 miliónov. Netreba zabúdať ani na to, že informácie o etnicite boli dostupné len pre približne 16,7 milióna z opýtanej populácie.¹ Keďže sa však mnohí Rómovia v oficiálnych sčítaniach ľudu k Rómom nehlásia, počet Rómov žijúcich v Rumunsku sa odhaduje oveľa vyššie. Napríklad Rada Európy odhaduje, že v Rumunsku žije približne 1,85 milióna Rómov, ktorí tvoria 8,32 % populácie².

Mladé rómske ženy čelia osobitným problémom ako je predčasný pôrod a miera predčasného ukončenia školskej dochádzky v dôsledky predčasného sobáša a presvedčenia, že by mali zostať doma a starať sa o mladších súrodencov. V niektorých aspektoch sú medzi rómskymi mužmi a ženami viditeľné rozdiely. Napríklad rómsky prieskum uvádza, že rómski muži sú lepšie informovaní o existencii aspoň jedného orgánu pre rovnosť v Rumunsku čo je o 12 % viac v porovnaní so ženami.³

Sčítání lidu 2021, výsledky rozděleny podle etnicity



Zdroj: Rumunský národní statistický úřad. Tisková zpráva První předběžné údaje sčítání lidu, domů a bytů, 2021.

Mladí Rómovia čelia vysokej úrovni chudoby v dôsledku mnohých faktorov vrátane slabého vzdelania, obmedzených príležitostí na trhu práce a diskriminácie, ktoré všetky prispievajú k začarovanému kruhu chudoby a vylúčenia. Podľa prieskumu Rómov z roku 2021 malo 60 % Rómov príjem nižší ako je priemerný ročný plat v ich krajine.⁴ Okrem toho 61 % Rómov uvádza, že ich domácnosť dokáže vyžiť len veľmi ťažko.⁵

Podľa toho istého prieskumu sa 20 % Rómov cítilo diskriminovaných v kľúčových oblastiach života, ako je pracovné prostredie, vzdelanie, zdravie, bývanie a prístup k iným súkromným alebo verejným zariadeniam z dôvodu farby pleti, etnického pôvodu alebo náboženstva v desiatich oblastiach života za posledných 12 mesiacov.⁶

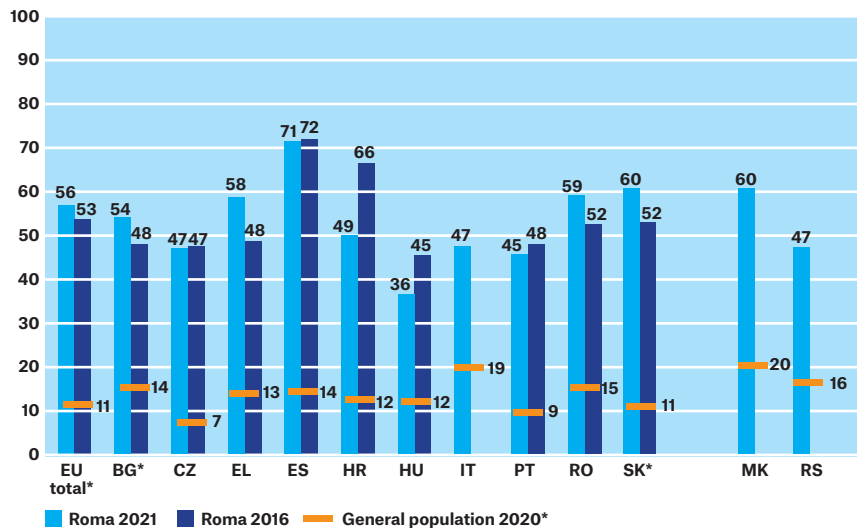
V roku 2020 vykonal Rumunský inštitút pre hodnotenie a stratégiu (RIES) medzi 4. a 9. júnom 2020 telefonicky na žiadosť agentúry Împreună výskum dospelaj neinštitucionalizovanej populácie. Výskumníci dospeli k záveru, že vnímanie Rómov voči Rómom je roztrieštené. Jeden z troch si vytvoril určitú mieru tolerancie voči Rómom, ale takmer 20 – 30 % respondentov má prejavy romofóbie. RIES zistil, že jeden z desiatich Rumunov považuje Rómov za čiastočne zodpovedných za šírenie COVID-19. Rómovia boli na treťom mieste v pripisovaní zodpovednosti za Covid 19.⁷

SITUÁCIA V OBLASTI VZDELÁVANIA A ZAMESTNANOSTI

Podľa prieskumu medzi rómskou populáciou z roku 2021 75 % Rómov vo veku 18 až 24 rokov v 10 európskych krajinách predčasne ukončilo vzdelávanie alebo odbornú prípravu.⁸ Podľa toho istého prieskumu v porovnaní s priemerom 85 % bežnej populácie vo veku 20–24 boli rómovia, ktorí v roku 2020 ukončili aspoň vyššie stredoškolské vzdelanie. Navyše len 1 % respondentov vo veku 30–34 rokov má ukončené terciárne vzdelanie.⁹

11 % respondentov zažilo za posledných 12 mesiacov aspoň jednu formu obťažovania motivovaného nenávisťou z dôvodu svojej etnickej príslušnosti a 1 % z nich bolo dokonca z rovnakého dôvodu fyzicky napadnuté, uvádza prieskum.¹⁰ Povzbudzujúcou skutočnosťou je ako uvádza Správa o základných právach (2022) týkajúca sa boja a prevencie anticigánstva a diskriminácie v Rumunsku,¹¹ že v roku 2021 Rumunsko prijalo zákon o anticigánstve, ktorý sankciouneje ľudí a organizácie, ktorí propagujú anticigánstvo ako aj symboly alebo propagandistické materiály na túto tému.¹²

V roku 2021 dosiahli Rómovia v porovnaní s priemerom 71 % bežnej populácie vo veku 20 – 64 rokov, ktorí deklarovali postavenie svojej hlavnej



Mladí ľudia vo veku od 16 do 24 rokov, ktorí nie sú zapojení do žiadnych aktivít ako je zamestnanie, vzdelávanie alebo akákoľvek odborná príprava. (NEETs)¹⁶

činnosti ako „platenú prácu“, iba 41 % zamestnanosť. To zahŕňa prácu na plný úväzok, čiastočný úväzok, prácu ad hoc, samostatnú zárobkovú činnosť, príležitostnú prácu alebo prácu počas posledných štyroch týždňov.¹³

Pokiaľ ide o rozdiel v miere platenej práce medzi mužmi a ženami vo veku 20–64 rokov, v roku 2021 existuje 35 % rozptyl, keďže 59 % rómskych mužov bolo zamestnaných, čo koreluje s nižšou mierou 23 % u rómskych žien.¹⁴

Avšak 59 % mladých ľudí vo veku 16–24 rokov nie je zamestnaných, a ani sa nezúčastňuje sústavného vzdelávania alebo odbornej prípravy.¹⁵

Napokon, 23 % Rómov sa za posledných 12 mesiacov pri hľadaní práce cítilo diskriminovaných z dôvodu, že sú Rómovia. Prieskumy agentúry FRA uvádzajú aj smutnú skutočnosť spojenú s vyššou pravdepodobnosťou diskriminácie pri hľadaní práce keď ste žena¹⁷, keďže viac ako 30 % z nich riešilo tento problém v porovnaní s 22 % u mužov.¹⁸

V súčasnosti (do začiatku roka 2023) sa Rumunsko pokúša implementovať program SFC2021 podporovaný Európskym fondom regionálneho rozvoja (EFRR), Európskym sociálnym fondom, Kohéznym fondom a Európskym fondom pre námorné, rybárske a akvakultúrne účely (EMFAF), ktorá sa

zameriava na sociálno-ekonomickú integráciu marginalizovaných komunit, najmä Rómov¹⁹.

V hlavnom strategickom dokumente ministerstva investícií a európskych projektov sa uvádza, že Rumunsko nemá rámec národnej strategickej politiky v oblasti začleňovania Rómov. Prekvapivo, Rumunsko namiesto toho vytvorilo rámec pre národné monitorovacie metódy, hodnotenie a preskúvanie opatrení rómskej integrácie, ktoré je opatrením vlády a prijalo Stratégiu začleňovania rumunských občanov patriacich k rómskej menšine na obdobie 2022–2027.²⁰

PROBLÉMY, KTORÉ RIEŠIA

Prieskum EÚ FRA o Rómoch z roku 2011 v 11 skúmaných členských štátoch EÚ vrátane Rumunska zistil, že situácia rómskych žien v kľúčových oblastiach spoločenského života, ako je vzdelávanie a zamestnanie, je horšia v porovnaní so situáciou rómskych mužov.

Už od útleho veku je medzi rómskymi chlapcami a rómskymi dievčatami dosť výrazná nerovnosť. V Rumunsku je 80 % rómskych dievčat zapísaných v povinnej školskej dochádzke (vo veku 5–18 rokov) v porovnaní s 86 % chlapcov. Tento rozdiel je možné vidieť v mierach týchto dvoch kategórií predčasného ukončenia vzdelávania a odbornej prípravy. Školu opúšťa 76 % žien vo veku 18 – 24 rokov, mužov 73 %²¹

Kvôli chudobe a tradíciám, akými sú skoré sobášne a presvedčenie, že dievčatá by sa mali starať o mladších súrodencov, môžu rómske dievčatá v priemere opustiť vzdelanie, aby nejakým spôsobom prispeli do domácnosti. Ich rodiny tak nepodporujú mladé rómske ženy v dlhodobých vzdelávacích a školiacich programoch.

Významný rozdiel je aj medzi rómskymi mužmi a ženami vo veku 20–64 rokov, ktorí deklarovali svoju hlavnú činnosť ako „platenú prácu“: žien je 23 % v porovnaní s 59 % mužov. Oveľa viac žien nie je ani zamestnaných, ani sa nevzdelávajú ani neškolia (75 %) v porovnaní s mužmi (43 %).²²

Nedostatok vzdelania spôsobuje, že mnohé rómske ženy opúšťajú školu negramotné a nekvalifikované, takže si môžu zabezpečiť prácu len za minimálny plat. Znamená to, že mnohé rómske ženy sú vystavené domácemu násiliu a mnohé sú nútené do sexuálnej práce, aby sa užívali, najmä ak ich opustí manžel a stanú sa slobodnými matkami.

Fundacja Kobięca, akronym eFKa, bola jako nadácia založená v r. 1991. Jej poslaním je podporovať nezávislosť a solidaritu žien, pôsobiť proti diskriminácii žien a podporovať ženskú kultúru. Nachádza sa v jednom z najväčších univerzitných miest v Poľsku – Krakove, ktorý je veľmi významným kultúrnym centrom.

eFKa je aktívna aj na miestnej, národnej a európskej úrovni. Na národnej úrovni je eFKa známa ako vydavateľ jediného poľského feministického časopisu „Zadra“ (vychádzala dvakrát ročne po dobu 18 rokov do roku 2018) a pre svoje vzdelávacie projekty ako Rodové školenia pre trénerov alebo WenDo Školenie pre trénerov, Academy of Tolerance alebo Akadémia kritického písania. Women's Foundation eFKa iniciovala Wen-Do Tréning asertivity a sebaobrany pre ženy organizovaním školení pre trénerov. Na európskej úrovni sa eFKa zaoberá medzinárodným ženským hnutím, jeho históriou a minulosťou, ako aj ďalšími problémami spojenými so ženami, ako sú vojna, masové vysídľovanie, migrácia a transformácia.

Už 10 rokov eFKa rozvíja svoju kompetenciu v biografickej metóde vzdelávania dospelých a metódach orálnej histórie. Spolupracovníci eFKa vyvinuli inovatívny koncept, ktorý kombinuje obe metódy: biograficko-historický workshop Jump Over the Walls (JOW). Spája metódy orálnej histórie s biografickou metódou vzdelávania dospelých s cieľom zvýšiť citlivosť voči diskriminácii a posilniť postavenie žien. eFKa týmto spôsobom pracuje s mladými a staršími ženami a migrantmi. Na workshopoch JOW sa staršie ženy nielen učia a prekonávajú svoju izoláciu, ale môžu tiež zažiť uznanie ako „svedkyne histórie“.

Oficiálna web stránka www.efka.org.pl.

S kým pracujeme? Staršie ženy

„Dámy, nedovoľte, aby vám niekto povedal,
že to najlepšie už máte za sebou!“
– Michelle Yeoh, 60-ročná víťazka Oscara 2022

V súčasnosti má každý piaty občan EÚ viac ako 65 rokov. Vo väčšine európskych krajín vzrástlo za posledných 20 rokov priemerné percento starších obyvateľov o takmer 5 %.¹

Celosvetovo rastie populácia vo veku 65 a viac rokov rýchlejšie ako všetky ostatné vekové skupiny. Podľa údajov z World Population Prospects: the 2019 Revision bude do roku 2050 každý šiesty človek na svete starší ako 65 rokov (16 %), v porovnaní s jedným z 11 v roku 2019 (9 %). Do roku 2050 by každý štvrtý človek žijúci v Európe a Severnej Amerike mohol mať 65 rokov alebo viac.²

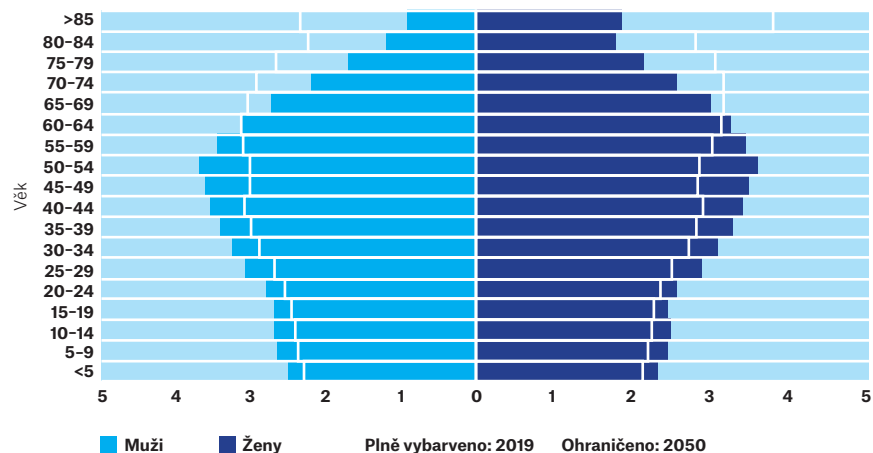
OSN vyhlásila Dekádu zdravého starnutia (2021–2030)³, ktorá by mala byť príležitosťou spojiť vlády, občiansku spoločnosť, medzinárodné agentúry, odborníkov, akademickú obec, médiá a súkromný sektor, aby spoločne konali s cieľom zlepšiť životy starších ľudí. Koncept zdravého starnutia zahŕňa päť kľúčových domén funkčných schopností⁴. Sú to schopnosti: (1) uspokojovať základné potreby, (2) učiť sa, rásť a rozhodovať sa, (3) byť mobilný, (4) budovať a udržiavať vzťahy a (5) prispievať spoločnosti.

Starší ľudia by mali mať možnosť využívať ľudské práva a základné slobody pri pobyte v akomkoľvek útulku, opatrovateľskom alebo liečebnom zariadení vrátane plného rešpektovania ich dôstojnosti, presvedčenia, potrieb a súkromia a práva rozhodovať o ich starostlivosti a kvalite ich starostlivosti. Životy.

Napriek tomu, že poľská spoločnosť je v európskom porovnaní relatívne „mladá“, čelí nárastu počtu starších ľudí. Fenomén starnutia populácie je dôsledkom nízkej pôrodnosti a dlhšieho života v porovnaní s predchádzajúcimi generáciami.

Populační pyramida, EU-27, 2019 a 2050

(% podíl celkové populace)



Populační pyramida EU-27, 2019 a 2050 (% podíl z celkové populace).⁵

PROBLÉMY, KTORÉ RIEŠIA

Ku koncu roka 2019 malo Poľsko 38,4 milióna obyvateľov, z ktorých 9,7 milióna tvorili ľudia nad 60 rokov (25 % z celej populácie). Okrem toho index úmrtnosti v skupine 60–64 je vyšší u mužov (19,2) ako u žien (8,2) a zvyšuje sa s vekom (v skupine 80–84, muži 86,7 vs. ženy 55,8)⁴. Táto feminizácia starnutia vedie k tomu, že v Poľsku sa ženy štatisticky dožívajú približne o 8 rokov dlhšie ako muži. V EÚ bolo v roku 2019 viac ako dvakrát toľko veľmi starých žien (vo veku 85 rokov a viac) ako veľmi starých mužov.

„Feminizácia chudoby“ znamená, že ženy sú chudobnejšie ako muži, že ich chudoba je závažnejšia ako chudoba mužov a že chudoba medzi ženami narastá. Príkladom toho medzi seniorkami v Poľsku je prípad nižších dôchodkov. Starostlivosť o deti, ako aj starostlivosť o staršieho rodiča alebo chorého manželského partnera sú kultúrne priradené žene. Očakáva sa, že ženy sa bez finančného ohodnotenia zaoberajú sociálnou starostlivosťou o svojich rodinných príslušníkov čo sa im nezapočítava do odpracovaných rokov. V dôsledku toho sú ich odsľúžené roky krátke a priemerný dôchodok ženy predstavuje len 66 % dôchodku muža⁶. Navyše v dvojčlennej domácnosti po smrti manžela môže žena počítať len s touto čiastkou, ktorá sotva postačuje alebo nie je dostatočná na pokrytie základných potrieb.

SOCIÁLNE A KULTÚRNE STEREOTYPY

Na prekonanie vylúčenia sú najčastejšími stereotypmi, s ktorými sa seniori denne stretávajú, intelektuálna nekompetentnosť, nešikovnosť, nekompatibilita a nezáujem o spoločenský život. Navyše často nesú stigmú veľmi častých chorôb, ktorými starší ľudia trpia, ako je demencia. Seniorky navyše pociťujú vylučujúce dôsledky kultu krásy a mladosti: senioriek je zastúpených v tejto oblasti veľmi málo a prezentujú sa často akoby nemali o seba záujem a to ako staršie ženy vo všeobecnosti, ale najmä staršie ženy z marginalizovaných skupín⁷. Prezentácia starších ľudí v médiách a sociálnych médiách vedie k ageizmu, pretože čo vedie k stereotypizácii ich správania.⁸ V dôsledku stereotypov môžu seniori prestať navštevovať spoločenský a kultúrny život, pretože pociťujú nedostatok otvorenosti a prijatia.⁹

V Poľsku existuje množstvo programov ako zapojiť a aktivovať generáciu 60+, ako sú kluby seniorov pôsobiace v miestnych komunitách po celej krajine, Univerzity tretieho veku dostupné pre všetkých seniorov bez ohľadu na ich vzdelanie a finančné zázemie a množstvo vládnych a Európske projekty zamerané na aktiváciu a inklúziu. Vo vidieckych oblastiach a obciach do 5 000 obyvateľov je však podpora takýchto aktivít veľmi slabá; v roku 2019 bolo len 7 % ponúk financovaných z vládneho Seniorského aktivačného programu¹⁰. Všeobecná participácia na spoločensko-kultúrnom živote seniorov je tiež veľmi nízka. Podľa poľského centrálného štatistického úradu v roku 2018 iba 27 % seniorov deklarovalo návštevu kina alebo múzea. Čo sa týka fyzickej aktivity, 27,7 % mužov nad 60 rokov uviedlo, že pravidelne športujú oproti 23 % žien.¹¹

NÁSILIE A ZNEUŽÍVANIE SENIOROV

Neviditeľnosť starších žien ich robí slabými a bezmocnými. Sú obeťami násillia rôzneho druhu. Keďže páchatelmi sú väčšinou rodinní príslušníci alebo opatrovatelia, nie je jednoduché zistiť skutočný rozsah tohto problému. Napriek tomu odhady na európskej úrovni vyžadujú konať: každý 6. starší človek, 60+, zažil násillie.^{12,13} Najbežnejšie formy zneužívania sú: diskriminácia vo verejnej sfére, jazyková a pracovná diskriminácia, nedostatočný prístup, izolácia, zanedbávanie, finančné vykorisťovanie, fyzické a psychické násillie a odopieranie základných životných potrieb a fyzické útoky.¹⁴

Počas pandémie COVID-19 sa mnohé tieto praktiky voči starším ľuďom ešte vystupňovali. Odmietnutie hospitalizácie starších ľudí a zníženie ich prístupuk správnej liečbe bol v tomto čase čiastočne obmedzený. Ukázalo sa, že ohrození sú najmä starší ľudia, ktorí potrebujú oveľa viac pozornosti a ochrany.

Genderové informační centrum NORA

Genderové informační centrum NORA^A je česká mimovládná nezisková organizácia založená v roku 2004 so sídlom v Brne. Jeho založenie iniciovali študenti a pedagógovia Fakulty sociálnych štúdií Masarykovej univerzity v Brne. Cieľom organizácie bolo rozšíriť rodové aktivity smerom von z akademického prostredia.

Odvtedy NORA stavia svoje aktivity na feministickom prístupe a zaoberá sa témami rodovej rovnosti. Jej poslaním je presadzovať a podporovať rovnosť medzi mužmi a ženami v spoločnosti, na medzinárodnej, národnej a regionálnej úrovni, ako aj zlepšovať život sociálne znevýhodnených skupín žien v českej spoločnosti. Aktivity NORA sú projektové. NORA okrem iného realizovala projekty zamerané na rodovo citlivé vzdelávanie alebo mapovanie kompetencií, presadzovanie rodovej rovnosti na trhu práce alebo zamerané na odstránenie diskriminácie etnických menšín.

V súčasnosti sa Rodové informačné centrum NORA zameriava aj na zlepšenie podmienok a prístupu žien a mužov k sociálnemu kapitálu v rôznych oblastiach ich života a zvýšenie možností osobnej a profesionálnej realizácie žien. V tejto oblasti Nora vykonáva rodové audity firiem a inštitúcií vo verejnej a súkromnej sfére. NORA organizuje školenia v širokom spektre rodových tém vo vzdelávacích inštitúciách, na ministerstvách a v nízkopráhových centrách.

Oficiálna web stránka www.gendernora.cz.

^A Názov NORA je inšpirovaný knihou Henrika Ibsen z roku 1879. V tom čase bolo sociálne postavenie žien jasné – boli to len manželky a matky. Nora však cítila, že má právo byť sama sebou, a tak sa rozhodla ísť proti všetkým konvenciám a zistiť, kým chce byť.

Š kým pracujeme? Ženy bez domova

„Ak pôjdete kamkoľvek, dokonca aj do raja,
bude vám chýbať domov.“
– Malala Yousafzai

Bezdomovkyne sú jednou zo sociálne najviac znevýhodnených skupín žien, ktoré nájdeme po celom svete. Situácia v Českej republike je podobná ako vo väčšine európskych krajín a tiež v krajinách, z ktorých sú partnerské organizácie.

Spočítať každého bezdomovca, najmä ženy, je veľmi komplikované. Dôvodom je, že ženy patria častejšie do skupiny „skrytých bezdomovcov“. Väčšinou sa zdržiavajú na súkromnom pozemku, napríklad u svojich priateľov, alebo zotrávajú v násilných a neuspokojivých vzťahoch alebo vytvárajú účelové krátkodobé vzťahy. Podľa aktuálnych odhadov a prieskumov je v Českej republike približne 23 830 ľudí bez domova, z toho 20 % žien. Podiel žien v útulkoch je vyšší, asi 30 % ľudí bez domova, ktorí žijú v útulkoch, sú ženy.¹

Podľa niektorých nedávnych výskumov poľská vláda odhadla, že vo februári 2017 bolo okolo 33 408 ľudí bez domova, tento údaj sa však považuje za nesprávny a skutočný počet môže byť oveľa vyšší. Taktiež približne 25 % populácie bez domova je v rovnakej situácii viac ako 10 rokov, čo znamená, že priemerná dĺžka trvania bezdomovca sa zvyšuje.²

Podobná situácia je aj na Slovensku. Pravidelný prieskum o počte ľudí bez domova na Slovensku v súčasnosti neexistuje. Ale Štatistický úrad SR v roku

ŠTÁT A ROK	ĽUDIA BEZ DOMOVA V % ZASTOUPENÍ V POPULÁCIÍ
Rakúsko (2019)	0.25
Česká republika (2019)	0.22
Nemecko (2018)	0.41
Maďarsko (2014)	0.10
Poľsko (2019)	0.08
Rumunsko (2013)	0.07
Slovensko (2011)	0.44
Slovinsko (2019)	0.18

Graf % podielu počtu bezdomovcov v partnerských krajinách a v ostatných krajinách strednej a východnej Európy.^{6,7}

2011 na základe sčítania obyvateľov, domov a bytov dosiahol číslo 23 483 ľudí bez domova, pričom sa nezameriaval na ľudí prespávajúcich na ulici. Toto číslo by teda mohlo predstavovať minimálny počet bezdomovcov na Slovensku.³

V dôsledku pandémie covidu, vojny na Ukrajine a z toho vyplývajúcej zhoršujúcej sa ekonomickej situácie obyvateľstva sa toto číslo zvýšilo na odhadovaných 27 000 bezdomovcov, čo je jedno z najvyšších čísel v krajinách EÚ, ak použijeme metodiku počtu bezdomovcov na 10 000 obyvateľov.

V Rakúsku bolo v roku 2016 evidovaných ako bezdomovcov 15-tisíc ľudí, no toto číslo nezahŕňa neevidovaných drsných spáčov. Približne 70 % všetkých ľudí, ktorí zažívajú bezdomovecťvo, žije vo Viedni.⁴

Pravdou však je, že bezdomovecťvo je často prehliadanou záležitosťou. Toto sa ukázalo pri hľadaní údajov. Mnoho krajín nemá žiadne alebo veľmi staré údaje o tejto téme. Mnoho krajín nezhrmažďuje údaje o počte bezdomovcov pravidelne a údaje na základe pohlavia sú ešte menej dostupné. Napríklad v Rumunsku, ktoré je jednou z partnerských krajín, sa nezbierajú žiadne národné štatistiky o bezdomovecťve. Jediná štúdia bola vykonaná v roku 2004, keď sa počet bezdomovcov odhadoval na 14 000 až 15 000 ľudí. Len v Bukurešti bolo približne 6 000 ľudí bez domova, z toho tisíc detí.⁵

PROBLÉMY, KTORÉ RIEŠIA

Bezdomovecťvo a nedostatok bývania sú možno najextrémnejšími príkladmi chudoby a sociálneho vylúčenia v dnešnej spoločnosti. Marginalizácia spojená s bezdomovecťvom prináša sociálnu stigmatizáciu, pretože väčšina spoločnosti považuje život na ulici za jednoznačne negatívnu odchýlku od normy.

