

Të sigurt nga dhuna seksuale dhe gjinore

DRAFT I PAKETËS ME INSTRUMENTE

Paketa me Instrumenta " Të Sigurt nga DhSGj" u zhvillua brenda një projekti të mbështetur nga Erasmus + nga Stalo Lesta me kontributin e të rinjve që vijnë nga YSAFE, APF dhe REA (Portugali), SECS dhe FILIA (Rumani), SRH Serbia dhe ROC (Serbi).

Përmbajtja

I. SFONDI	5
1. Parimet thelbësore udhëzuese të punës për dhunën seksuale dhe gjinore.....	5
1.1. Të drejtat e njeriut dhe të drejtat seksuale.....	5
2. Paketa e instrumenteve.....	8
2.1. Çfarë synon kjo paketë instrumentesh?.....	8
2.2. Për kë është menduar kjo paketë instrumentesh?.....	9
2.3. Modulet e ndryshme dhe si janë strukturuar ato.....	10
2.4. Zbatimi i trajnimit.....	14
2.5. Planifikimi për zbatim.....	16
2.6. Si mundet që programet arsimore të ndihmojnë në adresimin e DhSBGj-së në grupe të cënueshme?	19
3. DHSBGJ 101.....	22
3.1. Përkufizimi i dhunës seksuale dhe me bazë gjinore (DhSBGj).....	22
3.2. Çfarë e krijon DhSBGj-në?	25
3.3. Manifestime të ndryshme të DhSBGj-së	30
3.4. Ndikimi i DhSBGj-së.....	37
4. Grupet e ndjeshme në rrezik të përjashtimit shoqëror dhe DhSBGj	39
4.1. Çfarë nënkuptohet nga grupet në rrezik përjashtimi social?	39
4.2. Si ndikon DhSBGj-ja në grupe të caktuara të ndjeshme?.....	41
LGBTIQ+	42
Komuniteti rom	43
Punonjësit e seksit.....	45
5. Si e dimë që i kemi arritur objektivat tanë? Një përmbledhje e shpejtë e monitorimit dhe vlerësimit.....	50
5.1. Vlerësimi formues dhe përmbledhës	51
5.2. Mënyra krijuese dhe argëtuese për të vlerësuar se si shkoi trajnimi	53
5.3. Mënyrat e strukturuar dhe cilësore të vlerësimit	56
5.4. Pyetësorët para dhe pas aktivitetit.....	57
5.5. Rëndësia e vetëreflektimit dhe vetëvlerësimit.....	58
6. Disa udhëzime të dobishme para se të fillojmë zbatimin e aktiviteteve	61

6.1. Shpërndarja e të dhënave mbi traumat dhe edukimin seksual	61
6.2. Krijimi i një hapësire të sigurt para fillimit të një aktiviteti	62
6.3. Përshtatja e aktiviteteve për shpërndarjen në internet	65
Konsiderata për sigurinë dhe privatësinë kur jepni edukim seksual në internet	65
Bazat për krijimin e një hapësire të sigurt dhe mikpritëse për pjesëmarrësit në internet	66
Çfarë duhet të keni parasysh kur zgjidhni një platformë për aktivitetin tuaj	67
Përfitimet (dhe sfidat) e edukimit asinkron	67
Një përmbledhje bazë e materialeve përshtatëse.....	69
Disa mjete të dobishme në përshtatjen e aktiviteteve për zbatimin në internet	72
7. Moduli 3: Dhuna me bazë gjinore në kontekste të ndryshme	77
7.1. Theoretical background.....	77
7.2. Aktivitete edukative joformale mbi dhunën seksuale dhe me bazë gjinore në kontekste të ndryshme	77
Aktiviteti 10.1: Privilegj dhe fuqi e mashkullit	77
Aktiviteti 10.2: Teatri i imazheve - Le ta kuptojmë pak më shumë shtypjen	84
7.3. Lidhje me burime dhe informacione shtesë.....	89
8. Moduli 4: Dhuna e partnerit intim	89
8.1. Sfondi teorik.....	89
8.2. Aktivitete të arsimit joformal mbi dhunën e partnerit intim	93
Aktiviteti 11.1: Le t'i bëjmë marrëdhëniet intime "të "fluturojnë"	93
Aktiviteti 11.3: Toksikometri.....	96
Aktiviteti 11.5: Rrota e abuzimit dhe rrota e barazisë	101
8.3. Lidhje me burime dhe informacione shtesë.....	110
9. Moduli 5: Dhuna seksuale	110
9.1. Sfondi teorik.....	110
9.2. Aktivitete arsimore joformale mbi dhunën seksuale.....	114
Aktiviteti 12.1: Të japim pëlqimin ose jo	114
Aktiviteti 12.2: A është ky abuzim seksual?.....	119
9.3. Lidhje me burime dhe informacione shtesë.....	123
10. Moduli 6: Seksi në botën digjitale	123

10.1.	Sfondi teorik	123
10.2.	Aktivitete të arsimit joformal mbi abuzimin seksual në botën digjitale.....	130
	Aktiviteti 13.1: Dhuna seksuale në internet	130
	Aktiviteti 13.2: Megan dhe Gorilla	139
	Aktiviteti 13.3: Eksplorimi dhe rikuperimi i seksualitetit në botën digjitale	144
11.	Moduli 7: Prishja e ciklit të DhSBGj-së.....	150
11.1.	Çfarë mund të bësh nëse po përjeton DhSBGj?.....	152
11.2.	Njihni të drejtat tuaja! Konteksti ligjor	156
11.3.	Thyerja e izolimit dhe zgjatja e dorës. Kush mund të të ndihmojë?	157
11.4.	Mbroni hapësirën tuaj në internet.....	158
11.5.	Si të mbështetni një mik që po përjeton abuzim	159
11.6.	Si mund të reagoni si vëzhgues	160
11.7.	Aktivitete arsimore joformale për fuqizimin e të rinjve për të thyer ciklin e abuzimit 162	
	Aktiviteti 14.1: Nxirr zërin tënd!	162
	Bibliografia dhe referencat	1701

I. SFONDI

1. Parimet thelbësore udhëzuese të punës për dhunën seksuale dhe gjinore

1.1. Të drejtat e njeriut dhe të drejtat seksuale

Për të shijuar jetë seksuale të sigurt, pozitive, të këndshme dhe të lumtur, të rinjtë duhet të kenë njohuri, kapacitet dhe fuqi për të ushtruar të drejtat e tyre themelore. Në thelb, të drejtat seksuale janë të drejta të njeriut dhe rrjedhin nga të njëjtat parime. Promovimi i të drejtave seksuale nxit të rinjtë të ndërtojnë një ndjenjë personale zgjedhjeje¹ dhe të marrin vendime të informuara për veten e tyre; të zhvillojnë autonominë seksuale dhe ndjenjën e pronësisë mbi trupat dhe seksualitetet e tyre; të rizotërojnë historikun e tyre vetjak mbi seksualitetin e tyre dhe të marrin përgjegjësinë për mirëqenien seksuale të tyre dhe të tjerëve.

Vetëm kur të rinjtë mund të ushtrojnë të drejtat e tyre, ata mund të shprehin lirisht identitetin e tyre gjinor, orientimin seksual dhe seksualitetin; janë vërtet në gjendje të zgjedhin nëse, si, me kë dhe kur të bëjnë seks; të kërkojnë informacion dhe shërbime të përshtatshme; të negociojnë dëshirat e tyre dhe çfarë u pëlqen në takimet e tyre seksuale dhe të ndërtojnë marrëdhënie të shëndetshme, pozitive dhe të sigurta, të bazuara në barazi dhe respekt.

Ofrimi i edukimit seksual bazuar në të drejtat e njeriut synon të forcojë të kuptuarit e të rinjve për të drejtat e tyre dhe të tjerëve dhe promovon të drejta të barabarta për të gjithë.

Çfarë do të thotë kjo në praktikë²? Si mund të integrojmë qasjen e të drejtave të njeriut në mësim?

- Përdorimi i një gjuhe të bazuar në të drejta, në vend të gjuhës së bazuar në nevoja (d.m.th. ‘të rinjtë kanë të drejtë të shprehin lirisht identitetin e tyre gjinor’).

¹ Duke pasur lirinë dhe kapacitetin për të marrë vendimet tuaja dhe për të vepruar siç vendosni, të zotëroni trupin tuaj dhe të përcaktoni seksualitetin tuaj me zgjedhjet që bëni për veten tuaj. Koncepti shpjegohet më hollësisht në kapitullin 9: “Pozitiviteti i seksit”.

² Përshtatur nga: IPPF (2017). DOREZIM + FUQIZIMI I INSTRUMENTAVE: Shkallëzimi i edukimit gjithëpërfshirës seksual (CSE)

- Përdorimi i një procesi të të nxënimit me pjesëmarrje që i angazhon të rinjtë në mendimin kritik për seksualitetin dhe zgjedhjet e tyre seksuale.
- Sigurimi i mundësive për të shqyrtuar, pyetur, diskutuar dhe sfiduar sesi gëzimi i të drejtave seksuale dhe riprodhuese nga të rinjtë ndikohet negativisht nga normat e dëmshme gjinore, pikëpamjet shoqërore mbi orientimin seksual, pabarazitë sociale dhe strukturore dhe pabarazitë e pushtetit.
- Fuqizimi i të rinjve për të kërkuar të drejtat e tyre duke kundërshtuar sjelljet jo të shëndetshme, toksike dhe abuzive në jetën e tyre dhe në mjediset e tyre dhe duke u siguruar atyre kapacitetet për të shprehur lirisht seksualitetet e tyre në një mjedis të respektit dhe barazisë.
- Sigurimi që të gjithë të rinjtë të kenë të drejtë dhe pjesëmarrje të barabartë gjatë shpërndarjes së programeve arsimore - nxitja e një mjedisi gjithëpërfshirës ku gratë e reja, të rinjtë LGBTIQ+ dhe grupet e marginalizuara mund të marrin pjesë dhe të fuqizohen për të ndarë pikëpamjet dhe përvojat e tyre.

Të drejtat seksuale³

Për të rinjtë, e drejta për të kontrolluar trupin dhe seksualitetin e tyre pa asnjë formë diskriminimi, detyrimi ose dhune është vendimtare për fuqizimin e tyre. Të drejtat seksuale i lejojnë ata të realizojnë të drejtat e tyre për vetëvendosje dhe autonomi dhe, gjithashtu, të kontrollojnë aspektet e tjera të jetës së tyre. Në të vërtetë, të drejtat seksuale mbështesin gëzimin e të gjitha të drejtave të tjera të njeriut dhe janë një parakusht për barazi dhe drejtësi. Të drejtat seksuale përforcojnë disa të drejta të njeriut që janë njohur tashmë nga legjislacionet kombëtare, dokumentet ndërkombëtare të të drejtave të njeriut, dhe dokumente të tjera konsensusi, dhe përfshijnë (sipas përcaktimit të Organizatës Botërore të Shëndetësisë⁴):

- të drejtat për barazi dhe mosdiskriminim;
- e drejta për të qenë të lirë nga torturat ose ndaj trajtimit ose ndëshkimit mizor, çnjerëzor ose degradues;
- e drejta për privatësi;
- e drejta për standardin më të lartë të arritshëm shëndetësor (përfshirë shëndetin seksual);
- e drejta për t'u martuar dhe për të krijuar një familje dhe për të lidhur martesë me pëlqimin e lirë dhe të plotë të bashkëshortëve të ardhshëm, dhe për barazinë për të lidhur martesë si dhe për t'u ndarë;

³ Burimi: Koalicioni Ndërkombëtar i Shëndetit të Grave, <https://iwhc.org/>

⁴ https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/

- e drejta për të vendosur numrin dhe distancën kohore mes fëmijëve;
- të drejtat për informacion dhe arsimim;
- të drejtat për lirinë e mendimit dhe shprehjes;
- e drejta për një zgjidhje efektive për shkeljet e të drejtave themelore.

Parimet e Yogyakarta

Megjithëse Deklarata e Yogyakarta dhe Parimet e Yogyakarta nuk janë detyruese, ato janë një referencë shumë e dobishme për mënyrën se si shtetet reagojnë për të siguruar të drejtat e njeriut për të gjithë. Më poshtë është një përmbledhje e parimeve:

Të drejtat për gëzimin universal të të drejtave të njeriut, mosdiskriminimin dhe njohjen para ligjit: Parimet 1 deri në 3 përcaktojnë universalitetin e të drejtave të njeriut dhe zbatimin e tyre për të gjithë, pa diskriminim. Të gjithë njerëzit kanë të drejtë të njihen përpara ligjit, pavarësisht nga orientimi i tyre seksual ose identiteti gjinor. Procedurat e detyruara mjekësore, si sterilizimi ose operacioni i ndryshimit të seksit, nuk mund të kërkojnë për njohje ligjore.

Të drejtat për sigurinë njerëzore dhe personale: Parimet 4 deri 11 adresojnë të drejtat themelore të jetës, lirinë nga dhuna dhe torturat, privatësinë, trajtimin me drejtësi dhe lirinë nga ndalimi arbitrar dhe trafikimi i qenieve njerëzore.

Të drejtat ekonomike, sociale dhe kulturore: Parimet 12 deri 18 shtjellojnë mosdiskriminimin në gëzimin e të drejtave ekonomike, sociale dhe kulturore. Kjo mbulon të drejtat për punësim, strehim në banesë, sigurime shoqërore dhe arsimim, si dhe të drejtat e shëndetit seksual dhe riprodhues që përfshijnë të drejtën për të dhënë pëlqimin e informuar në lidhje me terapinë e ndërrimit të seksit.

Të drejtat për t'u shprehur, për të dhënë mendim dhe për t'u shoqëruar: Parimet 19 deri 21 përcaktojnë lirinë për të shprehur veten, identitetin dhe seksualitetin vetjak bazuar në orientimin seksual ose identitetin gjinor, pa ndërhyrjen e shtetit. Së bashku me këtë të drejtë për lirinë e të shprehurit, të gjithë kanë gjithashtu të drejtën të marrin pjesë lirisht në organizime paqësore dhe të bashkohen.

Liria e lëvizjes dhe azili: Parimet 22 dhe 23 nxjerrin në pah të drejtat e personave për të kërkuar azil nga persekutimi bazuar në orientimin seksual ose identitetin gjinor.

Të drejtat e pjesëmarrjes në jetën kulturore dhe familjare: Parimet 24 deri 26 adresojnë të drejtat e njerëzve për të pasur jetë familjare dhe për të marrë pjesë në punët publike

dhe jetën kulturore të komuniteteve të tyre pa diskriminim bazuar në orientimin seksual ose identitetin gjinor.

Të drejtat e mbrojtësve të të drejtave të njeriut: Parimi 27 përcakton të drejtën për të mbrojtur dhe promovuar të drejtat e njeriut pa diskriminim bazuar në orientimin seksual dhe identitetin gjinor, si dhe detyrimin e shteteve për të siguruar mbrojtjen e mbrojtësve të të drejtave të njeriut që punojnë në këto zona.

Të drejtat e dëmshpërblimit dhe përgjegjësisë: Parimet 28 dhe 29 shtjellojnë mbi vënien përpara përgjegjësisë të shkelësve të të drejtave dhe sigurimin e dëmshpërblimeve të përshtatshme për ata që përballen me shkelje të të drejtave.

Rekomandime shtesë: Parimet përcaktojnë 16 rekomandime shtesë për institucionet kombëtare të të drejtave të njeriut, organet profesionale, financuesit, organizatat joqeveritare, Komisionerin e Lartë për të Drejtat e Njeriut, agjencitë e Kombeve të Bashkuara, organet e traktateve, Procedurat e Veçanta dhe të tjerët.

2. Paketa e instrumenteve

2.1. Çfarë synon kjo paketë instrumentesh?

Kjo paketë instrumentesh synon të rrisë kapacitetet e të rinjve në rrezik diskriminimi dhe përjashtimi social në mënyrën e identifikimit, kuptimit dhe përgjigjes ndaj dhunës seksuale dhe gjinore. Qëllimi përfundimtar i saj është të aftësojë të rinjtë të përjetojnë, shijojnë dhe shprehin seksualitetin e tyre lirshëm dhe pozitivisht, në një mjedis dinjiteti, barazie dhe respektimi të të drejtave të tyre seksuale. Për ta bërë këtë, paketa e instrumenteve ndjek një qasje gjithëpërfshirëse, pozitive për seksin, të ndjeshme ndaj gjinisë dhe të bazuar në të drejtat e njeriut, për të nxitur të rinjtë nga grupet në nevojë:

- Të bëhen mendimtarë kritikë dhe të rishikojnë, të pyesin dhe të dekonstruktojnë normat gjinore, qëndrimet seksiste dhe heteronormative që forcojnë maskulinitetin dhe agresionin armiqësor.
- Të kuptojnë shkaqet themelore të DhSBGj-së (Dhunës seksuale me bazë gjinore) në kontekstin e sistemeve të vlerës patriarkale që mbështesin hierarkitë e pabarabarta të pushtetit ndërmjet dhe midis gjinive të cilat shpesh krijojnë një mjedis ku DhSBGj-ja tolerohet dhe madje konsiderohet e pranueshme.
- Të identifikojnë manifestimet me shumë fytyra, komplekse dhe shpesh të nuancuara të DhSBGj dhe se si këto zhvillohen në kontekste të ndryshme dhe

shprehen nga autorë të ndryshëm (të tillë si partnerë, bashkëmoshatarë, familjarë ose anëtarë të komunitetit dhe ata që veprojnë në emër të institucioneve kulturore, fetare ose shtetërore).

- Të eksplorojnë në një mjedis të sigurt se si DhSBGj ndikon drejtpërdrejt tek ata dhe kolegët e tyre.
- Të njohin të drejtën e tyre për t'u vlerësuar për atë që janë dhe të trajtohen me respekt, dhe gjithashtu përgjegjësinë e tyre për të vlerësuar dhe respektuar të tjerët.
- Të ndërtojnë aftësitë për të shprehur seksualitetin e tyre të lirë dhe të hapur dhe të pohojnë të drejtat e tyre si një mjet për të arritur nivelin maksimal të dëshiruar të lumturisë, kënaqësisë dhe mirëqenies së përgjithshme.
- Të ndërtojnë kapacitetet dhe besimin e tyre për të sfiduar, adresuar dhe parandaluar dhunën seksuale dhe gjinore dhe për t'u bërë vendimtarë në ndryshimin e jetës së tyre, marrëdhënieve dhe komunitetit.

2.2. Për kë është menduar kjo paketë instrumentesh?

Kjo paketë është hartuar për trajnerë me përvojë, edukatorë të edukimit seksual, aktivistë të OJF-ve, punëtorë të rinj dhe profesionistë të tjerë që punojnë me të rinj në rrezik përjashtimi social, siç janë të rinjtë LGBTQ+, romët dhe të rinjtë në rrezik të diskriminimit gjinor. Sa i takon ndjeshmërisë së çështjeve që lidhen me DhSBGj-në, është e rëndësishme që trajnerët / aktivistët / punëtorët e rinj që do të zbatojnë aktivitete nga paketa e instrumenteve, të kenë përvojë në zbatimin e edukimit gjithëpërfshirës seksual; nëse evidentohet, të kenë kapacitetet për të trajtuar zbulimin e dhunës dhe abuzimit dhe të mund të garantojnë referime të përshtatshme ku të rinjtë mund të marrin mbështetje, nëse kanë nevojë. Kjo paketë instrumentesh mund të përdoret gjithashtu nga trajnerë / punonjës të rinj që zakonisht nuk zbatojnë edukimin gjithëpërfshirës seksual, por është e rëndësishme, nëse është rasti, që këta trajnerë të trajnohen paraprakisht për zbatimin e aktiviteteve të kësaj pakete dhe të sigurohet mbështetja e kolegëve (siç është mbikëqyrja e kolegëve) gjatë zbatimit të trajnimeve me të rinj.

Për sa i përket grupit të synuar, paketa është hartuar për të rinjtë e moshës 15-20 vjeç. Kjo grup-moshë konsiderohet mjaft e pjekur që të ketë pasur përvoja të ndryshme brenda dhe jashtë mjedisit shkollor, përfshirë, në shumë raste, përvoja ose interes për marrëdhënie romantike, kështu që ka të ngjarë që ata të jenë në gjendje të shohin çështjet e ndryshme, të ngritura në modulet e ndryshme, si të rëndësishme për jetën e

tyre dhe përditshmërinë. Kjo e bën këtë grup-moshë si shumë të rëndësishme për t'u shënjestruar në një ndërhyrje arsimore në DhSBGj.

Ndërkohë që është e mundur që të rinjtë në periudhën kohore mes 15 dhe 20 vjeç mund të kenë përvoja të ngjashme, megjithatë kontekstet e tyre mbeten shumë të ndryshme. Prandaj është e rëndësishme të bëhet një vlerësim fillestar në lidhje me përshtatshmërinë e aktiviteteve për moshën specifike me të cilën do të punojmë. Ndërsa shumica e aktiviteteve synojnë të gjithë diapazonin e moshës 15-20 vjeç, në disa raste, aktivitetet mund të kenë nevojë të përpunohen për t'iu përshtatur audiencave më të reja (15-16 vjeç) ose atyre më të vjetra (19-20 vjeç). Në raste të tjera, disa aktivitete mund të mos konsiderohen aspak të përshtatshme për grup-moshat më të reja, veçanërisht duke marrë parasysh kontekstin specifik lokal të secilit vend dhe kontekstin specifik të vetë grupeve të synuara. Për më tepër, edhe pse paketa është hartuar për të adresuar kryesisht nevojat e të rinjve në rrezik përjashtimi social, ajo gjithashtu është e rëndësishme dhe e zbatueshme për audiencat më të gjera të të rinjve.

2.3. Modulet e ndryshme dhe si janë strukturuar ato

SHËNIM I RËNDËSISHËM: Para zbatimit të moduleve të ndryshme mbi dhunën me bazë gjinore, dhunën e partnerit intim, dhunën seksuale ose seksin në botën digjitale, është e rëndësishme që grupi i synuar të ketë pasur disa seanca trajnimi hyrëse mbi gjininë dhe barazinë gjinore; identitetet gjinore dhe identitetet seksuale; hierarkitë e pushtetit dhe privilegjin mashkullor dhe të drejtat njerëzore dhe seksuale. Këto sesione hyrëse do të sigurojnë bazën mbi të cilën mund të ndërtohen diskutimet e mëposhtme për DhSBGj-në. Gjithashtu, ato do të ndihmojnë për të pasur një kornizë të përbashkët në diskutim dhe për të sjellë anëtarët e ndryshëm të grupit të synuar në të njëjtin nivel informativ. Në fund, seancat hyrëse sigurojnë hapësirën për dekonstruktimin e normave shoqërore dhe perceptimet stereotipe që janë shkaqet themelore të DhSBGj-së dhe nxitin një kuptim të përbashkët të gjinisë, identitetit, seksualitetit, pozitivitetit të seksit, marrëdhënieve të shëndetshme dhe plotësuese dhe respektimit të të drejtave të njeriut, në mënyrë që të jenë të frytshme dhe të mund të ndodhin shkëmbime me ndikim në lidhje me DhSBGj-në.

Nisja e seancave për DhSBGj-në pa këtë 'bazë' të nevojshme rrezikon të ketë qasje të ndryshme dhe divergjente brenda grupit të synuar, të cilat do të jetë e vështirë të bashkohen dhe kështu do të zbehet ndjeshëm ndikimi i ndërhyrjes arsimore. Ç'është më e rëndësishmja, fillimi i diskutimeve mbi DhSBGj-në menjëherë, nga asgjëja, dhe pa vendosur më parë një kornizë të përbashkët, mund të rrezikojë gjithashtu pjesëmarrësit

që tashmë kanë pasur përvoja DhSBGj-je ose janë në një rrezik më të lartë që të përfshihen DhSBGj, duke u ndier të ekspozuar, më të prekshëm dhe të lënë pa zgjidhje.

Përmbledhje e moduleve të ndryshme

Moduli 1: Seksi, gjinia, identiteti gjinor dhe diversiteti seksual

Ky modul ofron informacione mbi seksin, karakteristikat e seksit, gjininë, identitetin gjinor dhe shprehjen, orientimin seksual dhe identitetin seksual. Në fund të fundit, nxit të rinjtë të rishikojnë, të rimendojnë dhe të sfidojnë normat ekzistuese shoqërore që kanë të bëjnë me orientimin gjinor dhe seksual, të zhvillojnë ndjenjën e respektit dhe të kenë qëndrime pranuese për të gjitha identitetet e ndryshme. Të rinjtë gjithashtu kanë mundësinë të eksplorojnë ndikimin e normave 'të ngurta' shoqërore në jetën e tyre dhe të ndërtojnë njohuri dhe qëndrime të reja të cilat do t'u mundësojnë atyre të krijojnë marrëdhënie të shëndetshme me të tjerët bazuar në barazi dhe respekt.

Moduli 2: Pozitiviteti i seksit

Ky modul synon të prezantojë një qasje pozitive seksuale ndaj seksualitetit dhe të thyejë tabutë e ndryshme që e rrethojnë atë. Kjo i lejon të rinjtë të eksplorojnë çështje, të tilla si: vetëvendosja, pëlqimi, siguria, privatësia, aktivizimi personal dhe komunikimi i nevojave, dëshirave, pëlqimeve dhe mospëlqimeve të tyre në mënyrën se si ata dëshirojnë të shprehin seksualitetin e tyre. Qëllimi përfundimtar është të ndihmojë të rinjtë të bëjnë dallimin midis shprehjeve pozitive dhe negative të seksualitetit dhe të rizotërojnë seksualitetin e tyre në kontekstin e të drejtave seksuale, barazisë, mosdiskriminimit, autonomisë, sigurisë, integritetit trupor dhe lirisë së shprehjes.

Moduli 3: Dhuna e bazuar në gjini në kontekste të ndryshme

Në këtë modul, të rinjtë zhvillojnë një kuptim të të gjitha llojeve të ndryshme të DhSBGj-së, duke përfshirë abuzimin fizik, psikologjik dhe seksual dhe se si ato manifestohen në kontekste të ndryshme brenda familjes, në shkollë, në universitet e në punë nga institucionet dhe në terma të praktikave të dëmshme kulturore (të tilla si: martesë e hershme dhe e detyruar, gjymtimi i organeve gjinitale femërore). Moduli adreson gjithashtu shtrirjen e plotë të manifestimeve të dhunës seksuale dhe gjinore, duke filluar nga shprehjet më pak të hapura dhe të nuancuara të saj (të tilla si mikroagresione, ngacmime, izolime etj.) deri tek ato më ekstremet dhe seriozet (femicide, krime të urrejtjes). Të jesh në gjendje të njohësh dhe të përcaktosh dhunën seksuale dhe gjinore si të tillë, të pranosh ndikimin e saj dhe të kuptosh pse ndodh, i fuqizon të rinjtë të mbrojnë veten dhe bashkëmoshatarët e tyre, si dhe të marrin në konsideratë se ku mund të dëmtojnë të tjerët sjellja ose veprimet e tyre.

Moduli 4: Dhuna nga partneri

Ky modul eksploron dhunën gjinore në marrëdhëniet romantike. Të kuptuarit se çfarë përbën një marrëdhënie toksike dhe abuzive është një hap për sytë për të rinjtë, shumë prej të cilëve kanë një perceptim të 'romantizuar' të dhunës dhe nuk arrijnë të njohin forma të ndryshme abuzimi, veçanërisht kontrollin shtrëngues dhe abuzimin psikologjik, qoftë jashtë linje apo në internet. Si rezultat, pjesëmarrësit e rinj janë të motivuar të zhvillojnë strategji për adresimin e dhunës nga partneri intim, të kuptojnë se si ata mund të mbrojnë veten dhe të tjerët dhe të eksplorojnë se si mund të ndërtojnë marrëdhënie intime të shëndetshme, pozitive, të sigurta, të barabarta dhe të respektueshme.

Moduli 5: Dhuna seksuale

Ky modul ngjan me modulën 3 (Dhuna e bazuar në gjini në kontekste të ndryshme), por përqendrohet ekskluzivisht në manifestimet e ndryshme të dhunës seksuale. Në të vërtetë është një vazhdim i mirë i modulit 3, pasi lejon një kuptim më të thellë të manifestimeve dhe dinamikave të abuzimit seksual. Për më tepër, në këtë modul, të rinjtë kanë mundësinë të eksplorojnë aspektin e pëlqimit si themel për takime seksuale të sigurta dhe pozitive dhe të eksplorojnë se si, ndonjëherë, mënyra se si ata e kuptojnë pëlqimin, mund të bëhet e paqartë dhe në fund të rrisë rrezikun e tyre për abuzim seksual. Moduli adreson gjithashtu manifestime të ndryshme të dhunës seksuale, duke filluar nga ngacmimi seksual te format më serioze të abuzimit seksual, siç janë përdhunimi dhe përdhunimi në grup. Ndikimi i dhunës seksuale adresohet gjithashtu përmes videove dhe forumit. Së fundmi, moduli gjithashtu ndihmon të rinjtë të identifikojnë se çfarë veprimesh mund të bëjnë për të mbrojtur veten dhe të tjerët nga dhuna seksuale.

Moduli 6: Seksi në botën digjitale

Një nga synimet kryesore të këtij moduli është të sigurojë hapësirë për të rinjtë për të eksploruar se si ata mund të arrijnë takime pozitive seksuale në internet përmes pëlqimit dhe veprimeve të tyre. Për më tepër, moduli hedh dritë mbi llojet e ndryshme të dhunës seksuale të hasura në botën online, të tilla si: ngacmimi i seksualizuar, pornografia jokonsensuale, pornografia hakmarrëse dhe seksualizimi. Së fundmi, moduli ndihmon të rinjtë të zhvillojnë strategji të ndryshme në lidhje me angazhimin në *sexting* në një mënyrë të sigurt, mbrojtjen e hapësirës së tyre në internet dhe ndërmarrjen e veprimeve efektive, në rast se ata kanë postuar imazhe seksuale të tyre në internet.

Si është i strukturuar secili modul?

Duke marrë parasysh që janë realizuar disa sesione hyrëse, modulet e ndryshme mbi dhunën me bazë gjinore, dhunën nga partneri intim, dhunën seksuale dhe seksin në botën

digjitale mund të zbatohen si më vete. Secili modul përmban tri grupe të ndryshme të aktiviteteve: (i) aktivitete që synojnë të krijojnë vetëdije për llojin specifik të DhSBGj-së, (ii) aktivitete që sfidojnë qëndrimet e zakonshme (stereotipe) rreth DhSBGj-së dhe ndihmojnë pjesëmarrësit të zhvillojnë ndjeshmëri dhe kuptim të ndikimit të DhSBGj-së dhe (iii) aktivitetet që nxitin pjesëmarrësit të ndërmarrin veprime ose të eksplorojnë se si ata mund të mbrojnë veten ose të tjerët nga DhSBGj-ja. Në disa raste, ka aktivitete që kombinojnë të tri qasjet në një. Sidoqoftë, të gjitha aktivitetet që mund të kombinohen lehtësisht me të tjera për të siguruar një qasje më holistike.

Në mënyrë që të maksimizohet ndikimi, është e rëndësishme të përqipemi të zbatojmë më shumë se një aktivitet me grupin e synuar. Për shembull, shansi për të ndjekur aktivitetet e ndërgjegjësimit me aktivitete që sfidojnë qëndrimet ose aktivitetet që synojnë të nxisin veprime kundër DhSBGj-së, i ndihmon të rinjtë të shkojnë përtej ndërtimit të njohurive dhe të kultivojnë kapacitete të rëndësishme për të mbajtur veten (dhe të tjerët) të sigurt nga DhSBGj-ja.

SHËNIM I RËNDËSISHËM: Pavarësisht nga lloji i aktivitetit që vendosni të përdorni (qoftë një aktivitet ndërgjegjësimi – që nxit një të tillë ose një veprimtari që sfidon qëndrimet, për shembull) është shumë e rëndësishme që të krijoni një hapësirë në fund të aktivitetit, për të diskutuar se si të rinjtë mund të mbrohen nga DhSBGj-ja dhe për të dhënë referime dhe informacione të përshtatshme në lidhje me atë se ku mund të gjejnë të rinjtë mbështetje të mëtejshme. Mbani në mend se ne kurrë nuk e dimë ‘kush është i pranishëm në dhomë’ kur kryejmë një trajnim dhe shanset janë që në grupin tonë të synuar të ketë njerëz që mund të kenë provuar, tashmë, ose po përjetojnë dhunën seksuale dhe gjinore. Është e rëndësishme të mos i lini këta njerëz të ekspozuar ose të ndihen të prekshëm. Kur hapim diskutime për çështje të ndjeshme, si dhuna seksuale dhe gjinore, është thelbësore që të sigurojmë hapësirë për ‘mbyllje’. Për këtë qëllim, është e rëndësishme që ne të sigurojmë hapësirë për të fuqizuar të rinjtë që të gjejnë mënyra drejt sigurisë dhe parandalimit. Disa informacione mbi strategjitë e sigurisë dhe mbrojtjes që të rinjtë mund të përdorin për të mbrojtur veten ose të tjerët (bashkëmoshatarët, anëtarët e familjes, miqtë, partnerët, etj.) shtjellohen në modulën 7 (Thyerja e ciklit të DhSBGj-së), duke përfshirë disa aktivitete të cilat, nëse ka kohë të përshtatshme brenda programit të trajnimit, mund të zbatohen si aktivitete vijuese për të rritur më tej kapacitetet e të rinjve për mbrojtje. Për më tepër, seksioni 11.1 (Sfondi teorik i IPV) përfshin disa informacione të dobishme për të drejtat e të rinjve në marrëdhëniet e tyre. Kjo mund të shtypet si material dhe t’u jepet të rinjve pas çdo aktiviteti, si një nxitje për veprim midis të rinjve që mund të jenë duke luftuar privatisht.

Aktivitetet e përfshira në secilin modul janë strukturuar si më poshtë:

- Kohëzgjatja e vlerësuar e aktivitetit: Koha e secilit aktivitet është treguese për kohëzgjatjen minimale dhe vlerësohet për një grup prej 20 të rinjsh. Sidoqoftë, kjo kohëzgjatje gjithmonë përshtatet bazuar në faktorë të ndryshëm, si: përvoja e moderatorit, aktivizimi i grupit, niveli i njohurive dhe përvojave brenda grupit dhe madhësia e grupit.
- Objektivat e mësimi: Ky është një seksion i rëndësishëm pasi ofron informacion në lidhje me drejtimin e “një aktiviteti specifik”. Qartësimi i objektivave të veprimtarisë në mendjen tonë, na ndihmon të nxisim bashkëbisedimin dhe diskutimin në drejtimin e duhur dhe na ndihmon të përqendrojmë pjesëmarrësit në çështjet në fjalë. Kur keni dyshime, gjithmonë kthehuni tek objektivat (te perceptimi i plotë i mesazhit), pasi ata ndihmojnë hapjen e rrugës.
- Materialet e nevojshme dhe përgatitja: Kjo pjesë ofron informacion në lidhje me çdo përgatitje paraprake të nevojshme dhe materialet e kërkuara gjatë zbatimit të aktivitetit, përfshirë fletët e punës dhe / ose fletëpalosjet. Të gjitha fletët e punës përfshihen në fund të aktivitetit.
- Procesi ‘hap pas hapi’: Kjo përfshin një hyrje të shkurtër të aktivitetit, hapat e ndryshëm të aktivitetit dhe pyetjet lehtësuese për reflektim dhe përmbledhje të informacionit.
- Mesazhi i nxjerrë dhe përfundimi i aktivitetit: Kjo pjesë është veçanërisht e rëndësishme, sepse na ndihmon të sigurohemi se objektivat e aktivitetit janë përmbushur. Kështu, ofron udhëzime të rëndësishme se ku duhet të drejtohemi me aktivitetin specifik. Për më tepër, siguron informacion të rëndësishëm në lidhje me llojin e të kuptuarit, qëndrimet dhe aftësitë që pjesëmarrësit duhet të kenë qenë në gjendje ‘të largohen me të’. Së fundmi, ofron disa sugjerime se si aktiviteti mund të mbyllet, duke lejuar që e gjithë përvoja e aktivitetit të kalojë dhe të plotësojë një rreth të plotë.
- Këshilla për moderatorët (kur ka të tillë): Këtu përfshihen këshilla mbi mënyrën e trajtimit të çështjeve të ndjeshme që mund të lindin gjatë aktivitetit, ose si të përshtaten aktivitetet në përputhje me larminë e grupit specifik të synuar.

2.4. Zbatimi i trajnimit⁵

Siç u përmend më lart, është e rëndësishme që trajnimet për DhSBGJ-në të zbatohen brenda kontekstit të edukimit gjithëpërfshirës seksual (CSE) dhe të vijnë si vijim i disa takimeve hyrëse mbi gjininë, pabarazitë gjinore, hierarkitë e pushtetit dhe të drejtat e njeriut dhe ato seksuale. Në këtë aspekt, çdo model në këtë paketë mund të veprojë si

⁵ Përshtatur nga ‘Rinia për Rininë’: Një manual për fuqizimin e të rinjve në parandalimin e dhunës me bazë gjinore përmes edukimit nga kolegët’ MIGS (2012)

një model i pavarur dhe të përqendrohet në nevojat specifike të grupit të synuar. Për shembull, a duhet të përqendrohem më shumë në atë se si të rinjtë mund ta mbrojnë veten nga dhuna seksuale në internet? A kemi të bëjmë me grupe me një përhapje të lartë të dhunës nga partneri intim ose dhunës në familje dhe prandaj fokusi ynë duhet të jetë ai? Apo jemi thirrur të bëjmë një ndërhyrje për të ndihmuar të rinjtë të mbrojnë veten nga dhuna me bazë gjinore në shkollë? Paketa e instrumenteve siguron fleksibilitetin e përqendrimit në vetëm një modul ose kombinimin e moduleve të ndryshëm me njëri-tjetrin, në përputhje me nevojat e grupit specifik të synuar dhe asaj që ne synojmë të adresojmë.

Duke pasur parasysh kufizimet kohore, të pranishme në çdo trajnim, moderatorët mund të dëshirojnë të zgjedhin disa aktivitete përkundrejt disa të tjerave në varësi të temës që ata adresojnë. Sidoqoftë, paketa mund të zbatohet gjithashtu si një program i plotë trajnimi mbi normat gjinore dhe DhSBGj-në. Nëse ekziston disponueshmëria për të zbatuar sesione të ndryshme, do të ishte më mirë nëse sesionet të ishin çdo javë ose në dy javë për të ndihmuar në rifreskimin e të mësuarit të koncepteve dhe për të mbajtur të gjallë entuziazmin. Zakonisht, përpjekja 'për të mbyllur' të gjithë programin e trajnimit gjatë një periudhe njëjavore, ose gjatë një fundjave, përfundon me një përvojë intensive për pjesëmarrësit dhe nuk u jep atyre kohën e duhur për të thithur dhe reflektuar plotësisht mbi gjërat që po mësojnë.

Zbatimi i kësaj pakete mund të bëhet në ambiente zyrtare (të përfshira, për shembull, si pjesë e kurrikulës në shkolla / universitete) ose në ambiente joformale, p.sh., në shkolla, por jashtë kurrikulës shkollore; përmes qendrave rinore ose komunitare; në bashkëpunim me organizatat që punojnë me grupet specifike të synuara ose si pjesë e ndërhyrjeve më të gjera me grupe specifike të synuara. Pavarësisht nga formati që vendoset, për shkak të natyrës ndërvepruese dhe eksperimentale të aktiviteteve, modulet do të funksionojnë më mirë nëse ato u paraqiten grupeve relativisht të vogla me rreth 20 të rinj, duke u mundësuar të gjithëve në grup të flasin e të përfshihen në mënyrë të barabartë. Megjithatë shpesh është e vështirë të arrihet, parapëlqehet të ketë një ekuilibër mes gjinive të pranishme në grupin e synuar, në mënyrë që të nxitet një ndërveprim më i ekuilibruar dhe një mësim i ndërsjellë midis tyre. Për më tepër, duke konsideruar natyrën e pjesëmarrësve në aktivitete, është mirë nëse pjesëmarrësit ulen në formë rrethi pa tavolina para tyre që të ketë hapësirë të përshtatshme në vend për të mundësuar lëvizje, improvizime teatrore, vizatim dhe punë në grupe.

Për më tepër, edhe pse nuk është gjithmonë e mundur, të kesh dy moderatorë siguron hapësirë për t'u përfshirë në stile të ndryshme moderimi dhe rrit gjasat që aktivitetet të angazhojnë një numër më të gjerë të pjesëmarrësve. Gjithashtu siguron që ekziston gjithmonë dikush 'ekstra' që mundet, nëse është e nevojshme, të mbështesë, edhe jashtë

grupit, pjesëmarrësit e rinj që mund të kenë nevojë për hapësirë për të folur në lidhje me përvojat personale të DhSBGj-së. Për më tepër, të kesh moderator të gjinive të përziera ndihmon në krijimin e raportit me të gjithë anëtarët e grupit dhe mishëron idenë që të gjithë kanë një rol dhe përgjegjësi të barabartë për të ndihmuar në dhënien fund pabarazisë gjinore dhe DhSBGj-së.

2.5. Planifikimi për zbatim

Planifikimi për zbatimin e trajnimit kërkon që ju t'u kushtoni vëmendje disa faktorëve arsimorë dhe programorë që përfshijnë lehtësinë e hyrjes në grupin e synuar, kohën e mjaftueshme, nevojat specifike të grupit të synuar, lejet e kërkuara, formatin e vendosjes (brenda ose jashtë shkollës, për shembull), aftësitë e trajnerëve, vlerat e komunitetit dhe shtrirjen e mbështetjes së jashtme. Pyetjet më poshtë kanë për qëllim t'ju drejtojnë në shqyrtimin e këtyre çështjeve kur zhvillonin programin tuaj të trajnimit:

- Si mund të siguroni hyrjen në grupin e synuar? Ku mund t'i arrini ata? A ka organizata lokale ekspertë me të cilët mund të bashkëpunoni, në mënyrë që gjeni qasjen në grupin e synuar dhe të jeni në gjendje të bëni trajnimin?
- A do të keni lidhje të drejtpërdrejtë me grupin e synuar për t'i informuar ata në lidhje me këtë trajnim dhe objektivat e tij, apo vareni nga të tjerët (të tillë si: edukatorët, menaxhmenti i shkollës, punëtorë të tjerë të rinjve, punonjës të komunitetit, aktivistë etj.) që e sigurojnë këtë informacion në emrin tuaj? Nëse po, a mund t'u jepni disa informacione njerëzve me të cilët do të bashkëpunoni paraprakisht, në mënyrë që ata të dinë se çfarë t'u komunikojnë të rinjve?
- A do t'i ftoni të rinjtë të marrin pjesë vullnetarisht apo do të synoni një klasë specifike ose një grup rinor shumë specifik?
- Si do t'i ftoni të rinjtë të marrin pjesë në trajnim? Si mund të dërgoni informacione?
- A keni nevojë për leje nga shkolla / universiteti ose organizatat rinore për të kryer aktivitetet e trajnimit? Sa kohë ose burokraci kërkon procesi i marrjes së lejes? A ka ndonjë person me të cilin mund të keni bashkëpunuar në të kaluarën dhe që është në dijeni të punës që bëni që mund t'ju ndihmojë të merrni këtë leje?
- Çfarë mund të ndihmojë në krijimin e besueshmërisë për programin tuaj të trajnimit, në mënyrë që të jetë më e lehtë për ju të siguroni lejet përkatëse lehtë dhe shpejt? Për shembull, a do të ndihmonte përvoja juaj e mëparshme në sigurimin e besueshmërisë? A do të hapte dyert për ju miratimi i një institucioni lokal / rajonal / europian me të cilin bashkëpunoni?

- A duhet të siguron pëlqimin e prindërve për të mundësuar të rinjtë të marrin pjesë, nëse janë nën 18 vjeç? Çfarë informacioni duhet t'u jepet prindërve? A ka ndonjë gjuhë / terminologji për të cilën duhet të keni kujdes?
- A ka shkolla ose organizata me të cilat do të punoni udhëzime ose procedura specifike se si pritët të trajtoni zbulimin e mundshëm të ngacmimit ose abuzimit? A janë të rinjtë të vetëdijshëm për këto udhëzime?
- A ka kërkesa specifike që duhet të përmbushni për donatorët?
- A ka ndonjë kërkesë apo kufizim të paraqitur nga institucionet me të cilat do të bashkëpunoni, të cilat duhet t'i merrni parasysh kur zbatoni trajnimin (për shembull: kufizime brenda kurrikulës, kufizime të paraqitura nga programi ose ndërhyrje më të gjera me grupin e synuar, shqetësime prindërore, vlera të komunitetit, rezistenca nga palë të caktuara etj.)? A është e mundur të gjeni një situatë të favorshme që mund të kënaqë palët e ndryshme të përfshira?
- A jeni në dijeni të burimeve të disponueshme, siç janë njerëzit (p.sh.: këshilltarët e shkollës, infermierët e shkollës, psikologët e shkollës etj.), organizatat, linjat telefonike ose shërbimet e ndihmës online/offline ku të rinjtë mund të drejtohen për mbështetje, nëse kanë përvoja ngacmimi ose abuzimi?
- A keni qasje në materiale dhe burime që janë të nevojshme për kryerjen e aktiviteteve të ndryshme (p.sh.: materiale të konsumit, pajisje për fotokopjim ose shtypje për të përgatitur fletët e punës)? A keni një buxhet të vogël në dispozicion për të marrë këto materiale ose burime?
- A keni nevojë të jepni mirënjohje ose shpërblim për pjesëmarrjen e të rinjve në trajnim (p.sh.: certifikatat e pjesëmarrjes, sigurimi i kredive për mësimet e rëndësishme tematike)?
- Si do të kryeni një vlerësim të trajnimit tuaj? A ka ndonjë kërkesë të donatorëve në lidhje me vlerësimin që duhet të merrni parasysh? A keni nevojë për të kryer, për shembull, pyetësorë para dhe pas? Apo do të jeni në gjendje të përfshini metoda më kreative të vlerësimit?

Vetëpërgatitja e lehtësuesve

Kur përpiloni programin e seminarit, është e rëndësishme që, së pari, të merrni parasysh përvojën dhe interesat tuaja personale, nevojat e grupit specifik të synuar dhe kohën e mjaftueshme, në mënyrë që të zgjidhni aktivitetet më të përshtatshme. Nëse nuk keni shumë përvojë në kryerjen e trajnimeve në çështje që lidhen me DhSBGj-në, merrni kohë që të përgatiteni paraprakisht në mënyrë të përshtatshme duke kaluar plotësisht informacionin teorik të modulit dhe zbatimin hap pas hapi të aktiviteteve. Kushtojini

vëmendje të veçantë prezantimit, nxjerrjes së mësimave/mesazheve dhe çdo këshillë të dhënë, pasi këto do të sigurojnë kornizën e përgjithshme në të cilën do t'ju duhet të drejtoni diskutimin. Planifikoni në mendjen tuaj se si do ta lidhni diskutimin me 'teorinë', për t'u siguruar që të rinjtë të dalin me njohuritë dhe aftësitë e nevojshme për të sfiduar normat dhe qëndrimet/sjelljet jo të shëndetshme. Nëse keni mundësi, përpiquni të ndani moderimin e modul-it/-eve me një bashkëmoderator. Kjo do t'ju ofrojë siguri dhe mbështetje, veçanërisht në pjesët e trajnimit ku nuk ndiheni shumë të sigurt t'i zbatoni vetë.

Zbatimi i aktiviteteve të zgjedhura duhet të përshtatet gjithashtu me stilin tuaj personal; udhëzimet, përmbledhja dhe procesi i secilit aktivitet në këtë pako mjetesh sugjerojnë një mënyrë të mundshme të aktivitetit që mund të zbatohet. Për të qenë të sigurt për të trajnuar një grup të rinjsh, duhet të ndiheni të lirë të jeni vetvetja dhe të përdorni fjalë ose gjuhën që i përshtatet më mirë stilit tuaj personal. Gjithashtu, është shumë e rëndësishme që aktivitetet të përshtaten në përputhje me kontekstin lokal të secilit grup të synuar, por pa ndryshuar objektivat e aktiviteteve.

Një përshtatje tjetër e rëndësishme ka të bëjë edhe me dinamikën e secilit grup; edhe pse paraprakisht mund të bëhet një përshtatje, sipas asaj që ju keni kuptuar nga grupi i synuar, ndërkohë që përshtatjet e fundit, në shumicën e rasteve, për fat të keq, nuk janë të dukshme derisa të bëhet zbatimi konkret. Si pasojë, mundësia për të përshtatur një aktivitet, varet shumë nga fleksibiliteti dhe përvoja e moderatorit për ta bërë këtë. Një zgjidhje për të kapërcyer këtë problem, nëse shfaqet, është të jesh i përgatitur të përdorësh aktivitete shtesë nga ato të planifikuara ("aktivitete mbështetëse"), në mënyrë që të kesh mundësinë të përfundosh shpejt një aktivitet që duket se nuk po funksionon për grupin (ose nuk duket që të rinjtë se janë të interesuar), dhe të vazhdosh me një tjetër në të njëjtën temë ose në një temë të re.

Për më tepër, megjithëse aktivitetet në këtë Manual nuk u kërkojnë drejtpërdrejt të rinjve të ndajnë përvojat personale të dhunës, ju duhet të jeni të përgatitur për mundësinë që një i ri të zbulojë se po përjeton DhSBGj. Informacioni specifik për trajtimin e zbulimeve të DhSBGj-së përfshihet në seksionin 7.7 (Si t'i përgjigjemi zbulimit të dhunës dhe abuzimit).

2.6. Si mundet që programet arsimore të ndihmojnë në adresimin e DhSBGj-së në grupe të cenueshme?

Për të qenë në gjendje t'i përgjigjeni në mënyrë efektive DhSBGj-së dhe për të rritur sigurinë dhe mbrojtjen e njerëzve që janë në rrezik të përjetimit të kësaj lloj dhune, kërkon një qasje shumëfaqëshe, shumëdimensionale dhe multisektoriale. Sektorët përkatës përfshijnë kujdesin shëndetësor, mbrojtjen (përfshirë mbrojtjen, sigurinë dhe mbështetjen ligjore) dhe mbështetjen psiko-sociale. Të gjitha këto janë të lidhura ngushtë dhe përfshijnë aktivitete specifike. Shëndeti është shpesh shërbimi i parë që u ofrohet njerëzve që përjetojnë DhSBGj, duke adresuar pasojat fizike, mendore dhe psikologjike të DhSBGj-së. Shërbimet shëndetësore përfshijnë gjithashtu edukimin dhe kalimin e informacioneve të vlefshme parandaluese. Në të njëjtën kohë, kujdesi psiko-social siguron mbështetjen dhe mjetet e nevojshme për t'u marrë me traumat personale, stigmën dhe përjashtimin e mundshëm nga familjet e tyre dhe komuniteti. Të gjitha sa më sipër përfshijnë përgjigje të integruara dhe të koordinuara ndërmjet aktorëve të ndryshëm, si shteti, OJF-të, aktivistët, media, organet ndërkombëtare dhe, më e rëndësishmja, vetë komuniteti.

Programet arsimore të ofruara nga punonjësit më të rinj, punonjësit e komunitetit dhe OJF-të shpesh veprojnë si një urë lidhëse midis të rinjve në rrezik të DhSBGj-së dhe përdorimit prej tyre të këtyre shërbimeve. Ndërhyrjet arsimore plotësojnë një boshllëk të rëndësishëm në këtë proces: atë të informacionit. Shumica e të rinjve në rrezik përjashtimi social dhe DhSBGj shpesh nuk kanë njohuri, informacion dhe kapacitete për të mbrojtur veten nga përvojat e sëmura dhe abuzive. Në këtë drejtim mund të veprojnë programet arsimore të ofruara nga të rinjtë dhe për të rinjtë, si më poshtë:

- Të sigurojnë informacion, njohuri dhe sensibilizim të të drejtave njerëzore dhe seksuale të të rinjve dhe të drejtës së tyre për një seksualitet pozitiv. Kjo gjeneron vetëdije dhe nxit të rinjtë të pretendojnë këto të drejta.
- Të fuqizojnë komunitete të ndryshme të të rinjve duke u ofruar atyre mekanizma për t'u përfshirë në refleksion kritik ndaj të drejtave të tyre, vështirësive që ata po përjetojnë, duke përfshirë dhunën, diskriminimin dhe marginalizimin, dhe shkaqet kryesore të këtyre vështirësive.
- Të ndërtojnë kapacitete tek të rinjtë për të njohur normat e dëmshme shoqërore dhe perceptimet shoqërore të maskulinitetit toksik dhe për të pasur besimin për të pyetur, rishikuar dhe sfiduar këto norma.

- Të rrisin sensibilizimin e të rinjve në njohjen e DhSBGj-së në format dhe kontekstet e ndryshme dhe për të kuptuar gjithashtu ndikimin e saj. Kjo jo vetëm që ndërton vetëdijen e tyre, por i nxit gjithashtu ata të marrin masa kundër DhSBGj-së.
- Të promovojnë mbrojtjen dhe sigurinë duke ofruar informacion se si të rinjtë mund të mbrohen dhe ku mund të drejtohen për ndihmë. Për më tepër, sigurimi i informacionit në lidhje me shërbime specifike (online dhe offline), të cilat mund të ofrojnë mbështetje, ndihmon të rinjtë të krijojnë lidhje me mbrojtjen dhe kujdesin.
- Të ndërtojnë qëndrueshmëri dhe shpresë. Duke ofruar informacion se ku mund të gjejnë mbështetje dhe duke ndërtuar besimin e të rinjve që të kërkojnë mbështetje, ndërhyrjet arsimore ndihmojnë të rinjtë të identifikojnë mekanizmat e tyre ekzistues të përballimit, të ndërtojnë kapacitete në mbrojtjen e tyre (nëse do të jetë e nevojshme), duke gjetur mënyra të reja për të adresuar sjelljet abuzive dhe duke hartuar një plan drejt sigurisë, të rrisin ndjenjën e tyre të mbrojtjes dhe sigurisë dhe, në thelb, të jenë në gjendje të shohin drita shprese drejt përjetimit të seksualiteteve të lira, të shëndetshme, të respektueshme, të sigurta, të këndshme dhe pozitive.
- Të ndërtojnë solidaritet kolektiv midis të rinjve duke i mobilizuar ata që të avokojnë për të sfiduar dhe ndryshuar sjelljet e grupeve të fuqishme ose institucioneve që u mohojnë të drejtat e tyre dhe vazhdojnë dhunën dhe abuzimet e tjera.

Arritja të dhe përfshirja e komunitetit⁶

Për të siguruar një qëndrueshmëri afatgjatë të çdo ndërhyrjeje arsimore është e rëndësishme që ne të arrijmë dhe të angazhojmë në mënyrë aktive komunitetin. Si rezultat, ne duhet të përqendrohemi, së pari, në krijimin e një reputacioni të mirë, transparencës dhe besimit të komunitetet ku punojmë. Disa ide në lidhje me mënyrën se si mund të angazhojmë komunitetin, me të cilin po punojmë dhe të trajtojmë temën e çështjeve të ndjeshme, janë shënuar më poshtë:

Përgatitja: Njihni komunitetin tuaj

- Identifikoni kontekstin, realitetet, strukturat dhe hapësirat e sigurta; identifikoni qëndrimet mbështetëse dhe njohuri të sakta ekzistuese në lidhje me seksualitetin e të rinjve.
- Hulumtoni mundësitë për partneritet me grupe të komunitetit që kanë lidhje me përfituesit e synuar. Gjithashtu, ndërtoni partneritete me institucionet akademike, ofruesit e shërbimeve dhe komunitetet online (nëse është e rëndësishme).

⁶ Përshtatur nga Manuali i IPPF-së: DOREZIM + AKTIVIZIM I MJETEVE: Përshkallëzimi i arsimit gjithëpërfshirës seksual (CSE)

- Zhvilloni strategji të cilat do t'ju lejojnë të zgjeroni punën tuaj në mënyrë ideale, përtej vetë të rinjve, dhe të përfshini gjithashtu prindër, familje, profesionistë, mësues, zyrtarë të qeverisë dhe komunitetin në përgjithësi.

Ndërto besim

- Përfshini grupe të ndryshme të të rinjve në zhvillimin e ndërhyrjes suaj arsimore dhe përmbajtjes së saj, si dhe adresoni reagimet e të rinjve për programet aktuale/të mëparshme mbi DhSBGj-në, duke hulumtuar me ta atë që duket se mungon ose çfarë duhet bërë ndryshe.
- Përfshini në diskutim anëtarët e komunitetit, si: prindërit, mësuesit, udhëheqësit shpirtërorë, profesionistë të fushës, individë model në role përkatëse dhe ofruesit e shërbimeve. Këto grupe, shpesh veprojnë si pararojë për të rinjtë duke zotëruar informacione në lidhje me DhSBGj-në dhe në zhvillimin e aftësive për t'u mbrojtur nga kjo dhunë. Shpesh, këto grupe individësh mund të kenë perceptimet e tyre, paragjykimet, keqinformimet dhe keqkuptimet rreth DhSBGj-së, të cilat mund të parandalojnë të rinjtë të marrin informacionin ose shërbimet e nevojshme për t'u mbrojtur nga DhSBGj-ja. Është e rëndësishme që këto perceptime, faktorë dhe paragjykime të kundërshtohen.

Filloni diskutimet me komunitetin

- Hapni një diskutim për të gjetur se cilat janë çështjet më urgjente në komunitet në lidhje me seksualitetin dhe DhSBGj-në.
- Prezantoni përmbajtjen dhe çështjen specifike që dëshironi të diskutoni. Sigurohuni që ka kohë për t'iu përgjigjur pyetjeve dhe për të adresuar shqetësimet e prindërve dhe të tjerëve. Temat, si pozitiviteti i seksit, kanë nevojë për shumë shpjegime; jini të përgatitur!
- Pasi të keni dhënë sensibilizim dhe një orientim të përgjithshëm mbi DhSBGj-në, përfshini komunitetin në hartimin, zbatimin dhe monitorimin e ndërhyrjes/programit tuaj arsimor.
- Dialogët ndërmjet gjeneratave mund të ndihmojnë në transformimin e qëndrimeve për të mbështetur shëndetin dhe të drejtat seksuale dhe riprodhuese të të rinjve.
- Vini në dijeni anëtarët e komunitetit për progresin tuaj në zbatim, si dhe ndryshimet në planet tuaja dhe çdo sfidë dhe ide për përmirësimin e ofrimit të programit tuaj arsimor.

3. DHSBGJ 101

3.1. Përkufizimi i dhunës seksuale dhe me bazë gjinore (DhSBGj)

Dhuna seksuale dhe me bazë gjinore (DhSBGj) i referohet çdo veprimi të dhunshëm që kryhet kundër vullnetit të një personi dhe bazohet në normat gjinore, normat në lidhje me orientimin seksual dhe marrëdhëniet e pabarabarta të pushtetit (përkufizim i UNCHR). Mund të ketë natyrë fizike, emocionale, psikologjike ose seksuale dhe që përfshin gjithashtu kërcënime të dhunës, shtrëngimit dhe/ose kontrollit shtrëngues. Dhuna me bazë gjinore shpesh normalizohet dhe riprodhohet për shkak të pabarazive strukturore, të tilla si normat shoqërore, qëndrimet dhe stereotipat që rrethojnë gjininë dhe dhunën ndaj grave. Për këtë arsye, dhuna strukturore ose institucionale mund të lindë edhe e shprehur si nënshtrim i grave dhe personave LGBTIQ+ në jetën ekonomike, sociale dhe politike.