Existujú však špecifické prekážky, s ktorými sa stretávajú len ženy bez domova a vďaka ktorým je táto skupina zraniteľnejšia ako skupina bezdomovcov alebo inak diskriminovaných žien. Bezdomovecťvo žien je často spôsobené viacerými faktormi alebo udalosťami. Strata domova alebo bývania je vo väčšine prípadov výsledkom kombinácie viacerých príčin, napr.: domáce a iné formy násillia, traumatické zmeny v živote ako smrť dieťaťa alebo partnera, veková a rodová diskriminácia na trhu práce, feminizácia chudoby; alebo závislosť od alkoholu, rodinná anamnéza sociálneho vylúčenia, závažné psychiatrické ochorenie.⁸

Existuje tiež obrovský problém, ktorý sa týka všetkých žien bez domova. Vo všeobecnosti je pouličné prostredie nebezpečnejšie pre ženy ako pre mužov.

Vzhľadom na fyzické dispozície sú ženy výrazne zraniteľnejšie voči viktimizácii a častejšie vystavené útokom fyzického, sexuálneho a verbálneho násillia zo strany mužov. Rovnaký trend platí aj pre ženy bez domova. Výsledkom je, že mnohé ženy sú nútené vymeniť zlé vzťahy za bezpečné miesto na spanie (a pretrvávajú v neuspokojivých vzťahoch). Tiež majú nižšiu ekonomickú silu.⁹

NORA v minulosti realizovala projekt zameraný na rodovo podmienené násillie medzi ľuďmi bez domova. Rodovo podmienené násillie je rozšíreným fenoménom, ale táto konkrétna skupina je často vylúčená z jeho prevencie a boja proti nemu, napríklad z dôvodu nízkej kapacity sociálnych služieb zameraných na ženy bez domova (často sú preplnené a čakacie listiny sú dlhé). 10 V rámci tohoto projektu NORA spolupracovala so skupinou žien bez domova, ktorým bol ponúknutý bezpečný priestor na zdieľanie skúseností s partnerským násillim. S témou rodovo podmieneného sme citlivo pracovali v rámci voľnočasových a umeleckých aktivít.

SITUÁCIA V OBLASTI VZDELÁVANIA A ZAMESTNANOSTI

Na základe tohto projektu tím odborníkov z NORA zistil, že pri práci so ženami bez domova je vhodné využívať metódy neformálneho vzdelávania a otvárať dôležité či citlivé témy alternatívnym spôsobom. Ukázalo sa, že je to jeden z najlepších spôsobov, ako dosiahnuť požadované výsledky. V prípade žien bez domova je práca s nimi pri zadávaní rôznych úloh ako aj pri priamej práci s nimi ako aj dodržaní termínov veľmi problematická.

Workshop s bezdomovkyňami – neformálne vzdelávacie aktivity
Foto: Archív GIC NORA, 2022



PEREGRINA

„Migrácia je oboje aj kríza aj príležitosť.“
– Gamze Ongan, bývalá predsedníčka Peregriny

Peregrina so sídlom vo Viedni je jednou z prvých rakúskych mimovládnych organizácií, ktoré začali pracovať s migrantkami v Rakúsku. Táto organizácia, založená v roku 1984 ako „Združenie solidarity so ženami z Turecka a Rakúska“, spočiatku ponúkala kurzy nemčiny a strojopisu, maľovanie na látky a podporu pri učení detí žien migrantiek. Počas svojej existencie sa Peregrina neustále rozvíjala a rozširovala a teraz ponúka pestrú škálu služieb zameraných na podporu a posilnenie postavenia žien migrantiek.

S profesionálnym, viacjazyčným tímom právnikov, psychológov, jazykových trénerov, sociálnych a kariérnych poradcov a pracovníkov starostlivosti o deti ponúka organizácia právne a sociálne poradenstvo, psychologickú podporu, kariérne poradenstvo, kurzy nemčiny a ďalšie vzdelávacie aktivity a tréningy. Služby sú zamerané výlučne na ženy a dievčatá staršie ako 16 rokov z krajín celého sveta, ktoré potrebujú poradenstvo alebo starostlivosť z dôvodu neistej životnej situácie, psychického stresu alebo viacnásobnej diskriminácie.

Peregrina vytvára priestor pre vzájomnú rešpektujúcu sa interakciu. Poradenské služby sú viacjazyčné, bezplatné a v prípade potreby anonymné; kurzy nemčiny ponúkajú starostlivosť o deti a sú cenovo veľmi dostupné alebo dokonca zadarmo. Prístup vo všetkých službách je holistický, nízkoprahový, orientovaný na potreby a zdroje. Zlepšenie kvality života žien, spravodlivosť a posilnenie postavenia sú hlavnými cieľmi Peregriny.

Táto ženská organizácia zastupuje záujmy migrantov v spolupráci s inými organizáciami, ako aj prostredníctvom verejného a politického lobingu. Peregrina bola tiež prvou organizáciou migrantov v Rakúsku, ktorá sa už v roku 2014 zaviazala k ochrane životného prostredia. To sa neuplatňuje len vo vzdelávacích programoch, ale aj v každodennom pracovnom živote.

Viacjazyčnosť, životné skúsenosti a neformálne vzdelávanie migrantiek sa považujú za dôležité zdroje rovnako ako formálne kvalifikácie. Kriticky sa reflektujú mocenské vzťahy a rozdielne skutočnosti života v spoločnosti a medzi konzultantom a klientom.



Interdisciplinárny tím Peregrina
Foto: Andrea Freiburger; archív Peregrina

Prácu v Peregrine charakterizuje tvorba a využitie širokej škály metód, napr. v oblasti vzdelávania a poradenstva okrem iného: rozprávanie príbehov, práca s autentickými textami, obrázkami a filmami, hranie rolí, outdoorové poradenstvo alebo tréningy zvládania stresu. Aby sa metódy prispôbili potrebám žien, neustále sa vyvíjajú a prispôbujú. Štandardy kvality a súlad s feministickými a antirasistickými princípmi sú zabezpečované nielen rôznymi metódami a ďalším vzdelávaním zamestnancov, ale aj neustálou reflexiou práce formou rovesníckeho poradenstva a supervízie.

Oficiálne web stránka www.peregrina.at

Š kým pracujeme? Ženy migrantky

Rakúsko je krajinou imigrantov. S približne 12 ľuďmi na 1 000 obyvateľov, ktorí sa prisťahovali do Rakúska v roku 2019, je Rakúsko na 11. mieste v rámci EÚ, t. j. vo vyššom strednom pásme.¹ Zároveň len veľmi málo ľudí v Rakúsku (13 %) vidí prisťahovalectvo aj ako šancu na ďalší rozvoj krajiny.² Preto táto cieľová skupina potrebuje ukázať nielen svoje problémy, ale aj svoj potenciál.

Každá piata žena v Rakúsku, čo je spolu viac ako 900 000 osôb, sa narodila v zahraničí.⁴ Približne polovica týchto žien sa prisťahovala z krajín EÚ (vrátane EZVO^B), najsilnejšie zastúpené sú ženy z Nemecka, za nimi nasleduje Rumunsko, Maďarsko, Poľsko a Slovensko. Tieto ženy majú v dôsledku nariadenia EÚ o slobode pohybu vo veľkej miere rovnaké práva, pokiaľ ide o sociálne zabezpečenie a právo na pobyt, ako rakúski občania.⁴ Mnohé z týchto žien sú však v Rakúsku znevýhodnené, najmä na trhu práce.

O niečo väčšia polovica, teda takmer 500 000 žien, sa narodila v tretích krajinách, väčšina z nich v Bosne a Hercegovine, po ktorej nasleduje Turecko a Srbsko. Najčastejšími mimoeurópskymi krajinami pôvodu sú Sýria, Afganistan, Irán, Čína a Ruská federácia.^{6,7}

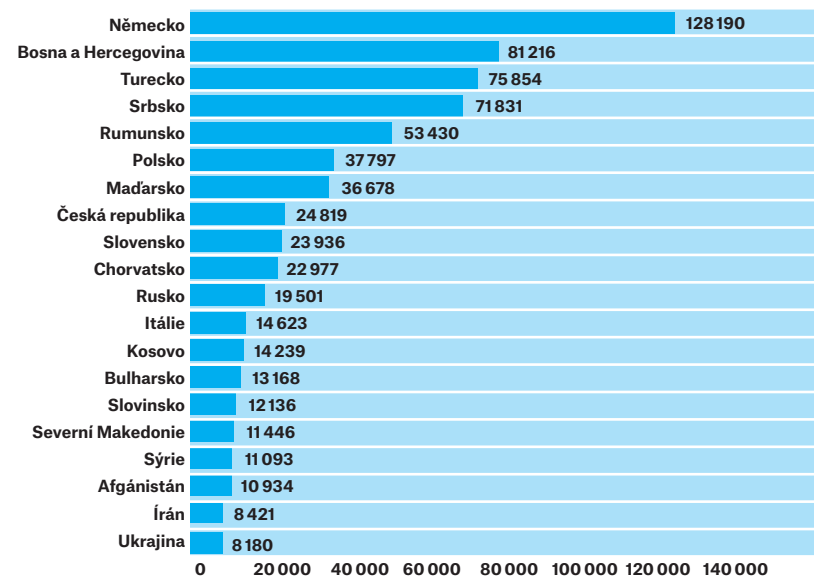
Napriek antidiskriminačným zákonom sú tieto ženy v každodennom živote znevýhodnené kvôli svojmu pôvodu, vzhľadu a náboženstvu. V Rakúsku im neuznávajú vysvedčenia, diplomy a iné doklady o formálnom vzdelaní, majú nižšie mzdy, horšie podmienky bývania a trpia aj nerovnakým právnym postavením v oblasti pobytu a sociálnych vecí.

SITUÁCIA V OBLASTI VZDELÁVANIA A ZAMESTNOSTI

Migrantky v Rakúsku predstavujú veľmi heterogénnu skupinu, pokiaľ ide o ich vzdelanie a životné príbehy: Viac ako 30 % žien, ktoré sa prisťahovali z krajín EÚ a tiež z mnohých iných krajín mimo Európy, má vysokoškolské vzdelanie, zatiaľ čo podiel rakúskych žien s týmto vzdelaním je menej ako 20 %.⁸ Potenciál týchto vzdelaných žien však žiaľ, zostáva príliš často nevyužitý. V mnohých prípadoch sú kvalifikačne diskvalifikované a musia prijať prácu pod úrovňou ich kvalifikácie. Migrantky sú však neúmerne

B Európske združenie voľného obchodu tvoria štyri krajiny: Nórsko, Švajčiarsko, Island a Lichtenštajnsko.

Rakúsko: cizinky podľa štátneho občianstva



Rakúsko: ženská zahraničná populácia podľa občianstva.³

zastúpené nielen medzi najvyššími vzdelanostnými kvalifikáciami, ale aj medzi najnižšími. Tieto ženy, ktoré boli vo svojich krajinách pôvodu (napr. v Turecku alebo Afganistane) vo vzdelaní znevýhodnené, majú preto problém nahradiť chýbajúce vzdelanie v Rakúsku. Preto majú len slabé príležitosti na trhu práce.

Miera nezamestnanosti medzi ženami cudzej štátnej príslušnosti bola v roku 2020 17 %, čo je viac ako dvojnásobok miery nezamestnanosti rakúskych štátnych príslušníkov (8 %) a obzvlášť vysoká u žien zo Sýrie (70 %) a Afganistanu (58 %). Veľké rozdiely sú aj v príjmoch; cudzinky zarábali v roku 2020 len 82 % čistého ročného príjmu rakúskych žien a treba dodatočne vziať do úvahy, že Rakúsko je už teraz jednou z krajín v EÚ s najväčším rozdielom v odmeňovaní žien a mužov takmer 20 %. To znamená, že sú dvakrát zraniteľnejšie voči chudobe ako rakúske ženy.⁹

TRANSFER Slovensko / Mymamy

Spoločnosť TRANSFER Slovensko spol. s r.o. bola založená v roku 1994 ako súkromná slovenská vzdelávacia inštitúcia. Cieľom a poslaním spoločnosti je poskytovať integrovaný systém služieb v oblasti ľudských zdrojov pokrytím štyroch oblastí, ktoré tvoria nosné produkty spoločnosti: školiace programy, poradenská činnosť, národné projekty a medzinárodné projekty. Tréningové programy sú zamerané na získavanie a zdokonaľovanie manažérskeho zručnosti v oblastiach ako komunikácia, vedenie, tímová práca, osobný a profesionálny rozvoj atď.

Spoločnosť je zároveň riadnym členom Asociácie inštitúcií vzdelávania dospelých v SR. Medzi súčasných zákazníkov patria významné medzinárodné spoločnosti, lokálne slovenské spoločnosti vrátane malých a stredných podnikov, ako aj štátne a verejné inštitúcie. Hlavnými cieľovými skupinami sú manažéri, učitelia, nezamestnaní mladí ľudia, zrakovo postihnutí a diskriminovaní ľudia, ako napríklad rómske ženy, ktoré sú hlavnou a najväčšou skupinou diskriminovaných žien na Slovensku.

Oficiálna webová stránka: www.transfer.sk/index.htm.

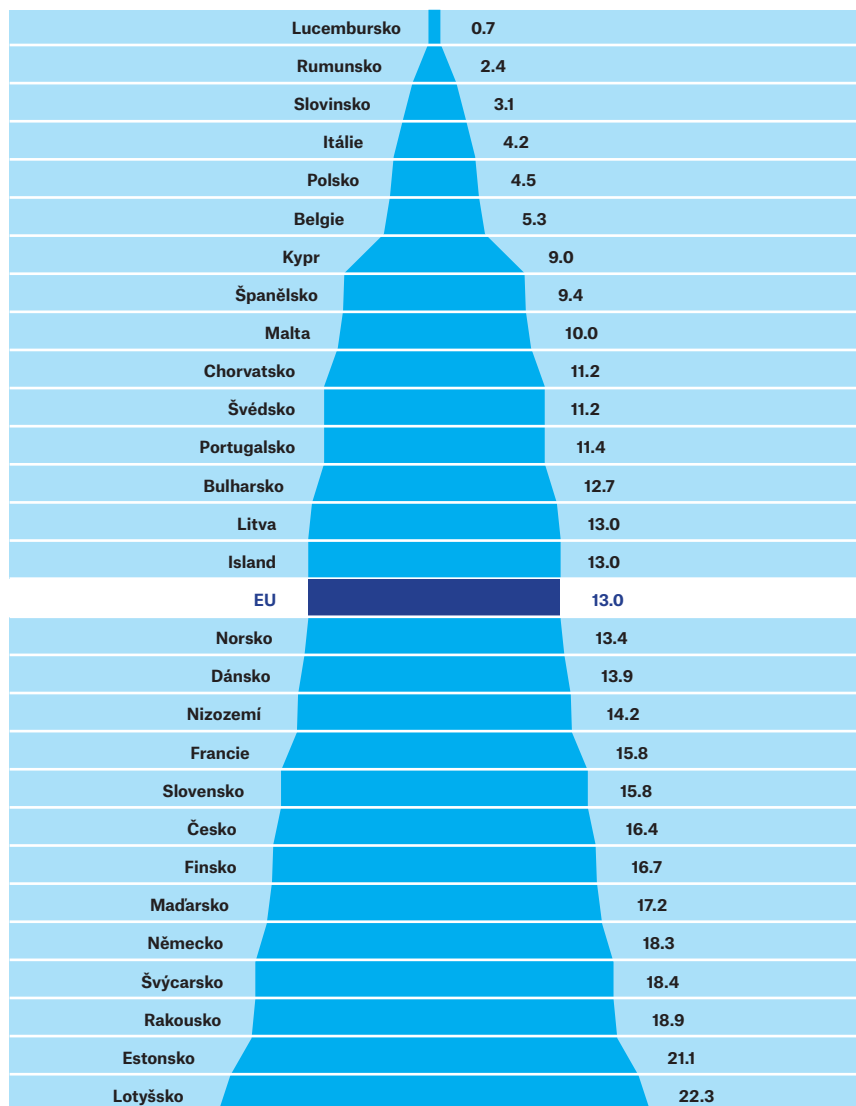
Spoločnosť TRANSFER Slovensko nadviazala v projekte „Urobme neviditeľného viditeľným“ spoluprácu s ďalšou slovenskou organizáciou MyMamy, a to pre jej dlhodobú odbornú prácu so skupinami ohrozených žien.

MyMamy bola pôvodne založená v roku 2000 ako podporná skupina pre ženy na materskej dovolenke. Aktívnym členom združenia sa nakoniec podarilo založiť jedno z prvých materských centier na Slovensku. V rámci aktivít centra a pri stretnutiach jeho členiek sa ukázala potreba zriadenia služieb pre ženy zažívajúce násilný vzťah. Samostatná organizačná zložka vznikla v roku 2003. MyMamy je od roku 2009 registrovaná ako poskytovateľ sociálnej služby základného sociálneho poradenstva a poskytovania núdzového prístrešia v Prešovskom samosprávnom kraji.

Hlavným cieľom organizácie je poskytovať komplexné služby pre ženy zažívajúce násilie vo vzťahoch, ako aj pre ich deti ako posilňovanie postavenia žien, odstraňovanie následkov násillia, napomáhanie dostupnosti účinnej pomoci, podpora a šírenie princípov rodovej rovnosti v spoločnosti.

Gender pay gap: O kolik méně vydělávají ženy než muži?

Rozdíl mezi průměrným hrubým hodinovým výdělkem zaměstnanců a zaměstnankyň v % hrubého výdělku mužů zaměstnanců, 2020



Iceland, Norway, Switzerland: non-EU countries.

For all countries except Czechia and Iceland: data for enterprises employing 10 or more employees.

Czechia and Iceland: data for enterprises employing 1 or more employees.

Ireland, Greece: data not available.

Rodové rozdiely v odmeňovaní: O koľko % menej zarábajú ženy voči mužom.¹⁰

a pracovať na odstránení násillia vo vzťahoch. Na dosiahnutie tohoto cieľa MyMamy ponúka nasledovné služby – základné a špecializované sociálne poradenstvo, krízová intervencia a poradenstvo, sociálna pomoc, právne poradenstvo a zastupovanie, psychologické poradenstvo pre klientov a ich deti, podporné skupiny, špecializované doučovanie pre deti klienta a bývanie v ženskom bezpečnom dome MyMamy.

Oficiálna webová stránka: www.mymamy.sk.

§ kým pracujeme? Ženy zažívajúce násilie v intímnych vzťahoch

„Nechcem, aby si ma pamätali ako zastrelené dievča.
Chcem, aby si ma pamätali ako dievča, ktoré vstalo.“
– Malala Yousafzai

21 % žien vo veku 18–65 rokov zažilo násilie zo strany svojho intímneho partnera, t. j. každá piata žena na Slovensku zažila rodovo podmienené násilie. Násilie zo strany bývalého partnera je ešte vyššie: 28 % z 21 % zažilo vážne násilie. Výsledky reprezentatívneho výskumu Inštitútu práce a rodiny ukazujú, že:

- Jedna štvrtina žien zažila násilie zo strany bývalého partnera a 12 % zo strany súčasného partnera
- Každá tretia Slovenka zažila násilie od muža
- Len 12 % žien uviedlo, že prípad najťažšieho násillia riešila polícia.¹

V roku 2014 zažilo počas posledných 12 mesiacov akýkoľvek druh násillia 8 % európskych žien. Na Slovensku zažilo násilie od súčasného a/alebo bývalého partnera 23 % žien vo veku 15–75 rokov a 34 % žien zažilo násilie od akéhokoľvek partnera a/alebo muža.²

Neexistujú žiadne konkrétne štatistiky o viacnásobnej diskriminácii, keďže neexistujú žiadne osobitné údaje o rómskych klientoch, a to nielen v štatistikách našej organizácie, ale aj na národnej úrovni, keďže špecifikovať etnickú príslušnosť zneužívaných žien by sa považovalo za diskriminačný zákon. V štatistikách MyMamy je nižšia miera rómskych klientov, ako aj prevalencia domáceho týrania v rómskej komunite (príčinu možno vidieť vo vysokej miere akceptovania násillného správania v rómskej kultúre a tiež v segregácii rómskych osád od rómskej komunity). väčšina, čo znamená nižšiu úroveň dostupnosti služieb). Z interných štatistík organizácie MyMamy je cca. 100 žien viacnásobnej diskriminácie, čo je takmer štvrtina z celkového počtu klientov. V tomto množstve sú klienti diskriminovaní na základe etnickej príslušnosti, ale aj zdravotného postihnutia a odlišnej sexuálnej orientácie. Toto číslo môže byť podľa našej expertízy zrkadlom celkového počtu viacnásobne

diskriminovaných žien zo všetkých žien Slovenska, ktoré čelia rodovo podmienenému násilliu.

Potenciál cieľových skupín

„Myslite ako kráľovná. Kráľovná sa nebojí zlyhania.
Neúspech je ďalším odrazovým mostíkom k veľkosti.“
– Oprah Winfrey, televízna moderátorka a producentka

Cieľové skupiny projektu sú veľmi heterogénne. Napriek tomu z ich viacnásobnej diskriminácie vyplývajú podobné problémy: napr. neistá finančná situácia, žiadna možnosť ďalšieho vzdelávania, nezamestnanosť, vyššie riziko násilia, sociálna izolácia, zlý zdravotný stav a pod. vyvinuli aj určité silné stránky, odolnosť, flexibilitu a potenciál, ako je zvládanie života s malými zdrojmi alebo zvládanie mimoriadneho stresu. Každá žena má navyše nielen formálne, ale aj množstvo neformálnych kompetencií. Bohužiaľ, často zostávajú skryté kvôli diskriminácii a nejstej životnej situácii, ktorej často čelia. Samozrejme, tieto potenciály sa veľmi líšia od jednotlivca k jednotlivcovi, ale existujú aj skupinovo špecifické v konkrétnych cieľových skupinách

Migrantky si so sebou napríklad prinášajú viacjazyčnosť, transkultúrne kompetencie, adaptabilitu a flexibilitu, v niektorých prípadoch aj vysokú odbornú kvalifikáciu z domovských krajín a často aj vysokú vôľu a motiváciu uspieť v novej domovskej krajine. Ak by sa nadviazala spolupráca medzi nimi a obcami, mohli by pomôcť iným migrantom s ich integráciou a tiež pomôcť prijímajúcim štátom vytvorením rovnakých štrukturálnych podmienok, aby sa zabezpečilo využitie potenciálu migrantov.

Starší ľudia majú rôznorodé a široké vedomosti z rôznych oblastí života, napr. zdravotné problémy či vyrovnávanie sa so smútkom a stratou, množstvo skúseností s rôznymi spoločenskými a profesijnými rolami a tiež historické a praktické poznatky o tom, ako zvládať krízy a núdzové situácie, napr. vo vojne, pandémie alebo nedostatku zdrojov. Svojimi životnými skúsenosťami a znalosťami, nadhľadom a odstupom od najaktuálnejších udalostí môžu byť oporou mladším generáciám. Ich príbehy o histórii, ich ústne príbehy oživujú minulosť. Môžu zásadne prispieť k tomu, aby sa sociálne väzby posilnili a podporili mladšie generácie. Väčšinou majú aj oveľa viac času ako ľudia v produktívnom veku a čas je v súčasnosti kľúčovým faktorom úspechu.

Rómovia nemajú len veľmi bohaté kultúrne dedičstvo; tiež napríklad tvoria viac ako jednu pätinu nových účastníkov na trhu práce v Rumunsku. Keďže predstavujú rastúci podiel európskej pracovnej sily, zlepšenie prístupu Rómov k vzdelávaniu by poskytlo obrovské výhody pre každú krajinu, najmä ak vezmeme do úvahy vysokú mieru emigrácie, ktorej Rumunsko čelí.¹ Zlepšilo by to aj rozmanitosť, zabránilo by sa homogénnym štruktúram,

spoločnosti by bola otvorenejšia a zlepšilo by sa začlenenie ľudí zo všetkých etnických prostredí.

Rovnako aj ženy bez domova, majú veľa nevyužitého potenciálu: majú väčšinou za sebou širokú škálu životných skúseností, a na základe skúseností s bezdomovectvom majú silu a vedomosti o tom, ako prežiť v chudobných a neustále sa meniacich životných podmienkach. S týmito skúsenosťami sa môžu stať kľúčovými pracovníkmi, aby pomohli na miestnej úrovni predchádzať tomu, aby sa stali ľuďia bezdomovcami. Ak by sa nadviazala spolupráca medzi nimi a obcami, mohli by pomôcť mestu alebo štátu pristupovať k ľuďom bez domova a k bezdomovstvu všeobecne. Ich nastavenie a skúsenosti by mohli pomôcť formovať štrukturálne podmienky nielen na prevenciu bezdomovectva, ale aj na pomoc bezdomovcom začleniť sa do spoločnosti.

Domáce násilie sa často spája s nízkym vzdelaním a sociálnym statusom, no v skutočnosti ide o problém, ktorý sa vyskytuje vo všetkých sociálnych vrstvách. Ženy konfrontované s domácim násilím tak majú veľký potenciál v mnohých oblastiach, ktorý sa stratil alebo sa nemohol realizovať v dôsledku ich neistej životnej situácie: Patrí medzi ne vzdelanie, sociálne zručnosti, pracovné skúsenosti a sociálna angažovanosť.

Pre sebaúctu žien a ich cestu k nezávislému životu je nielen podstatné, aby bol vnímaný ich potenciál, ale aj pre spoločnosť je dôležité, aby diskriminované ženy neboli vnímané len ako obeť alebo ako „problém“ ale aj ako silné a pozoruhodné osobnosti. Spoločnosti EÚ v súčasnosti čelia mnohým výzvam: globalizácii, digitalizácii, nedostatku zručností, nárastu problémov duševného zdravia, zmene klímy, rastúcemu nacionalizmu a v neposlednom rade brutálnej vojne a z nej vyplývajúcej hospodárskej kríze. Ženy z cieľových skupín tohto projektu majú vysoký potenciál prispieť k prekonaniu týchto problémov. Zviditeľníme neviditeľné – tak problémy viacnásobnej diskriminácie žien, ako aj ich často prehliadaný potenciál.