DhSBGj-ja prek gratë, vajzat, burrat, djemtë, LGBTIQ+ dhe persona të tjerë me diversitet SOGIESC (ky lidhet me orientimin seksual, identitetin gjinor dhe shprehjen si dhe karakteristikat seksuale). Ajo konsiderohet të jetë një shkelje e rëndë e të drejtave të njeriut pasi mophon dinjitetin njerëzor dhe dëmton zhvillimin njerëzor⁷.

Disa përkufizime të dobishme përfshijnë gjithashtu⁸:

Dhuna në bazë gjinore (DHBGJ)

Termi dhunë me bazë gjinore përdoret për të dalluar dhunën e zakonshme nga dhuna që synon individë ose grupe individësh në bazë të gjinisë, seksit, karakteristikave seksuale, identitetit/shprehjes gjinore dhe orientimit seksual ose gjinisë së perceptuar, seksit dhe identitetit gjinor. Dhuna me bazë gjinore (DHBGJ) mund të marrë shumë forma dhe ndryshon nga shfaqja e saj më e përhapur, dhuna e partnerit intim, deri te aktet e dhunës të kryera në hapësirat në internet. Këto forma të ndryshme të DHBGJ nuk janë reciprokisht ekskluzive, gjithashtu mund të ndodhin njëherazi dhe incidente të shumta dhune që përforcojnë njëra-tjetrën. Për më tepër, edhe pabarazitë e përjetuara nga një person në lidhje me racën, (mos)aftësinë, moshën, klasën shoqërore, fenë, seksualitetin

⁷ [unhcr.org/sexual-and-gender-based-violence.html](https://www.unhcr.org/sexual-and-gender-based-violence.html)

⁸ Përkufizimet e përshtatura nga botimi: “Dhuna seksuale dhe e bazuar në gjini ndaj refugjatëve, të kthyerve dhe personave të zhvendosur brenda vendit”, UNHCR, maj 2003, <https://www.unhcr.org/protection/women/3f696bcc4/sexual-gender-based-violence-against-refugees-returnees-internally-displaced.html>

mund të nxisin akte dhune. Kjo do të thotë që ndërsa njerëzit përballen me dhunë dhe diskriminim bazuar në gjininë e tyre, disa të tjerë përjetojnë forma të shumta dhe të ndërthurura të dhunës⁹.

Dhuna seksuale

Sipas Zyrës së Kombeve të Bashkuara për Komisionerin e Lartë për të Drejtat e Njeriut¹⁰, dhuna seksuale është një formë e dhunës me bazë gjinore dhe përfshin çdo akt seksual, përpjekje për të marrë një akt seksual, komente ose sjellje të padëshiruara seksuale, veprime në trafik ose çdo lloj akti i drejtuar kundër seksualitetit të një personi nga cilido person, pavarësisht nga marrëdhënia e tij me viktimën, në çdo mjedis. Dhuna seksuale merr forma të shumëfishta dhe përfshin përdhunimin, përdhunimin martesor, përpjekjen për përdhunim, abuzimin seksual, ngacmimin seksual, shfrytëzimin seksual, pornografinë jokonsensuale, *sextortion*, ngacmimin seksual, shtatzëninë e detyruar, sterilizimin e detyruar, abortin e detyruar, punën seksuale të detyruar, trafikimin seksual, skllavërimin, gjymtimin e organeve gjenitale (synet i detyruar), tredhjen dhe lakuriqësinë e detyruar.

Dhuna¹¹

Dhuna është një mjet kontrolli dhe shtypje që mund të përfshijë forcë emocionale, shoqërore ose ekonomike, shtrëngim ose presion, si dhe dëmtime fizike. Mund të jetë e hapur, në formën e sulmit fizik ose kërcënimit të dikujt me armë; gjithashtu mund të jetë e fshehtë, në formën e frikësimit, kërcënimit ose formave të tjera të presionit psikologjik ose shoqëror. Personi që përjeton dhunë, është i detyruar të sillet siç pritet ose të veprojë kundër vullnetit të tij nga frika. Dhuna mund të jetë veprimi ose një seri veprimesh të dëmshme të ushtruara nga një person i vetëm ndaj një tjetri ose nga një grup njerëzish kundër një personi të vetëm ose një grupi individësh.

Dallimi midis dhunës dhe abuzimit

Edhe pse dhuna dhe abuzimi përdoren shpesh në mënyrë të njëtrajtshme (dhe në shumicën e pjesëve të veglave kjo është gjithashtu rasti), ka disa ndryshime midis abuzimit dhe dhunës që ia vlen të merren parasysh, veçanërisht kur përdoren në kontekstin e dhunës së partnerit intim. Abuzimi ndodh kur fjalët, sjellja dhe veprimet e një personi synojnë qëllimisht të lëndojnë një person tjetër. Nëse sjellje të caktuara ndikojnë negativisht, kufizojnë ose ndalojnë një person të bëjë zgjedhje mbi trupin,

⁹ Përshtatur nga përkufizimi i EIGE për GBV. <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/forms-of-violence>

¹⁰ https://www.ohchr.org/Documents/Issues/Women/WRGS/OnePagers/Sexual_and_gender_based_violence.pdf

¹¹ Përshtatur nga The New Humanitar: Gazetaria në kohë krizash
<http://www.thenewhumanitarian.org/feature/2004/09/01/definitions-sexual-and-gender-based-violence>

mirëqenien dhe jetën e tij, ose nëse këto sjellje në të vërtetë marrin kontrollin mbi trupin, mirëqenien ose jetën e një personi tjetër, atëherë këto sjellje janë abuzive. Abuzimi shndërrohet në dhunë kur sjellja jo e shëndetshme është më sistematike dhe përdoret një kombinim i sjelljeve abuzive, degraduese, lënduese. Abuzimi bëhet dhunë kur një person humb çdo ndjenjë sigurie dhe fillon të ketë frikë për jetën e tij. Dhuna ndikon në çdo aspekt të mirëqenies sonë - fizike, emocionale, shpirtërore dhe mendore.

Shtrëngimi

Shtrëngimi është detyrimi ose përpjekja për të detyruar një person tjetër të përfshihet në sjellje kundër vullnetit të tij duke përdorur kërcënime, këmbëngulje verbale, manipulime, mashtrime, pritshmëri kulturore ose fuqi ekonomike.

Viktima/i mbijetuari¹²

Termi *viktim-ë/-a / të mbijetuar* u referohet individëve ose grupeve që kanë vuajtur dhunë seksuale dhe të bazuar në gjini. Ndërsa viktimat duhet të trajtohen me dhembshuri dhe ndjeshmëri, po t'u drejtohesh atyre si të mbijetuar, u njeh forcën dhe qëndrueshmërinë. Megjithatë, ndonjëherë një viktimë e dhunës seksuale dhe gjinore mbetet viktimë, përkundër përpjekjeve personale dhe mbështetjes së jashtme. Në kontekste të caktuara ligjore, termi *viktimë* mund të jetë i përshtatshëm dhe/ose kërkohet që të pajtohet me ligjet përkatëse kur kërkon dëmshpërblim ligjor. Sidoqoftë, në mjedise joligjore, fjala *viktimë* mund të nënkuptojë pafuqi dhe stigmatizim, karakterizime që duhen shmangur nga të gjitha palët e interesuara. Për të përfshirë të gjitha këto rrethana zakonisht përdoren të dy termat. Në këtë paketë instrumentesh, termi 'person që përjeton dhunë' është përdorur në vend të kësaj për të shmangur çdo konotacion/kuptim negativ në lidhje me terma të tjerë.

Kryerësi i aktit/shkelësi¹³

Sipas përkufizimit të EIGE, një kryerës i aktit është një person, i cili qëllimisht përdor sjellje të dhunshme dhe abuzive për të kontrolluar partnerin ose ish-partnerin, pavarësisht nëse ky person (kryerësi) është akuzuar, ndjekur penalisht ose dënuar. Termi 'person që ushtron dhunë seksuale', mund të përdoret për të përshkruar kryerësit meshkuj të dhunës seksuale, veçanërisht në kontekstin e ndjekjes ligjore dhe sistemeve të drejtësisë.

¹² Përkufizimet e përshtatura nga botimi: "Dhuna seksuale dhe e bazuar në gjini ndaj refugjatëve, të kthyerve dhe personave të zhvendosur brenda vendit" UNHCR, maj 2003.
<https://www.unhcr.org/protection/women/3f696bcc4/sexual-gender-based-violence-against-refugees-returnees-internally-displaced.html>

¹³ Përkufizimi i EIGE: Këshilli Burimor i Evropës (CoE) (2017), Urdhrat Urgjentë të Ndalimit në situata të dhunës në familje: Neni 52 i Konventës së Stambollit.

Në kontekste të tjera, kryerës i një krimi përdoret për të përshkruar meshkujt që kryejnë dhunë në familje ndaj grave ose fëmijëve¹⁴. Për shkak të kuptimeve të ndryshme të termit, asnjë prej të cilave nuk i përfshin të gjitha, termi i përdorur në këtë paketë është 'personi që ushtron dhunën' si një mjet për të etiketuar sjelljen sesa personin dhe për të shmangur çdo stigmatizim që mund të vijë me termin *kryerësi*.

Njerëzit që ushtrojnë dhunë, janë në pozita të fuqisë reale ose të perceptuar, vendimmarrjes dhe/ose autoritetit dhe kështu mund të ushtrojnë kontroll mbi viktimat e tyre¹⁵. Këta mund të përfshijnë partnerë ose bashkëshortë aktualë ose ish-anëtarë të familjes, të afërm të ngushtë, kolegë, shokë të klasës dhe bashkëmoshatarë. Për më tepër, ata mund të përfshijnë njerëz në pozita të ndikimit ose pushtetit, si: politikanë, bosë, mësues, komunitarë dhe udhëheqës shpirtërorë.

Kryerja e dhunës mund të ndodhë edhe nga institucionet. Mbajtja e informacionit, vonimi ose mohimi i ndihmës mjekësore, praktikat diskriminuese në ofrimin e shërbimeve sociale, ofrimi i pagave të pabarabarta për të njëjtën punë dhe pengimi i drejtësisë janë disa forma të dhunës së kryer përmes institucioneve. Gjatë luftës dhe konfliktit, dhuna seksuale dhe ajo me bazë gjinore kryhen shpesh nga anëtarë të armatosur nga fraksionet ndërluftuese.

Veçanërisht, shumica dërrmuese e rasteve të dhunës seksuale dhe të bazuar në gjini janë kryer ndaj grave nga burra. Shumica e akteve të dhunës seksuale dhe gjinore ndaj djemve dhe burrave kryhen gjithashtu nga burra.

3.2. Çfarë e krijon DhSBGj-në?

Besimet në lidhje me gjininë, maskulinitetin toksik dhe qëndrime tolerante ndaj dhunës
Hagemann-White et al (2010) identifikojnë faktorë të ndryshëm që rrisin gjasat e dhunës me bazë gjinore, që ajo të kryhet, të tolerohet dhe madje të konsiderohet e pranueshme. Faktorët përfshijnë:

- Pabarazinë gjinore të mbështetur në bindjet normative për fushat e përshtatshme të grave dhe burrave, vlerën relative të këtyre sferave në shoqëri dhe shpërndarjen legjitime të pushtetit midis grave dhe burrave në secilën sferë.

¹⁴ Përkufizim nga Plani Kombëtar i Këshillit të Qeverive Australiane për të ulur Dhunën ndaj Grave dhe Fëmijëve të tyre, 2010-2022. <https://plan4womenssafety.dss.gov.au/>

¹⁵ UNHCR (2003). Dhuna seksuale dhe e bazuar në gjini ndaj refugjatëve, të kthyerve dhe personave të zhvendosur brenda vendit

- Konceptet tradicionale, konceptet e ngurta gjinore mbi maskulinitetin që e përafrojnë mashkullin me kontrollin, dominimin dhe konkurrencën, ndërsa feminitetin me përkujdesjen dhe ndjeshmërinë. Për më tepër, normat dhe pabarazitë strukturore u japin burrave kontroll mbi gratë dhe fuqi vendimmarrëse mbi burimet politike dhe ekonomike.
- Portretizimi i stereotipave për burrat dhe gratë në mediat popullore dhe përshkrimi i veprimeve të dhunshme si shpërblyese dhe të suksesshme, ndërsa seksualizon dhunën dhe portretizon gratë si objekte seksuale të disponueshme dhe të prekshme.
- Qëndrimet tolerante që falin dhe pranojnë dhunën si një mënyrë për të zgjidhur konfliktin.
- Grupet e kolegëve (veçanërisht në adoleshencë) që mbështesin sjelljen seksuale ose dhunën dhe forcojnë maskulinitetin dhe agresivitetin armiqësor.
- Dështimi i agjencive për të sanksionuar dhunën me bazë gjinore si, për shembull, mësuesit që injorojnë incidentet e ngacmimit me bazë gjinore në shkollë, nivele të ulëta persekutimi të njerëzve që ushtrojnë DhSBGj-në nga sistemi i drejtësisë, brutaliteti i policisë ndaj njerëzve me diversitet SOGEISC.

Patriarkati dhe privilegji mashkullor¹⁶

Nocioni i patriarkatit përdoret shpesh si një "shkurtim" për dominimin e burrave në shoqëri. Si anëtarë të grupit mbizotërues, burrat gëzojnë privilegje të konsiderueshme, të tilla si më shumë liri dhe pavarësi, paga më të larta, zhvillim profesional, pozicione me fuqi më të madhe, dhe përgjithësisht kanë më shumë prestigj, mbizotërim dhe kontroll. Burrat pretendojnë se privilegjet dhe avantazhet specifike u përkasin me të drejtë dhe presin që gratë dhe njerëzit që bëjnë pjesë në grupe të tjera, të tilla si LGBTIQ+, për shembull, të bëjnë kompromise ose të paraqiten në përputhje me rrethanat. Shumica e shoqërive moderne mund të konsiderohen patriarkale ose të mbizotëruara nga burrat, gjë që reflektohet në faktin se institucionet kryesore (të tilla si: partitë politike, qeveritë, bizneset, sektorët e arsimit dhe shëndetësisë, media etj.) janë, në pjesën më të madhe, të kontrolluara nga burrat.

Në shoqëritë patriarkale, megjithatë, jo të gjithë burrat gëzojnë të njëjtat privilegje pasi ka hierarki midis burrave, të cilat përcaktohen nga statusi i tyre shoqëror dhe financiar, feja, origjina, niveli arsimor, orientimi seksual, mosha etj. dhe të cilat ruhen duke ushtruar dhunë dhe ngacmim. Për shembull, një burrë heteroseksual i arsimuar, i bardhë,

¹⁶ Përshtatur nga Programi Edukativ Gender Ed-Udhëzues për Mësuesit: Luftimi i Stereotipave në Edukim dhe Drejtimin e Karrierës. Instituti Mesdhetar i Studimeve Gjinore (2018)

heteroseksual, i cili gëzon një status të lartë ekonomik, ka fuqi dhe prestigj më të madh se sa një migrant, homoseksual me një status më të ulët socio-ekonomik.

Fuqia¹⁷

Fuqia kuptohet si aftësia për të marrë vendime. Të gjitha marrëdhëniet ndikohen nga ushtrimi i pushtetit. Kur pushteti përdoret për të marrë vendime në lidhje me jetën e vetë personit, bëhet një pohim i vetëpranimit dhe vetërespektit që, nga ana tjetër, nxit respektin dhe pranimin e të tjerëve si të barabartë. Kur përdoret për të dominuar, pushteti imponon detyrime, kufizon, ndalon dhe merr vendime për jetën e të tjerëve.

Fuqia mund të ekzistojë vetëm në lidhje me njerëzit e tjerë dhe është diçka që një person mund të mos e ketë gjithmonë. Të kesh fuqi, do të thotë të jesh në gjendje të kesh qasje dhe kontroll mbi burimet dhe të jesh në gjendje të angazhohesh lirshëm në vendimmarrje. Në shoqëritë patriarkale, burrat kanë fuqinë pasi kanë më shumë të drejta, mundësi dhe kontroll të burimeve (vendimmarrje dhe pushtet politik, më shumë pozita udhëheqëse, më shumë para, punë më të mira etj.). Hierarkitë e pushtetit brenda strukturave shoqërore lindin nga:

- Shtresëzimi gjinor: Shpërndarja e pabarabartë e pasurisë, fuqisë dhe privilegjeve midis gjinive të ndryshme.
- Seksizmi: Bindja se gjinia mashkullore është natyrshëm superiore ndaj femrave dhe, në thelb, ndaj të gjitha shprehjeve të tjera të gjinisë.
- Seksizmi i institucionalizuar: Kur institucionet e një shoqërie veprojnë në një mënyrë seksiste, duke rezultuar në diskriminim dhe mohim të mundësive dhe të drejtave të barabarta për të gjithë.
- Patriarkati: Patriarkalizmi si një sistem i strukturave dhe praktikave shoqërore, përmes së cilës burrat dominojnë, shtypin dhe përfitojnë nga gratë dhe grupet e tjera.

Kur diskutohet pushteti, është e rëndësishme të identifikohet se si hyjnë në lojë dinamika të ndryshme të fuqisë. Në këtë drejtim, ia vlen të eksplorojmë nocionet 'fuqia mbi', 'fuqia ndaj', 'fuqia e brendshme' dhe 'fuqia me'.

- *Fuqia mbi* do të thotë të gëzosh më shumë privilegje se të tjerët. Do të thotë gjithashtu të kesh kontroll dhe dominim mbi dikë tjetër. Grupet dominuese (heteroseksualë, burra të bardhë në shoqëritë patriarkale) kanë pushtet mbi grupe të tjera, të cilat

¹⁷ Përshtatur nga: *Manual për Trajnimin e Dhunës në Bazë Gjinore. Zhvillimi i Qetë Sierra Leone është agjencia e zhvillimit e drejtuar nga të rinjtë (2013)*

historikisht janë përjashtuar, izoluar dhe marginalizuar (gratë, LGBTIQ+, pakicat etnike, personat me aftësi të kufizuara etj.).

- *Fuqia ndaj* është aftësia për të ndikuar jetën tënde, duke pasur njohuri, aftësi, para ose thjesht nxitjen dhe motivimin për të bërë diçka. Të gjithë kemi fuqinë për këtë, edhe pse ndonjëherë mund të mos jemi në gjendje ta shprehim atë. Për shembull, një grua e re që pati mundësinë të vazhdojë shkollimin e saj, ende ka aftësinë të mësojë duke përfitur nga mundësitë e arsimit joformal. Për të sjellë ndryshime shoqërore, është e rëndësishme që njerëzit të njohin fuqinë e tyre.
- *Fuqia e brendshme* i referohet fuqisë së brendshme që çdo person ka dhe, në fund të fundit, i referohet ndjenjës së vetvetes të një personi, vlerave të tij, vetëbesimit dhe vetëvlerësimit; i referohet fuqisë së brendshme të secilit individ për të besuar në vetvete, në pikat e forta dhe aftësitë e tij; fuqisë për të krijuar ndryshime, për të luftuar për një jetë më të mirë dhe për të pohuar të drejtat e dikujt.
- *Fuqia me* është fuqia që keni bashkë me të tjerët, si një grup, p.sh., fuqia kolektive e të rinjve për të marrë vendime dhe veprime në fusha të së mirës së përbashkët ose interesave ku përfitojnë të gjithë.

Është e rëndësishme të njohim dhe të pranojmë që individët dhe grupet që kanë qenë historikisht të marginalizuara, shpesh kanë pak fuqi për të ndikuar shumë dhe kanë tendencë të zhvillojnë një ndjenjë të fortë të të qenët të pafuqishëm. Përqendrimi në mënyrën e shfrytëzimit të fuqisë suaj të brendshme (dhe zvogëlimin e ndjenjave të pafuqisë) duke pranuar fuqinë e limituar mbi dhe për të, është i rëndësishëm dhe i frymëzon këto grupe të angazhohen më shumë në fuqinë "me". Qëllimi ynë përfundimtar është që të frymëzojmë të rinjtë të njohin fuqinë brenda tyre dhe ta përdorin atë si fuqi për të ndërtuar njohuri dhe për të krijuar ndryshime duke shfrytëzuar fuqinë me të tjerët dhe, në fund të fundit, të kenë një ndikim pozitiv në fuqinë mbi jetën e tyre dhe komunitetin e tyre.

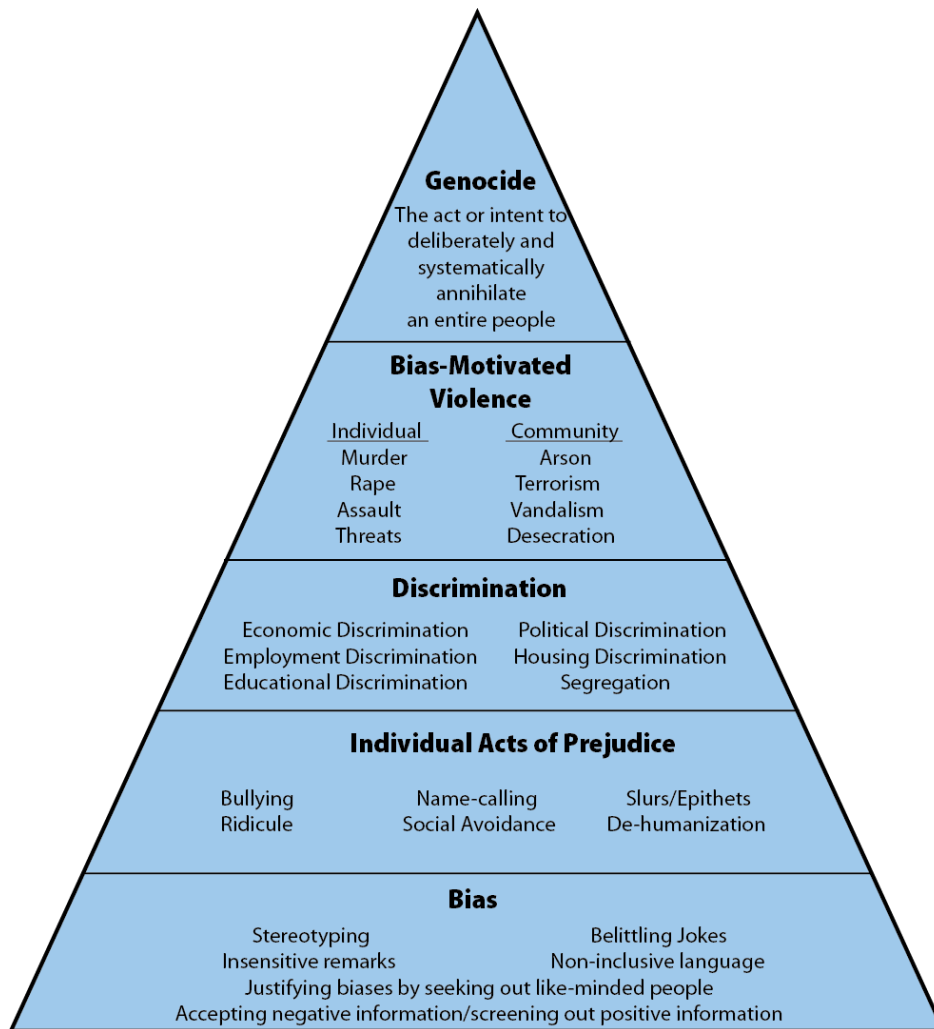
Piramida e Urrejtjes¹⁸

Piramida e Urrejtjes tregon se si qëndrimet dhe sjelljet e njëanshme mund të rriten në kompleksitet me drejtim nga poshtë lart. Piramida sugjeron që qëndrimet e njëanshme, të tilla si stereotipat, gjuha përjashtuese dhe vërejtjet nënçmuese, zhvillojnë akte individuale paragjyquese, të tilla si ngacmimi, ofendimet, izolimi dhe distanca shoqërore. Paragjykimi kthehet në diskriminim, që do të thotë përjashtimin e një personi nga qasja dhe kontrolli, i burimeve (të tilla si ekonomike, politike, sociale, arsimore, qasja në

¹⁸ Piramida e Urrejtjes u zhvillua nga Lidhja Antishpifje si pjesë e kurrikulës së saj për Institutin e saj A WORLD OF DIFERENCE.

drejtësi). Diskriminimi mund të ndodhë si në nivel individual (d.m.th. mospunësimi i një personi trans sepse është i atillë), ashtu dhe në nivel institucional (ligjet dhe praktikat diskriminuese, për shembull, mohimi i qasjes në kujdesin shëndetësor për një punëtore seksi). Duke u zhvendosur nga diskriminimi, në nivelet e sipërme të piramidës kemi një dhunë të motivuar nga paragjykimi, duke përfshirë dhunën fizike, sulmin, përdhunimin dhe vrasjen. Niveli i sipërm i urrejtjes është gjenocidi, ku asgjësohet qëllimisht dhe qëllimisht një grup i tërë njerëzish (p.sh., grupi kombëtar/etnik/fetar etj.).

Megjithëse sjelljet në çdo nivel ndikojnë negativisht tek individët dhe grupet, ndërsa kalojmë në nivelet e sipërme të piramidës, sjelljet kanë më shumë pasoja të rrezikshme për jetën. Ashtu si në një piramidë, nivelet e sipërme mbështeten mbi nivelet e ulëta. Në këtë drejtim, sjelljet e dhunshme mbështeten në paragjykime, diskriminim dhe qëndrime me pasoja. Nëse sjelljet në nivele më të ulëta (stereotipat, paragjykimet, gjuha përjashtuese, ngacmimi, distanca sociale, diskriminimi etj.) normalizohen ose konsiderohen të pranueshme, kjo, nga ana tjetër, do të rezultojë që sjelljet në nivelin tjetër të bëhen më të pranuar.



Pyramid of Hate, © 2005 Anti-Defamation League

3.3. Manifestime të ndryshme të DhSBGj-së

DhSBGj-ja mund të shfaqet në shumë forma të ndryshme, të cilat kanë efekte shumë negative në jetën e personave që përjetojnë dhunën. Mund të ketë natyrë fizike, emocionale, psikologjike ose seksuale. Dhuna e partnerit intim mbetet forma më e përhapur e dhunës me bazë gjinore në të gjithë botën. Forma të tjera përfshijnë dhunën në familje, dhunën socio-ekonomike, dhunën strukturore ose institucionale, dhunën e bazuar në nder, praktikat e dëmshme kulturore dhe vrasjen e grave.

DhSBGj-ja ndodh në hapësira dhe kontekste të ndryshme, të tilla si:

- Në shtëpi (d.m.th. dhuna në familje, dhuna e partnerit intim, abuzimi seksual nga një partner intim, dhuna e lidhur me nderin, praktikat e dëmshme kulturore etj.).
- Në shkollë (p.sh.: ngacmim i seksualizuar, ngacmim homofobik / transfobik / bifobik dhe ndërlobik).
- Në vendin e punësimit (p.sh.: ngacmimi, bullizmi, ngacmimi seksual).
- Në hapësirat publike (ndjekja, ngacmimi, bullizmi, sulmi seksual, përdhunimi, dhuna e partnerit intim).
- Në institucione (p.sh., dhuna e institucionalizuar gjinore, siç janë: shërbimet shëndetësore, shërbimet sociale, shërbimet gjyqësore dhe ligjore, policia);
- Online (p.sh.: bullizmi kibernetik, ngacmimi në internet, pornografi jokonsensuale, pornografi hakmarrjeje, sextortion, ngacmim kibernetik, kontroll shtrëngues në internet, abuzim emocional në internet).

Përkufizimet dhe shpjegimet më të hollësishme të formave të ndryshme të DhSBGj-së janë përfshirë më poshtë. Format e ndryshme të dhunës seksuale janë përshkruar në përkufizimin e dhunës seksuale në seksionin 3.1 më lart dhe janë shpjeguar më hollësisht në seksionin 11.1.

Abuzim fizik¹⁹

Abuzimi fizik është përdorimi i forcës fizike ndaj një personi tjetër që përfundon duke e plagosur personin, ose duke e vënë atë në rrezik për t'u plagosur ose për t'u vrarë. Abuzimi fizik varion nga kufizimi fizik te vrasja. Abuzimi fizik përfshin: shtyrjen, hedhjen, shkelmimin, goditjen me shuplaka, shkuljen, goditjen, tërheqjen e flokëve, grushtimin, rrahjen, rrahjen me shkop, mavijosjen, djegien, mbytjen, shkundjen, pickimin, kafshimin, ndalimin, mbylljen, shkatërrimin e pasurisë personale, goditjen duke hedhur sende, sulm me armë, si thikë ose armë dhe vrasje.

Abuzimi emocional dhe psikologjik²⁰

Abuzimi mendor, psikologjik ose emocional mund të jetë verbal ose joverbal. Abuzimi verbal ose joverbal konsiston në veprime ose sjellje më delikate sesa abuzimi fizik. Ndërsa abuzimi fizik mund të duket më keq, shenjat e abuzimit verbal dhe emocional janë po aq të thella, ose ndoshta edhe më të thella. Abuzimi emocional dhe psikologjik përfshin, por nuk kufizohet në:

- kërcënimin ose frikësimin për të fituar pajtueshmëri;

¹⁹ (de Benedictis et al., 2006, p. 2).

²⁰ (de Benedictis et al., 2006, p. 3)

- dhunën ndaj një sendi (të tilla si një mur ose një mobilie) ose kafshe shtëpiake, si një mënyrë për të futur frikën e dhunës së mëtejshme;
- të bërëturat e shpeshta ose të bërëturat;
- ofendimet, fyerjet, përdorimi i emrave nënçmues;
- nxitjen e frikës përmes fjalëve frikësuese ose gjesteve;
- sjelljen kontrolluese dhe kontrollin shtrëngues;
- ngacmimet e vazhdueshme, jashtë linje dhe në internet;
- talljen dhe përqeshjen, qoftë në privat, në publik, para familjes ose miqve dhe në mediat sociale;
- të kritikuarit ose zvogëlimin e arritjeve ose qëllimeve të personit tjetër;
- bërjen e personit tjetër të ndihet keq me veten e tij dhe se është i pavlefshëm;
- posesivitetin e tepruar, izolimin nga miqtë dhe familja;
- kontrollin e tepruar (përmes telefonatave, teksteve, mesazheve të çastit, llogarive të mediave sociale);
- manipulimin;
- ultimatumet dhe shtrëngimet.

Kontrolli shtrëngues dhe sjelljet kontrolluese

Monitorimi i lëvizjeve të partnerit; kufizimi i aksesit të miqtë, mediat sociale, socializimi, burimet financiare, punësimi ose arsimi; kontrolli i seksualitetit të partnerit; çdo taktikë shtypëse që synon vazhdimisht ta bëjë partnerin të ndihet i kontrolluar, i varur, i izoluar ose i frikësuar dhe që synon të frikësojë, degradojë dhe të ketë pushtet mbi personin tjetër.

Ndjekja

Ndjekja përfshin çdo kontakt të përsëritur të padëshiruar që e bën një person të ndihet i frikësuar ose i ngacmuar. Ndjekja mund të bëhet si në internet (bisedë kibernetike), ashtu edhe jashtë linje dhe kryhet nga një partner, ish-partner, një i njohur ose nga dikush që është i panjohur për personin që përjeton ndjekjen. Disa shembuj përfshijnë:

- kontrollin e tepruar të personit tjetër, si në internet dhe jashtë linje, ose duke e ndjekur përreth ose telefonuar, duke i dërguar mesazhe ose duke përdorur media sociale për ta gjetur vazhdimisht atë;
- spiunimin;
- paraqitjen e paftuar në shtëpinë, shkollën ose punën e tjetrit;
- lënien e dhuratave të padëshiruara për personin tjetër;

- dërgimin e postës elektronike, mesazheve me tekst, ose mesazheve të padëshiruara, të frikshme ose të turpshme;
- ndjekjen e përdorimit të kompjuterit dhe internetit të personit tjetër;
- përdorimin e teknologjisë (GPS, aplikacione etj.) për të gjurmuar se ku është personi tjetër.

Bullizmi

Bullizmi përfshin çdo sjellje që synon të frikësojë, lëndojë ose ndikojë në mirëqenien fizike ose psikologjike të një personi. Ai është sistematik, përsëritës dhe përfshin një çekuilibër të fuqisë midis individëve të përfshirë. Bullizmi mund të ndodhë drejtpërdrejt (ndaj njerëzve specifikë) ose tërthoras (duke nxitur thashetheme ose akuza për njerëz të caktuar, pa qenë të pranishëm). Ai mund të manifestohet edhe në internet (ngacmim kibernetik) përmes mediave sociale, celularëve, postës elektronike dhe faqeve të internetit. Ngacmimi mund të marrë forma të ndryshme, duke përfshirë dhe ngacmime, komente poshtëruese, poshtërime, tallje, shaka fyese, kërcënime, izolim shoqëror, sulme verbale dhe fizike dhe kërcënime me vdekje.

Ngacmimi homofobik/transfobik/interfobik

Është ngacmimi që ndodh për shkak të paragjytimeve ose qëndrimeve negative, besimeve ose mendimeve kundër njerëzve me orientime të ndryshme seksuale, identitet/shprehje gjinore dhe karakteristika seksuale (diversiteti SOGIESC). Njerëzit në fund të këtij lloji të ngacmimit përfshijnë njerëz që nuk përputhen me normat gjinore ose pritjet shoqërore heteronormative, janë të ndryshëm në SOGIESC të tyre, *perceptohet të jenë* LGBTQ+, i përkasin familjeve “të ylberit” ose duket se janë “ndryshe” në njëfarë mënyre.

Krimet e urrejtjes²¹

Krimi i urrejtjes u referohet në përgjithësi akteve kriminale të cilat shihet se janë motivuar nga paragjytime ekstreme, paragjytime dhe urrejtje ndaj grupeve specifike shoqërore (të tilla si LGBTQ+ ose personave me shumëllojshmëri SOGIESC). Incidentet mund të përfshijnë sulm fizik, dëmtim të pronës, bullizëm, ngacmim në internet, ngacmim (në internet dhe offline), abuzim verbal ose ofendime, mbishkrime fyese, dërgim e-mail-esh me fjalë urrejtjeje, përdorim gjuhe urrejtjeje në internet deri edhe vrasje. Vrasjet e

²¹ <https://web.archive.org/web/20051126153146/http://www.homeoffice.gov.uk/crime-victims/reducing-crime/hate-crime/>

LGBTIQ+ për shkak të të qenit LGBTIQ+ dhe “përdhunimi korrigjues” i personave LGBTIQ+ janë format përfundimtare të krimeve të urrejtjes.

Dhuna e partnerit intim²²

Dhuna e partnerit intim është dhuna nga një person nga partneri aktual ose ish ose personi, me të cilin individi që përjeton abuzimin, është ose ka qenë në një marrëdhënie intime. Dhuna e partnerit intim (DhPI) përbën një model të sjelljeve abuzive dhe kërcënuese që mund të përfshijnë dhunë fizike, seksuale dhe psikologjike. DhPI mund të përfshijë gjithashtu kërcënime për të dhunuar, dëmtim fizik, sulme ndaj pronës ose kafshëve shtëpiake, si dhe akte të tjera frikësimi, ngacmimi, abuzimi ekonomik, abuzimi emocional, izolim dhe privim, si dhe përdorimin e fëmijëve si një mjet kontrolli. Dhuna e partnerit intim mund të ndodhë gjithashtu nga gratë ndaj burrave dhe në marrëdhëniet e të njëjtit seks. Sidoqoftë, dhuna e partnerit intim mbetet forma më e zakonshme e dhunës mashkullore ndaj grave. Në të kundërt, burrat kanë më shumë mundësi të përjetojnë veprime të dhunshme nga të panjohur ose të njohur, sesa nga dikush afër tyre²³. Dhuna e partnerit intim rrezikon jetën, trupat, integritetin psikologjik dhe lirinë e grave dhe është quajtur abuzimi më i përhapur, por më pak i njohur në të drejtat e njeriut në botë.

Dhuna socio-ekonomike

Dhunë socio-ekonomike është çdo akt diskriminimi dhe/ose mohimi i mundësive që çon në parandalimin e ushtrimit dhe gëzimit të të drejtave civile, sociale, ekonomike, kulturore dhe politike. Ai përfshin kufizimin e aksesit në arsim, shërbimet shëndetësore ose tregun e punës; kufizimin e aksesit në burimet financiare; mohimin e të drejtave pronësore; dëmtimin e pronës; mosrespektimin e përgjegjësive ekonomike, siç është ushqimi; përjashtimin social/ostracizmin bazuar në orientimin seksual ose veprime të konsideruara të papërshtatshme në lidhje me normat gjinore; tolerancën e praktikave diskriminuese; praktikat legjislative penguese; armiqësitë publike ose private ndaj personave LGBTIQ+.

²² Përkufizimi në: Avokatet e Minesotës për të Drejtat e Njeriut, 2003, p. 1

²³ Heise L, Garcia Moreno C. Dhuna nga partnerët intimë. In: Krug EG et al., eds. Raport botëror për dhunën dhe shëndetin. Gjenevë, Organizata Botërore e Shëndetësisë, 2002:87– 121

Praktikat e dëmshme tradicionale²⁴

Praktikat e dëmshme tradicionale janë forma të dhunës, të cilat kryhen kryesisht kundër grave dhe vajzave në disa komunitete dhe shoqëri dhe paraqiten ose konsiderohen si pjesë e praktikës kulturore të pranuar. Ato përfshijnë:

Gjymtimi gjenital femëror (GjGjF): Gjymtimi gjenital femëror përfshin prerjen e organeve gjenitale për arsye jomjekësore, zakonisht në moshë të re. Procedura varion nga prerja e pjesshme ose totale, deri në heqjen e një pjese të organeve gjenitale dhe qepjet e organeve gjenitale për arsye kulturore ose joterapeutike. GjGjF njihet botërisht si shkelje e të drejtave të njeriut, të vajzave dhe grave, pasqyron pabarazinë e rrënjosur thellë midis gjinive dhe përbën një formë ekstreme të diskriminimit ndaj grave. Për shkak se kryhet pothuajse gjithmonë tek të miturit, është gjithashtu një shkelje e të drejtave të fëmijëve. Praktika shkel gjithashtu të drejtat e një personi për shëndetin, sigurinë dhe integritetin fizik, të drejtën për të qenë i lirë nga torturat dhe trajtimi mizor, çnjerëzor ose poshtërues dhe të drejtën për të jetuar, kur procedura rezulton me vdekje (OBSh, Faktet kryesore në Gjymtimi Gjenital Femëror, 2018).

Martesa e hershme: Kjo i referohet martesës së detyruar, me shtrëngim dhe të paraorganizuar të vajzave të reja nën moshën e dhënies së pëlqimit ligjor. Marrëdhëniet seksuale në marrëdhënie të tilla përbëjnë përdhunim ligjor, pasi vajzat nuk janë juridikisht kompetente për të dhënë pëlqimin domethënës.

Martesa me detyrim: Martesa me detyrim, shtrëngim dhe e paraorganizuar kundër dëshirave të personit që ekspozohet ndaj pasojave të dhunshme dhe/ose abuzive, nëse refuzojnë të pranojnë. Martesat e detyruara ndiqen pothuajse gjithmonë nga pritshmëri për të pasur fëmijë, duke rezultuar më shpesh në shtatzëni të detyrueshme të paplanifikuara.

Gjymtimi i bazuar në nder apo gjymtim: Gjymtim (shkaktim i dëmtimit të përhershëm të trupit) ose vrasje e një gruaje ose vajze si dënim për veprime të konsideruara të papërshtatshme në lidhje me gjininë e saj, dhe që besohet se sjellin turp për familjen ose komunitetin (si p.sh.: përpjekja për t'u martuar me dikë që nuk është zgjedhur nga familja, pësim i një akti përdhunues, pasja e një lidhjeje jashtëmartesore, humbja e virgjërisë para martesës, konfliktet në lidhje me trashëgiminë, refuzimi i një martese të organizuar/detyruar, homoseksualiteti). Gratë vriten gjithashtu për të ruajtur nderin e familjes (d.m.th. si shpengim për një vepër penale të kryer nga një anëtar mashkull i familjes).

²⁴ Burimi: Humanisti i Ri <http://www.thenewhumanitarian.org/feature/2004/09/01/definitions-sexual-and-gender-based-violence>

Mohimi i arsimimit për vajzat ose gratë: Heqja e vajzave nga shkolla, ndalimi ose pengimi i të drejtës së vajzave dhe grave për njohuri themelore, teknike, profesionale ose shkencore.

Dhuna strukturore dhe institucionale e bazuar në gjini

Dhuna strukturore u referohet mënyrave me të cilat pabarazitë shoqërore dhe sistemet politiko-ekonomike vendosin persona ose grupe të veçanta në situata të cenimit ekstrem²⁵. Shtetet dhe institucionet falin dhe kryejnë dhunë seksuale dhe të bazuar në gjini kur praktikat diskriminuese nuk kundërshtohen dhe nuk parandalohen, përfshirë këtu edhe përdorimin e instrumenteve ligjore dhe të politikave. Për më tepër, ligjet dhe politikat institucionale dhe qeveritare që injorojnë ose minojnë sistematikisht të drejtat e njeriut të një pjese të caktuar të popullsisë (LGBTIQ+, emigrantë, njerëz me aftësi të kufizuara, romë, punonjës të seksit etj.) përbëjnë gjithashtu forma të dhunës së institucionalizuar me bazë gjinore dhe rrisin ndjeshmërinë e këtyre grupeve të DhSBGj-së. Më konkretisht, përfshijnë shembuj specifikë të DhSBGj-së strukturore dhe institucionale:

- Kufizimi ose refuzimi i shërbimeve ose stigmatizimi i grupeve të caktuara në nevojë kur përpiqen të marrin shërbime (shërbime shëndetësore, mirëqenie sociale, shërbime azili, sigurim informacioni etj.).
- Pandjeshmëria e institucioneve të ndryshme për t'iu përgjigjur menjëherë DhSBGj-së dhe për të siguruar kujdes dhe mbrojtje të menjëhershme ndaj personit që përjeton dhunën (të tilla si: reagimi i ngadaltë ose i munguar i shkollës ndaj ngacmimit me bazë gjinore ose homofobike, përgjigje të vonuara nga shërbimet sociale në raste të dhunës së partnerit intim, zvarritje nga autoritetet policore të ndjekjes penale të personin që ushtron dhunë etj.)
- Shfrytëzimi dhe abuzimi nga zyrtarët qeveritarë ose personeli që punon në institucione të ndryshme në formën e ushtrimit të forcës fizike dhe psikologjike ose mjeteve të tjera të detyrimit (kërcënime, nxitje, mashtrim ose zhvatje) me qëllim për të fituar favore seksuale në këmbim të shërbimeve.
- Përdhunimi, sulmi seksual dhe shfrytëzimi seksual që bëhet nga forcat e armatosura në vendet e konfliktit.
- Ngacmimet policore, sulmet e motivuara nga paragjykimet dhe brutaliteti ndaj personave LGBTIQ+ dhe punonjësve të seksit kur ndalohen në mënyrë arbitrare, duke iu nënshtruar kontrolleve trupore invazive, ndalimit të pajustificuar, poshtërimit, sulmeve fizike dhe sulmeve seksuale. Personat trans që kryejnë punë seksuale, kanë dy herë më shumë gjasa të pësojnë/raportojnë sulme fizike nga oficerët e policisë dhe katër herë më shumë të raportojnë për sulme seksuale nga policia.

²⁵ Padilla et. al (2007). Globalizimi, Dhuna Strukturore dhe Shëndeti LGBT: Një Perspektivë Ndërkulturore.

- Ligjet kombëtare që nuk ofrojnë masa mbrojtëse të përshtatshme kundër dhunës seksuale dhe të bazuar në gjini dhe praktikave diskriminuese brenda organeve gjyqësore dhe të zbatimit të ligjit për DhSBGj-në të kryer e të lënë pa ndëshkim.

Femicid

Termi *femicid* nënkupton vrasjen e grave dhe vajzave për shkak të gjinisë së tyre, të kryer ose të toleruar nga aktorët privatë dhe publikë. Ky term përfshin, ndër të tjera, vrasjen e një gruaje si rezultat i dhunës së partnerit intim, torturat dhe vrasjet misogjiniste të grave, vrasjen e grave dhe vajzave në emër të të ashtuquajturit nder dhe vrasje të tjera të lidhura me praktika të dëmshme, vrasja e shënjestruar e grave dhe vajzave në kontekstin e konfliktit të armatosur dhe rastet e vrasjes së femrave të lidhura me bandat, krimi i organizuar dhe trafikimi²⁶. Femicidi buron nga patriarkalismi, racizmi dhe stigmatizimi; gratë vriten për shkak të urrejtjes, përbuzjes dhe rezultatit të pronësisë. Forma më e zakonshme e femicidit është vrasja nga një partner intim si përshkallëzim i dhunës së partnerit intim. Forma të tjera të vrasjes përfshijnë edhe vrasje të bazuar në nder (vrasja e një gruaje për të ruajtur ose rivendosur nderin e familjes), *femicid lesbofobik* (vrasja e grave për shkak të gjinisë së tyre dhe orientimit seksual, e cila është një formë e krimit të urrejtjes), *trans femicid* (vrasja e grave trans si një formë e krimit të urrejtjes kundër personave trans) dhe vrasja e punonjëseve të seksit. Vdekjet e grave ose vajzave për shkak të praktikave të dëmshme kulturore (për shembull, për shkak të komplikimeve pas gjymtimit të organeve gjenitale të grave, vdekjeve të foshnjave ose vajzave të reja për shkak të neglizhencës) perceptohen gjithashtu si forma femicide. Femicidi është dukuri dukshëm e pazbuluar dhe e raportuar më pak, pasi që ndjekjet penale zakonisht nuk integrojnë një perspektivë gjinore.

3.4. Ndikimi i DhSBGj-së²⁷

Ndikimi i DhSBGj-së është shkatërrues si për njerëzit që po e përjetojnë, ashtu dhe për komunitetet e tyre. DhSBGj-ja mund të çojë në trauma dobësuese dhe afatgjata, të cilat, nga ana tjetër, ndikojnë në shëndetin fizik dhe psikologjik të personit, shpesh çon në probleme psiko-sociale dhe ndikon shumë në ndjenjën e sigurisë dhe sigurisë së personit.

Lëndimet fizike, dhimbjet kronike, probleme somatike, paralizat, paaftësia, çrregullimet e të ngrënit, çrregullimet e gjumit, infeksionet (përfshirë IST - infeksionet seksualisht të

²⁶ Burimi: Fjalori i barazisë gjinore i EIGE (2017) Përkufizimi i fjalës së vrasjes

²⁷ Përshtatur nga raporti i UNHCR mbi Dhunën Seksuale dhe Gjinore ndaj Refugjatëve, të Kthyerve dhe Personave të Zhvendosur Brenda (2003).

transmetueshme dhe HIV), shtatzënitë e padëshiruara, komplikimet e shtatzënisë, çrregullimet menstruale dhe gjinekologjike dhe abuzimi me substanca janë ndër efektet më të zakonshme të DhSBGj-së në shëndetin fizik. Pasojat më ekstreme në këtë drejtim sjellin vdekjen (qoftë për shkak të femicidit ose vetëvrasjes), vdekshmërinë amtare, vdekshmërinë foshnjore dhe vdekshmërinë lidhur me SIDA-n.

Ndikimi në shëndetin psikologjik është gjithashtu i rëndë duke sjellë si pasoja ankthin kronik, depresionin, sëmundjen mendore, stresin posttraumatik, urrejtjen ndaj vetes, fajin ndaj vetvetes, shfuqizimin, ndjenjat e humbjes së kontrollit mbi jetën e tyre, vetëvlerësimin e ulët dhe mendimet dhe sjelljet vetëvrasëse. Për shkak të ndikimit të DhSBGj-së në vetëvlerësimin e tyre, njerëzit që e përjetojnë atë, mund të përfundojnë duke kopjuar modele viktimizimi në marrëdhëniet e ardhshme, gjë që i dënon ata në një cikël të përsëritur të dhunës. Ndoshta ndikimi më i spikatur i DhSBGj-së në shëndetin psikologjik është në ndjenjën e rrezikut dhe sigurisë. Njerëzit që përjetojnë DhSBGj, raportojnë se ndihen të pasigurt, në rrezik, të frikësuar dhe të pambrojtur.

Qëndrimet fajësuese të viktimave rezultojnë në damkën shoqërore, refuzimin shoqëror, izolimin dhe largimin. Si rezultat i frikës nga stigmatizmi shoqëror, shumë njerëz që përjetojnë DhSBGj, shmangin ta raportojnë atë ose kanë tendencë të mos kërkojnë ndihmë. Stigma/refuzimi shoqëror jo vetëm që sjell dëmtime të mëtejshme emocionale (përfshirë turpin, urrejtjen ndaj vetes dhe depresionin), por rrit cenimin e të mbijetuarve ndaj abuzimeve dhe shfrytëzimeve²⁸ të mëtejshme. Nga ana tjetër, kjo rrit rrezikun ndaj varfërisë që përsëri vepron si një shtresë e shtuar sa i takon cenimit nga abuzimi.

Qëndrimet fajësuese të viktimave reflektohen gjithashtu në institucione (të tilla si policia, sistemet gjyqësore, shëndetësia dhe sektorët e arsimit), të cilat mund të refuzojnë të ofrojnë shërbime, ose të cilat mund të mos arrijnë të mbrojnë njerëzit që po përjetojnë DhSBGj. Nëse institucionet nuk janë të ndjeshme ndaj nevojave për kujdes të menjëhershëm, mbrojtje, dinjitet dhe respekt, dëmtime dhe trauma të mëtejshme mund të rezultojnë për shkak të ndihmës së vonuar ose sjelljes së pandjeshme. Qëndrimet e komunitetit për të fajësuar personin që përjeton dhunën, reflektohen gjithashtu te gjykata. Shumë krime seksuale dhe të bazuara në gjini hidhen poshtë ose dënohen me dënime të lehta. Në disa vende, dënimi që u jepet njerëzve që ushtrojnë dhunën, përbën një shkelje tjetër të të drejtave dhe lirive të të mbijetuarit, të tilla si në rastet e martesës me detyrim. Dëmi emocional i njerëzve që përjetojnë dhunë, është i ndërlikuar nga nënkuptimi se abuzuesi i tyre nuk ka faj.

²⁸ UN Office for the Coordination of Humanitarian Affairs: <https://www.unocha.org/story/sexual-and-gender-based-violence-time-act-now>

4. Grupet e ndjeshme në rrezik të përjashtimit shoqëror dhe DhSBGj

4.1. Çfarë nënkuptohet nga grupet në rrezik përjashtimi social?²⁹

Përjashtimi social shkon përtej çështjes së varfërisë materiale, pasi shihet gjithashtu se përfshin forma të tjera të situatave të pafavorshme sociale, siç është mungesa e qasjes së rregullt dhe të barabartë në arsim, kujdesin shëndetësor, kujdesin social, strehimin e duhur. Në përgjithësi, çdo diskriminim dhe/ose mohim i mundësive që ndalon një grup njerëzish të ushtrojë dhe të gëzojë plotësisht të drejtat e tij civile, sociale, ekonomike, kulturore dhe politike, konsiderohet përjashtim social. Shkaqet e përjashtimit përfshijnë një gamë të gjerë arsyesh pse individë ose grupe mund të përjashtohen, të tilla si diskriminimi ndaj emigrantëve, pakicave etnike, romëve, LGBTIQ+, punonjëseve të seksit, personave që jetojnë me HIV, të paaftëve, të moshuarve etj.; mund të përjashtohen shoqërisht në një mori mënyrash, për shumë arsye. Për shkak të natyrës shumëdimensionale të përfshirjes sociale, mbetet e vështirë të ndërlidhen këto dimensione me kalimin e kohës. Grumbullimi i një numri situatash të pafavorshme mund të rezultojë në një cikël vetëpërforcimi që e bën të vështirë t'i atribuohet shkaku një faktori specifik më shumë se një tjetri.

Përjashtimi social është specifik për kontekstin, pasi shumica e shteteve kanë interpretime të ndryshme se çfarë do të thotë të përjashtohesh shoqërisht. Edhe brenda BE-së, përjashtimi shoqëror se çfarë do të thotë t'i përkasësh shoqërisë ka shumë përkufizime të bazuara në nocione kombëtare dhe ideologjike. Këto nocione shpesh ndryshojnë nga rajoni në rajon, nga lagjja në lagje dhe në bazë të nivelit individual. Për më tepër, përjashtimi shoqëror kuptohet jo si një kusht që është rezultat i një procesi, por si një proces më vete. Nuk është statik, por dinamik, dhe individë ose grupe të ndryshme e gjejnë veten në faza të ndryshme të procesit të përjashtimit shoqëror, qoftë edhe vetëm përkohësisht, në mënyrë të përsëritur ose vazhdimisht.

Për shkak të strukturave shoqërore dhe hierarkive të pushtetit midis grupeve të ndryshme në shoqëri, disa prej tyre përballen me dobësi të veçanta ndaj përjashtimit shoqëror. Këto dobësi burojnë nga karakteristikat shoqërore, kulturore dhe fizike, si: raca, etnia, seksi, identiteti seksual, aftësia/aftësia e kufizuar dhe statusi socio-ekonomik. Një cenim ndërsektorial është gjinia dhe mosha, me të rinjtë dhe në veçanti gratë dhe vajzat e reja

²⁹ Burimi: Manuali INCLUSO (2010). Program i financuar nga programi i 7-të Kuadër i BE-së. Në dispozicion për lexim elektronik në <http://www.incluso.org/manual>

që përballen me rrezikun më të lartë për përjashtimin social në të gjithë botën³⁰. Rreziku i adoleshentëve dhe të rriturve të rinj ndaj përjashtimit shoqëror shpesh keqkuptohet: shpesh supozohet se, për shkak se të rinjtë janë fizikisht më të mëdhenj, në kontakt me njerëz jashtë familjes së tyre dhe 'duke lëvizur drejt pavarësisë', ata janë më pak të prekshëm sesa fëmijët e vegjël. Sidoqoftë, këto supozime në lidhje me aftësitë e kujdesit për veten të të rinjve, qëndrueshmërinë fizike, zhvillimin emocional, qëndrueshmërinë dhe nevojën për pavarësi mund të jenë të gabuara dhe nganjëherë të dëmshme. Për shembull, ndërsa një person i ri mund të jetë në gjendje të zbulojë abuzimin ose të largohet nga një situatë abuzive para se të dëmtohet rëndë, kjo nuk e ndalon atë të përfundojë dëm emocional. As nuk i mbron të rinjtë nga kërcënimet që mund të krijohen nga përpjekjet e tyre për të mbrojtur veten (për shembull, një vajzë 16-vjeçare që përfundon në rrugë për t'i shpëtuar abuzimit seksual në shtëpi)³¹. Kur punoni me të rinj, është e rëndësishme të mos nënvlerësoni rrezikun e tyre për cenim dhe përjashtim shoqëror dhe të merrni parasysh nevojën e tyre për mbrojtje, kujdes, mbështetje dhe ndjenjën e përkatësisë.

Cenimet e shumta dhe ndërsektorialiteti/ndërlidhja e disa faktorëve³²

Një nocion i rëndësishëm që lind kur përpiqemi të kuptojmë plotësisht cenimin dhe përjashtimin shoqëror, është ndërsektorialiteti. Teoria e ndërsektorialitetit parashtrohet se fijet e ndryshme të identitetit shoqëror (të tilla si prejardhja etnike, raca, gjinia, moshë, seksualiteti, (pa)aftësia, klasa shoqërore, feja etj.) nuk ekzistojnë në mënyrë të pavarur, por ndërlidhen në mënyra që krijojnë identitetet dhe përvojat shumëdimensionale për njerëzit. Ndërsektorialiteti shpesh diskutohet së bashku me diskriminimin e shumëfishtë. Diskriminimi i shumëfishtë është koncepti që një person, i cili është anëtar i disa grupeve të ndjeshme, mund të diskriminohet në një rast të vetëm për shkak të karakteristikave të shumta, fijeve të shumta të identitetit që kryqëzohen për të krijuar përvoja shtypjeje që janë unike për grupe të veçanta. Përvoja e një gruaje emigrante që përjeton seksizëm, për shembull, është shumë e ndryshme nga përvoja e një gruaje të bardhë e cila gjithashtu përjeton seksizëm, por është pjesë e kulturës mbizotëruese; përvoja e së parës është e ndryshme, sepse qëndron në udhëkryqin midis racizmit dhe seksizmit, që të dyja përjetojnë në të njëjtën kohë.

³⁰ Panos Tsakoglou & Fotis Papadopoulos (2002). Identifikimi i grupeve të popullsisë në rrezik të lartë të përjashtimit shoqëror: Dëshmi nga ECHPR. Në Muffels, P. Tsakoglou dhe D. Mayes (red.). Përjashtimi social në shtetet e mirëqenies evropiane. Cheltenham: Edward Elgar, f. 135-169

³¹ Përshtatur nga Paper Paper Practice: Një kornizë për praktikë me të rinj 'me rrezik të lartë' (12-17 vjeç) 'Queensland Qeveria: Departamenti i Sigurisë së Fëmijëve, të rinjve dhe grave. Dhjetor 2008

³² Përshtatur nga 'Norm-kritike Toolkit', IGLYO (2016)

Kryqëzimet midis cilësive/tipareve të ndryshme që përbëjnë identitetin e një personi, janë të pafundme. Për shembull, njerëzit mund të jenë lezbikë që kanë prejardhje etnike të pakicave, homoseksualë që jetojnë në varfëri, trans me (pa)aftësi, biseksualë dhe muslimanë. Karakteristikat sociale, kulturore dhe fizike/biologjike, të tilla si gjinia, seksi, raca, aftësia, orientimi seksual, statusi socio-ekonomik etj., bashkëveprojnë në nivele të shumëfishta dhe të njëkohshme ku është ky ndërveprim që forcon shtypjen që sjell secili prej tyre, duke rezultuar në nivele të shumta diskriminimi dhe të shtypjes. Kjo, nga ana tjetër, kontribuon në pabarazinë shoqërore, përjashtimin shoqëror dhe padrejtësinë. Sa më shumë që një person është i përjashtuar nga shoqëria, aq më i prekshëm bëhet nga përjetimi i dhunës. Individët (të rinjtë, gratë, LGBTIQ+, nga pakicat etnike, që jetojnë në varfëri), të cilët konsiderohet se u përkasin shtresave më pak të privileguara të hierarkisë shoqërore, janë në rrezik më të lartë për të përjetuar D DhSBGj (në shtëpi, në shkollë, nga institucionet dhe nga shoqëria në përgjithësi). Është gjithashtu e mundur që ata të përjetojnë forma të shumta dhe të ndërthurura të dhunës.