Inovatívne tréningové metódy a koučovacie techniky

PREHLAD METÓD, KTORÉ SÚ PODROBNE OPÍSANÉ NIŽŠIE:							
METÓDA	INDIVIDUÁLNA / SKUPINOVÁ AKTIVITA	CIELOVÁ SKUPINA	ČAS	VYBAVENIE	TÉMY	SKÚSENOSŤ TRÉNERA/KY	ÚPRAVA METÓDY
DIVADLO UTLÁČANÝCH	Skupina (maximálne okolo 10-15 ľudí).	Všetky cieľové skupiny, ktoré zažívajú útlak alebo diskrimináciu.	Od 3 hodín do niekoľkých týždňov.	Priestranná miestnosť, zelené a červené karty, maska.	Všetky témy. Metóda Divadla utláčaných môže byť postavená na všetkých dôvodoch útlaku.	Je potrebné mať výcvik alebo skúsenosti s touto metódou.	Je možné využiť len niekoľko aktivít (napr. zahrievacie). Prečítaj a skús pre trénerov/ky so skúsenosťami s metódou Divadla utláčaných.
SME NA ROVNAKEJ LODI	Skupina.	Všetky cieľové skupiny. Od študujúcich po sociálnych pracovníkov/čky, poradcov/kyne atd., ako súčasť preventívnych aktivít.	Okolo 3 hodín.	Bezpečný priestor, súkromná miestnosť, mobilný telefón s fotoaparátom, tlačiarne, fixky, lepidlo, biely papier, nožnice, lepiaca páska, flipchartová tabuľa, toaletný papier.	Genderovo podmienené násilie.	Je potrebné mať výcvik alebo skúsenosti s touto metódou.	Prečítaj a skús pre poradcov so skúsenosťami v téme genderovo podmieneného násilia.
WALK AND TALK – KARIÉROVÉ PORADENSTVO PRI CHÔDZI	Ideálne pre jedného klienta/ku, ale je možné tiež pre dvoch klientov.	Všetky cieľové skupiny, ale pre klientelu s fyzickým hendikepom je potrebné metódu upraviť na základe ich potrieb.	Priemerný čas bežných konzultácií: okolo 1 hodiny; je treba počítať tiež s časom na prípravu a následnú prácu po metóde.	Nerušená cesta, nie mokré počasie, radosť z chôdze.	Všetky témy okrem tých, ktorá potrebujú byť zapisované alebo ktoré sú príliš citlivé na diskusiu vonku.	Je potrebné mať výcvik alebo skúsenosti s touto metódou.	Prečítaj a skús.
KARIÉRNE PORADENSTVO PRI PEČENÍ CHLEBA	Skupina 6-8 ľudí, tiež možnosť realizácie pri individuálnom poradenstve.	Všetky cieľové skupiny.	Čas poradenskej služby: 3 hodiny, je treba počítať tiež s časom na prípravu a následnú prácu po metóde.	Stoly, rúra na pečenie, ingrediencie na pečenie chleba.	Najvhodnejšie pro kariérne poradenstvo, ale je možnosť metódu použiť aj v inom kontexte.	Je potrebné mať výcvik alebo skúsenosti s touto metódou.	Prečítaj a skús pre poradcov so skúsenosťami s pečením chleba.
PRESKAKUJ STENY (JOW): NARATIVNÍ TROJUHOĽNÍK	Skupina, ideálne počet deliteľný 3 (12-15 osôb).	Všetky cieľové skupiny.	Hodina a pol.	Kľudná väčšia miestnosť, kde je možné, aby mala každá skupina po 3 ľudoch svoje miesto.	Všetky témy.	Pracovník musí mať skúsenosť s naratívnyimi rozhovormi.	Prečítaj a skús pre pracovníkov so skúsenosťou s naratívnyimi rozhovormi.
PRESKAKUJ STENY (JOW): HISTÓRIA MÔJHO MENA	Skupina (12-15 osôb).	Všetky cieľové skupiny. Je to veľmi užitočné ak sú účastníci rôznych národností, kultúry a veku.	Okolo 20 minút.	Žiadne špeciálne potreby.	Veľmi dobré ako pre prácu s pamätou, tak aj ako aktivita na začiatok seminára na zapamätanie si mien účastníkov.	Žiadne špeciálne skúsenosti.	Prečítaj a skús.
PRESKAKUJ STENY (JOW): MŮJ JEDÁLENSKÝ ŽIVOTOPIŠ	Skupina ľudí.	Všetky cieľové skupiny.	Okolo 3 hodín.	Široký, kľudný priestor, stoly, papier a perá na písanie a kreslenie.	Práca s pamätou.	Žiadne špeciálne skúsenosti.	Prečítaj a skús.
PRESKAKUJ STENY (JOW): RIEKA ČASU	Väčšia skupina (od 8 do 30 ľudí, ale kľudne aj viac).	Pokiaľ je to možné, kombinácia mladších a starších účastníkov.	Okolo 2 hodín.	Väčší priestor, na prípravu ako: čiara na stene (min. 3 metre dlhá) a kartičky s údajmi, udalosťami a menami	Poznávanie histórie, práca s pamätou, poznávaní sa s ďalšími účastníkmi, získanie pocitu súdržnosti s väčšou skupinou a nebyť sám	Skúsenosť so vzdelávaním dospelých.	Prečítaj a skús.
BIBLIOTERAPIA	Individuální i skupinová aktivita.	Všetky cieľové skupiny.	1-3 hodiny, záleží na tématu a cilevej skupině.	Miestnosť, ktorá slúži ako priestor pre stretávanie sa poradcov a klientov. Vhodná literatúra a knihy zodpovedajúce potrebám klientely.	Všetky témy podľa potrieb klientely.	Žiadne špeciálne skúsenosti.	Prečítaj a skús.
POSILNIE POTENCIÁLU MLÁDEŽE PROSTREDNICTVÍM SKUPINOVÝCH AKTIVÍ	Skupina od 3 do 12 osôb.	Všetky cieľové skupiny.	1-3 hodiny, záleží na téme a cilevej skupine.	Miestnosť s možnosťou sedenia v kruhu.	Všetky témy podľa potrieb klientely.	Žiadne špeciálne skúsenosti.	Prečítaj a skús.
UMENIE AKO TECHNIKA K POSILNENIU POSTAVENÍ ĽUDÍ.	Individuálna a aj skupinová aktivita.	Všetky cieľové skupiny.	1 hodina.	Výtvarné materiály môžu byť papier, farby, pastelky, plátno, vodu, fotoaparát.	Všetky témy podľa potrieb klientely.	Žiadne špeciálne skúsenosti.	Prečítaj a skús.
KURZ MAPOVANIE KOMPETENCIÍ PRI PRÁCI	Skupina ľudí.	Ľudia s potrebou kariérneho reštartu.	Kurz sa skladá z 32 hodín rozdelených do ôsmich modulov.	Materiály je treba vytlačiť pred zahájením aktivít.	Najvhodnejšie pre profesnú orientáciu a budovanie sebedôvery.	Je potrebné mať výcvik alebo skúsenosti s touto metódou.	Možnosť využiť len niekoľko aktivít. Prečítaj a skús pre pracovníkov so skúsenosťami s Mapovaním kompetencií.

Divadlo utláčaných

„Divadlo je forma poznania; malo by byť a môže byť aj prostriedkom na transformáciu spoločnosti. Divadlo nám môže pomôcť vybudovať našu budúcnosť, a nie len na ňu čakať.“
– Augusto Boal

PREČO JE TÁTO METÓDA TAKÁ SKVELÁ?

Táto metóda vám umožňuje otvárať zložité témy v bezpečnom prostredí. Je na klientoch, aby našli riešenie problému, čím je táto metóda o to efektívnejšia. Zároveň si cieľová skupina môže uplatniť svoje vlastné metódy pri riešení svojho problému.

OBSAH METÓDY

Tradičné formálne kurzy odbornej prípravy so zraniteľnými skupinami žien veľmi nefungujú. Z tohoto dôvodu sme sa rozhodli zvoliť alternatívnejší spôsob výučby, ktorý môže byť ešte zábavnejší a pritom rovnako prínosný. Divadlo sa dá využiť nielen na sprostredkovanie estetického zážitku a umeleckých hodnôt. Môže sa tiež zamerať na „praktickejšie“ využitie drámy, ktorú možno definovať buď ako vzdelávací nástroj, alebo ako nástroj liečby. 1 V projekte „Urobme neviditeľného viditeľným“ skúmame svet dramatických techník s cieľom identifikovať metódy posilnenia postavenia a podpory žien, ktoré sú diskriminované z viacerých dôvodov. Príbehy, ktoré umožňujú účastníkom preskúmať tému prostredníctvom dramatických metód a techník na emocionálnej úrovni, môžu byť silným pedagogickým nástrojom na odhalenie stereotypného správania alebo otvorenie nových ciest pri riešení problémových situácií v živote.

Dramatických techník je naozaj veľké množstvo a každá má svoje špecifické využitie. V prípade práce so skupinou viacnásobne diskriminovaných žien je jedným z najlepších spôsobov uplatnenie dramatickej metódy s názvom „**Divadlo utláčaných**“.

Divadlo utláčaných (známe aj ako divadlo Forum) je jednou z techník Divadla Augusta Boala, ktorú možno charakterizovať ako prostriedok výchovy aj liečby. Boalove techniky využívajú divadlo ako prostriedok na podporu sociálnej transformácie/zmeny. Divadlo utláčaných je určené divák-om-hercom^c, ktorí trpia akoukoľvek formou útlaku – od sociálneho a fyzic-

C V terminológii divadla Forum, ktoré vymyslel brazílsky divadelník Augusto Boal, sa ľudia nazývajú „diváci-

kého útlaku (ako je vykorisťovanie, zneužívanie moci, rasizmus, sexizmus, xenofóbia, domáce násilie,...) až po psychický útlak (ako sú fóbie úzkosť, osamelosť, komunikačná neschopnosť, ...). Hlavným cieľom nie je len naučiť divákov myslieť a uvedomovať si špecifickú formu ich útlaku, ale aj aktívne (a na javisku) testovať proces vedúci k zmene.²

Ide vlastne o koncept „divadlo v divadle“, kde príbeh hrá viacero klientov a ďalší ich sledujú ako diváci. Každý divácky herec môže hru kedykoľvek zastaviť a vstúpiť do akcie, prevziať úlohu hlavnej postavy a pokračovať v príbehu, ako uzná za vhodné, atď.³

Vďaka zásahu diváka si každý môže vyskúšať, ako fungujú jeho nápady a riešenia. Účastníci môžu výrazne ovplyvniť vývoj krátkej scény, ktorá je viac-menej „šitá na mieru“ problematike/miestam, kde sa hrá.

PRE KOHO SÚ TIETO METÓDY VHODNÉ?

Divadlo utláčaných je divadlo len pre utláčaných. Kdekoľvek sa hrá Divadlo utláčaných, je potrebné, aby ho hrali len utláčaní. Nezáleží na tom, v ktorej oblasti života sú diskriminovaní, ale je potrebné dať priestor na vyjadrenie ľuďom, ktorí nemajú priestor alebo sa necítia bezpečne v iných situáciách a interakciách

APLIKÁCIA TECHNIK DRÁMY VO VZDELÁVANÍ – KROK ZA KROKOM

1. Otvorenie – zahrievacie aktivity

Pred samotným začiatkom techniky Divadla utláčaných je potrebné, aby sa všetci členovia skupiny navzájom naladili. Vďaka rozvíjajúcej sa skupinovej dynamike bude skupina súdržnejšia, ľahšie sa vytvorí a udrží „bezpečný priestor“, kde budú mať účastníci menšie problémy s vyjadrovaním sa a predovšetkým následné aktivity budú mať väčší efekt.

Existuje veľké množstvo zahrievacích aktivít. V príručke uvedieme len niekoľko z nich, ale tento zoznam je dostatočný. Každý kariérny poradca, sociálny pracovník či vychovávateľ si však môže vybrať akúkoľvek zahrievaciu aktivitu, ktorá vyhovuje jemu alebo jej.⁴

herci“ (v angličtine spect-actors). Tento termín bol vytvorený s cieľom odkazovať na dvojité rolu účastníkov procesu ako diváka aj herca, pretože obaja sledujú a vytvárajú dramatický význam a akciu v akomkoľvek predstavení. Tento výraz budeme teraz používať aj v tejto príručke, keď budeme takto označovať všetkých účastníkov zapojených do Divadla utláčaných. Niekedy však používame aj výraz „divák“, keď hovoríme o ľuďoch, ktorí práve sedia a pozerajú krátku scénu alebo výraz „herec/herečka“, keď hovoríme o ľuďoch, ktorí sú práve na javisku a hrajú krátku scénu.

Taktiež je možné kombinovať zahrievacie aktivity s inými metódami alebo keď sa chcete navzájom spoznať v skupine, bez ohľadu na nasledujúce aktivity.

SOCIOMETRICKÉ AKTIVITY

- Sociometrické aktivity sú užitočné na to, aby sa členovia skupiny lepšie spoznali. Cieľom aktivity je, aby sa účastníci zoradili podľa jednoduchého kľúča, ktorý im pridelite. V náročnejšej verzii je možné spolupracovať bez rozprávania.
- Najjednoduchšia úloha, ktorú zadáte účastníkom, aby pochopili aktivitu: Povedzte účastníkom, aby sa zoradili podľa svojej výšky od najmenšieho po najvyššieho.
- Potom zmeňte zadanie. Povedzte účastníkom, aby sa zoradili podľa veku / počtu detí / podľa vzdialenosti bydliska / dĺžky vlasov / atď. Ak nie je na prvý pohľad zrejme správne zarovnanie, je potrebné ho skontrolovať a pýtať sa. Je tak možné získať nejaké informácie o účastníkoch a sprístupniť ich.
- Upozornenie: Túto aktivitu je potrebné používať opatrne, najmä v prípade zraniteľných skupín. Nepremyslený výber kritéria by mohol byť nepríjemný pre účastníkov, najmä pre ľudí na konci riadkov.

Ďalším cieľom sociometrických aktivít je dozvedieť sa viac o vnútorných skúsenostiach účastníkov.

- Na zemi označte stupnicu, ktorá má na jednom konci „najlepšie / najviac“ (možno vyjadriť napr. symbolom + ☺ ✓) a na druhom konci „najhoršie / najmenej“ (- ☹ ✖).
- Povedzte účastníkom, aby sa postavili na stupnicu podľa ich nálady / ako sa vyspali / ako sa tešia na workshop / atď. Účastníci stoja podľa vlastného uváženia a neporovnávajú sa s ostatnými.
- Potom je možné opýtať sa účastníkov, či chcú povedať niečo o tom, kde sú.

DIRIGENT

- Vytvorte kruh. Jeden dobrovoľník pôjde za dvere. Medzi ostatnými účastníkmi si určite dirigenta
- Úlohou všetkých ostatných je neustále napodobňovať pohyby dirigenta, a zároveň ich nenápadne ich kopírovať.
- Zavolajte dobrovoľníka. Jeho úlohou je pozorovať skupinu v kruhu a určiť, kto je dirigentom.

POHYB A ZVUK

Je to zábavná a rýchla aktivita, ktorá by mala účastníkom dodať energiu.

- Vytvorte kruh. Jeden z účastníkov začne vykonávať akýkoľvek pohyb sprevádzaný zvukom. Môže to byť akýkoľvek ľubovoľný pohyb. Každý ďalší účastník opakuje tento pohyb a zvuk súčasne s ním.
- Táto aktivita končí, keď si každý v kruhu nájde a urobí svoj vlastný pohyb a zvuk. Je lepšie dodržiavať rýchlejší rytmus predvázania a opakovania.

ZDVÍHANIE KREHKÉHO PRSTEŇA

- Vytvorte kruh. Predstavte si, že vedľa vašich nôh vo vnútri kruhu je veľmi krehký prsteň.
- Zdvihnite tento krehký prsteň nad hlavu. Je potrebné konať pomaly a spolupracovať s ostatnými účastníkmi. Buď opatrný! Prsteň sa dá ľahko zlomiť.

ZMENŠOVANIE KRUHU

- Urobte veľký kruh. Cieľom tejto aktivity je zmenšiť tento kruh tak ako je to len možné ale dvaja účastníci nemôžu urobiť pohyb v rovnakom čase. Ak ho urobia musia sa vrátiť na svoju východiskovú pozíciu a skúsiť to znovu.

IMAGINÁCIA

- Nájdite zaujímavý objekt. Môže to byť čokoľvek (napríklad vešiak, plachta, soška atď.).
- Vytvorte kruh, v ktorom má každý dostatok miesta.
- Pošlite tento objekt okolo kruhu. Každý by mal pantomimickým spôsobom ukázať „čo to je a ako to používať“, ale nie ukázať pôvodný účel tohto predmetu. Je potrebné zapojiť fantáziu.

2. Príprava

Hoci ste lídrom aktivity Divadlo utláčaných, je lepšie zastávať post facilitátora a nechať účastníkov pracovať participatívnejším a konsenzuálnejším spôsobom. Uprednostnite teda participatívne rozhodovanie. Ak však vidíte, že skupina je nerozhodná a je ťažké dospieť k spoločnému rozhodnutiu,

môžete zvoliť prístup zhora nadol a priamy spôsob komunikácie a stať sa lídrom namiesto facilitátora.

POŽIADAVKY

Najlepším prostredím je priestranná miestnosť, ktorú možno rozdeliť na pomyselné javisko a hľadisko so sedením. Je vhodné zbaviť sa všetkého, čo vás ruší (napríklad vopred zabezpečiť opatrovanie detí alebo nenechať po miestnosti nikoho, kto sa workshopu nezúčastní).

ČAS

Časová dotácia pre túto metódu je veľmi variabilná.

Celej metóde je možné venovať jeden deň, ale ak je to možné a ak metóda vyvoláva dôležité otázky, je vhodné venovať celej metóde niekoľko týždňov systematicky.

MASKY

Pre hlavného hrdinu je možné vyrobiť masku a tiež dať hlavnej postave fiktívne meno.

Používanie masiek má v dramaterapii výsadné postavenie. Masky slúžia na rôzne účely, najčastejšie ako nástroj na dištancovanie a anonymizáciu postáv.⁵

- Zaobstarajte si vopred klasickú karnevalovú masku z bieleho papiera. V rámci programu naň môžu účastníci kresliť (napríklad temperovou farbou) a štylizovať do postavy čeliacej akémukoľvek útlaku. Masku je dobré pripraviť vopred, aby farba mohla zaschnúť.



3. Divadlo utláčaných

- Pridel'te skupine nasledujúcu úlohu: Dohodnite sa na probléme, ktorý riešite vo vašom živote a ktorý chcete v rámci tejto aktivity vyriešiť. Hľadajte spoločné body svojho problému (napríklad kto je jeho páchatelom, ako sa s ním vyrovnávate, čo vás najviac trápi atď.). Nájsť tejto problém je zvyčajne najťažšia časť tejto metódy. Nemusí to byť nevyhnutne veľký problém, ale niečo ako „neviem povedať nie“.
- Vyberte si jeden spoločný moment, ktorý považujete v rámci tohoto problému za podstatný. Skupina dobrovoľníkov zahrá tento problém vo veľmi krátkom improvizovanom predstavení. Každému je pridelená určitá úloha, ktorú má hrať.
- Po niekoľkých minútach ich zastavte. Nechajte účastníkov rozhodnúť, ktorý nápad alebo kľúčové body tohoto problému považujú z tejto improvizácie za najdôležitejšie. Na ich základe vymyslíte konkrétnu veľmi krátku scénu (scenár príbehu).

- Nacvičte si krátku scénu so skupinou. TIP: Rozdelte ľudí do dvoch malých skupín. Tieto skupiny sa v danom okamihu môžu nahradiť vystriedať. Druhá skupina práve v tej chvíli vystrieda prvú a pokračuje v hre. To znamená, že táto krátka scéna má vždy svoje publikum.

Divadlo utláčaných začína krátkou scénkou, ktorá bola nacvičená v predchádzajúcom kroku. Táto krátka scénka by mala obsahovať demonštrácie sociálnych alebo politických problémov (útlaku, ktorému účastníci čelia). Problém a konflikt sa skupine zdajú byť autentické. Útlak sa prejavuje na hlavnej postave príbehu a väčšina účastníkov sa s ňou dokáže stotožniť.

- Zahrajte si krátku scénku tak, ako ste ju nacvičili, aby každý na workshope vedel, čo sa v nej deje. Krátka scéna slúži ako ukážka problému, ktorý je prezentovaný s cieľom ho vyriešiť.
- Potom začnite prehrávať krátku scénu znova od začiatku.

„Diváci-herci“ majú moc zastaviť a zmeniť krátku scénu v ktorejkoľvek fáze predstavenia. Prostredníctvom tejto aktivity skúmajú, ukazujú, analyzujú a transformujú realitu, v ktorej žijú, čo je pointou Divadla utláčaných.

- V prípade, že sa jednému z divákov nepáči konkrétny čin hlavnej postavy a má lepšiu predstavu o tom, ako by sa mal správať, stačí, aby

divák povedal STOP a zdvihol ruku. Súčasne herečky v tejto krátkej scéne musia zamrznúť v pohybe. Divák, ktorý zastavil krátku scénu, nahrádza hlavnú postavu v jej úlohe. Nováčik si môže vybrať, od ktorého momentu sa chce príbehu zúčastniť (môže sa napríklad vrátiť o kúsok späť alebo pokračovať až od momentu, s ktorým nesúhlasí). Potom pokračuje krátkou scénou a v úlohe hlavnej postavy koná a správa sa podľa vlastného uváženia.

- Hru môže zastaviť každý divák, teda obe skupiny: diváci aj herci/herečky. Ak sa niekto z herečiek (ktoré práve stoja na javisku) nepáči špecifická akcia hlavnej postavy, povie STOP a nahradí inú herečku v úlohe hlavnej postavy. Jej bývalú rolu nahrádza niekto iný. Ale to sa nestáva veľmi často.

UPOZORNENIE: Je neprípustné používať zásahy, ktoré sú neprirodené, nadprirodzené alebo sú to „magické“ riešenia (napr. na účet pribudol milión EUR, manžel náhle úplne zmenil osobnosť a pod.).

- Ostatní diváci, ktorí zostávajú v hľadisku, sledujú zmenu krátkej scény. Potom hlasujú o tom, či s touto konkrétnou zmenou súhlasia alebo nie.
- Pri hlasovaní by mali brať do úvahy, či je zásah vhodný a hodnoverný a či by viedol k novým a lepším výsledkom pre danú situáciu. TIP: Dajte každému v skupine kúsok červeného a zeleného papiera. Papiere by sa dali zdvihnúť nad hlavu: zelená znamená áno a červená nie. Takto je názor účastníkov ľahko identifikovateľný. (Ale samozrejme, je na vás, aby ste sa rozhodli a vopred pripravili systém hlasovania).
- Ak je výsledok hlasovania ÁNO, dej pokračuje a reaguje na zmenu. Ak je výsledok NIE, môže zasiahnuť ktorýkoľvek iný divácky herec a pokúsiť sa uplatniť jej myšlienku.
- Diváci sa tak postupne učia správne konať v problémových situáciách. V lepšom prípade nájdú riešenie problémov, ktorým čelia.

MOŽNOSŤ 1: Herečka, ktorá už nechce ďalej hrať, môže odísť z javiska a dotykom jedného z divákov môže rolu odovzdať. Táto osoba ju potom na pódiu nahradí.

MOŽNOSŤ 2: Diváci nie sú povinní nahradiť iba hlavného hrdinu (hlavnú postavu, ktorá je utláčaná), ale môžu nahradiť akúkoľvek postavu – dokonca aj antagonistov (niekoho, kto spôsobuje útlak) – ak sa dokážu „stotožniť s ich bojom“.

Problém diskriminácie pri pracovnom pohovore tak ako sa dá zahrať v Divadle pre utláčaných.
Foto: Tereza Sejková





Hlasovanie.
Foto: Tereza Sejkova

VÝHODY A NEVÝHODY POUŽITIA TEJTO METÓDY

Metóda Divadla utláčaných má množstvo výhod. Na základe našich skúseností sú techniky ako povzbudzovanie k používaniu reči tela, herectvo a maľovanie veľmi užitočné, čo umožňuje pútavý, ale aj zábavný proces učenia. Tiež nie je potrebné použiť metódu do dôsledkov. Samozrejme, použitie kompletnej metódy Divadla utláčaných má väčší efekt. Existuje však možnosť realizovať len niekoľko aktivít z celej metódy (napríklad nejaké lámanie ľadov alebo rozcvičky). Vďaka tejto metóde je možné otvoriť akúkoľvek ťažkú tému so zraniteľnými skupinami v neformálnom prostredí. Jedným z najväčších plusov je aj to, že skupina účastníkov môže realizovať svoje nápady, ako zlepšiť svoj život v kontrolovanom a simulovanom prostredí, pretože Divadlo utláčaných stimuluje kritické pozorovanie a prezentáciu reality, podporuje uvedomenie si danej situácie, ktorú chce účastník riešiť a zároveň vytvára prostredie pre konkrétne akcie, ktoré pomáhajú nájsť efektívne riešenia. Dobré nápady a riešenia nepochádzajú od sociálneho pracovníka (keď hovorí, čo treba robiť), ale od samotnej cieľovej skupiny.

Nevýhodou tejto aktivity je, že je náročné aplikovať celú metódu na priamu prácu so skupinou ohrozených žien. Je potrebné naučiť sa techniky spôsobom, ktorý umožní vedúcim pochopiť, ako pristupovať a implementovať techniku z pohľadu pedagóga, nie len účastníka. V prípade záujmu je možné absolvovať tréning o Divadle utláčaných.

Sme na jednej lodi

„Keď prídete na to, ako chutí rešpekt, chutí lepšie ako pozornosť.“
– Pink, speváčka

PREČO JE TÁTO METÓDA TAKÁ SKVELÁ?

Pomocou tejto metódy môžeme otvárať témy o rodovo podmienenom násilí vo väčšej skupine účastníkov. Metódu využívame pri rôznych cieľových skupinách od študentov po sociálnych pracovníkov, poradcov a pod. V rámci preventívnych aktivít sa dá táto metóda použiť ako úvod do témy násilia vo vzťahoch. Prvá aktivita s „toaletným papierom“ môže slúžiť ako lámač ľadov, tvorca bezpečného priestoru a zároveň úvod do tejto témy.

ÚVODNÉ AKTIVITY

Ich cieľom je podeliť sa o skúsenosti s nerovnosťou medzi mužmi a ženami u každého účastníka a vytvoriť bezpečný priestor na diskusiu o neľahkých témach.

Toaletný papír

- Každý účastník si musí zobrať niekoľko kúskov toaletného papiera bez toho, aby vedel, aký bude ďalší krok. Potom je inštrukcia opísať zvyšku skupiny zoznam nerovností, s ktorými sa stretávame vo vzťahoch medzi mužmi a ženami, pričom ich počet závisí od počtu kusov toaletného papiera, ktorý si vzal v prvom kole.
- Vďaka tejto aktivite sme si mohli uvedomiť, s koľkými prejavmi nerovnosti sa v našich životoch stále stretávame. Následná diskusia je príležitosťou na porovnanie generačných a geografických rozdielov medzi účastníkmi.
- Požiadavky: jedna rolka toaletného papiera

PREVENČNÉ AKTIVITY PRE MLÁDEŽ

Pre všetky aktivity metodickéj príručky je jeden základný cieľ, ktorým je uvedomiť si, aké vlastnosti sa zvyčajne očakávajú od mužov a žien a aké sú dôsledky týchto všeobecných očakávaní v každodennom živote. Samotná príručka obsahuje 26 aktivít s 18 pracovnými listami a 8 cvičeniami bez pracovných listov určených pre neformálne vzdelávacie účely.