Megjithatë, ndërveprimi i vazhdueshëm i këtyre kryqëzimeve është kompleks dhe jo gjithmonë përfundon me një rezultat të parashikueshëm. Në disa raste, një kryqëzim mund të anulojë një tjetër, ndërsa në raste të tjera, njëra çon në diskriminim dhe një tjetër rezulton në privilegj. Është e rëndësishme që ky kompleksitet të merret në konsideratë kur punojmë me ndërseksionalitetin dhe duhet të pranojmë që njerëzit - me gjithë larminë e tyre - duhet të gëzojnë respekt dhe të festojnë të gjitha ndërseksionalitetet e identitetit të tyre. Një qasje e ndërthurur seksionesh pranon që këto kryqëzime të shumta ekzistojnë në kombinime të pafundme dhe se ato nganjëherë mund të çojnë në privilegj dhe herë në diskriminim.

4.2. Si ndikon DhSBGj-ja në grupe të caktuara të ndjeshme?

Gratë, fëmijët, të moshuarit, individët LGBTIQ+, emigrantët, pakicat etnike, romët, punonjëset e seksit, njerëzit që jetojnë me HIV dhe personat me aftësi të kufizuara janë veçanërisht të prekshëm nga përvoja e DhSBGj-së. Për qëllimin e kësaj pakete instrumentesh, ne jemi duke u përqendruar në atë se si DhSBGj-ja prek katër grupe kryesore të ndjeshme: LGBTIQ+, romët, punëtore të seksit dhe persona me aftësi të kufizuara.

LGBTIQ+³³

Popullsia LGBTIQ+ nuk përfshin një grup homogjen dhe anëtarët e ndryshëm të këtij komuniteti mund të përjetojnë cenime të ndryshme dhe lloje e shkallë të ndryshme të dhunës, me personat trans që konsiderohen të jenë grupi më i prekshëm brenda LGBTIQ+. Perceptimet heteronormative dhe heteroseksizmi shpesh rezultojnë në paragjykime, mungesë tolerance, diskriminim, marginalizim dhe dhunë ndaj LGBTIQ+, të cilat madje mund të çojnë në urrejtjen e krimeve kundër tyre.

Ndërsa shumica e njerëzve janë të vetëdijshëm për shaka, komente dhe ndodhi të shpeshta dhe të papërshtatshme sa i takon mikroagresionit kundër LGBTIQ, ekziston pak vetëdije në sytë e publikut për probleme serioze ekzistenciale dhe dhunë që po përjeton popullata LGBTIQ+ dhe vetë individët LGBTIQ+ janë shumë të frikësuar për të folur për të publikisht.

Mësuesit dhe anëtarët e tjerë të stafit të shkollës shpesh nuk kanë vetëdije ose aftësi për t'iu përgjigjur ndodhive të ngacmimit homofob / transfobik / interfobik ose madje refuzojnë të ndërhyjnë dhe të mbrojnë këta nxënës, sepse ata besojnë se ata vetë e shkaktojnë³⁴dhunën. Dhuna, ngacmimi verbal dhe kërcënimet për dhunë fizike, të cilave u nënshtrohen të rinjtë LGBTIQ+, janë burim i stresit të madh dhe ato ndikojnë shumë në shëndetin e tyre mendor.

Dhuna ndaj personave LGBT+ lidhet shpesh me rezultate negative, të tilla si problemet në shkollë, arritjet më të ulëta akademike, mungesat në shkollë, përdorimi i substancave psikoaktive, konfliktet me sistemin ligjor dhe vetëvrasjet. Sipas sondazhit të Këshillit të Europës (2018) 'Të sigurt në shkollë', studentët LGBT kanë midis 2 dhe mbi 5 herë më shumë gjasa të mendojnë ose të tentojnë vetëvrasje sesa kolegët e tyre heteroseksualë. Një studim shtesë nga Irlanda, i cili përfshinte studentë ndërseksualë, zbuloi se studentët e moshës 14-25 vjeç që përjetuan ngacmim të bazuar në SOGIESC në shkollë, ishin më të dëshpëruar, të shqetësuar dhe të stresuar dhe kishin vetëvlerësim më të ulët se të tjerët³⁵. Si rezultat, për shumë studentë LGBT+ kalimi i kohës në shkollë nuk do të thotë studim, por përkundrazi një luftë për mbijetesë në kuptimin e vërtetë të fjalës dhe përfaqëson një përvojë të fortë traumatike.

³³ Source: Manual For Youth Workers: Raising Capacity In Working With LGBT+ Youth. Association RAINBOW, Serbia, 2017.

³⁴ GLSEN (2019).

³⁵ Council of Europe (2018): *Safe at school: Education sector responses to violence based on sexual orientation, gender identity/expression or sex characteristics in Europe*.

Ashtu si mendohet shpesh, këtu nuk është në diskutim nevoja për të evidentuar vetë orientimin seksual, por thjesht për faktin që personat heteroseksualë që janë në gjendje të flasin lirshëm për aspekte të ndryshme të jetës së tyre, madje pa qenë të vetëdijshëm se po zbulojnë orientimin e tyre seksual në të njëjtën kohë. Për personat LGBT+ kjo është e rrezikshme. LGBTIQ+, të cilët janë të hapur për identitetin e tyre, rrezikojnë të përjetojnë dhunë fizike në rrugë ose në familjen e origjinës, po pushohen nga puna ose u refuzohet punësimi, dëbohen ose u refuzohet strehimi, nuk pranohen dhe përjetojnë pengesa ose stigmatizim të rëndësishëm kur ata kanë qasje në kujdesin shëndetësor. Frika nga stigmatizimi institucional është gjithashtu e dukshme në rastin e policisë: një numër i madh i personave LGBTIQ+ rrallë raportojnë përvojat e tyre të diskriminimit dhe DhSBGj-në për shkak të frikës nga reagimet e policisë (diskriminimi, stigmatizimi dhe brutaliteti i politikave) ose frikës se raportimi do të çojë në zbulimin e orientimit të tyre seksual.

Mungesa e modeleve pozitive LGBTIQ+ dhe përshkrimet e tyre si anëtarë mëkatarë, imoralë dhe të dëbuar të shoqërisë mund të çojnë në internalizim të stereotipave shoqërorë, në mënyrë që vetë personat LGBTIQ+ të fillojnë të besojnë se ka diçka që nuk shkon me ta dhe se ata duhet të turpërohen. Heteroseksizmi i brendshëm çon në ndërtimin e një imazhi të keq për veten, konfuzion, ndjenjë pafuqie, izolim, por edhe probleme serioze (mendime vetëvrasëse, depresion etj.), thjesht forcojnë paragjykimet fillestare dhe cikli i diskriminimit vazhdon.

Format më serioze të dhunës që përjetojnë personat LGBTIQ+ përfshijnë krime të urrejtjes, të cilat përfshijnë abuzim verbal dhe ngacmim, gjuhë urrejtjeje, frikësim, kërcënim, sulm, dëmtim të pronës, përdhunimin korrigjues dhe madje edhe vdekjen. Sidoqoftë, dhuna homofobike dhe transfobike mbetet e nënraportuar në mënyrë të konsiderueshme në të gjithë Europën me më pak se një në pesë nga incidentet (17%)³⁶ të sjellë në vëmendjen e policisë, duke ngritur pikëpyetje të rëndësishme për sigurinë dhe mbrojtjen e komunitetit LGBTIQ+ nga DhSBGj-ja.

Komuniteti rom³⁷

Modeli i familjes patriarkale rome ndikon në lirinë e grave rome në të drejtat themelore të njeriut dhe i ekspozon ato ndaj të gjitha formave të dhunës.

- Niveli arsimor i grave rome është më i ulët krahasuar me burrat romë si dhe me gratë jorome. Nga ana tjetër, martesë dhe amësia ndikojnë në nivelin e arsimimit të grave rome.

³⁶ Zyra e OSBE-së për Institucionet Demokratike dhe të Drejtat e Njeriut, raportimi i ODIHR <https://www.osce.org/odihr>

³⁷ Përshtatur nga raporti Fuqizimi i grave rome brenda Kornizës Europiane të Romëve Kombëtarë.

- Diskriminimi i drejtpërdrejtë dhe i tërthortë nga shoqëria kryesore. Nga njëra anë, martesat e hershme çon në nivele të ulëta arsimimi.
- Shkalla e ulët e punësimit të grave romë lidhet me arsimimin e ulët, përgjegjësinë e lartë të kujdesit familjar, si dhe diskriminimin për të hyrë në tregun e punës. Kushtet socio-ekonomike të grave romë janë faktorët parashikues më të saktë dhe më ndikues për shëndetin e keq të tyre.
- Gratë romë kanë qenë viktime të sterilizimit të detyruar në disa vende të BE-së në vitet e fundit.
- Gratë romë përballen me diskriminim dhe pabarazi në ofrimin atyre të shërbimeve shëndetësore.
- Ndarja dhe kushtet poshtë standardeve, të varfra ose madje jashtëzakonisht të pasigurta të jetesës karakterizojnë strehimin e romëve.

Pabarazia gjinore: Gratë romë janë të varura nga burrat brenda sistemit familjar patriarkal të romëve. Sidoqoftë, marrëdhëniet midis burrave dhe grave ndryshojnë sipas grupeve dhe kombësive. Në shumicën e komuniteteve romë, zgjedhjet e grave të reja varen shumë nga rregullat dhe interesat e familjes dhe komuniteteve. Sistemi familjar patriarkal dhe rolet shumë të diferencuara gjinore në komunitetet romë i mbingarkojnë gratë me përgjegjësi familjare në moshë të hershme. Martesa në moshë femërore ndikon në vijimin e shkollimit të vajzave, duke minuar të drejtën e tyre për arsimim dhe duke kufizuar mundësitë e tyre të ardhshme të punësimit. Kushtet veçanërisht të ulëta socio-ekonomike dhe arritjet e ulëta arsimore sjellin një ndjeshmëri më të lartë për gratë e reja romë dhe rrisin gjithashtu rrezikun e trafikimit dhe punës seksuale. Romët vlerësohet se përfaqësojnë midis 50% dhe 80% të viktimave të trafikimit në vendet e Europës Lindore³⁸.

Dhuna institucionale: Në përgjithësi, ekziston një mosbesim i madh ndaj komuniteteve romë në legjislacionin jorom dhe agjentët shtetërorë, pjesërisht si rezultat i persekutimeve të së kaluarës (përfshirë politikat e shfarosjes dhe zhvendosjes) dhe diskriminimit racor dhe dhunës (autoritetet nuk janë të gatshme të ndërhyjnë për të mbrojtur të drejtat e romëve). Politikat shtetërore të sterilizimit të detyruar kanë përbërë një shkelje të rëndë të të drejtave të grave në Europën Qendrore dhe Lindore. Midis viteve 1971 dhe 1991 në Çekosllovakia, tani Republika Çeke dhe Sllovakia, politikat shtetërore sanksionuan "zvogëlimin e popullatës romë" përmes sterilizimit kirurgjikal. Sterilizimi do të kryhej te gratë romë pa dijeninë e tyre gjatë prerjeve cezariane ose aborteve³⁹.

³⁸ ERRC (Mars 2011): Thyerja e heshtjes. Një raport nga Qendra Europiane për të Drejtat e Romëve dhe Njerëzit në Nevojë. Trafikimi në Komunitetet Romë <http://www.errc.org/cms/upload/file/breaking-the-silence-19-march-2011.pdf>

³⁹ Lobi European i Grave - referenca në raportin sfond të Hungarisë.

Dhuna e partnerit intim dhe dhuna në familje⁴⁰ është pranuar shoqërisht si një ushtrim ligjor i pushtetit të burrave. Në të vërtetë, rreziqet e dhunës në familje në komunitetet rome thuhet se përkeqësohen nga nivelet e larta të papunësisë dhe problemet e alkoolizmit, si dhe nga situatat konfliktuale që vijnë nga racizmi dhe ksenofobia. Rregullat kulturore nënkuptojnë që për dhunën në familje dhe çdo temë që ka të bëjë me çështje seksuale, është e ndaluar për t'u folur. Viktimat e sulmeve seksuale madje stigmatizohen dhe konsiderohen të jenë 'të papastra'. Pa dyshim që nocione të tilla kulturore minojnë të drejtat e njeriut të grave rome dhe parandalojnë të kërkuarit e mbrojtjes së duhur.

Sigurimi i shërbimeve sociale dhe mbrojtjes për gratë rome është shumë i vështirë për shkak të mosbesimit të përgjithshëm midis shërbimeve publike dhe komuniteteve rome. Përveç kësaj, siç u përmend më lart, disa vlera tradicionale mund të shtojnë pengesat me të cilat përballen gratë rome kur u duhet të kenë mbrojtje dhe drejtësi, veçanërisht në vend të frikës se mos humbin mbështetjen e familjes dhe komuniteteve. Për më tepër, mungesa e përgjithshme e besimit të komuniteteve rome nga agjentët shtetërorë dhe ligjit i nxit gratë që t'i drejtohen ligjit rom brenda komuniteteve të tyre. Sidoqoftë, mangësitë e sistemit ligjor të brendshëm për romët për shkak të paragjytimeve dhe tabuve pengojnë më tej mbrojtjen e të drejtave të grave rome.

Punonjësit e seksit⁴¹

Punonjësit e seksit femra, meshkuj dhe trans përballen me nivele të larta të dhunës, stigmës, diskriminimit dhe shkeljeve të tjera të të drejtave të njeriut. Punonjësit e seksit mund të përballen me dhunë për shkak të stigmës që lidhet me punën seksuale, e cila në shumicën e mjediseve është e kriminalizuar, ose për shkak të diskriminimit bazuar në gjininë, identitetin gjinor, orientimin seksual, racën, etninë, statusin HIV, përdorimin e drogës ose faktorëve të tjerë. Shumica e dhunës ndaj punonjësve të seksit është një manifestim i pabarazisë gjinore dhe diskriminimit ndaj grave, ose burrave dhe individëve trans që nuk përputhen me normat gjinore dhe heteroseksuale.

Punonjësit e seksit përjetojnë të gjitha format e DhSBGj-së, qofshin ato fizike, psikologjike, seksuale, socio-ekonomike dhe institucionale. Më konkretisht, shkeljet e të drejtave të

⁴⁰ Projekti i Burimeve të Grave Refugjate (2002). Gratë Roma nga Europa Qendrore dhe Lindore: Një Botë e Katërt, ose Përvoja e Diskriminimit të Shumëfishtë

⁴¹ Burimi: OBSH (2013). Zbatimi i Programeve Gjithëpërfshirëse të HIV-STI: Adresimi i Dhunës ndaj Punonjësve të Seksit. https://www.who.int/hiv/pub/sti/sex_worker_implementation/swit_chpt2.pdf

njeriut që duhet të merren parasysh së bashku me dhunën ndaj punonjësve të seksit, mund të përfshijnë:

- zhvatjen e parave;
- mohimin ose refuzimin për ushqim ose gjëra të tjera thelbësore;
- refuzimin ose mashtrimin për t'i paguar, për t'i dhënë pagesat ose paratë që u takojnë;
- detyrimin për të konsumuar drogë ose alkool;
- ndalimin në mënyrë arbitrare, duke iu nënshtruar kontrolleve trupore invazive ose duke i ndaluar policia;
- të qenit i ndaluar ose i burgosur në mënyrë arbitrare në rajonet e policisë, qendrat e paraburgimit dhe qendrat e rehabilitimit pa kryerjen e procedurës së duhur;
- arrestimin ose kërcënimin për t'i arrestuar për bartjen e prezervativëve;
- refuzimin ose mohimin e dhënies së shërbimeve të kujdesit shëndetësor;
- nënshtrimin në procedura shëndetësore shtrënguese ,të tilla si testimi i detyruar për IST dhe HIV, sterilizim, aborte;
- turpërimin ose degradimin publik (p.sh. zhveshur, lidhur me zinxhirë, pështyrë, vënë pas hekurave).

Kontekstet e dhunës

Ekzistojnë disa kontekste, dinamika dhe faktorë që i vendosin punonjësit e seksit në rrezik për dhunë. Kuptimi i tyre është thelbësor për të hartuar përgjigje të përshtatshme programore.

- Dhuna në vendin e punës: Kjo mund të përfshijë dhunën nga menaxherët, personeli ndihmës, klientët ose bashkëpunëtorët në vendet ku zhvillohet puna seksuale (p.sh., bordellot, baret, hotelet).
- Dhuna nga partnerët intimë dhe anëtarët e familjes: Stigmatizimi i punës seksuale mund të bëjë që partnerët ose anëtarët e familjes të mendojnë se është e pranueshme të përdoret dhuna për të "ndëshkuar" një grua që bën seks me burra të tjerë. Mund të jetë e vështirë për punonjësit e seksit të lënë një marrëdhënie abuzive, veçanërisht kur dhunuesit i kërcënojnë ata, ose kanë kontroll për shkak të pronësisë së shtëpisë, ose fuqisë për të dëmtuar ose refuzuar takimin me fëmijët e tyre.
- Dhuna nga autorët e krimit e kryer në hapësira të mëdha ose në hapësira publike: Në shumicën e konteksteve, marrëdhënia antagonistike me policinë krijon një klimë pandëshkueshmërie për krimet kundër punonjësve të seksit që mund t'i çojë ata të jenë shënjestra e dhunës ose e krimeve të tjera që mund të kthehen në dhunë, siç është vjedhja. Disa autorë të krimit synojnë në veçanti punonjësit e seksit për t'i "ndëshkuar" ata në emër të mbajtjes së moralit shoqëror, ose për t'i dëbuar për

shkak të problemeve shoqërore, përfshirë HIV. Punonjësit e seksit mund të përballen gjithashtu me dhunë nga individë në pozitë të pushtetit, p.sh.: punëdhënësit e organizatave jofitimprurëse (OJF), ofruesit e kujdesit shëndetësor, bankierë ose pronarë.

- Dhuna e organizuar joshitetërore: Punonjësit e seksit mund të përballen me dhunë nga grupe zhvatjeje, milici, ekstremistë fetarë ose grupet e "shpëtimit".
- Dhuna nga shteti: Punonjësit e seksit mund të përballen me dhunë nga personeli ushtarak, rojet e kufirit dhe burgut, më së shpeshti nga policia. Ligjet e kriminalizimit ose ndëshkimit kundër punës seksuale mund të sigurojnë mbulesë për dhunën. Dhuna nga përfaqësuesit e shtetit komprometon garantimin e drejtësisë për punonjësit e seksit dhe mbrojtjen e policisë dhe dërgon mesazh se një dhunë e tillë nuk është vetëm e pranueshme, por e dëshirueshme nga shoqëria. Ligjet dhe politikat, përfshirë ato që kriminalizojnë punën seksuale, mund të rrisin ndjeshmërinë e punonjësve të seksit ndaj dhunës. Për shembull, bastisjet e detyruara të shpëtimit dhe rehabilitimit nga policia në kontekstin e ligjeve antitrafik mund të rezultojnë në dëbimin e punëtorëve të seksit nga banesat e tyre dhe nxjerrjen në rrugë, ku mund të jenë më të ekspozuar ndaj dhunës.

Frika e arrestimit ose ngacmimit nga policia mund t'i detyrojë punonjësit e seksit në rrugë të lëvizin në vende që janë më pak të dukshme ose të sigurta, ose t'u bëjë presion për negociata të ngutshme me klientë që mund të rrezikojnë aftësinë e tyre për të vlerësuar rreziqet për sigurinë e tyre. Dhuna ndaj punonjësve të seksit nuk përcaktohet ose perceptohet gjithmonë si një veprim kriminal. Për shembull, ligjet mund të mos e njohin përdhunimin kundër individëve trans si një krim, ose policia mund të refuzojë të regjistrojë një raport të dhunës seksuale të bërë nga një punonjës seksi.

Punonjësit e seksit gjithashtu mund të bëhen më të prekshëm ndaj dhunës përmes kushteve të tyre të punës nga mundësia e kompromentuar në shërbime. Disa mund të kenë pak kontroll mbi kushtet e transaksioneve seksuale (p.sh., tarifat, klientët, llojet e shërbimeve seksuale), nëse këto përcaktohen nga një menaxher. Adresimi i dhunës ndaj punonjësve të seksit, prania e drogës dhe alkoolit në mjediset e punës seksuale rrit gjasat që njerëzit të bëhen të dhunshëm ndaj punonjësve të seksit që punojnë atje. Punonjësit e seksit që konsumojnë alkool ose drogë, mund të mos jenë në gjendje të vlerësojnë situatat që nuk janë të sigurta për ta. Dhuna ose frika e dhunës mund të parandalojë që punonjësit e seksit të kenë mundësi në reduktimin e dëmit, parandalimin, trajtimin dhe kujdesin ndaj HIV, shëndetin dhe shërbime të tjera sociale, si dhe shërbime që synojnë

parandalimin dhe reagimin ndaj dhunës (p.sh., ligjore, shëndetësore). Diskriminimi ndaj punonjësve të seksit në strehët përkatëse për ata që përjetojnë dhunë, mund të komprometojë më tej sigurinë e tyre.

Personat me aftësi të kufizuara

Personat me aftësi të kufizuara shpesh konsiderohen të dobët, të pavlefshëm dhe me status mjaft të ulët shoqëror në shoqëritë e tyre - për shkak të kësaj, ata përballen me një rrezik të shtuar të dhunës në familje dhe dhunës seksuale. Për personat me aftësi të kufizuara, dhe veçanërisht gratë me aftësi të kufizuara, dhuna me bazë gjinore dhe diskriminimi i aftësisë së kufizuar kryqëzohen për të krijuar pengesa brutale të mirëqenies. Gratë me aftësi të kufizuara janë në një pozitë dukshëm më të prekshme krahasuar me homologët e tyre. Ato gjithashtu përjetojnë nivele shumë më të larta të dhunës fizike, seksuale dhe psikologjike, për periudha më të gjata kohore dhe me rezultate më të këqija fizike dhe mendore si pasojë e dhunës sesa gratë pa aftësi të kufizuara.

Faktorët kryesorë për cenimin më të lartë të personave me aftësi të kufizuara janë:

Qëndrimet patriarkale: Qëndrimet ndaj grave dhe njerëzve me identitete të ndryshme gjinore dhe orientime seksuale në shoqëritë patriarkale të kombinuara me dobësi që lidhen me vetë aftësinë e kufizuar, krijojnë dobësi të shumta dhe rrisin ndjeshëm rrezikun për shtresa të shumta të ekspozuara ndaj dhunës.

Pafuqia: Personat me aftësi të kufizuara janë më pak të aftë të mbrojnë veten ose të kërkojnë mbështetje për shkak të izolimit të tyre, p.sh., ata mund të fshihen, natyra e aftësisë së kufizuar i lë të izoluar, ose mund të mos e njohin se ajo që po u ndodh, është e papranueshme dhe sigurisht që jo për fajin e tyre.

Pengesat në ofrimin e shërbimeve: Këto përfshijnë mungesën e të drejtës për t'u informuar (dhe edukimin në disa raste), kujdesin shëndetësor, mbrojtjen ligjore dhe dëmshpërblimin, ose për shkak se këto shërbime nuk plotësojnë nevojat e veçanta të personave me aftësi të kufizuara në aspektin e të drejtës dhe ofrimit të shërbimeve ose për shkak të mungesës së ndërgjegjësimit për çështjet me të cilat përballen personat me aftësi të kufizuara në lidhje me cenimin e tyre.

Dhuna mbi personat me aftësi të kufizuara ndodh në forma shumë të ngjashme me dhunën me bazë gjinore, d.m.th. në nivelin fizik, psikologjik, ekonomik dhe institucional. Është mjaft i zakonshëm abuzimi dhe diskriminimi i personave me aftësi të kufizuara nga mjekë profesionistë. Ato që shpesh maskohen si “qëllime të mira” janë, në fakt, veprime

diskriminimi serioz dhe dhune: si në rastin e trajtimeve mjekësore ndërhyrëse dhe të pakthyeshme pa pëlqimin e informuar, ose në rastet kur nuk jepet trajtimi i duhur (në kontekstin e HIV/AIDS, për shembull), bazuar në paragjykimin dhe keqkuptimin e lidhur me aftësinë e kufizuar. Mitet për seksualitetin e personave me aftësi të kufizuara gjithashtu shkelin të drejtat e tyre. Njerëzit me dëmtime fizike ose shqisore vlerësohen joseksualë. Gratë me aftësi të kufizuara intelektuale ose mendore shihen si dëshira seksuale më të mëdha se të tjerët, pra oversexed. Këta stereotipa mund të çojnë në sterilizim të detyruar dhe/ose të shtrënguar për të shmangur shtatzënitë ose abortet e detyruara/të shtrënguara, sepse gratë me aftësi të kufizuara konsiderohen të paafta për të qenë nëna, ose sepse shtypja e menstruacioneve të tyre është më e lehtë për t'u menaxhuar nga kujdestarët e tyre.

Shumë njerëz me aftësi të kufizuara nuk kanë qasje në informacion në lidhje me të drejtat e tyre seksuale dhe riprodhuese. Kjo mungesë informacioni në lidhje me të drejtat, shërbimet dhe programet e bën më të vështirë për njerëzit me aftësi të kufizuara për të negociuar marrëdhëniet dhe rrit rrezikun e tyre ndaj dhunës nga partnerit intim dhe transmetimit të HIV/IST.

Gratë me aftësi të kufizuara në veçanti janë shumë të ndjeshme ndaj dhunës seksuale nga kujdestarët, anëtarët e familjes dhe partnerët intimë, nga këto grupe varen shumë personat me aftësi të kufizuara. Studimet ndërkombëtare të cituara nga Grupi i Punës për Dhunën ndaj Grave me Aftësi të Kufizuara, “Motrat e Harruara” (2012) tregojnë se gratë me aftësi të kufizuara vuajnë deri në tri herë më shumë rrezik për përdhunim, nga një i huaj apo i njohur, sesa bashkëmoshatarët e tyre joinvalidë. Gratë me aftësi të kufizuara gjithashtu përjetojnë nivele shumë më të larta të dhunës në familje. Ekspozimi i vazhdueshëm ndaj fyerjeve; përçmim; abuzim fizik; neglizhimi i qëllimshëm, të qenët i izoluar për periudha të gjata kohore si ndëshkim, ose i lënë pa ndihmë për lëvizje ose higjienë personale; si dhe mungesa e vazhdueshme e respektit gjatë gjithë ciklit të jetës mund të kenë efekte serioze dhe rezultate negative mendore. Shpesh konsiderohen si barrë nga familjet e tyre, ata gjithashtu refuzohen ose fshihen, duke i bërë të padukshëm në komunitetet e tyre, duke rritur më tej izolimin e tyre shoqëror dhe, rrjedhimisht, cenimin e tyre prej dhunës.

5. Si e dimë që i kemi arritur objektivat tanë? Një përmbledhje e shpejtë e monitorimit dhe vlerësimit

Një aspekt i rëndësishëm i punës sonë si trajnerë, punëtorë rinorë dhe menaxherë të projekteve është kthimi mbrapa, rishikimi dhe reflektimi mbi punën tonë, si dhe vëzhgimi i pjesëmarrësve, kuptimi i nevojave dhe motivimeve të tyre, konsultimi me ta dhe mbështetja e tyre në procesin e tyre të të mësuarit, fuqizimi. Është mënyra se si ne vlerësojmë dhe informojmë vazhdimisht mbi praktikën tonë që na lejon të matim ndikimin e punës sonë (Hield, 2012). Rishikimi, reflektimi, përmbledhja e informacionit, diskutimi, vëzhgimi dhe konsultimi janë të gjitha procese të rëndësishme në mënyrën që ne përdorim për të analizuar informacionin në procesin e vlerësimit.

Vlerësimi na ndihmon të identifikojmë shkallën e përmbushjes së objektivave tanë dhe nëse jemi në rrugën e duhur me atë që po përpiqemi të arrijmë. Kjo na jep një pasqyrë më të përgjithshme të arritjeve tona duke na lejuar të njohim vlerën e shtuar të punës sonë dhe shkallën në të cilën kanë përfituar me të vërtetë pjesëmarrësit. Kjo gjithashtu na ndihmon të planifikojmë më mirë dhe të përdorim burimet tona në mënyrë më efektive: bazuar në reagimet nga vlerësimi, ne mund të përshtatim programin/seminarin, të përqendrohemi në aspektet që janë me të vërtetë të rëndësishme dhe të përshtatshme, të planifikojmë gjërat ndryshe dhe, në fund të fundit, të përmirësojmë trajnimin tonë për pjesëmarrësit e ardhshëm. E fundit, por jo më pak e rëndësishmja, vlerësimi ofron përgjigje për pyetjet e mëposhtme:

- A janë adresuar nevojat reale të përfituesve?
- A kishte ndonjë ndryshim (të synuar dhe të paqëllimtë) në jetën e përfituesve?
- A është arritur ndonjë ndryshim në njohuri, qëndrime dhe sjelljet e vetëraportuara në lidhje me atë se si përfituesit mund të mbrohen nga DhSBGj-ja?
- Çfarë ndikimi ka pasur brenda organizatës sonë? - d.m.th. ndërtimi i kapaciteteve të trajnerëve, planifikimi më i mirë i trajnimeve, strategji të reja që mund të jenë zhvilluar etj.

5.1. Vlerësimi formues dhe përmbledhës

Dallimi midis vlerësimit formues dhe përmbledhës pasqyrohet në citatin e Robert Stakes: *"Kur kuzhinierja provon supën gjatë gatimit, kjo është formuese; kur të ftuarit provojnë supën e përfunduar, kjo është përmbledhëse".*⁴²

Gjatë vlerësimit formues, ne synojmë të maksimizojmë procesin tonë të të mësuarit ndërkohë që zhvillojmë trajnimin, duke u angazhuar në një rishikim dhe analiza të vazhdueshme dhe nxjerrjen e përfundimeve. Vlerësimi përmbledhës vlerëson rezultatet e përgjithshme dhe përfundimtare siç, p.sh., nëse janë përmbushur apo jo objektivat; çdo arritje në të mësuar; shkëmbime njohurish/qëndrimesh/sjelljesh dhe marrje pozicioni; ndikimi në aspektet organizative dhe ndikimi në një kontekst më të gjerë shoqëror. Ky referohet gjithashtu si vlerësimi përfundimtar pasi konsiston në nxjerrjen e përfundimeve në fund të procesit.

Metodat krijuese të vlerësimit (të tilla si vizatimi, shprehja joverbale, improvizimet teatrale, reflektimi individual, ndarja në grup, simbolika etj.) na vijnë në ndihmë kur duam t'u sigurojmë hapësirë të rinjve për të shprehur nevojat, mendimet, shqetësimet dhe idetë e tyre në mënyra alternative dhe më në thellësi. Herë të tjera, ne mund të zgjedhim të përdorim mënyra më 'formale' të vlerësimit, të tilla si pyetësorë, forma reagimi të strukturuar ose gjysmë të strukturuar ose diskutime në fokus grupe duke ndjekur një udhëzues diskutimi të hartuar më parë. Një aspekt i rëndësishëm për t'u marrë parasysh kur vendosni se cilat metoda vlerësimi të përdorni (nëse natyrisht nuk ka kërkesa specifike në program ose të vendosura nga donatori), është se në trajnime diskutohen çështje të ndjeshme dhe mund të lindin disa ndjenja të forta, të rinjtë mund të ndihen të pakëndshëm për të rishikuar këto ndjenja në fund të trajnimit. Në këto raste, mënyrat më 'formale' të vlerësimit garantojnë një hapësirë më të sigurt dhe më të përmbajtur për reflektim. Verbalizimi i ndjenjave dhe mendimeve mund të ndodhë më pas, si një hap i dytë për vlerësimin tonë, nëse dëshirojmë.

Këshilla për zgjedhjen e një metode vlerësimi

Kur përzgjidhni, hartoni dhe organizoni aktivitete vlerësuese, është e rëndësishme të merrni parasysh pyetjet e mëposhtme:

- A ka kërkesa specifike nga programi ose donatori në lidhje me vlerësimin që duhet të marrim parasysh?

⁴² Robert Stakes, profesor dhe drejtor i CIRCE në Universitetin e Illinois, cituar në "Vlerësimi dhe Edukimi: Një Shekull Shekulli". Chicago: University of Chicago Press, 1991: f. 169.)

- A ka ndonjë kohë të përshtatshme për të kryer vlerësimin? A ofron koha në dispozicion hapësirë për të kombinuar lloje të ndryshme të aktiviteteve vlerësuese?
- A është aktiviteti i arritshëm dhe i përshtatshëm për individët ose grupin me të cilin po punojmë?
- A i adreson veprimtaria objektivat tanë dhe a do të ofrojë reagimet e nevojshme që ne të kuptojmë se objektivat që kemi vendosur janë përmbushur?
- A është aktiviteti argëtues dhe tërheqës dhe a do të nxisë interesin e të rinjve për të marrë pjesë në procesin e vlerësimit?
- A prodhon aktiviteti informacion të prekshëm dhe që mund të përpilohet, duke siguruar prova të përdorshme?
- A është aktiviteti i besueshëm? A mund të marrin pjesë në të pjesëmarrësit pa vështirësi apo hezitim?
- A është aktiviteti mjaft fleksibël që të rinjtë të ndajnë mendime që shkojnë përtej përgjigjeve kryesore dhe që normalisht nuk prisnim t'i dëgjonim?
- A është aktiviteti i kryer pa pasur asnjë frikë? A ndihen të gjithë të sigurt dhe të rehatshëm për t'u bashkuar pavarësisht nga aftësitë ose përvoja e mëparshme që kanë?
- A i kemi aftësitë e kërkuara dhe a ndihemi mjaftueshëm të sigurt për të kryer aktivitetin?

Metoda që ne zgjedhim nuk duhet domosdoshmërisht të adresojë të gjitha çështjet e përshkruara më sipër, por është e rëndësishme të merren parasysh të gjitha aspektet e teknikës së vlerësimit, në mënyrë që të kuptojmë pikat e forta dhe kufizimet e saj para se ta zgjedhim atë. Për më tepër, është gjithashtu e dobishme të përpiqemi të përfshijmë një larmi metodash vlerësimi që u ofrojnë të rinjve stile të ndryshme komunikimi dhe mundësi të barabarta për të shprehur pikëpamjet, mendimet dhe ndjenjat e tyre. Për shembull, nëse keni vendosur që do të shpërndajmë pyetësorë për t'i plotësuar, është një ide e mirë t'i kombinoni edhe me mënyra të tjera: mbas plotësimit të tyre nga pjesëmarrësit, ftojini ata të diskutojnë në mënyrë më gjithëpërfshirëse përmes reflektimit në grup ose individual, improvizim teatror etj.

Pavarësisht metodologjisë së përdorur, metodat e vlerësimit duhet të prezantohen plotësisht në të njëjtën mënyrë që ne prezantojmë të gjitha aktivitetet e tjera të trajnimit tonë. Është e rëndësishme t'u shpjegojmë të rinjve para fillimit se çfarë është aktiviteti vlerësues, qëllimi i tij, pse e kemi zgjedhur atë, cili është qëllimi për kryerjen e tij dhe veçanërisht çfarë do të bëhet me rezultatet. Kjo nuk siguron vetëm një kuptim të strukturës brenda të cilës kryhet vlerësimi, por angazhon gjithashtu të rinjtë në procesin e vlerësimit.

5.2. Mënyra krijuese dhe argëtuese për të vlerësuar se si shkoi trajnimi⁴³

Vlerësimi i ndikimit shpesh kërkon që të shkosh përtej pyetësorëve standardë dhe moduleve me zgjedhjen e alternatives së saktë, pasi këto teknika nuk mundësojnë natyrshëm një nivel të thellë të mendimit imagjinar ose një përmbledhje komplekse të ngjarjeve të ndodhura në të kaluarën. Mënyrat krijuese të vlerësimit mund të sigurojnë një hapësirë argëtuese, ndërvepruese dhe të kënaqshme ku të rinjtë mund të japin reagime të vlefshme. Disa metoda krijuese të vlerësimit mund të përfshijnë:

Ndarja e fjalëve

Kjo mund të bëhet duke përdorur mënyra të ndryshme, si p.sh:

- Duke ftuar të rinjtë të qëndrojnë në formë rrethi, afër njëri-tjetrit, me shpatulla që thuajse preken dhe të thonë një fjalë që reflekton ndjenjën/përshtypjen/përvojën e tyre të përgjithshme mbi trajnimin.
- Duke përdorur një këngë të njohur, rimë për fëmijë, citat ose poezi, kërkon nga të rinjtë të plotësojnë fjalinë / lirikën.
- Duke u dhënë të rinjve pesë fjalë që lidhen me objektivat e trajnimit (të tilla si, për shembull, besimi, seksi pozitiv, marrëdhëniet, të mësuarit dhe ndjenjat) ftojini të rinjtë të shkruajnë tekste, dhe më pas të interpretojnë një këngë rep, ndonjë këngë tjetër ose një poezi që shpreh përvojat e tyre të përgjithshme gjatë trajnimit, bazuar në pesë fjalët që u janë dhënë.
- Ftojini të rinjtë të ndajnë në grup një fjalë ose një fjali të shkurtër si përgjigje e pyetjeve të ndryshme 'të hedhura në grup' nga trajneri (për të matur atë që të rinjtë kanë fituar në lidhje me njohuritë/aftësitë/kapacitetet, çfarë ata veçanërisht kanë shijuar ose çfarë nuk kanë shijuar aq shumë).
- Ftojini të rinjtë të krijojnë një grafit me fjalët e tyre duke shkruar disa fjalë që përfaqësojnë përvojën e tyre në një letër të madhe të vendosur në mur.

Votimi me lëvizje

- Vizato një rreth të madh dhe jepi secilit prej pjesëmarrësve në grup një objekt të vogël. Ftojini ata të vendosin objektin e tyre sipas shkallës së marrëveshjes me deklaratat të ndryshme që do të lexoni, ku qendra e rrethit që përfaqëson 'marrëveshjen e plotë' dhe skaji i tij 'mosmarrëveshja e plotë'. Pastaj mund të fotografoni rezultatet, kështu që të mund të mbani një regjistër të përgjigjeve të tyre.

⁴³ Përshtatur nga Hield, A. (2012). Manuali i Vlerësimit Krijues. Bradford, Mbretëri e Bashkuar: Komunitetet Krijuese të Arteve.

- Një alternativë e veprimtarisë së mësipërme është që të ftoni të rinjtë të 'votojnë me këmbë' dhe të lëvizin fizikisht në hapësirë, sipas shkallës së pajtimit të tyre me deklarata të caktuara. Të katër cepat e dhomës mund të paraqesin përgjigjet 'dakord', 'neutral/as pajtohem, as kundërshtoj', 'nuk pajtohem' dhe 'nuk e di/nuk jam i sigurt'.

Simbolet

Simbolet mund të sigurojnë një stimul pa frikë që inkurajon të rinjtë të flasin ose të shkruajnë për përvojat e tyre gjatë trajnimit. Simbolet përdoren si një sistem vlerësimi për vlerësimin e performancës së aspekteve të caktuara të procesit të trajnimit (të tilla si njohuritë e marra, shkalla në të cilën qëndrimet/sjelljet personale janë rivlerësuar, ndërtimi i besimit, njohuritë për mënyrën se si të rinjtë mund të mbrojnë veten nga DhSBGj-ja dhe aspekte të tjera, si kënaqësia me vendin, kohëzgjatjen e trajnimit dhe përmbajtjen). Simbolet për t'u përdorur mund të përfshijnë:

- Simbole moti (me diell, disi me re, me re, shi, stuhi).
- Semaforë (të kuq, të verdhë, jeshil).
- Mbushjen e një gote (bosh, gjysmë e plotë, plotësisht e mbushur).
- Termometrin (blu për të ftohtë/të padëshirueshëm, vjollcë për mesin dhe të kuqe për të nxehtë / e dëshirueshme).
- Ylberin: zgjedhja e një ngjyre nga ylberi dhe shpjegimi se si është e lidhur me përvojën e tyre.
- Emoji.
- Përdorimin e pëllëmbës dhe pesë gishtat për të shpjeguar: 'Çfarë po merrni me vete nga trajnimi?' (Tregoni pëllëmbën), 'Çfarë ju pëlqeu?' (Tregoni gishtin e madh), 'Çfarë do të dëshironit të theksonit?' (Tregoni gishtin tregues), 'Çfarë nuk ishte në rregull?' (Tregoni gishtin e mesit), 'Çfarë keni vlerësuar/vlerësuar veçanërisht?' (Tregoni gishtin unazor) dhe 'Diçka e vogël që do të doja të shtoja' (Tregoni gishtin e vogël). Mund t'u kërkonti pjesëmarrësve ta plotësojnë këtë individualisht, duke vizatuar dorën e tyre në një copë letër dhe duke plotësuar përgjigjet e tyre. Pastaj mund të mblidhni këto "duar" të ndryshme dhe mblidhni përgjigjet e ndryshme, në mënyrë që të merrni një pamje më të përgjithshme të mënyrës se si ka kaluar trajnimi.

Pjesëmarrësit mund të shkruajnë një koment mbi një postim nën simbolin që përfaqëson përgjigjen e tyre ndaj një pyetjeje specifike. Për shembull, nën pyetjen 'Cilat aspekte të trajnimit ju dukën më të dobishme?', të rinjtë mund të përdorin simbolin e diellit për të shpjeguar se cili ishte aspekti më i dobishëm për ta, simbolin me re për të shpjeguar atë

që nuk ishte dhe aq i dobishëm dhe simbolin stuhi për të treguar atë që ata e mendojnë si aspektin më pak të dobishëm. Ju mund të vendosni kuptimin e simboleve paraprakisht, por gjithashtu mund t'i lejonit të rinjtë të përdorin krijimtarinë e tyre në interpretimin e personal të simboleve. Disa njerëz mund ta interpretojnë simbolin e shiut si 'katartik' ose gotën gjysmë të plotë si një shenjë optimizmi dhe shprese.

Simbole të tjera mund të përfshijnë gjithashtu vizatime abstrakte të tilla si, për shembull, kartat 'Dix-it'. Këto mund të përdoren si simbolika për pjesëmarrësit për të projektuar ndjenjat e tyre, të cilat ata mund t'i ndajnë në grup (nëse dëshirojnë).

“Aktroje”/Nxirre jashtë vetes

Përdorimi i dramës, improvizimit, imazheve të palëvizshme dhe lëvizjes mund t'u mundësojë të rinjve që të shprehin në një mënyrë më konceptuale sesa mund të jenë të qetë të artikulojnë verbalisht. Duke analizuar përgjigjen e tyre emocionale ndaj një pyetjeje përmes një procesi fizik (në krahasim me një proces të artikuluar verbalisht), të rinjtë nxiten të mendojnë në mënyra të reja dhe të kapërcejnë pengesat shoqërore e kulturore për të folur për ndjenjat. Aktrimi/nxjerrja jashtë mund të shprehet përmes:

- Krijimit individual të imazheve aktive për të përfaqësuar ndjenjat/mendimet e tyre.
- Krijimit të një 'skulpture' grupi me trupat e tyre, në mënyrë që të përfaqësojnë përvojën e tyre kolektive gjatë trajnimit.
- Bërjes së një lëvizjeje për të shprehur se si ndiheshin ata për aspekte specifike të trajnimit.
- Krijimit të “lëvizjeve të ngjashme me makinerinë”, ku të rinjtë ftohen një nga një për të shprehur me një lëvizje atë që ata veçanërisht kanë shijuar gjatë trajnimit. Personi i parë qëndron në mes të rrethit dhe lëviz pa pushim, një person i dytë qëndron pranë tij duke lëvizur pa pushim, një person i tretë qëndron pranë dy të tjerëve duke bërë lëvizjen e tyre. Kështu, të gjithë fillojnë të formojnë një 'makinë' së bashku. Një nga një, pjesëmarrësit kanë një lëvizje derisa të gjithë të qëndrojnë pranë njëri-tjetrit, duke bërë lëvizjet e tyre unike që në grup janë pjesë të ndryshme të tërësisë.

Vizatim

Vizatimi i përgjigjeve për fjalët kryesore, ose paraqitja e ndjenjave, mund t'u sigurojë hapësirë të rinjve për të hulumtuar dhe kuptuar atë që kanë përjetuar gjatë trajnimit në mënyrë të pavetëdijshme dhe me më shumë detaje sesa nëse do të përpiqeshin t'i artikulonin përvoja me fjalë. Vizatimi mund të bëhet në grupe të vogla, të cilat mund të

krijojnë një vizatim kolektiv të përvojës së tyre, ose mund të bëhet individualisht përmes konceptit të 'hartës së përvojës' ose 'udhëtimit'.

Të rinjtë ftohen të vizatojnë një hartë, një lumë, një shteg përmes një pylli, një udhëtim me tren ose ndonjë përshkrim tjetër të një udhëtimi, ku ata mund të hartojnë të gjitha aspektet e rëndësishme të përvojave të tyre gjatë trajnimit, çdo ndjenjë pozitive, ndjenja negative dhe/ose ndonjë mendim/emocion tjetër që u shfaqet kur ata reflektojnë përsëri mbi 'udhëtimin' e tyre gjatë këtij procesi trajnimi.

5.3. Mënyrat e strukturuar dhe cilësore të vlerësimit

Nëse ka kohë të përshtatshme për procesin e vlerësimit, mund të përfshihen metoda vlerësimi më të strukturuar dhe cilësore në mënyrë që të grumbullohen të dhëna më të thella për përvojat e të rinjve. Vlerësimet cilësore të strukturuar janë veçanërisht të dobishme në hartëzimin e zhvendosjeve të perceptimeve, qëndrimeve dhe sjelljeve dhe në të kuptuarit se si të rinjtë planifikojnë të zbatojnë njohuritë dhe kapacitetet që kanë fituar gjatë trajnimit në jetën dhe kontekstet e tyre të veçanta. Vlerësimet cilësore të strukturuar na lejojnë të kuptojmë gjithashtu përfitimin e vërtetë të të rinjve nga trajnimi dhe të hulumtojmë gjithashtu aspektet që kanë qenë më (dhe më pak) të rëndësishme, të kënaqshme dhe me ndikim.

Ndërsa mënyrat e strukturuar të vlerësimit janë shumë të dobishme për të arritur një 'thellësi' të vlefshme në të kuptuar, ato shpesh kërkojnë aftësi të konsiderueshme kërkimore cilësore dhe konsumojnë mjaft kohë për t'u administruar e analizuar. Sidoqoftë, ato ofrojnë thellësinë e informacionit thelbësor dhe 'ekstra' që shpesh është më katalitikja dhe kuptimplota në formimin e një përshtypjeje më gjithëpërfshirëse të ndikimit të trajnimit. Disa shembuj të metodologjive të strukturuar të vlerësimit cilësor përfshijnë:

- **Diskutime në grupe të synuara:** Një grup i synuar është një grup individësh ndërveprues, zakonisht në numër të vogël, 6-8 pjesëmarrës, të cilët bashkohen nga një moderator për të marrë informacion në lidhje me një temë specifike. Moderatorin drejton diskutimin në grup duke përdorur një udhëzues diskutimi gjysmë të strukturuar të përgatitur para zbatimit në fokus grup, bazuar në objektivat specifike të vlerësimit. Përmes përdorimit të pyetjeve dhe teknikave të përshtatshme (të tilla si hetimi, sqarimi, ndjekja, sfida dhe pyetjet dalëse), moderatorin përpiqet të kuptojë përvojat e pjesëmarrësve gjatë trajnimit, çfarë përfitimi kishin dhe çdo ndryshim që ata kanë përjetuar, aspekte që nuk kanë punuar mirë dhe atë që ata do të dëshironin të shihnin të përmirësuar në trajnimet e ngjashme në të ardhmen. Grupet e synuara

zakonisht regjistrohen në mënyrë që trajnerët të kenë mundësinë të kthehen dhe të dëgjojnë përgjigjet e pjesëmarrësve; etika kërkimore nënkupton që konfidencialiteti dhe anonimiteti të ruhen gjatë gjithë kohës. Bazuar në reagimet e grupeve të synuara, trajnerët mund të kuptojnë shkallën dhe thellësinë e ndikimit të ndërhyrjes së tyre dhe të përdorin rezultatet për të bërë përmirësime. Përdorimi i një grupi të synuar lejon moderatorin të nxitë bisedën, e cila mund të çojë në një efekt reagimi midis grupit për të shpënë më tej bisedën për të parë nëse është e nevojshme të përdoren metodologji të tjera (të tilla si pyetësorë ose intervista individuale). Në thelb, moderatori nxit një diskutim dhe pjesëmarrësit e vazhdojnë duke kapur idetë dhe duke u mbështetur në përgjigjet e njëri-tjetrit.

- **Intervista të thelluara.** Këto intervista përdorin një metodologji të ngjashme me diskutimin në grupin e synuar (duke përdorur një udhëzues diskutimi gjysmë të strukturuar me pyetje anketuese, sqaruese dhe vijuese), por në vend që të punojë me gjithë grupin, moderatori ndërvepron me të anketuarit në një nivel individual, një nga një. Intervistat e hollësishme lejojnë përgjigje më të hollësishme për pyetjet e bëra, sepse ka më shumë kohë për çdo pjesëmarrës. Fakti që ka vetëm një pjesëmarrës, lejon gjithashtu që pjesëmarrësi të flasë më lirshëm dhe hapur (veçanërisht në lidhje me tema të ndjeshme), pasi nuk duhet të kenë kujdes nga dinamikat e grupeve.

5.4. Pyetësorët para dhe pas aktivitetit⁴⁴

Pyetësorët para dhe pas aktivitetit mund të përdoren për të vlerësuar ndryshimet në ndërgjegjësim, njohuri, perceptime, qëndrime dhe sjellje të vetëraportuar të të rinjve në lidhje me normat dhe pabarazitë gjinore; qasje pozitive seksuale; marrëdhënie të shëndetshme dhe DhSBGj. Pjesëmarrësit në workshop (grupi i ndërhyrjes) do të duhet të plotësojnë një pyetësor para seminarit (parapyetësor) dhe pastaj të plotësojnë të njëjtin pyetësor në fund të seminarit/ndërhyrjes së trajnimit (paspyetësor). Është e këshillueshme që pjesëmarrësit në workshop ta plotësojnë përsëri pyetësorin 4 muaj pas përfundimit të tij (pyetësorit vijues), në mënyrë që të gjurmojnë qëndrueshmërinë e ndërhyrjes. Sidoqoftë, kjo nuk është gjithmonë e mundur pasi mund të mos kemi më qasje te grupi i synuar pasi të ketë përfunduar ndërhyrja e trajnimit. Rezultatet e pyetësorëve para, pas (dhe vijues) krahasohen për të matur çdo modifikim në njohuritë, qëndrimet

⁴⁴ Përshtatur nga manuali "GEAR kundër IPV". Broshurë III: Manuali i mësuesit. (Rev. red.) Athinë: Rrjeti Evropian Anti-Dhunë.

dhe sjelljen e vetëraportuar të të rinjve në lidhje me normat gjinore dhe çështjet e DhSBGj-së pas zbatimit të seminarit.

Rekomandohet gjithashtu (edhe pse shpesh është e vështirë të bëhet) të përdoret një grup kontrolli, me të rinj me një profil të ngjashëm që nuk do të marrin pjesë në workshop. Grupi i kontrollit do të plotësojë gjithashtu të njëjtët pyetësorë në të njëjtën interval kohor. Qëllimi i këtij procesi është të sigurojë që çdo ndryshim i vëzhguar në grupin e ndërhyrjes mund t'i atribuohet në fakt efektit të workshopit sesa faktorëve të tjerë të jashtëm (të tilla si fushatat e mediave sociale) që mund të kenë ndodhur në të njëjtën kohë dhe mund të kenë rezultuar në një përmirësim të njohurive, qëndrimeve ose sjelljes së të rinjve. Për më tepër, rekomandohet që numri i të rinjve që do të marrin pjesë në workshop (grupi i ndërhyrjes) të jetë i barabartë me numrin e të rinjve që do të caktohen në grupin e kontrollit, në mënyrë që të bëhet një krahasim domethënës statistikor.

5.5. Rëndësia e vetëreflektimit dhe vetëvlerësimit

Reflektimet ofrojnë mundësinë për të rritur vetëndërgjegjësimin përmes shprehjes së ndjenjave dhe ndarjes së njohurive që pjesëmarrësit kanë mbledhur gjatë ditës ose gjatë një aktiviteti të caktuar. Reflektimi përdoret gjatë përmbledhjes së një aktiviteti, gjithashtu rekomandohet shumë për në fund të ditës kur pjesëmarrësit vlerësojnë dhe reflektojnë mbi përvojën e plotë që kanë fituar.

Reflektimi ka shumë përfitime:

- U mundëson pjesëmarrësve të shkëmbejnë përvoja me pjesëmarrësit e tjerë.
- I lejon pjesëmarrësit të shprehin emocionet e tyre dhe, duke e bërë këtë, të bëhen të vetëdijshëm për to.
- I lejon pjesëmarrësit të organizojnë dhe të strukturojnë idetë dhe sugjerimet.
- Siguron një mundësi për të mësuar nga të tjerët.
- Ndihmon moderatorët të "mbajnë lidhje" me grupin.

Është e rëndësishme që gjatë reflektimit të gjithë të kenë një mundësi për të shprehur mendimet dhe ndjenjat e tyre. Pjesa tjetër e grupit dëgjon pa komentuar, vetëm nëse ka pyetje që duhen bërë për arsye sqaruese. Procesi i reflektimit mund të jetë mjaft i sinqertë dhe intim, prandaj rekomandohet të kujtoni rregullat e grupit, si dhe të uleni në një rreth të ngushtë. Trajnerët duhet të jenë të vetëdijshëm për ata pjesëmarrës që zakonisht kanë më shumë hapësirë sesa të tjerët, në mënyrë që të sigurojnë që të gjithë pjesëmarrësit të

kenë kohë të mjaftueshme për të folur. Është e dobishme të specifikoni sa minuta / fjali ka në dispozicion secili prej tyre.

Grupet e reflektimit: Grupet e reflektimit ofrojnë mundësinë për të marrë disa komente më të hollësishme mbi aktivitetet dhe grupin, sigurojnë hapësirën për të rinjtë që të ndajnë ndjenjat e tyre, të reflektojnë mbi përvojën dhe mësimet e tyre, të përfitojnë nga përvojat e njëri-tjetrit dhe të thellojnë marrëdhëniet brenda grupit. Pjesëmarrësit ndahen në grupe të vogla në varësi të numrit të trajnerëve ose 'moderatorëve të caktuar të grupeve të reflektimit' duke siguruar që grupet "të jenë ekuilibruar" sa më shumë që të jetë e mundur (për sa i përket gjinisë, moshës, gjuhës etj.). Secili grup takohet rregullisht gjatë trajnimit (në fund të çdo sesiioni) dhe reflekton mbi procesin e trajnimit (aspektet e trajnimit që ishin përvojat më të këndshme, më të dobishme, ato që ndiejnë se po mësojnë, ndjenjat që kanë përjetuar, kapacitetet që ata ndiejnë se po ndërtojnë, çështje që kanë qenë shqetësuese/të vështira, shqetësime/frikë, çfarë nuk ishte aq efektive dhe duhet të ndryshojë etj.). Trajneri ose moderatori i grupit të reflektimit do të ndajë reagimet nga grupi me ekipin e trajnimit, megjithatë duke ruajtur konfidencialitetin dhe anonimitetin.

Ndërsa grupet e reflektimit (siç përshkruhet më sipër) përfaqësojnë format më të zakonshme të reflektimit, i rëndësishëm është gjithashtu dhe vetëreflektimi. Vetëreflektimi zakonisht bëhet individualisht dhe nuk përfshin ndarjen, përveç nëse ka pjesëmarrës që janë shumë të prirë për ta bërë dhe preferojnë të ndajnë mendimet e tyre me grupin. Në teknikat vetëreflektuese mund të përfshihen:

Shkrimi i një letre vetes

Pjesëmarrësve u kërkohet të shkruajnë një letër për veten e tyre, duke përmendur se si janë ndier gjatë trajnimit, çfarë kanë fituar, çfarë njohurish të reja kanë marrë, si planifikojnë të përdorin në jetën e tyre personale gjërat që kanë mësuar dhe çfarë do të bëjnë ndryshe nga tani e tutje. Ata mund të shkruajnë në gjuhën e tyre dhe ato që shkruajnë janë krejtësisht midis pjesëmarrësve dhe ...vetes. Kjo është një metodë personale dhe i ndihmon pjesëmarrësit të bëhen të vetëdijshëm se çfarë progresi kanë bërë si rezultat i pjesëmarrjes së tyre, të cilin nuk do ta kuptonin ndryshe.

Rrëfimet personale

Rrëfimet na ndihmojnë të studiojmë përvojat e një individi të vetëm duke përqafuar histori të jetës së tij dhe të eksplorojmë rëndësinë e mësuar të atyre përvojave individuale. Theksi vihet mbi historinë në vetë, zakonisht në çfarë dhe si rrëfëhet. Historia duhet të pranohet në bazë të meritave të saj si përvojë individuale dhe interpretimi i saj.

Vetëreflektimi dhe vetëvlerësimi i trajnerëve

Shpesh, si trajnerë, ne nuk reflektojmë në mënyrë kritike për përvojat tona, por jemi thjesht të vetëdijshëm se si ndihemi, mirë ose keq, për diçka që ka ndodhur gjatë një trajnimit. Sidoqoftë, vlerësimi dhe rishikimi janë pjesë thelbësore e procesit tonë të të mësuarit dhe është e rëndësishme që të marrim hapësirë dhe kohë për të reflektuar në atë që ne ndiejmë se ka funksionuar dhe çfarë ka qenë sfiduese ose e vështirë për ne. Disa mënyra se si mund të përfshihemi në vetëreflektim dhe vetëvlerësim, janë:

- **Shkrimi i ditarit** për të shënuar reflektimet tona në lidhje me procesin, shqetësimet, rezistencat, vështirësitë/sfidat tona, por edhe sukseset. Është gjithashtu e rëndësishme të regjistrohen reagimet e pjesëmarrësve, dhe veçanërisht ndryshimet e vërejtura në njohuritë, qëndrimet/pozitat e pjesëmarrësve. Në thelb, shkrimi i ditarit duhet të përqendrohet në mendime, ndjenja, frikë, dëshira dhe nevoja për trajnerin dhe për pjesëmarrësit.
- **Grupi i reflektimit të trajnerëve.** Kjo mund të administrohet në të njëjtën mënyrë si grupet e reflektimit të pjesëmarrësve, ku një nga trajnerët vepron si moderator dhe trajnerët e mbetur si pjesëmarrës. Trajnerët kanë mundësinë të shkëmbejnë përvoja, komente, të njohin atë që ka funksionuar mirë, të festojnë sukseset dhe të mbështesin njëri-tjetrin në aspekte që mund të jenë sfiduese ose të vështira.
- **Mentorimi.** Trajnerët me më pak përvojë mund të punojnë bashkë me trajnerë me përvojë, të cilët mund t'u sigurojnë atyre udhëzime dhe mbështetje gjatë gjithë procesit të trajnimit.

II. MODULET E AKTIVITETEVE

6. Disa udhëzime të dobishme para se të fillojmë zbatimin e aktiviteteve

6.1. Shpërndarja e të dhënave mbi traumat dhe edukimin seksual⁴⁵

Një qasje e informuar për traumën është e rëndësishme kur krijoni një metodë dhe hapësirë të sigurt për shpërndarjen e parimeve edukative mbi seksin në internet. Ne nuk i dimë përvojat e jetës së pjesëmarrësve tanë dhe, nëse nuk krijojmë një hapësirë të sigurt për të mësuar, nuk do të kemi shumë sukses si lehtësues. Më poshtë janë parimet edukative mbi seksin dhe traumat si dhe pyetjet që mund t'i bëni vetes për të parë sa të përshtatshme dhe të pranishme janë ato në seancat tuaja.

- **Siguria:** Hapësira është një hapësirë në të cilën pjesëmarrësit janë të sigurt fizikisht dhe emocionalisht. Mënyrat e krijimit të saj përfshijnë gjuhë gjithëpërfshirëse, marrëveshje grupore dhe dalje të qarta nga situata. **A është hapësira në të cilën pjesëmarrësit mund të jenë pa frikë vetvetja?**
- **Transparenca:** Moderatorët duhet të jenë të qartë dhe të singertë në ndërveprimet e tyre me pjesëmarrësit. Kjo përfshin informimin e pjesëmarrësve se çfarë të presin në seancat e ardhshme dhe pranimin kur nuk dinë diçka. **A jeni të qartë për atë që po bëni dhe pse?**
- **Mbështetja dhe bashkëveprimi me kolegët:** Kjo u jep pjesëmarrësve fuqi dhe mundësi që brenda seancave të krijojnë lidhje pozitive, shëruese. Diskutimet, lojërat me role dhe lojërat në përgjithësi janë të gjithë shembuj të kësaj. **A kanë pjesëmarrësit mundësi për të bashkëvepruar, për të mbështetur dhe për të mësuar nga njëri-tjetri?**
- **Bashkëpunimi:** Pjesëmarrësit janë të përfshirë në mënyrë aktive në udhëheqjen e seancave. Seksionet e pyetjeve dhe përgjigjeve dhe mbledhja e komenteve janë mënyra për ta bërë këtë. **A po i jepni vetes mundësi për të mësuar nga pjesëmarrësit?**

⁴⁵ Udhëzimet e siguruara nga Samantha Wall, konsulente e IPPF dhe drejtore e ScarletTeen, <https://www.scarleteen.com/>

- **Fuqizimi:** Ju dëshironi të ndërtoni një hapësirë që u jep pjesëmarrësve fuqi dhe zgjedhje në bashkëveprimet. Kjo përfshin përdorimin e pyetjeve më shumë sesa deklaratat e drejtpërdrejta dhe trajtimin e të rinjve si ekspertët e përvojave të tyre. **A po u jepni pjesëmarrësve mundësitë për të bërë zgjedhje?**
- **Ndërgjegjësimi për çështjet specifike të popullsisë:** Identitete të caktuara racore, etnike, seksuale dhe gjinore mund të kenë pak a shumë të ngjarë të përballen me forma të caktuara të dhunës, diskriminimit ose çështje shëndetësore. **Kë keni përpara në takim dhe me cilat sfida mund të jetë duke u përballur?**

6.2. Krijimi i një hapësire të sigurt para fillimit të një aktiviteti

Aktiviteti: Le të lundrojmë në siguri dhe rehati

Para se të filloni një aktivitet, është e rëndësishme të krijoni një hapësirë të sigurt për të rinjtë, në mënyrë që ata të ndihen rehat dhe të mbështetur për t'u përfshirë në aktivitete dhe diskutim pa u ndier të gjykuar, të frikësuar, të kërcënuar, të sulmuar ose të përjashtuar. Qëllimi ynë kryesor është të sigurohemi që bisedat e vështira të mbeten produktive, kuptimplota dhe gjithëpërfshirëse për të gjithë të rinjtë me prejardhje dhe përvoja të ndryshme. Nëse do të zhvillojmë një sërë seancash me një grup të caktuar, ne mund ta prezantojmë këtë aktivitet në fillim të sesionit tonë të parë dhe pastaj t'i kujtojmë grupit marrëveshjen dhe ta rishikojmë atë ndërsa vazhdojmë.

Nxitni të rinjtë të përdorin fjalë që kanë më shumë kuptim për ta. Për shembull, me gjithë qëllimet e mira, për disa të rinj, hapësirat më të sigurta mund të mos jenë të vërteta. Prandaj, ata mund të vendosin të përdorin 'hapësirat e rehatshme', 'hapësirat e guximshme', 'hapësirat gjithëpërfshirëse', 'hapësirat mbështetëse' etj., sipas gjuhës që u përshtatet më mirë atyre.

1. Filloni duke vendosur fotografinë e një varke në ekran.
2. Ne jemi gati të fillojmë një udhëtim së bashku, ku do të shqyrtojmë çështje të ndryshme që ndikojnë në jetën e të rinjve. Para se të vazhdojmë me aktivitetet tona, është e rëndësishme që të sigurojmë që të gjithë të lundrojmë së bashku në siguri dhe me lehtësi. Do të doja që ne të krijojmë sot një mjedis pozitiv për grupin tonë, ku të gjithë të ndihen të qetë, të sigurt dhe të mbështetur.

3. Për ta bërë këtë, ne do të mendojmë për disa udhëzime që do të na ndihmojnë të krijojmë biseda kuptimplota, produktive dhe të respektueshme, edhe kur jemi duke diskutuar tematika sfiduese, të ndjeshme ose të vështira.
4. Para se të hyjmë në udhëzimet tona, le t'i japim së pari një emër kësaj liste marrëveshjesh. Disa grupe zgjedhin ta quajnë atë një hapësirë të sigurt ose një hapësirë të guximshme - por ju duhet të vendosni se cili emër i përshtatet më shumë grupit tonë. Pra, si do të donit ta quani këtë listë udhëzimesh?
5. Pasi të jetë gjetur titulli, kërkojuni të rinjve të përmendin ato që u nevojiten nga pjesa tjetër e grupit në mënyrë që të ndihen të sigurt dhe rahat.
6. Konfirmoni që të gjithë janë të gatshëm të respektojnë marrëveshjen e grupit.
7. Le të diskutojmë tani se çfarë ndodh nëse këto marrëveshje dhe udhëzime që kemi zhvilluar së bashku, nuk respektohen. Për shembull, si mund të reagoni nëse ndiheni të ofenduar? Çfarë mund të jetë fyese për dikë tjetër?
8. Çfarë duhet të ndodhë, nëse dikush thyen hapësirën më të sigurt? Çfarë lloj përgjigjesh duam të kemi nëse kjo ndodh? (drejtojeni diskutimin tuaj drejt nxitjes së një dialogu midis të rinjve dhe larg krijimit të ndëshkimeve ose disiplinës).

Energjizues në internet për ekipe virtuale

Numëro

Në këtë energjizues të shkurtër virtual, grupi duhet të numërojë deri në një numër të caktuar (zakonisht njëzet), duke zgjedhur radhën rastësisht, pa folur dy njerëz në të njëjtën kohë. Nëse dy persona flasin në të njëjtën kohë, qoftë edhe për një sekondë, grupi duhet të fillojë përsëri nga numri 1. Një praktikë e tillë për grupin quhet e suksesshme kur grupi arrin të numërojë deri në numrin e caktuar.

Sillni diçka blu

- Zgjidh një cilësi fizike ose vizuale të një objekti (për shembull: "Sill diçka prej druri" ose "Sill diçka të butë" etj.).
- Secili grup duhet të gjejë diçka me atë cilësi dhe t'ua tregojë të tjerëve përpara kamerës.
- I fundit që sjell objektin e zgjedhur, zgjedh cilësinë tjetër që duhet prekur.

Formësohuni

- Zgjidhni një formë (për shembull: trekëndësh, zemër, katror, shkronjën "A", pemë, shtëpi, etj.).

- Kërkojuni pjesëmarrësve të lëvizin krahët dhe duart ose trupat për të rikrijuar këtë formë.
- Pastaj kërkojini grupit të përpiqet të bëjë një formë tjetër, duke i vështirësuar format në mënyrë progresive, ndërkohë që vazhdoni me aktivitetin.

Charades⁴⁶

- Zgjidhni një titull të një libri, filmi, shfaqjeje televizive ose kënge dhe kërkonin një vullnetar që të përpiqet ta imitojë atë para kamerës që pjesa tjetër e grupit ta gjejë (dërgojani titullin me mesazh privat vullnetarit, në mënyrë që anëtarët e tjerë të grupit të mos e dinë këtë). Vazhdoni për 5-6 herë lojën, në mënyrë që të paktën 6 persona kenë marrë pjesë në të.
- Alternativa: Luaj lojëra emoji. Zgjidhni një emoji dhe kërkonin që një vullnetar ta interpretojë atë përpara kamerës në internet. Të gjithë të tjerët duhet të gjejnë se cili është emoji. Vazhdoni për 5-6 herë lojën, në mënyrë që të paktën 6 persona kenë marrë pjesë në lojë.

Një tub nuk është një tub

- Kjo është një lojë improvizimi. Filloni duke treguar një objekt në kamera, për shembull, një tub. Ftojini pjesëmarrësit të mendojnë ndryshe ose 'përtej kufizimeve' për diçka tjetër që mund të përfaqësojë ky objekt.
- Filloni duke thënë 'Ky nuk është një tub, është një ...'. Ftoni pjesëmarrësin e parë që të imitojë një veprim para ekranit të kamerës së tyre (krehja e flokëve, germimi, rënia e borisë etj.) si për të treguar një objekt tjetër (pra, një furçë flokësh, një lopatë, një bori etj.). Pjesa tjetër e grupit duhet të përpiqet të gjejë se cili është objekti i ri.
- Personi tjetër pastaj do të vazhdojë të imitojë një objekt tjetër (gjithmonë në diçka që mund të shndërrohet në tub) dhe kështu me radhë.

Burimet ku mund të gjeni thyerëset e akullit dhe energjizuesit:

- The SessionLab: <https://www.sessionlab.com/library/energiser>
- <https://www.sessionlab.com/blog/online-energizers/#:~:text=Touch%20Blue,that%20is%20blue%20or%20warm>
- Alvensleben, Laila von (2018): Online Warm Ups & Energizers; via: mural.co
- Mind Tools content Team (w.Y.): Virtual Ice Breakers. Bringing Remote Workers Together; via: mindtools.com

⁴⁶ pretendim absurd që synon të krijojë një situatë të këndshme

- Smart, James (2020): 20 online energizers for virtual teams and remote meetings; via sessionlab.com
- Hyper Island: Methods & Tools (energizers, action, innovation, team, self-leadership); via: toolbox.hyperisland.com
- Grahame Knox: '40 Icebreakers for small groups'. www.insight.typepad.co.uk
- '100 ways to energize groups: Games to use in workshops, meetings and the community' <https://www.ndi.org/sites/default/files/Energisers.pdf>
- Augusto Boal (1993). Games for actors and non-actors. <https://www.deepfun.com/wp-content/uploads/2010/06/Games-for-actors-and-non-actors...Augusto-Boal.pdf>

6.3. Përshtatja e aktiviteteve për shpërndarjen në internet

Udhëzimet e përgatitura nga Samantha Wall, konsulente e IPPF-së për shpërndarjen digjitale të Sex Ed dhe drejtoreshë e ScarletTeen (<https://www.scarleteen.com/>)

Konsiderata për sigurinë dhe privatësinë kur jepni edukim seksual në internet

- Kur nuk mund të kontrolloni hapësirën fizike, mund të jetë më e vështirë të siguronit një hapësirë të sigurt për diskutimin e temave të ndjeshme. Mund të jetë gjithashtu më e vështirë të kesh dalje të sigurt nga bashkëveprimi.
- Ne shpesh nuk i dimë situatat në shtëpi të pjesëmarrësve tanë, dhe nëse ata kanë apo jo një hapësirë të sigurt për të diskutuar çështje që lidhen me seksin, seksualitetin ose gjininë. Në raste ekstreme, pjesëmarrësit mund të ndodhen në një situatë shtëpiake ku pajisjet monitorohen.
- Kur jeni në një dhomë me të gjithë pjesëmarrësit, ju mund të ndieni energjinë e përgjithshme të grupit dhe dinamikën midis pjesëmarrësve të veçantë. Kjo është më e vështirë kur je në distancë dhe mund ta bëjë më të vështirë të shohësh konflikte ose çështje të mundshme.
- A keni ju, si moderator, një hapësirë private? Edhe nëse nuk po jepni informacion të ndjeshëm, po e merrni atë nga ana tjetër.
- Është shumë më e lehtë të regjistrosht fshehurazi një seancë në internet, që do të thotë se dikush mund të zbulojë diçka të ndjeshme vetëm që ky informacion të arrijë një numër të madh njerëzish.

- Në varësi të platformës, mund të jetë më e lehtë për persona që nuk janë pjesëmarrës, të hyjnë dhe të shkaktojnë probleme.
- Nëse një pjesëmarrës dëshiron të zbulojë diçka personale ose të ndjeshme, ai mund të ketë pak gjasa të kërkojë ndihmën që i nevojitet, nëse nuk mund t'i drejtohet një moderator personalisht. Kjo bëhet edhe më shumë e vërtetë nëse platforma është e panjohur. Pjesëmarrësit mund të kenë frikë të dërgojnë një mesazh privat vetëm pasi mund të zbulojnë se gabimisht mesazhi ka shkuar të gjithë grupit.

Bazat për krijimin e një hapësire të sigurt dhe mikpritëse për pjesëmarrësit në internet

- Në fillim të sesionit, në një marrëveshje të përbashkët komunitare, pranoni që jeni në internet dhe se respektimi i privatësisë së njëri-tjetrit duket pak më ndryshe në këtë mënyrë.
- Kushtojini vëmendje sjelljes suaj dhe përpiquni të jeni si një nxitës energjish dhe miqësor.
- Nëse jeni duke punuar me një moderator tjetër, ndihmon që njëri prej jush të përqendrohet në monitorimin e energjisë dhe dinamikës së sesionit. Kjo mund t'ju ndihmojë të dalloni konflikte ose çështje të mundshme para se ato të bëhen shumë të mëdha për t'u trajtuar.
- Caktoni një kanal ose kohë ku pjesëmarrësit mund t'ju pyesin për gjëra që mund të mos ndihen rehat të pyesin përpara grupit.
- Kontrolloni rregullisht me pjesëmarrësit ndërsa vazhdoni me seancat. Kjo ju ndihmon t'i përgjigjeni çdo pyetje, të ofroni sqarime dhe të kontrolloni energjinë e përgjithshme të grupit.
- Vendosni kufij të qartë me pjesëmarrësit për ato tema që dëshironi të diskutoni dhe sa të gatshëm të jeni në situata asinkrone. Për shembull, ju mund të rezervoni të drejtën për të mos iu përgjigjur pyetjeve në lidhje me jetën tuaj personale, ose keni të drejtën për t'iu përgjigjur pyetjeve me "*Unë nuk e di*" dhe t'i drejtoni pjesëmarrësit diku ku mund ta gjejnë informacionin që u nevojitet.
- Jini shumë aktivë për menaxhimin e konfliktit midis pjesëmarrësve. Kjo mund të nënkuptojë zbutjen e debateve, duke u kërkuar pjesëmarrësve të ndalojnë një çast për të mbledhur veten ose, në raste ekstreme, duke i mbyllur mikrofonin një pjesëmarrësi, ose duke e larguar atë nga biseda.
- Sigurohuni që pjesëmarrësit janë të vetëdijshëm për bazat e mbajtjes private të ndërveprimeve të tyre në internet nga njerëzit e tjerë në jetën e tyre. Kjo përfshin:
 - Përdorimin e shfletimit online nën modalitetin privat ose pastrimin e historikut të tyre.

- Vendosjen e fjalëkalimeve në pajisjet e tyre, si telefonat dhe kompjuterët.
- Fshirjen e bisedave nëse ata mendojnë ose e dinë që pajisjet e tyre kontrollohen rregullisht nga një individ i pasigurt. Kjo nuk është ideale, pasi ata mund të humbin informacionin nga biseda, por siguria e tyre duhet të jetë përparësia kryesore.
- Mbajtjen fikur të kamerave, gjatë seancave video, nëse bëhen nervozë kur regjistrohen.

Çfarë duhet të keni parasysh kur zgjidhni një platformë për aktivitetin tuaj

- A ka mënyra për të parandaluar që bisedat tuaja të regjistrohen nga një palë e tretë (do të thotë nëse jeni në Zoom, dikush po regjistron sesionin përmes një programi *tjetër* përveç Zoom)? Nëse jo, a ju paralajmëron platforma të paktën për faktin se një palë e tretë po regjistron? A i pengon njerëzit të bëjnë screenshots të bisedave?
- A keni ndonjë mënyrë për të siguruar një ftesë ose fjalëkalim unik për seancat tuaja?
- A keni aftësinë të kontrolloni se kush hyn ose del nga hapësira në të cilën po jepet seanca? Kjo mund të nënkuptojë aftësinë për të mbyllur mbledhjet pas një pike të caktuar ose për të pasur "dhoma pritjeje" digjitale që ju lejojnë të shihni se kush po përpiqet të bashkohet në një seancë.
- A i ruan platforma bisedat? Nëse po, ku i ruan dhe kush është në gjendje t'i shohë ato?
- Çfarë duhet të kenë pjesëmarrësit në mënyrë që të bashkohen në seancë? A kanë nevojë për një kompjuter apo u mjafton një telefon ose tabletë? A duhet të shkarkojnë një aplikacion? A kanë nevojë për *wi-fi*?

Përfitimet (dhe sfidat) e edukimit asinkron

Sinkrons: Nxënësit dhe instruktori janë në të njëjtën hapësirë në të njëjtën kohë.

Asinkron: Instruktori përcakton rrugën e orës së mësimi; nxënësit angazhohen në hapësirën e tyre dhe me ritmin e tyre. Nëse jeni duke menduar për të zhvilluar seanca asinkrone, mbani në mendje sa vijon:

- Ju mund të mblidhni pyetje nga pjesëmarrësit dhe më pas të regjistroni dhe të ndani përgjigjet.
- Në përgjithësi humbni më pak kohë nga vështirësitë teknike.
- Është më e arritshme për pjesëmarrësit që mund të kenë mundësi të kufizuara për privatësi ose siguri.
- Është statike, kështu që njerëzit mund t'i referohen përsëri nëse kanë nevojë për informacion. Kjo e bën gjithashtu atë të dobishme kur siguron referime të burimeve.

- Është më e vështirë të përdoret në situata kur njerëzit duhet të bëjnë pyetje sqaruese. Por ju mund ta adresoni disi këtë çështje duke përfshirë lidhje ose referenca në vendet ku ata mund ta gjejnë atë informacion ose të kërkojnë sqarim.
- Mund të jetë më pak i përshtatshëm për trajtimin e temave të ndjeshme ose sfiduese, pasi moderatori nuk është aty për të udhëzuar pjesëmarrësit përmes ushtrimeve.
- Disa aktivitete, si debatet dhe shfaqjet e roleve, nuk mund të bëhen në të vërtetë asinkronisht.
- Është më e vështirë të mbrosh vlerën e fuqizimit mbështetjes te kolegët dhe të bashkëpunimit, sepse arsimi asinkron shpesh është i njëkahshëm; ju po flisni, ata janë duke dëgjuar, ju po zgjidhni aktivitetet, ata po i bëjnë këto vetëm etj. Kjo është një kohë kur reagimet janë të rëndësishme. Ju lejon të përshtatni qasjen tuaj ndaj grupit specifik me të cilin po punoni. Nëse ata janë një grup në vazhdim, kjo u tregon atyre se po i merrni seriozisht ato që thonë, gjë që ndihmon fuqizimin. Me grupet që takoheni vetëm një herë, kërkimi i reagimeve tregon se nuk jeni një ekspert i gjithëditshëm, por ju e dini që keni gjëra për të mësuar, ashtu si ata.

Këshilla për angazhimin e pjesëmarrësve në internet

- **Energjizuesit dhe ndërprerjet për të lëvizur:** Këto të dyja mund të rikthejnë energjinë e grupit nëse njerëzit janë mërzitur dhe mund ta rifokusojnë grupin nëse shpërqendrohen.
- **Kontrollet / pushimet e pyetjeve:** Këto mund ta mbajnë grupin të angazhuar. Ato nënkuptojnë gjithashtu më shumë sesa fjalët e moderatorit. Regjistrimet ju tregojnë nëse duhet të ridrejtoni diskutimin ose të risqaroni pikat që keni diskutuar. Kjo ndihmon gjithashtu në zgjidhjen e konfuzioneve me gjuhën, pasi u jep pjesëmarrësve mundësinë për t'ju kërkuar të sqaroni se çfarë keni dashur të thoni. Më në fund, këto teknika ju ndihmojnë gjithashtu të matni "temperaturën" e grupit.
- **Reflektimi, përsëritja, kërkimi i ndihmës:** Të gjitha këto janë mjete për të ndihmuar pjesëmarrësit të ndihen të dëgjuar dhe të fuqishëm, dhe mund të rrisin angazhimin. **Reflektimi** është përsëritja e disa fjalëve të asaj që ata pyetën ose thanë, për ta theksuar atë dhe për të treguar që i keni dëgjuar. Funksionon mirë si në kontekstin e shkruar, ashtu edhe në atë verbal. **Përsëritja** është kur ju i referoheni diçkaje që ka thënë më parë një pjesëmarrës. Kjo demonstroi se jeni duke dëgjuar dhe i bën pjesëmarrësit të ndihen sikur janë pjesë e grupit. **Kërkimi i ndihmës** mund të marrë forma të ndryshme; ju mund të pyesni "A e njeh dikush X", ose për të zgjatur kohën, ose që vullnetarët të drejtojnë grupet e ndarjes. Kërkimi i ndihmës është në të vërtetë

një mënyrë shumë e mirë për të angazhuar pjesëmarrësit që kanë energji të lartë, por fokus të ulët, pasi u jep atyre një mënyrë për të kanalizuar atë energji që mbështet aktivitetin në të cilin po punon grupi.

- **Inkurajimi/nxitja:** Përforsimi pozitiv funksionon mrekullisht për t'i mbajtur njerëzit të angazhuar me ju. Të thuash gjëra, të tilla si "pyetje e mirë", "pikë interesante", "punë e mirë në ekip", e kështu me radhë, të gjitha këto i mbajnë njerëzit të mos mërziten ose shkurohen gjatë një seance.

Çfarë duhet të përfshijë në një paketë mjetesh me referenca?

Më poshtë janë disa burime që duhet t'i shkruani në një fletë si kujtesë për ju. Në këtë mënyrë, nëse pjesëmarrësit ju kërkojnë lloje të caktuara burimesh gjatë një seance, ju do t'i keni gati. Paketat e mjeteve me referenca shpesh janë një përzierje e numrave të telefonit (për linjat e bisedës ose strehëzave) dhe faqeve të internetit. Paketa juaj e mjeteve me referenca mund të duket paksa ndryshme nga ajo e dhënë, bazuar në burimet që janë në dispozicion në shtetin ose qytetin tuaj. Referencat tuaja mund të ndryshojnë gjithashtu në varësi të faktit nëse jeni duke e zhvilluar një sesion video ose me tekst të shkruar.

- Linja e bisedave për shëndetin mendor.
- Strehim ose linjë bisedash për rastet e sulmeve seksuale / dhunës nga partneri intim.
- Klinikat lokale të shëndetit seksual ose të përgjithshëm.
- Mbështetje specifike për LGBT, të tilla si: qendrat e komunitetit, linjat e bisedës ose linjat për chat.
- Burimet specifike të organizatës, siç janë faqja e internetit e organizatave tuaja ose kanalet e mediave sociale.
- Burime specifike për grupe të caktuara të popullsisë të marginalizuara, të tilla si: pjesëmarrësit e pastrehë, me aftësi të kufizuara dhe emigrantët.
- Link-e me artikuj ose video specifike që adresojnë pyetjet që merrni zakonisht nga pjesëmarrësit. Për shembull, nëse shpesh merrni pyetje në lidhje me marrëdhëniet e shëndetshme, kjo mund të ndihmojë të keni lidhje me një artikull që flet për shenjat e një marrëdhënieje të shëndetshme.

Një përmbledhje bazë e materialeve përshtatëse

Ekzistojnë dy pyetje kryesore kur ju duhet të përshtatni një aktivitet: **Cilat janë qëllimet e aktivitetit? Çfarë informacioni i duhet dikujt, në mënyrë që të përfundojë me sukses**

aktivitetin? Për shembull, nëse drejtoni një aktivitet në lidhje me pëlqimin, qëllimet mund të jenë që pjesëmarrësit të largohen nga aktiviteti duke kuptuar se si duket pëlqimi në krahasim me mospëlqimin. Kjo do të thotë që aktiviteti do të duhet të përcaktojë konceptin e pëlqimit në mënyrë që pjesëmarrësit të marrin pjesë në të.

Vlerësime të mëtejshme që duhet të bëni, kur përshtatni aktivitetet:

- Cili është niveli ynë i ekspertizës dhe lehtësimit në organizimin e këtij aktiviteti në internet? A jemi ndier të sigurt dhe të qetë për të përdorur disa metodologji në internet (të tilla si: kuize, lojëra me role, debat në internet etj.)? Cili është niveli ynë i përdorimit të platformës specifike? Për shembull, a kemi përvojë në përdorimin e dhomave të veçanta për grupe të vogla pune, ose drejtimin e një seance online të ideve për të mbledhur reagime të hapura? A mendojmë se kemi ekspertizë për të zbatuar një metodologji më komplekse (të tilla si improvizime teatrore) në internet?
- Cilat janë burimet që disponojmë? Sa kohë kemi në dispozicion për të përgatitur një përshtatje? Për sa kohë e kemi në dispozicion grupin? / Cila është kohëzgjatja e secilit workshop? Sa moderatorë mund të angazhohen gjatë punimeve në internet dhe kush mund të ndihmojë me logjistikën?
- Cilat pjesë praktike ose materiale të aktivitetit duhet të ndryshojnë? Kjo mund të kërkojë të rimendoni përdorimin e rekuizitave ose lëvizjeve, ndarjes së grupeve në mënyra të ndryshme, ose ndryshimin e mënyrës se si zhvillohet një debat ose kryhet një lojë me role.
- Për sa kohë kanë nevojë moderatorët për të monitoruar grupin? Si do të veprojnë? A ka mjaftueshëm moderatorë të gatshëm për të ndihmuar në dhomat e veçanta dhe logjistikën tjetër të përgjithshme gjatë zbatimit të trajnimit?
- Cilat janë nevojat specifike të grupit tonë? Cilat janë njohuritë specifike të grupit tonë mbi temën? Çfarë aftësish duhen fituar? Sa ndërveprues është grupi dhe çfarë lloj 'vibracioni' po synojmë të krijojmë brenda grupit? Cili është niveli i përshtatjes së vetë grupeve tona me platformën? A duhet të bëjmë vlerësime specifike të sigurisë dhe privatësisë që duhet të marrim parasysh në lidhje me këtë grup të veçantë?
- A po punojmë me pjesëmarrës me të cilët kemi punuar më parë? Kur punojmë me pjesëmarrës të rinj, do të duhet të shtojmë kohë në aktivitete për të përshkruar përkufizimet ose konceptet që mund t'u nevojiten. Nëse kemi një grup të përzier pjesëmarrësish, pra me të cilët kemi punuar më parë ose jo, ne mund të pyesim nëse pjesëmarrësit e mëparshëm janë të hapur për të shpjeguar terma ose koncepte për shokët.

- A është më mirë të zgjedhim aktivitete të thjeshta, "të nivelit sipërfaqe"? Nëse kemi kohë ose përvojë të kufizuar me grupe, mund të jetë më mirë të bëjmë aktivitete më pak sfiduese sesa ato komplekse ose potencialisht të ngarkuara emocionalisht, pasi nuk kemi kohë të shkojmë në thellësi dhe / ose nuk kemi një kuptim të fortë të dinamikës së grupit dhe çfarë temash mund dhe nuk mund të trajtohen.

Dhe, së fundmi, mos harroni se ju mund t'ia dilni! Mbështetuni në ekspertizën, aftësitë dhe njohuritë tuaja ekzistuese. Vlerat, filozofia, korniza dhe aftësitë tona të nevojshme në zbatimin e aktiviteteve në lidhje me DhSBGj-në nuk ndryshojnë, pavarësisht nëse jemi duke drejtuar një grup në internet ose jashtë tij. Mos harroni se, nëse tashmë keni aftësi për të organizuar aktivitete të tilla jashtë linje, gjithmonë mund t'i përdorni ato aftësi kur jeni duke trajnuar në internet; aftësi të njëjta vetëm duke përdorur një medium të ndryshëm.

Organizimi dhe drejtimi i aktiviteteve në internet që kanë të bëjnë me seksualitetin dhe çështje të ndjeshme, varen shumë nga mentaliteti dhe qasja jonë e përgjithshme për të mësuarin në internet. Mundohuni të keni një mendësi të hapur, të jeni pozitivë dhe të mendoni në mënyrë krijuese për zgjidhjet kur zbatoni një aktivitet në internet. Mos kini frikë të ndërmerrni rreziqe të llogaritura. Nëse mund t'ia lejoni vetes të parashikoni organizimin e këtyre aktiviteteve në internet me sa më pak kufizime të jetë e mundur, ka mundësi të jeni në gjendje të mendoni për shumë mënyra të ndryshme për ta bërë këtë!

Në realitet, ndërsa disa aktivitete mund të kërkojnë nivele më të larta të përshtatjes sesa të tjerët, të gjitha aktivitetet e paraqitura në paketën e instrumenteve mund të përshtaten. Pak vëmendje shtesë duhet t'u kushtohet metodologjive më komplekse që do të kishin nevojë për qasje më të afta në përshtatje dhe ekspertizë më specifike, si për shembull:

1. Lojëra teatrale eksplicite dhe më komplekse (të tilla si teatri i figurës, teatri i forumit, teatri i të shtypurve), veçanërisht nëse nuk keni përvojë në organizimin e tyre në internet. Ju mund t'i përshtatni këta në skenarë të cilët mund të diskutohen në seancë plenare ose në grupe të vogla, ose mund ta ktheni improvizimin në skenarë të shkruar sesa në aktrim. Për këtë arsye, ju mund të kërkonit që pjesëmarrësit të mendojnë për reagimet e mundshme të personazheve të ndryshme, t'i shkruajnë ato (ose në letër ose në një tabelë në internet) dhe më pas t'i paraqesin në seancën e grupit.
2. Debatet mund të jenë të vështira për t'u zbatuar në formatin tradicional (p.sh., përgjigjet me kohë, nevoja që argumentet të paraqiten si "për" dhe "kundër" midis dy grupeve), sepse ato mund të kenë një rrezik më të lartë për përshkallëzimin e konfliktit, veçanërisht nëse deklaratat që do të diskutohen, prekin çështje shumë të

ndjeshme. Zbatimi i një debati në këtë formë do të varej kryesisht nga ekspertiza e moderatorit dhe niveli i tij organizativ. Një mënyrë më e lehtë për të administruar debate është përdorimi i deklaratave në kuize ose sondazhe në internet dhe diskutimi i tyre në seancë plenare.

3. Videot që përshkruajnë qartë abuzimin ose kanë përmbajtje shumë të ndjeshme, është më mirë të shmangen, nëse po përdorni një përshtatje në internet, veçanërisht nëse planifikoni të organizoni vetëm një sesion *ad-hoc* me pjesëmarrësit. Zgjidhni versione dhe video ‘më të buta’ që synojnë të gjenerojnë diskutim sesa thjesht të krijojnë ndjeshmëri. Mos harroni të bëni paralajmërime për përmbajtjen para shfaqjes së videove, në mënyrë që pjesëmarrësit të mund të përgatiten paraprakisht dhe të qetësojnë veten, nëse e ndjejnë të nevojshme. Gjithashtu, kujtojeni pjesëmarrësit për strategjitë e mundshme të daljes (fikja e ekranit dhe mikrofonit të tyre dhe marrja e një pushimi prej 10 minutash, ose që të mos kthehen në seancë të gjithë së bashku, tregoni gatishmërinë për të pasur kontakt me ju ose me bashkëmoderatorin përmes mesazheve private gjatë seancës ose menjëherë pas saj duke thënë se ju do t’i kontrolloni ato etj.). Një mënyrë e mundshme për të dhënë një paralajmërim mbi përmbajtjen e një materiali është duke thënë diçka të përgjithshme mbi të: “Pjesa më e madhe e asaj që do të shohim në video, mund të jetë emocionalisht sfiduese për t’u përballuar. Disa video paraqesin përmbajtje grafike të dhunës, të cilat mund të konsiderohen si intensive për disa njerëz. Duke ndjekur marrëveshjen tonë të grupit, që kemi vendosur në fillim të workshopit, ne jemi përpjekur ta bëjmë këtë një hapësirë të sigurt ku mund të angazhohemi me guxim, ndjeshmëri, mendim dhe respekt në lidhje me përmbajtje të ndjeshme. Unë po ju kujtoj të gjithëve të drejtën tuaj për ‘ta kaluar këtë pjesë’, nëse mendoni se materiali mund të jetë shumë sfidues për ju. Mos ngurroni të bëni një pushim dhe të largoheni nga seanca për disa kohë, nëse keni nevojë të mblidhni veten. Unë gjithashtu ju ftoj të ruani konfidencialitetin dhe të shmangni gjykimin e ndjenjave ose reagimeve që mund të lindin gjatë diskutimit të videove. Unë dhe bashkëpunëtorët do të jemi këtu për të diskutuar më tej çdo aspekt të videove menjëherë pas seminarit, nëse dikush nga ju ndien nevojën për t’i diskutuar ato më tej. Mund të na kontaktoni përmes një mesazhi privat”.

Disa mjete të dobishme në përshtatjen e aktiviteteve për zbatimin në internet

Për çdo mjet / përshtatje të punës në internet, është e rëndësishme ***që, së pari, të krijoni një hapësirë të sigurt, gjithëpërfshirëse dhe të besueshme brenda grupit tuaj*** (mund t’u referoheni seksioneve 6.3, 6.4, 6.5, 6.8 në kapitullin e mëparshëm dhe gjithashtu sigurisë dhe privatësisë. Konsideratat e renditura më sipër në këtë seksion për më shumë detaje).

Edhe metodologjitë ose temat që tingëllojnë 'të padëmshme' ose 'të lehta', mund të rezultojnë në zbulime abuzimesh ose pjesëmarrësit mund të ndihen të mërzitur ose të shqetësuar. Ju nuk e dini kush është në dhomën (virtuale) dhe është e rëndësishme të siguroheni që grupi juaj do të jetë një hapësirë e sigurt për të gjithë. Sigurohuni që të keni gati strategjitë tuaja të daljes (në rast se ato janë të nevojshme) dhe vendosni se si do t'i ofroni referencat.

Ndërsa ne jemi duke zbatuar aktivitetet në një medium tjetër (d.m.th. një platformë në internet), rrjedha e përgjithshme e aktivitetit nuk ndryshon (të paktën për pjesën më të madhe). Në terma të përgjithshëm, ndiqni rrjedhën siç është dhënë në përshkrimin e aktivitetit në seksionin 'Procesi hap pas hapi'. Mos harroni të mbani diskutime plenare në fund të çdo aktiviteti duke përdorur pyetjet e dhëna në seksionin "**Pyetjet për reflektim dhe përmbledhje**". Kjo ndihmon për të mbështetur njohuritë dhe përvojën e pjesëmarrësve, pa lënë gjërat pezull. Për më tepër, siç do të kishit bërë në aktivitete fizike, është gjithashtu e rëndësishme të përfundoni aktivitetin, duke përdorur mesazhet kryesore, siç përshkruhet në seksionin "**Mësimet e nxjerra dhe përfundimi i aktivitetit**" dhe "**Këshilla për moderatorin**".

Përdorimi i shenjave vizuale

Përfshirja e materialit audio-vizual (fotografi, vizatime, këngë, video, postime, citime etj.) janë një mënyrë e thjeshtë për të përshtatur një aktivitet. Audio-vizualët tërheqin interesin e pjesëmarrësve dhe i angazhojnë më tej ata në proces. Zgjidhni materialin audio-vizual që mund të përdoret për të gjeneruar vetëdije dhe për të nxitur një diskutim vijues në drejtim të temës sonë.

Seksion idesh

Ju mund të përdorni seksion idesh për të prezantuar një koncept të ri ose për të eksploruar reagimet e pjesëmarrësve pas një sugjerimi vizual. Për të drejtuar një sesion idesh në internet mund të përdorni mjete të ndryshme për të fiksuar mendimet e pjesëmarrësve, si p.sh.:

- "Whiteboard feature" (p.sh. në Zoom / WebEx)
- Platforma të bazuara në internet të cilat lejojnë kapjen dhe organizimin e përgjigjeve të hapura p.sh. **padlet** (www.padlet.com), **scumblr** (<http://scrumblr.ca>), **mentimeter** (<https://www.mentimeter.com>) **slido** (<https://www.sli.do>) ose platforma të bazuara në kuize, të tilla si **Quizziz** (<https://quizizz.com>). Gjithashtu, ju mund shihni në internet për platforma të ndryshme që mund të përdorni. Shumica e këtyre platformave janë të paguara, megjithatë ato kanë versione prove falas që mund t'i përdorni për një

periudhë të caktuar kohe ose ekziston një kufi në numrin e aktiviteteve/diapozitivave / kuizeve që mund të përdorni.

- Përdorimi i **google doc** (e dobishme edhe për dërgesat asinkrone).
- Rrugët 'tradicionale' ku të shkruani në një tabelë të bardhë fizike pas jush e cila është e dukshme nga kamera.

Përdorimi i platformave të të mësuarit nëpërmjet lojërave online

Platformat mësimore të bazuara në lojëra online janë të shkëlqyera për t'u përdorur për shkak të zbatimit të tyre të larmishëm dhe të gjithanshëm. Për shembull:

- ato mund të përdoren si një 'grip' për të aktivizuar pjesëmarrësit ndërsa jeni duke ofruar disa njohuri mbi një temë (d.m.th. duke u kërkuar pjesëmarrësve të identifikojnë nëse diçka është DhBGj-ja, ose çfarë është pëlqimi etj.);
- janë të dobishëm kur testoni qëndrime / vlera / pozita (të tilla si përdorimi i kuizeve online për të "votuar" mbi mitet dhe realitetin, "semaforë për të sinjalizuar" kur klasifikoni sjellje të shëndetshme / jo të shëndetshme në një marrëdhënie, për të dalluar "shakatë e padëmshme" nga incidentet e mikroagresionit etj.) dhe
- të vijnë në ndihmë kur duam të shqyrtojmë mundësi të ndryshme për të ndërmarrë veprime në një situatë të caktuar (d.m.th. si mund të reagojë një person në një incident ngacmimi në internet, seksualitetit, abuzimit seksual etj.).

Platforma të njohura për kuize të tilla janë:

- Kahoot (<https://kahoot.com/>),
- Quizizz (<https://quizizz.com/>)
- Quizlet (<https://quizlet.com>)
- mentimeter (<https://www.mentimeter.com>),
- slido (<https://www.sli.do>),
- howspace (<https://www.howspace.com/>)

(Ju lutem vini re se shumica e platformave të kuizit në internet janë me pagesë, megjithatë ato kanë versione prove falas që mund t'i përdorni për një periudhë të caktuar kohe ose ekziston një kufi për numrin / llojin e kuizeve që mund të përdorni).

Kur drejtoni një kuiz në internet, gjenerohet një kod loje të cilin pjesëmarrësit duhet ta fusin kur të shkojnë në platformë për të hyrë në kuiz. Shumica e platformave lejojnë që pyetja dhe përgjigjet e mundshme të jenë të dukshme kur luani kuizin. Përrjashtim bën vetëm Kahoot. Nëse jeni duke përdorur Kahoot, kërkon nga pjesëmarrësit të mbajnë dy dritare të hapura në ekranin e tyre: d.m.th. dritaren e Zoomit, ku moderatori paraqet pyetjen, dhe dritaren Kahoot, ku ata mund të shohin dhe të zgjedhin përgjigjen e tyre të

mundshme. Kuizet në internet janë gjithashtu të shkëlqyeshme për t'u përdorur në mënyrë asinkrone: mund të dërgoni më parë dhe kodin e lojës në kuiz, në mënyrë që pjesëmarrësit të luajnë lojën në kohën e tyre.

Votimet

Ju mund të futni 'votim' për të kuptuar mendimin e pjesëmarrësve në lidhje me një qëndrim / sjellje specifike ose në lidhje me një veprim të veçantë që mund të ndërmerret për të adresuar DhSBGj-në. Votimi mund të zhvillohet në mënyra të ndryshme:

- duke përdorur kuize në internet (siç përshkruhet më sipër);
- duke përdorur 'sondazhet' që tashmë janë të integruara në platforma të caktuara (Zoom, WhatsApp, Viber, Messenger etj.) ose 'sondazh' të kuizeve në internet;
- duke u kërkuar pjesëmarrësve të votojnë duke përdorur ikonën e reagimit 'thumbs up' të platformës, duke përdorur fletë me ngjyra përpara kamerës për të treguar opsionin e tyre të preferuar, ose duke përdorur efekte me ngjyra në sfondin e tyre.

Përdorimi i skenarëve, rasteve studimore ose dorëshkrimeve (të tilla si: citime, poezi, tekste këngësh, postime etj.)

Skenarët dhe dorëshkrimet janë një mënyrë e shkëlqyeshme për të filluar diskutimet për tema të ndryshme, sepse ata i vendosin pjesëmarrësit në një situatë specifike që nxit përgjigjen. Ju mund të përdorni skenarët pasi të jenë paraqitur tashmë në disa nga ushtrimet, duke u kushtuar vëmendje atyre më të gjatë që mund të kenë nevojë të shkurtohen, në mënyrë që të ndiqen më lehtë në internet. Ju madje mund t'i ktheni skenarët e lojërave me role ose përshkrimet e incidenteve të shkurtra të përfshirë tashmë në disa aktivitete në skenarë për diskutim.

Skenarët dhe dorëshkrimet mund të realizohen në internet në mënyra të ndryshme:

- Nëse po përdorni një mënyrë asinkrone, mund të dërgoni më parë lidhjet për skenarët/rastet studimore, në mënyrë që pjesëmarrësit të punojnë paraprakisht mbi to.
- Në një mënyrë sinkrone, nëse po zhvillonit aktivitetin vetëm në seancë plenare (pa e ndarë grupin në grupe më të vogla) mund të paraqisni tekstin në PPT dhe të kërkonit nga një ose dy pjesëmarrës të lexojnë tekstin në grupin e madh, për më shumë angazhim.
- Një opsion i mirë është përdorimi i grupeve më të vogla (dhomat e veçanta- 'Breakout') të cilat mund të diskutojnë skenarë të ndryshëm në një mjedis më të vogël.

Opsioni është i mundshëm në shumicën e platformave, si: Zoom, WebEx, Skuadrat. Nëse jeni duke përdorur dhoma 'Breakout', është mirë të vendosni paraprakisht se si dëshironi të ndani grupet tuaja dhe të përgatitni ndarjen e dhomës 'Breakout' paraprakisht, kështu që do të jetë gati për 'hapje' pa vonesë gjatë trajnimit. Për shembull, do të preferoni një dalje të rastësishme të pjesëmarrësve nga secili grup? A do të preferoni të keni ekuilibër gjinor? A po i ndani pjesëmarrësit sipas moshës?, e kështu me radhë. Mos harroni se dhomat e 'Breakout' janë mjaft 'logjistike' dhe do të keni nevojë për ndihmën e një bashkëmoderatori gjatë zbatimit në internet. Së fundmi, për të shmangur ngathtësinë dhe heshtjet, mos harroni të zgjidhni paraprakisht një zëdhënës për secilin grup, i cili mund të paraqesë diskutimin e grupit mbi skenarin përsëri në seancë plenare, kur mbledhet i gjithë grupi.

- Skenarët dhe dorëshkrimet (citate, poezi, tekste këngësh, postime etj.) mund të përfshihen gjithashtu në kuice në internet ku pjesëmarrësit mund të punojnë individualisht për pyetjet pas secilit skenar. Nëse skenari është shumë i madh, ju mund të vendosni që, së pari, ta paraqisni atë në seancë plenare në PPT dhe të siguronit pak kohë për pjesëmarrësit që ta lexojnë atë para se të nisin kuizin.

Lojë me role dhe improvizime teatrale

Lojërat me role dhe improvizimet teatrale janë të mundshme për t'u zbatuar në internet dhe janë shumë të suksesshme. Megjithatë, meqë ato janë një metodologji disi më komplekse dhe më pak të drejtpërdrejta, duhen disa parakushte:

- Zbatimi jashtë linje, drejtimi i aktiviteteve me improvizim teatror kërkon ekspertizë të caktuar nga ana e moderatorëve dhe, gjithashtu, besimin se ata do të jenë të aftë të trajtuar çdo çështje delikate që mund të lindë pas improvizimit.
- Pjesëmarrësit duhet të kenë qasje në kamera, video dhe mikrofon dhe grupi duhet të jetë vërtet i etur dhe pozitiv për t'u përfshirë në lojë me role. Mos u mundoni t'i shtyni pjesëmarrësit në të, sepse nuk do të funksionojë.
- Gjithmonë ftoni vullnetarë për të marrë role të caktuara; mos i caktoni paraprakisht vetë dhe mbajeni të vogël numrin e personazheve për t'u përfshirë në lojën me role.
- Për të rritur vullnetin e pjesëmarrësve për të luajtur role dhe për të moderuar shqetësimet e tyre për 'ekspozim' gjatë improvizimit, sigurohuni që tashmë është krijuar një mjedis i sigurt dhe ndërveprues në grup. Pjesëmarrësit mund të ndërhyjnë në një improvizim teatror, nëse ata tashmë do të kishin një mundësi për të bashkëvepruar me grupin e tyre, të krijojnë ide dhe të diskutojnë çështje të caktuara dhe të ndihen të sigurt për ta bërë këtë. Krijimi i grupeve më të vogla (të

tilla si Breakrooms) janë gjithashtu më të favorshme për lojërat teatrale, megjithatë një diskutim plenar më pas është gjithmonë i nevojshëm për të mbështetur përvojën dhe për të ndihmuar pjesëmarrësit të largojnë çdo ndjenjë që mund të ketë lindur.

Nëse mendoni se grupi mund të mos jetë i prirë pozitivisht për të miratuar një lojë me role, ju mund ta zhvilloni improvizimin në formë të shkruar më mirë sesa ta zbatoni atë. Ju mund t'u kërkonit pjesëmarrësve të mendojnë dhe të shkruajnë atë që personazhet mund duhet të thonë (d.m.th. të shkruajnë skenarë të mundshëm në letër), të cilat ata më pas mund t'i lexojnë dhe t'i diskutojnë në seancë plenare. Gjithashtu, kjo mund të bëhet në grupe të vogla në Breakrooms dhe pastaj të diskutohet në seancë plenare.

Përshtatja e aktiviteteve krijuese

Aktivitete, të tilla si vizatime ose veprat artizanale, mund të përdoren në internet, kështu që nuk duhet të heqësh dorë nga shprehia artistike. Për shembull, pjesëmarrësit individualisht mund të krijojnë vizatimet/shprehjet e tyre artistike gjatë seminarit në internet dhe më pas të ndajnë pamjet e tyre para kamerës, nëse dëshirojnë ta bëjnë këtë. Përndryshe, aktivitetet krijuese mund të jepen paraprakisht si “detyra shtëpie”, në rast se do të punoni me një grup të caktuar për disa seminare radhazi. Moderatorit mund të bëjë një prezantim fillestar të të gjitha ose disa prej kontributeve (në mënyrë anonime) dhe t'i shfaqë ato në PPT.

7. Moduli 3: Dhuna me bazë gjinore në kontekste të ndryshme

7.1. Theoretical background

Përkufizimi, shkaqet, manifestimet e ndryshme të DhSBGj-së janë diskutuar tashmë në Modulin 4: 'DhSBGj 101'.

7.2. Aktivitete edukative joformale mbi dhunën seksuale dhe me bazë gjinore në kontekste të ndryshme

Aktiviteti 10.1: Privilegj dhe fuqi e mashkullit

Frymëzuar dhe përshtatur nga aktiviteti 'Cilat janë privilegjet tua?'. Programi edukativ gjinor - Udhëzues për mësuesit: Luftimi i stereotipave në edukim dhe drejtimin e karrierës.

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45-60 minuta

Objektivat mësimorë:

- Kuptoni realitetin e privilegjeve të meshkujve në shoqëritë tona dhe sesi kjo sjell përfitime shoqërore, ekonomike, politike, kulturore dhe fizike për burrat.
- Eksploroni se si privilegji mashkullor sjell marrëdhënie të pabarabarta të fuqisë midis gjinive, d.m.th. fuqia e të qenit “*përfshirë*” në vend të “*përfshatuar*”, kur bëhet fjalë për mundësi, përfitime, qasje në burime, arritje.
- Identifikoni lidhjen midis privilegjit dhe pabarazisë gjinore.

Materialet e nevojshme:

- LISTA e deklaratave që duhen lexuar.
- Copa të vogla letre me role, të prera dhe të mbështjella.
- Një e treta e roleve do të lexojë: *‘Ju jeni një djalë 15-vjeçar nga kultura dominuese në vendin tuaj, me gjatësi dhe konstrukt mesatar. Ju jetoni me vëllezërit e motrat dhe prindërit tuaj. Ju pëlqen hip-hop’.*
- Një e treta e roleve do të lexojë: *‘Ju jeni një vajzë 15-vjeçare nga kultura dominuese në vendin tuaj, me gjatësi dhe konstrukt mesatar. Ju jetoni me vëllezërit e motrat dhe prindërit tuaj. Ju pëlqen hip-hop’.*
- Një e treta e roleve do të lexojë: *‘Ju jeni një i ri 15-vjeçar nga kultura dominuese në vendin tuaj, i cili identifikohet si jo binar ose si trans. Ju jeni me konstrukt trupor dhe gjatësi mesatare. Ju jetoni me vëllezërit e motrat dhe prindërit tuaj. Ju pëlqen hip-hop’.*
- Në një kapele, të rinjtë mund të zgjedhin rolin e tyre.
- Disa kuti me çokollata në miniaturë ‘**Quality Street**’ ose karamelle të tjera të mbështjella.

Procesi hap pas hapi i aktivitetit: 20 minuta

1. Shpjegojuni të rinjve se ata do të luajnë një lojë të vogël ‘rolesh’, përmes së cilës ata do të pretendojnë të jenë dikush tjetër për një kohë të shkurtër. Të gjithë do të marrin një letër me identitetin e tyre të ri. Ata duhet ta lexojnë atë në heshtje dhe të mos lënë askënd të dijë se kush janë.
2. Shpërndani copat e vogla të letrës në mënyrë të rastësishme, që disa nga të rinjtë të marrin gjithashtu rolin e një gjinie të ndryshme nga ajo me të cilën identifikohen.

3. Për të nxitur studentët të hyjnë në rolin e tyre, drejtoni disa pyetje, të tilla si: 'Çfarë emri do t'i jepnit identitetit tuaj të ri?', 'Si dukeni?', 'Sa i gjatë jeni?', 'Ku jetoni?', 'Cili është hobi juaj i preferuar?', 'A jeni i dashuruar?'
4. Kërkojuni studentëve të ulen pranë njëri-tjetrit, në një rreth të madh, duke qëndruar në heshtje ndërsa e bëjnë këtë. Nëse keni një grup të madh studentësh (më shumë se 20), mund ta ndani grupin në dy nëngrupe më të vogla dhe ata mund të krijojnë dy rrethë.
5. Kur të kenë formuar rrethin(et), shpjegojini grupit se do të lexoni një deklaratë. Nëse ata mendojnë se deklarata është e vërtetë për karakterin e tyre të ri, atëherë ata mund të marrin një copë çokollatë nga kutia/grumbulli në qendër të rrethit. Ata duhet të marrin një çokollatë, vetëm nëse deklarata vlen vërtet për identitetin e tyre të ri. Ky nuk është një konkurs dhe ata nuk duhet të marrin një çokollatë vetëm për hir të çokollatës, ose në mënyrë që të kenë më shumë çokollata se të tjerët. Shpjegoni që në fund të gjithë do të ndani çokollatat dhe ato do të kenë pjesën që u takon.
6. Nxitini ata të marrin një vendim në lidhje me personin që ata pretendojnë se janë duke përdorur imagjinatën dhe përvojat e tyre, ose sipas asaj që kanë vënë re të bëjnë njerëz të tjerë të ngjashëm. Shumë prej gjërave, ata mund të mos i dinë me siguri, pasi nuk janë shkruar qartë në rolin e tyre, por ata mund të bëjnë supozime bazuar në ato që dinë.
7. Lexoni thëniet një nga një. Bëni një pauzë midis secilës thënie për t'u dhënë kohë të rinjve të mendojnë dhe të vendosin nëse duhet të marrin një çokollatë.
8. Në fund të aktivitetit, kërkonin që të rinjtë të numërojnë çokollatat e tyre dhe të thonë numrin me zë të lartë. Duhet të jetë e qartë se disa mund të kenë shumë më shumë çokollata se të tjerët. Numri maksimal i çokollatave që një person mund të ketë, është 19 (aq sa janë deklaratat e kërkuara).
9. Para se të filloni pyetjet e përmbledhjes, jepni një fund të qartë të lojës me role. Kërkojuni të rinjve 'të pastrojnë' karakterin e tyre nga trupi, të mbyllin sytë dhe të bëhen përsëri vetvetja. Shpjegoni se do të numëroni deri në tre dhe atëherë ata duhet të bërtasin secili emrin e vet.
10. Filloni duke kërkuar që personi i parë të përshkruajë rolin e tyre. Pastaj pyesni se kush ka të njëjtin rol.
11. Kërkonin që një person tjetër të zbulojë rolin e tyre dhe duke treguar duart, ne mund të shohim se sa njerëz të tjerë e ndanë këtë rol etj.

Pyetje lehtësuese për reflektim dhe përmbledhje: 25-40 minuta (në varësi të faktit nëse statistikat do të shfaqen)

- Si ishte aktiviteti?
- Si u ndiet në rolin tuaj specifik?
- Si i morët vendimet për personin që pretendonit të ishit? Nga erdhi 'informacioni' juaj? A luajtën ndonjë rol stereotipat në vendimin tuaj për të marrë një çokollatë?
- Cilët persona ishin ata që morën më shumë çokollata? Dhe cilët u lanë pas?
- Edhe pse disa prej jush kishin saktësisht të njëjtin rol, në fund të fundit kishit një numër të ndryshëm çokollatash? (një mundësi për të diskutuar shtypjen e brendshme)
- Çfarë mendoni se përfaqësojnë çokollatat? Çfarë u përpoq të tregonte ky ushtrim?
- Ky ushtrim synonte të tregonte privilegjin dhe veçanërisht privilegjin mashkullor. Çfarë kuptoni nga kjo?
- A e keni dëgjuar termin 'patriarkat'? Çfarë kuptojmë me këtë?
- A pasqyron aktiviteti jetën reale që mendoni? Në çfarë mënyre?
- Cilat privilegje gëzojnë vajzat / gratë? Cilat privilegje gëzojnë burrat / djemtë? Cilat privilegje gëzojnë personat që nuk identifikohen si djalë / vajzë, burrë / grua?
- Çfarë lloj privilegjesh shoqërore dhe kulturore gëzojnë burrat më shumë sesa gratë dhe grupet e tjera?
- Çfarë lloj privilegjesh ekonomike dhe politike gëzojnë më shumë burrat?
- Çfarë ndikimi kanë privilegjet dhe strukturat patriarkale të meshkujve në shoqërinë tonë? A mund të jepni disa shembuj?
- Si ndikon patriarkati te gratë? Cilat pabarazi gjinore ndaj grave krijohen për shkak të patriarkatit?
- Si ndikon patriarkati në grupe të tjera? Si ndikon kjo për burrat homoseksualë, për shembull? Apo burrat që nuk përputhen me rolet e rrepta gjinore mashkullore? Si preken nga patriarkati njerëzit trans ose njerëzit që identifikohen si jobinarë?
- Si ndiheni për këto privilegje?
- Si mendoni mund të sfidojmë patriarkatin?

Mësimet e nxjerra dhe përfundimi i aktivitetit

- Fuqia, privilegjet e burrave dhe dominimi i burrave janë "normalizuar" në sferën publike dhe private për vite me radhë. Shoqëritë janë strukturuar në një model patriarkal që ka promovuar këtë mbizotërim mashkullor. Si anëtarë të grupit sovran, burrat kanë gëzuar tradicionalisht përfitime të konsiderueshme, të tilla si: më shumë liri dhe pavarësi, paga më të larta, përparim profesional, pozicione me më shumë pushtet dhe vendimmarrje dhe, në përgjithësi, më shumë prestigj, autoritet, mbizotërim dhe kontroll. Kjo ka lënë shumë grupe në situatë të

pafavorshme dhe duke përjetuar pengesa të konsiderueshme të qasjes dhe kontrollit të mundësive dhe burimeve.

- Për shkak se grupe të caktuara (dhe veçanërisht burrat heteroseksualë, të bardhë, joinvalidë) kanë më shumë privilegje sesa grupet e tjera, ata e përdorin atë fuqi për të mohuar padrejtësisht hyrjen ose për të kufizuar aftësinë e dikujt për të marrë burime për shkak të identitetit të atij personi. Kur kjo ndodh në një nivel personal (d.m.th. një shef që i mohon punësimin një gruaje, një pakice etnike, një personi LGBTQ+, një punëtoreshë seksuale etj. për shkak të identitetit të tyre), quhet diskriminim. Kur diskriminimi zhvillohet në një nivel institucional ose shoqëror, quhet shtypje. Një shembull i shtypjes janë ligjet, politikat, praktikat që miratojnë përjashtimin e grupeve të caktuara të individëve ose ligjet që nuk mbrojnë sa duhet grupe të caktuara nga dhuna/abuzimi. Rritja në një shoqëri me shtypje mund të rezultojë në një person që e brendëson vetë shtypjen; perceptimet stereotipe bëhen një profeci vetëpërmbythëse. Një vajzë që nuk provon sportet (sepse "e di" që nuk mund t'ia dalë) përfundon të jetë e keqe në to, kështu që të gjithë djemtë e shohin këtë dhe mendojnë: "Shih! Vajzat me të vërtetë janë të pazonja në sport".
- Forma më e fundit e diskriminimit dhe shtypjes, si një ndikim i rëndësishëm i patriarkatit, është dhuna seksuale dhe gjinore dhe dhuna ndaj grave.
- Për të treguar ndikimin e patriarkatit, ju mund të paraqisni statistikën e fundit mbi pabarazitë gjinore në vendin tuaj, të tilla si: ndarja arsimore gjinore, ndarja e pabarabartë e kohës në aktivitetet e kujdesit (kujdesi për shtëpinë dhe fëmijët), hendeku i pagave, hendeku midis grave dhe burrave në pozicionet e vendimmarrjes, statistikën mbi dhunën e partnerit intim dhe dhunën në familje, statistikën mbi femicide dhe transfemicide, përhapjen e ngacmimit dhe dhunës homofobike / transfobike, statistikën mbi dhunën/diskriminimin ndaj personave LGBTQ+ etj.
- Përfundoni aktivitetin duke eksploruar mënyra në të cilat mund të sfidohet patriarkati, si p.sh.:
 - Sfidoni vazhdimisht normat konvencionale gjinore.
 - Bëni të rinjtë të vetëdijshëm për të drejtat e tyre njerëzore dhe seksuale dhe të nxiten të përqafojnë spektrin e plotë të individualitetit të tyre.
 - Shfaqni një qëndrim të respektueshëm dhe pranues të gjinisë dhe diversitetit seksual të njerëzve të tjerë.
 - Fuqizoni të rinjtë të ndjekin ëndrrat e tyre dhe të jenë ajo që duan të jenë.
 - Edukoni të rinjtë se si të ndërtojnë marrëdhënie të shëndetshme, të sigurta dhe të barabarta me të tjerët. Fuqizojini ata të kuptojnë se çdo

sjellje negative/lënduese/abuzive është e papranueshme dhe se ata duhet të gjejnë mënyra për ta ndaluar atë.