Prerozdelenie rodových výhod:

- Účastníci boli rozdelení do dvoch skupín a každá skupina mala napísať päť typických ženských a mužských charakteristík.
- Počas diskusie je dôležité zamerať sa na výhody a nevýhody, ktoré vyplynuli z tzv. typických mužských a ženských vlastností. Úlohou facilitátora je zdôrazniť skutočnosť, že väčšina typických mužských charakteristík má väčší prospech, ako je to u žien.
- Požiadavky: biele papiere, fixky

Votrelec

- Na flipchart nakreslí facilitátor/ka osobu a vysvetlí nasledujúcu situáciu: planétu Zem navštívi mimozemšťan a my – účastníci máme opísať ľudské bytosti s ich vlastnosťami a typickými činnosťami.
- Rodová neutralita je hlavnou témou diskusie na túto tému ako aj to, prečo je práve muž v učebniciach vždy predstaviteľom a reprezentantom ľudstva.
- Požiadavky: flipchart, fixky

CITLIVOSŤ PROFESIONÁLOV NA TÉMU NÁSILIA V INTÍMNYCH VZŤAHOCH

Hlavným cieľom je senzibilizovať účastníkov tým, že porazia mýty o rodovo podmienenom násilí v intímnych vzťahoch.

„Prieskum vražd OSN z roku 2013 zistil, že 96 % páchatelov vražd na celom svete sú muži. Sú to teda ľudia, ktorí sú vrahmi, alebo muži?“
– Caroline Criado Perez, Neviditeľná žena. Odhaľovanie skreslenia údajov vo svete určenom pre mužov

Fakty a mýty o násilí v intímnych vzťahoch

- Účastníci boli rozdelení do dvoch skupín a každá skupina dostala zoznam kde bola polovica mýtov a polovica faktov. Facilitátor pripevnil tabuľku mýtov a faktov na flipchart a účastníci mali určiť, čo je čo, a potom to prilepiť na flipchart. Je veľmi dôležité aby bol facilitátor pri tejto aktivite citlivý a pripravený uľahčiť následnú diskusiu.
- Požiadavky: flipchart, fixky, vytlačená tabuľka mýtov a faktov (pozri nižšie)

TABUĽKA: AKTIVITA MÝTY A FAKTY	
MÝTY	FAKTA
Násiliu je zvyčajne vystavená žena, ktorá disponuje určitými typickými vlastnosťami.	Ženy a dievčatá zo všetkých sociálnych skupín zažívajú násilie bez ohľadu na ich rodinný stav, vzdelanie, vek alebo povolanie, ako aj ich etnickú alebo náboženskú príslušnosť
Páchateľ je zvyčajne psychopat.	Páchateľ je zvyčajne úplne „normálny“ muž.
Muž, ktorý pácha násilie, sám zažil násilie v detstve, je rozzúrený, je alkoholik atď.	Experiencing violence during childhood can lead to violent behaviour, but can also lead to absolute rejection. Alcohol removes inhibitions and strengthens aggressive impulses, but is not the root cause of violence. Violent behaviour is typically selective – a man who is violent to his partner will not typically assault his boss at work.
Ženy si za násilie môžu aspoň čiastočne sami – správajú sa alebo sa obliekajú vyzývavo, vyberajú si násilných partnerov, vyvolávajú neprimeranú kritiku atď.	Pre násilie neexistuje žiadne ospravednenie. Páchateľ nemôže byť za žiadnych okolností zbavený svojej zodpovednosti a zvaliť vinu na ich obeť. Agresor sa vždy môže rozhodnúť, že nebude konať násilne.
Vďaka zvyšujúcej sa emancipácii ženy dosiahli rovnaké postavenie ako muž	Len malý počet krajín dosiahol efektívnu a udržateľnú zmenu v globálnych porovnaníach v oblasti rodovej rovnosti. Rodová nerovnosť pretrváva aj v spoločnostiach so silným emancipačným povedomím ako je nižšia mzda za rovnakú prácu, nižšie možnosti kariérneho postupu a spoločná zodpovednosť medzi pracovným a domácom životom
Žena vyvoláva sexuálne násilie vyzývaním oblečením alebo provokatívnym správaním. To je dôvod na ospravednenie sexuálneho násillia.	Neexistuje žiadne ospravednenie pre sexuálne násilie.
Sexuálne obťažovanie (na pracovisku alebo v škole) je neslušné.	Sexuálne obťažovanie je forma diskriminácie na základe pohlavia alebo rodu a ako taká je právne zakázaná takzvaným antidiskriminačným zákonom.
Motívom sexuálneho napadnutia je sexuálne uspokojenie, ide o zločin z vášne.	Sexuálne útoky sú o sile, nie o sexe. Hlavnými motívmi sexuálneho napadnutia sú potreba kontroly, silného človeka a agresivita. Ide o násilný čin, pri ktorom sa ako zbraň používa sex. Príčinou sexualizovaného násillia sú okrem iného stereotypné predstavy mužov ako sexuálnych predátorov a žien ako dobývacích predmetov, ktoré by nemali otvorene komunikovať o svojej sexualite.
Znásilnenie a sexuálne násilie sú výsledkom nekontrolovateľných nutkaní. Páchatelia sú zvyčajne devianti.	Prevažná väčšina prípadov sexuálnych útokov je premyslená, aj keď nie je zameraná na konkrétnu obeť. Páchatelia sexuálnych útokov ich rovesníci sa zvyčajne považujú za „normálnych“.
Sexualita je základnou súčasťou manželstva a manželia sú povinní naplňať sexuálne túžby svojho partnera.	Žiadna forma spoluzitia nikoho nezaväzuje podrobiť sa nútenému pohlavnému styku alebo nechceným sexuálnym praktikám.

Sexuálneho napadnutia sa zvyčajne dopúšťajú cudzinci v noci v parku.	Drvivá väčšina obetí sexuálnych útokov pozná svojich útočníkov. Väčšinu nahlásených sexuálnych útokov páchajú neznámi útočníci a vyskytujú sa na verejných priestranstvách. To poukazuje na to, že veľká väčšina sexuálnych útokov je neohlásená, pretože obeť pozná páchatela.
Mužov k násiliu vedie ich osobná situácia (napríklad drogová závislosť alebo alkoholizmus) alebo ich súčasná špecifická situácia (napríklad nezamestnanosť).	Muži používajú násilie, aby získali kontrolu a upevnili svoje dominantné postavenie. Osobné okolnosti alebo špecifické situácie môžu vyvolať násilie, ale nie sú jeho hlavnou príčinou.
Používanie násillia je charakteristické pre určité demografické skupiny – pre ľudí žijúcich v sociálnom vylúčení, pre určité etniká alebo pre náboženské skupiny.	Ženy a dievčatá zo všetkých sociálnych skupín zažívajú násilie.
Psychické násilie je subjektívny pocit príliš citlivých ľudí.	Prípady psychického násillia sú skutočné a často sa dajú zdokumentovať (záznamy o vyhružkách a zastrašovaní, výpovede svedkov). Jeho intenzitu a vplyv možno merať prostredníctvom skutočného vplyvu na zdravotný stav obeť.
Stalking je zriedkavý jav. Stalker je neznámy cudzinec.	Stalking je veľmi častým javom. Medzi stalkerom a obeťou je zvyčajne blízky vzťah.
Nútené manželstvo sa vzťahuje výlučne na určité sociokultúrne faktory (náboženstvo, tradícia, finančný prospech, legalizácia pobytu).	Nútené sobáš sa vyskytujú vo všetkých krajinách sveta bez ohľadu na náboženstvo, sociálny či kultúrny pôvod, či etnickú príslušnosť, národnosť atď.

Aktivita písanie na chrbát
Foto: Tereza Sejková



„Nikdy predtým som sa nezamýšľal nad tým, ako hlboko sú zakorenené rodové stereotypy v našej spoločnosti.“
– Účastník testovacej aktivity Sme na jednej lodi

PODPORNÉ SKUPINY MEDZI BÝVALÝMI A SÚČASNÝMI KLIENTAMI

Hlavným cieľom je vytvoriť bezpečný priestor pre zdieľanie a podporu medzi všetkými účastníkmi. Zistili sme, že pre našich súčasných klientov je veľmi dôležité mať možnosť stretnúť sa s niekým, kto riešil podobnú krízovú situáciu ako naši bývalí klienti. Môžu si tieto skúsenosti navzájom zdieľať a podporovať sa, čo je veľmi prospešné pre obe strany. Všetky tieto aktivity majú byť dobrovoľné. To zahŕňa aktivity s arteterapeutickými prvkami.

Polovičné portréty

- Moderátor urobí portrétné fotografie účastníkov a potom ich vytlačí čiernobiely na tenký papier. Účastníci potom vystrihnú svoje tváre z fotografie a rozrezali ju na polovicu.
- Účastníci sú rozdelení do dvojíc.
- Potom vyžrebujú druhú (chýbajúcu) polovicu druhej osoby z dvojice.
- Hlavným cieľom nie je nakresliť ten najlepší portrét, ale povedať si niečo pekné a povedať si, čo na svojich partneroch pri kreslení oceňujú. Aktivita môže vytvoriť silnejšie puto medzi účastníkmi a mali by sa cítiť uvoľnenejšie a bezpečnejšie.
- Požiadavky: mobilný telefón s fotoaparátom, tlačiareň, fixky, lepidlo, biely papier a nožnice

Písanie na chrbát

- Každý účastník dostane fixku a na chrbát si prilepí biely papier. Úlohou je písať si navzájom podporné správy alebo niečo, za čo sme druhému vďační. Môžeme si ju prečítať na konci podpornej skupiny alebo neskôr, keď sme sami.
- Odporúčame vykonať túto aktivitu na konci sedenia, aby účastníci mohli dokončiť náročné stretnutie s lepším pocitom.
- Požiadavky: väčší biely papier, fixky, lepiaca páska

Výsledok aktivity Polovičný portrét.
Foto: Tereza Sejková

Walk and Talk – Kariérne poradenstvo pri chôdzi

PREČO JE TÁTO METÓDA TAKÁ SKVELÁ?

Počas kariérneho poradenstva nemusíte sedieť. Inovatívna metóda poradenstva pri chôdzi, ktorú Peregrina prvýkrát použila v roku 2016 a neustále ju rozvíja hlavne pri práci s migrantmi, ponúka mnoho výhod pre klienta aj poradcu.

VZNIK A KONTEXT METÓDY

„Chôdza, rozprávanie a myslenie“ má vo filozofii a literatúre dlhú tradíciu. Aristoteles filozofoval so svojimi študentmi pri chôdzi a Sigmund Freud chodil každý deň na prechádzku, aby premýšľal o svojej práci, v románoch Virginie Woolfovej zohráva chôdza rovnako dôležitú úlohu a Friedrich Nietzsche povedal: „Neverte myšlienke, ktorú máte, keď sedíte“.¹ Napriek tomu doteraz neexistuje rozsiahlejšia relevantná vedecká práca popisujúca

Realizácia metódy Walk and talk v parku
Foto: Tereza Sejková



túto metódu. Touto témou sa zaoberali menšie štúdie v USA a Kanade, predovšetkým v terapeutickom kontexte². V nemecky hovoriacich krajinách existujú dve diplomové práce, ktoré sa zaoberajú teóriou a praxou chôdze v spojení s rozhovorom.³ Peregrina vypracovala praktickú príručku pre kariérne poradenstvo pri chôdzi.

TYPY

Existujú dva typy sedení kariérového poradenstva v pohybe:

- Dohodnuté konzultačné stretnutia začlenené do prebiehajúceho poradenského procesu pri prechádzkach vonku (park, lesná cesta a pod.).
- Spontánne takzvané „konzultácie medzi dverami a dverami“: nízkoprahové poradenské situácie (na ceste do autobusu, na chodbe a pod.).⁵

V tomto projekte sa pozornosť sústreďí na prvý typ.

VÝHODY A NEVÝHODY POUŽITIA TEJTO METÓDY

Táto metóda má mnoho výhod pre poradenstvo so znevýhodnenými ľuďmi, ako je nízkoprahový prístup, participatívny prístup a zlepšenie kvality života.

Dohodnutá vonkajšia konzultácia je napríklad vhodná na aktiváciu zdrojov, rozhodovanie, prekonávanie mentálnych blokáď, otváranie nových perspektív a búranie hierarchií v poradenskom vzťahu. Odlišná je nielen komunikácia pri chôdzi v porovnaní so sedením, ale aj vnímanie, pocity a dopady. Mnohým klientom je napríklad príjemné, že pri chôdzi nedochádza k očnému kontaktu alebo že silné pocity sa dajú spracovať lepšie ako pri sedení.⁶ Zároveň aj samotný pobyt v prírode podporuje pohodu a príjemné pocity v troch rovinách: telo, psychika a spoločnosť. Prispieva nielen k prevencii a liečbe stresu a depresie, ale aj k ochote viac sa hýbať a má aj sociálne integračnú funkciu najmä pre marginalizované skupiny.⁷

Samozrejme, táto metóda má aj nevýhody, napríklad problémy s ochranou súkromia, ťažkosti s písaním dokumentácie či strach klientov z neefektívnosti.⁸ V žiadnom prípade nie je možné použiť túto metódu kedykoľvek, vyžaduje si to vhodné podmienky ako aj akceptáciu zo strany klientov.

„Žiadne cesty neexistujú. Cesty vznikajú, keď kráčaš.“
– Antonio Machado Y Ruiz

PRE KOHO JE TÁTO METÓDA VHODNÁ?

Táto metóda je vhodná pre všetkých, ktorí radi chodia na prechádzky, ale aj pre ľudí, ktorí neradi navštevujú ústavné poradenstvo. Poradenstvo v pohybe je možné realizovať aj s ľuďmi s telesným obmedzením alebo zdravotným postihnutím, treba ho však prispôbiť ich špecifickým potrebám, napríklad kratšími prechádzkami alebo prestávkami na sedenie.

Walk and talk sa odporúča napríklad pri nasledujúcich poradenských témach: zamyslenie sa nad svojím doterajším životom, reflexia životných situácií, rozvíjanie nových myšlienok, rozhodovanie, prekonávanie strachu a rozprávanie o smútku.

REALIZÁCIA METÓDY WALK AND TALK - KROK ZA KROKOM:

Príprava na realizáciu tejto metódy:

- *Musíte si overiť predpoveď počasia*

Klientom môže byť nepríjemné nielen mokro a zima, ale aj veľmi horúce počasia.

- *Musíte mať vyskúšanú trasu kadiaľ pôjdete*

Pri konzultáciách pri chôdzi je veľmi dôležité vhodné prostredie, napríklad tiché, menej frekventované uličky, chodníky pozdĺž riek alebo kanálov alebo parky s oddychovými zónami. Hluk z ulice, veľa ľudí, staveniská, automobilová doprava alebo rozptyľovanie obchodmi spôsobujú neželané rušenie pri chôdzi, a preto by sa im malo vyhýbať.

- *Naplánovaný čas nesmie byť príliš krátky*

Aj keď, ako vo vnútornom prostredí, by mala existovať časová dohoda medzi konzultantom a klientom, nepredvídateľné udalosti, ako napríklad odlišné tempo chôdze alebo dážď, to môžu zmeniť. Preto, aby ste sa vyhli stresu, mali by ste si naplánovať časovú rezervu.

- *Musíte mať batoh*
- *Batoh, ktorý má kariérny poradca musí obsahovať:*

- Papier na poznámky
- Perá/ceruzky
- Pršiplášť
- Taška prvej pomoci
- Nabitý mobilný telefón
- Fľaša/poháre s vodou
- V závislosti od oblasti a ročného obdobia: ochrana pred slnkom a hmyzom, hrejivé podložky
- Voliteľné: kartónové karty, šnúra na bielizeň a štipce na prádlo, laptop, deka atď.

- *Musia byť jasné otázky bezpečnosti pre obidve strany*

Na jednej strane musí byť zabezpečená bezpečnosť konzultantov pri pobyte vonku, t.j. musí byť možné vylúčiť možnosť prekročenia hraníc klientov, napr. sexuálne alebo násilné útoky. Na druhej strane musí byť zaručená bezpečnosť klientov, t. j. vyhýbať sa nebezpečným situáciám. Ďalej je potrebné preskúmať, aké právne záruky sú potrebné pre poradenstvo pri chôdzi.⁹

PRVÁ KONZULTÁCIA

- Odporúča sa uskutočniť prvé stretnutie v konzultačnej miestnosti. Dokumentácia je menej komplikovaná a celý proces, ako aj pochopenie úloh poradcu a klienta sú jasne definované a vysvetlené. Klienti sa tiež môžu slobodnejšie rozhodnúť, či ich táto prechádzka a rozhovor naozaj zaujíma a chcú urobiť „krok von“.
- Metóda by mala byť ponúkaná klientom individuálnym spôsobom napr.:
- *„Ak chcete, konzultáciu môžeme to urobiť dnes počas prechádzky. Potom možno prídeme na nové nápady a pohyb je tiež zdravý!“*
- *„Vyvinuli sme novú poradenskú metódu, s ktorou máme naozaj dobré skúsenosti. Hovorí sa tomu koučovanie pri chôdzi. Máš záujem si to so mnou aj vyskúšať?“*
- Ak sa klient rozhodol pre konverzáciu vonku a boli mu jasné základné podmienky, ako je miesto stretnutia, časový rámeček a jeho vybavenie a nastavenie, ste spoločne pripravení ísť von!

PRIEBEH SAMOTNEJ KONZULTÁCIE

- Konzultačná situácia vonku je veľmi neformálna, preto by malo byť presne zadefinované, kedy sa konzultácia skutočne začína, napr.: na začiatku lesnej cesty alebo v konkrétnom čase.

- Konzultanti musia dobre poznať trasu, pretože by sa pri koučovaní mali sústrediť na rozhovor a nie na orientáciu. Poradcovia sa tiež musia pozeráť na čas. Klienti nemusia na tieto problémy myslieť. Úlohou konzultantov je prispôbiť sa tempu klientov. Chôdza by nemala byť stredobodom pozornosti, treba sa sústrediť na rozhovor. Poradcovia musia brať do úvahy fyzický stav svojich klientov.
- Konzultanti môžu použiť svoje obvyklé konverzačné techniky. Vonkajšiemu hluku ako aj prítomnosti väčšieho množstva ľudí sa treba čo najviac vyhnúť, cudzí ľudia nemusia tieto rozhovory počúvať. Pre veľmi citlivé témy sa odporúča chránené prostredie, napr. poradňa. Nepredvídateľné udalosti (napr. blíži sa pes alebo je zablokovaná cesta) by sa mali riešiť primerane k akútnej konzultačnej situácii, t. j. záležitosť možno ignorovať alebo zahrnúť do rozhovoru. Vždy je dôležité, aby sa klienti cítili príjemne.
- Walk and Talk možno kombinovať s rôznymi inými metódami. Vhodná je najmä práca s metaforami. V prírode existuje veľa metafor, ktoré by sa dali použiť na poradenstvo: križovatka, rieka, obloha alebo vták. V prípade potreby je možná aj práca s plagátmi alebo kartami, ktoré možno zavesiť na strom alebo položiť na trávnik. Do prostredia by sa dali zakomponovať napríklad aj prvky pohybovej terapie.
- Dokumentácia sa zvyčajne vykonáva následne. Niekedy je možné robiť si poznámky počas prestávky v relácii. Zvukové nahrávky sú často pre klientov nepríjemné. Metódy z kvalitatívneho sociálneho výskumu je možné použiť aj na dokumentáciu, ktorá sa musí robiť vonku. Po každom sedení by sa malo spoločne zväziť, či sa ďalšie má opäť robiť vonku alebo v interiéri.

HODNOTENIE

- Podľa konzultantov z Peregriny je outdoorové poradenstvo úspešné, keď 1) sa vytvorí vzťah založený na dôvere, 2) keď sa poskytne rýchla, nebyrokratická pomoc pri svojpomoci a 3) život klienta sa trochu zmení k lepšiemu.¹⁰
- Pri používaní novej metódy je veľmi dôležité neustále vyhodnocovať, či je vhodná pre klientov a aj pre vás ako poradcu. Peregrina dostala od svojich klientov veľmi pozitívnu spätnú väzbu napr.:

„Pohyb je dobrý na rozprávanie“

„Bolo príjemné, že sme sa nemuseli stále pozeráť do očí“

„Chôdza môže uvoľniť blokádu“

„Môžeš ísť rôznymi cestami“

„Chôdza vonku mobilizuje klienta k novým myšlienkam a podnecuje fantáziu“

Kariérové poradenstvo pri pečení chleba

3S metóda kariérového poradenstva

„Predstavte si vôňu domáceho chleba!“
– Jamie Oliver

PREČO JE TÁTO METÓDA TAKÁ SKVELÁ?

Niektorí by mohli byť na prvý pohľad prekvapení, ako môže pečenie chleba pomôcť v procese kariérového poradenstva. Poradenstvo je (alebo by aspoň malo byť) tvorivý proces a tak isto aj pečenie chleba. Inšpiruje brainstorming o alternatívnych, kreatívnejších a spoločenských kariérnych cestách v jednotlivých fázach výrobného procesu.

Takzvaná „metóda kariérového poradenstva 3S“ od Nadeždy Savovej sa týka nasledujúcich fáz: Preosievanie, tvarovanie a zdieľanie predstavujú rôzne fázy tvorivého procesu: snívanie, kritická analýza a prekonávanie prekážok. Zdieľanie upečeného chleba tiež vytvára jedinečný pocit podpory

Foto: Tereza Sejková





a komunity. Pečenie chleba je základná a univerzálna ľudská technika a vzbudzuje dôveru, že na akýkoľvek problém existujú kreatívne riešenia.¹

VÝCHODISKÁ TEJTO METÓDY

V roku 2008 antropologička Nadežda Savova ako konzultantka UNESCO založila Medzinárodnú radu kultúrnych centier (I3C). Ide o globálnu sieť s cieľom spájať komunitné, neziskové centrá umenia a tradícií po celom svete. V rámci tohto združenia sa následne vytvorila takzvaná sieť Bread Houses Network, ktorá teraz zahŕňa iniciatívy na všetkých kontinentoch (pozri obrázok). V roku 2009 Nadežda Savova tiež vybudovala takzvaný Bread House vo svojom starom rodinnom dome v Gabrove v Bulharsku, ktorý je zároveň inovatívnym sociálnym podnikom, kultúrnym centrom a komunitnou pekárňou (pozri obrázok). Ukázalo sa, že pečenie chleba je nevyhnutné nielen pre výživu a kultúru, ale môže byť užitočné aj pre sociálnu a výchovnú prácu.

Ak sa poradcovia, pedagógovia alebo sociálni pracovníci zaujímajú o rôzne spôsoby pečenia chleba, je veľmi užitočné, že na webovej stránke siete Bread Houses Network sú zhromaždené a popísané mnohé skúsenosti z rôznych kontextov a krajín. Metóda kariérového poradenstva 3S je len jednou z nich. Každý, kto pracuje s pečením chleba v sociálnom kontexte, sa môže stať súčasťou tejto globálnej siete.

**„Pečte chlieb, nezačínajte vojnu!“
– Nadezhda Savova**

Tím vzdelávacích poradcov v Peregrine sa o metóde kariérového poradenstva 3S dozvedel už v roku 2013 na workshope, ktorý usporiadala Nadežda Savova na rakúskej konferencii Euroguidance vo Viedni.³ Prínos tejto metódy pre prácu s migrantkami sa už v tom čase začal postupne akceptovať, ale neexistovala žiadna možnosť vyskúšať si to s touto cieľovou skupinou a prispôbiť túto metódu ich potrebám ešte predtým, ako začal tento náš projekt.

Pečenie chleba je nielen veľmi populárnou témou medzi cieľovou skupinou migrantiek, ktoré o nej začali veľa hovoriť a začali si vymieňať nápady na túto tému napr. na kurzoch nemčiny alebo na platformách sociálnych médií, ako sú skupiny WhatsApp, ale stala sa veľmi populárnou aj v mnohých komunitách kvôli DIY trendom posledných rokov, ktoré posilnila aj koronakríza. „Až za posledných 20 rokov sa rozvinul trend pečenia vlastného chleba. Covid spôsobil, že to prešlo z okrajového konička k masovému fenoménu.“⁴



V Rakúsku existuje niekoľko podnikov, ktoré ponúkajú dielne na pečenie chleba. Výsledkom týchto aktivít sú jednoznačné pozitívne účinky spoločného pečenia chleba na budovanie tímu alebo posilnenie postavenia žien, ale stále bola viac v popredí kompetencia naučiť sa piecť chlieb a tieto aktivity neboli doteraz zamerané na posilnenie sociálnych kompetencií tohoto procesu.⁵ Existujú aj projekty varenia pre migrantov, ale tam sa pozornosť sústreďuje skôr na kultúrnu výmenu a búranie predsudkov, a nie na otázky vzdelávania a profesijného poradenstva, pečenie chleba v tomto prípade nebolo prioritou.⁶

RÔZNE TYPY METÓD PEČENIA CHLEBA V PORADENSTVE

„Pečenie chleba nám môže pomôcť na mnohých úrovniach nášho vedomia.“
– Pauline Beaumont, psychoterapeutka

Sieť Bread Houses vyvinula širokú škálu metód na používanie pečenia chleba v sociálnom alebo vzdelávacom kontexte, z ktorých je tu popísané 3S kariérové poradenstvo len jedným z mnohých⁷:

- Terapia chlebom
- Divadlo z omrvíniok
- Pekári bez hraníc
- Bread-Building Team Building
- Pece pre mier
- Mobile Bread House
- Kuchynská hudba
- Chleby sveta
- Posvätné chleby
- Ekopedagogika
- 3S kariérové poradenstvo

Ilustrácia Medzinárodnej rady kultúrnych centier (I3C).²

Výsledok metódy kariérového poradenstva pri pečeni chleba
Foto: Tereza Sejková



VÝHODY A NEVÝHODY TEJTO METÓDY

Nízkoprahový prístup, participatívny prístup a zlepšenie kvality života prostredníctvom zvyšovania povedomia o zdravej výžive sú len niektoré z výhod tejto metódy pre prácu so znevýhodnenými ženami. Domovská stránka Bread House Network uvádza niekoľko dôvodov, prečo je práca s chlebom taká výhodná.