- Fuqizoni të rinjtë të marrin pronësinë e seksualitetit të tyre dhe të kuptojnë rëndësinë e pëlqimit të vetëdijshëm dhe të informuar.
- Sfidoni modelet tradicionale të familjeve ku babai prezantohet si kryefamiljar dhe vendimmarrës kryesor. Këto modele shpesh krijojnë një binom fuqie shkatërruese në të cilën një person ka autoritetin ndërsa të tjerët janë të nënshtuar.
- Sfidoni rolin e medias në glorifikimin e fuqisë mashkullore ndërsa degradon femrat në mënyra të ndryshme. Filmat, muzika dhe televizioni përfitojnë jashtëzakonisht shumë nga seksualizimi dhe objektivizimi i trupit femëror.
- Angazhohuni si pjesë e organizatave në komunitetin tuaj që mund t'ju ndihmojnë të bëni veprime domethënëse drejt barazisë gjinore.

Këshilla për përshtatjen e aktivitetit dhe ndjekjen e tyre

Ky aktivitet mund të ndjekë metodologjinë **‘Bë një hap para’** (përshkruar në aktivitetin 7.6) ku në vend që të marrin një çokollatë/ëmbëlsirë, të rinjtë mund të bëjnë një hap përpara. Përndryshe, ju mund të shpërndani deklaratat në formën e një fletë pune dhe t'u kërkonti të rinjve të plotësojnë se cili grup / cilat grupe mendojnë se e kanë këtë privilegj.

Ky aktivitet shkrihet shumë mirë me aktivitetin e radhës **‘Image Theater’**. Nëse keni kohë, për shembull, nëse keni 80-90 minuta në dispozicion, mund të kombinoni të dy aktivitetet dhe të drejtoni 'teatër imazhi' menjëherë pas 'privilegjit dhe fuqisë mashkullore', duke përdorur teatrin e imazheve si një mjet për të konsoliduar të rinjtë; njohuritë që fituan nga diskutimi mbi pabarazitë shoqërore, privilegjin dhe shtypjen. Nëse do të kombinoni të dy ushtrimet, është më mirë të zhvilloni diskutimin se si mund të sfidohen patriarkalizmi dhe shtypja në fund të ushtrimit **‘Image theatre’**.

Fletë pune për Aktivitetin 10.1 - Deklaratat që duhen lexuar për privilegjin mashkullor

1. Ju jeni shumë i shoqërueshëm dhe keni shumë miq.

2. Ju e konsideroni veten të fortë dhe të ashpër.
3. Ju ndieni se njerëzit ju pranojnë lehtë për atë që jeni.
4. Ju merrni shumë komplimente nëse kujdeseni për pamjen tuaj.
5. Në përgjithësi, ju mendoni se jeni njohur, përqaftuar dhe vlerësuar për atë që jeni.
6. Në përgjithësi ju gëzoni më shumë liri, për shembull prindërit tuaj nuk e kanë mendjen nëse dilni dhe qëndroni jashtë deri vonë.
7. Ju mendoni se në shkollë gjinia juaj ishte e përfaqësuar mirë në kurrikulë dhe keni mësuar shumë histori frymëzuese për njerëzit e gjinisë suaj.
8. Tekstet shkollore paraqesin shumë shembuj të njerëzve të gjinisë suaj, zakonisht i paraqesin ata si heronj.
9. Mësuesit priren të mendojnë se gjinia juaj ka aftësi të mira në lëndët STEM (shkencë, teknologji, inxhinieri, matematikë).
10. Në përgjithësi, gjinia juaj është më pak e ngarkuar me përgjegjësi kujdesi, d.m.th. të kujdesit për shtëpinë dhe fëmijët.
11. Në shkollë ose në punë, gjinia juaj ka më pak mundësi të diskriminohet ose ngacmohet.
12. Ju keni më pak mundësi të përjetoni dhunë, abuzim, dhunë seksuale ose dhunë në familje.
13. Ju mendoni se i keni të gjitha mundësitë që ju duhen për t'u bërë të suksesshëm profesionalisht.
14. Nëse vendosni të keni një familje në të ardhmen, do të jetë ende e lehtë për ju të punoni me orë të gjata dhe të qëndroni vonë në punë, kështu që të mund të përmbushni ambiciet tuaja të punës.
15. Punë me status dhe prestigj të lartë, si mjekë, llogaritarë, avokatë, gjyqtarë, shkencëtarë, mbizotërohen nga persona të gjinisë tuaj.
16. Shumica e temave në lajme kanë të bëjnë me persona të gjinisë suaj.
17. Në punë, gjinia juaj fiton pagat më të larta.
18. Në punë, shumica e menaxherëve janë të së njëjtës gjini me ju.
19. Shumica e politikanëve në vendin tonë janë të së njëjtës gjini me ju.

Përshtatja e aktivitetit për zbatimin në internet

- Ju mund ta përshtatni këtë aktivitet shumë ngjashëm me aktivitetin 8.7 **“Bëni një hap para”**.
- Filloni me shpërndarjen e roleve të ndryshme për pjesëmarrësit përmes një mesazhi privat në mënyrë që të tjerët të mos i shohin ato.
- Ju mund të përsërisni akumulimin e privilegjeve në mënyra të ndryshme:

- Opsioni 1: Ju mund të kërkonti që pjesëmarrësit të kenë shenjat e tyre (nëse nuk ka ëmbëlsira, ata mund të përdorin kapëse letre, për shembull), të cilat mund të vazhdojnë t'i mbledhin sa herë që t'i përgjigjen "po" një deklaratë.
- Opsioni 2: Ju mund të lexoni thëniet dhe të kërkonti nga pjesëmarrësit të ngrenë dorën ose një copë letër me ngjyra sa herë që një deklaratë u drejtohet atyre. Kërkojuni pjesëmarrësve të mbajnë një përmbledhje të deklaratave të cilave u përgjigjen 'po', kështu që, në fund të aktivitetit, të gjithë pjesëmarrësit mund të shohin se cilët gëzonin shumicën e privilegjeve.
- Opsioni 3: Ju mund të vendosni deklaratat në një kuiz në internet dhe t'u kërkonti pjesëmarrësve të identifikohen me 'pseudonimin' e tyre (emri që ata i kanë dhënë karakterit të tyre). Në fund të lojës mund të shihni se cili ka fituar më shumë pikë nga duke u përgjigjur 'po'.
- Vazhdoni me pyetjet dhe përfundoni siç përshkruhet në aktivitet. Sidoqoftë, meqenëse ka mjaft pyetje, mund të jetë e lodhshme nëse bëni një përmbledhje të gjatë në seancë plenare. Ju mund të diskutoni disa nga këto pyetje në grupe më të vogla/breakrooms, në mënyrë që të ruani më mirë angazhimin e pjesëmarrësve.
- Mund ta përfundoni aktivitetin me mesazhet kryesore dhe prezantimin e statistikave mbi dhunën me bazë gjinore.

Aktiviteti 10.2: Teatri i imazheve - Le ta kuptojmë pak më shumë shtypjen

Frymëzuar nga metodologjia e Augusto Boal për teatrin e imazhit në 'Teatri i të Shtypurve'⁴⁷

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 minuta

Objektivat e mësimi:

- Konsolidimi i njohurive të marra nga ushtrimi i mëparshëm mbi pabarazinë shoqërore, privilegjin e mashkullit, patriarkatin dhe shtypjen.
- Konsolidimi i njohurive se si mund të sfidohen patriarkati dhe shtypja.

Materialet e nevojshme:

⁴⁷ Augusto Boal (1993). *Theatre of the Oppressed*. New York: Theatre Communications Group.

Një dhomë me hapësirë të mjaftueshme që të rinjtë të lëvizin lirshëm kur formojnë skulpturat.

Procesi hap pas hapi i aktivitetit:

Plotësoni imazhin: 5 minuta

1. Kërkojuni të rinjve të ndahen në dhomë. Filloni me një ngrohje. Kërkojini personit A të formojë një statujë me trupin e tij (çdolloj statuje), ndërsa personi B të pozicionohet në raport me personin A, në mënyrë që ta plotësojë imazhin në njëfarë mënyre. Pas disa sekondash, personi A lë imazhin, shikon se si personi B është pozicionuar, dhe tani personi A përpiqet të plotësojë imazhin ndryshe, e kështu me radhë. Personi A dhe personi B vazhdojnë ta lënë imazhin dhe ta plotësojnë atë.
2. Pas disa ngrohjeve, mund të jepni tema për imazhet. Sqaroni se këto imazhe nuk mund të pasqyrojnë domosdoshmërisht bindjet e vetë të rinjve, por ato mund të tregojnë se si shoqëria përcakton disa nga këto tema. Disa shembuj të temave mund të jenë: diversiteti, bullizmi, ngacmimi, diskriminimi, fuqia, barazia, drejtësia.

Kryerja e imazheve: 10 minuta

3. Kërkojini grupit të bashkohet dhe të qëndrojë në një rreth, por të kthyer nga jashtë në mënyrë që pjesëmarrësit të mos e shohin njëri-tjetrin.
4. Shpjegoni: “Unë do t’ju bëj një deklaratë, për të cilën do t’ju duhet të përgatitni një skulpturë individuale. Unë do të them deklaratën, do t’ju lë disa sekonda të mendoni për skulpturën dhe, sapo të përplas duart, përgatitni skulpturën dhe do të ktheheni që të përballeni brenda grupit”.
5. Kur të gjithë janë gati, tregojini grupit se deklarata është ‘Kështu duket shtypja’. Prisni për disa sekonda dhe pastaj përplasni duart, duke ftuar grupin të paraqesë skulpturat.
6. Kërkojuni pjesëmarrësve të qëndrojnë ashtu siç janë dhe, kur përplasni duart, ata duhet të shtojnë një lëvizje të vetme në skulpturën e tyre duke iu përgjigjur pyetjes: Çfarë do të bënte ai imazh, nëse ata do të kishin mundësinë të bënin një lëvizje? (Dinamika e parë).
7. Tani kërkon që skulpturat të shtojnë jo vetëm lëvizjen, por edhe një tingull ose fjalë ose frazë në skulpturë duke iu përgjigjur pyetjes: Çfarë do të bënte skulptura, nëse do të kishte mundësinë të bënte një tingull ose të thoshte një fjalë? (Dinamika e dytë). Trokitni duart dhe kërkon që skulpturat të bëjnë një lëvizje dhe të thonë një fjalë, të gjitha në të njëjtën kohë.
8. Kërkojuni të rinjve të formojnë grupe më të vogla me 5 persona dhe të prezantojnë skulpturat e tyre të ndryshme. Kurdoherë që shkon rreth grupeve dhe prekni një anëtar të grupit, ata kanë nevojë të kryejnë veprimin e tyre të vogël.

9. Në këtë mënyrë, moderatori vepron si dirigjent i kësaj orkestre shfaqjesh.
10. Pas disa seancave, kërkoni që disa nga të rinjtë të bëhen vetë dirigjentë. Gjatë dirigjimit të tyre, ftojini të marrin gjithashtu një rol në lidhje me skulpturën: atë të shtypësit, të shtypurit, aleatit etj. Dirigjenti mund të flasë ose të lëvizë në lidhje me imazhin, por imazhi nuk mund të prishë rutinën e tij (për sa i përket lëvizjes dhe zërit).

Imazhi shtypës: 15 minuta

1. Kërkojini njërit prej grupeve të krijojë një skulpturë që përfaqëson një skenë të personit që ngacmohet, përjashtohet ose shtypet etj. Pastaj të gjithë përdorin trupat e tyre për të përshkruar një skenë të kësaj historie (ose një fotografi abstrakte të saj) përmes një imazhi të palëvizshëm. Njëri nga anëtarët e grupit vepron si tregimtar, duke shpjeguar se cilat janë personazhet dhe për çfarë bën fjalë skena.
2. Kërkoni që një person nga audienca të zëvendësojë një statujë, në mënyrë që të thyjë ciklin e shtypjes të treguar në imazh [mundësisht personazhin (personat) e shtypur ose kalimtarët e rastit]. Pastaj kërkoni që një person tjetër të vijë dhe të zëvendësojë një karakter tjetër.
3. Ndërhyrjet bëhen një nga një dhe pasohen nga një diskutim në lidhje me efektivitetin e tyre.
4. Gjatë ndërhyrjes, imazhi duhet të mbetet i palëvizshëm, por lejohen lëvizje të vogla si në ushtrimet e mëparshme.
5. Përfundoni diskutimin se si mund ta sfidojmë dhe ta thyejmë shtypjen.

Pyetje lehtësuese për reflektim dhe përmbledhje: 15-20 minuta

- Si ishte ky ushtrim për ju?
- Çfarë ju ra në sy gjatë këtij ushtrimi?
- Çfarë realizimesh keni bërë gjatë aktrimit të imazheve?
- Duke parë ndërhyrjet në fund, çfarë mendoni se duhet të bëhet për të sfiduar dinamikën e patriarkatit dhe shtypjes? Le të përpiqemi të krijojmë së bashku një listë.

Mesazhi i nxjerrë dhe përfundimi i aktivitetit:

Përfundoni aktivitetin duke përdorur sugjerimet e dhëna në ushtrimin e mëparshëm “Privilegji dhe fuqia mashkullore”.

Këshilla për moderatorin:

Ushtrimi mund të krijojë emocione të forta tek të rinjtë, sepse, edhe pse atyre nuk u kërkohet drejtpërdrejt të mendojnë për përvojat e tyre të shtypjes, diskriminimit ose marginalizimit, është shumë e natyrshme që ata të shfaqin imazhe që 'godasin' shumë pranë tyre. Nëse keni kohë gjatë përmbledhjes, lejoni të rinjtë të flasin në mënyrë që të shprehin emocionet e tyre. Vërtetoni se përjetimi i shtypjes, diskriminimit, ngacmimit dhe dhunës janë përvoja shumë të vështira për këdo. Kujtojeni atyre se ne po kryejmë këto workshop-e për t'i ndihmuar njerëzit të pozicionohen kundër shtypjes dhe dhunës dhe të eksplorojmë mënyra të ndryshme që mund ta bëjmë këtë. Reflektoni mbi atë që ata shpikën gjatë improvizimeve teatrale të imazhit dhe listën që ju krijuat me ndërhyrje të mundshme. Kujtojeni ata se nuk duhet të jemi vetëm në këtë: kur bashkohemi me të tjerët në kundërshtimin tonë ndaj shtypjes, dhunës, diskriminimit dhe marginalizimit, zërat dhe veprimet tona bëhen më të forta.

Përshtatja e aktivitetit për zbatimin në internet

- Teatri i imazheve është më i komplikuar për t'u zbatuar në internet dhe kërkon një ekspertizë më specifike.
- Sidoqoftë, nuk keni pse të hiqni dorë nga karakteri krijues i kësaj veprimtarie. Ju mund ta përshtatni atë duke zëvendësuar pjesën e parë të teatrit të imazhit ('kështu duket shtypja') me një interpretim krijues të shtypjes. Për këtë qëllim, ju mund të kërkonit nga pjesëmarrësit të krijojnë një vizatim, një kolazh figurash, një artizanat, të shkruajnë një poezi, të gjejnë një video, një citim ose një këngë ose të përdorin ndonjë formë tjetër krijuese për të përfaqësuar shtypjen.
- Pyesni pjesëmarrësit se cilët janë të gatshëm të ndajnë krijimin, poezinë, citimin ose këngën e tyre në seancë plenare para kamerës.
- Pasi pjesëmarrësit të prezantojnë në seancë plenare, ju mund të mbani një sesion ideje në një tabelë digjitale, si Whiteboard 'në Zoom, ose në Padlet, Slido, Mentimeter, Scrumblr etj., në lidhje me atë që është shtypja.
- Ju mund të vazhdoni në pjesën tjetër të aktivitetit (dinamika e shtypjes) duke u kërkuar të rinjtë të kujtojnë një rast shtypjeje, dominimi, diskriminimi ose abuzimi dhe ta shkruajnë atë në formën e një improvizimi teatror. Ata nuk kanë pse të veprojnë në improvizimin teatror, por mund të përshkruajnë skenën, personazhet, si reagoi secili person, çfarë thanë, cili ishte rezultati. Ky aktivitet i fundit mund të zhvillohet individualisht (ku secili pjesëmarrës risjell kujtesën e tij të një rasti) ose në grupe të vogla (breakup rooms).
- Mbyllni aktivitetin me përfundimet plenare duke përdorur pyetjet për reflektim dhe mesazhet kryesore.

Fletë pune

Aktiviteti 10.3: A jeni dakord apo jo? Mitet dhe realitetet rreth dhunës së bazuar në gjini

Tematika	Mit	Realitet	Nuk e di
1. Të presësh që një person të përputhet me normat gjinore (të veprojë si 'vajzë/grua' ose të veprojë 'si djalë/burrë'), është dhunë e bazuar në gjini.			
2. Ne gjithmonë duhet t'i respektojmë rregullat e praktikave tona kulturore që përcaktojnë rolet e grave dhe burrave dhe mbështesin sistemin tonë të vlerave.			
3. Personat që përjetojnë dhunë të bazuar në gjini, janë zakonisht karaktere të dobëta.			
4. Njerëzit që ushtrojnë dhunë, e bëjnë atë shpesh, sepse nuk mund të kontrollojnë zemërimin e tyre ose emocionet e forta - kjo është një humbje momentale e vetëkontrollit.			
5. Dhuna në internet me bazë gjinore mund të ketë një ndikim më negativ te një person sesa dhuna që ndodh ballë për ballë.			
6. Dhuna me bazë gjinore ndodh sepse një person duhet të ketë bërë diçka për të provokuar sjelljen e dhunshme.			
7. Homofobia, interfobia dhe transfobia prekin vetëm popullatën LGBTIQ+.			
8. Dhuna me bazë gjinore është një çështje private. Është më mirë të lihen njerëzit e përfshirë për të zgjidhur dallimet e tyre në mënyrën e tyre.			
9. Disa njerëz janë xhelozë ose kontrollojnë ndaj partnerit të tyre, sepse ata duan t'i tregojnë atij se kujdesen për të.			
10. Është e lehtë për një person të largohet nga një marrëdhënie abuzive.			
11. Shumica e atyre që përjetojnë abuzim seksual, janë gra të reja, tërheqëse.			

12. Shumica e grave përjetojnë abuzim seksual për shkak të asaj që kishin veshur, ose sepse ato shkuan te personi që i abuzoi.			
13. Nëse dy persona dalin në një takim, çfarëdo që të ndodhë në atë takim, nuk mund të quhet përdhunim.			
14. Shumica e rasteve të ngacmimeve seksuale ndryshojnë sipas shkallës - ato janë incidente të vogla ose shaka që kanë përfunduar keq.			

7.3. Lidhje me burime dhe informacione shtesë

IGLYO- LGBTQI IRaporti gjithëpërfshirës i arsimit. Në dispozicion për shkarkim në https://www.iglyo.com/wp-content/uploads/2018/05/Education_Report_April_2018-4.pdf

8. Moduli 4: Dhuna e partnerit intim

8.1. Sfondi teorik

Dhuna e partnerit intim përfshin abuzimin fizik, seksual dhe emocional dhe sjelljet kontrolluese nga një partner intim. Këto forma të ndryshme të dhunës përshkruhen më hollësisht në Kapitullin 4: DhSBJ 101.

Marrëdhënia e shëndetshme kundrejt asaj toksike

Një marrëdhënie e shëndetshme është një marrëdhënie që na bën të ndihemi mirë, të lumtur, pozitivë, të sigurt, të lirë, të dashur, të vlerësuar, të respektuar dhe të pranuar për atë që jemi. Një marrëdhënie e shëndetshme dhe pozitive përfshin kujdes të ndërsjellë; dhembshuri; barazi; respekt; besim; komunikim të hapur; një të dhënë dhe të marrë të barabartë; një interes të mirëfilltë për mirëqenien e partnerit tonë; një aftësi për të ndarë kontrollin dhe vendimmarrjen dhe gjithçka tjetër që përfshin një dëshirë të përbashkët për lumturinë e njëri-tjetrit. Një marrëdhënie e shëndetshme është një marrëdhënie e

sigurt, një marrëdhënie ku ne mund të ndihemi mirë me veten, por edhe të jemi vetvetja pa frikë; një vend ku ne ndihemi të lumtur, rehat dhe të sigurt.

Një marrëdhënie toksike është një marrëdhënie e karakterizuar nga sjellje që janë të dëmshme emocionalisht, psikologjikisht dhe, nganjëherë, edhe fizikisht. Ndërsa një marrëdhënie e shëndetshme rrit vetëvlerësimin tonë, një marrëdhënie toksike dëmton ndjenjën tonë të vetvetes dhe është emocionalisht lodhëse. Një marrëdhënie toksike nuk është vend ushqyes, i lumtur, i këndshëm ose i sigurt. Ajo është e lidhur me pasiguri, egoizëm, manipulim, zotërim, mbizotërim dhe kontroll.

Disa shembuj të sjelljeve toksike:

- Sjellje egoiste ose kërkuese, vetëm merr dhe nuk jep.
- Xhelozia dhe posedimi ekstrem. Kjo mund të shprehet përmes kontrollit të vazhdueshëm të partnerit, kufizimit të sjelljeve të caktuara (si mund të vishet partneri dhe ku mund të shkojë, me kë mund të shoqërohet), ndjenjat e 'pronësisë së partnerit' ('ti je e imja dhe unë nuk të ndaj me të tjerët').
- Një partner ka pushtet mbi tjetrin, ka kontroll të vazhdueshëm, pa vendimmarrje të përbashkët dhe mungesë të autonomisë.
- Përdorimi i detyrimit emocional, manipulimit ose nxitjes së fajit për të marrë atë që dëshiron. Kjo shpesh mund të bëhet në mënyra shumë të zgjuara dhe të paskrupullta, të cilat shpesh është e vështirë të njihen.
- Mungesë besimi, gënjeshtëri, pandershmëri e vazhdueshme, mosbesim.
- Një mjedis armiqësor: ekziston zemërim, tension i vazhdueshëm dhe një mbingarkesë negativiteti.
- Gjykim dhe kritikë e vazhdueshme.
- Kërcënim i shpeshtë, poshtërim, turp, nënçmim.
- Mungesa e komunikimit dhe madje përpjekjet për të mbyllur partnerin.

Sjelljet toksike shpesh janë të vështira për t'u njohur, sepse ato janë normalizuar. Kur po përjetoni ndjenja të padenjësishme (ndjenja se nuk meritoni më mirë), pakënaqësi, tension, zhgënjim të fortë, rraskapitje, parehati dhe bllokim, marrëdhënia juaj po bëhet toksike. Sjelljet toksike përshkallëzohen gjithashtu në marrëdhënie seriozisht abuzive, të cilat mund të shkatërrojnë vetëvlerësimin e një personi dhe të kenë një ndikim shumë negativ në mirëqenien e tij.

Të drejtat tuaja në një marrëdhënie

Unë kam të drejtë:

- Të refuzoj të dal me dikë pa u ndier fajtor për këtë.

- Të pyes dikë për një takim dhe të marr refuzimin me hijeshi.
- Të kem marrëdhënie të këndshme, të lumtura, pozitive, të shëndetshme dhe përmbushëse.
- Të kem privatësi (koha dhe hapësira personale, celulari, interneti, rrjetet sociale).
- Të respektohem dhe nevojat e mia të dëgjohen e të plotësohen.
- Të shpreh identitetin tim gjinor siç e përcaktoj për veten time, pa u gjykuar.
- Të jem vetvetja dhe të pranojmë plotësisht ai që jam.
- Të ndjek qëllimet dhe ëndrrat e mia pa më kufizuar partneri im ose pa më bërë të ndihem fajtor për këtë.
- Të ndiej se kam rëndësi dhe se jam i rëndësishëm.
- T'i them "jo" afërsisë fizike ose intimitetit.
- Të zgjedh vetë nëse do të doja të bëja seks apo jo.
- Të mos bëj fare seks me një partner që më tërheq romantikisht.
- Të refuzoj të bëj seks për çfarëdo arsye dhe të ndryshoj mendim, edhe kur kam pranuar më parë.
- Të mos përfshihem në ndonjë veprim seksual, që e ndiej të pakëndshëm ose që të them: "Unë dua të të njoh më mirë para se të përfshihem më shumë".
- Të ketë një marrëdhënie të barabartë.
- Të shpreh ose të mos shpreh ndjenjat e mia.
- Të kem miq dhe hapësirë përveç partnerit tim.
- T'i tregoj partnerit tim kur kam nevojë për dashuri.
- Të shpreh mendimet e mia dhe t'i respektoj ato.
- Të kem hapësirë dhe liri në marrëdhënien time.
- Nevojat e mia të jenë po aq të rëndësishme sa nevojat e partnerit tim.
- Të rritem si individ, në mënyrën time, me ritmin tim.
- Të mos marr përgjegjësi për sjelljen e partnerit tim.
- Të ndahem dhe të mbyll marrëdhënien dashurore me dikë dhe të mos kërcënohen.
- Të them: "Nuk dua të jem më në këtë marrëdhënie".
- Të mos abuzohem fizikisht, seksualisht ose emocionalisht.
- **Unë gjithmonë kam të drejtë të jem i sigurt!**

Çfarë mund të bëni, nëse jeni në një marrëdhënie toksike?

Ekzistojnë shkallë të ndryshme të marrëdhënieve toksike. Të gjithë ne mund të përjetojmë disa nga sjelljet e mësipërme herë pas here në marrëdhënien tonë, në një formë të butë. Fjalët kyçe këtu janë *herë pas here* dhe *të buta*. Në një marrëdhënie

toksike, këto sjellje janë më të rënda sesa të lehta dhe ato shpesh janë rregulli, jo përjashtimi. Për më tepër, ajo që e dallon nivelin e toksicitetit është se si ndiheni personalisht në marrëdhënie: a ndiheni se nuk keni hapësirë për të marrë frymë, i rraskapitur, i pajetë, i hutuar, i tensionuar, i shqetësuar, i palumtur, i bllokuar, i pasigurt, i pakëndshëm? Sa më negative të jenë ndjenjat që po përjetoni, aq më i lartë është niveli i toksicitetit. Mënyra se si reagoni ka të bëjë gjithashtu me nivelin e toksicitetit, veçanërisht nëse kufiri është kaluar dhe marrëdhënia juaj është bërë abuzive. Ndërsa shpesh është e vështirë të merresh me marrëdhënie toksike, mos kini frikë të merrni masa. Është mënyra e vetme për të ndryshuar gjërat për mirë.

Kontaktoni dikë që mund t'ju ndihmojë të hulumtoni ndjenjat tuaja dhe të merrni një ide më të mirë se çfarë po ndodh në marrëdhënien tuaj. Biseda me miqtë ose njerëzit të cilëve u besoni, është e rëndësishme që të mos ndiheni vetëm dhe të keni mbështetje emocionale. Kontakti me profesionistë (psikologë, qendra rinore, qendra komunitare, shërbime mbështetëse në internet, linja ndihme/biseda etj.) është i dobishëm, sepse ata mund t'ju mbështesin në kuptimin dhe përballimin e ndjenjave tuaja dhe, gjithashtu, në hulumtimin e mundësive tuaja. Kjo ju ndihmon të përgatiteni më mirë për të biseduar me partnerin tuaj.

I thoni partnerit tuaj hapur dhe me vërtetësi se si ndiheni për mënyrën se si ata po sillen ndaj jush. Disa partnerë nuk janë plotësisht të vetëdijshëm për ndikimin e veprimeve të tyre dhe, duke diskutuar hapur se si ndiheni, mund të jetë një mënyrë efektive që ata të rivlerësojnë dhe të ndryshojnë sjelljet e tyre toksike. Sidoqoftë, nëse partneri juaj mbetet i parespektueshëm ndaj asaj se si ndiheni, kërkoni ndihmë nga jashtë nga miq ose njerëz të tjerë që mund t'ju mbështesin të hulumtoni mundësitë tuaja.

Vendosni kufijtë. Jini pohues, të vendosur dhe të qartë se ku e vendosni kufirin dhe cilat sjellje janë të papranueshme për ju. Jini të sigurt se si dëshironi të trajtoheni dhe kërkoni barazi dhe respekt.

Ndryshoni mënyrën se si po i përgjigjeni sjelljes toksike të partnerit tuaj. Vendosni kufij me sjelljen tuaj. Ndalonit modelet që po përjetësojnë toksicitetin. Për shembull, nëse menjëherë bëni çfarëdo që ju kërkohet, kjo i jep një mesazh partnerit tuaj se jeni mirë me të.

Fundi i marrëdhënies toksike. Mbarimi i marrëdhënies është mënyra përfundimtare për të trajtuar situatën, por është e rëndësishme të dini kufijtë tuaj. Nëse ndieni se kjo marrëdhënie po ju shtyn nga zona juaj e rehatisë, duke shkelur kufijtë dhe të drejtat tuaja, është koha t'i jepni fund. Merrni kontakt me njerëzit që mund t'ju ndihmojnë, në mënyrë që të ndiheni të mbështetur dhe të fuqishëm për të bërë këtë hap.

Sugjerime shtesë se si mund të adresoni dhe të mbroheni nga dhuna e partnerit intim dhe dhuna me bazë gjinore në përgjithësi përfshihen në Kapitullin 14 'Prishja e ciklit të DhSBGj-së.

8.2. Aktivitete të arsimit joformal mbi dhunën e partnerit intim

Aktiviteti 11.1: Le t'i bëjmë marrëdhëniet intime "të fluturojnë"

Metodologjia e frymëzuar dhe e përshtatur nga manuali GEAR kundër IPV". Broshurë III: Manuali i mësuesit. (Rev. red.) Athinë: Rrjeti Evropian Anti-Dhunë

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 minuta

Objektivat e mësimit:

Për të ndihmuar të rinjtë:

- Të njohin karakteristikat e marrëdhënieve intime pozitive në bazë të barazisë, respektit reciprok, lumturisë dhe kënaqësisë dhe të hulumtojnë se si njerëzit mund të ndërtojnë marrëdhënie mbi këto karakteristika.
- Të përshkruajnë karakteristikat, qëndrimet dhe sjelljet që janë të nevojshme për të krijuar dhe mbështetur marrëdhëniet pozitive.
- Të hulumtojnë karakteristikat, qëndrimet dhe sjelljet që i bëjnë marrëdhëniet jo të shëndetshme ose toksike.

Materialet e nevojshme:

- Format të madh letre (si letra flipçart ose më e madhe) për vizatim.
- Lapsa me ngjyra dhe shënues.

Procesi hap pas hapi i aktivitetit:

1. Shpjegojuni të rinjve se në këtë aktivitet do të hulumtojmë karakteristikat që përbëjnë marrëdhënie intime/romantike të mira, pozitive, të shëndetshme, të lumtura dhe të pëlqyeshme dhe karakteristikat që i bëjnë marrëdhëniet jo të shëndetshme ose toksike.
2. Ndani grupin në grupe më të vogla me 6 persona në një mënyrë argëtuese dhe ndërvepruese.
3. Kërkojini secilit grup të marrë një copë të madhe letre (letër flipchart) dhe lapsa/shënues me ngjyra dhe shpjegoni se ata do të duhet të përshkruajnë karakteristikat e marrëdhënieve pozitive dhe negative (toksike) romantike/intime në një vizatim (25 minuta).

4. Për shembull, mund të vizatoni një tullumbace me ajër të nxehtë. Shpjegoni që tullumbacja e ajrit të nxehtë ka nevojë për parakushte të caktuara që të mund të fluturojë, për shembull, ajër të nxehtë. Nëse tullumbacja është marrëdhënia, cilat karakteristika, qëndrime dhe sjellje do ta ndihmonin këtë marrëdhënie të ishte një pozitive dhe 'të fluturonte'? Shkruani këto karakteristika ku është ajri i nxehtë.
5. Është gjithashtu e mundur që tullumbacja me ajër të nxehtë të mund të goditet nga një stuhi ose një tufë zogjsh që mund ta dëmtojnë atë. Në mënyrë të ngjashme, cilat qëndrime/sjellje mund ta bëjnë një marrëdhënie romantike/intime toksike ose jo të shëndetshme? Vizatoni një stuhi dhe një rrufe duke goditur tullumbacen e ajrit të nxehtë dhe tregoni se karakteristikat e një marrëdhënieje jo të shëndetshme/toksike do të shkojnë këtu.
6. Ftojini grupet të bëjnë vizatimet e tyre dhe të përshkruajnë mbi to qëndrime e sjellje që kontribuojnë që marrëdhëniet të jenë pozitive dhe qëndrime e sjellje që kontribuojnë që marrëdhëniet të jenë toksike ose jo të shëndetshme. Ata duhet të mendojnë të paktën 5 qëndrime/sjellje pozitive dhe 5 negative.
7. Ftojini grupet të përdorin 'forma' të ndryshme për të përshkruar marrëdhëniet, për shembull, anije, makina, trena etj., gjithçka që u pëlqen.
8. Ndihmohuni ata të vendosin pyetjet e mëposhtme në fletën flipçart dhe t'u kërkojnë grupeve t'i kalojnë ato kur mendojnë për qëndrime / sjellje përkatëse:
 - a. Marrëdhëniet pozitive/të shëndetshme: Cilat qëndrime/sjellje ndihmojnë që një marrëdhënie intime të ndihet e lumtur, pozitive, e shëndetshme, me barazi të plotë, e plotësuar?
 - b. Po kënaqësia çfarë roli ka në marrëdhëniet pozitive? Si mund të marrin kënaqësi partnerët në dhe nga marrëdhëniet e tyre?
 - c. Marrëdhëniet toksike/jo të shëndetshme: Cilat qëndrime e sjellje e bëjnë një marrëdhënie intime të ndihet e palumtur, e pashëndetshme, toksike?

Ndërsa grupet janë duke punuar, shkoni rreth grupeve dhe nxitni mendimin e tyre më tej.

9. Sapo grupet të përfundojnë me punën e tyre, bëni një ekspozim të posterave nëpër dhomë që të gjithë t'i shikojnë duke u kaluar pranë (10 minuta).
10. Përfundoni aktivitetin me një përmbledhje, duke përdorur pyetjet më poshtë.

Pyetje lehtësuese për reflektim dhe përmbledhje: (10 minuta)

- Çfarë vëreni kur shikoni aspektet pozitive dhe negative të marrëdhënieve në postera?
- A kishte ndonjë më të veçantë për ju?

- Ishte e lehtë apo e vështirë për ju të mendonit për kënaqësinë në marrëdhënie? Pse ishte kështu?
- Çfarë i bën marrëdhëniet të këndshme?
- Si mund të ndërtojmë marrëdhënie të shëndetshme, pozitive, të barabarta, të lumtura, me respekt me partnerin (partnerët) tanë? Çfarë duhet të bëjmë?
- Si mund të marrim kënaqësi në dhe nga marrëdhëniet tona intime?
- A janë marrëdhëniet e këndshme gjithmonë të lidhura me seksin?
- Çfarë mësuat nga kjo veprimtari? Cili është mesazhi i saj për ju?

Mësimet e nxjerra dhe përfundimi i aktivitetit:

Shpesh është rasti që mund të na mungojnë njohuritë dhe aftësitë për të vendosur marrëdhënie intime të shëndetshme, të barabarta, të këndshme dhe plotësuese. Në drejtim të këtij qëllimi, është thelbësore që jo vetëm të përqendrohemi në aspektet negative të një marrëdhënieje jo të shëndetshme ose toksike, por edhe të hulumtojmë se si mund të ndërtojmë marrëdhënie pozitive / të shëndetshme.

Ftojini të rinjtë të mendojnë për qëndrime/sjellje specifike që i bëjnë njerëzit të ndihen mirë dhe të lumtur. Për shembull, ndër të tjera, gjatë përmbledhjes përmendni respektin e ndërsjellë, komunikimin dhe ndarjen, ndershmërinë, të mospasjen liri të kufizuar dhe të moskufizimit të lirisë së partnerit tënd, duke lejuar njëri-tjetrin që të jemi vetvetja, duke pranuar njëri-tjetrin ashtu siç jemi, duke e trajtuar personin tjetër si të barabartë dhe duke u trajtuar në mënyrë të barabartë, duke krijuar një marrje dhe dhënie të barabartë, secili person ndihet mirë me veten e tij, duke u ndier i sigurt dhe duke shprehur kujdes, mirëkuptim dhe hapje etj.

Në lidhje me kënaqësinë, nxitni të rinjtë të mendojnë për:

- Seksi i pëlqyeshëm është gjithmonë konsensual: duhet të ketë marrëveshje të ndërsjellë, vullnetare për seksin dhe disa veprime seksuale dhe që dëshiron vërtet t'i bësh.
- Askush nuk mendon se kufijtë e të tjerëve janë shkelur.
- Ka respekt të ndërsjellë, besim, mirëkuptim, dëgjim aktiv, në mënyrë që të dy partnerët të mund të hulumtojnë atë që gëzojnë ose jo.
- Seksi i pëlqyeshëm është seks i sigurt (pa dhunë, pa detyrim dhe me masa mbrojtëse paraprake për shtatzënitë e paplanifikuara / IST).
- Dhe së fundmi, marrëdhëniet e këndshme nuk kanë të bëjnë vetëm me seksin. Një marrëdhënie është e kënaqshme kur ndihet siguria, kur ka respekt të

ndërsjellë, barazi, besim, kujdes, komunikim të hapur, kur partnerët nuk po e kufizojnë personalitetin ose lirinë e njëri-tjetrit etj., sipas sjelljeve e qëndrimeve pozitive që u përmendën më lart.

Përshtatja e aktivitetit për zbatim në internet

- Ju mund ta zbatoni këtë veprimtari në internet në mënyrë shumë të ngjashme me mënyrën se si do ta kishit zbatuar atë personalisht, megjithatë kërkon nga pjesëmarrësit të përgatisin vizatimin e tyre individualisht më mirë sesa në grupe të vogla.
- Pasi pjesëmarrësit të përfundojnë vizatimin e tyre, ju mund të kërkon nga ata që ndihen rehat t'i ndajnë ato para kamerës.
- Mund të mbani një seancë idesh, pasi të jenë paraqitur të gjitha vizatimet duke përdorur një tabelë digjitale (si 'Whiteboard' në Zoom, ose Padlet, Slido, Mentimeter, Scrumbler ose platformën me të cilën ndiheni më mirë) në lidhje me marrëdhëniet pozitive / të shëndetshme dhe marrëdhëniet toksike / jo të shëndetshme.
- Mund ta përfundoni diskutimin në seancë plenare duke përdorur pyetjet në seksionin për reflektim dhe përmbledhje.

Aktiviteti 11.3: Toksikometri

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 minuta

Objektivat e mësimi:

- Të njohin karakteristikat e marrëdhënieve intime pozitive, të lumtura dhe të shëndetshme përkundër karakteristikave të pashëndetshme dhe toksike.
- Të njohin shenjat e marrëdhënieve intime toksike.
- Të njohin se si marrëdhëniet toksike bëhen abuzive.

Materialet e nevojshme:

- Skenarët me tregime për personin që lexon tregimin e prerë, një skenar për pjesë.
- Kapelë në të cilën të rinjtë mund të zgjedhin një skenar.
- 4 karrige.

- Hapësirë e zbrazët në dhomë, ku mund të vendosen karriget.
- 4 grumbuj kartash të numëruara nga 0 në 10, një grumbull për "arbitrin".

Procesi i aktivitetit hap pas hapi: (25 minuta)

1. Hyrje: Ndërsa qëllimi ynë është të kemi marrëdhënie pozitive, të lumtura dhe të shëndetshme, ndonjëherë sjellje të caktuara po i kthejnë marrëdhëniet në jo të shëndetshme, toksike ose shkatërruese. Në këtë aktivitet do të shqyrtojmë se sa të shëndetshme ose toksike janë disa marrëdhënie duke i vlerësuar ato në një a toksikometër.
2. Ftojini 4 të rinj të bëhen gjyqtarë dhe kërkoni që të zënë një vend. Shpjegoni se ata do të duhet të përdorin kartat, të numëruara nga 0 në 10, për të vlerësuar një skenar të një marrëdhënieje që do të dëgjojnë: 0 është një marrëdhënie jashtëzakonisht toksike dhe 10 është një marrëdhënie shumë e shëndetshme dhe pozitive.
3. Ftojini një tjetër të pjesëmarrës të marrë një skenar nga kapela dhe kërkojini që ta lexojnë me zë të lartë. Gjyqtarët e vlerësojnë skenarin sipas asaj se sa të shëndetshme/toksike e shohin marrëdhënien dhe shpjegojnë arsyet e rezultatit të tyre.
4. Pastaj mund të kërkoni nga një të ri tjetër që të dalë dhe të lexojë një skenar tjetër etj.
5. Ju mund të ndryshoni gjithashtu gjyqtarët pas disa skenarëve, në mënyrë që të marrin pjesë më shumë të rinj.
6. Përfundoni duke përdorur pyetjet e diskutimit më poshtë.

Pyetje e moderatorit për reflektim dhe përmbledhje: (15-20 minuta)

- A ishte e lehtë për ju të vlerësonit secilin skenar? Pse?
- A kishte skenarë që ishin më të vështirë për t'u shënuar se të tjerët? Pse? Çfarë e bëri më të vështirë vlerësimin e tyre?
- Pse mendoni që gjyqtarët dhanë vlerësime të ndryshme? Çfarë na tregon kjo në lidhje me perceptimet tona në lidhje me atë që përbën një sjellje toksike apo jo?
- A mendoni që është e lehtë të njohësh sjelljet toksike në një marrëdhënie? Pse?
- Cili është rreziku i marrëdhënieve toksike?
- Çfarë ndikimi kanë marrëdhëniet toksike?
- Çfarë mund të bëjë një person, nëse është në një lidhje toksike?

Mësimet e nxjerra dhe përfundimi i aktivitetit:

Një marrëdhënie toksike është një marrëdhënie e karakterizuar nga sjellje që janë të dëmshme emocionalisht, psikologjikisht dhe, nganjëherë, edhe fizikisht. Ndërsa një marrëdhënie e shëndetshme rrit vetëvlerësimin tonë, një marrëdhënie toksike dëmton ndjenjën tonë të vetvetes dhe është emocionalisht lodhëse. Ajo është e lidhur me pasiguri, egoizëm, manipulim, zotërim, mbizotërim dhe kontroll. Sjelljet toksike shpesh janë të vështira për t'u njohur, sepse ato janë normalizuar. Shumicën e kohës, një partner e ka të vështirë të identifikojë sjelljet që përbëjnë manipulim, zotërim, kontroll dhe kontroll shtrëngues dhe nuk janë të vetëdijshëm për to, kur ato ndodhin.

‘Toksikometri’ më i mirë janë vetë ndjenjat tuaja në marrëdhënie. Nëse po përjetoni ndjenja të padenjësishë, pakënaqësisë, tensionit, zhgënjimit të fortë, rraskapitjes, sikletit dhe zënies në kurth, atëherë marrëdhënia juaj po bëhet toksike. Sjelljet toksike rrezikojnë gjithashtu të përshkallëzohen në marrëdhënie seriozisht abuzive, të cilat mund të shkatërrojnë vetëvlerësimin e një personi dhe të kenë një ndikim shumë negativ në mirëqenien e tyre.

Nëse jeni duke përjetuar një marrëdhënie toksike, është gjithmonë e rëndësishme të mos përpiqeni t'i merrni të gjitha 'mbi veten'. Merrni kontakt me dikë që mund t'ju ndihmojë të kuptoni se çfarë po ndodh, të përballeni me ndjenjat tuaja dhe të zbuloni mundësitë tuaja. Flisni me partnerin tuaj. Jini të hapur, të ndershëm, të vendosur dhe këmbëngulës. Vendosni kufijtë tuaj. Nëse ato qëndrojnë pa reagim dhe toksiciteti vazhdon, ju mund të konsideroni përfundimin e marrëdhënies, nëse kjo do të ishte e realizueshme.

Këshilla për përshtatjen e aktiviteteve dhe ndjekjen e tyre:

Përshtatni skenarët në përputhje me kontekstin tuaj lokal dhe grupin tuaj të synuar. Mos ngurroni të shkruani të reja që janë më të përshtatshme për grupin tuaj.

Fletë pune për aktivitetin 11.3 - Skenarët e Toksikometrit

1. Ju dhe partneri juaj jeni së bashku prej 7 muaj. Disa muaj më parë, partneri juaj filloi të jetë posesiv, të xhelozohet lehtë, t'ju pyesë se ku keni qenë, por dyshonte se nuk po thoni të vërtetën, ju telefononte shpesh dhe dyshonte kur ju nuk i përgjigjeshit menjëherë thirrjeve ose mesazheve të tij. Ai gjithashtu nisi t'u dërgojë mesazhe miqve

tuaj për t'u përpjekur të zbulojë informacione se ku jeni ose çfarë jeni duke bërë. Dje, ky partner shfaqet pa paralajmëruar ndërsa jeni duke darkuar me disa miq.

2. Ju dhe partneri juaj kaloni mire bashkë dhe shijoni shoqërinë e njëri-tjetrit. Keni interesa të ngjashëm dhe kjo është ajo që ju lidh. Kohët e fundit keni vërejtur se partneri juaj dëshiron të vendosë gjithmonë se ku do të shkoni dhe çfarë do të bëni. Ai anashkalon mendimin tuaj dhe shpesh mund të mos ju kërkojë aspak mendim. Ai kërkonjë gjithashtu që ju ta siguron vazhdimisht dhe pret që të jeni dakord me të. Nëse ju thoni jo, ai e merr shumë personalisht dhe ju akuzon se ju nuk interesoheni për të. Dje, partneri juaj ju tha që ai nuk mund të jetojë pa ju dhe se do të vdiste, nëse e braktisni.
3. Ju dhe partneri juaj jeni shumë të ndryshëm. Keni interesa të ndryshme dhe kënaqeni me gjëra të ndryshme. Për shkak se jeni ndryshe, ndonjëherë nuk jeni dakord. Sidoqoftë, ju keni një komunikim të mirë dhe të hapur dhe, në shumicën e rasteve, i rregulloni gjërat. Ka mirëkuptim dhe respekt reciprok midis jush. Megjithatë keni pasur disa 'gunga' në rrugë, ju mendoni se kohët e mira janë më të shumta sesa ato të këqija.
4. Ju shqetëson ajo që po ndodh në marrëdhënien tuaj. Gjithmonë e keni ndier që partneri juaj ishte paksa narcist dhe donte t'i bënte gjërat në mënyrën e tij, por kurrë nuk dukej se ishte problem. Ju keni qenë gjithmonë i kujdesshëm për të mos bërë gjëra që do ta mërzisnin dhe gjithmonë keni bërë gjëra që do ta kënaqnin, edhe pse nuk e keni dashur gjithmonë. Kjo mbante një ekuilibër të caktuar në marrëdhënie dhe gjërat ishin paqësore. Kohët e fundit, megjithatë ndieni shumë tension, ju keni filluar të ndiheni të frustruar, të pajetë, të rraskapitur dhe sikur po mbyteni.
5. Ju jeni të mërzitur, sepse ju dhe partneri juaj keni pasur një grindje të madhe. Ju i thatë atij që ju është ofruar një praktikë e shkëlqyer në Amerikë dhe se po planifikoni të shkoni, dhe kjo përfundoi në një diskutim të ndezur. Po, ishte një lloj tronditjeje, sepse ishte kaq e papritur, por edhe reagimi i partnerit tuaj ishte i papritur. Gjithmonë e keni ndier që ju dhe partneri juaj me të vërtetë jeni kujdesur për njëri-tjetrin dhe keni qenë të vëmendshëm ndaj njëri-tjetrit. Ju respektuat gjithashtu vendimet e njëri-tjetrit dhe mbështetët njëri-tjetrin në atë që dëshironi të bëni. Tani, partneri juaj është irrituar aq shumë me ju dhe ju "dënon" me trajtimin e heshtur.
6. Ndieni se gjërat midis jush dhe partnerit tuaj po tensionohen vërtet. Ai është i keq, agresiv, i vrazhdë dhe vazhdimisht i irrituar me ju. Asgjë nuk e bëni siç duhet dhe jeni

nën gjykim dhe kritikë të vazhdueshme. Komentet e tij janë sarkastike dhe përpiqet të nënçmojë pothuajse gjithçka që bëni. Partneri juaj filloi të monitorojë aktivitetin tuaj në Instagram dhe mediat e tjera sociale dhe të shprehë mosmiratimin e tij për gjërat që bëni në internet (postimet, komentet, etiketimet, pëlqimet etj.). Kur i thatë atij se nuk mund ta duroni më këtë sjellje dhe i kërkuat të kërkonin falje, përgjigja e ishte 'Më vjen keq nëse e kalova kufirin, por ajo që ndodhi është faji yt. Ti vazhdon të shtypësh tastet e gabuara tek unë!'.

Përshtatja e aktivitetit për zbatimin në internet

- Në mënyrë të ngjashme, përshtatjet e diskutuara në aktivitetin 10.4 'Mikroagresionet', ka mundësi të ndryshme që t'i përshtaten kësaj veprimtarie.
- Nëse nuk doni të humbni karakterin ndërveprues të 'gjyqtarëve' në këtë aktivitet, përsëri mund ta zbatoni këtë metodologji në internet mjaft lehtë. Ju mund të vendosni për 'gjyqtarë' të paracaktuar (rrotullues) (pjesëmarrës vullnetarë), të cilët mund të votojnë për një skenar specifik. Kështu që pjesëmarrësit të mos ndiejnë se janë vendosur 'aty për aty', ju mund të keni 3-4 'gjyqtarë' që votojnë për të njëjtin skenar. Gjyqtarët mund të votojnë ose me një ngjyrosje të shpejtë, një copë letre me ngjyrë në ekran, ose me efektet anësore me ngjyrë në sfondin e tyre. Për skenarin tjetër mund të vazhdoni me zgjedhjen e gjyqtarëve të ndryshëm etj.
- Një mundësi tjetër në mënyrë sinkrone është përdorimi i punës në grupe të veçuara (breakup) dhe kërkimi nga pjesëmarrësit të punojnë në një skenar tjetër në grupe më të vogla. Pastaj mund të zhvilloni një diskutim në seancat plenare pas prezantimeve nga secili grup mbi skenarin që ata kanë diskutuar.
- Nëse dëshironi të punoni në seancë plenare në vend të dhomave të veçanta, ju mund të paraqisni rastet një nga një dhe më pas të kërkonin nga pjesëmarrësit të 'votojnë' duke përdorur ikonën e reagimit (thumbs up/miratoni duke ngritur gishtin e madh) ose duke ngritur një copë letër me ngjyrë në ekran (ose duke përdorur efekte vizuale në sfondin e tyre).
- Fleta e punës mund të shndërrohet edhe në një kuiz digjital. Çdo rast mund të ketë përgjigje të mundshme për të zgjedhur si 'marrëdhënie aspak toksike', 'disi toksike', 'seriozisht / në mënyrë të rrezikshme toksike', 'nuk jam i/e sigurt / varet'. Mos harroni se e rëndësishme është të mos keni përgjigje të drejta, prandaj mos i merrni rezultatet si të drejta ose të gabuara në kuiz, por zhvilloni një diskutim mbi atë që është një marrëdhënie toksike dhe se si ato anashkalohen shpesh.
- Nëse jeni duke punuar në mënyrë asinkrone me grupin, një mundësi mund të jetë t'ia dërgoni përpara fletën e punës pjesëmarrësve me çështjet, në mënyrë që ata

të mendojnë para zhvillimit të workshopit e të vendosin se secili rast përfaqëson një marrëdhënie toksike apo jo. Pastaj mund të diskutoni secilin rast një nga një në seancë plenare.

Aktiviteti 11.5: Rrota e abuzimit dhe rrota e barazisë

*Përshtatur nga aktiviteti 'The Power and Control Wheel & Equality Wheel' nga manuali GEAR kundër IPV ".
Broshurë III: Manuali i mësuesit. (Rev. red.) Athinë: Rrjeti Evropian Anti-Dhunë*

Kohëzgjatja e aktivitetit: 60 minuta

Objektivat e mësimit:

- Të identifikojë llojet e ndryshme të sjelljeve abuzive që mund të përdoren për të fituar pushtet dhe kontroll mbi partnerin si në internet dhe jashtë tij.
- Të identifikojë taktikat e dhunës në marrëdhënie.
- Të kundërveprojë ndaj këtyre sjelljeve negative/toksike/abuzive duke treguar sjellje barazie brenda një marrëdhënieje.

Materialet e nevojshme:

- 16 'feta' rrotash të prera. Në secilin diapozitiv shkruani një nga titujt e ndryshëm, të tillë si:
"Abuzimi psikologjik dhe emocional", "Ndjekja", "Frikësimi", "Poshtërimi", "Kërcënimet", "Kufizimi i lirisë", "Shkelja e privatësisë", "Izolimi". "Sjellja jokërcënuese", "Besimi dhe mbështetja", "Respekti i ndërsjellë", "Liria", "Komunikimi pozitiv", "Ndershmëria dhe përgjegjësia", "Fuqia e barabartë dhe e përbashkët", "Rritja dhe kënaqësia personale".
- 2 fletë tabela (flipchart) të përgatitura paraprakisht, njëra me titullin "Rrota e pushtetit dhe kontrollit" dhe tjetra me titullin "Rrota e barazisë".
- Shirit ngjitës.
- Shënues.
- Stilolapsa.

Procesi hap pas hapi i aktivitetit:

1. Ndani grupin në 4 nëngrupe më të vogla me një aktivitet argëtues, energjik ndërveprues.
2. Hyrje: Vizatoni figurën e dy rrotave në tabelë dhe thoni: Nëse mund të imagjinojmë një marrëdhënie abuzive si një rrotë, le të shqyrtojmë se kush mund të jenë pjesët e ndryshme të kësaj rrote. Për krahasim ballafaques, ne kemi timonin e barazisë në

një marrëdhënie. Ne do të shqyrtojmë gjithashtu aspektet e ndryshme që krijojnë këtë rrotë barazie.

3. Jepini secilit nëngrup 4 feta rrotash: shpjegoni që 2 do të përdoren për rrotën e fuqisë dhe kontrollit dhe 2 për rrotën e barazisë.
4. Kërkojuni të rinjve të sjellin ide në nëngrupet e tyre dhe të krijojnë një listë të sjelljeve që i përshtaten secilës prej titujve të fetës. Ata kanë 20 minuta për të përfunduar të 4 fetat.
5. Ndërsa nëngrupet po punojnë për 'feta' të tyre, ecni rreth tyre për të monitoruar progresin dhe për të ndihmuar duke bërë pyetje hetuese.
6. Sapo nëngrupet të përfundojnë punën, ftojini të kthehen në seancë plenare dhe shpjegoni që së pari do të krijoni rrotën e pushtetit dhe kontrollit.
7. Ftoni një person nga secili nëngrup të prezantojë 2 feta dhe më pas ngjitini fetat njëra pranë tjetrës në flipchart, kështu që pjesët e ndryshme të rrotës do të fillojnë të formohen (10-15 minuta).
8. Ftojini nëngrupet e tjera të shtojnë ndonjë sjellje tjetër nën këto feta. Mos ngurroni të shtoni gjithashtu ndonjë sjellje tjetër që ju mendoni se është e rëndësishme dhe nuk është përmendur nga pjesëmarrësit (disa shembuj janë renditur më poshtë në seksionin "Mësimet e nxjerra").
9. Nëngrupet vazhdojnë, një nga një, derisa të përfundojë rrota.
10. Pasi të ketë përfunduar rrota e kontrollit dhe pushtetit, mund të bëni pyetjet e mëposhtme: (10 minuta)
 - A mund ta komentoni fotografinë që shihni?
 - Çfarë mendoni se përfaqëson kjo rrotë?
 - Pse u përshkruan fuqia dhe kontrolli në një format rrote? Çfarë tregon forma e timonit në lidhje me këto sjellje?
 - A mund të përbëjë dhunë një veprim i vetëm?
 - A ka disa forma të dhunës që mund t'i konsiderojmë 'më pak domethënëse' se të tjerat? Cilat janë këto?
 - Si ndryshon ky perceptim kur këto forma 'më pak domethënëse' të abuzimit shihen nën këndvështrimin e përgjithshëm të rrotës së pushtetit dhe kontrollit?
11. Le të shkojmë te 'Rrota e barazisë'. Në të njëjtën mënyrë, a mund të dalë një zëdhënës nga secili nëngrup për të paraqitur dy feta (10 minuta).
12. Vazhdoni të formoni rrotën e barazisë, duke ngjitur fetat njëra pranë tjetrës.
13. Nëngrupet vazhdojnë një nga një, derisa të paraqiten të gjitha feta.
14. Pastaj mund të bëni pyetjet vijuese: (10 minuta)
 - Çfarë përfaqëson kjo rrotë?

- Nëse ndieni se keni sjelljet e njëres nga këto feta në marrëdhënien tuaj, por pjesa tjetër e fetës mungon, a do ta klasifikoni këtë marrëdhënie ende si të barabartë, të shëndetshme, pozitive dhe të pëlqyeshme?
- Si mund ta krijoni timonin e barazisë në marrëdhëniet tona?
- A mendoni se është e mundur të kaloni nga rrota e abuzimit në timonin e barazisë? Si mund të bëhet kjo?
- Çfarë mund të bëjnë të rinjtë për t'u siguruar që ata të kenë marrëdhënie të barabarta, të shëndetshme, pozitive dhe të kënaqshme?

Mësimet e nxjerra dhe përfundimi i aktivitetit:

Dhuna në marrëdhënie (takimet/dhuna e partnerit intim) është një model i veprimeve ose taktikave të ndryshme. Në vetvete, kur shihen të izoluara, taktikat mund të jenë joabuzive ose mund të konsiderohen "të parëndësishme", "të vogla" ose "pa konsequenca". Kur këto sjellje përdoren bashkë me njëra-tjetrën, ato formojnë një model të sjelljeve që afirmojnë kontrollin e një personi mbi partnerin e tyre. Ky pushtet mbi dikë siguron vazhdimësinë e abuzimit dhe mundësinë e një përshkallëzimi negativ drejt ashpërsisë.

Lloje të ndryshme të sjelljes e mbështesin këtë fuqi dhe kontroll. Ato që hulumtuam këtu, janë:

• Abuzimi psikologjik dhe emocional:

- Të bërtitura ose ulërima.
- Thirrje me emra ofendues, karakterizime abuzive dhe të pahijshme si në internet ashtu edhe jashtë linje.
- Vërejtje poshtëruese, nënçmuese, si në internet dhe jashtë tij, për të shkatërruar ndjenjën e vetëvlerësimit dhe / ose të respektit për veten.
- Kritika ose zvogëlim i arritjeve ose qëllimeve të partnerit.
- Mosbesim në vendimmarrjen e partnerit.
- Pyetje të vazhdueshme të partnerit duke e bërë të ndihet i pavlefshëm.
- Thënie gjërash të dëmshme ndërsa jeni nën ndikimin e drogës ose alkoolit, dhe duke përdorur abuzimin me drogë si një justifikim për të thënë edhe gjëra të tjera lënduese.
- Fajësimi i partnerit për abuzimin ose për mënyrën se si abuzuesi po vepron / ndihet.
- Bërja e partnerit të ndihet plotësisht i varur, i bllokuar dhe se nuk ka asnjë mënyrë për të dalë nga marrëdhënia.
- Ngacmimi ose kërcënimi i partnerit në rrjetet sociale.

- «Pëlyerje» qëllimisht në postime statusesesh ose postime të caktuara fotografish / komente, që më pas 't'i ktheheni' partnerit, ose për të marrë hak.
- Dërgimi i mesazheve degraduese/fyese/kërcënuese përmes telefonit celular ose përmes mediave sociale.
- Postimi i komenteve fyese/degraduese në lidhje me partnerin për t'i ekspozuar këto në publik (diku ku njerëzit e tjerë mund ta lexojnë atë).

- **Stalking/Ndjekja:**

Ndjekja përfshin çdo kontakt të përsëritur të padëshiruar që e bën një person të ndihet i frikësuar ose i ngacmuar. Ndjekja e një partneri intim/me të cilin po takoheni, mund të ndodhë gjatë marrëdhënies, me monitorim intensiv të aktiviteteve të partnerit. Ndjekja mund të ndodhë pasi një partner është larguar nga marrëdhënia në një përpjekje për të fituar përsëri partnerin ose për ta ndëshkuar më pas, për largimin. Disa shembuj përfshijnë:

- Kontrollin e tepruar të partnerit, si në internet dhe jashtë linje ose duke ndjekur partnerin përreth ose duke telefonuar, duke dërguar mesazhe ose duke përdorur media sociale për ta kontaktuar vazhdimisht.
- Spiunimin e partnerit.
- Shfaqjen e paftuar në shtëpinë, shkollën ose punën e partnerit.
- Lënien e partnerit dhurata të padëshiruara.
- Dërgimin e *e-mail*-eve, mesazheve me tekst, ose mesazheve të padëshiruara, të frikshme ose të turpshme.
- Ndjekjen e kompjuterit dhe kontrollin e internetit të partnerit.
- Përdorimin e teknologjisë (GPS, aplikacione etj.) për të zbuluar se ku është partneri.

- **Kanosja:**

- Kërcënimi ose kanosja e partnerit për të fituar dakordësimin.
- Përpjekja të trembni partnerin duke thyer gjërat, duke bërtitur, duke drejtuar automjetin si i çmendur, ose me shikime dhe gjeste.
- Shkatërrimi i pasurisë personale dhe pasurisë së viktimës, ose kërcënimet për ta bërë këtë.
- Dhuna ndaj një sendi (të tilla si një mur ose një moblie) ose kafshëve shtëpiake, në prani të partnerit, si një mënyrë për të futur frikën e dhunës së mëtejshme.

- **Poshtërimi:**

- Të qeshësh, të tallesh, të ngacmosh, të përqeshësh ose të bësh partnerin të duket budalla ose idiot si personalisht ashtu edhe në internet, privatisht dhe / ose publikisht.
- Të akuzosh pa arsye partnerin në përpjekje për ta tallur.
- Ta turpërosh publikisht partnerin, të mos e respektosh, ta degradosh, në mënyrë që ai të pësojë një dëmtim të imazhit.
- Ta anashkalosh, ta marrësh partnerin për të mirëqenë, ta injorosh, ta detyrosh të heshtë dhe ta trajtosh si të padukshëm, ta lësh në pritje pa arsye e nevojë dhe ta trajtosh në përgjithësi si një objekt.

- **Kërcënimet:**

- Kërcënimi për të dëmtuar partnerin, miqtë e tij ose familjen.
- Kërcënimi për të futur partnerin në telashe me familjen, miqtë apo shkollën.
- Kërcënimi për ta ekspozuar partnerin: 'shfaqja' e gjinisë së partnerit, e identitetit të tij gjinor ose shprehjes së tij, identitetit seksual ose diversitetit seksual, pa pëlqimin e partnerit.
- Kërcënimi për të ekspozuar partnerin në polici, d.m.th. në rastin e punonjësve të seksit.
- Kërcënimi për t'u vetëdëmtuar ose për të vrarë veten, nëse partneri largohet, prish marrëdhënien ose nuk bën siç po i kërkohet.

- **Kufizimi i lirisë:**

- Këmbëngulja për të marrë të gjitha vendimet në marrëdhënie.
- Zotërimi i tepruar, izolimi nga miqtë dhe familja.
- Kontrolli i aktivitetit në mediat sociale, monitorimi i postimeve, shpërndarjeve, pëlqimeve, etiketave/tags, cilët janë ndjekësit dhe duke i kërkuar partnerit të fshijë fotografi të caktuara.
- Kontrollimi i asaj që bën partneri, ku është dhe me kë është, ose duke monitoruar aktivitetin në mediat sociale, ose duke dërguar mesazhe ose telefonata të vazhdueshme.
- Kontrolli se çfarë vesh partneri dhe si duket.
- Presioni ndaj partnerit për të përdorur alkool ose drogë.

- **Shkelja e privatësisë:**

- Këmbëngulja për të pasur fjalëkalimet në llogaritë e mediave sociale për të kontrolluar mesazhet personale të partnerit dhe për "të bllokuar" disa nga ndjekësit.

- Kontrolli i telefonit celular të partnerit dhe kontrolli i sendeve personale të partnerit (çantës, dollapit, sendeve personale etj.).
- **Izolimi:**
 - Vënia nën presion e partnerit për të zgjedhur midis marrëdhënies dhe miqve/familjes së tyre.
 - Vënia nën presion e partnerit për të lënë hobi, interesa dhe aktivitete (online dhe offline).
 - Izolimi i partnerit nga aktiviteti i mediave sociale, duke kufizuar aktivitetin, duke kërkuar që disa ndjekës të bllokohen dhe duke u dërguar mesazhe të vrazhda/ofenduese ndjekësve me pretendimin se jeni partneri.

Për krahasim ballafaques është rrota e barazisë dhe kjo përfaqëson se si marrëdhëniet mund të jenë të lumtura, të shëndetshme, të barabarta, pozitive, të këndshme dhe të sigurta. Karakteristikat që i përbëjnë këto sjellje, janë:

- **Sjellja jokërcënuese:** Të flasësh dhe të veprosh me mirësjellje, respekt dhe konsideratë; i hapur për të dëgjuar dhe për të diskutuar mbi gjërat; përçimi i ndjenjës së sigurisë (në krahasim me pasigurinë); rehati në shprehje dhe kryerjen e veprimeve.
- **Besimi dhe mbështetja:** duke mos dyshuar te partneri; duke ruajtur hapësirat vetjake në marrëdhënie ku secili mund të bëjë punët e tij; duke iu përgjigjur me ndershmëri; duke mbështetur vendimet e tyre; duke u kujdesur për mirëqenien e partnerit dhe rritjen dhe zhvillimin e tij personal.
- **Respekti reciprok:** Të pranoni partnerin tuaj për atë që është dhe të mos përpiqeni ta ndryshoni; pranimi dhe respektimi i identitetit të tij gjinor, shprehja gjinore, identiteti seksual dhe të gjitha aspektet e identitetit të tij; njohja e nevojave të partnerit tuaj; të dëgjuarit dhe përgjigjja pa e gjykuar; duke respektuar të drejtën e tij për ndjenjat, miqtë dhe aktivitetet e tyre; duke qenë pohues dhe mirëkuptues emocionalisht; duke vlerësuar mendimet e personit tjetër; duke respektuar privatësinë e tij.
- **Liria:** Të dy keni kohë 'të merrni frymë'; keni hapësirë për të kaluar kohë me njerëz të tjerë si miqtë dhe familjen tuaj; keni liri të plotë të lëvizjes, autonomi dhe vendimmarrje të barabartë; ju mund të shprehni lirisht mendimet dhe nevojat tuaja pa u gjykuar; ju ndiheni të lirë të shprehni identitetin tuaj gjinor dhe seksual dhe ndieni se identiteti juaj vlerësohet dhe pranohet.
- **Komunikimi pozitiv:** Ju flisni lirshëm, hapur dhe me vërtetësi; ju dëgjoni njëri-tjetrin pa gjykim dhe me konsideratë e respekt; ju keni hapësirë dhe liri për të shprehur

ndjenjat, mendimet dhe nevojat tuaja; ju diskutoni mbi gjërat, përpiqeni të zgjidhni problemet tuaja dhe të trajtoni sjelljet toksike në marrëdhënien tuaj; ju vazhdimisht përpiqeni t'i përmirësoni gjërat për njëri-tjetrin.

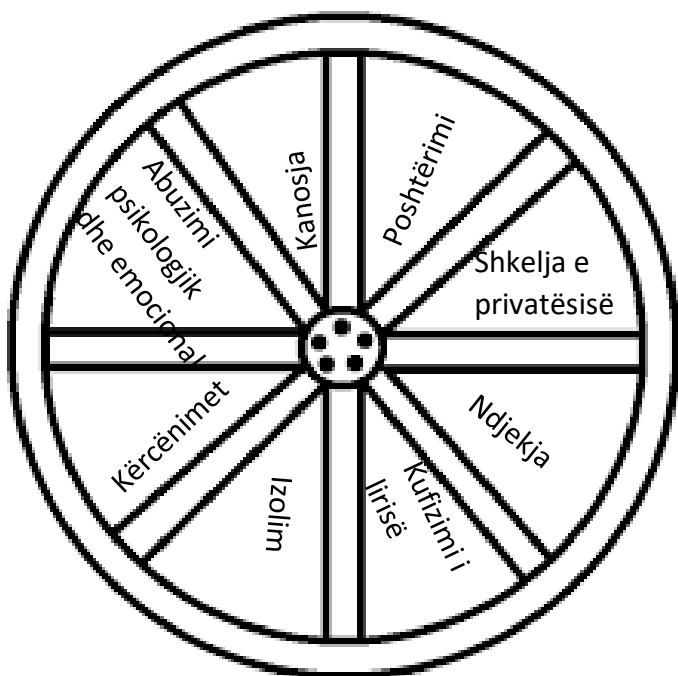
- **Ndershmëria dhe përgjegjësia:** Ju jeni gjithmonë të singertë me njëri-tjetrin; nuk keni frikë të flisni hapur për ndjenjat, nevojat dhe zhgënjimet tuaja, madje ju jepni gjithmonë, mbani premtimet tuaja dhe jeni një person i fjalës; i besoni njëri-tjetrit; ju merrni përsipër dhe kërkon falje për gabimet tuaja.
- **Fuqi e barabartë dhe e përbashkët:** marrja e vendimeve bashkë; trajtimi i partnerit dhe mendimeve të tij/saj si të barabarta, mendimet dhe nevojat vlerësohen në mënyrë të barabartë; duke respektuar vendimet dhe nevojat e njëri-tjetrit.
- **Rritja dhe kënaqësia personale:** Respektimi i identitetit personal të partnerit tuaj dhe nxitja e rritjes dhe lirisë së tij individuale. Mbështetja e sigurisë në vlerat e secilit.

Që të jemi vërtet të lumtur në marrëdhëniet tona, është e rëndësishme që të gjitha fetat e rrotës së barazisë të bashkëjetojnë dhe të jenë të pranishme. Prandaj është e rëndësishme që ne t'i ndjekim në mënyrë aktive këto cilësi në marrëdhëniet tona duke zhvilluar një diskutim të hapur dhe të singertë me partnerët tanë, ku mund të parashtrojmë nevojat dhe limitet tona. Të diskutojmë se si ndihemi dhe të vendosim gjithashtu kufijtë e respektit, barazisë, lirisë dhe fuqisë së barabartë e të përbashkët që siguron hapësirë të nevojshme për ndryshim. Sidoqoftë, ndërsa ndryshimi është i mundur në disa marrëdhënie, në disa të tjera mund të mos jetë.

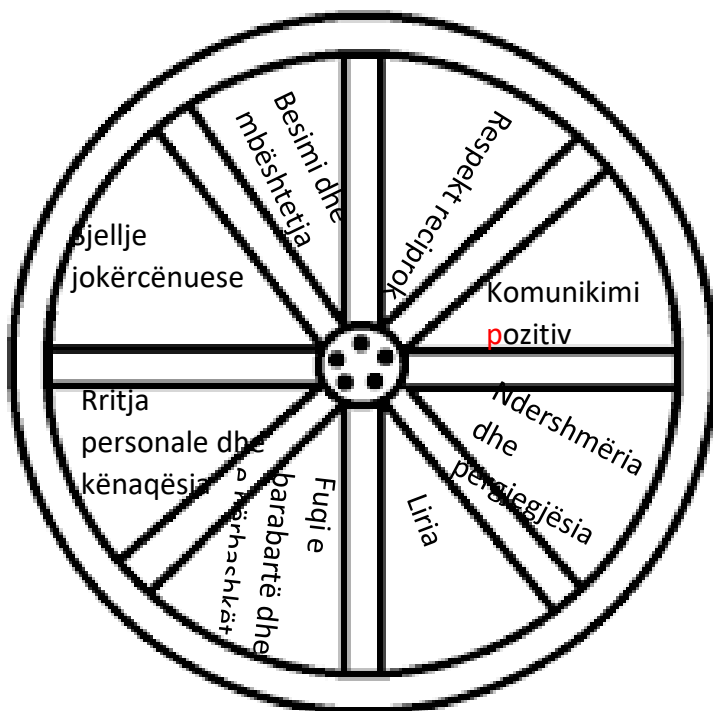
Nëse të rinjtë mendojnë se janë në një marrëdhënie abuzive, ata duhet të thyejnë heshtjen dhe izolimin e tyre dhe t'u drejtohen të tjerëve që mund t'i ndihmojnë. Duke ndarë atë që po ndodh me një mik, një person të besuar, një profesionist, një linjë ndihme, një shërbim këshillimi në internet etj., ata mund të mendojnë se nuk janë vetëm dhe, më e rëndësishmja, mund të vlerësojnë mundësitë e tyre.

Rezultati i pritshëm

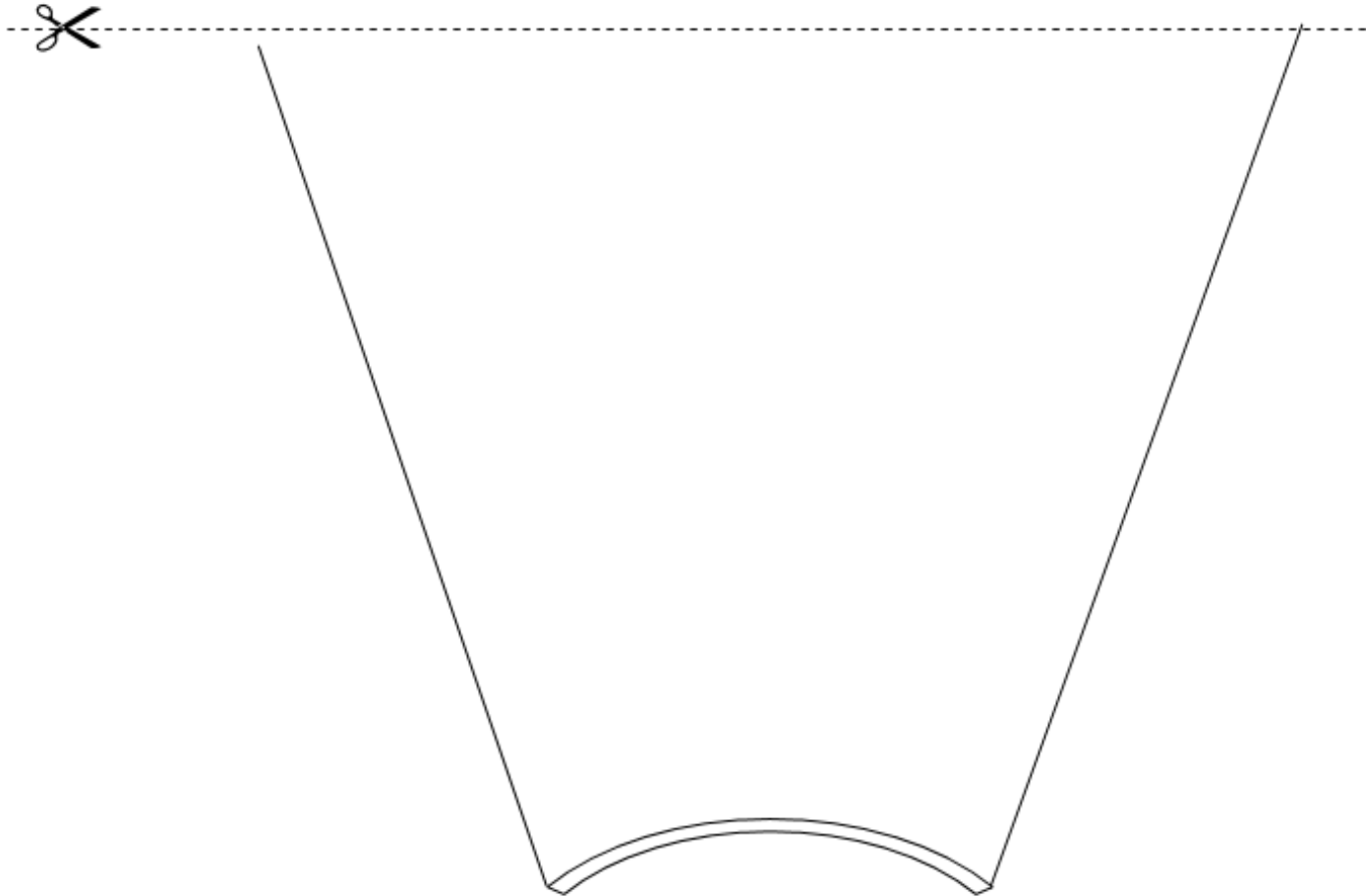
Rrota e fuqisë dhe kontrollit



Rrota e barazisë



Fletë pune për aktivitetin 11.5: Fetat për rrotën e fuqisë dhe kontrollit dhe rrotën e barazisë



Përshtatja e aktivitetit për zbatimin në internet

- Kur e zbatoni këtë aktivitet në internet, mund të punoni në seancë plenare, duke plotësuar çdo 'fetë' si një sesion mendimesh, për shembull, në Mentimeter, Padlet ose Whiteboard. Për disa platforma, në internet ekziston kufizimi që mund të punoni vetëm mbi disa diapozitiva, kështu që mund t'ju duhet të krijoni një kuiz ose prezantim të ri për çdo 'fetë'.
- Përndryshe, ju mund të ndani pjesëmarrësit në dhoma të veçanta dhe secila dhomë punon në 2 feta mbi abuzimin. Ju më pas rifilloni seancën plenare, ku mund të

punoni për të ndërtuar rrotën e barazisë/rrotën e abuzimit në një platformë në internet (Mentimetri, Padlet, Slido, doku i Google etj.). Një ide tjetër është të paraqitni fotografitë e Rrotës së Abuzimit (vetëm titujt) dhe Rrotën e Barazisë (vetëm titujt) në PPT dhe ju mund t'i plotësoni ato me përgjigjet e pjesëmarrësve.

- Ndiqni diskutimin, duke përdorur pyetjet e diskutimit.
- Nëse jeni duke punuar në mënyrë asinkrone, 'feta' të ndryshme mund t'u dërgohen paraprakisht si detyra shtëpie pjesëmarrësve të veçantë. Ato më pas paraqiten dhe diskutohen në seancë plenare kur të keni sesionin tuaj të trajnimit.

8.3. Lidhje me burime dhe informacione shtesë

Agjencia e të Drejtave Themelore: Dhuna ndaj grave: një sondazh në të gjithë BE-në.

Rezultatet me një shikim. Shkarkohet në:

<https://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-results-glance>

9. Moduli 5: Dhuna seksuale

9.1. Sfondi teorik

Abuzimi seksual është detyrimi ose përpjekja për të detyruar kryerjen e veprimtarisë seksuale pa pëlqim, të padëshiruara, të pasigurt ose degraduese. Abuzimi seksual përfshin, por sigurisht nuk kufizohet, në puthje, kapje, përkëdhelje të padëshiruara dhe jokonsensuale; presion për të shkuar më tej seksualisht përkundër asaj që personi tjetër dëshiron; poshtërimi, kritika ose përpjekja për të kontrolluar seksualitetin e një personi; ngacmim seksual; ekspozimi i dikujt ndaj ekzibicionizmit ose materialeve të padëshiruara pornografike; pornografi jokonsensuale; sulme ndaj pjesëve seksuale të trupit; detyrimi për të kryer marrëdhënie seksuale pasi ka ndodhur dhuna fizike; trajtimi i dikujt në një mënyrë poshtëruese seksuale; veprime të padëshiruara të dhunshme seksuale; detyrimi i partnerit në punë seksuale; përdhunim ose përdhunim i mbetur në tentativë.

Sipas statistikave europiane mbi dhunën ndaj grave, në total, 11% e grave kanë përjetuar një formë të dhunës seksuale që kur ishin 15 vjeç. Për më tepër, një në 20 gra (5%) është

përdhunuar që nga mosha 15-vjeçare. Një sondazh i fundit mes të rinjve në ShBA, i kryer nga RAINN (organizata më e madhe kundër dhunës seksuale), tregon se në 80% të rasteve, përdhunimi dhe dhuna seksuale kryhen nga dikush që i mbijetuari njihet, kryesisht një partner, ish-partner ose një partner me të cilin po takohet. Ndërsa gratë janë dukshëm në një rrezik më të lartë të abuzimit seksual dhe përdhunimit, burrat përjetojnë gjithashtu abuzim seksual: një në çdo dhjetë viktimë të dhunimit janë burra. Personat trans përjetojnë gjithashtu rrezik më të lartë për abuzim seksual: sipas RAINN, 21% e studentëve të kolegjit TGQN (transseksualë jokonformistë) janë sulmuar seksualisht, krahasuar me 18% të femrave jo TGQN dhe 4% të meshkujve jo TGQN.

Abuzimi seksual merr forma të ndryshme, përfshirë:

- Sulmin seksual: detyrimi i dikujt që të marrë pjesë në një veprimtari seksuale të padëshiruar, të pasigurt ose degraduese. Çdo veprim seksual (puthje, prekje, përkëdhelje, marrëdhënie seksuale) që ndodh pa pëlqimin, konsiderohet të jetë sulm seksual.
- Përdhunimin: marrëdhënie seksuale e detyruar dhe me shtrëngim kundër vullnetit të një personi.
- Përdhunimin nga të njohur: marrëdhënie seksuale të detyruara nga dikush që është i njohur me të mbijetuarin e abuzimit, të tilla si një person me të cilin po shoqërohet, një mik, anëtar i familjes, fqinji, një bashkëpunëtor. Përdhunimi nga të njohur mund të ndodhë në një takim të parë, në një festë ose kur partnerët kanë dalë për një kohë të gjatë. Përdhunimi nga të njohur është lloji më i zakonshëm i sulmit seksual. Mbi 80% e përdhunimeve janë përdhunime nga të njohur dhe më shumë se 50% e tyre ndodhin që në takim.
- Përdhunimin nga partneri ose bashkëshorti: marrëdhënie seksuale të padëshiruara, të detyruara midis dy individëve që janë në një marrëdhënie. Dhuna seksuale shpesh kryhet bashkë me sjellje të tjera abuzive dhe shpesh është e lidhur me abuzimin fizik; këto dy lloje të dhunës mund të ndodhin së bashku, ose abuzimi seksual mund të ndodhë pas abuzimit fizik.
- Përdhunimin si mjet ndëshkues korrigjues: sulmi seksual dhe përdhunimi i një personi bazuar në orientimin e tij seksual të perceptuar ose aktual si dhe në identitetin gjinor, me synim për ta kthyer personin në heteroseksual ose që të zbatojë konformitetin me normat gjinore. Përdhunimi i personave LGBTIQ+ quhet përdhunim homofobik / lesfobik / interfobik / transfobik dhe, në të vërtetë, është një krim urrejtjeje.
- Ngacmimin seksual: përqeshja e një personi tjetër në përpjekje për të kufizuar seksualitetin e tij, komente të vazhdueshme seksuale në internet ose jashtë linje duke synuar poshtërimin/degradimin e një personi, dhe 'shfaqjen e identitetit seksual dhe gjinor'. Ngacmimet seksuale përfshijnë gjithashtu sjellje seksuale të padëshiruara dhe

të papranuara në punë ose në vendin e arsimit, me veprime të tilla si: 'shaka' apo aludime seksuale; komente seksuale; prekje, përkëdhelje, kontakte fizike; kërkesa për sjellje seksuale nga dikush që ka autoritet ose fuqi (p.sh., shefi ose mësuesi) dhe krijimi i një ambienti armiqësor.

- Shfrytëzimin seksual: detyrimi i dikujt për të parë pornografi, detyrimi i dikujt për të marrë pjesë në material pornografik, detyrimi i dikujt për të kryer veprime seksuale para kamerës në internet dhe postimi i këtij materiali në një faqe interneti për të rritur.
- Pornografinë jokonsensuale: ndarja e materialeve të qarta seksuale dhe private të një personi pa pëlqimin e tij.

Aspekti më i rëndësishëm për t'u marrë parasysh kur flasim për abuzim seksual, është pëlqimi. **Pëlqimi** është një marrëveshje vullnetare e lirë, e padetyruar, e vetëdijshme, e informuar, për t'u përfshirë në çdo lloj aktiviteti seksual. Pëlqimi duhet të jetë gjithmonë i matur, entuziast, i sqartë, verbal dhe i ndërsjellë.

- Pëlqimi duhet të jetë gjithmonë një zgjedhje e vetëdijshme. Pëlqimi vjen nga ndjenja e zgjedhjes personale dhe vetëvendosjes, duke u ndier i lirë të thuash 'po' ose 'jo' pa presion, detyrim ose frikësim dhe duke respektuar vendimin tënd. Nëse një partner nuk mund të marrë 'jo' si përgjigje, atëherë nuk ka pëlqim real.
- Pëlqimi është gjithmonë aktiv. Vetëm një 'po' e qartë, verbale, vullnetare, entuziaste (e thënë personalisht) është një 'po'. Vetëm sepse nuk thatë 'jo', nuk do të thotë që keni thënë 'po'. Kushtojini vëmendje edhe gjuhës së trupit. Nëse një person ka thënë po, por gjuha e trupit të tij thotë 'jo' (p.sh., ata janë tërhequr, nuk përfshihen, shtyhen prapa, kthehen në anën tjetër, duken sikur kanë dhimbje etj.), atëherë nuk keni pëlqim.
- Pëlqimi është seksi. Kundër asaj që mendohet të jetë një besim i përhapur, pëlqimi nuk i vret vibracionet. Në fakt, pëlqimi vendos tonin e duhur për një marrëdhënie të shëndetshme ose takim seksual. Lehtëson stresin dhe ju ndihmon të relaksoheni, sepse nuk keni pse të bëni supozime që mund të përfundojnë në të gabuara. Ai rrit gjithashtu besimin, sepse ju jep mundësinë të shprehni veten dhe dëshirat tuaja dhe të dini se çfarë ju pëlqen juve dhe partnerit tuaj.
- Mënyra e vetme për t'u siguruar që keni miratim, është të kërkonti atë, edhe nëse në fillim është paksa e vështirë. 'A je dakord?', 'A do ta bësh këtë?', 'A ndihesh rehat?', 'A do të vazhdojmë me këtë?'. Është e rëndësishme të respektoni kufijtë e partnerit tuaj dhe gjithmonë të respektoni përgjigjen e tij.
- Pëlqimi bazohet në fuqi të barabartë. Nëse dikush është i mitur, i dehur, i droguar, në gjumë ose në një pozicion tjetër të prekshëm, ai nuk mund të japë pëlqimin.

- Pëlqimi është gjithashtu një proces. Pëlqimi kërkon shumë biseda në një mjedis besimi. Vetëm për shkak se keni dhënë pëlqimin për një lloj të caktuar të aktivitetit seksual, nuk do të thotë që ju të pranoni të gjitha llojet e aktiviteteve seksuale. Ju mund të jeni të qetë duke e bërë këtë, për shembull, por mund të mos dëshironi të 'shkoni deri në fund'. Ose mund të shijoni disa praktika seksuale, por jo të tjera. Kjo do të thotë gjithashtu që ju mund të ndryshoni mendim në çdo kohë të dhënë. Nëse keni pranuar të bëni seks në të kaluarën, nuk do të thotë që gjithmonë dëshironi të bëni seks. Para se të filloni ndonjë aktivitet seksual (puthje, prekje, marrëdhënie seksuale etj.), duhet të siguroheni që ju dhe partneri juaj jeni plotësisht të vetëdijshëm se çfarë është aktiviteti seksual dhe që të dy pajtoheni të merrni pjesë me dëshirë.

Çfarë mund të bëni nëse keni përjetuar abuzim seksual?⁴⁸

Kur keni përjetuar një shkelje kaq intime, mund të jetë e vështirë të dëshironi të flisni me dikë për këtë. Ndihet më e natyrshme të tërhiqeni dhe të përpiqeni ta trajtoni vetë. Faji, turpi, kanosja dhe frika mund t'ju ndalojnë gjithashtu të drejtoheni te një sistem mbështetës. Ndërsa mund të jeni të shqetësuar ta bëni këtë, është e rëndësishme të kërkonti ndihmë. Sidomos në rast të përdhunimit, koha është gjithçka, veçanërisht nëse vendosni të ndërmerrni veprime ligjore në të ardhmen (edhe pse, natyrisht kjo mbetet larg nga lista juaj).

Merrni kujdes mjekësor: Konsultohuni me një mjek për të siguruar që jeni fizikisht të shëndetshëm. Kjo mund të përfshijë ndjekjen e ndonjë dëmtimi, kontrollimin e IST-ve, marrjen e kontraceptivit të urgjencës dhe /ose PrEP dhe mbledhjen e provave të ADN-së së abuzuesit. Të kalosh gjithë këtë, ndihet shumë e vështirë, ju jeni ai/ajo që vendosni se çfarë do të ndodhë me trupin tuaj dhe keni të drejtë të ndaleni ose të pushoni në çdo kohë gjatë testimeve mjekësore.

Thyejeni nevojën tuaj për izolim dhe drejtohuni te një mik, anëtar i familjes ose dikush që i besoni. Është një proces shumë i vështirë për ju që ta kaloni vetëm. Nëse ndiheni të pambrojtur ose të frikësuar, identifikimi i një personi që mund t'ju mbështesë në këtë situatë, mund të sjellë një ndryshim të madh në rimëkëmbjen tuaj.

Lidhu me shërbime profesionale që mund të të ndihmojnë të eksplorosh mundësitë e tua: Ka linja telefonike të ndryshme krizash ose linja ndihme për abuzime seksuale, të cilat mund t'i telefononi ose t'u dërgoni atyre mesazhe për ndihmë. Ata mund t'ju mbështesin emocionalisht, t'ju ndihmojnë të identifikoni mekanizmat e shëndetshëm të përballimit, t'ju ndihmojnë në eksplorimin e opsioneve tuaja dhe, nëse është e nevojshme, t'ju

⁴⁸ Source: Crisis Text Line. <https://www.crisistextline.org/>

udhëzojnë në planifikimin e sigurisë. Është e rëndësishme gjithashtu që të lidheni me një terapist profesionist që mund t'ju ndihmojë të përpunoni atë që ka ndodhur dhe të filloni të kujdeseni për veten tuaj. Mos harroni se nuk keni pse ta kaloni vetë këtë.

Plani për sigurinë: Një nga gjërat më të vështira të përjetimit të abuzimit seksual është fakti që në shumicën e rasteve e njihni abuzuesin. Në këtë drejtim, është e rëndësishme të siguroheni që keni një plan sigurie. Kjo mund të përfshijë t'i tregoni dikujt se çfarë po ndodh, të qëndroni në komunikim të vazhdueshëm me dikë që mund t'ju ndihmojë, nëse jeni në rrezik ose të qëndroni pak me një mik të besuar ose anëtar të familjes.

Disa sugjerime se si mund të mbron veten nëse keni qenë në anën e dëmtuar për pornografi jokonsensuale ose sextortionit, përfshihen në kapitullin tjetër, Kapitulli 13: Seksi në botën digjitale

9.2. Aktivitete arsimore joformale mbi dhunën seksuale

Aktiviteti 12.1: Të japim pëlqimin ose jo

Metodologjia e frymëzuar dhe e përshtatur nga aktiviteti 'Çështja e pëlqimit' nga manuali 'It's all one curriculum: Udhëzimet dhe aktivitetet për një qasje të unifikuar ndaj seksualitetit, gjinisë, HIV dhe të drejtave të njeriut', 2009, Në dispozicion për shkarkim falas në: www.itsallone.org

Kohëzgjatja e aktivitetit: 60-80 minuta (varet nga videot që do të shfaqen)

Objektivat e mësim:

- Kuptoni se çfarë do të thotë vërtet pëlqimi.
- Eksploron kushtet e nevojshme për të pasur një pëlqim të qartë, të lirë, të informuar dhe kuptimplotë.

Materialet e nevojshme:

- Kopjet e skenarëve për secilin grup (një skenar i ndryshëm për grup).
- Letër flipchart, mbajtëse flipchart dhe shënjes.
- Videot:
 - Kuptimi i pëlqimit: <https://www.youtube.com/watch?v=raxPKkIDF2k>
 - Cikli i pëlqimit: <https://www.youtube.com/watch?v=-JwIKjRaUaw>
 - Dy minuta do të ndryshojnë mënyrën e të menduarit mbi pëlqimin: <https://www.youtube.com/watch?v=laMtr-rUEmY>

- Pëlqimi është aq i thjeshtë sa çaji:
<https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8>
- Si e kuptoni nëse dikush dëshiron të bëjë seks me ju? | Prindërimi i planifikuar, video <https://www.youtube.com/watch?v=qNN3nAevQKY&list=PL3xP1jlf1jgJRkChwVOlwQcV0-UqcWiFV>

Procesi hap pas hapi i aktivitetit: 60 minuta

1. Prezantoni temën duke u kërkuar të rinjve që të mendojnë se çfarë është pëlqimi.
2. Pyesni më tej të rinjtë se çfarë mendojnë për kushtet që janë të nevojshme që një person të ketë pëlqim. Prezantoni konceptin e pëlqimit falas, të informuar dhe kuptimplotë. Shkruani përgjigjet e të rinjve në tabelë (5-10 minuta).
3. Nëse nuk përmenden nga askush, duhet të siguroheni që të shkruani edhe të gjitha pikat e mëposhtme. Shpjegime më specifike të këtyre përfshihen në sfondin teorik të lartpërmendur:
 - Pëlqimi është aktiv: Është verbal dhe jepet si një ‘po’ e qartë, e pagabueshme.
 - Pëlqimi është një zgjedhje e vetëdijshme. Kjo duhet të jepet me një mendje të pandikuar nga asgjë (alkooli ose droga) dhe me një kuptim të qartë të asaj që përfshin aktiviteti seksual.
 - Pëlqimi bazohet në fuqi të barabartë: Në shumë raste, shkalla e kontrollit ose fuqisë që ka një person, është e paqartë ose mund të jetë e hapur për negociatë. Në disa situata, mund të përbëjë ndryshim vetëm të mbani mend se keni të drejtë të vendosni vetë nëse doni ose jo të merrni pjesë në një aktivitet të veçantë seksual.
 - Pëlqimi është një proces: Ju mund ta ndryshoni mendjen tuaj në çdo kohë. Ju duhet të jeni në një situatë ku vendimi juaj do të pranohet dhe respektohet.
 - Pëlqimi është gjithmonë i nevojshëm.
 - Mungesa e një “po”-je është gjithmonë ‘jo’.
4. Ndani gjithë grupin në 6 nëngrupe të vogla në mënyrë argëtuese, ndërvepruese.
5. Jepni 2 skenarë në secilin nëngrup dhe ftojini të diskutojnë nëse ekzistojnë kushtet për pëlqim falas, të informuar dhe kuptimplotë. Nëngrupet kanë 5-10 minuta për ta bërë këtë.
6. Kthehuni në seancë me të gjithë dhe kërkonin nga nëngrupet të paraqesin secilin skenar, duke diskutuar mendimin e tyre nëse është dhënë pëlqim falas dhe kuptimplotë në secilin rast. Hapni diskutimin në seancë plenare për të parë nëse të rinjtë e tjerë mendojnë ndryshe.

7. Përfundoni diskutimin për secilin skenar duke diskutuar kushtet për pëlqim falas dhe kuptimplotë dhe duke u përpjekur të shihni nëse ato janë të pranishme në histori (20 minuta).
8. Pasi të paraqiten skenarët, kërkojuni të rinjve të kthehen në skenarët e tyre dhe të mendojnë se çfarë mund të bënin njerëzit në histori për të siguruar një pëlqim të qartë të lirë dhe kuptimplotë. Ftojini ata të shkruajnë sugjerimet e tyre dhe, më pas, t'i paraqesin në seancë plenare (10-15 minuta).
9. Nëse keni kohë, mbyllni aktivitetin duke treguar videot e mëposhtme (ose vetëm 1 ose 2 prej tyre) dhe diskutoni mesazhet e tyre kryesore në seancë plenare (20-25 minuta):
 - Kuptimi i pëlqimit: <https://www.youtube.com/watch?v=raxPKklDF2k>
 - Cikli i pëlqimit: <https://www.youtube.com/watch?v=-JwIKjRaUaw>
 - Dy minuta do të ndryshojnë mënyrën e të menduarit për pëlqimin: <https://www.youtube.com/watch?v=laMtr-rUEmY>
 - Pëlqimi është aq i thjeshtë sa të pish një gotë çaj: <https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8>
 - Si e kuptoni nëse dikush dëshiron të bëjë seks me ju? | Video e Prindërimit të planifikuar: <https://www.youtube.com/watch?v=qNN3nAevQKY&list=PL3xP1jlf1jgJRkChwVOlwQcV0-UqcWiFV>

Mësimet e nxjerra dhe përfundimi i aktivitetit:

Mësimet e nxjerra në këtë aktivitet janë kushtet në të cilat mund të jepet pëlqimi falas, i informuar dhe kuptimplotë dhe të cilat u diskutuan në fillim të ushtrimit. Ju mund ta përfundoni aktivitetin duke pyetur të rinjtë se cilat ishin mesazhet e nxjerra për ta dhe çfarë botëkuptimesh të reja fituan ata. Ju mund të riktheni fletën e parë të flipchartit për pëlqim falas, kuptimplotë edhe një herë të fundit si kujtesë.

Këshilla për përshtatjen e aktivitetit dhe ndjekjen e tij:

Zgjidhni raste studimore që pasqyrojnë situata të zakonshme në mjedisin tuaj dhe përshtatini ato duke ndryshuar emra ose detaje të tjera për t'iu përshtatur më mirë kontekstit dhe grupit tuaj. Mos ngurroni të zhvilloni gjithashtu raste studimore alternative që mund të jenë më të rëndësishme në kontekstin lokal.

Fletë pune për Aktivitetin 12.1 - Studime të rastit

Rasti 1- Natasha është 19 vjeç dhe i dashuri i saj, Adrian, është 22. Ata kanë dalë për një vit dhe kanë bërë seks në gjashtë muajt e fundit. Natashës i pëlqen të bëjë seks me Adrianin, por nganjëherë ajo ndihet e parehatshme kur ai thotë se dëshiron të fusë

praktikat e “lojës me role” në aktivitetin e tyre seksual. Ndonjëherë, kur ai e përmend çështjen e lojës me role gjatë seksit, ajo nuk është shumë e sigurt se çfarë do të sjellë kjo dhe ndihet e pasigurt. Kur ajo i thotë Adrianit se ndihet e parehatshme për përdorimin e roleve gjatë seksit, ai zakonisht thotë diçka shabllon të tipit: 'Jam i sigurt që do ta kuptosh gjatë procesit', ose 'Jam i sigurt që do ta shijosh edhe ti në fund, kështu që mos u trego kaq e matur', ose 'kjo është e rëndësishme për mua dhe unë ndiej që gjërat do të shfryhen mes nesh nëse nuk i japim pak shije'. Natasha nuk dëshiron që Adriani të mërzhitet, kështu që ajo shpesh dorëzohet. A mundet Natasha të pajtohet në liri të plotë në këto rrethana?

Rasti 2- Karlo dhe Joana janë në të njëzetat. Ata kanë një lidhje prej një viti dhe kanë folur sinqerisht për marrëdhëniet e tyre të kaluara seksuale. Ata ndiejnë se janë në një pikë ku ndihen rehat për të bërë seks me njëri-tjetrin. Karlo përmendi se ai do të ndihej rehat nëse ata do të përdorin një aplikacion për miratim para se të bënin seks (si Consent ose SAY YES - Pëlqim para seksit, Consenzy etj.), kështu që të dy mund të bien dakord digjitalisht se me çfarë janë mirë ose me çfarë nuk janë. Karlo tha se aplikacioni do t'i ndihmonte ata të kishin një dialog të sinqertë me njëri-tjetrin pa u ndier në siklet. Nëse çifti përdor aplikacionin, a do të kenë dhënë pëlqimin e lirë dhe kuptimplotë për njëri-tjetrin?

Rasti 3- Mario dhe Konor janë dy djem 18 vjeç dhe po mbarojnë shkollën e mesme. Ata janë në lidhje prej 3 muajsh dhe janë shumë të tërhequr nga njëri-tjetri. Në festën e tyre të diplomimit, Mario kërceu dhe piu shumë. Në një moment, ai e pyet Konorin nëse ata mund të iknin bashkë, kështu që atij mund t'i dilte pija ndërkohë që ecnin. Ndërsa ata janë vetëm jashtë, Mario e kap fort Konorin duke i thënë 'Unë vërtet të dua tani. Të bëjmë seks'. A mundet Mario të japë pëlqimin e tij lirshëm dhe duke qenë i qartë për të bërë seks me Konorin?

Rasti 4- Alina është 14 vjeç dhe është në shkollë të mesme. Alexandru është 18 vjeç dhe punon me babanë e Alinës. Alexandru e njohu Alinën kur ai vizitoi shtëpinë e saj. Meqenëse Alexandru ishte gjithashtu nga komuniteti rom, prindërit e Alinës kishin shpresuar që ai dhe vajza e tyre të binin në dashuri me njëri-tjetrin. Alexandru dhe Alina nisën të takoheshin, pjesën më të madhe të kohës duke qëndruar larg shtëpisë së Alinës, në mënyrë që të kishin privatësi. Ndonjëherë, Alexandru i bën Alinës dhurata dhe jep para që ajo të blejë gjërat që i duhen. Kohët e fundit, ai ka filluar t'i tregojë asaj se sa shumë e do atë duke thënë se ai me të vërtetë dëshiron të bëjë seks me të. Alina e ndien se i detyrohet atij për bujarinë që ka treguar. Prindërit e saj gjithashtu e miratojnë këtë. A mund të japë Alina pëlqim e lirë dhe kuptimplotë?

Rasti 5 -Në vitin e saj të parë, Milena shiste herë pas here seks për para, por gjërat tani ndryshojnë. Disa javë më parë, Milena u takua me Milos në një festë në kolegji. Ata u tërhoqën menjëherë nga njëri-tjetri dhe kryen marrëdhënie. Ata filluan të kalonin kohë së bashku dhe kaluan një kohë të mrekullueshme, pasi kishte ndërveprim kimik fantastik mes tyre. Për shkak se gjërat ndiheshin sikur po bëheshin serioze, Milena i ishte hapur Milos për vitin e saj të parë. Ajo i tha atij se ajo pjesë e jetës së saj kishte mbaruar dhe se me të vërtetë dëshironte të kishte një marrëdhënie serioze me të, duke i marrë gjërat ngadalë. Natën e kaluar, kur Milos e shoqëroi te dera e saj pas takimit të tyre, ai i tha asaj se nuk e kuptonte pse duhet t'i merrnin gjërat shtruar. Ai ishte i qartë se donte të bënte seks me të atë natë dhe e pyeti pse nuk ishte më e etur. 'Nuk mund të besoj se do të bësh seks vetëm me këdo, por jo me mua!', tha ai. A mund të japë Milena pëlqimin e saj të lirë dhe kuptimplotë në këto rrethana?

Rasti 6- Hanna vjen nga një familje shumë tradicionale dhe nëna e saj i mësoi se është e rëndësishme për një grua të bëjë gjithçka që i kërkon burri i saj dhe qëllimi i saj duhet të jetë që ta kënaqë atë. Ajo është fejuar dhe do të martohet me Kostën dhe ai thotë se tani që janë fejuar, është në rregull që ata të bëjnë seks. Hanna ende nuk është gati dhe do të kishte preferuar të priste derisa të njihen më mirë. Kosta insiston dhe kjo e huton Hannën. Megjithatë ai do të jetë burri i saj dhe si grua ajo duhet ta kënaqë dhe t'i plotësojë dëshirat e tij, a nuk duhet që Hanna të ndihet në rregull të bëjë seks me të? A mund të japë Hanna pëlqim të lirë dhe kuptimplotë?

Përshtatja e aktivitetit për zbatimin në internet

- Për këtë aktivitet, ju mund të përdorni vetëm historitë ose vetëm videot për të gjeneruar një diskutim mbi pëlqimin. Nëse keni kohë, mund t'i përdorni të dyja, duke filluar me videot dhe duke kaluar te historitë (ose anasjelltas gjithashtu).
- Para se të vazhdoni me videon, është e rëndësishme që të ofroni një sfond konceptual në lidhje me pëlqimin, duke ndihmuar pjesëmarrësit të bëjnë dallimin midis pëlqimit dhe mospëlqimit. Ju mund ta bëni këtë duke moderuar një sesion idesh mbi platformën tuaj të preferuar në internet (Whiteboard, Padlet, Mentimeter, Slido etj.) dhe, më pas, një diskutim të shkurtër.
- Kur të arrini në histori, ju mund të zgjidhni t'i shfaqni ato një nga një në një prezantim të PPT dhe t'i diskutoni ato në seancë plenare. Zgjidhni ato që ju tërheqin më shumë dhe do t'i pëlqejnë grupit tuaj gjithashtu. Një ide e mirë është të kërkonin nga një prej pjesëmarrësve të lexojë historinë nga diapozitivi, pasi kjo do ta

angazhojë grupin më shumë. Për të krijuar më shumë ndërveprime, ju mund të kërkonti që pjesëmarrësit të 'votojnë' nëse pëlqimi ishte i pranishëm, ose duke përdorur ikonën *thumbs up*, ose duke ngritur një copë letër me ngjyrë para kamerës, për të treguar përgjigjen e tyre.

- Si alternativë ju mund ta ndani grupin në nëngrupe të vogla në dhomat e veçanta dhe t'u caktoni atyre një histori tjetër për diskutim. Një diskutim vijues mund të zhvillohet në seancë plenare për secilin skenar, dhe moderatorët mund të japin mesazhet kryesore.
- Një përshtatje më ndërvepruese e aktivitetit përfshin kthimin e këtyre skenarëve në një kuiz online (duke përdorur Quizziz, për shembull) me pjesëmarrësit që votojnë nëse pëlqimi ishte i pranishëm apo jo. Kur jeni duke vendosur kuizin, mos harroni të paraprogramoni kohë të mjaftueshme për të lejuar pjesëmarrësit të lexojnë siç duhet skenarin dhe të marrin informacionin e kërkuar.

Aktiviteti 12.2: A është ky abuzim seksual?

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 minuta

Objektivat e mësimi:

- Kuptimi i mekanizmit dhe dinamikës së dhunës seksuale.
- Kuptimi i ndikimit të dhunës seksuale në marrëdhëniet e të rinjve.
- Fuqizimi i të rinjve në mënyrë që të reagojnë ndaj abuzimit seksual.

Materialet e nevojshme:

Ky është abuzim – 'Dhoma e gjumit'

<https://www.youtube.com/watch?v=vQ2KiNNQgk>

Abuzimi në marrëdhënie: A do ta ndalonit veten?

<http://www.youtube.com/watch?v=RzDr18UYO18>

Ndërgjegjësimi për sulmet seksuale LGBT

<https://www.youtube.com/watch?v=Y71hzlUhQds>

Dëshmia e të mbijetuarit nga Italia

https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=Tg2btL2fa5U&feature=emb_logo

Procesi hap pas hapi i aktivitetit:

1. Hyrje: Në këtë ushtrim do të përpiqemi të identifikojmë nëse disa situata përbëjnë abuzim seksual dhe të eksplorojmë dinamikën që hyn në lojë kur ndodh abuzimi seksual.
2. Paralajmërimet në lidhje me përmbajtjen mund të jenë të dobishme para shfaqjes së videove, në mënyrë që pjesëmarrësit të mund të përgatiten paraprakisht dhe të qetësojnë veten nëse ata kanë nevojë. Një mënyrë e mundshme për të dhënë një paralajmërim të përmbajtjes është duke thënë diçka, të tillë si: “Pjesa më e madhe e asaj që do të shikojmë në video, mund të jetë sfiduese nga ana emocionale për t’u përfshirë. Disa video kanë përmbajtje grafike të dhunës, të cilat mund të jenë të vështira për t’u parë nga disa njerëz. Duke ndjekur marrëveshjen tonë për grupin në fillim të trajnimit, ne jemi përpjekur ta bëjmë këtë klasë një hapësirë të sigurt ku mund të angazhohemi me guxim, me ndjeshmëri dhe respekt për përmbajtjen e ndjeshme. Unë po ju kujtoj të gjithëve të drejtën e tyre që ‘ta ‘ndalojnë’, nëse mendojnë se materiali mund të jetë shumë sfidues për të punuar me të. Unë gjithashtu ju ftoj të ruani konfidencialitetin dhe të shmangni gjykimin e ndjenjave ose reagimeve që mund të lindin gjatë diskutimit të videove. Unë do të jem këtu për të diskutuar më tej çdo aspekt të videos pas seminarit, nëse dikush nga ju ndien nevojën për t’i diskutuar më tej.”
3. Mund të shfaqni videot në mënyra të ndryshme. Një mënyrë do të ishte të tregoni një video të ndryshme në secilin grup, duke marrë parasysh që ka tableta/telefona celulare që të rinjtë mund të përdorin për të parë videot. Më pas, grupet mund të diskutojnë mbi pyetjet nën secilën video (ju mund t’ua jepni si material i shtypur). Përndryshe, ju mund të tregoni videot një nga një në seancë plenare, t’u kërkonit të rinjve t’i diskutojnë ato në çifte/treshe për 5 minuta dhe më pas të hapni diskutimin në seancë me gjithë grupin para se të kaloni në një tjetër.
4. Pas diskutimit të videove të ndryshme është e rëndësishme që të hapni diskutimin se si të rinjtë mund të mbështesin të rinjtë e tjerë (miq, të njohur, partnerë etj.), të cilët mund të kenë përjetuar sulme seksuale. Rekomandimet e dhëna në Modulin 7 (Thyerja e ciklit të DhSBGj-së) mund të jenë të dobishme kur hapni këtë diskutim. Nëse ka kohë, mund të jetë e dobishme edhe nëse ky diskutim ndiqet nga një prej aktiviteteve të modulit 7 (Seksioni 14.7).

Pyetje lehtësuese për reflektim dhe përmbledhje:

- Siç shfaqen në fletën e punës poshtë secilës video.

Këshilla për moderatorët:

Videoja nga Italia, në veçanti, është një video shumë intensive dhe mund të sjellë disa emocione shumë të forta te pjesëmarrësit. Për grupet e reja është më mirë që të shmanget. Ju mund të vendosni gjithashtu të mos e tregoni fare, pavarësisht nga grupi i synuar, nëse nuk e njihni shumë mirë grupin tuaj dhe keni frikë se si do të reagonin ata ose nëse ndiheni të pasigurt se si të trajtoni reagime të forta emocionale në grup.

Nëse ndieni se mund të përballeni si ndihmës, në rast se grupi juaj ka një reagim emocional ndaj videos, do të ishte e dobishme të tregoni videon, sepse ndihmon të rinjtë të kuptojnë se çfarë po përjetojnë të mbijetuarit e dhunës seksuale. Gjithashtu, fakti që ju po u kërkon pjesëmarrësve të përfshihen në një proces mendor reflektues mbi përvojën e tyre të shikimit të videos dhe më pas t'u përgjigjen disa pyetjeve, ndihmon në krijimin e ndjenjave të tyre. Video përfundon gjithashtu me një mesazh pozitiv, fuqizues, që do të ishte e dobishme për të rinjtë të dëgjojnë dhe diskutojnë. Ekziston një mësim i rëndësishëm që ndodh kur u jepet hapësirë emocioneve në grup dhe ti përgjigjesh me ndjeshmëri; jo vetëm që krijon ndjeshmëri, por mund të veprojë si një nxitje motivuese për të rinjtë për të ndërmarrë veprime të mëtejshme.

Fletë pune për aktivitetin 12.2 - A është ky abuzim seksual?

Kjo është video abuzimi:

Ju lutemi shikoni videon dhe diskutoni në grupin tuaj për pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë ndodhi në video?
- Pse i riu mendoi se partneri i tij do të flinte me të? Çfarë argumentesh po përdor ai për ta bindur atë?
- A mendoni se e reja ndoshta dëshiron të bëjë seks, por po bën rolin e të vështirës?
- Si mendoni se ndihet e reja me gjithçka që po ndodh?
- A kishte pëlqim nga ana e gruas së re?
- Si do ta klasifikonit atë që ka ndodhur në këtë marrëdhënie?

Abuzimi në marrëdhëniet: A do ta ndalonit veten?

Ju lutemi, shikoni videon dhe diskutoni në grupin tuaj për pyetjet e mëposhtme:

- Pse i riu mendoi se partneri i tij do të flinte me të? Çfarë argumentesh po përdor ai për të shpjeguar pse e mendoi këtë?
- Çfarë mendoni se po ndodh në këtë marrëdhënie?
- Si mendoni se ndihet e reja me gjithçka që po ndodh?

- Gruaja e re thotë: 'Mirë, unë do ta bëj'. A do të thotë se kishte pëlqim nga ana e saj për të bërë seks?
- Çfarë mendoni ju se do të thotë mesazhi 'Nëse do të mund ta shihnit veten, a do të ndalonit?'?

Videoja e ndërgjegjësimit për sulmet seksuale ndaj LGBT

Ju lutemi, shikoni videon dhe diskutoni në grupin tuaj për pyetjet e mëposhtme:

- A mendoni se sulmi seksual zhvillohet edhe midis çifteve joheteronormative, d.m.th. çifteve me identitete të ndryshme gjinore dhe orientimeve seksuale? Si mendoni pse diskutohet rrallë për këtë lloj dhune?
- Cilat shenja, nga ato që shihen në video dhe ndodh mes çifteve, mund të sugjerojnë se ky është sulm seksual?
- Si është propozimi i të rinjve për reagimin që ne mund kemi në situata të tilla?
- Si do të ndiheshit sikur të ishit në një skenë të ngjashme?
- Sa e lehtë / e vështirë do të kishte qenë për ju të reagonit?
- Cili është mesazhi kryesor i videos?

Dëshmia e të mbijetuarve të Italisë

Ju lutemi, shikoni videon dhe diskutoni në grupin tuaj për pyetjet e mëposhtme:

- Si ndikoi abuzimi seksual mbi dy gratë në video? Cilat janë ndjenjat që përshkruajnë ato?
- Çfarë këshillash po japin dy gratë si reagim ndaj abuzimit seksual?
- Çfarë mesazhesh po jep gruaja e re lidhur me të drejtat e njeriut, barazinë gjinore, respektin dhe zgjedhjen e tyre?
- Si u ndjetë duke parë videon? Cili ishte reagimi juaj ndaj videos dhe mesazheve të saj?

Përshtatja e aktivitetit për zbatimin në internet

- Nëse po e zhvilloni këtë aktivitet si një sesion *ad-hoc* në internet, nuk do të jetë e këshillueshme të përdorni videot e mësipërme, për shkak të përmbajtjes së ndjeshme. Është më mirë që të zgjidhni një aktivitet tjetër që merret me çështje të dhunës seksuale. Pavarësisht nga aktivitetet e tjera në këtë modul, ju mund të gjeni

skenarë të dhunës seksuale që mund të përdorni në aktivitete, të tjera të tilla si: 10.5 (disa skenarë), 10.7 (historia 5), 11.4 (skenari 3), 13.1 dhe 13.2.

- Sidoqoftë, nëse jeni duke përdorur këtë aktivitet si pjesë e një programi trajnimi afatgjatë që po ekzekutoni me të njëjtin grup gjatë seancave të ndryshme radhazi dhe dëshironi ta përdorni, mos harroni të përfshini edhe paralajmërimin mbi përmbajtjen e ndjeshme, para se të tregoni ndonjë nga videot. Vendimi nëse videot do të ishin të përshtatshme për t'u përdorur, do të varet nga niveli i sigurisë që është krijuar tashmë në grup dhe çdo çështje e ndjeshme që mund të ketë dalë tashmë në seancat e mëparshme.
- Së fundmi, strategjitë e daljes në këtë aktivitet janë më të lehta, nëse punoni në grup të madh sesa në grupe të vogla.

9.3. Lidhje me burime dhe informacione shtesë

Agjencia e të Drejtave Themelore: Dhuna ndaj grave: një sondazh në të gjithë BE-në.

Rezultatet me një shikim. Shkarkohet në:

<https://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-results-glance>

10. Moduli 6: Seksi në botën digjitale

10.1. Sfondi teorik⁴⁹

Çfarë është Sexting?

Sexting është dërgimi dhe marrja e mesazheve seksuale përmes teknologjive të reja, të tilla si: telefoni juaj celular, një aplikacion, media sociale, mesazhe të çastit ose përmes kamerës në internet. Ashtu si seksi, sexting është një shkëmbim intim i energjisë. Sipas terapistes seksuale Chantelle Otten, sexting mund të jetë gjithçka me të cilën ndiheni rehat dhe çfarëdo që ju përshtatet juve dhe partnerit tuaj sexting në atë moment: nëse

⁴⁹ Burimi: <https://www.childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/online-mobile-safety/sexting/> dhe <https://kidshelpphone.ca/get-info/what-sexting/>

kjo do të thotë të jesh pak më e zhveshur, ose me rroba të veshura dhe ndoshta disa kopsa të hapura, ose ndoshta me rrobat më sensuale ose dhe lakuriq.

Sexting mund të përfshijë:

- mesazhe / postime erotike ose postime / mesazhe në gjuhë seksuale;
- fotografi ose video lakuriq ose gjysmëlakuriq ose fotografi / video në të brendshme;
- fotografi / video pozash në një pozicion seksual;
- fotografi / video të veprimeve seksuale;
- kryerjen e gjërave seksuale në një transmetim të drejtpërdrejtë;
- biseda të drejtpërdrejta me dikë në kamerë në internet që përfshijnë veprime seksuale;
- screencaptures fotografi / video të regjistruara nga fotografitë ose videot e kamerave në internet.