- Chlieb je rozšírený a obľúbený na celom svete.
- Keď ľudia varia spolu a delia sa o jedlo, je veľmi pravdepodobné, že začnú spolupracovať a vyhnú sa konfliktom.
- Pečenie chleba je proces, ktorý vzbudzuje dôveru, že existujú kreatívne riešenia akéhokoľvek problému.
- Hmatové a chuťové zážitky (výroba chleba stimuluje všetkých päť zmyslov!)
- Je to zábavná a povzbudzujúca činnosť .
- Vlastná výroba chleba je veľmi šetrná k životnému prostrediu a dokonca sa stala trendovou.

Štúdia japonských vedcov z roku 2013 ukázala, že stresový hormón kortizol v krvi klesá, keď sa dotknete niečoho mäkkého a teplého – ako je napr. cesto. Podľa rakúskeho nutričného psychológa Dürrschmida je tiež dobre zdokumentované, že arómy na pečenie majú „značný psychologický účinok“: „Dávajú nám pocit bezpečia, domova a starostlivosti.“⁸

Samozrejme, táto metóda má aj nevýhody, napríklad potrebuje pomerne veľa času, hodí sa na ňu len málo tém kariérového poradenstva, je tuväčšie riziko odbočenia od témy ako pri iných bežných konzultačných metódach a môže byť aj väčší problém s písaním dokumentácie. Taktiež sa táto metóda nedá použiť na kdekoľvek, pretože musí spĺňať špecifické požiadavky.

PRE KOHO A NA ČO JE TÁTO METÓDA VHODNÁ?

Upiecť chlieb môže každý, od detí cez starších ľudí, ľudí so znevýhodneným vzdelaním až po vysokoškolsky vzdelaných, ľudí s kuchárskymi skúsenosťami i bez nich, ale aj ľudí s mentálnym či fyzickým obmedzením či postihnutím. Je možné ju použiť pri individuálnom ako aj skupinovom poradenstve.

Metóda 3 S je najvhodnejšia pre kariérovú orientáciu a rozvíjanie nových myšlienok, ale odporúča sa aj pre nasledujúce poradenské témy: reflexia

životnej situácie, diskusia o problémoch na pracovisku a mnohé ďalšie. Rovnako tak sa dá veľmi dobre využiť pri teambuildingu alebo v inter- a supervízii konzultantov.

REALIZÁCIA KARIÉRNEHO PORADENSTVA PRI PEČENÍ CHLEBA – KROK ZA KROKOM:

Vybavenie

- Miestnosť s veľkým čistým stolom
- Čas na pečenie by mal naplánovať flexibilne
- Zástery a utierky
- Rúra a plech na pečenie
- Recept na chlieb, ktorý už bol vyskúšaný
- Ingrediencie na pečenie chleba
- Iný riad, napr. pracovné karty

„Varenie môže byť dobré pre dušu a príprava chleba je tak obohacujúca, terapeutická a hmatateľná vec – že budete na seba hrdí, keď sa vám to podarí. Z jedného jednoduchého receptu na chlieb, ako je tento, môžete urobiť milión vecí – veľké, malé, v plechovke, na tácke, buďte kreatívni. Existuje tiež množstvo rôznych druhov múk, s ktorými môžete experimentovať – celozrnná, ražná, špaldová, alebo použite zmes rôznych druhov múk. Navyše, pečenie chleba je skvelá vec pre deti – budú to milovať.“
– Jamie Oliver

JEDNODUCHÝ RECEPT PRE DOMÁCI CHLIEB⁹

Suroviny na pečenie chleba pre jednu osobu:

- 1/2 vrecúška sušeného droždia (3,5 g)
- 1/2 kg chlebovej múky plus trochu navyše na posypanie
- 320 ml vody
- soľ
- voliteľné: olivy, syr, pesto, orechy, semená, bylinky, a pod.

Postup

1. Časť vody nalejte do pohára a zmiešajte s droždím.
2. Väčšinu múky nasypete na čistý stôl, zmiešajte so soľou, droždím a po troškách s vodou.
3. Spojte ho a z cesta guľku, pričom podľa potreby pridajte viac múky, aby sa vám ruky a cesto nelepili.
4. Cesto premiestnite na múkou posypanú dosku a pokračujte v pohybe, miesení, tlačení a natáhaní po dobu 5 minút, alebo kým nebudete mať hodvábne a elastické cesto.
5. Pomúčenými rukami vytvarujte z cesta hrubú guľu, vložte ju do misy, vrch pomúčte a prikryte čistou vlhkou utierkou. Nechajte asi 30 minút kysnúť – ideálne na teplom mieste bez prievaniu.
6. Keď je cesto nakysnuté, vytlačte vzduch udieraním päšťou a potom mieste 30 sekúnd.

7. Teraz ho môžete vytvarovať alebo ochutiť podľa potreby – poskladané, naplnené, upečené na plechu, čokoľvek – a nechať kysnúť druhýkrát, 30 minút až hodinu, alebo kým ešte raz nezdvójnasobí svoj objem.
8. Predhrejte rúru na 180°C.
9. Opatrne preneste chlebové cesto do rúry a jemne zatvorte dvierka. Pečieme asi 35 minút, alebo dozlatista. Či je uvarené, spoznáte poklepaním na spodok – ak znie duto, je hotové; ak sa tak nestane, vráťte ho na chvíľu späť.
10. Po upečení položte bochník na chladiaci rošt a nechajte ho vychladnúť.

„Aký zmysel má všetko ľudské poznanie,
ak nevieme odkiaľ pochádza chlieb?“
– Johann Heinrich Pestalozzi

ROLY KONZULTANTOV A KLIENTOV

Poradenstvo je veľmi neformálne, preto by mali byť úlohy presne definované už na začiatku tejto aktivity. Klientmi sú „pekári“. Preberajú praktickú časť procesu pečenia chleba. Konzultanti sú asistentmi, pripravujú suroviny, zohrievajú rúru, sledujú čas atď., aby boli klienti uvoľnení a sústredili sa na rozprávanie a pečenie chleba a musia byť tiež kompetentní a sebavedomí počas procesu pečenia chleba. Dôležité je, aby mal chlieb úspech. Môžu použiť svoje obvyklé konverzačné techniky. Vždy je dôležité, aby sa klienti cítili príjemne. Konzultanti si musia pamätať a písať poznámky o tom, čo klient hovorí.

Modifikácie

Táto metóda sa stále vyvíja. Každá ďalšia realizácia vedie k novým nápadom na jej implementáciu a následné úpravy. Peregrina má veľmi dobré skúsenosti s kombináciou zamestnaneckých kariet MAIZ.¹⁰ Prostredníctvom toho sa mohli ďalej konkretizovať kariérne predstavy, na ktoré sa myslelo v poradenskom procese. Navyše sa tým veľmi dobre využije čakacia doba, keď je chlieb v rúre.

3 Fázy – 3 Otázky

„Proces návratu k pôvodným princípom práce so základnými ingredienciami nám poskytuje príležitosť učiť sa a byť kreatívni spôsobmi, ktoré môžu mať trvalý pozitívny vplyv na vašu pohodu.“

– Pauline Beaumont

V každej z troch hlavných fáz výroby chleba – preosievanie, tvarovanie a zdieľanie – klienti preberajú rôzne úlohy – rolu toho čo sníva, kritika a nakoniec realista. Nadežda Savova sa pri týchto úlohách odvoláva na tvorivé tímy Walta Disneyho.¹¹ Konzultanti spoločnosti Peregrina zistili, že je veľmi užitočné pripraviť si otázky pre každú fázu. Celý proces trvá minimálne dve hodiny.

Stage 1: preosievanie – snívanie

- Klienti sypú múku na stôl. Môžu s ňou kresliť, hrať sa s ňou.
- Po troškách pridávame vodu a droždie a premiešame s múkou. Symbolicky možno pridať olivy, syr, pesto, orechy, semienka, bylinky atď.
- Situácia by mala byť uvoľnená. Klienti by mali byť nápadití a otvorení. Nadežda Savova nazýva tento druh brainstormingu „preberanie nápadov“.
- Poradcovia povzbudzujú klientov, aby boli otvorení všetkému, nekládli si limity a pomáhali piecť chlieb tam, kde ho klienti chcú a snažili sa zapamätať si alebo písať poznámky o snoch klientov.
- Možná otázka: Aké sú vaše sny týkajúce sa vášho profesionálneho rozvoja? Nemajte príliš skromné predstavy!

„Pekár pečie chlieb
Musíš sa upokojiť, spomaliť
Musíš sa upokojiť, oddýchnuť si, ukludniť sa
Spomal a relaxuj.“
– text piesne Laid Back

Stage 2: tvarovanie – kritická reflexia

- Potom, čo účastníci začnú miešať múku a vodu, veci sa doslova „lepia“, zatiaľ čo rôzne nápady sú kritizované stále viac, pretože účastníci vstúpili do role kritikov. Táto kritická fáza odzrkadľuje problémy procesu kariérovej orientácie, ukazujú sa pragmatické limity osobných príležitostí.

- Pri miesení a tvarovaní sa v tomto procese dejú vážne a rozhodujúce veci. Pekári si môžu položiť otázku: pasuje cesto? Čo môžem urobiť lepšie? Keď je cesto hotové, mali by sa urobiť rozhodnutia.

„Hnetenie cesta je pravdepodobne najčastejším zdrojom chýb a problémov pre „začiatočníkov pri pečení chleba.“

– food bloggerka Alexandra

- Možná otázka: Ak teraz kriticky premýšľate o svojich snoch, čo vám napadne? Čo môže byť ťažké?
- Keď cesto odpočíva, konzultanti môžu poskytnúť spätnú väzbu klientom, môžu hovoriť o tom, čo sa stalo. Spoločne sa rozhodnú o najdôležitejších zisteniach a konzultanti ich zapisujú na flip charty alebo do poznámkových blokov.
- Po prestávke, pred vložením cesta do pece, je možné naň nakresliť symboly, ak si to klienti želajú. Tento obrázok alebo symbol by sa mohol stať logom budúceho podniku, nejakej iniciatívy alebo kľúčového konička.

Stage 3: zdieľanie – realistické a podporujúce ďalšie plány

- Keď klienti vložia cesto na chlieb do pece, proces rozhovoru medzi poradcom a klientom pokračuje. Peregrina používa pracovné karty, ktoré vyvinula rakúska organizácia migrantiek MAIZ.¹² Konzultanti žiadajú klientov, aby si vybrali z približne 60 obrázkových kariet zobrazujúcich rôzne povolania 3 karty, ktoré zodpovedajú predstavám o ich ďalšej kariére. Prostredníctvom tohoto kroku sa môžu ďalej konkretizovať kariérne nápady, o ktorých sa diskutovalo počas procesu pečenia.
- Je to skvelý moment, keď je chlieb upečený a vychádza z rúry. Treba ochutnať a spoločne tento zážitok zdieľať. Klienti sa cítia povzbudení, pretože úspešne vytvorili tento produkt. Zdieľanie zážitku u upečeného chleba navyše vytvára atmosféru vzájomnej podpory a posilňovania.
- Možné otázky: Ako by ste mohli prekonať problémy, ktoré sa vyskytli pri pečení chleba? Čo a kto vám môže v budúcnosti pomôcť?

„Zdieľanie zážitku z upečeného chleba (...) vytvára jedinečný pocit pohodlia, podpory a komunity, a tak skutočne dáva ľuďom potrebnú sebaúctu a dôveru v to, že je možná aj alternatívna cesta.“

– Nadežda Savova

DOKUMENTÁCIA A VYHODNOTENIE

- Dokumentácia sa zvyčajne vykonáva následne. Metódy z etnografických terénnych prác možno použiť aj na dokumentáciu, ktorá sa musí robiť v neformálnom prostredí.¹³
- Pri realizácii tejto novej metódy je veľmi dôležité neustále vyhodnocovať, či je vhodná pre klientov a aj pre vás ako konzultanta. Uvádžame niektoré veľmi pozitívne spätné väzby:

„Milujem miesenie! Dodáva mi to istotu, že mám veci vo svojich mojich rukách. A dokonale ma to odvádza od skutočnosti, že som vlastne v poradenskej situácii, v ktorej by som sa mohla cítiť trochu neprijemne a nepohodlne.“

– účastníčka tréningu v Peregrine

„Nikdy by som si nepomyslel, že táto metóda dokáže odhaliť moje zabudnuté kariérne túžby a zároveň ma povzbudí k ich realizácii.“

– účastníčka tréningu u Nadeždy Savovej

„Takmer z ničoho, len z vody a múky, ktoré by mi normálne pretiekli pomedzi prsty, som mohla vytvoriť veľkú vec: skutočný chlieb! Aká skvelá metafora na premenu snov na niečo skutočné.“

– účastníčka tréningu v Peregrine



Výsledok metódy kariérneho poradenstva pri pečení chleba
Photo: Sigrid Awart

Preskakuj steny (JOW) – biograficko-historické metódy

PREČO JE TÁTO METÓDA TAKÁ SKVELÁ?

Je to veľmi užitočná metóda na zlepšenie vlastnej schopnosti počúvať sa a lepšie sa poznať. Vďaka tejto metóde je možné získať nové pohľady a hlbšie uvedomie si niektorých súvislostí. Podporuje aj oceňovanie diversity objavovaním (medzikultúrnych) rozdielov a podobností a reflektuje prepojenia medzi históriou (alebo širšími spoločenskými a kultúrnymi procesmi) a našimi individuálnymi životnými skúsenosťami.

VZNIK A KONTEXT TEJTO METÓDY

Posledných 15 rokov eFka vedie biograficko-historické workshopy pod názvom „Preskakuj cez steny“. Jadrom každého workshopu JOW sú biograficko-historické metódy. Kombinujú biografické vzdelávacie metódy a nástroje orálnej histórie.

Koncept JOW – biograficko-historického workshopu je vzdelávací koncept, ako dať priestor životným príbehom, ktoré dokážu poukázať na špeciálne historické obdobie či udalosti z pohľadu žien žijúcich v tomto období a pochopiť ich úlohu/miesto v historickom procese tej doby. Účastníci majú zároveň možnosť učiť sa sebareflexiou a od ostatných, ako aj zažiť uznanie ako svedkov jeho/jej príbehu.

Metódy orálnej histórie boli vypracované tak, aby poznali a zdokumentovali život a kultúru ľudí, ktorí nemajú svoju písomnú históriu. Tak v prípade roľníkov¹, ako aj v prípade obetí totality² alebo v prípade žien³ je orálna história metódou, ako dať hlas a priestor znevýhodneným ľuďom.

Metódy orálnej histórie kombinované s biografickými metódami umožňujú prístup k ženám a ich skúsenostiam a prekonávajú ich marginalizáciu. Zároveň to môže byť veľmi efektívna metóda učenia sa histórie. Skutočný kontakt so skutočnými osobami ako zdroj vedomostí o minulosti má obrovský výchovný vplyv. Anketár získava informácie a mení svoje stereotypné názory a môže zmeniť svoj postoj k mnohým témam.

Workshopy môžu byť prispôsobené rôznym skupinám a situáciám, napr.: spoznávanie najnovšej histórie/histórie Európy, spoznávanie jeho/jej príbehu o ženskom hnutí v rôznych krajinách Európy a sveta, spoznávanie výročia 100. rokov volebného práva pre ženy v rôznych krajinách Európy, učenie sa v poľštine, angličtine alebo nemčine pre rôzne veľké skupiny účastníkov.

V každom prípade táto metóda zviditeľňuje starších ľudí a ukazuje, akí sú pre spoločnosť potrební. Workshopy JOW podporujú medzigeneračnú komunikáciu, prispievajú k posilneniu postavenia seniorov a k tomu, že zažívajú rešpekt a integráciu.

Celá táto metóda JOW pozostáva z niekoľkých čiastkových metód a činností, ktoré sú popísané nižšie.

„Každé stretnutie bolo iné. Najprekvapujúcejšia bola otvorenosť. Niekedy tie staré a slabé ženy otvorene hovorili o takých problémoch, o ktorých sa neučilo ani u mňa doma, ani sa nespomínali v médiách, ani na univerzitách. Len niekedy sa o tom možno dočítať v románoch. Ale knihy nie sú rovnaké, nemajú rovnaký výraz, nemajú trasúce sa ruky.“
– Agnieszka, účastníčka medzigeneračného projektu

ORÁLNA HISTÓRIA (OH)

- Učiť sa históriu z kníh je niečo iné ako učiť sa históriu od ľudí, ktorí sú svedkami minulých udalostí. V mnohých prípadoch sú knihy neobjektívne a často neschopné poskytnúť čitateľovi reprezentatívny a komplexný obraz minulosti. V prípade žien je to tak, že informácií o tom ako žili ženy v minulosti je príliš málo. Aj najnovšia história je plná otázok.
- Metóda orálnej histórie umožňuje poskytnúť inému prístup k histórii ako k historickým čítankám. Zároveň posilňuje postavenie znevýhodnených skupín, v tomto prípade starších žien, tým, že ich vypočuje a zviditeľní.

OH vyžaduje mimoriadne opatrný prístup k svedkom histórie. Nie sú len nosičmi informácií, ale sú to živé osoby so svojimi emóciami a možnými traumami, so svojou dôstojnosťou a so svojimi odlišnými očakávaniami, v prvom rade s potrebou byť rešpektovaný. Preto OH vyvinul metódu naratívneho rozhovoru, ktorá má dva aspekty: na jednej strane umožňuje získať poznatky o minulých udalostiach a na druhej strane pomáha prekonať marginalizáciu jednotlivých osôb a všetkých skupín.



Pani Kazimiera Ławrynowicz a Pani Anna Długosz, ženy ktoré prežili stalinské čistky (bývalé východné Poľsko, západná Ukrajina, v zime 1940) a gulag, násilím presídlené po 2. svetovej vojne (bývalé východné Nemecko, teraz západné Poľsko). Účastníčky projektu „Jugów. Pamät a Zabudnutie“.
Foto: Archiv eFka

BIOGRAFICKÁ METÓDA

- Biograficky orientované prístupy sú silné integračné pedagogické nástroje založené na skúsenostiach na základe oslovenia a integrácie sociálne marginalizovaných osôb alebo skupín do spoločnosti. Je to dôležité najmä pri vzdelávaní dospelých. Každý má svoj osobný životný príbeh a každý je odborníkom na svoj životný príbeh. Takmer každý má tiež záujem dozvedieť sa o životných príbehoch príbehoch iných.
- Uplatňovanie prístupu vysvetľovania životných príbehov v prostredí vzdelávania dospelých umožňuje účastníkom uvažovať o svojich životných skúsenostiach a životných skúsenostiach a osobných postojoch iných, napríklad o rôznych skupinách obyvateľstva alebo kultúrach, o svojej minulosti a histórii, o učení alebo o osobných hodnotách.
- Biografické učenie a učenie sa z životných príbehov iných ponúka príležitosť na budovanie mostov medzi rôznymi kultúrami, generáciami alebo skupinami obyvateľstva.

FÁZY WORKSHOPU:

Fáza 1): vzájomné spoznanie sa, vytvorenie priateľského a dôveryhodného priestoru a zapojenie účastníkov do témy workshopu

Aktivity zahrnuté v tejto fáze:

1. vzájomné prezentácie v kole a v rovnakom formáte (napr.: „Volám sa... , keď moja krajina vstúpila do EÚ / keď sa v Berlíne začal búrať/stavať múr, bol som...“ alebo „Moje meno je ... a pochádza z ... “.
2. špeciálne prispôbené sociometrické jednotky (koľko máte rokov, najdlhšia – najkratšia cesta na tento workshop atď.)
3. história môjho mena

Aktivita – História môjho mena:

- Cvičenie prebieha v celej skupine, v kruhu. Každý účastník jeden po druhom povie svoje meno a povie, aká bola história spojená s pomenovaním mojej osoby týmto špeciálnym menom.
- Ciele: Po každej prezentácii môže tréner položiť doplňujúce otázky, ktoré podporujú zamyslenie sa nad spoločenským a historickým významom mena a jeho individuálnym spôsobom použitia/nosenia, napr.
 - Páči sa vám vaše meno?
 - Chceli ste ho zmeniť?
 - Chcete, aby sme vás pomenovali inak/akú verziu svojho mena by ste chceli použiť?
- Táto metóda umožňuje účastníkom priamo zažiť širšie chápanie histórie, ktoré sa neobmedzuje len na históriu slávnych ľudí alebo na históriu politických udalostí. Toto cvičenie ukazuje najužšie prepojenie medzi individuálnym životopisom a históriou väčších sociálnych skupín, a to v užšom zmysle (rodičia, rodina), ako aj v širšom zmysle (generácie, národy atď.).
- Toto cvičenie umožní všetkým účastníkom navzájom sa spoznať rešpektujúcim a atraktívnym spôsobom. Pomáha vytvárať bezpečnú a dôveryhodnú atmosféru.
- **Požiadavky:** dostatočne veľká miestnosť pre kruh zo stoličiek
- **Pre koho je táto aktivita vhodná?** Pre skupinu účastníkov rôznych národností, veku, sexuálnej orientácie atď. Toto cvičenie funguje lepšie vo veľmi diferencovanej skupine.

Fáza 2): pokus o priamy osobný prístup k hlavnej téme workshopu, ktorou je nejaký historický proces (napr.: socializmus, vojna, transformácia, rozšírenie Európskej únie atď.)

Aktivity zahrnuté v tejto fáze:

1. naratívny trojuholník – učenie sa navzájom sa počúť – ako sa spolu rozprávať, ako sa počúť, čo to podporuje, čo vyrušuje,
2. pamäťové cvičenia (napr.: povedz mi o ulici svojho detstva, povedz mi o svojej babičke, povedz mi o izbe/byte/dome svojho detstva, o svojej prvej ceste do zahraničia atď.),
3. životopis ako história (napr.: kde si bol, keď sa to stalo, životný príbeh zameraný na jedlo)

Realizácia aktivity naratívny trojuholník:

- Účastníci vytvoria skupiny po troch ľuďoch, aby si vymenili svoje príbehy a zamysleli sa nad svojou schopnosťou rozprávať a počúvať. Existujú tri polohy, ktoré sa postupne menia:
 - **A:** rozpráva svoj príbeh (5 minút)
 - **B:** pozorne a aktívne počúva, neprerušuje a nekomentuje, podporuje A neverbálnym spôsobom. Ak A prestal hovoriť príliš skoro, B podporí A poznámkami, ktoré súvisia s poslednými vetami, ktoré A povedal. B môže A položiť ďalšie otázky, len čo A definitívne dokončí svoj príbeh (5 minút).
 - **Dôležité:** Žiadne komentáre ani hodnotenia! B nerozpráva svoje vlastné príbehy, nevyrušuje, nemení témy A.
 - **C:** pozorne počúva a dbá na dodržiavanie pravidiel a času.
- Pre každú osobu je k dispozícii 10 minút (rozprávanie a otázky). Po desiatich minútach sa role vymenia. Každý človek nesie zodpovednosť za to, čo chce povedať.
- Všetci môžu byť v príbehoch vypovedané, ale nič sa nesmie povedať. Rozprávania zostávajú v skupine a budú dôverné.
- Keď má každý možnosť povedať svoj príbeh, je k dispozícii ďalších 20 až 30 minút na zamyslenie sa nad rôznymi skúsenosťami a diskusiu o niektorých otázkach. Príklady otázok:
- Čo máte radšej, počúvanie alebo rozprávanie alebo pozorovanie? Prečo?
 - Čo vám pomáha pri rozprávaní/počúvaní?
 - Čo vás znepokojuje?
 - Čo ste očakávali od ostatných?

- Čo vám uľahčuje rozprávanie/počúvanie?
- Toto cvičenie nás učí aký význam má rozprávanie svojho osobného životného príbehu a aktívne počúvanie. Na tomto cvičení sa zúčastňujú traja ľudia. Každý z nich hrá najprv úlohu človeka, ktorý rozpráva príbeh, potom človeka, ktorý počúva, a človeka, ktorý pozoruje. Osoba, ktorá hrá úlohu opýtaného, rozpráva svoj životný príbeh „tomu, ktorý sa pýta“. „Pozorovateľ“ sleduje tento rozhovor. Všetky tri úlohy vykonáva každý z troch účastníkov cvičenia. V plenárnom kole odpovedajú na otázky: ako sa cítili v jednotlivých rolách, prečo, a čo ich počas rozhovoru podporovalo a čo vyrušovalo.
- Ak chcete získať dobrý rozhovor, musíte byť dobrým poslucháčom. Kladenie otázok vždy obmedzuje počúvaného, a preto je lepšie sa otázkam vyhýbať. Ak respondent nemá predstavu, čo má povedať ďalej, postačí parafrázovať jeho poslednú vetu a zároveň požiadať o podrobnejší príbeh. Možno sa stačí opýtať na jeho posledné prežité udalosti. Naše otázky by mali byť otvorené, neovplyvňovať opýtaného.
- Toto cvičenie vám umožní zažiť situáciu, keď ste priamo vtiahnutí do rozhovoru. Môžeme ho využiť v mnohých situáciách, pretože nás učí, ako sa dostať do kontaktu s ľuďmi pri prekonávaní rôznych rozdielov napr. veku, vzdelania, národnej príslušnosti a pod.
- Pre koho je táto aktivita vhodná? Pre medzigeneračnú skupinu. Potrebni sú mladí aj starší účastníci, pretože rétorické tradície sa menia generáciami. Na druhej strane v prípade osôb s problémami s verbálnym prejavom (napr. migranti a osoby so zdravotným postihnutím) to môže byť tiež nápomocné, aj keď iné aktivity môžu fungovať lepšie.
- Požiadavky: Je možné použiť veľkú miestnosť alebo viac miestností, aby si skupiny navzájom neprekážali. Miesto konania musí byť dostatočne veľké, aby bolo možné vytvoriť kruh pre záverečné plenárne stretnutie.
- Odporúčanie: Metóda zvyčajne motivuje a aktivuje účastníkov. Konzultant musí dôsledne dbať na dodržiavanie času.

Realizácia aktivity Môj stravovací životopis:

- Účastníci nakreslia na papier čiaru, ktorá predstavuje ich život od narodenia až po súčasnosť. Na tomto riadku vyznačia dôležité dátumy od detstva až po dnešok (ako je narodenie, začiatok školy, prvé zamestnanie, ...).
- Samostatne pracujú na nasledujúcich otázkach, píšú a/alebo kreslia pod a nad čiaru:
 - Čo som jedol, keď som bol dieťa, dospelávajúci alebo dospelý?
 - Ktoré jedlá ma v detstve výrazne ovplyvnili?
 - Aké boli moje typické každodenné jedlá a čo som jedol počas osláv?