Për disa njerëz, sexting është një mënyrë për të eksploruar seksualitetin e tyre dhe vepron si një mjet për flirt, lidhje dhe intimitet. Është gjithashtu një mjet për të ndarë një aspekt të tyre me të tjerët dhe për të eksploruar kufijtë. Në të njëjtën kohë, edhe kur ka pëlqim, besim dhe respekt midis njerëzve që po bëjnë sexting, është e vështirë të jesh i sigurt se një mesazh seksual do të mbetet privat. Ndërsa në njërin anë, sexting është një mjet për të eksploruar seksualitetin, në disa raste, sexting mund të përdoret gjithashtu si një mjet i detyrimit, kontrollit, abuzimit, shantazhit ose shfrytëzimit.

Të bësh sext apo të mos bësh sext?

A duhet të kërkoj një fotografi nudo të një personi me të cilin po flirtoj ose jam i interesuar?

Është joshëse të kërkon një fotografi nudo kur jeni duke flirtuar ose jeni në një lidhje. Në të njëjtën kohë, kjo mund të bëjë që personi tjetër të mos ndihet rehat. Për të vendosur nëse doni të kërkon një fotografi lakuriq, mendoni për sa vijon:

- Pse doni ta bëni këtë? A ju duket seksi, argëtuese, ngjallëse, gallatë? A është një mënyrë për të eksploruar seksualitetin tuaj? Mos vallë sepse dëshironi të ndiheni mirë me veten tuaj? Apo doni dikë nudo që të mburreni me miqtë tuaj për këtë?
- Si mendoni se do të ndihet personi tjetër për këtë? A do të ndihet i qetë për këtë? A do të ishte e pakëndshme për personin tjetër? Ndiheni sikur po i bëni presion, edhe pse nuk keni ndërmend ta bëni?
- Si do të ndiheshit në pozicionin e personit tjetër? A do të hidheshit për të kapur mundësinë? Apo do të përmbaheshit?

- Nëse e kërkon, a do të ketë pëlqim të lirë dhe kuptimplotë nga ana e personit tjetër apo personi tjetër është nën presion për ta bërë këtë?
- A keni komunikim të hapur dhe a ka hapësirë që personi tjetër të thotë jo?
- Si do të ndiheshit nëse personi tjetër thotë 'jo'? A do ta pranoni me mirëkuptim një 'jo'?

A duhet t'i dërgoj një fotografi nudo dikujt me të cilin po flirtoj ose më intereson?

Është joshëse dhe seksi t'i dërgosh dikujt një fotografi/video nudo tënden. Mund të jetë gjithashtu një mënyrë që ju të flirtoni dhe të eksploroni seksualitetin tuaj me personin tjetër. Për ta marrë këtë vendim, mund të mendoni për sa vijon:

- Pse doni ta dërgoni këtë fotografi/video? Mos vallë sepse dëshironi të flirtoni? Të ndiheni seksi? Të bëni gjërat joshëse në marrëdhënien tuaj? Apo mendoni se është diçka që duhet të bëni ose pritet që ju ta bëni? Jo të gjithë njerëzit ndajnë fotografi nudo me partnerët e tyre dhe ju nuk duhet të ndiheni të detyruar ta bëni.
- A ndiheni nën presion nga miqtë tuaj për ta bërë këtë? A është kjo mënyra juaj e përshtatjes?
- A po pranoi plotësisht, qartësisht dhe me kuptim të plotë për të dërguar një fotografi nudo dhe po e bëni këtë me dëshirë, jashtë vullnetit të lirë dhe duke kuptuar plotësisht atë që nënkupton?
- Sa e njihni personin që po i dërgoni fotografinë lakuriq? A është dikush që sapo e keni njohur apo dikush shumë më i vjetër se ju? Në disa vende, sexting mes adoleshentëve (nën 18 vjeç) me 4 vjet diferencë ose më shumë konsiderohet një vepër penale (sipas ligjit të BE-së që buron nga konventa Lanzarote).
- A dini si të angazhoheni në sexting në mënyrë të sigurt?
- A doni ta bëni sepse ndiheni në borxh ndaj dikujt?
- A jeni i shqetësuar që, nëse nuk e bëni, do të lëndoni ndjenjat e tjetrit? Apo që mund të mos ju pëlqejnë më?
- A jeni vazhdimisht nën presion për ta bërë këtë, të detyruar, të kërcënuar, nën shantazh, apo ju kanë dhënë ultimatumë (të tipit 'nëse nuk e bëni, atëherë unë do....')?
- A mund ta trajtoni situatën nëse diçka shkon keq? A dini çfarë të bëni dhe si të mbroheni?

Si të praktikoni sexting në mënyrë të sigurt?

- Shmangni fotografitë/videot që tregojnë fytyrën tuaj. Edhe nëse po bëni seks me dikë që e njihni mjaft mirë, celularët humbasin ose vidhen, që do të thotë që fotografitë tuaja mund të dalin atje jashtë. Plus, pavarësisht se sa mirë e njihni një person, përsëri mund të keni surpriza. Ju mund të siguronit në mënyrë aktive privatësinë tuaj, nëse ndodh e paparashikueshmja, duke përjashtuar karakteristikat që do t'ju bënin të identifikueshëm, të tilla si fytyra juaj, shenjat e lindjes ose tatuazhet. Edhe pa këto, ju prapë mund të bëheni mjaft krijues dhe ta bëni përmbajtjen seksuale seksi.
- Mbroni identitetin tuaj duke shmangur përfshirjen e emrit tuaj ose ndonjë informacioni tjetër që mund të gjurmohet materialin seksual te ju, të tilla si: adresa juaj, vendndodhja dhe shkolla, identifikimi i gjërave në sfond ose copëza nga jeta juaj që mund të zbulojnë se kush jeni.
- Merrni pjesë në sexting në një vend ku mund të përqendroheni plotësisht në atë që po bëni. Mos bëj sext në punë, shkollë dhe universitet ose në një vend ku je me njerëz të tjerë dhe mund të shpërqendrohesh. Është mjaft e turpshme të sextosh personin e gabuar aksidentalisht. Mjediset e punës monitorojnë gjithashtu pajisjet e punonjësve dhe fotografitë/videoja juaj mund të arrijë në sy të gabuar. Gjithashtu, kini kujdes për momentin gjatë ditës kur dërgoni sextin. Dërgimi i tij partnerit tuaj kur ai është në punë, shkollë, universitet rrit rrezikun që njerëzit e tjerë ta shohin atë, edhe rastësisht.
- Vendosni disa kufij me personin tjetër, nëse të dy mund t'i mbani fotografitë. Gjëja më e rrezikshme në lidhje me sexting është jetëgjatësia e tij (pasi diçka futet në internet, zakonisht qëndron në internet). Preferoni të përdorni Snapchat, pasi imazhet fshihen menjëherë pasi personi tjetër i ka parë ato (duke supozuar që atyre mund t'u bëhet screenshot/fotografi përsëri dhe të ruhen nëse dikush dëshiron). Mund të përdorni gjithashtu aplikacione me enkriptim të plotë (end-to-end) të cilat ofrojnë më shumë siguri. Fshini fotografitë/videot nga ana juaj, në mënyrë që të mos keni asnjë moment të sikletshëm, kur dëshironi t'u tregoni miqve fotografitë e qenit tuaj, për shembull. Përndryshe, ju mund të merrni një aplikacion “kasafortë” (si Vaulty, NQ vault etj.), që ju lejon të fshihni fotografi, tekste, regjistrime thirrjesh dhe mesazhe të çastit, duke i mbyllur ato me një fjalëkalim.
- Bëni sext vetëm me anë të një pajisje të vetme, të sigurt dhe anuloni sinkronizimin në gjithë pajisjet e tjera. Gjëja më e keqe është që fotografitë juaj të shfaqet kur hyni në tabletin tuaj pranë shokut të dhomës ose anëtarit të familjes. Diskutoni edhe për cilësimet e sigurisë, në mënyrë që të dini se mesazhet tuaja trajtohen në mënyrë të sigurt nga ana e tyre.
- Bëni sext me dikë që i besoni dhe ndiheni i sigurt me të. Gjërat e dhëna ndryshojnë dhe personi që i besoni sot, mund t'ju tradhtojë nesër. Në këtë mënyrë ndodhin

surprizat dhe aksidentet. Sidoqoftë, minimizoni rrezikun në këtë mënyrë më mirë sesa të bëni sexting me njerëz që nuk i njihni.

- Nëse jeni nën 18 vjeç, merrni parasysh implikimet ligjore të sexting. Shumica e vendeve kanë ligje shumë të rrepta kundër pornografisë së fëmijëve dhe mbajtja e fotografive ku dallohen qartë njerëzit nën moshën e lejuar, mund t'ju sjellë telashe ligjore nëse dikush e zbulon.

Çfarë është pornografia jokonsensuale?

Pornografia jokonsensuale i referohet shpërndarjes së çdo lloji imazhesh/videosh intime, private ose seksuale pa pëlqim, posaçërisht për të shkaktuar shqetësim ose siklet. Pornografia jokonsensuale është krim dhe dënohet me ligj. Askush nuk ka të drejtë të shpërndajë imazhe private seksuale për ju. Edhe nëse imazhet/videot seksuale shpërndahen pa ndonjë qëllim të keq për t'ju dëmtuar, pra partneri donte të mburrej me këto imazhe me miqtë, kjo prapë llogaritet si pornografi jokonsensuale, sepse ekspozon informacione intime për një person pa pëlqimin e tij. Pornografia jokonsensuale mund të marrë shumë forma:

- **Pornografi për hakmarrje:** Partneri juaj që shpërndan përmbajtje intime/private/seksuale tuajat në internet me të tjerët, me qëllim që t'ju poshtërojë dhe të hakmerret për ndarjen. Një shembull do të ishte që një i dashur të postojë një fotografi nudo të ish-të dashurës së tij, pa treguar fytyrën e saj, me shkrimin "Kjo vajzë shkon në shkollën e mesme dhe ajo do të dilte me këdo".
- **Tregtimi i imazheve seksuale tuajat** në këmbim të imazheve seksuale të njerëzve të tjerë.
- **Zhvatja e imazheve dhe videove seksi "Sextortion":** Marrja e kërcënimeve që imazhet tuaja, ose përmbajtja që është filmuar drejtpërdrejtë nga kamera juaj web, do të postohen në internet, nëse nuk paguani një shpërblim. Zakonisht, kjo ndodh kur flirtoni dhe bisedoni me një 'mik' të ri në internet, kalon në bindjen tuaj për të kryer veprime seksuale përmes kamerës në internet, ku, edhe pse ju mund të mos jeni në dijeni, aktiviteti është regjistruar dhe nisin kërkesat për para. Përdhunimi mund të kryhet nga një person i vetëm ose nga një bandë kriminale e organizuar ndërkombëtare.
- **Ndarja e punës seksuale profesionale në faqe web,** në një faqe tjetër web pa pëlqimin e personit. E njëjta gjë vlen edhe për një klient të një punëtoreshë të seksit që ndan përmbajtje të regjistruar / filmuar të punonjëseve të seksit pa pëlqimin e tyre.

Forma të tjera të abuzimit seksual në internet⁵⁰

⁵⁰ Source: Child Net International <https://www.childnet.com/>

Përveç pornografisë jokonsensuale, ka forma të tjera të dhunës seksuale që mund të ndodhin në internet, të tilla si:

Bullizëm i seksualizuar: Shënjestrimi sistematik i një personi dhe përjashtimi i tij nga një grup ose komunitet, duke përdorur përmbajtje seksuale që e poshtërojnë, e shqetësojnë ose e diskriminojnë atë. Kjo përfshin një sërë sjelljesh, si p.sh.:

- Thashetheme, hapje fjalësh ose gënjeshtër në internet në lidhje me sjelljen seksuale të një personi ('turpërimi i lavireve').
- Doxing: gjetja dhe ndarja jokonsensuale e informacionit personal për dikë dhe ndarja e tij në internet për të nxitur ngacmim seksual.
- Bullizmi kibernetik dhe ngacmimi në internet në bazë të karakteristikave seksuale reale ose të perceptuara të një personi, identitetit gjinor dhe/ose orientimit seksual.
- Gjuha seksuale fyese ose diskriminuese dhe ofendimi.
- Turpërimi i trupit.
- 'Ekspozimi' i dikujt në bazë të identitetit të tij gjinor dhe / ose orientimit seksual pa pëlqimin e tij.

Seksualizimi i padëshiruar: marrja e kërkesave, komenteve dhe përmbajtjeve të padëshiruara seksuale, të tilla si:

- Dërgimi i fotografive me përmbajtje të seksuale, nudo, video etj. dikujt, pa kërkesë nga ky person për këtë material.
- Komente të seksualizuara në fotografi ose postime.
- Komplimente seksuale të padëshiruara ose kërkesa për favore seksuale.
- 'Shaka' ose aludime seksuale.
- Vlerësimi i kolegëve në bazë të atraktivitetit / aktivitetit seksual.
- Ndryshimi i imazheve të një personi për t'i bërë ato më seksuale.

Shfrytëzimi, detyrimi dhe kërcënimet: marrja e kërcënimeve seksuale për të qenë të shtrënguar/detyruar/kërcënuar për të marrë pjesë në sjelljen seksuale në internet. Kjo përfshin një sërë sjelljesh, si p.sh.:

- Ngacmimi ose presioni i dikujt në internet për të ndarë imazhe seksuale të vetvetes ose për t'u përfshirë në sjellje seksuale në internet (ose jashtë linje).
- Kërcënimi për të publikuar përmbajtje seksuale (imazhe, video, thashetheme), me qëllim për të shtrënguar/detyruar dikë të bëjë diçka që ju dëshironi.
- Dërgimi i kërcënimeve në internet të një natyre seksuale (p.sh., kërcënimet përdhunimi ndaj njerëzve me diversitet gjinor /seksual).
- Nxitja e të tjerëve në internet për të kryer dhunë seksuale.

- Nxitja e dikujt për të marrë pjesë në sjellje seksuale dhe më pas shpërndarja e provave të saj. Në disa vende, sipas legjislacionit lokal, nëse personi është nën 18 vjeç, kjo quhet pornografi minorile dhe konsiderohet vepër penale.

Zhvatja e imazheve dhe videove seksi “Sextortion”: Marrja e kërcënimeve që imazhet e tua ose përmbajtja e drejtpërdrejtë në kamerës web do të postohen në internet, nëse nuk paguani një shpërblim.

- Të jesh i shtrënguar të prodhosh përmbajtje të drejtpërdrejtë, video të veprimeve seksuale përmes kamerës web dhe të përballesh me shantazhe se kjo do të ndahet, nëse nuk paguan shpërblim.
- Shantazh për të prodhuar më shumë video të drejtpërdrejta të akteve seksuale ose akteve seksuale në internet, për shkak të dikujt që të kërcënon se do t’i shpërndajë materialet seksuale që ai tashmë i ka.
- Regjistrimi i fshehtë i një punonjësi seksi i cili kryen për arsye profesionale veprime seksuale në internet dhe më pas shantazhi ndaj tij me publikimin e materialeve që keni regjistruar nëse nuk paguan ose nuk kryen veprime të caktuara seksuale (në internet ose jashtë linje).

Çfarë të bëni nëse dikush poston imazhe seksuale për ju?

Nëse jeni kërcënuar ose janë shpërndarë imazhe tuajat pa pëlqimin tuaj, kjo mund të ketë një efekt të madh te ju. Ju mund të ndiheni fajtor, të shqetësuar, të frikësuar, në panik, të zemëruar, të pafuqishëm ose madje të turpëruar për atë që ka ndodhur. Por mos harroni se ky nuk është faji juaj. Merrni ndihmë dhe merrni masa:

- Nëse e njihni personin që ka shpërndarë përmbajtjen tuaj, **kërkoni që mesazhi të hiqet menjëherë**. Shpjegoni që jeni gati të ndërmerrni veprime të tjera, nëse ai nuk e bën këtë.
- **Mos reagoni ndaj kërcënimeve**. Mos i jepni përgjigje dikujt që përpiket t’ju kërcënojnë ose t’ju bëjë shantazh dhe mos dërgoni fotografi të tjera. Mund të jetë e frikshme, por mund t’ju ndihmojë të rimerrni kontrollin.
- **Qëndroni të qetë dhe mbliidhni e ruani dëshmi**: Para se të ndërmerrni ndonjë veprim tjetër, bëni një regjistrim të asaj që është postuar në internet, duke fotografuar me screenshot pamjet në ekran. Edhe nëse çështjet ligjore nuk janë mendimi juaj i parë, mund të jetë e rëndësishme më vonë, në mënyrë që policia të ketë prova të asaj që ka ndodhur.
- **Raportoni përmbajtjen për krimin në njësinë për sigurinë kibernetike të policisë dhe atë të faqeve të rrjeteve sociale**: Njësitë e sigurisë kibernetike mund të arrijnë që përmbajtja të tërhiqet, veçanërisht nëse përmbajtja ka dalë në faqet e internetit të

“pornografisë së butë”. Raportimi për sigurinë kibernetike ndihmon gjithashtu nëse vendosni të merrni masa ligjore në një moment në të ardhmen. Gjithashtu, platformat kryesore të mediave sociale mund të heqin materialin e postuar të pornografisë për hakmarrje mjaft lehtë dhe menjëherë kur të kontaktoni me administratorin e faqes së internetit.

- **Gjeni se cilat faqe në internet kanë një kopje të imazhit ose videos** - provoni një kërkim në të kundërt të imazhit dhe kontaktoni webmasterin (pronarin e secilës faqe në internet) për të hequr fotografinë ose videon.
- **Kërkojuni motorëve të kërkimit të heqin lidhjen për një kërkim.** Ju mund të përdorni "të drejtën për t'u harruar" duke kërkuar nga motorët e kërkimit, si Google, të heqin materialin nga rezultatet e tyre të kërkimit. Edhe pse motorët e kërkimit nuk fshijnë fotografitë ose videot në vetvete, kjo qasje e bën materialin shumë më e vështirë për t'u gjetur.
- **Tregojuni së pari familjes dhe miqve tuaj,** para se ta mësojnë vetë. Biseda mund të jetë frikësuese, veçanërisht nëse kërcënoheni. Ajo mund të ju ndihmojë të merrni mbështetje dhe të qëndroni nën kontroll. Ndihmon gjithashtu në zbutjen e goditjes. Të kesh një fotografi nudo të shpërndarë nga njerëz të tjerë ose të kërcënohesh, nuk është aspak faji yt. Përgatitja e njerëzve që janë afër jush për atë që ka ndodhur, i bën ata më të gatshëm të përgjigjen në një mënyrë pozitive dhe mbështetëse.
- **Kërkoni ndihmë për të përballuar emocionet tuaja.** Të flasësh për atë që ka ndodhur, mund të të ndihmojë të shohësh gjërat ndryshe dhe të nxjerrësh jashtë ndjenjat e tua. Merrni kontakt me miqtë dhe me njerëzit që u besoni. Shërbimet në internet mund të ndihmojnë gjithashtu. Shumica e vendeve drejtojnë linja ndihme për njerëzit në fund të sjelljes abuzive në internet. Këto linja ndihme ofrojnë mbështetje psikologjike dhe këshilla se si të hiqet përmbajtja. Disa linja ndihme mund të ofrojnë gjithashtu këshilla ligjore dhe mund të rregullojnë që përmbajtja të hiqet nga faqet specifike të internetit (të tilla si faqet e pornografisë "për të rritur").

10.2. Aktivitete të arsimit joformal mbi abuzimin seksual në botën digjitale

Aktiviteti 13.1: Dhuna seksuale në internet

Kohëzgjatja e aktivitetit: 90 minuta

Objektivat e mësimi:

- Të rinjtë të arrijnë të identifikojnë sjellje të shëndetshme përkundrejt manifestimeve të ndryshme të dhunës seksuale në botën digjitale.
- Të rinjtë të kuptojnë se si qëndrimet në lidhje me dhunën seksuale në internet shpesh normalizohen dhe anashkalohen.
- Të eksplorojnë se si të rinjtë mund të hulumtojnë seksualitetin e tyre duke përdorur mjete në internet dhe teknologji të reja në një mjedis të sigurt dhe konsensual.

Materialet e nevojshme:

- Materialet për skenarët - një për secilin pjesëmarrës.
- Letër flipchart, shënues.

Përgatitja: Përgatitni paraprakisht katër tabela letre (flipchart) me titujt vijues dhe vendosini në katër cepa të dhomës:

- Si mund të kemi një jetë të sigurt seksuale në internet?
- Si të parandalohet dhuna seksuale në internet?
- Çfarë mund ta ndalojë një person që ka përjetuar dhunë seksuale në internet (pornografi jokonsensuale, pornografi hakmarrjeje, sextortion, bullizëm i seksualizuar etj.) të kërkojë mbështetje?
- Çfarë mund të bëni nëse keni përjetuar dhunë seksuale në internet?

Procesi hap pas hapi i aktivitetit: (55 minuta për pjesën 1, 35 minuta për World Cafe)

1. Ndani grupin në nëngrupe prej tre vetave.
2. Shpërndani materialin për studimet e rasteve të ndryshme secilit nëngrup. Të gjitha nëngrupet do të diskutojnë të gjithë skenarët në material.
3. Ftojini ata të lexojnë skenarët dhe të diskutojnë nëse ata besojnë apo jo nëse secili skenar përfaqëson një sjellje të shëndetshme ose një rast të dhunës seksuale në internet. Kërkojuni atyre të arsyetojnë përgjigjen e tyre për secilin skenar. Ata kanë 20 minuta për leximin e skenarëve dhe për diskutimin ndërmjet tyre.
4. Ju mund të ecni rreth nëngrupeve, ndërkohë që janë duke punuar, për të vëzhguar diskutimet dhe duke i hetuar ata edhe për aspekte shtesë për t'u marrë parasysh gjatë marrjes së vendimeve të tyre.
5. Pasi nëngrupet të përfundojnë diskutimet e tyre, ftojini në seancë plenare.
6. Hapni diskutimin duke filluar me skenarin e parë mbi materialin dhe duke i pyetur se çfarë mendojnë për këtë dhe pse. Kaloni në skenarin tjetër dhe kështu me radhë. Eksplorojnë disa arsye të mundshme pse nëngrupet kanë mendime të ndryshme për atë që përbën një ngjarje të dëmshme apo jo. (20 minuta)
7. Përfundoni diskutimin e skenarëve, duke bërë pyetjet vijuese: (10 minuta)
 - Si ishte ky aktivitet për ju? Çfarë ju bëri përshtypje të veçantë?

- A ju kujtohen forma të ndryshme të dhunës seksuale në internet që kemi identifikuar në skenarë (pornografi jokonsensuale, sextortion, pornografi për hakmarrje, bullizëm seksual, ngacmim kibernetik në bazë të SOGIESC, seksualizim i padëshiruar, detyrim dhe kërcënim etj.).
 - A kishte forma të dhunës që nuk ishin aq të lehta për t'u identifikuar?
 - Pse mendoni se ndonjëherë është e vështirë të identifikosh sjelljet në internet si jo të shëndetshme / me rrezik ose si abuzive?
 - A mendoni se është më e vështirë të identifikosh dhunën seksuale në internet sesa dhunën që ndodh jashtë linje?
8. Pasi të jenë diskutuar skenarët e ndryshëm, ju mund të përfundoni duke paraqitur llojet e ndryshme të dhunës seksuale (siç paraqitet në seksionin teorik më lart). - 5 minuta
9. Para se të shkoni në pjesën tjetër (World café në mur), filloni me pyetjen e mëposhtme si shkaktare:
- A mendoni se të rinjtë duhet ose nuk duhet të përpiqen të hulumtojnë seksualitetin e tyre duke përdorur aplikacione në internet / teknologji të reja për ta bërë këtë?
10. Edhe pse ekzistojnë rreziqe të ndryshme se si mund të ndodhin takimet seksuale në internet, në të njëjtën kohë të rinjtë e kalojnë një pjesë të madhe të jetës së tyre në internet dhe kanë të gjithë të drejtën të hulumtojnë seksualitetin e tyre duke përdorur mjetet në internet. Gjëja e rëndësishme është të eksplorojmë se si një person që vendosë të eksplorojë seksualitetin e tij në internet, mund ta bëjë këtë në mënyrë konsensuale dhe të sigurt. Tani do të kalojmë në pjesën tjetër të ushtrimit tonë, ku do të shqyrtojmë se si mund të kemi një jetë të sigurt seksuale në internet dhe çfarë mund të bëjnë të rinjtë, nëse përjetojnë dhunë seksuale në internet.
11. Ndani grupin në 4 nëngrupe. Shpjegoni se secili nëngrup do të shkojë në një nga 'stacionet' e vendosura në dhomë, ku ndodhen fletët e mësipërme dhe përgjigjuni pyetjes në tabelë. Nëngrupet kanë 10 minuta kohë për të menduar për sugjerime të mundshme dhe për t'i shkruar ato në fletën e sipërme, duke lënë hapësirë për të tjerët që të komentojnë gjithashtu.
12. Katër stacionet janë si më poshtë:
- Si mund të kemi një jetë të sigurt seksuale në internet?
 - Si parandalohet dhuna seksuale në internet?
 - Çfarë mund ta ndalojë një person që ka përjetuar dhunë seksuale në internet (pornografi jokonsensuale, pornografi hakmarrjeje, sextortion, ngacmim seksual, etj.) të kërkojë mbështetje?
 - Çfarë mund të bëni nëse keni përjetuar dhunë seksuale në internet?

13. Sapo të mbarojnë 10 minutat, nëngrupet do të rrotullohen nga stacioni në stacion sipas akrepave të orës. Ata kanë 3-5 minuta kohë për të gjykuar mbi sugjerimet e dhëna tashmë në stacionin e ri. Më pas lëvizin në stacionin e 3-të dhe më pas në stacionin e 4-të, duke kaluar maksimumi 5 minuta për të shtuar sugjerimet e dhëna.
14. Sapo nëngrupet të kenë mbaruar së shkuari nëpër stacione, kërkojuni atyre të kthehen në stacionin e parë nga u nisën dhe ta paraqesin atë në grup. (10-15 minuta)

Mësimet e nxjerra dhe përfundimi i aktivitetit:

Skenarët e ndryshëm përfaqësojnë situata të shëndetshme, të rrezikshme dhe jo të shëndetshme / abuzive, si më poshtë:

Skenari 1: pornografi për hakmarrje (pavarësisht nga fakti që fotografia nuk është e identifikueshme)

Skenari 2: pornografia jokonsensuale dhe sjellja e rrezikshme sepse shoku i ngushtë mund ta shpërndajë atë

Skenari 3: Sextortion

Skenari 4: Sjellje e shëndetshme në internet pasi privatësia respektohet, është konsensuale dhe arrihet një mirëkuptim i përbashkët

Skenari 5: Edhe pse mosshfaqja e fytyrës dhe përdorimi i snapchat janë sjellje pozitive në internet. Kjo histori ende reflekton shtrëngimin dhe dhënia e pëlqimit të kuptimplotë nuk është e pranishme.

Skenari 6: Sjellje e rrezikshme sepse mund të ndodhë një aksident dhe fotografitë mund të përfundojnë në 'syte' e gabuar

Skenari 7: Pornografia jokonsensuale: ndarja e punës profesionale në kamera pa pëlqim

Skenari 8: Ky është një rast i ngacmimit seksual dhe në veçanti 'doxing'

Skenari 9: Bullizëm i seksualizuar

Skenari 10: Sjellje e shëndetshme/pozitive në internet

Skenari 11: Kërcënime, shantazhe, sextortion

Skenari 12: Sjellje e rrezikshme sepse nuk kishte pëlqim domethënës

Skenari 13: Sjellje e shëndetshme/pozitive në internet sepse merren masat paraprake për privatësinë. Mund të bëhet më e rrezikshme, nëse biseda nuk do të zhvillohej.

Skenari 14: Sjellje e shëndetshme sepse merren masa kundër dhunës seksuale

Skenari 15: Bullizëm në internet për shkak të orientimit seksual. Edhe pse nuk u shtuan vërejtje të dëmshme, Tina u 'mashtroi' kundër dëshirës së saj.

Skenari 16: Ofendime duke i quajtur "Turpi i lavireve" në internet është një formë e bullizmit dhe ngacmimit seksual në internet

Skenari 17: Ngacmimet seksuale në internet.

Dhuna seksuale në internet paraqet një realitet të prekshëm për të rinjtë. Pornografia jokonsensuale ka filluar të bëhet e zakonshme, pavarësisht nëse bëhet si shaka, 'mburrje', në një përpjekje për të shkëmbyer përmbajtje, për të marrë hak ndaj partnerit (pornografi për hakmarrje), për detyrim, për të zhvatur para etj. Frika, turpi, sikleti, faji, tronditja, zemërimi, pafuqia, konfuzioni, tërheqja emocionale janë ndjenja të zakonshme midis njerëzve që përfshijnë dhunë seksuale në internet. Shumica e të rinjve në këtë situatë mund të mos flasin për ato që përfshijnë, nga turpi ose frika se mos fajësohen. Sidoqoftë, asnjë i mbijetuar i dhunës seksuale në internet nuk duhet të mbajë përgjegjësi për atë që ndodhi: ajo që ndodhi, ishte një pushtim i privatësisë, një shkelje e të drejtave të njeriut dhe një veprim abuziv, për të cilin vetëm personi që ushtron këtë sjellje do të jetë përgjegjës. Është e rëndësishme që të rinjtë të kërkojnë ndihmë dhe të kenë një sistem mbështetës rreth tyre përmes kësaj. Disa tregues për këtë janë përfshirë në pjesën teorike të këtij moduli nën **Çfarë do të bëni nëse dikush poston imazhe seksuale tuajat?**

Ndërsa hapësira kibernetike ofron një sërë mundësish që një person të eksplorojë seksualitetin e tij, në mënyrë që të ketë përvojë sa më pozitive dhe fuqizuese, ne duhet të sigurojmë që të gjitha takimet seksuale në internet të jenë konsensuale dhe të sigurta. Vetëm atëherë ato mund të kontribuojnë në një seksualitet pozitiv dhe të kënaqshëm.

Disa këshilla të dobishme janë përfshirë gjithashtu në pjesën teorike të këtij moduli nën **Si të praktikoni sexting në mënyrë të sigurt?** dhe gjithashtu në seksionin 14.4, **Mbroni hapësirën tuaj në internet.**

Këshilla për lehtësuesit:

Edhe pse skenarët janë formuluar në një mënyrë të përgjithshme (shumica e tyre në vetën e tretë), është e mundur që disa njerëz mund të kenë lidhje me to dhe mund të kenë pasur përvoja të ngjashme të mundshme. Nëse kjo ndodh dhe ju e kuptoni që disa njerëz në grupin tuaj kanë filluar të ndihen të pakëndshëm, vërtetoni atë që po ndodh duke reflektuar mbi faktin që pikërisht sepse të gjithë ende po përpiqemi të kapim botën në internet, është e mundur që të mund të përfshijmë përvoja të ngjashme duke qenë se ne ende jemi duke kuptuar se si të përfshihemi me siguri të plotë në takimet tona romantike/seksuale në internet. Gjithashtu, kujtojeni të rinjtë që rastet e pornografisë jokonsensuale, sekstortion, bullizmi në internet, ngacmimet seksuale etj. nuk janë kurrë faji i personit që po e përjeton këtë dhunë. Edhe pse është e vështirë ose e sikletshme, e çuditshme dhe tabu, është e rëndësishme të flisni me dikë nëse po përjetoni dhunë seksuale në internet dhe të kërkon mbështetje. Ka shërbime të

ndryshme mbështetëse në internet dhe linja ndihme që kanë ekspertizë specifike dhe mund të ndihmojnë.

Këshilla për përshtatjen e aktivitetit dhe ndjekjen e tij:

Ju mund të vendosni që studentët të punojnë individualisht në fletën e punës për identifikimin e rasteve të dhunës seksuale në internet, nëse preferoni. Ju mund të vendosni gjithashtu të mos vazhdoni me metodën e Kafenesë Botërore (World Café) dhe të diskutoni se si mund të kemi takime të sigurta seksuale në internet me grupin e të rinjve duke u kërkuar atyre të mendojnë mbi temën për të dhënë ide të reja.

Fletë pune për aktivitetin 13.1: Dhuna seksuale në internet

	Sjellje e shëndetshme /pozitive në internet	Sjellje e rrezikshme në internet	Përhapja e abuzimit seksual në internet
1. Rob postoi një fotografi nudo të ish-të dashurës së tij pasi ata u ndanë, me mbishkrimin "Kjo vajzë shkon në shkollën e mesme ABC dhe ajo do të bëjë seks me këdo". Fotografitë nuk tregonin fytyrën e saj ose emrin e saj, ose ndonjë gjë që mund ta identifikonte atë.			
2. K. i dërgoi një fotografi të tij në një pozë seksuale dikujt që e tërhiqte dhe donte të flirtonte. Personi e ndau atë me mikun e tyre më të mirë duke pyetur 'Hej, çfarë mendon se duhet të bëj?'			
3. G. mori një kërkesë për miqësi nga dikush seksi. Ata filluan të bisedojnë dhe të flirtojnë. Një gjë çoi në një tjetër dhe personi i kërkoi G. të veprojë në mënyrë seksi pa rrobat përpara një kamere web. Disa ditë më vonë, G.-në e kërcënuan se do ta postojnë videon në internet			

nëse ai nuk u paguan atyre një shumë të konsiderueshme parash.			
4. T. dhe L. kanë bërë sexting prej disa kohësh dhe kjo është diçka që ata të dy e shijojnë dhe e bëjnë me dëshirë. Ata folën për të në kohë të ndryshme dhe ata janë dakord që fotografitë të mbeten private, në një dosje të mbrojtur në celularët e tyre.			
5. “Tërheqja” e re e J nisi përmes një bisede në instant-mes. Për t'i bërë gjërat më interesante, “Tërheqja” i kërkoi J që t'i dërgonte një fotografi nudo, duke thënë se ata janë të gatshëm t'i dërgojnë J. një të tillë nga e tyre. J. nuk ndihej rehat për ta bërë këtë, por “tërheqja” vazhdonte të nxiste e të bënte presion J. J. kishte frikë nëse nuk e bënte atë, atëherë personi tjetër do të humbiste interesin. Sa keq mund të jetë? “Tërheqja” sugjeroi që J. të mos tregonte fytyrën dhe të përdorte Snapchart për ta bërë atë.			
6. M. i pëlqen të bëj seks si një mënyrë për të eksploruar seksualitetin e tyre. Ata e bëjnë atë në të gjitha mjediset, punë, universitet, kafene.			
7. G. është një punëtor/e seksi dhe ka kryer veprime seksuale në internet në mënyrë profesionale. Tri ditë më parë, një klient postoi një video të tyre në një faqe web pornografike për të rritur.			
8. Disa shokë tuaj të klasës kanë zbuluar disa informacione personale në lidhje me jetën seksuale të një prej miqve tuaj. Ata tani e kanë shpërndarë atë në internet, duke e komentuar dhe duke provokuar të tjerët të komentojnë gjithashtu.			
9. Dikush mori një nga fotografitë e T., e modifikoi dhe e seksualizoi plotësisht atë. Gjithashtu e postuan në internet, duke bërë sugjerime			

seksuale për T. Kohët e fundit T. ka filluar të marrë kërkesa për favore seksuale.			
10. Dikush që është i interesuar për ju dhe që ka flirtuar me ju, ju ka dërguar disa fotografi, nudo ose gjysmë e zhveshur, dhe me poza seksi. Edhe pse jeni të interesuar, ju fshini fotografitë për të shmangur ndonjë 'aksident'.			
11. R. kontaktoi F. disa ditë më parë duke thënë se ata kishin kapur një nudo që F. ia kishte dërguar një ish-partneri. Ata tani kërcënojnë F. me publikimin e imazheve, nëse F. nuk bën diçka që duan ata.			
12. Edhe pse D. u ndie në siklet në fillim, vendosi të dërgojë disa fotografi intime/seksi të vetes te personi me të cilin takohet dikur, sepse ndiente se ia kishte 'borxh'.			
13. Që kur keni filluar sexting me personin që ju tërheq, gjërat janë bërë shumë interesante dhe ju me të vërtetë e doni atë. Ju gjithmonë jeni të kujdesshëm për të mos zbuluar fytyrën tuaj dhe i fshini virtualisht tatuazhet tuaja. Gjithashtu, ju siguroheni që ta bëni vetëm kur jeni vetëm, në një vend ku keni privatësi. Ju dëshironi të bëni një bisedë rreth kufijve dhe cilësimeve të privatësisë me këtë person, por keni frikë se kjo mund t'i bëjë gjërat të vështira.			
14. Ju keni marrë një fotografi seksi të një vajze nga klasa juaj që djemtë e kanë shpërndarë rreth e rrotull duke bërë komente seksuale. Ju e fshini dhe i bëni me dije vajzës se çfarë po ndodh.			
15. Dikush e "ekspozoi" Tinën si lezbike duke postuar në internet një fotografi të saj duke u puthur me një vajzë tjetër. Komenti në fund ishte 'Gjërat që nuk mund t'i thuash kurrë për Tinën'.			
16. Një grup studentësh në universitetin tuaj po turpërojnë studentin e ri për mënyrën se si			

vishet, si vepron, me kë del dhe sa seksualisht aktiv është.			
17. M. është ngacmuar vazhdimisht në internet në bazë të orientimit të tij seksual të perceptuar. Gjithashtu, ai filloi të marrë kërcënime kundër sigurisë së tij.			

Përshtatja e aktivitetit për zbatimin në internet

PJESA 1

- Ashtu si me aktivitetin 10.4, 'Mikroagresionet', ka mundësi të ndryshme në përshtatjen e pjesës së parë të këtij aktiviteti, ku pjesëmarrësit duhet të identifikojnë nëse një ngjarje ishte një rast i dhunës seksuale në internet.
- Opsioni 1: Nëse jeni duke punuar në mënyrë asinkrone me grupin, një mundësi mund të jetë dërgimi i fletës së punës pjesëmarrësve paraprakisht, në mënyrë që ata ta plotësojnë atë para seminarit. Pastaj mund të diskutoni për secilën rast, një nga një, në seancë me gjithë grupin.
- Opsioni 2: Në një mënyrë sinkronike, ju mund ta ndani grupin në nëngrupe në grupet e *breakout* dhe t'u kërkonti atyre të punojnë në fletën e punës. Nëse mendoni se fleta e punës është shumë e madhe për punë në nëngrupea, mund ta shkurtoni duke zgjedhur ato pjesë që më së shumti korrespondojnë me profilin e grupit tuaj. Ose mund të ndani pjesët në secilin nëngrup, dhomë të *breakout* (d.m.th. secili nëngrup diskuton 5-6 ngjarje).
- Opsioni 3: Nëse dëshironi të punoni në seancë plenare në vend të dhomave të *breakout*, ju paraqisni çdo ngjarje në seancë me gjithë grupin dhe më pas pjesëmarrësit të 'votojnë' duke përdorur ikonën e reagimit me *thumbsup*, duke ngritur dorën, duke treguar një copë letër me ngjyrë në ekran ose duke përdorur efekte të lehta në sfondin e tyre.
- Opsioni 4: Drejt këtij qëllimi, aktiviteti mund të shndërrohet gjithashtu në një konkurs votimi, ku 'gjyqtarët' e paracaktuar (rrotullues) (pjesëmarrës vullnetarë) mund të votojnë për një rast specifik. Kështu që pjesëmarrësit të mos ndiejnë se janë vendosur 'aty për aty', ju mund të keni 3-4 'gjyqtarë' që votojnë për një skenar të veçantë. Gjyqtarët mund të votojnë ose me një goditje të shpejtë, me një copë letre me ngjyrë që e ngrenë në ekran ose me anë të efekteve në sfondin e tyre. Për skenarin tjetër mund të vazhdoni me zgjedhjen e gjyqtarëve të ndryshëm etj.

- Opsioni 5: Një mundësi tjetër do të ishte kthimi i fletës së punës në një kuiz digjital. Çdo ngjarje mund të ketë si përgjigje të mundshme për të zgjedhur opsionet “Sjellje e shëndetshme / pozitive në internet”, “Sjellje e rrezikshme në internet”, “Rast i abuzimit seksual në internet”, “Varet / është e komplikuar”. Mos harroni se gjëja e rëndësishme është që të mos keni përgjigje "të drejta" (prandaj mos i merrni rezultatet si të drejta ose të gabuara në kuiz), por zhvilloni një diskutim se si disa sjellje në internet mund të jenë të rrezikshme ose abuzuese, edhe pse ato zakonisht mund të anashkalohen.
- Përdorni pyetjet e parashikuara në pikën 7 në '**Procesi hap pas hapi i aktivitetit**' si dhe mesazhet kryesore për të drejtuar diskutimin pasi të jenë diskutuar të gjitha rastet.

PJESA 2

- Pjesa e dytë e aktivitetit që përfshin metodologjinë e Kafenesë Botërore (World Café), mund të zbatohet duke përdorur seanca idesh për secilin '*stacion*' në seancë plenare. Ju mund t'i ftoni pjesëmarrësit të shkruajnë përgjigjet e tyre në një tabelë digjitale në internet (Whiteboard, Padlet, Mentimeter etj.).

Aktiviteti 13.2: Megan dhe Gorilla

Frymëzuar dhe përshtatur nga “Megan's Story” www.thinkuknow.org.au dhe “Gorilla”, një video seri “A doni të bëni?” në RFSU rfsu.se/villdu

Kohëzgjatja e aktivitetit: 60 minuta

Objektivat e mësimi:

- Vlerësoni presionet e shokëve dhe marrëdhëniet e tjera për t'u përfshirë në sexting.
- Vlerësoni se si të ndryshoni fuqinë përreth.
- Kuptoni se si krijimi i diçkaje në një format digjital dhe më pas shpërndarja e saj mund të shkojnë keq.
- Analizoni mënyrat se si të rinjtë mund të angazhohen në sexting në një mënyrë të sigurt.
- Diskutoni mbi rolin e kalimtarëve dhe se si ata mund të jenë të dobishëm ose jo.
- Diskutoni stereotipat gjinorë dhe diskriminimin seksual.

Materialet e nevojshme:

Linqet për Videot:

Historia e Meganit : <https://www.youtube.com/watch?v=bStezpLKxLc>

Gorilla: https://www.youtube.com/watch?v=tl0yBlz9X84&feature=emb_logo

Fletë pune me pyetje për të diskutuar videot.

Procesi hap pas hapi i aktivitetit:

1. Hyrje: Në këtë ushtrim do të përpiqemi të shpjegojmë dinamikën që hyn në lojë gjatë sexting.
2. Ndani grupin e madh në 4 nëngrupe në një mënyrë argëtuese dhe ndërvepruese.
3. Dy nëngrupe do të punojnë me videon e historisë së Meganit dhe dy nëngrupet e tjera do të punojnë në videon Gorilla. Nëse keni në dispozicion tableta, telefona, celularë për të rinjtë, ata mund të shohin videon që i është caktuar grupit të tyre në internet. Më pas, nëngrupet mund të diskutojnë mbi pyetjet për secilën video (ju mund t'ua jepni atyre të shtypura).
4. Gjithashtu, ju mund të tregoni videot një nga një në seancë plenare, dhe t'u kërkonti të rinjve t'i diskutojnë ato në çifte / grupe treshe për 10-15 minuta dhe pastaj të hapni diskutimin në seancë plenare, para se të kaloni në videon tjetër.

Pyetje për reflektim dhe përmbledhje:

Historia e Meganit

- Çfarë mendoni për videon që sapo patë (Historia e Meganit)?
- Për çfarë arsye mendoni se e bëri Megan fotografinë intime të saj dhe ia dërgoi partnerit / personit nga i cili është e tërhequr / personit me të cilin po flirton?
- Pse mendoni se partneri / personi nga i cili është e tërhequr / personi që Megan ia dërgoi fotografinë, e ndau më pas atë me të tjerët?
- Në të vërtetë, çfarë duhet të kishte bërë partneri / personi nga i cili është e tërhequr/ personi që Megan ia dërgoi foton, me këtë fotografi?
- Si reagues shokët e klasës së Megan? Si mendoni për reagimin e tyre? Si kontribuan ata në problem?
- Si mendoni se ndihet Megan tani? Si ndihet pjesa tjetër e njerëzve?
- Çfarë opsionesh ka Megan tani? Çfarë mund të bëjë ajo?
- Si mund të qëndrojnë të sigurt të rinjtë kur përfshihen në sexting?
- Filloni nga skena ku Megan largohet nga tualeti dhe krijoni përfundime alternative të historisë.

Gorilla

- Çfarë mendoni për historinë që sapo patë?
- Pse mendoni se vajzat i kërkuan djalit të hiqte këmishën dhe të vepronte si një gorillë?
- Çfarë synonin vajzat duke u sjellë kështu?
- Pse mendoni që djali pranoi dhe bëri atë që i kërkuan ato?
- Si u përpoqën vajzat ta bindnin djalin të bënte atë që donin ato? (me lajkatime: “dukesh shumë në formë”, “ti me siguri stërvitesh”, - pastaj duke ofenduar burrërinë e tij 'mos u bëj një çupëlinë')
- A luajtën rol stereotipat gjinorë në mënyrën se si evoluoi historia?
- A është djali i prekshëm në këtë situatë? A bëri ai diçka kundër vullnetit të tij?
- A mund ta quani ngacmim seksual atë që ndodh në video? Pse? Pse jo?
- Si mendoni se ndihet djaloshi tani?
- Si ndihen vajzat?
- Çfarë mendoni se duhet të bëjë djali tani?
- Si mund të qëndrojnë të sigurt të rinjtë kur merren me sexting?
- Filloni nga skena ku vajzat i kërkojnë djalit të tregojë gjinjtë e tij dhe krijoni përfundime alternative të historisë.

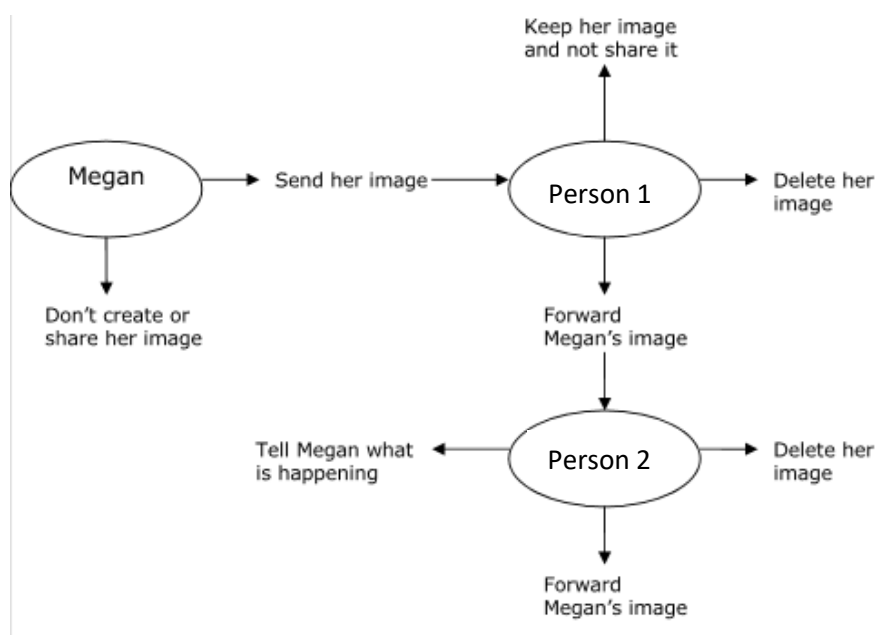
Mësimet e nxjerra dhe përfundimi i aktivitetit:

Ka arsye të ndryshme për t'u përfshirë në sexting. Ne duam të ndihemi të dëshirueshëm, seksi. Ne duam të flirtojmë, të lidhemi seksualisht me të tjerët. Ne mund të jemi nën presionin e shokëve për ta bërë atë, si një mënyrë për t'u përshtatur. Ose mund të mos e mendojmë shumë, sepse 'të gjithë e bëjnë' (Kjo nuk është e vërtetë!). Gjithashtu, ne mund të ndiejmë se ia kemi 'borxh' personit që na e kërkon, ose ndiejmë se ai mund të humbë interesin për ne, nëse nuk e bëjmë. Ndoshta është gjithashtu një mënyrë për të shprehur tërheqjen, kujdesin dhe interesin tonë për një person tjetër. Pavarësisht nga arsyeja që duam të merremi me sexting, ne kurrë nuk duhet të ndihemi të detyruar, të shtrënguar, nën presion ose të kërcënuar për t'u përfshirë në të. Gjithmonë duhet që diçka që ndodh, të ketë pëlqim të lirë, të informuar dhe kuptimplotë. (Në kundërshtim nga ajo që i ndodhi djaloshtit në videon Gorilla).

Dërgimi i përmbajtjes seksuale dikujt nuk i jep të drejtën ta ndajë atë me të tjerët. Sexting duhet të ndodhë në një mjedis të sigurt, me një kuptim të qartë se privatësia do të ruhet. Partneri/personi që e tërhiqte Meganin, nuk e respektoi privatësinë e saj dhe shkeli të drejtat e saj duke ua dërguar fotografitë të tjerëve. Ndoshta ata nuk e

menduan shumë kur shpërndanë imazhin, ose e bënë për shaka, ose donin të 'mburreshin' me Meganin ose të 'ngrinin statusin e tyre' në sytë e të tjerëve. Shokët e klasës janë gjithashtu pjesë e ngacmimeve seksuale që Megan përjetoi, sepse ata vazhduan ta ridërgonin mesazhin, shkelnin privatësinë dhe sigurinë e saj, e gjykuan atë dhe askush nuk e mbështeti.

Në seksionin teorik të këtij moduli (më lart), ka sugjerime të ndryshme në **Si të praktikojmë sexting në mënyrë të sigurt?** dhe **Çfarë të bëj nëse dikush poston imazhe seksuale të miat?** të cilat sigurojnë disa tregues se si të rinjtë mund të jenë të sigurt në internet kur bëjnë sexting. Këto madje mund t'i shtypni si fletëpalosje dhe t'ua shpërndani të rinjve.



Këshilla për moderatorët:

Është mjaft e rëndësishme të diskutohet çështja e pëlqimit dhe është kufiri midis pëlqimit dhe ngacmimit seksual. Të rinjtë mund të mendojnë se për shkak se Megan kishte dërguar fotografinë në mënyrë konsensuale, kjo e shpëton personin tjetër. Ose ata mund të besojnë se djali ka dhënë pëlqimin me dëshirë për të hequr këmbishën e tij, por nuk arrijnë të njohin që ai ishte vendosur në një pozitë të cenueshme për ta bërë këtë.

Fletë pune për Aktivitetin 13.2 - Pyetje për të ndihmuar diskutimin e videove

Historia e Meganit

- Çfarë mendoni për videon që sapo keni parë (historia e Meganit)?
- Pse mendoni se Megan e bëri një fotografi intime të saj dhe ia dërgoi partnerit / personit që e tërhiqte/personit me të cilin po flirtonte?
- Pse mendoni se partneri/personi që e tërhiqte/personi që mori fotografinë nga Megan, e ndau atë me të tjerët?
- Çfarë duhet të bënte në të vërtetë partneri /personi që e tërhiqte / personi që mori fotografinë nga Megan me fotografinë e saj?
- Si reagueshokët e klasës së Megan? Si mendoni për reagimin e tyre? Si kontribuan ata në këtë rast?
- Si mendoni se ndihet Megan tani? Si ndihet pjesa tjetër e njerëzve?
- Çfarë opsionesh ka Megan tani? Çfarë mund të bëjë ajo?
- Si mund të jenë të sigurt të rinjtë kur merren me sexting?
- Filloni nga skena ku Megan largohet nga tualeti dhe krijoni përfundime alternative të historisë.

Pyetje për reflektim dhe përmbledhje:

Historia e Meganit

- Çfarë mendoni për videon që sapo patë (Historia e Meganit)?
- Për çfarë arsye mendoni se e bëri Megan fotografinë intime të saj dhe ia dërgoi partnerit / personit nga i cili është e tërhequr / personit me të cilin po flirton?
- Pse mendoni se partneri / personi nga i cili është e tërhequr / personi që Megan ia dërgoi fotografinë, e ndau më pas atë me të tjerët?
- Në të vërtetë, çfarë duhet të kishte bërë partneri / personi nga i cili është e tërhequr/personi që Megan ia dërgoi foton, me këtë fotografi?
- Si reagueshokët e klasës së Megan? Si mendoni për reagimin e tyre? Si kontribuan ata në problem?
- Si mendoni se ndihet Megan tani? Si ndihet pjesa tjetër e njerëzve?
- Çfarë opsionesh ka Megan tani? Çfarë mund të bëjë ajo?
- Si mund të qëndrojnë të sigurt të rinjtë kur përfshihen në sexting?
- Filloni nga skena ku Megan largohet nga tualeti dhe krijoni përfundime alternative të historisë.

Gorilla

- Çfarë mendoni për historinë që sapo patë?
- Pse mendoni se vajzat i kërkuan djalit të hiqte këmbishën dhe të vepronte si një gorillë?
- Çfarë synonin vajzat duke u sjellë kështu?

- Pse mendoni që djali pranoi dhe bëri atë që i kërkuan ato?
- Si u përpoqën vajzat ta bindnin djalin të bënte atë që donin ato? (me lajkatime: “dukesh shumë në formë”, “ti me siguri stërvitesh”, - pastaj duke ofenduar burrërinë e tij 'mos u bëj një çupëlinë')
- A luajtën rol stereotipat gjinorë në mënyrën se si evoluoi historia?
- A është djali i prekshëm në këtë situatë? A bëri ai diçka kundër vullnetit të tij?
- A mund ta quani ngacmim seksual atë që ndodh në video? Pse? Pse jo?
- Si mendoni se ndihet djaloshti tani?
- Si ndihen vajzat?
- Çfarë mendoni se duhet të bëjë djali tani?
- Si mund të qëndrojnë të sigurt të rinjtë kur merren me sexting?
- Filloni nga skena ku vajzat i kërkojnë djalit të tregojë gjinjtë e tij dhe krijoni përfundime alternative të historisë.

Përshtatja e aktivitetit për zbatimin në internet

- Njësoj siç do ta kishit zbatuar këtë aktivitet fizikisht, mund të përdorni dhoma *breakout* për cilësimet e grupeve më të vogla. Secili nëngrup shikon një nga videot dhe përdor fletën e punës për të drejtuar diskutimin. Ju pastaj mund të mblidheni të gjithë dhe të diskutoni për ato që kanë diskutuar veçmas nëngrupet. Përfundoni diskutimin me pyetjet për informimin dhe nxjerrjen e mësimave për të kuptuar llojet e ndryshme të abuzimit seksual dhe dinamikën e paraqitur në secilën video.
- Nëse nuk doni të punoni në grupe të vogla dhe preferoni të angazhoheni në një mjedis me gjithë grupin, mund t'i tregoni videot një nga një dhe t'i diskutoni me të gjithë grupin. Sidoqoftë, meqë diskutimi me gjithë grupin mund të zgjasë shumë për pjesëmarrësit, në këtë rast, ju mund të jepni pak kohë që ata të punojnë individualisht në pyetjet e fletës së punës menjëherë pasi të kenë parë videon dhe para se të fillojnë diskutimin në seancë plenare. Përfundoni diskutimin me mësimet e nxjerra për të kuptuar më tej pjesëmarrësit në terren për dinamikën e abuzimit të theksuar në çdo rast.

Aktiviteti 13.3: Eksplorimi dhe rikuperimi i seksualitetit në botën digjitale

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 minuta

Objektivat e mësimit:

- Kuptoni se si një person mund të rimarrë seksualitetin e tij në botën digjitale përmes pëlqimit dhe aktivizimit.
- Eksploroni se si interneti dhe hapësira kibernetike mund të përmirësojnë një qasje pozitive seksuale ndaj seksualitetit.
- Identifikoni se si pëlqimi, dëshira dhe aktivizimi ndihmojnë në krijimin e lidhjeve seksuale / romantike pozitive, të këndshme dhe të sigurta në internet.

Materialet e nevojshme:

- Materiali i ekstraktit të intervistës së Richa Kaul Padte për të gjitha grupet.
- Tabelë, letër dhe shënues.

Procesi hap pas hapi i aktivitetit:

1. Kërkojuni të rinjve të formojnë 'grupe gumëzhitëse' / grupe treshe me ata që janë ulur pranë tyre.
2. Shpjegoni se do të jepni një ekstrakt të një interviste e cila diskuton se si interneti mund të ofrojë mundësi të reja për lidhje të këndshme seksuale / romantike që ndihmojnë në thyerjen e tabusë seksuale. Të gjithë do të marrin të njëjtën fletëpalosje.
3. Grupet treshe kanë rreth 20 minuta për të diskutuar skenarët dhe për t'iu përgjigjur pyetjeve nën të.
4. Ndërsa të rinjtë po punojnë mbi detyrën, lëvizni në sallë dhe ndihmoni, duke nxitur mendimet e tyre me pyetje ose thjesht për të vëzhguar se çfarë po ndodh.
5. Sapo grupet e vogla të përfundojnë diskutimin e tyre, kthehuni në seancë plenare dhe hapni diskutimin për të gjithë.

Pyetje për reflektim dhe përmbledhje:

- Çfarë lloj mundësish për lidhje seksuale / romantike me të tjerët ofron interneti, veçanërisht për gratë dhe grupet seksualiteti i të cilave është i marginalizuar? (përveç sexting, inkurajoni të rinjtë të mendojnë për forume në internet me të cilat mund të lidhen ose komunitete në internet ku mund të bëhen anëtarë dhe të marrin mbështetje etj.).
- Cilat aspekte pozitive mund të ketë interneti në drejtim të eksplorimit të seksualitetit të dikujt? (rikuperimi i seksualitetit për grupet që janë marginalizuar, liria e shprehjes, informacioni si fuqi, eksplorimi, thyerja e tabusë seksuale, eksplorimi i intimitetit, krijimi i lidhjeve me të tjerët etj.).

- Çfarë do të thotë agjunkturë personale ose të kesh ndjenjën e agjunkturës? Si lidhet agjencia me një qasje pozitive seksuale ndaj seksualitetit? Si e ndihmon agjencia zhvillimin e lidhjeve pozitive dhe të pëlqyeshme seksuale / romantike në internet?
- Pse janë të rëndësishme të gjitha këto koncepte (aktivizim, kënaqësi, seks pozitiv) në mënyrën se si e shqyrtojmë dhe shprehim seksualitetin tonë?
- Sipas intervistës, a rrit interneti dhunën seksuale apo jo?
- Autori e kupton që ne duhet të qëndrojmë të mbështetur në realitetin e të rinjve sot ("Ne *jemi* në internet. Po *shikojmë* pornografi. Ne po shprehim trupat tanë, dëshirat dhe seksualitetet tona në internet") dhe nuk mund t'u kërkojmë të rinjve të largohen me turp prej tij. Në të njëjtën kohë, si mund të sigurohemi që kemi një internet seksual / romantik të sigurt dhe të kënaqshëm, gjë e cila, sipas autorit, ka nevojë të qëndrojë në thellësi të kësaj bisede?
- Pasi keni lexuar fragmentin e mësipërm, cili është mendimi juaj personal? A nxit hapësira kibernetike aspekte pozitive apo negative të seksualitetit?