- Aké zvyky, rituály a normy existovali v mojej rodine v súvislosti s jedním/jedlom?
- Ktoré jedlá pre mňa stále hrajú rolu? Ktoré sa zmenili?
- Zmeny v jedle, ktoré sa mi páčili/nepáčili?
- Ako sa zmenil môj spôsob stravovania?
- Do akej miery riadim svoj spôsob stravovania ja/iní?
- Varil som si sám alebo niekto varil za mňa?
- Do akej miery je to jem určované mnou/ostatnými?
- **Čas:** 5–10 minút na predstavenie a vysvetlenie cvičenia, 20 minút na samostatnú prácu na zadaných otázkach.
- Podľa počtu účastníkov sú možné rôzne spôsoby prezentácie výsledkov. Účastníci si môžu navzájom prezentovať svoje príspevky najskôr v skupinách po troch a potom poskytnúť zhrnutie svojich diskusií plénu. Alebo prezentujú svoju individuálnu prácu všetkým ostatným, napríklad umiestnením „galérie“ svojich plagátov na steny.
- Cieľom aktivity je zamyslenie sa nad našimi individuálnymi návykmi a spôsobmi stravovania a nad okolnosťami, udalosťami atď., ktoré ich ovplyvnili, tiež: pochopenie našej „biografie jedla“, získanie nových pohľadov a hlbšie povedomie o tom, ako a čo jeme alebo prečo nejese, podporovať oceňovanie rozmanitosti objavovaním (medzikultúrnych) rozdielov a podobností spojených s jedlom, chápať, že aj naše stravovacie zvyky majú svoju históriu, odrážajúc prepojenie medzi históriou a životom jednotlivca.
- Je to „univerzálna“ metóda, ktorá veľmi dobre funguje v medzinárodnom a multikultúrnom prostredí. Ide o pomerne jednoduché cvičenie, pokiaľ ide o pokyny, materiály a čas. Všetky naše životopisy sú nejakým spôsobom späté s jedlom, jedním a pitím, bez ohľadu na našu národnosť, vek, vzdelanie a pod. Uvažovať o našich životopisoch výberom témy „jedlo“ je „mäkký“ prístup k životopisnej a historickej práci zasadený do rôznych kontextov.
- **Pre koho a na čo je táto aktivita vhodná?** Môj stravovací životopis môže byť použitý v rôznych prostrediach vzdelávania dospelých, ako sú medzikultúrne workshopy, semináre (napríklad o rodinnom živote), v medzigeneračných prostrediach (práca s mladými a staršími ľuďmi). Potrebni sú najmä seniori, ktorí majú väčší „životopisný materiál“.
- **Materiál:** flipchartové papiere, fixky, perá rôznych farieb.
- **Veľkosť skupiny:** do 15 účastníkov,
- **Celkový čas:** približne 60–90 minút (v závislosti od veľkosti skupiny). Čas zahŕňa samostatnú prácu a aj prezentáciu.

Fáze 3): Rieka času

Vizuálna prezentácia vzťahu medzi našim životom a históriou, znamená tiež prezentovanie prepojení a vzťahov medzi osobným a politickým, medzi tým, čo je hlboko súkromné a tým, čo je všeobecné a spoločenské.

Realizácia aktivity – Rieka času:

- Rieku času“ možno definovať rôzne ako: napr. dejiny Európskej únie, dejiny emancipácie žien, politické a kultúrne dejiny spoločnosti, mesta, národa atď.
- Definuje sa nakreslením/zavesením vodorovnej čiary na stenu. Čiara sa dá nakresliť na dlhý papier. Dá sa označiť aj páskou na stene. Na pásku je možné zapísať chronologické roky. Špeciálne vybrané udalosti by mali byť označené na páske. Dĺžka by mala byť tri až päť metrov. Niektoré roky sú označené obrázkami alebo písomnými informáciami s presnými dátumami. Je to rámeček, ktorý by mali účastníci používať.
- Toto cvičenie vyžaduje predchádzajúci proces práce s pamäťou na individuálnom životopise každého účastníka. Práca s pamäťou prebieha vo dvojiciach alebo v malých skupinách. Príklady práce s pamäťou sú:
 - Ak je „Rieka času“ o histórii nejakej inštitúcie alebo organizácie, predchádzajúca práca s pamäťou by mala byť napríklad o: „môj prvý kontakt s touto organizáciou“ alebo „moja najlepšia skúsenosť s ňou“.
 - Ak je „Rieka času“ o histórii ženskej emancipácie, predchádzajúca práca s pamäťou by mala byť napríklad o: „mojom individuálnom úspechu: čo som v živote urobila, čo chápem ako svoj úspech, hoci som už predtým počula, to nie je pre ženy, že ako žena by som mala radšej robiť niečo iné, inak ženy na to nie sú“. Ak je „Rieka času“ o histórii Európskej únie, moja spomienka môže byť napríklad o: „moje prvé cestovanie za železnou oponou“, „moje vlastné objavovanie východu (resp. západu)“, „ako bola pre mňa chuť východu (alebo západu)“.
 - Po individuálnej práci s pamäťou si účastníci pridávajú svoje individuálne známky do všeobecnej „Rieky času“. Môžu si zvoliť formu: buď ako obrázok, fotografiu, krátky text alebo jedno slovo, vždy spojené s chronológiou.
- **Odporúčanie:** Vychovávateľ si môže vopred pripraviť kartičky s príslušnými názvami alebo obrázkami. V takýchto prípadoch si účastníci môžu vybrať kartu, vysvetliť jej obsah a nakoniec ho opraviť na časovej osi. Je treba mať perá a fixky rôznych farieb, staré farebné časopisy, pásky.

- Toto cvičenie umožní účastníkom uvažovať o ich vlastnom životnom príbehu a jeho prepojení so širšími spoločenskými a kultúrnymi procesmi a udalosťami.
- Toto cvičenie je veľmi zložité a vyžaduje si predtým prácu s pamäťou, ako aj inšpiratívnu a dôveryhodnú atmosféru. Preto ho zaraďujeme na koniec cyklu životopisno-historických cvičení.
- **Pre koho je táto aktivita vhodná?** Pre medzigeneračnú skupinu. Potrebni sú mladí aj starší účastníci. Vekové rozdiely prinášajú dynamiku vo výmene obsahu. Požadujú sa najmä starší účastníci, pretože si so sebou prinesú viac biografického materiálu. Účastníci sú vyzvaní, aby si so sebou priniesli rôzne spomienkové predmety, napr. fotografie.

VÝHODY A NEVÝHODY POUŽITIA TEJTO METÓDY

Celá metóda JOW nám umožňuje uvedomiť si sociálne a kultúrne preporenia a prekonať izoláciu. Dokáže veľmi dobre integrovať skupinu. Účastníci sa môžu jeden od druhého naučiť význam vecí pochádzajúcich z rôznych kultúr. Táto metóda je nápomocná aj pri zvyšovaní schopnosti počúvať tichý hlas ľudí z marginalizovaných skupín a komunit.

Jednou z nevýhod tejto metódy môže byť riziko traumatizácie účastníkov, keďže podľa tejto metódy musia ženy zdieľať svoje silné minulé skúsenosti pred cudzími ľuďmi. To ich stavia do zraniteľnej a potenciálne traumatickej pozície. To znamená, že pedagóg musí byť veľmi dobre vyškolený a tiež veľmi citlivý na zvládnutie akejkoľvek situácie. Je dobré ženy pripraviť na to, že táto metóda u nich môže vyvolať silné emócie. Celá metóda si tiež vyžaduje veľa času a priestoru.

„Ženy, ktoré sme navštívili v Jugove, na mňa veľmi zapôsobili – ich osudy, to, čo prežívajú, a hlavne AKO O TOM HOVORILI. Boli to obyčajní, jednoduchí ľudia. Zároveň to bola ich životná skúsenosť a múdrosť, s akou o svojich osudoch rozprávali.“

– Tatjana, účastníčka medzigeneračných projektov eFka

Biblioterapia

Biblioterapia využíva literatúru na poskytovanie informácií, podpory a vedenia klientov formou čítania kníh a príbehov. Často sa používa na podporu iných foriem terapie.¹

Biblioterapia môže pomôcť uľahčiť empatiu, vhlád, konverzáciu a vlastný rast. Klientovi môže pomôcť hlbšie porozumieť obavám, ktoré ho priviedli do psychologickéj poradne. Môže byť užitočný pri riešení rôznych stavov vrátane úzkosti, depresie a existenčných obáv, ako aj rasizmu, sexismu a ageizmu.

Štúdie ukázali, že biblioterapia úspešne znížila depresívne symptómy u dospelých s miernou depresiou, pomohla tým, ktorí bojovali s poruchami

Seminár JOWs o prekonávaní železnej opony v Európe.
Foto: archiv eFka



príjmu potravy, a znížila úzkosť a stres medzi vysokoškolskými študentmi, ktorí sa zúčastnili 10 týždňovej biblioterapie na zameranej redukcii stresu.²

„Čím viac budete čítať, tým viac vecí budete vedieť.
Čím viac sa dozviete, tým viac miest navštívite.“
– Dr. Seuss

VÝHODY A NEVÝHODY POUŽITIA TEJTO METÓDY

Výhody biblioterapie spočívajú v tom, že klient číta vo svojom vlastnom voľnom čase, takže má viac času na zamyslenie sa nad svojimi problémami a je menší tlak na to, aby s terapeutom komunikoval hneď na prvom sedení. Klientovi to môže pomôcť hlbšie pochopiť obavy, ktoré ho viedli k poradenstvu. Biblioterapia tiež pomáha zlepšovať komunikáciu a podporuje hlbšie rozhovory a spojenia pre účastníkov.

Nevýhody biblioterapie sú v tom, že vyžaduje od klienta ochotu čítať. Táto metóda ako taká nie je vhodná pre tých, ktorí neradi čítajú alebo majú obmedzenú pozornosť. Biblioterapia je tiež časovo náročná, pretože vyžaduje, aby klient čítal vo svojom voľnom čase mimo poradenských sedení, takže nie je vhodná pre ľudí s rušným životným štýlom, ktorí si na čítanie nerobia čas.

PRE KOHO JE TÁTO METÓDA VHODNÁ?

Biblioterapia je vhodná pre ľudí všetkých vekových kategórií. Dá sa to urobiť v individuálnych ale aj v skupinách.

Metóda biblioterapie by sa tiež mohla prispôbiť v závislosti od cieľovej skupiny a jej špecifických potrieb.



Proces Biblioterapie.
Foto: Dagmar Matulíková

APLIKÁCIA BIBLIOTERAPIE - KROK ZA KROKOM:

Vybavenie

- Miestnosť, ktorá slúži ako priestor na stretnutie poradcu a klienta/klientov.
- Vhodná literatúra a knihy prispôsobené potrebám klienta.

Metóda

- Poradca diskutuje o problémoch a stresových oblastiach v živote klienta.
- Na základe diskusie poradca predpíše klientovi knihu alebo príbeh na prečítanie.
- Keď si klient knihu alebo príbeh prečíta, poradca a klient prediskutujú spôsob, akým protagonista knihy riešil svoje problémy a použiteľnosť riešenia alebo riešení v knihe na klientovu situáciu.

Posilnenie potenciálu mladých ľudí pomocou skupinových aktivít

Skupinová aktivita zahŕňa jedného alebo viacerých poradcov, ktorí pracujú so skupinou klientov súčasne. Veľkosti skupín môžu byť rôzne, od troch alebo štyroch osôb až po osem až 12 osôb. Skupinové aktivity sú buď otvorené pre nových účastníkov, aby sa mohli kedykoľvek pripojiť, alebo uzavreté, na ktorých sa vždy zúčastňuje iba základná skupina členov.¹

Skupinové aktivity možno použiť na liečbu širokej škály stavov vrátane depresie, panickej poruchy a fóbií. Môže zvýšiť sebaúctu a sebadôveru účastníkov, pretože zdieľajú svoje silné stránky a pomáhajú ostatným v skupine. Zdieľanie svojich pocitov so skupinou ľudí môže tiež pomôcť zmierniť bolesť, pocit viny alebo stres spojený s ich zážitkami. Keďže skupina obsahuje členov v rôznych štádiách liečebného procesu, môže vniesť nádej do tých, ktorí sú na začiatku procesu, keďže vidia ostatných, ktorí sa vyrovnávajú alebo zotavujú v neskorších štádiách liečby. Poradca je tiež schopný vidieť, ako klienti interagujú a správajú sa v sociálnych situáciách s inými ľuďmi, čo môže poskytnúť terapeutovi cenné informácie, ktoré mu pomôžu pri zaobchádzaní s klientmi.²

Skupinové aktivity sú cenovo dostupnejšou a spoločenskou alternatívou individuálnej terapie. Umožňuje klientom praktizovať nové správanie v bezpečnom a podpornom prostredí a tiež vytvára vzory pre tých, ktorí sú na začiatku svojho liečebného procesu, pretože vidia v skupine ostatných, ktorí sa úspešne vyrovnávajú s ich problémami. Klientom to môže pomôcť cítiť sa menej osamelo, keď dostávajú povzbudenie od skupiny. Skupinová aktivita na posilnenie ľudského potenciálu môže podporiť cenné priateľstvá a vytvoriť podpornú sieť pre tých, ktorí majú problémy.³

VÝHODY A NEVÝHODY POUŽITIA TEJTO METÓDY

Výhody skupinových sedení spočívajú v tom, že poskytujú účastníkom bezpečný priestor na precvičovanie nového správania v podpornom prostredí bez strachu z neúspechu. Keďže skupina je tu pre spoločný účel, členovia získavajú pocit spolupatričnosti a prijatia v skupine. Môže tiež pomôcť

ľuďom uvedomiť si, že nie sú sami v tom, čím si prechádzajú, keďže vidia iných, ktorí majú podobné skúsenosti a problémy ako oni.

Nevýhody skupinovej aktivity sú, že nemusí vyhovovať ľuďom, ktorí sú hanbliví, bojzliví a neochotní rozprávať sa a zdieľať situácie vo veľkej skupine s cudzími ľuďmi. Poradcovia sa tiež nedokážu sústrediť na individuálne problémy jednej osoby, takže klienti nedostávajú toľko pozornosti a rád od samotných poradcov, ako by sa im dostalo pri individuálnej činnosti.

PRE KOHO JE TÁTO METÓDA VHODNÁ?

Skupinové sedenia sú vhodné pre tínedžerov a dospelých, ktorí momentálne nie sú v kríze. Ak je klient momentálne v kríze, individuálna terapia je vhodnejšou možnosťou ako takáto skupinová aktivita.

APLIKÁCIA METÓDY POSILNENIE POTENCIÁLU MLADÝCH ĽUDÍ POMOCOU SKUPINOVÝCH AKTIVÍT – KROK ZA KROKOM:

Požiadavky

- Miestnosť, kde sú kreslá usporiadané do veľkého kruhu tak, aby klienti videli na každú osobu v miestnosti

Metóda

- Členovia skupiny sa predstavia a podelia sa o to, prečo sa zúčastňujú tejto skupinových aktivít
- Členovia sa podelia o svoje skúsenosti a pokrok od posledného stretnutia
- Terapeut vedie skupinu tak, ako uzná za vhodné, buď vo voľnom štýle dialógu alebo podľa špecifického plánu, ktorý môže zahŕňať vzájomné precvičovanie nových zručností klientov

Umenie ako technika posilnenia ľudského potenciálu

Výtvarné techniky využívajú umelecké metódy a tvorivý proces na liečbu psychických porúch a zlepšenie duševného zdravia. Využívajú umenie ako liečebnú stratégiu, ktorá pomáha ľuďom vedieť sa vyjadriť a získať tak svoj vlastný osobný pohľad na rozvoj svojich nových zručností pri zvládaní týchto techník. Výtvarné techniky sú založené na myšlienke, že kreatívne vyjadrenie môže podporovať liečenie a duševnú pohodu. Používa sa na pomoc ľuďom v liečbe rozvíjať sebauvedomenie, skúmať emócie, riešiť nevyriešené emocionálne konflikty, zlepšovať sociálne zručnosti a zvyšovať sebaúctu.¹

Umelecké techniky môžu obsahovať:

- Koláž
- Farbenie
- Čmáranie
- Kreslenie
- Maľovanie prstami
- Maľovanie
- Fotografovanie
- Sochárstvo
- Práca s hlinou

Art techniques are a type of creative activity. Other types of creative techniques include:

- Tanec
- Dráma a expresívna terapia
- Hudba
- Písanie

Výtvarné techniky sú užitočné, pretože sa dajú použiť na liečbu širokého spektra duševných porúch, ako je úzkosť, depresia, emocionálne ťažkosti a posttraumatická stresová porucha. Schopnosť byť kreatívny a vyjadrovať



Počas workshopu „Umenie ako technika posilnenia ľudského potenciálu.“
Foto: Čatálina Meiroşu

sa prostredníctvom umenia pomohla klientom, ktorí zažili emocionálnu traumu, fyzické násilie, domáce násilie a iné psychické problémy.

Existujúce výskumy naznačujú, že umelecké techniky sú prospešné pre celý rad rôznych ľudí. Napríklad v štúdiách dospelých, ktorí zažili traumu, sa zistilo, že umelecké techniky výrazne znižujú symptómy traumy a znižujú úroveň depresie. Ďalšia štúdia zistila, že umelecké techniky pomohli pacientom podstupujúcim lekársku liečbu rakoviny zlepšiť kvalitu ich života a zmierniť rôzne psychologické symptómy. Tieto štúdie sú však zatiaľ zriedkavé a nepresvedčivé, takže je potrebný ďalší výskum, aby sa určilo, ako a kedy sú umelecké techniky najprínosnejšie.²

VÝHODY A NEVÝHODY POUŽITIA TEJTO METÓDY

Výhodou výtvarných techník je, že sa ich môže zúčastniť a profitovať z nich každý bez ohľadu na svoje umelecké schopnosti. Ukázalo sa tiež, že znižuje hladinu stresu a má pozitívny vplyv na duševné zdravie bez ohľadu na umelecké skúsenosti alebo talent. Pri výtvarných technikách ako sú kresba, maľba, socha a koláž sa dajú využiť rôzne metódy a techniky. Rôznorodosť týchto metód môže znamenať, že klienti sa menej nudia pri umeleckých technikách. Ďalšou výhodou je, že klienti sa stretávajú s menšími jazykovými bariérami (ak ide o multikultúrne skupiny), pričom sú zapojení do tvorivých aktivít.

Nevýhody umeleckých techník spočívajú v tom, že dospelí, ktorí veria, že nie sú kreatívni alebo umeleckí, môžu byť voči tomuto procesu odolní alebo skeptickí. Umelecké techniky nie sú účinné ani pri všetkých typoch stavov duševného zdravia. Napríklad jedna metaanalýza zistila, že arteterapia nie je účinná pri znižovaní pozitívnych alebo negatívnych symptómov schizofrénie.³

PRE KOHO JE TÁTO METÓDA VHODNÁ?

Výtvarné techniky sú vhodné pre ľudí všetkých vekových kategórií bez ohľadu na ich umelecké schopnosti.

APLIKÁCIA UMELECKÝCH METÓD - KROK ZA KROKOM:

Požiadavky

- Umelecké pomôcky môžu zahŕňať papier, farby, farbičky, plátno, vodu, fotoaparát
- Tichý, čistý priestor, kde klient môže použiť materiály na tvorbu svojho umenia

- **Metóda**

- Klient využíva dostupné materiály na vytvorenie umeleckého diela, ktoré odrážajú jeho myšlienky, pocity a emócie.
- Pedagóg prediskutuje význam umeleckého diela s klientom a prediskutuje všetky kľúčové posolstvá a závery.

*Ženy pri „speed – datingovom“ pracovnom pohovore, ktorý je jednou z aktivít v rámci Kaleidoskopu kompetencií.
Foto: Archív GIC NORA, 2018*



Kurz Kaleidoskopu kompetencií v práci

Kurz bol navrhnutý a vyvinutý v rámci strategického projektu Erasmus+ (2015–2018) realizovaného štyrmi mimovládnyimi európskymi organizáciami – Akropolis (CZ), Genderové informačné centrum NORA (CZ), migrare Zentrum für MigrantInnen (AT) a Miesto pod Slnkom (SK).

Kurz pomáha zvyšovať sebavedomie a dôveru vo svoje schopnosti. Učí účastníkov identifikovať, čo môžu robiť a čo môžu ponúknuť na trhu práce. Úspešní účastníci kurzov získajú zvýšené povedomie o svojich kompetenciách, majú väčší potenciál na sebavedomú sebaaprezentáciu a nachádzajú sa na férovom trhu práce. Kurz pomáha pri reštarte kariéry pri prechode od nezamestnanosti alebo ekonomickej nečinnosti smerom k (samostatnej) zárobkovej činnosti alebo pri zmene zamestnania.

Hlavné ciele kurzu:

- Získať nový uhol pohľadu na seba a svoje kompetencie;
- Uvedomiť si, ako minulé skúsenosti formujú kompetencie človeka;
- Identifikovať a prezentovať vlastné (aktuálne) kompetencie;
- Byť schopný stanoviť si kariérny cieľ relevantný pre aktuálny kontext.

Kurz pozostáva z 32 hodín rozdelených do ôsmich modulov prezenčných stretnutí s domácimi úlohami na základe aktivít v jednotlivých moduloch. Domáce úlohy sú kľúčovou súčasťou kurzu, pretože umožňujú účastníkom zamyslieť sa nad svojimi životnými cestami, prehodnotiť spôsob, akým vnímajú samých seba, a získať nové perspektívy.

Viac informácií o metóde kompetenčného kaleidoskopu nájdete na:
<https://www.gendernora.cz/mapovani-kompetenci-nora>

K dispozícii je aj kompletná brožúra plná aktivít na stiahnutie.

Skúsenosti získané z pilotných aktivít

V priebehu rokov 2021 a 2022 tím piatich partnerských organizácií pilotne testoval vyššie opísané metódy so svojou klientelou a ďalšími cieľovými skupinami. Cieľom bolo identifikovať nedostatky a upozorniť na ne ostatných sociálnych pracovníkov, poradcov a ostatných v oblasti vzdelávania dospelých, ktorí by chceli tieto metódy využívať.

V tejto kapitole uvádzame kľúčové závery a skúsenosti, ktoré sme si z kurzov odniesli o každej metóde, či už ide o pozitívnu spätnú väzbu, odporúčania alebo negatívne skúsenosti.

Divadlo utláčaných

Pilotný kurz A) GIC NORA

- Žiaľ, bezdomovkyne o túto metódu nemali záujem. Pilotný projekt pre túto cieľovú skupinu sa nemohol uskutočniť.
- Pozornosť sme preto zamerali na skupinu mládeže z jednej z vylúčených lokalít v Českej republike. V tejto lokalite je zvýšená miera užívania návykových látok (najmä alkoholu) a to už v mladom veku. Títo mladí ľudia sú zároveň ohrození rodovo podmieneným násilím, a to doma aj vo verejnej sfére. Zároveň je v danej lokalite vyššia miera nezamestnanosti.
- Začíname s niektorými zahrievacími aktivitami (sociometrické aktivity, dirigent, pohyb a zvuk atď.). Zo začiatku boli niektorí klienti hanbliví, ale tieto zahrievacie aktivity fungovali ako ladoborec. Všetky aktivity boli dobrovoľné. Spočiatku sa pár jednotlivcov nezúčastňovalo, no postupne sa do aktivít zapojili a nakoniec všetci spolupracovali. Zahrievacie aktivity tak splnili svoju úlohu. Určite ich odporúčame zaradiť na začiatok každého workshopu.
- Čas trvania kurzu bol 2 hodiny. A to je podľa mňa najkratší možný čas, za ktorý sa dá zvládnuť metóda Divadla utláčaných. Odporúčame nastaviť dlhší časový limit.
- Témou, na ktorú sme sa zamerali, bolo riešenie konfliktov. Veľká časť tejto témy bola zameraná na otázku, ako vyriešiť akýkoľvek konflikt bez použitia fyzického násillia. Väčšina klientov stále verí, že je v poriadku používať proti sebe udieranie alebo štychnutie. Viacerí z nich zažili rodovo podmienené násillie či toxickú maskulinitu (hoci sami to tak nevedia pomenovať) a tieto mechanizmy skopirovali.
- Bolo skvelé otvoriť túto náročnú tému v bezpečnom a neformálnom prostredí.
- Spätná väzba a zistenia:
 - Facilitátor musí získať viac skúseností, aby sa v tejto úlohe cítil istejšie.
 - Skupina, s ktorou sme túto aktivitu pilotovali, bola príliš veľká (okolo 20 klientov). Je dobré robiť workshop Divadla utláčaných v menšej skupine. Vo väčšej skupine má každý menší priestor na vyjadrenie svojho názoru. Zároveň vo väčšej skupine, najmä ak pracujete so skupinou tínedžerov, je väčšia pravdepodobnosť, že klienti nebudú venovať pozornosť a rozprávať sa medzi sebou. To veľmi ruší prácu.



Aktivita počas Divadla utláčaných.
Foto: Gudrun Pürner



Sčítanie hlasov.
Foto: Dagmar Matulíková

- Pri hlasovaní je vhodnejšie použiť väčší formát červeného a zeleného papiera. Pre facilitátora workshopu je to ľahšie viditeľné a sčítanie hlasov trvá len krátky čas.
- V skutočne veľkej miestnosti je ťažšie navodiť tú správnu atmosféru. Pomôcť je možné napríklad stlmením svetiel či iných dekorácií, aby sa klienti cítili príjemne.
- Piatkové popoludnie nie je ideálny čas na túto metódu. Väčšina klientov sa už zameriava na iné veci.

Pilotný kurz B) Peregrina

- Témou, na ktorú sme sa zamerali, bolo nájsť si prácu a zvládnuť pracovný pohovor.
- Cieľ: Empowerment, Posilnenie sebadôvery ohľadom profesionálnej kariéry, úspešný pracovný pohovor.
- 17 účastníkov kurzu nemčiny na úrovni B2 v Peregrine je z viac ako 10 rôznych krajín (napr. Turecko, Ukrajina, Egypt, Sýria, Čína a Kolumbia), rôzneho veku, vzdelania a pracovnej kariéry. Všetci sa ocitli v neistých alebo zložitých životných situáciách (hľadanie zamestnania, finančné problémy, rodinné ťažkosti, problémy s pobytovým statusom, psychický stres, diskriminácia, napr. nosenie šatiek a pod.).
- Pokiaľ ide o čas, mali sme k dispozícii 3 hodiny, odporúčame viac.
- Na cvičenia bola k dispozícii veľká seminárna miestnosť aj nádvorie/záhrada.
- Boli aplikované a modifikované rôzne metódy projektu Erasmus+. Začali sme so zahrievacími aktivitami. Bola to zábava, zaujímavý predmet interpretovali všetci účastníci svojším pantomimickým a kreatívnym spôsobom. Rozcvičky fungovali ako rozcvička pri divadelnej metóde.
- Prepojili sme metódu Divadla utláčaných s metódou Competence Kaleidoskop a bola to skvelá voľba. Vďaka tomu sme začali s aktivitou „speed dating“ pracovný pohovor od Competence Kaleidoskop. Účastníci hrali vlastný pracovný pohovor s partnerom. Najprv vystupovali sami za seba v situácii pohovoru o prácu, ktorú chceli mať v reálnom živote, partner vystupoval ako anketár. Po výmene rolí boli ženy v úlohe ich anketárky. Každá žena sa tak mohla ocitnúť v tejto náročnej situácii pracovného pohovoru aj z pohľadu jej anketára.
- Potom nasleduje výmena zistení a pocitov po cvičení speed datingu, ako aj skúsenosti získané na pracovných pohovoroch v reálnom živote, napr. ťažkosti a problémy ako napr. rasistický a sexistický zamestnávateľ, nepochopenie, pretože zamestnávateľ hovorí dialektom, citlivé otázky o tehotenstve, problémoch s peniazmi či dlhej nezamestnanosti.

- Jednu z týchto tém si potom vybrala a rozvinula celá skupina na svoje vystúpenie. Účastníci boli v krátkosti oboznámení s pravidlami Divadla utláčaných a boli vyzvaní, aby kedykoľvek vstúpili do rolí „herečiek“. Tréneri začali rozohrávať konflikt na uľahčenie, pretože účastníci boli trochu neochotní. Potom sa však účastníci cítili povzbudení, aby využili príležitosť zahrať si rolu a zmeniť „scenár“ podľa svojich predstáv. Všetci teda využili výhodu hry na oboch, zamestnávateľa aj žiadateľa.
- Spätná väzba a zistenia zo strany účastníkov:
 - Divadelná metóda znižuje strach hovoriť viac po nemecky. Veľmi ma to bavilo.
 - Keď som hral úlohu žiadateľa, bol som veľmi nervózny. Ako režisér som sa cítil ľahší.
 - Veľmi sa mi páčilo, že som sa mohol uvoľniť a rozšíriť hranice môjho myslenia.
 - Najväčší problém mi robí nemčina; dnes som sa dozvedel čo mám robiť keď nerozumiem otázke.
 - Ak by som workshop absolvoval pred posledným pracovným pohovorom, bol by som tam oveľa sebavedomejší.
 - Je treba mať viac času.
 - Viac tipov a výrazových prostriedkov pre rôzne situácie na pracovnom pohovore
- **Spätná väzba a zistenia od trénerov:**
 - Naše obavy, že ženy nebudú chcieť hrať divadlo, boli neopodstatnené.
 - Zdalo sa, že účastníčky si užili veľa zábavy, keď vystúpili zo svojich rolí marginalizovaných žien.
 - Vyžaduje sa viac tréningu a skúseností s touto divadelnou metódou, aby ste mali istotu pri jej používaní.

Walk and talk – Kariérové poradenstvo pri chôdzi

Pilotný kurz A) MyMamy / Transfer

- Metóda Walk and talk bola použitá v špecifickej situácii kariérového poradenstva pre ukrajinské utečenky. Skupina štyroch žien a jedného mladého muža (syn jednej z klientiek, 17 r.) žije v našom bezpečnom ženskom dome od začiatku marca a po prvých týždňoch adaptačného procesu začínajú uvažovať o možnosti nejakého trvalého príjmu, napr. nájsť nejaké pracovné príležitosti. Keďže všetci prišli zo svojou zásadnou skúsenosťou opustenia svojej vlasti kvôli vojne, nežiadali sme ich, aby zostali stále na jednom mieste – v našej kancelárii a mali pocit, že sú väzni, preto sme sa rozhodli zabezpečiť rôzne poradenstvo, ale aj voľnočasové aktivity vonku. Jednou z možností bolo spojiť ich vôľu pracovať v novom provizórnom domove s kariérom poradenstvom na cestách.
- Nábregia rieky sú vhodným miestom pre túto metódu, pretože sú dostatočne tiché hlavne počas pracovnej doby, keď väčšina obyvateľov panelákov na jednom brehu rieky pracuje. Je dobré vedieť, kde sa najlepšie zastaviť a porozprávať a nenechať sa rušiť veľkým množstvom okoloidúcich. Navyše pri takejto špecifickej skupine bolo potrebné počítať aj s istým vyvetraním spojeným so stresom, ktorým všetci v poslednom čase prešli.
- Nepoužili sme papier a pero, pretože táto metóda bola použitá na prvú diskusiu o nápadoch, akým smerom sa môžu uberať ich pracovné záujmy a po tomto prvom sedení má každý z klientov svojho sociálneho poradcu, ktorý bude pokračovať podniknúť praktické kroky na splnenie očakávaní klientov.
- Diskutované témy boli každodennou rutinou po usadení sa v bezpečnom ženskom dome, akú prácu si hľadajú a ako zvládajú finančnú situáciu.
- Počas záverečného stretnutia sa zastavíme v aleji historických stromov, posadíme sa na lavičky a zhrnieme, k akým záverom sme dospeli a ako budeme v blízkej budúcnosti spolupracovať na dosiahnutí výsledkov.
- **Spätná väzba a zistenia:**
 - Táto aktivita bola užitočná z hľadiska prekonávania emocionálnych blokáde a bariér a sústredenie pozornosti klientov na seba v rámci tohoto nového prostredia, v ktorom sa ocitli a začínajú tu prežívať ťažkú časť svojho života, ukázať im a otvoriť nové perspektívy

a tiež aj rozpad hierarchií v poradenskom vzťahu. Kontultant tu nie je aktívnym sociálnym pracovníkom, skôr pomáha otvárať nápady a diskusiu, takže klienti sú viac otvorení svojim nápadom a pri diskusiách môžu byť menej štrukturovaní a menej konštruktívni, ako sa to očakáva v štandardných poradniach. Myslíme si, že im to pomohlo otvoriť sa hlbšiemu vnímaniu ich novej situácie. S takouto diskusiou bolo správne začať až po nejakom čase, pretože si potrebujú predovšetkým oddýchnuť a postupne získať pocit bezpečia. Myšlienka spojiť diskusiu s akousi krátkou prehliadkou mesta bola prijatá veľmi pozitívne.

- V tomto prípade bol problém jazyk, s ruštinou vieme do istej miery pracovať a angličtinou tiež, no chodiť a snažiť sa dorozumieť a komunikovať v kombinácii cudzích jazykov bolo dosť náročné.
- Ďalšou nevýhodou bolo, že keďže sme nepoužívali papiere a perá, bolo dôležité, aby si poradca zapamätal všetky dôležité informácie a potom nezabudol každého konkrétneho sociálneho pracovníka informovať o výsledkoch diskusie.

Pilotný kurz B) eFKa

- **Účastníkmi** boli dve ženy, jedna z nich mala viac ako 75 rokov, druhá bola migrantka s nadváhou.
- **Témou**, o ktorej sa hovorilo, boli ich životné príbehy, pretože tieto ženy mali vzácnu príležitosť stretnúť sa a porozprávať sa o sebe a o svojich životných situáciách. Tiež sa diskutovalo o tom, čo by bolo možné a zaujímavé v ich ďalšej budúcnosti.
- **Spätná väzba a zistenia:**
 - Táto prechádzka bola presne to, čo starší človek potreboval v časoch pandémie. Byť vonku, zažiť prírodu a mať iné zážitky, potom vnútri štyroch stien jej vlastného bytu sa dá ľahšie prežiť izolácia a odlúčenie.
 - Počas pandémie covidu bola Poradňa v pohybe príležitostou stretnúť sa s klientmi, ale paradoxne aj znížiť riziko prenosu chorôb.
 - Čo sa týka klientov, dlhšia prechádzka bola námaha. Bolo rozumné naplánovať si oddych na lavičkách na trase a urobiť si krátke prestávky. Žena s nadváhou bola pomerne rýchlo unavená a často sme museli prestať.
 - Trasa musela byť zvolená nie veľmi ďaleko od bydliska klientky a od autobusu, ktorým chodí do mesta. V meste je nová a ďalej od toho čo už pozná sa necíti dobre.
 - V rozhovore bolo veľa emócií a bolo lepšie sa hýbať, ako pri ňom sedieť.

- Nevýhodou je, že hovorenie je ústredným prvkom tejto metódy, takže môžu vzniknúť jazykové bariéry. Pri komunikácii s migrantom dochádzalo k situáciám vzájomného nepochopenia. V tomto prípade je vhodné zvoliť viac rôznych metód.

Pilotný kurz C) GIC NORA

- Klientkami metódy Walk and Talk boli ženy zažívajúce rodovo podmienené násilie. Niektoré z nich boli aj s ľahkým telesným postihnutím (zrakovo postihnutí). Metóda tak bola individuálne prispôbena potrebám klienta, napr. možnosť sedenia na lavičke.
- Témy, ktorými sme sa zaoberali, bolo základné sociálne poradenstvo (dávky, služby rôznych inštitúcií a organizácií) a rodinné a partnerské témy (aké sú ťažkosti).
- **Spätná väzba a zistenia:**
 - V porovnaní s tradičnou kanceláriou má Poradenstvo pri chôdzi niekoľko nevýhod: v kancelárii je jednoduchšie štruktúrovať prácu, poradca má väčšiu kontrolu nad časom – hodiny visia na stene hneď za klientom, takže kontrola času zo strany poradcu je nenápadná. V kancelárii môže poradca priamo na konzultácii odovzdať viac tlačených informácií, kontaktov (tlač z počítača, rozdávanie letákov a pod.). V kancelárii je pre poradcu bezpečnejšie, že ak je „problém“, kolegovia sú väčšinou vo vedľajšej kancelárii (rýchla konzultácia, pomoc s náročnými klientmi, zisťovanie informácií). Na druhej strane v kancelárii je klient v cudzom prostredí, v ktorom sa môže cítiť viac „podriadený“ ako rovnocenný partner. Prostredie vzdialene pripomína „ordináciu“ lekára – čakanie na chodbe (na stoličkách), kartotéka v klientskej izbe. Očakávajú, že sa k nim budeme správať ako lekári.
 - Podľa metódy Walk and talk si klient môže vybrať, kde sa stretne, prispôbiť okolnosti sebe (miesto a kam ísť). Klient môže prevziať aktívnejšiu úlohu a prispôbiť si okolnosti tomu čo mu vyhovuje, pretože si prostredie môže (ale nemusí) vybrať.
 - Je jednoduchšie nadviazať úvodný „small talk“ a navodiť uvoľnenejšiu atmosféru (napr. aktuálne reakcie na miesto a dianie v okolí, ako sú kvitnutie kvetov, výstavba, vzhľad alebo história miesta).
 - Pre mňa (ako sociálneho pracovníka) je to náročnejšie, pretože musím sledovať miesto okolo seba a klienta. Musím sa teda maximálne sústrediť aj na rozhovor (aktívne počúvanie, usmerňovanie rozhovoru, zapamätanie si toho, čo mi klient hovorí) a zároveň neustále vyhodnocovanie trasy. V tomto prípade je lepšie, ak si poradca môže zvoliť trasu, ktorú už pozná.

- Stretnutie sa skončilo spoločným brainstormingom a „sekciami otázok a odpovedí“, ako aj vzájomnou spätnou väzbou, ale aj o užitočnosti tohto cvičenia, ktoré spolu robili.
- **Spätná väzba a zistenia:**
 - Pomocou tlačených obrázkov, malieb a animácií, ako aj pomocou hárků so štyrmi stĺpcami (pozri príklad nižšie), boli účastníci vyzvaní, aby si vybrali obrázky, ktoré sa hodia ku každému rámu, aby po zostavení opísali svoje osobné skúsenosti z minulosti, znalosti, a prekážky pri dosahovaní toho, čo chcú na dosiahnuť vo svojej profesii.
 - Nakoniec každý dostal nástenku s obrázkami, ktoré mohol prezentovať spolu s ostatnými účastníkmi a ktoré podrobne opisujú jeho minulé skúsenosti a zručnosti, ako aj to, čo chcú robiť a čo im bráni v dosiahnutí výsledku.

Dva príklady listov realizovaných účastníkmi (rumunská verzia -pozri šablonu v angličtine vyššie)
Foto: Cătălina Meiroşu



KDE SOM TERAZ	ČO CHCEM ROBIŤ V BUDÚCNOSTI
AKÉ SÚ PREKÁŽKY	ČO POTREBUJEM DOSIAHNUŤ PRE SVOJU BUDÚCU ÚSPEŠNÚ KARIÉRU

- **Spätná väzba od účastníkov:**
 - „Bolo to pre mňa niečo nové, nikdy som nebol zapojený do takejto interaktívnej aktivity“
 - „Myslím si, že táto skúsenosť mi pomôže z dlhodobého hľadiska. Účasťou na skupinových aktivitách som zistila nové veci o ostatných dievčatách a o problémoch, ktorým čelia.“
 - „Pre nás je ťažšie robiť takéto veci. Chcem mať prácu, užiť sa. Tieto aktivity mi v tomto smere pomáhajú. Bavila ma aktivita, pri ktorej som musel čeliť tomu, „kto som teraz“ a „čo chcem dosiahnuť“. O takýchto rozdieloch budem premýšľať častejšie. Dúfam, že mi to pomôže.“

Kurz Kaleidoskopu kompetencií v práci

Pilotný kurz A) CRPE

- **Participants** were 12 girls/women aged 16 to 29, all coming from vulnerable groups (either NEETs or from Roma communities). All participants come from a rural community on the outskirts of Bucharest, and some of them have finished high school (usually vocational high school).
- The activity consisted of a selection of activities to identify and measure the competencies, previous experiences and the support group of each participant. It started with a ‚my network‘ type activity, through which the participants identified the important cores of people that consist of their support group – family, other relatives, friends, teachers, employers (if any), etc. Depending on the positioning of the support group, it was possible to evaluate the most important people and those with the least contribution.
- Also, we carried out a ‚role play‘ type activity in which the participants were grouped into two categories: employer and young woman participating in an interview with the employer for a job in a specific field (manicurist and hairdresser, factory worker, shop/sales assistant,

babysitter, desk officer). We thus tested each young woman's ability to express herself at an interview, to ask and answer questions, as well as to put herself in the employer's position and to understand the main requirements in order to obtain a job/practice/traineeship.

• **Spätná väzba a zistenia:**

- Pracovali sme so sériou kartičiek/hárkov papiera, aby sme identifikovali profesionálne a osobné skúsenosti (pozitívne, negatívne, získané ponaučenia), osobné aktíva a potreby s cieľom získať prácu/prax/stáž.
- Pred samotnou aktivitou je dobré ponúknuť účastníkom tipy a triky.

Referencie

PREČO JE POTREBNÝ VÝVOJ NOVÝCH METÓD?

1. *Treaty of Rome (EEC)*. EUR-Lex. Access to European Union Law [online]. 2017. [Accessed 4 March 2023]. Dostupné na: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=LEGISSUM:xy0023>
2. *Ageing Europe – statistics on pensions, income and expenditure*. Eurostat [online]. 2020. [Accessed 4 March 2023]. Dostupné na https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_pensions_income_and_expenditure
3. Ibid.
4. *Living conditions in Europe – poverty and social exclusion*. Eurostat [online]. 2021. [Accessed 4 March 2023]. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Living_conditions_in_Europe_-_poverty_and_social_exclusion
5. Otčenášová, Z. *COVID-19 ako dokonalá burka pre partnerské násilie páchané na ženách*. Inštitút pre výskum práce a rodiny [online]. 2021. [Accessed 1 March 2023]. Dostupné na <https://ivpr.gov.sk/covid-19-ako-dokonal-a-burka-pre-partnerske-nasilie-pachane-na-zenach-zuzana-ocenasova-2021/>
6. Otčenášová, Z. *Analýza policajných a justičných dát v prípadoch policajného a domáceho násillia za rok 2020*. Inštitút pre výskum práce a rodiny [online]. 2021. [Accessed 1 March 2023]. Dostupné na: <https://ivpr.gov.sk/analiza-policajnych-a-justicnych-dat-v-pripadoch-policajneho-a-domaceho-nasilia-za-rok-2020-zuzana-ocenasova-2020>
7. Otčenášová, Z. *Analýza policajných a justičných dát v prípadoch partnerského a domáceho násillia za rok 2021*. Inštitút pre výskum práce a rodiny [online]. 2022. [Accessed 1 March 2023]. Dostupné na: <https://ivpr.gov.sk/analiza-policajnych-a-justicnych-dat-v-pripadoch-partnerskeho-a-domaceho-nasilia-za-rok-2021-zuzana-ocenasova-2022/>
8. *Migrant integration statistics – at risk of poverty and social exclusion*. Eurostat [online]. 2022. [Accessed 1 March 2023]. Dostupné na : https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Migrant_integration_statistics_-_at_risk_of_poverty_and_social_exclusion
9. *Migrant integration statistics – at risk of poverty and social exclusion*. Eurostat [online]. 2021. [Accessed 1 March 2023]. Dostrupné na: <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index>

[php?title=Migrant_integration_statistics_-_at_risk_of_poverty_and_social_exclusion](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Migrant_integration_statistics_-_at_risk_of_poverty_and_social_exclusion)

10. European Union Agency for Fundamental Rights. *Equality in the EU 20 years on from the initial implementation of the equality directives*. [online] 2021. doi:10.2811/275515. [Accessed 15 January 2023]. Dostupné na: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2021-opinion-equality-directives-01-2021_en.pdf
11. *Gender statistics*. Eurostat [online]. 2021. [Accessed 15 January 2023]. Dostupné na: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Gender_statistics

PREDSTAVENIE ORGANIZÁCIÍ ZAPOJENÝCH DO VÝVOJA PRÍRUČKY

ROMANIAN CENTER FOR EUROPEAN POLICIES – CRPE (RUMUNSKO)

1. Population and Housing census, 2021 – provisional results. p. 11. National Institute of Statistics [online]. 2022. [Accessed 5 May 2023]. Dostupné na: <https://insse.ro/cms/en/content/population-and-housing-census-2021-provisional-results>
2. Council of Europe. *Romania*. European Commission [online]. 2022. [Accessed 15 January 2023]. Dostupné na: https://ec.europa.eu/info/policies/justice-and-fundamental-rights/combating-discrimination/roma-eu/roma-equality-inclusion-and-participation-eu-country/romania_en#facts-and-figures.
3. FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Roma in 10 countries – Main results*. Roma Survey 2021 [online]. p. 32. 2022. doi:10.2811/930443. [Accessed 15 January 2023]. Dostupné na: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2022-roma-survey-2021-main-results_en.pdf
4. Ibid. p. 14.
5. Ibid. p. 62.
6. Ibid. p. 21.
7. *Percepția asupra Romilor în Timpul pandemiei de Covid-19*. IRES [online]. 2020. [Accessed 14 February 2023]. Dostupné na: <https://ires.ro/articol/403/percep-ia-asupra-romilor-in-timpul-pandemiei-de-covid-19>
8. FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Roma in 10 countries – Main results*. Roma Survey 2021 [online]. p. 65. 2022. doi:10.2811/930443. [Accessed 15 January 2023]. Dostupné na: <https://fra>

europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2022-roma-survey-2021-main-results_en.pdf

9. Ibid. p. 38.
10. Ibid. p. 59.
11. *Fundamental rights report*. FRA: European Agency for Fundamental rights [online]. p. 116. 10 June 2021. [Accessed 15 January 2023]. Dostępne na: <https://fra.europa.eu/en/publication/2021/fundamental-rights-report-2021>
12. Romanian Parliament. *Law no. 2 from the 4th of January regarding some measures to prevent and combat anti-Gypsyism*. Portal Legislativ [online]. 2021. [Accessed 17 February 2023]. Dostępne na: <https://legislatie.just.ro/Public/DetaliuDocument/235923>
13. FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Roma in 10 countries – Main results*. Roma Survey 2021 [online]. p. 43. 2022. doi:10.2811/930443. [Accessed 15 January 2023]. Dostępne na: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2022-roma-survey-2021-main-results_en.pdf
14. Ibid. p. 44.
15. Ibid. p. 45.
16. FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Roma in 10 countries – Main results*. Roma Survey 2021 [online]. 2022. doi:10.2811/930443. [Accessed 15 January 2023]. Dostępne na: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2022-roma-survey-2021-main-results_en.pdf
17. Ibid. p. 46.
18. Ibid. p. 67.
19. *SFC2021*. The Ministry of Investments and European projects [online]. 2021. [Accessed 1 May 2023]. Dostępne na: <https://mfe.gov.ro/wp-content/uploads/2022/12/5a-5473623a985f032438b450a36c0395.pdf>
20. *DECISION for approving the Romanian Government's Strategy for the inclusion of Romanian citizens belonging to the Roma minority for the period 2022–2027*. The Government of Romania [online]. 2022. [Accessed 15 January 2023]. Dostępne na: <http://www.anr.gov.ro/images/2022/Monitorul-Oficial-Partea-I-nr-450Bis.pdf>
21. FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Roma in 10 countries – Main results*. Roma Survey 2021 [online]. p. 65. 2022. doi:10.2811/930443. [Accessed 15 January 2023]. Dostępne na: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2022-roma-survey-2021-main-results_en.pdf

europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2022-roma-survey-2021-main-results_en.pdf

1. Ibid. p. 67.

Dałšie zdroje

- FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Survey on Minorities and Discrimination in EU (2016)*. [online]. 2016. [Accessed 5 May 2023]. Dostępne na: https://fra.europa.eu/en/publications-and-resources/data-and-maps/survey-data-explorer-second-eu-minorities-discrimination-survey?locale=EN&dataSource=EUMIDIS&media=png&width=740&topic=1.-+Discrimination&question=pw_dis12overall10&subset=AllSubset&country=RO&superSubset=06--Roma&plot=inCountry&M2V=inCountry
- *Advancing the education of Roma in Romania Report*. Roma Education Fund, 2012. [Accessed 5 May 2023]. Dostępne na: https://www.romae-educationfund.org/wp-content/uploads/2019/05/ref_ca_2011_ro_english_screen_singlepages.pdf
- *Statistics on young people neither in employment nor in education or training*. Eurostat [online]. 2021. [Accessed 4 May 2023]. Dostępne na: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_young_people_neither_in_employment_nor_in_education_or_training
- Ratcliffe, R. *Roma women: they need an education*. Guardian [online]. 2012. [Accessed 5 May 2023]. Dostępne na: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/nov/12/roma-women-they-need-education>
- FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Analysis of FRA Roma survey results by gender*. [online]. 2013. [Accessed 5 May 2023]. Dostępne na: <https://www.europarl.europa.eu/cm-sdata/193477/20130917ATT71422EN-original.pdf>
- Alexe, A. *Romania's emigrant population is the fifth largest in the world and growing, OECD report finds*. Business Review [online]. 2019. [Accessed 5 May 2023]. Dostępne na: <https://business-review.eu/news/romania-emigrant-population-is-the-fifth-largest-in-the-world-and-growing-oecd-report-finds-203223>

FUNDACJA KOBIECA (POLSKO)

1. *A look at the lives of the elderly in the EU today*. Eurostat. [online]. 2017. [Accessed 16 January 2023]. Dostępne na: <https://ec.europa.eu/eurostat/cache/infographs/elderly/index.html>
2. United Nations, Department of Economic and Social Affairs. *World population prospects 2019: highlights*. Population Division. [online]. 2019.

[Accessed 17 January 2023].: Dostępne na https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf

3. *Population on 1 January by age group and sex*. Eurostat. [online]. 2023. [Accessed 17 January 2023]. Available from: https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_piingroup/default/table?lang=en
4. *Ageing Europe – statistics on population developments*. Eurostat. [online]. 2020. [Accessed 17 January 2023]. Dostępne na: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_population_developments
5. Ibid.
6. Dolan, Josephine, Estella Tincknell. *Representing older women in the media: The key issues*. [online]. 2013. [Accessed 17 January 2023]. Dostępne na: <https://uwe-repository.worktribe.com/output/934574/representing-older-women-in-the-media-the-key-issues>
7. Xu, Wenqian. (2021). *Ageism in the Media: Online Representations of Older People*. Linköping University Electronic Press. [online]. 2021. doi: 10.3384/diss.diva-175019. [Accessed 15 January 2023]. Dostępne na: https://www.researchgate.net/publication/351049244_Ageism_in_the_Media_Online_Representations_of_Older_People
8. Szator-Jaworska, B., B. Rysz-Kowalczyk, and B. Imiołczyk. *Sytuacja Osób Starszych w Polsce – Wyzwania i Rekomendacje*. Komisja Ekspertów ds. Osób Starszych. Warsaw, Poland. [online]. 2020. ISBN 978-83-65029-49-2. [Accessed 15 January 2023]. Dostępne na: <https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/sytuacja-osob-starszych-w-polsce-wyzwania-i-rekomendacje-raport-komisji-ekspertow>
9. Kanios, Anna. „W stronę integracji czy wykluczenia społecznego-poglądy pracowników socjalnych na temat.” *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J–Paedagogia–Psychologia*. 29 (1) 2016. p. 115–126. [online]. doi: <http://dx.doi.org/10.17951/j.2016.29.1.115>. [Accessed 15 January 2023]. Dostępne na: <https://journals.umcs.pl/j/article/view/2848>
10. Kubecka, Aleksandra, Martyna Wanda Koziorzemska, and Justyna Nowotniak. „Oblicza ubóstwa kobiet w Polsce.” *Kobieta i Biznes*. 1-4, 2019. p.10-20 [online]. [Accessed 15 January 2023]. Dostępne na: https://ssl-kolegia.sgh.waw.pl/pl/KGS/publikacje/Documents/Oblicza_ubostwa_kobiet_w_Polsce.pdf
11. Szator-Jaworska, B., B. Rysz-Kowalczyk, and B. Imiołczyk. *Sytuacja Osób Starszych w Polsce – Wyzwania i Rekomendacje*. Komisja Ekspertów ds.

Osób Starszych. Warsaw, Poland. [online]. 2020. ISBN 978-83-65029-49-2. [Accessed 15 January 2023]. Dostępne na: <https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Sytuacja-osob-starszych-w-Polsce.pdf>

12. *Abuse of older people*. WHO. [online]. 2022. [Accessed 15 January 2023]. Available from: https://www.who.int/health-topics/abuse-of-older-people#tab=tab_1
 13. *Violence and abuse against older person*. UN: United Nations [online]. 2021. [Accessed 15 January 2023]. Dostępne na: <https://www.ohchr.org/en/special-procedures/ie-older-persons/violence-and-abuse-against-older-persons>
- Dałšie zdroje:**
- MRIPS: Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej. *Informacja o Sytuacji Osób Starszych w Polsce za Rok 2019*. [online]. 2020. [Accessed 15 January 2023]. Dostępne na: <https://www.gov.pl/web/rodzina/informacja-o-sytuacji-osob-starszych-w-polsce-za-rok-2019>

GENDEROVÉ INFORMAČNÍ CENTRUM NORA (ČESKÁ REPUBLIKA)

1. *Kolik žije v ČR bezdomovců? Výzkumný ústav práce a sociálních věcí představil závěry rozsáhlého průzkumu*. Ministerstvo práce a sociálních věcí [online]. 2019. [Accessed 5 May 2023]. Dostępne na: https://www.mpsv.cz/documents/20142/511219/17_10_2019+TZ+-+VUPS+scitani+bezdomovcu.pdf/53094fde-dde1-33da-bdef-6f2660e23450
2. FEANTSA. *Fourth overview of housing exclusion in Europe*. [online]. 2019. [Accessed 5 May 2023]. Dostępne na: https://www.feantsa.org/download/ohceu_2019_eng_web5120646087993915253.pdf
3. Janiková, Z. *Presný počet bezdomovcov na Slovensku nie je známy. Pomoc pre nich stojí milióny*. Zregiony.sk [online]. 2019. [Accessed 5 May 2023]. Dostępne na: <https://regiony.zoznam.sk/presny-pocet-bezdomovcov-na-slovensku-nie-je-znamy-pomoc-pre-nich-vsak-stoji-miliony/>
4. FEANTSA. *Fourth overview of housing exclusion in Europe* [online]. 2019. [Accessed 5 May 2023]. Dostępne na: https://www.feantsa.org/download/ohceu_2019_eng_web5120646087993915253.pdf
5. *Global Homelessness Statistics*. Homeless World Cup Foundation [online]. 2022. [Accessed 5 May 2023]. Dostępne na: <https://homelessworldcup.org/homelessness-statistics/>

6. *Homeless Population*. OECD Affordable Housing Database [online]. [Accessed 5 May 2023]. Dostupné na: <https://www.oecd.org/els/family/Hc3-1-Homeless-population.pdf>
7. Paraschiv, M. *Urban characteristics and homelessness in Bucharest*. Urbanism. Arhitectură. Construcții, Vol. 4, no. 2. [online]. January 2013. [Accessed 5 May 2023]. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/257935876_Urban_characteristics_and_homelessness_in_Bucharest
8. Hetmáňková, R. *Zpátky ze dna: Zaostřeno na ženy*. Praha: Jako doma, o.s. [online]. 2013. [Accessed 5 May 2023]. Dostupné na: http://jakodoma.org/wp-content/uploads/2014/04/zprava_final.pdf
9. Ibid.
10. Marek, J.; A. Strnad; L. Hotovcová. *Bezdomovectví: v kontextu ambulantních sociálních služeb*. Praha: Portál, 2012. Pp. 107-110. ISBN 978-80-262-0090-1.
- Immigrantinnen, 2021. [online]. [Accessed 5 May 2023]. Dostupné na: https://www.peregrina.at/wp-content/uploads/2023/03/Peregrina_Taetigkeitsbericht-2021.pdf
7. Frauen: Zahlen, Daten und Fakten zu Migration & Integration. MIGRATION & INTEGRATION IN ÖSTERREICH [online]. 2022. [Accessed 5 May 2023]. Dostupné na: https://www.integrationsfonds.at/fileadmin/content/AT/monitor/OEIF_StatBro_Frauen_RZ_WEB.pdf
8. Ibid.
9. Ibid.
10. Gender pay gap in the EU down to 13.0%. Eurostat [online]. 2022. [Accessed 1 March 2023]. Dostupné na: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/edn-20220307-2>

Ďalšie zdroje

- Ongan, G. *Phantasma Migrantin*. In: Forum für feministische Gangarten, No. 37, 2001, pp. 24–25.

TRANSFER SLOVENSKO AND MYMAMY (SLOVENSKO)

1. Bodnárová, B., J. Filadelfiová, B. Holubová. *Reprezentatívny výskum výskytu a skúseností žien s násilím páchanom na ženách (VAW) na Slovensku*. Inštitút pre výskum práce a rodiny (Institute of Labour and Family) [online]. 2008. [Accessed 1 March 2023]. Dostupné na: [https://www.ceit.sk/IVPR/images/IVPR/vyskum/2008/Holubova/Reprezentativny_vyskum_vyskytu_a_skusenosti_zien_s_nasilim_pachanom_na_zenach_2008\).pdf](https://www.ceit.sk/IVPR/images/IVPR/vyskum/2008/Holubova/Reprezentativny_vyskum_vyskytu_a_skusenosti_zien_s_nasilim_pachanom_na_zenach_2008).pdf)
2. FRA: European Union Agency for Fundamental Rights. *Violence against women: an EU-wide survey. Main results report* [online]. 2014. [Accessed 1 March 2023]. Dostupné na: <http://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report>

POTENCIÁL CIELOVÝCH SKUPÍN

1. Alexe, A. *Romania's emigrant population is the fifth largest in the world and growing, OECD report finds*. Business Review [online]. 2019. [Accessed 5 May 2023]. Dostupné na: <https://business-review.eu/news/romania-s-emigrant-population-is-the-fifth-largest-in-the-world-and-growing-oecd-report-finds-203223>

2. NOVATÍVNE ŠKOLIACE METÓDY A KOUČOVACIE TECHNIKY

DIVADLO UTLÁČANÝCH

1. Valenta, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada, 2007. *Psyché (Grada)*. ISBN 978-80-247-1819-4.
2. Ibid.
3. Müller, O. (eds.). *Terapie ve speciální pedagogice: Teorie a metodika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 80-244-1075-3.
4. *You can find more examples of warm up activities in these videos: Great Drama Warmup Games! YouTube.com [online]*. 2019. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Yj6pxVYN0Do>
5. *and AT&TPAC @Home | Drama Therapy Exercises with Teaching Artist Emily Faith. YouTube.com [online]*. 2021. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=dsKq2xxgMql>
6. Müller, O. (eds.). *Terapie ve speciální pedagogice: Teorie a metodika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 80-244-1075-3.

Ďalšie zdroje

- Krišová, D., L. Polánková (eds.). *Toward Gender-sensitive Education: A handbook for teacher trainers*. Brno, Budapešť, Vídeň: Towards Gender Sensitive Education. 2020. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://gendersensed.eu/wp-content/uploads/2020/08/A-Handbook-for-Teacher-Trainers.pdf> (Chapter "Themes and Activities", str. 14-131).
- *The Theatre of the Oppressed: Forum for social change. YouTube.com [online]*. 2018. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=qTA1b4r1TXI>
- *An Example of Forum Theatre. YouTube.com [online]*. 2010. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=NbYx01re-ec>
- *Forum theatre performance | Shannon Ivey and STATE of Reality | TEDxColumbiaSC. YouTube.com [online]*. 2015. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=vcLcXeXJVDU>
- Hopkins, C.; Ch. Muscato. *Theater of the Oppressed: Definition, History & Characteristics*. Study.com [online]. 2022. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://study.com/academy/lesson/theatre-of-the-oppressed-definition-history-characteristics.html>

• WALK AND TALK – KARIÉRNÉ PORADENSTVO V POHYBE

1. Woolf, V. *Street Haunting*. San Francisco: British Library, 1930.
2. např. Beaucherin, J.; J. Manns. *Walking talking therapy*. *Mental health today*, Vol. 3, pp. 34-35, 2008. PMID: 18446946. nebo La Torre, M. A. *Walking: An important Therapeutic Tool*. *Perspectives in Psychiatric Care*, Vol. 40, No. 3, pp. 120-122, 2004. doi: 10.1111/j.1744-6163.2004.tb00006.x
3. Kaczor, M. *Beratung im Gehen – Ausgewählte Ergebnisse aus einer Untersuchung zu einer Form psychosozialer Beratung*. pp. 207-229. In: Hollstein-Brinkmann, H.; M. Knab. *Beratung zwischen Tür und Angel: Professionalisierung von Beratung in offenen Settings*. Wiesbaden: Springer VS, 2016. ISBN 9783658034191. Linamayer, H. *Würden Sie schon ge(h)coach. Saarbrücken: Akademiker Verlag, 2015*.
4. Awart, S. *Coaching im Gehen: Neue Wege der Berufsorientierung für Migrantinnen*. *Methodenkonzept*. Videň: Peregrina, 2016.
5. Kaczor, M. *Beratung im Gehen – Ausgewählte Ergebnisse aus einer Untersuchung zu einer Form psychosozialer Beratung*. str. 207-229. In: Hollstein-Brinkmann, H.; M. Knab. *Beratung zwischen Tür und Angel: Professionalisierung von Beratung in offenen Settings*. Wiesbaden: Springer VS, 2016. ISBN 9783658034191.
6. Ibid.
7. *Naturerleben und Gesundheit. Eine Studie zur Auswirkung von Natur auf das menschliche Wohlbefinden unter besonderer Berücksichtigung von Waldlebensräumen*. Wien: Bundesforste und Naturfreunde, 2015. Dostupné z: <https://www.greencare.at/publikation/naturerleben-und-gesundheit-eine-studie-zur-auswirkung-von-natur-auf-das-menschliche-wohlbefinden-unter-besonderer-beruecksichtigung-von-waldlebensraeumen/>
8. Linamayer, H. *Würden Sie schon ge(h)coach*. Saarbrücken: Akademiker Verlag, 2015.
9. Kaczor, M. *Beratung im Gehen – Ausgewählte Ergebnisse aus einer Untersuchung zu einer Form psychosozialer Beratung*. str. 207-229. In: Hollstein-Brinkmann, H.; M. Knab. *Beratung zwischen Tür und Angel: Professionalisierung von Beratung in offenen Settings*. Wiesbaden: Springer VS, 2016. ISBN 9783658034191.
10. Kühnapfel, S. *Mobile Bildungsberatung. Ein Handlungsleitfaden für die Praxis*. Lernnetz Berlin-Brandenburg. Berlin: Karin Kramer Verlag, 2008.

Dalšie Zdroje

- Doucette, P. A. Walk and Talk. An intervention for behaviourally challenged Youth. *Adolescence*, Vol. 39, No. 154, str. 373-388, 2004. PMID: 15563045

KARIÉRNÉ PORADENSTVO PRI PEČENÍ CHLEBA

1. Savova-Grigorova, N. 3S Career Guidance. *Bread Houses Network* [online]. 2023. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.breadhousesnetwork.org/our-programs/3s-career-guidance/>
2. Savova-Grigorova, N. Welcome to the home of world's tastiest game! *Bread Houses Network* [online]. 2023. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.breadhousesnetwork.org/>
3. Building the Evidence Base – Face-to-Face Beratung: Methoden und Wirkung. *Euro Guidance Österreich* [online]. 2013. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: https://erasmusplus.at/fileadmin/Dokumente/bildung.erasmusplus.at/Policy_Support/Euroguidance/Produkte/fachtagung2013.pdf
4. Reinhardt, N. Warum plötzlich alle daheim Brot backen. *DerStandard* [online]. 2020. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: www.derstandard.at/story/2000117372614/warum-plotzlich-alle-daheim-brot-backen
5. Brot-Zeit Und Lebens-Zeit. *Brot und Leben* [online]. 2022. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: www.brot-und-leben.at/ and *Kruste & Krume: We love bread* [online]. 2018. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://krusteundkrume.at/>
6. Savova-Grigorova, N. 3S Career Guidance. *Bread Houses Network* [online]. 2023. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.breadhousesnetwork.org/our-programs/3s-career-guidance/>
7. Savova-Grigorova, N. Welcome to the home of world's tastiest game! *Bread Houses Network* [online]. 2023. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.breadhousesnetwork.org/>
8. Reinhardt, N. Warum plötzlich alle daheim Brot backen. *DerStandard* [online]. 2020. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: www.derstandard.at/story/2000117372614/warum-plotzlich-alle-daheim-brot-backen
9. Easy homemade bread. *Jamie Oliver* [online]. 2023. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: www.jamieoliver.com/recipes/bread-recipes/easy-homemade-bread
10. MAIZ Berufsbilder: Konstruktion und Dekonstruktion. *FAMME* [online]. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.famme.at/projekte/maiz-berufe-bildern>
11. Savova-Grigorova, N. 3S Career Guidance. *Bread Houses Network* [online]. 2023. [cit. 5. 5. 2023].

Dostupné z: <https://www.breadhousesnetwork.org/our-programs/3s-career-guidance/>

12. MAIZ Berufsbilder: Konstruktion und Dekonstruktion. *FAMME* [online]. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.famme.at/projekte/maiz-berufe-bildern>
13. Nadig, M. Die verborgene Kultur der Frau: Ethnopschoanalytische Gespräche mit Bäuerinnen in Mexiko. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag; Originalausg edition, 1986. ISBN 3596422728.

Dalšie zdroje

- Doncheva, Y. "Bread baking and social sustainability. We knead in order to bond closer together". The University of Edinburgh, 2016. Magisterská diplomová práce. Sustainable development with Social anthropology, School of Social and Political Science, College of Humanities and Social Science.
- Encheva, L. "Social Innovation via Revitalization of Traditional Culture – Bread Houses Network Case Study". The University of the Arts London, 2020. Course work. Arts and Cultural Enterprise Management Program.
- Kayser, É. *The Larousse Book of Bread: Recipes to Make at Home*. Phaidon Press, 2015. ISBN 0714868876.
- Robertson, Ch.; J. Latham. *Bread Book: Ideas and Innovations from the Future of Grain, Flour, and Fermentation* [A Cookbook]. New York: TEN SPEED PRESS, 2021. ISBN 0399578846.
- Savova, N. "Bread and Home: Global Cultural Politics in the Tangible Places of Intangible Heritage". Princeton University, 2013. Disertační práce. Cultural Anthropology Department.
- Johnson, L. *The science behind why everyone is suddenly baking bread*. *The Globe and Mail* [online]. 2020. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.theglobeandmail.com/life/food-and-wine/article-the-science-behind-why-everyone-is-suddenly-baking-bread/>
- Wessely, N. „Brot backen ist Therapie“ *Pressreader* [online]. 2021. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.pressreader.com/austria/der-standard/20210205/282183653735198>

JUMP OVER THE WALLS (JOW) – BIOGRAFICKO-HISTORICKÉ METÓDY

1. Thomas, W. I.; F. Znaniacki. *The Polish peasant in Europe and America: A classic work in immigration history*. Illinois: University of Illinois Press, 1996. ISBN 0252064844.

2. *V České republice: Post Bellum*. 2023. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: https://www.postbellum.cz/_V_Polsku: Fundacja Ośrodku KARTA. 2018. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://karta.org.pl/>
3. *Global Feminisms Project* [online]. 2016. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://sites.lsa.umich.edu/globalfeminisms/>

Dalšie zdroje

- Baacke, D.; T. Schultze et al. *Aus Geschichten lernen. Zur Einübung pädagogischen Verstehens*. Beltz Juventa, 1993. ISBN 3779910101.
- Dausien, B. *Biographie und Geschlecht. Zur biographischen Konstruktion sozialer Wirklichkeit in Frauenlebensgeschichten*. Bremen: Donat, 1996. ISBN 3-924444-97-8.
- Gluck, S. B.; D. Patai. *Women's Words: The Feminist Practice of Oral History*. New York: Routledge, 1991. ISBN 9780429235597.
- Formenti, L. (ed.). *The Dianoia Project Handbook*. Leonardo da Vinci, 2004.
- Ong, W. J. *Orality and Literacy*. New York: Routledge, 1982. ISBN 0-203-43988-0. Dostupné z: https://monoskop.org/images/d/db/Ong_Walter_J_Orality_and_Literacy_2nd_ed.pdf
- Sommer, B. W.; M. K. Quinlan. *The Oral History Manual*. AltaMira Press, 2009. ISBN 0759101019.
- Jugow Pamięć i zapomnienie. *YouTube.com* [online]. 2020. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=tQQSnX_ZLTM&t=110s

BIBLIOTERAPIA

1. Lindberg, S. *What Is Bibliotherapy? Very Well Mind* [online]. 2021. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/what-is-bibliotherapy-4687157>
1. *Bibliotherapy. Psychology Today* [online]. 2023. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/therapy-types/bibliotherapy>

Dalšie zdroje

- Gualano, M.R.; F. Bert, M. Martorana et al. The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials. *Clinical Psychology Review*, Vol. 58, str. 49-58, 2017. doi: [10.1016/j.cpr.2017.09.006](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.006)
- Montgomery, P.; K. Maunders. The effectiveness of creative bibliotherapy for internalizing, externalizing, and prosocial behaviors in children: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, Vol. 55, str. 37-47, 2015. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2015.05.010>

- Hazlett-Stevens, H.; Y. Oren. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction bibliotherapy: A preliminary randomised controlled trial: MBSR bibliotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 73, No. 6, str. 626-637, 2016. doi: <https://doi.org/10.1002/jclp.22370>

POSILNIE POSTAVENIA MLÁDEŽE PROSTREDNICTVOM SKUPINOVÝCH AKTIVÍT

1. Cherry, K. *What Is Group Therapy? Very Well Mind* [online]. 2022. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/what-is-group-therapy-2795760>
2. Nicholls, K. *Group Therapy. Counselling Directory* [online]. 2023. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.counselling-directory.org.uk/group-therapy.html#whatcangrouptotherapyhelpwith>
3. Johnson, B. *Psychotherapy: Understanding group therapy. American Psychological Association* [online]. 2019. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/group-therapy>

Dalšie zdroje

- McDermt, W.; I.W. Miller; R.A. Brown. The efficacy of group psychotherapy for depression: A meta-analysis and review of the empirical research. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 8, No. 1, str. 98-116, 2001. doi: <https://doi.org/10.1093/clipsy.8.1.98>
- Castillo, D.T.; J. C'de Baca; C. Qualls; M.A. Bornoalova. Group exposure therapy treatment for post-traumatic stress disorder in female veterans. *Military Medicine*, Vol. 177, No. 12, str. 1486-1491, 2012. doi: <https://doi.org/10.7205/milmed-d-12-00186>
- Lo Coco, G.; F. Melchiori; V. Oieni et al. Group treatment for substance use disorder in adults: A systematic review and meta-analysis of randomised-controlled trials. *Journal of Substance Abuse Treatment*, Vol. 99, str. 104-116, 2019. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2019.01.016>
- Kanas, N. Group therapy for patients with chronic trauma-related stress disorders. *International Journal of Group Psychotherapy*, Vol. 55, No. 1, str. 161-165, 2005. doi: <https://doi.org/10.1521/ijgp.55.1.161.56551>

UMENIE AKO TECHNIKA NA POSILNIE LUDSKÉHO POTENCIÁLU

1. Cherry, K. *What Is Art Therapy? Very Well Mind* [online]. 2022. [cit. 5. 5. 2023].

Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>

2. Art Therapy. *Good Therapy* [online]. 2016. [cit. 5. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/art-therapy>
3. Regev, D.; L. Cohen-Yatziv. Effectiveness of art therapy with adult clients in 2018—what progress has been made? *Frontiers Psychology*, Vol. 9, 2018. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01531>

Další četba o metodě

- Ching-Teng, Y.; Y. Ya-Ping; C. Yu-Chia. Positive effects of art therapy on depression and self-esteem of older adults in nursing homes. *Social Work in Health Care*, Vol. 58, No. 3, str. 324-338, 2019. doi: <https://doi.org/10.1080/00981389.2018.1564108>



Projektový tým "Let's Make the Invisible Visible".
Foto: Archiv GIC NORA, 2021

O nás



MGR. ET MGR. KATEŘINA HODICKÁ

Vyštudovala medzinárodné vzťahy (Univerzita Karlova v Prahe) ako magisterské štúdium ekonómie, anglického jazyka a literatúry (Masarykova univerzita v Brne). Od roku 2009 robí rodové audity a podieľa sa na vzdelávacích aktivitách pre dospelých. V minulosti pôsobila na Ministerstve zahraničných vecí ČR.



JURAJ DÚBRAVA, PH.D., CSC.

Vyšťudoval ekonomiu na Univerzite Komenského v Bratislave, pracoval ako vysokoškolský učiteľ a výskumný pracovník, v roce 1994 založil vzdelávaciu a poradenskú spoločnosť TRANSFER Slovensko. Je držiteľom britského certifikátu trénera managementu a diplomu Thames Valley University London v oboru Training, Learning and Development. Je trénerom managementu a za posledných 20 let riadil viac ako 25 medzinárodných a národných projektov zameraných na manažerov, učiteľov, marginalizované skupiny, zdravotne postihované, rómske ženy, prírodovedné vzdelávanie, odborné vzdelávanie na stredných školách, migrantov a pod.



SŁAWOMIRA WALCZEWSKA, PH.D.

Feministická aktivistka, výskumníčka, esejistka, prekladateľka a redaktorka. Študovala filozofiu na Jagellonskej univerzite v Krakove a na Postgraduálnej škole sociálneho výskumu vo Varšave. Oblasťou jej záujmu sú feministické kultúrne kritičky, ako aj história žien a ženskej emancipácie. V súčasnosti ako spolupredsiedníčka nadácie Women's Foundation eFKA v Krakove je aktívna v jej projektoch týkajúcich sa ženského umenia, ukrajinských migrantov a záchrany planéty.



MAG. GUDRUN PÜRREER

Vyšťudoval žurnalistiku a komunikáciu, politológiu, históriu a slavistiku (Univerzita vo Viedni). Začala ako učiteľka nemčiny ako cudzieho jazyka, od roku 2013 pracuje v Peregrine v oblasti základného vzdelávania pre migrantky. V súčasnosti pracuje ako poradkyňa pre utečencov pre vojnové vysídlené osoby z Ukrajiny.



MGR. CATALINA MEIROSU

Výskumníčka v Rumunskom centre pre európske politiky (CRPE) Catalina Meirosu má viac ako 6 rokov skúsenosti s európskymi a regionálnymi projektami v oblastiach pre mládež, aktivizmus, občiansku angažovanosť a sociálnu politiku. Catalina v súčasnosti pokračuje v doktorandskom štúdiu komunikácie so zameraním na prepojenie medzi volebnými kampaňami a vývojom verejných diskusií o migrácii v Taliansku.



MGR. ALEKSANDRA MISIŃSKA

Vyšťudovala aplikovanú lingvistiku a prekladateľstvo na Heriot-Watt University v Edinburghu (Veľká Británie) a absolvovala postgraduálny program projektového managementu na IFFE Business School v A Coruna (Španielsko), vyučovala angličtinu ako cudzí jazyk, pracovala s rôznymi multikulturnými a medzigeneračnými skupinami a podieľala sa na vzdelávacích projektoch týkajúcich sa dvojjazyčného vzdelávania v španielskych štátnych školách.



TEREZA SEJKOVÁ

Vyšťudovala filmovú školu a špeciálnu pedagogiku v špecializácii pre rozvoj ranného detstva vo Varšave. Pracuje pre rôzne sociálne a samosprávne projekty s mimovládnyimi organizáciami na Slovensku. Spolu so špeciálnym kreatívnym tímom založila grafické štúdio BRUT.TO. V súčasnosti študuje na Univerzite užitočného umenia vo Viedni v Rakúsku sociálny dizajn odbor umenie ako mestská inovácia.



MGR. APOLÓNIA SEJKOVÁ

Mgr. Apolónia Sejková vyštudovala vzdelávanie dospelých so špecializáciou sociálna starostlivosť na Prešovskej univerzite (vtedy Univerzita P. J. Šafárika) a absolvovala ACCESS program sociológie, antropológie a európskych štúdií na Amsterdamskej univerzite. Absolvovala Špeciálny prípravný program pre implementáciu štrukturálnych fondov EÚ ako aj štipendium German Marshall Found pre budúcich lídrov Európy v USA. Je zakladateľkou a vedúcou mimovládnej organizácie MyMamy, jednej z popredných slovenských organizácií zaoberajúcich sa rodovo podmieneným násilím so zameraním na poradenstvo a chod Bezpečného ženského domu.



MGR. DAGMAR MATULÍKOVÁ

Vyšťudovala mediálnu komunikáciu a žurnalistiku (Masarykova univerzita v Brne) a rodové štúdiá (Univerzita Karlova v Prahe). V súčasnosti pracuje v Rodovom informačnom centre Nora ako rodová expertka a facilitátorka.



SIGRID AWART, PH.D., MA, MSC

Vyšťudoval psychológiu a kultúrnu antropológiu a kariérne poradenstvo (Univerzita Viedeň), má za sebou výskumné pobyty v Papue-Novej Guinei, Senegale a Južnej Afrike; od roku 2000 pracuje ako konzultant a poradca, tréner a projektant v Peregrine; so zameraním na : transkulturalitu, posilnenie postavenia žien a vzdelávanie v oblasti ochrany klímy.



MGR. ET MGR. TAMARA JAČISKO NASRI

Vyšťudoval sociológiu a religionistiku (Masarykova univerzita v Brne). V súčasnosti pracuje v Rodovom informačnom centre Nora ako rodová expertka a facilitátorka.

Radi by sme sa poďakovali všetkým ženám a najmä Lise Dallingerovej za návrh prvej verzie príručky, ako aj (bez konkrétneho poradia) Veronike Brailko, Kathrin Brock, Katharine Echsel, Georgia Sever, Gülgün Stoiber, Michaele Weghaupt, Narine Schnaidt, Narine Khatchatryan , účastníčkam kurzov nemčiny B2 (2021) a B2 (2022) v PEREGRINE.

Ďakujeme aj všetkým ostatným účastníkom z Česka, Slovenska, Poľska, Rumunska a Rakúska, ktorí nám umožnili tieto nové metódy dopracovať a odstrániť niektoré nedostatky.

Velká vdaka patří Petre Drahanskej, ktorá nám predstavila metódu Divadlo utláčaných.

V neposlednom rade by sme sa chceli poďakovať programu Erasmus+, ktorý umožnil vznik tohoto manuálu a realizovať tento projekt.

Príručka je zámerne napísaná veľmi prakticky. Je v nej popísaných niekoľko veľmi konkrétnych metód a techník, ktoré je možné využiť pri práci so sociálne slabšími. Všetky tieto metódy a techniky slúžia na posilnenie skupín sociálne znevýhodnených ľudí, v našom prípade viacnásobne diskriminovaných žien.

Príručka je určená predovšetkým kariérovým poradcom, sociálnym pracovníkom a pedagógom, ktorí sa zaoberajú rôznymi skupinami sociálne znevýhodnených žien v Európskej únii. Je určený aj pre tých, ktorí sa o danú tému zaujímajú.