Mësimet e nxjerra dhe përfundimi i aktivitetit:

Hapësira kibernetike ka hapur një botë të pafund mundësish për të rinjtë për të eksploruar seksualitetin e tyre, për të krijuar lidhje dhe intimitet me të tjerët. Nga njëra anë, interneti siguron hapësirën dhe lirinë e kërkimit dhe veprimit për të rinjtë dhe veçanërisht për gratë dhe grupet me një sërë seksualitetesh që janë stigmatizuar ose marginalizuar gjatë viteve. Të kesh lirinë për të eksploruar seksualitetin e dikujt, jo vetëm që ndërton një qasje të shëndetshme dhe pozitive se si njerëzit mund të shprehen seksualisht, por edhe është gjithashtu e kënaqshme dhe fuqizuese. Nga ana tjetër, lidhjet seksuale / romantike në internet mbartin rrezik për përvoja të dëmshme, si abuzimi, ngacmimi dhe shfrytëzimi, njëlloj si marrëdhëniet jashtë linje. Megjithatë, kjo nuk e ndryshon realitetin se të rinjtë jetojnë në një botë digjitale, janë në internet, do të bëjnë lidhje seksuale ose romantike në internet dhe disa prej tyre kanë nevojë dhe gëzojnë mundësitë e mëdha që bota në internet ka për të ofruar në eksplorimin e seksualitetit të tyre. Kështu, të rinjtë mund të mësojnë si të kenë lidhje seksuale / romantike të sigurt, të shëndetshme dhe të kënaqshme në internet. Pëlqimi i lirë dhe i informuar, informacioni si fuqi, fuqizimi dhe aktivizimi janë thelbësore për të pasur lidhje seksuale / romantike të sigurt, të shëndetshme dhe të kënaqshme në internet. (Aktivizim - një term gjithëpërfshirës që përshkruan fuqinë që një individ ka mbi trupin, mendjen dhe mjedisin e tij. Ai i referohet gjithashtu ndjenjës së kontrollit që ata kanë mbi një veprim specifik, duke qenë të vetëdijshëm për atë që u pëlqen dhe i kënaq duke e ndjekur atë).

Këshilla për moderatorët:

Të flasësh për seksualitetin në një mënyrë të hapur dhe të përdorësh fjalë, si kënaqësi, dëshirë dhe zgjedhje, mund të ndihet e çuditshme, e vështirë dhe mbase e turpshme për të rinjtë. Ju mund të reflektoni për këtë fakt në një mënyrë të përgjithshme, duke reflektuar se sa ne ende e konsiderojmë seksualitetin një tabu dhe, në vend që të drejtohem nga një qasje pozitive seksuale, kur flasim për seksualitetin, drejtohem nga frika, gjykimi, kufizimi, kritikën. Kur ne hapim një hapësirë për diskutim të lirë dhe të hapur, është e natyrshme të ndihesh në siklet dhe i turpshëm, pasi rrallë flitet për seksualitetin. Kjo është normale. Vërtetoni se duke eksploruar këtë hapësirë të vështirë, ne i lejojmë vetes të krijojmë perspektiva të reja të cilat mund të na ndihmojnë të ndërtojmë një ndjenjë të aktivizimit dhe fuqizimit e cila është jetike për të pasur një seksualitet pozitiv, të lumtur dhe përmbushës.

Diskutimi i kësaj interviste do të ketë më shumë kuptim dhe do të jetë më i lehtë, nëse keni pasur tashmë një mundësi për të punuar në çështjet e pozitivitetit të seksit me grupin (d.m.th. nëse disa aktivitete të seksionit 9.2 i kanë paraprirë kësaj veprimtarie, të rinjtë kanë pasur mundësi të përpunojnë disa koncepte, ndjenjat dhe qëndrimet e tyre në lidhje me to).

Këshilla për përshtatjen e aktivitetit dhe vazhdimësinë:

Vendosni nëse do ta diskutoni këtë intervistë me adoleshentë, veçanërisht në një mjedis shkollor. Disa shkolla mund ta konsiderojnë provokuese, kështu që do të varet nga marrëdhënia që keni me shkollën dhe grupin tuaj të synuar. Mund të jetë e vlefshme të eksploroni zbatimin e këtij aktiviteti jashtë mjedisit shkollor ku do të keni lirinë për ta kryer pa censurë.

Fletë pune për aktivitetin 13.3 - Eksplorimi dhe rikuperimi i seksualitetit në botën online

Pjesë të intervistave me Richa Kaul Padte, autor i *Cybersexy: Rimendimi i pornografisë*⁵¹

Një nga kapacitetet transformuese të internetit qëndron në aftësinë e tij për të mundësuar lidhjet njerëzore. Mundësia për të gjetur njerëz për të zhvilluar marrëdhënie intime ka qenë thellësisht e vlefshme për ata që jetojnë në skuta të izoluara të shoqërisë.

⁵¹ Intervistë për Eszter Kismódi, Shefi Ekzekutiv i Çështjeve të Shëndetit Seksual dhe Riprodhues (SRHM) dhe artikullit "Si ndihmoi interneti në thyerjen e tabuve seksuale, veçanërisht për gratë", në Economic Time (<https://economictimes.indiatimes.com/>)

Dhe për njerëzit që jetojnë në vende ku bisedat rreth seksualitetit mungojnë - ose më keq, ku një sërë seksualitetesh stigmatizohen ose kriminalizohen - lidhja e internetit ka qenë shpëtuese. Seksualiteti i shtyu njerëzit në hapësirën kibernetike që ishte thellësisht personale, pasionante dhe intime. Dhe, në kundërshtim me perceptimet e popullarizuara të dëshirës së internetit "të shpifur", ky është ende sot lloji i seksualitetit që i shtyn njerëzit në internet.

Interneti nuk ka krijuar dëshirë seksuale; seksualiteti, në thelbin e tij, ka mbetur i njëjtë gjatë gjithë epokave. Njerëzit gjithmonë kanë ndier të gjitha llojet e dëshirave. Ajo që ka bërë interneti, sidoqoftë, është që dëshira të bëhet më e dukshme, e arritshme dhe e prekshme. Dhe përmes natyrës së tij pjesëmarrëse, interneti gjithashtu u ka lejuar njerëzve që të krijojnë lidhje seksuale, të formojnë komunitetin seksual dhe të ndryshojnë pamjen e seksit.

Por për shumë njerëz, pyetja është: nëse interneti e ka bërë seksualitetin të arritshëm për një numër më të madh njerëzish, a ka bërë të njëjtën gjë edhe për dhunën seksuale? Ndërsa bota përfshihet më tej në teknologjitë digjitale, ne po shohim gjithashtu forma të reja të dhunës seksuale që po kryhen ndaj fëmijëve, grave dhe pakicave. Nga ndjekja digjitale (stalking) te ngacmimet seksuale në internet, nga "pornografi për hakmarrje" te video përdhunimi, shqetësimi është se në vend që të lejojë liritë seksuale, interneti po e jetëson dhunën seksuale.

Por realiteti është se teknologjia digjitale nuk ka krijuar struktura të reja të kontrollit mbi trupat dhe jetët e marginalizuara. Në vend të kësaj, ajo thjesht ka paraqitur rrugë të reja për të funksionuar hierarkitë ekzistuese. Ajo që dikur ishte "vetëm" përdhunim, tani është një video përdhunimi dhe shantazh. Ajo që mund të ketë marrë një herë formën e një dashnori të acaruar që ju ndiqte nëpër një kampus kolegji, tani është duke ndjekur Facebook, ndoshta edhe me ndonjë pornografi për hakmarrje.

Ata që përballen me shtypjen seksuale jashtë linje, janë shënjestrat kryesore të dhunës seksuale në internet. Por kjo dhunë nuk është krijuar nga teknologjia; krijohet nga pabarazia. Dhe ndoshta, në këtë drejtim interneti është vendi që i lejon njerëzit të lëvizin drejt një lirie më të madhe seksuale: pikërisht në potencialin e tij për të nxitur barazinë. Studimet në të gjithë botën lidhin drejtpërdrejt mundësinë në internet me fuqizimin e vajzave, grave dhe një varg pakicash të tjera. Kjo gjithashtu përfshin fuqizimin seksual.

Ajo që mendoj se duhet të jetë në zemër të këtij debati, është pëlqimi. Kjo është veçanërisht e rëndësishme kur lëvizni në botën online, sepse ajo që ndodh është se tani me teknologjinë duhet të keni pëlqimin në tri nivele: në nivelin e seksit, në nivelin e filmimit dhe, gjithashtu, në nivelin e shpërndarjes dhe ngarkimit të videos. Vetëm se keni

miratim në një nga këto nivele, nuk do të thotë që keni pëlqim në të gjithë ato. Pikërisht kështu funksionon tërësisht pëlqimi.

Duke vazhduar më tej dhe si mesazhi im i fundit, unë me të vërtetë mendoj se duhet të kemi kënaqësi, zgjedhje dhe dëshirë në thelbin e këtyre bisedave. Sepse edhe pse situata është shumë e vështirë dhe është veçanërisht e vështirë për gratë dhe pakicat seksuale, ne thjesht nuk mund t'u themi njerëzve që të tërhiqen. Ne jemi online. Po shikojmë pornografi. Ne po shprehim trupat tanë, dëshirat tona dhe seksualitetet tona në internet. Kjo është bota në të cilën jetojmë sot. Unë mendoj se, nëse fillojmë nga një vend kënaqësie, në vend të një vendi frike, kjo është mënyra se si do të mund ta ndërtojmë një botë më të barabartë dhe feministe, si në internet dhe jashtë linje.

Pyetjet për të diskutuar në grupin tuaj:

- Si mund të sigurojë interneti hapësirë për thyerjen e tabuve seksuale dhe për të eksploruar seksualitetin e dikujt? Cilat mundësi paraqiten në internet?
- Artikulli përmend sesi mungojnë bisedat rreth seksualitetit ose si stigmatizohen ose kriminalizohen një sërë seksualitetesh. Si kontribuon interneti që një person të rikuperojë seksualitetin e tij dhe të përdorë një qasje seksuale pozitive në mënyrën se si e shpreh atë?
- Çfarë do të thotë aktivizim personal ose të kesh ndjenjën e aktivizimit? Si lidhet aktivizimi me qasjen pozitive seksuale ndaj seksualitetit? Si e ndihmon aktivizimi zhvillimin e lidhjeve pozitive dhe të pëlqyeshme seksuale / romantike në internet?
- Pse janë të rëndësishme të gjitha këto koncepte (aktivizimi, kënaqësi, seks pozitiv) në mënyrën se si e shqyrtojmë dhe shprehim seksualitetin tonë?
- Sipas kësaj interviste, a rrit interneti dhunën seksuale apo jo?
- A beson autori se të rinjtë duhet të shmangen nga eksplorimi i seksualitetit të tyre në internet? Si mund të sigurojnë të rinjtë ndërveprime të sigurta dhe të kënaqshme në internet? Çfarë ka nevojë të qëndrojnë në thelb të kësaj bisede sipas autorit?
- Cili është mendimi juaj personal pasi keni lexuar fragmentin e mësipërm të intervistës? A nxit hapësira kibernetike aspekte pozitive apo negative të seksualitetit?

Përshtatja e aktivitetit për zbatimin në internet

- Aktiviteti është lehtësisht i përshtatshëm në internet duke i zëvendësuar grupet e vogla me dhoma *breakout*. Pastaj mund të përdorni pyetjet që nxitin një reflektim dhe diskutim në seancën plenare.
- Nëse opsioni i grupeve më të vogla / dhomave të *breakout* nuk është i mundshëm, ju mund të punoni në seancë plenare, megjithatë ndajeni intervistën në fragmente, kështu që do të jetë më e lehtë për pjesëmarrësit të lexojnë.
- Ju mund të filloni me paraqitjen e fragmentit të parë nga intervista në ekranin e përbashkët dhe ta diskutoni atë me pjesëmarrësit duke përdorur pyetje nga ato për reflektim dhe shqyrtim informacioni, të ndjekura nga fragmenti i dytë etj.
- Mund ta përfundoni diskutimin duke përdorur mesazhet kryesore.

11. Moduli 7: Prishja e ciklit të DhSBGj-së

Për të thyer ciklin e dhunës seksuale dhe të bazuar në gjini është e rëndësishme që ne të mos pranojmë akte dhune, të mos justifikojmë abuzuesit dhe të shmangim fajin e viktimave. Më e rëndësishmja, ne nuk mund të qëndrojmë të heshtur dhe as të plogësht. Adresimi i dhunës në marrëdhënie dhe sfidimi i seksizmit jashtë linje dhe në internet, gjuhën dhe sjelljet homofobike / transfobike / interfobike dhe diskriminuese / lënduese (që degradojnë gratë / vajzat, individët LGBTIQ+ dhe personat nga grupet e marginalizuara) jep mesazhin që veprime të tilla nuk duhet të tolerohen dhe se ato përbëjnë shkelje serioze të të drejtave të njeriut.

Fatkeqësisht, shumë forma të DhSBGj-së janë injoruar, anashkaluar dhe zvogëluar për nga rëndësia, duke krijuar një kulturë dhe një mjedis ku të tilla sjellje janë pranuar. DhSBGj-ja degradon gratë, individët LGBTIQ+ dhe të gjitha grupet e marginalizuara (të tilla si: romët, personat me aftësi të kufizuara, migrantët, punëtorët e seksit, njerëzit që jetojnë me HIV) duke pasqyruar sesi shoqëria i ka vendosur historikisht këto grupe në pozita të dorës së dytë dhe më pak të privilegjuar, duke rezultuar kështu në shumë shtresa të diskriminuara dhe shtypura. Duke reflektuar këtë realitet dhe duke nxitur të rinjtë jo vetëm të sfidojnë DhSBGj-në, por të mbajnë një qëndrim aktiv kundër tij, ne ndihmojmë që gratë dhe vajzat, LGBTIQ+ dhe grupe të tjera të prekshme "të zënë vendin e tyre të duhur" në shoqëri ku ata mund të pohojnë dhe të kenë të drejta të plota.

Përgjigjja institucionale dhe e komunitetit ndaj DhSBGj-së

Ndërsa në seksionet e mbetura eksplorohet mënyra se si individët mund të reagojnë ndaj DhSBGj-së, një përgjigje institucionale për parandalimin dhe kundërshtimin e saj është jo vetëm e nevojshme, por jetike. Grupet e komunitetit dhe OJF-të që punojnë me komunitete të veçanta në rrezik nga DhSBGj-ja, mund të veprojnë si një urë për të sjellë përgjigje institucionale në komunitete, duke zbatuar programe në partneritet me shtetin, duke u angazhuar në avokim dhe duke i siguruar mbështetje të drejtpërdrejtë komunitetit (nga kolegët në kolegët). Përgjigjja institucionale dhe e komunitetit mund të marrë forma, të tilla si:

- Kriminalizimi i plotë i të gjitha formave të dhunës verbale, fizike, mendore dhe financiare ndaj grave, LGBTIQ+, personave me aftësi të kufizuara, pakicave etnike dhe të gjitha grupeve të marginalizuara.
- Zbatimi i angazhimeve të vendit në bazë të konventave ndërkombëtare, si: Konventa për Eliminimin e të Gjitha Formave të Diskriminimit kundër Grave (CEDAW), Konventa Stambollit, Direktivat e Bashkimit Europian për Gratë Viktima të Dhunës dhe Konventa Lanzarote për mbrojtjen nga seksi, abuzimi dhe shfrytëzimi seksual.
- Mblidhja sistematikisht e të dhënave ose informacioneve për forma të ndryshme të DhSBGj-së, dokumentimi dhe monitorimi i këtyre formave të dhunës, në mënyrë që shteti dhe të gjithë aktorët përkatës të interesohen të kenë një pasqyrë të qartë dhe të plotë të përmasës së problemit. Kjo do të mundësojë gjithashtu që të hartohen ndërhyrjet e duhura dhe të monitorohet zbatimi dhe progresi i tyre.
- Krijimi i ndërhyrjeve që janë të natyrës holistike (të përgjithshme), d.m.th. të bazuara në komunitet (me komunitet këtu nënkuptojmë popullsinë e prekshme në shënjestër); fuqizimi i komunitetit për të vepruar duke ndërtuar vetëdije, aftësi, njohuri dhe sisteme mbështetëse brenda dhe jashtë komunitetit; përfshija e sigurimit të shërbimeve shëndetësore dhe psikologjike; puna me sektorët ligjorë dhe të drejtësisë dhe krijimi i partneriteteve me një gamë të gjerë të grupeve dhe institucioneve.
- Sensibilizimi i oficerëve të policisë, profesionistëve mjekësorë, punonjësve socialë, profesionistëve të shëndetit dhe edukatorëve për të drejtat e grave, barazinë gjinore, diversitetin gjinor dhe seksual, DhSBGj-në dhe ndikimin e saj, si dhe nevojën për përgjigje që mbrojnë plotësisht të drejtat e njerëzve.
- Ndërhyrjet e zbatuara në mjediset shëndetësore që tejkalojnë kujdesin mjekësor, por që ofrojnë informacion, lidhje me burime të tjera dhe shërbime mbështetëse dhe mbështetje psikologjike.
- Fushata mediatike për të rritur ndërgjegjësimin dhe ndryshimin e qëndrimeve ndaj DhSBGj-së.

- Avokatia (i) për të ndryshuar ligjet dhe politikat që janë diskriminuese ose që nuk sigurojnë qasje të përshtatshme dhe të barabartë në drejtësi për gratë dhe grupet e marginalizuara; (ii) për të ndryshuar praktikën e zbatimit të ligjit për ata që ngacmojnë ose abuzojnë gratë dhe njerëzit me diversitet SOGIESC dhe u mohojnë atyre të drejtat njerëzore; (iii) për të ndërtuar përgjegjësitë institucionale për zbatimin e ligjeve dhe politikave që mbështesin të drejtat e njeriut për gratë dhe të gjitha grupeve të marginalizuara; (iv) për të kundërshtuar ndaj stigmës dhe diskriminimit ndaj njerëzve me diversitet SOGIESC.
- Avokatia për të siguruar informacion dhe udhëzime për njerëzit që përjetojnë DhSBGj dhe abuzim për t'u mundësuar atyre që të kenë mbështetje dhe shërbime dhe për të siguruar që të drejtat e tyre janë arritur.
- Zbatimi i edukimit të detyrueshëm gjithëpërfshirës të seksit në shkollë.
- Trajnimi dhe sensibilizimi i grupeve të marginalizuara për të drejtat e tyre njerëzore dhe për kuadrin ligjor që i mbrojnë ata nga dhuna dhe abuzimi.
- Programet e parandalimit të komunitetit që synojnë popullata specifike në rrezik të lartë që synojnë të rrisin ndërgjegjësimin dhe të ndërtojnë njohuri dhe aftësi përmes trajnimit, mësimi eksperimental dhe në grup. Programet e komunitetit duhet të përfshijnë gjithashtu këshillimin dhe mbështetjen psikologjike për njerëzit që i kanë mbijetuar DhSBGj-së.
- Ndërhyrjet që synojnë njerëzit që po ushtrojnë DhSBGj, siç janë programet që synojnë kryerësit e IPV që synojnë të ndryshojnë qëndrimet / sjelljet dhe të zvogëlojnë ose eliminojnë dhunën e mëtejshme, edhe pse efektiviteti i programeve të tilla varet në pikëpyetje.

11.1. Çfarë mund të bësh nëse po përjeton DhSBGj?

Për shkak të normalizimit dhe dinamikës të dhunës seksuale dhe me bazë gjinore, nuk është gjithmonë e lehtë të kuptosh se si sjellje të caktuara mund të bëhen seriozisht abuzive, gjë që mund të rezultojë në nënvlerësimin e sasisë dhe llojit të rrezikut në të cilin mund të ndodhesh. Sjelljet toksike dhe abuzive kanë tendencë të përshkallëzohen, dhe dhuna të bëhet më serioze dhe më e dëmshme me kalimin e kohës, veçanërisht nëse shenjat e paralajmërimit të hershëm të abuzimit nuk identifikohen si të tilla dhe më pas të adresohen. Nëse po përjetoni ndonjë formë të DhSBGj-së, ka hapa të ndryshëm që mund të ndërmerrni për të mbrojtur veten dhe për të minimizuar ose shpëtuar abuzimin.

Është e rëndësishme që, së pari, të vlerësoni nëse ju kanoset ndonjë rrezik i afërt

Sa e mundshme është që dikush t'ju lëndoje? Shumicën e kohës është shumë e vështirë të identifikoni nivelin e rrezikut për veten tuaj. Nëse nuk jeni të sigurt për veten tuaj, është e rëndësishme të flisni me dikë që mund t'ju ndihmojë. Shërbimet profesionale, të tilla si shërbimet e këshillimit, klinikat e komunitetit, qendrat rinore, shërbimet e ndihmës në internet ose linjat e ndihmës, mbështetja në internet për të mbijetuarit e dhunës së partnerit intim / dhuna në familje, të gjitha, mund t'ju ndihmojnë të eksploroni mundësitë tuaja. Shumica e linjave të ndihmës funksionojnë 24 orë dhe janë të arritshme në çdo kohë të ditës.

Nëse është e nevojshme, merrni mbështetje mjekësore

Nëse jeni lënduar, vrrarë fizikisht ose sulmuar seksualisht, kontaktoni shërbimet e urgjencës ose shkoni në klinikën më të afërt të urgjencës në spital. Ata mund të sigurojnë që jeni fizikisht në rregull, të shohin dëmtimet dhe, në disa raste, edhe t'ju lidhin me shërbime të tjera që mund t'ju ndihmojnë.

Gjeni mbështetje për t'ju ndihmuar të përballeni me ndjenjat tuaja

Është e vështirë të ruash vetëbesimin dhe ndjenjat e vetëvlerësimit, nëse je vazhdimisht në një situatë nënçmuese, poshtëruese dhe lënduese si emocionalisht ashtu edhe fizikisht. Gjithashtu, është e zakonshme të dëshironi të fajësoni veten për dhunën që po përjetoni. Mos harroni se nuk është aspak mirë që dikush t'ju poshtërojë, t'ju lëndoje ose t'ju kërcënojë se do t'ju lëndoje. Gjëja më e mirë që mund të bëni në këtë situatë, është të largoni veten tuaj. Por kjo nuk është e lehtë, sepse së pari duhet të përballeni me ndjenjat tuaja dhe të filloni të besoni përsëri në veten tuaj. Bisedoni me njerëz që mund të ndihmojnë. Flisni me miqtë që mund t'ju kuptojnë dhe t'ju mbështesin. Kërkoni mbështetje psikologjike ose këshilluese, jashtë linje ose në internet. Kontaktoni linjat e ndihmës, qendrat online të mbështetjes dhe OJF-të që mund të ofrojnë mbështetje emocionale, t'ju lidhin me shërbime të tjera dhe, gjithashtu, t'ju ndihmojnë në eksplorimin e opsioneve tuaja.

Merrni hapa nëse jeni të ngacmuar në internet ose jeni ndjekur në internet

- Bëni një diskutim të qartë dhe të vendosur me personin që ju ndjek, duke i kërkuar që të ndalojë këtë sjellje dhe poshtërimin e ngacmimit ndaj jush.
- Nëse sjellja vazhdon, dërgojini atij një paralajmërim të qartë, të shkruar, duke shpjeguar se do të duhet ta raportoni nëse nuk ndalet.
- Merrni parasysh bllokimin e mesazheve prej tij, si mjet për t'i dhënë një mesazh.

- Nëse sjellja abuzive vazhdon, të raportoni sjelljen te webmasteri i secilës faqe në internet të mediave sociale, duke u kërkuar atyre që të heqin komentet abuzive.
- Ruani screenshots të teksteve, mesazheve dhe aktiviteteve të mediave sociale për t'i përdorur ato, nëse vendosni të raportoni.
- Nëse ngacmimi/ndjekja vazhdon, merrni ndihmë nga policia ose njësia e krimit kibernetik e policisë.
- Shmangni postimin e profileve ose mesazheve në internet me detaje që mund të gjurmojnë vendndodhjen tuaj.

Plani për sigurinë

Nëse DhSBGj-ja ka arritur një pikë ku ju po filloni të ndiheni të pasigurt, duhet të krijoni një plan se si mund të riktheheni te siguria. Kjo nuk do të thotë gjithmonë largimi nga marrëdhënia, ose ndryshimi i shkollës ose punës, por do të thotë ndërmarrja e hapave të nevojshëm që mund të ndihmojnë në ndalimin e dhunës. Planifikimi për sigurinë është i vështirë të bëhet vetëm, sepse, nga përvoja e dhunës, është e vështirë të kesh një pasqyrë të qartë të asaj që saktësisht po përjeton dhe të rrezikut të përfshirë. Flisni me dikë që mund t'ju ndihmojë të krijoni një plan për të mbrojtur veten.

Flisni me policinë dhe shërbimet e tjera shtetërore

Nëse ndiheni të pasigurt, është e rëndësishme që të kërkonit mbështetje institucionale. Kërkonit këshilla ligjore. Disa OJF, qendra të komunitetit, linja ndihme, shërbime mbështetëse në internet ofrojnë informacion në lidhje me të drejtat tuaja, ligjin dhe, në shumë raste, edhe këshilla ligjore. Flisni me policinë. Ata janë atje për t'ju mbrojtur. Nëse kontaktoni me policinë, ata ka shumë të ngjarë të përfshijnë punonjës socialë që mund t'ju ndihmojnë në planifikimin e sigurisë, d.m.th. një plan se si mund të ktheheni te siguria. Kjo përfshin mënyrën se si mund të keni mbështetje për të përballuar emocionet, si të kontaktoni me miqtë dhe familjen dhe të flisni për abuzimin, veprimet ligjore që mund të ndërmerrni dhe më shumë.

Ku të shkoni nëse keni jetuar me abuzuesin dhe doni të largoheni nga situata abuzive

Njohja dhe pranimi i problemit është hapi më i rëndësishëm për të marrë ndihmë. Gjëja e dytë më e rëndësishme është që ju të dini se nuk jeni vetëm. Nëse keni nevojë të dilni shpejt, mund të eksploroni mundësitë tuaja. Për gratë, ka strehëza ku ato mund të kërkojnë strehim të përkohshëm. Strehëzat ofrojnë zakonisht edhe shërbime të tjera, të tilla si: shërbime për migrantët/refugjatët, këshilla ligjore, mbështetje emocionale, ndihmë praktike (ushqim dhe veshje) dhe siguri të mirë. Shërbimet sociale mund të

sigurojnë gjithashtu strehim të përkohshëm në disa raste. Nëse nuk ka strehëza për të gjitha grupet e ndryshme të njerëzve që i kanë mbijetuar dhunës me bazë gjinore, ju mund të kontaktoni me ndonjë mik. Merrni kontakt me një anëtar të besuar të familjes ose një mik dhe pyesni nëse mund të qëndroni me ta për disa kohë, ndërkohë që mendoni hapat tuaj të ardhshëm.

Nëse dhuna po ndodh në shkollë⁵²:

Një shkurtim i mirë për të mbajtur mend për të kundërshtuar bullizmin në shkollë është të qëndrosh I SIGURT: Të qëndrosh pozitiv dhe i fortë, shmang situatën, gjej mbështetje, shpreh⁵³ ndjenjat e tua.

Qëndrimi pozitiv dhe i fortë

Mundohuni të qëndroni të sigurt dhe të mos keni frikë. Është gjithashtu më efektive nëse përpiqeni të mbani 'qetësinë' dhe të mos 'lëshoheni', pavarësisht sa të inatosur mund të ndiheni. Ju mund t'i përgjigjeni personit që ushtron abuzimin, duke shprehur zemërimin dhe mosmiratimin tuaj në një mënyrë pohuese dhe joagresive, duke përdorur shprehje të cilat nisin me "Unë". Për shembull, ju mund të thoni: 'Nuk më pëlqen ajo që sapo the. Ndiej që është shumë mosrespektuese, poshtëruese dhe lënduese. Po të kërkoj që të ndalosh këtë sjellje menjëherë'. Të jesh pozitiv dhe i fortë do të thotë gjithashtu që të mos hakmerresh me dhunë ose agresion, pa marrë parasysh sa 'i justifikuar' ndihesh ta bësh këtë. Sjellja e dëmshme nuk është kurrë përgjigje ndaj sjelljes së dëmshme.

Shmangia e situatës

Shqetësimi juaj i parë duhet të jetë siguria juaj. Mundohuni ta shmangni situatën sa më shumë që të mundeni. Për shembull, shmangni vendet dhe situatat ku mund të mos jeni të sigurt, të tilla si zonat ku nuk ka shumë studentë ose mësues përreth. Shmangni të qenit vetëm, gjithmonë ecni në shoqërinë e të tjerëve, uluni me një grup miqsh në drekë, ecni me dikë tjetër në shkollë, mos shkoni vetëm në dhomën e zhveshjes ose në banjë.

Kërkoni mbështetje

Ju nuk jeni vetëm dhe nuk duhet të qëndroni vetëm. Kërkoni të tjerët që mund të ndihmojnë. Kaloni kohë në shoqërinë e njerëzve që ju pranojnë për atë që jeni dhe ju bëjnë të ndiheni mirë me veten. Gjeni të tjerë që kanë pasur përvoja të ngjashme dhe mbështetin njëri-tjetrin. Gjeni një komunitet në internet të njerëzve që postojnë mesazhe

⁵² Materiali më poshtë mund të shndërrohet në një material letër dhe t'u jepet të rinjve si referencë

⁵³ Koncepti dhe akronimet e zhvilluar nga 'GLSEN' në planin e mësimi "Riprodhim i menjëhershëm".

www.glsen.org

pozitive në lidhje me gjininë dhe identitetin seksual dhe një komunitet në internet që mund t'ju mbështesë. Proveni aktivitete të reja në grup, ku mund të takoni miq të rinj që mund të qëndrojnë pranë jush.

Shprehni ndjenjat tuaja

Mos lejoni që të fryhen ndjenjat tuaja. Mbani një ditar, shënime ose fletore ku mund të shfryni dhe të shprehni se si ndiheni çdo ditë. Merrni kontakt me miqtë dhe bisedoni me ta rreth asaj se si ndiheni. Telefononi një linjë ndihme, ku mund të shprehni se si ndiheni në mënyrë anonime. Flisni me këshilltarin e shkollës ose kërkoni shërbime psikologjike, online ose offline, të cilat mbështesin të rinjtë (qendrat e komunitetit, qendrat rinore, shërbimet sociale etj.).

11.2. Njihni të drejtat tuaja! Konteksti ligjor

Çdo person i vetëm ka të drejtë të shprehë lirisht identitetin e tij gjinor dhe orientimin seksual dhe të ketë marrëdhënie pozitive, plotësuese, të pëlqyeshme dhe të shëndetshme me të tjerët pa frikë, intimidim, detyrim, diskriminim dhe abuzim. Shprehja gjinore dhe seksualiteti duhet të jenë një përvojë pozitive dhe e sigurt për të gjithë njerëzit, një përvojë që siguron që të drejtat e tyre seksuale janë të mbrojtura dhe se ata janë në një mjedis të mundshëm që nxit mirëqenien e tyre fizike dhe psikologjike dhe i mbështet ata për të arritur potencialin më të madh. Dhuna seksuale dhe ajo me bazë gjinore përbëjnë një shkelje domethënëse të të drejtave të njeriut dhe veçanërisht të së drejtës për barazi dhe mosdiskriminim, autonomi dhe integritet trupor, liri të shprehjes, të drejtën e identitetit dhe atë për standardin më të lartë të arritshëm të shëndetit.

Shumica e shteteve kanë ligje ose politika të hartuara për të mbrojtur nga të gjitha format e dhunës, duke përfshirë dhunën e partnerit intim, dhunën në familje, abuzimin seksual, ngacmimin, bullizmin, dhunën homofobike / transfobike, krimet e urrejtjes dhe pornografinë jokonsensuale. Të gjitha veprimet që kanë të bëjnë me dhunën e bazuar në gjini, shkelin të drejtat e njeriut dhe, në shumicën e rasteve, dënohen me ligj. Çdo vend evropian ka detyrim ligjor të parandalojë dhe të luftojë të gjitha format e dhunës seksuale dhe të bazuar në gjini. Këto detyrime burojnë nga udhëzimet dhe konventat e mëposhtme ndërkombëtare dhe europiane:

- Deklarata Universale e të Drejtave të Njeriut (1948)
<https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/>
- Konventa për të Drejtat e Fëmijëve (1989)
<https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx>

- Konventa e Këshillit të Europës për Mbrojtjen e Fëmijëve nga Shfrytëzimi Seksual dhe Abuzimi Seksual (Konventa e Lanzarote, 2007) <https://rm.coe.int/1680084822>
- Konventa e Këshillit të Europës për parandalimin dhe luftimin e dhunës ndaj grave dhe dhunës në familje (Konventa e Stambollit, 2011) <https://www.coe.int/en/web/conventions/full-list/-/conventions/rms/090000168008482e>
- Konventa e KB për Eliminimin e të Gjitha Formave të Diskriminimit kundër Grave (CEDAW, 1979) <https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/cedaw.aspx>
- Rekomandimi i Komitetit të Ministrave të Shteteve Anëtare për luftimin e diskriminimit për shkak të orientimit seksual dhe identitetit gjinor (CM / Rec 2010) <https://www.coe.int/en/web/sogi/rec-2010-5>
- Udhëzime për të promovuar dhe mbrojtur gëzimin e të gjitha të drejtave të njeriut nga personat lezbikë, gay, biseksuale, trans dhe interseks (LGBTI), Këshilli i Bashkimit European, qershor 2013 <https://eeas.europa.eu/sites/eeas/files/137584.pdf>

OJF-të, shërbimet e ndihmës në internet, linjat e ndihmës, qendrat e komunitetit dhe qendrat rinore, të gjitha, kanë informacion mbi të drejtat tuaja dhe mund t'ju drejtojnë atje ku mund të merrni mbështetje ligjore. Gjithashtu, ata mund t'ju ofrojnë mbështetje praktike për një sërë gjërash duke përfshirë krijimin e një plani sigurie për veten tuaj, ndërmarrjen e veprimeve ligjore (nëse keni nevojë), strehimin, mbështetjen financiare, imigracionin dhe azilin. Ata mund t'ju drejtojnë edhe tek agjencitë që do të jenë në gjendje t'ju ndihmojnë.

Këtu mund të përfshijmë lidhje me ligjet lokale nëse gjykohet e nevojshme.

11.3. Thyerja e izolimit dhe zgjatja e dorës. Kush mund të të ndihmojë?

Kur jemi duke përjetuar dhunë, ne priremi të izolojmë veten nga të tjerët. Kjo mund të ndodhë ose për shkak të dinamikës së abuzimit (abuzuesi qëllimisht ju izolon në mënyrë që ai të mund të ketë më shumë kontroll mbi ju), ose ndoshta ju mund të ndiheni në siklet, të frikësuar, të pafuqishëm, të mbingarkuar ose në depresion dhe të keni nevojë të largoheni nga njerëzit e tjerë. Sidoqoftë, ajo që po përjetoni, është një shkelje serioze e të drejtave tuaja dhe ju nuk duhet ta kaloni këtë vetëm.

Edhe nëse keni marrë vendimin të largoheni nga një situatë ku ndiheni të pasigurt, mund të jetë ende e vështirë dhe e frikshme. Mos harroni se nuk duhet të jeni vetëm në këtë situatë. Është e rëndësishme të thyni izolimin tuaj dhe të kontaktoni me njerëz që mund

të ndihmojnë. Nëse është e mundur, flisni me dikë të cilit i besoni: një mik, një koleg, një i rritur i besuar, një prind, një mësues, një këshilltar, një punonjës i të rinjve, një qendër mbështetëse në internet ose një linjë ndihme.

Në nivel lokal, ju mund të kontaktoni me shërbimet e mëposhtme të cilat mund të ndihmojnë (përfshirë policinë, mirëqenien sociale, qendrat e komunitetit, linjat e ndihmës, shërbimet e mbështetjes në internet, krimin kibernetik etj.).

.....

.....

.....

11.4. Mbroni hapësirën tuaj në internet

Ne gjithmonë e më shumë jemi në rritje të vazhdueshme të jetës sonë në internet, për këtë arsye, është e rëndësishme të dimë se si mund të qëndrojmë të sigurt në internet dhe si të mbrojmë hapësirën tonë aty, për të minimizuar rrezikun e të qenit marrësi i sjelljeve jo të shëndetshme në internet.

Disa këshilla të dobishme për të mbrojtur hapësirën tuaj në internet:

- Monitoroni cilësimet tuaja të privatësisë, në mënyrë që të zgjidhni kush ju ndjek dhe mund të shikojë fotografitë dhe videot që ndani.
- Fikni kamerën tuaj të internetit kur nuk po e përdorni.
- Çaktivizoni vendndodhjen tuaj.
- Zgjidhni me kujdes atë që ndani publikisht - disa gjëra mund të jenë për përshtatshme që të gjithë t'i shohin, por postimet e tjera mund të vendosni t'i dërgoni në një grup të zgjedhur miqsh ose ndjekësish.
- Hiquni zërin notifikimeve, mos ndiqni më, ose bllokoni njerëzit që bëjnë komente negative për ju ose të tjerët, ose që mund t'ju kenë bërë të ndiheni keq, poshtëruar, ekspozuar ose abuzuar në ndonjë mënyrë. Ju mund ta bëni këtë pa e ditur ata, pasi në shumicën e mediave sociale njerëzit nuk marrin njoftime se u janë hequr lajmërimet zanore, janë bllokuar ose u është hequr ndjekja (unfollow). Duke bllokuar dikë, ai nuk mund të shikojë më postimet tuaja ose të kërkojë për llogarinë tuaj.
- Raportoni përmbajtjen abuzive tek administratori i mediave sociale që të mund të nxirret jashtë.
- Instagrami ju lejon posaçërisht të kontrolloni se kush komenton në postimet tuaja dhe madje mund të zgjidhni se cilat fjalë, fraza dhe emoji dëshironi të filtrohen kur dikush vendos një koment.

- Hapësira kibernetike mund të sigurojë gjithashtu mundësi të mëdha për të arritur dhe për të gjetur një komunitet mbështetës. Ndiqni *hashtags* që mund t'ju lidhin me përmbajtje pozitive, frymëzuese dhe konfirmuese të jetës.
- Gjeni dhe flisni me të tjerë që mund të jenë duke përjetuar një kohë të vështirë ose sfiduese. Nëse hasni një postim që ju bën të shqetësoheni se dikush mund të dëmtojë veten, ju mund ta raportoni përmbajtjen tek administratori i mediave sociale, në mënyrë që ata ta hetojnë atë më tej dhe të marrin masa. Instagram dhe Twitter, për shembull, (në mënyrë anonime) do t'i dërgojnë një mesazh këtij personi herën tjetër kur të hapin aplikacionin, duke i dhënë informacion mbi burimet e disponueshme në internet dhe linja telefonike dhe do t'i nxitin ata të kërkojnë mbështetje.

11.5. Si të mbështetni një mik që po përjeton abuzim⁵⁴

Nuk është e lehtë kur një mik na tregon se po përjeton abuzim. Ne mund të jemi të frikësuar për të, të shqetësuar se ai mund të jetë në rrezik, duke u ndier në vështirësi, sepse mund të njohim personin (personat) që e ushtrojnë këtë sjellje jo të shëndetshme, mund të jemi të pasigurt se çfarë të bëjmë, ose të kemi frikë se, nëse përpiqemi të ndihmojmë, kjo mund t'i bëjë gjërat edhe më keq. Të gjitha këto ndjenja janë të vlefshme. Sidoqoftë, ne nuk mund të qëndrojmë të qetë dhe të paanshëm. Mënyra e vetme që cikli i abuzimit të marrë fund, është duke ndërhyrë. Dhe përpjekja për të ndihmuar mikun tonë është një pjesë e rëndësishme e kësaj ndërhyrjeje.

Disa këshilla të dobishme sesi mund ta mbështesim një mik në një situatë jo të shëndetshme / abuzive:

- Thuaji shokut tënd se nuk e meriton këtë. Askush nuk meriton të trajtohet keq dhe është e rëndësishme që ne të përpiqemi të merremi me këtë situatë jo të shëndetshme.
- Është shumë e natyrshme që shoku juaj të fajësojë veten dhe të mendojë se është pamja, shprehja dhe / ose sjellja e tij që shkakton abuzimin ose situatën e pashëndetshme. Sigurojeni se nuk është faji i tij. Çdo veprim i dhunshëm ndodh sepse është zgjedhja e vetëdijshme e personit që ushtron dhunën dhe përgjegjësinë e ka vetëm ai.
- Shoku juaj mund të ndihet “fajtor” që ju ka treguar. Ai mund të ndihet i zënë ngushtë, i frikësuar apo edhe i zemëruar. Jini të përgatitur për shumë ndjenja dhe / ose reagime të ndryshme.
- Tregoni respekt për ndjenjat e mikut tuaj dhe mos i thoni atij si duhet të ndihet.

⁵⁴ Përshtatur nga manuali: GEAR kundër IPV”. Broshurë IV: Libri i veprimtarisë së studentëve. (Rev. red.) Athinë: Rrjeti Evropian Anti-Dhunë. Shkarkojeni nga <https://www.gear-ipv.eu/>

- Mos bëni gjykime! Gjenerali se çfarë dëshiron të bëjë shoku juaj për të trajtuar situatën dhe për ta mbështetur atë në këtë proces.
- Mundohuni të mos reagoni më tepër seç është e nevojshme, ju mund ta bëni mikun tuaj të ndihet më keq. Kjo nuk është e dobishme. Fokusi juaj duhet të jetë të dëgjoni me qetësi dhe të kuptoni situatën e personit që flet.
- Mos bëni pyetje të panevojshme. Kjo nuk është një kohë për të qenë kureshtar.
- Jini atje. Shprehni gatishmërinë tuaj për të qenë atje dhe për të mbështetur. Tregoni se jeni vërtet i interesuar për ta dëgjuar. Shmangni dhënien e këshillave, veçanërisht duke thënë 'Po të isha si ti, do të ...'.
- Mos i jepni përshtypje mikut tuaj se ai është i pambrojtur dhe ka nevojë për një "mbrojtës". Është e rëndësishme që ju 'të mos ia hiqni fuqinë' por, përkundrazi, ta fuqizoni atë të ndërmarrë veprime.
- Gjëja e rëndësishme është të eksploroni me mikun tuaj një varg opsionesh të mundshme që ai të marrë vendimin e duhur për veten e tij. Lejoni mikun tuaj të marrë vendimet e tij dhe respektoni ato vendime, edhe nëse nuk jeni dakord me të.
- Miku juaj mund të jetë i hutuar dhe mund të ndryshojë mendje. Është normale!
- Inkurajoni mikun tuaj të marrë ndihmë. Jepni kontakte me burimet e disponueshme dhe njerëzit / vendet ku ai mund të marrë ndihmë në internet dhe jashtë linje. Nxiteni atë të raportojë abuzimin në internet duke shtypur butonin 'raporto abuzimin' në faqet përkatëse. "Ju Abuzues Kibernetik mund të raportoheni në shërbimet e policisë së krimit kibernetik".
- Mos u konfrontoni me personin që abuzon me mikun tuaj (nëse e njihni), edhe në rast se shoku juaj mendon se do të ishte e dobishme. Mund të përkeqësoni më tej një situatë të keqe. Mos bëni asgjë që do të rrezikonte sigurinë tuaj.

11.6. Si mund të reagoni si vëzhgues⁵⁵

E vërteta është se është gjithmonë e vështirë të veprosh dhe të marrësh masa kundër çdo forme dhune. Nuk është e lehtë të sfidosh dikë që është abuziv, pasi mund të jetë i rrezikshëm, i sikletshëm (nëse të qeshin ose nuk e marrin seriozisht), ose mund të shkaktojë frikë nga humbja e miqësisë së personit. Mund të ndihet e frikshme, intimiduese, konfuze, e vështirë dhe e pakëndshme për të bërë diçka. Mos harroni se rehatia juaj do të rritet sa më shumë që të flisni. Nuk ka asnjë ndërhyrje të përsosur dhe

⁵⁵ Përshtatur nga manuali: GEAR kundër IPV ". Broshurë IV: Libri i veprimtarisë së studentëve. (Rev. red.) Athinë: Rrjeti Evropian Anti-Dhunë. Shkarkojeni nga <https://www.gear-ipv.eu/>

nuk ka asnjë shndërrim të menjëhershëm. Sidoqoftë, në marrëveshjen e vet, çdo ndërhyrje është një sukses, sepse sa herë që flasim, ne e bëjmë botën një vend më të sigurt, duke dhënë mesazhin se dhuna dhe shkelja e të drejtave të njeriut nuk duhet të tolerohet. Edhe pse nuk është e lehtë të ndërhyjmë, është diçka që duhet ta bëjmë. Heshtja nuk është një opsion, sepse jep përshtypjen se sjellja abuzive është e mohuar apo edhe e pranueshme.

Pyetni njerëzit që ushtrojnë abuzime dhe kërkon sqarime

Njerëzit që shprehin qëndrime negative, raciste, seksiste, homofobe / transfobike / interfobike, presin që të tjerët thjesht të vazhdojnë si ata, të qeshin, të bien dakord, të bashkohen. Ata nuk presin që të merren në pyetje. Duke thënë: "Nuk e kam të qartë se çfarë do të thuash me këtë. Ndoshta mund të ma shpjegosh", ose "Hej! Çfarë po ndodh këtu?!" bën që njerëzit që janë diskriminues / lëndues, të bëjnë pauzë për një minutë dhe të reflektojnë. Kjo ndryshon rrjedhën dhe dinamikën e bisedës.

Jepini pamjen personit që përjeton abuzimin

Duke kujtuar dikë, si motra, shoqja, kolegu, partneri etj. mund të përfillet ose trajtohet në këtë mënyrë, e bën sërish njerëzor personin që po poshtërohet.

Përdorni deklaratat 'Unë'

Mos akuzoni dhe mos tregoni gishtin 'ju... ju... ju'. Flisni se si ndiheni nga perspektiva juaj personale duke përdorur fjali që nisin me "Unë..." që janë më të lehta për njerëzit për t'i dëgjuar dhe ka më pak të ngjarë t'i vendosin të tjerët në pozicione mbrojtëse. Në vend që të thuash: "JU jeni kaq seksist", gjë që e vendos tjetrin në një pozicion mbrojtës, ju mund të thoni: "Unë nuk jam dakord me atë që po ndodh këtu / me atë që po thua. Besoj se askush nuk meriton të trajtohet kështu".

Reagoni pa fjalë

Bëni gjithçka që dëshironi të thoni me gjuhën e trupit, sytë, shikoni pa pasur nevojë të flisni asnjë fjalë.

Kërkoni të tjerët që janë si ju

Shumë herë ju doni të reagoni, por me plogështi, sepse mund të besoni se jeni i vetmi që ndiheni në siklet. Duke bashkuar forcat me të tjerët që mendojnë si ju (fuqia me pjesën 9.1), e bëni ndërhyrjen tuaj më të fortë, më efektive dhe më të sigurt (pasi minimizoni rrezikun që njerëzit që ushtrojnë abuzim, t'ju kthehen). Për shembull, ju thjesht mund t'i drejtoheni grupit dhe të pyesni: "A jam unë i vetmi që ndihem i pakëndshëm me këtë?".

Kjo strategji mund të jetë e dobishme, edhe kur ju njihni dikë që ka një model të shprehjes së qëndrimeve që mbështesin dhunën.

Siguria juaj është e para

Nëse jeni dëshmitar i një incidenti të dhunshëm, mund të jetë e nevojshme të telefononi policinë dhe të kërkonti gjithashtu ndihmë nga njerëzit përreth jush. Mos ndërhyini, nëse jeni vetëm, dhe mendoni se mund të jetë e rrezikshme për ju ose integritetin tuaj fizik.

Ofroni ndihmën tuaj

Një mënyrë tjetër e dobishme për të ofruar ndihmë do të ishte të nënvizoni praninë tuaj, në mënyrë që abuzuesi të jetë i vetëdijshëm se ka një dëshmitar okular të veprimit të tij. Gjithashtu, ju mund t'i ofroni ndihmën tuaj personit që përjeton abuzim. Kjo do ta ndihmonte atë të ndihet më i sigurt, por duhet të keni parasysh gjithashtu se do të ishte më mirë të flisnit me të pasi të përfundonte incidenti.

Përdorni butonin "Raporto Abuzimin"

Kur vëreni sjellje abuzive në internet (gjuhë urrejtjeje, komente abuzive, filma ose fotografi që janë nënçmuese, degraduese, homofobike, transfobike, interfobike ose seksiste), mos hezitoni të raportoni abuzimin dhe të kërkonti që ato postime të fshihen. Shumica e rrjeteve sociale kanë një buton të tillë për të raportuar abuzimin. Gjithashtu, ju mund të merrni një vendim duke postuar komentet tuaja dhe duke i evidentuar sjellje të tilla si abuzive dhe të papranueshme.

11.7. Aktivitete arsimore joformale për fuqizimin e të rinjve për të thyer ciklin e abuzimit

Aktiviteti 14.1: Nxirr zërin tënd!

Kohëzgjatja e aktivitetit: 45 minuta

Objektivat e mësimi:

- Kuptimi i komunikimit pohues/bindës.
- Praktikimi i komunikimit pohues/bindës në situata kur të drejtat po shkelen.

Materialet e nevojshme:

- Kopja e listës së deklaratave për pjesëmarrësit.
- Hapësirë e zbrazët në dhomën ku do të ulen 4 ‘gjqqtarët’.
- 4 karrige për gjyqtarët dhe 4 karrige për pjesëmarrësit.
- Një tabelë (flipchart) ku të përshkruhen në formë plumbi 4 kriteret e komunikimit pohues/bindës: Deklaratat që nisin me “UNE”, 'Shpjegimi i qartë dhe specifik i çështjes', 'Shpjegimi se si ndihet personi ose si ndikohet ai nga situata', 'Shkruani se cila është kërkesa / zgjidhja'.

Procesi hap pas hapi i aktivitetit:

1. Ndonjëherë, është rasti që, kur duhet t'u shprehim partnerëve tanë se po ndihemi të pakëndshëm/lënduar nga një situatë e caktuar, nuk jemi të sigurt se si ta bëjmë atë në mënyrë efektive. Për më tepër, mund ta kemi të vështirë të mos bëhemi agresivë, pasivë ose pasivë-agresivë. Në këtë ushtrim do të eksplorojmë komunikimin pozitiv dhe pohues/bindës duke përdorur metodologjinë e lojës muzikore ‘Voice’. Unë do të lexoj një situatë të cilës do t'i përgjigjet garuesi i parë. Pastaj, gjyqtarët do të gjykojnë nëse përgjigjja përmbush 4 kriteret:
 - Deklaratat që nisin me UNË, përdoren gjatë gjithë përgjigjes.
 - Problemi shprehet qartë.
 - Personi shpjegon se si ndihet për atë që po ndodh, ose si po i ndikon kjo situatë.
 - Të shprehni se cila është kërkesa (për çfarë ka nevojë personi tjetër që ju të bëni për të).
2. Një shembull i kësaj mund të jetë ‘Kam vënë re se përsëri jeni vonë (duke theksuar *problemin*). Unë zhgënjehem vërtet kur duhet të pres herë pas here, sepse shpesh vonohesh. Kjo më bën të ndihem i/e shqetësuar dhe sikur unë nuk jam një përparësi (*shpjegon ndjenjat*). Të lutem, mund të vish në kohë herën tjetër? Do ta vlerësoja nëse mund të më lajmërosh paraprakisht se po vonohesh, në mënyrë që të mos të të pres kot. (*kërkesa është bërë*)’
3. A mund të ftojme 4 prej jush të veprojnë si ‘gjqqtarë’ dhe 4 të tjerë të jenë “garuesit”, d.m.th ata që do të praktikojnë komunikimin pohues/bindës?
4. Gjyqtari i parë do të vlerësojë nëse janë përdorur thëniet "Unë", gjykatësi i dytë nëse problemi është shpjeguar qartë dhe në mënyrë specifike, i treti do të vlerësojë nëse personi e ka bërë të qartë se si ndihet ose si ndikohet nga situata dhe gjyqtari i katërt do të vlerësojë nëse është bërë një kërkesë e qartë.
5. Sapo 8 vullnetarët të zënë vendin e tyre, kërkonin nga ‘gjqqtarët’ që të kthejnë karriget prapa, në mënyrë që 4 garuesit “të shohin shpinën e tyre”.
6. Filloni me garuesin e parë dhe lexoni situatën e parë. Kërkojuni atyre t'i përgjigjen personit duke përdorur 4 parimet e komunikimit pohues. Jepuni atyre dy minuta për

të menduar për një përgjigje të përshtatshme. Sapo garuesi të përgjigjet, kërkonte gjyqtarin e parë që ta kthejë karrigen e tij, nëse garuesi plotësoi kriterin e parë, pastaj kërkonte gjyqtarin e dytë të kthehet, nëse garuesi e plotësoi kriterin e dytë dhe kështu me radhë, derisa të gjithë gjyqtarët të kthehen ose jo. Ju mund të luani muzikë 'drum roll', ndërkohë që gjyqtarët duan kohën e tyre për t'u kthyer ose jo.

7. Ftojini gjyqtarët të shpjegojnë pse u kthyen/nuk u kthyen (për shembull, si e shpjegoi garuesi problemin, çfarë nuk ishte aq efektive në kërkesën që ata bënë etj.). Diskutoni me gjithë grupin disa mënyra të tjera të mundshme që garuesi mund të përgjigjet, duke përdorur më mirë 4 hapat e komunikimit pohues. Parashikoni që çdo raund të zgjasë jo më shumë se 8 minuta.
8. Garuesi tjetër ka radhën, pastaj tjetri dhe kështu me radhë.
9. Nëse keni kohë, mund ta përsërisni këtë proces edhe një herë, duke kërkuar që 8 vullnetarë të rinj të marrin pozicionet e gjyqtarëve dhe garuesve.

Pyetje lehtësuese për reflektim dhe përmbledhje: 10 minuta

- Si ishte ky proces për ju?
- A ishte e lehtë / e vështirë të mendoje për një përgjigje pohuese? Ishte e lehtë / e vështirë të dallosh një përgjigje pohuese?
- Pse ishte e lehtë / e vështirë?
- Çfarë e bën të vështirë disa herë të jesh këmbëngulës ndaj një partneri?
- Si e kufizojnë barrierat e mësipërme një person të mbrojë veten e tij? Si mendoni, cili është ndikimi i mospërdorimit të komunikimit pohues?

Mësimet e nxjerra dhe përfundimi i aktivitetit:

Komunikimi pohues nuk është i lehtë. Disa njerëz nuk e përdorin komunikimin pohues, sepse pritshmëritë kulturore mund t'i bëjnë ata të mendojnë se të qenit pohues është e vrazhdë. Të tjerë nuk janë pohues/bindës nga frika se partneri mund të zemërohet, ose nga mungesa e vetëdijes/aftësisë për të mbrojtur veten, duke ndier se kërkesat e tyre nuk do të merren parasysh ose për shkak se ekziston kontrolli shtrëngues në marrëdhënie, pra në thelb nuk ka hapësirë për komunikim pohues. Ndërsa të kesh komunikim pohues, nuk bëhet e lehtë për situatën, sidoqoftë ky lloj komunikimi i jep përmirësime praktike situatës në kohë.

Pjesë e të qenit në një marrëdhënie të shëndetshme është të jesh në gjendje të thuash atë që mendon pa u frikësuar ose shqetësuar. Mos harroni, ju keni të drejtë të thoni se si ndiheni. Një partner/mik i mirë duhet ta respektojë këtë, edhe nëse kjo do të thotë që ju nuk jeni dakord me të. Për shembull, provoni të thoni se si ndiheni kur ju kërkohet një fotografi lakuriq ose mesazh seksual. Bazohuni në kërkesat tuaja të sigurisë, të respektit

dhe të vlerësimit të privatësisë suaj. Duke pretenduar me vendosmëri atë që na duhet, ose atë që duhet të ndryshojmë në marrëdhëniet tona, ne mund të ndihmojmë që marrëdhëniet tona / takimet seksuale ose romantike të jenë më të sigurta dhe të shëndetshme.

Këshilla shtesë për të qenë pohues⁵⁶

- Filloni me sjelljen tuaj. Drejtoni shpatullat prapa, ngrihuni drejt, ngrini mjekrën lart dhe bëni kontakt të mirë me shikim me personin me të cilin po flisni. Edhe nëse nuk po zhvilloni një bisedë ballë për ballë dhe po telefononi ose po dërgoni mesazhe, qëndrimi juaj është përsëri i rëndësishëm, sepse ju bën më të vendosur’.
- Kini kujdes se si i përdorni fjalët: mos e fajësoni personin tjetër dhe mos u bëni i vrazhdë.
- Edhe pse mund të jetë e vështirë, përpiquni të kontrolloni ndjenjat tuaja sa më shumë që të jetë e mundur. Nëse jeni i vrazhdë, i pasjellshëm, ose nëse jeni i zemëruar, betoheni, thoni gjëra të këqija dhe bërtisni, atëherë jeni agresiv. Sjellja agresive mund të dëmtojë njerëzit e tjerë dhe mund t’ju shkaktojë më shumë probleme.
- Zgjidhni momentin tuaj. Qëndrimi i qetë është mënyra më e rëndësishme për të qenë këmbëngulës pa u bërë agresiv. Zgjidh një kohë të mirë për të zhvilluar bisedën tënde. Mos u mundoni të filloni një bisedë të vështirë, nëse ndiheni të lodhur, të tensionuar, të zemëruar, të shqetësuar ose të uritur. Nëse e ndieni veten të zhgënjyer ose vërtet të zemëruar, provoni të qetësoheni duke marrë frymë thellë ngadalë. Nëse mendoni se po humbni kontrollin, mund të jetë më mirë të përfundoni bisedën dhe t’i riktheheni një herë tjetër.
- Të qenët këmbëngulës përmirësohet me praktikën. Ju gjithmonë mund të kërkonti një mik apo një person të cilit i besoni, të praktikojë një situatë me ju, së pari. Ndonjëherë, veprimi ‘sikur’ ju bën të ndiheni vërtet të sigurt dhe mund t’ju ndihmojë të ndiheni më të fortë brenda jush.

Fletë pune për aktivitetin 14.1 - Zëri (it)! - Lista e rasteve për t’u përgjigjur

1. Partneri juaj filloi të monitorojë aktivitetin tuaj në Instagram dhe mediat e tjera sociale dhe të shprehë mosmiratimin e tij për gjërat që bëni në internet (postimet, komentet, etiketat, pëlqimet etj.).

⁵⁶ I përshtatur nga: <https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/feelings-emotions/being-assertive/>

2. Miqtë tuaj po ju bëjnë presion që të dërgoni një fotografi nudo te një person i ri që keni takuar dhe ju tërheq shumë, por nuk doni ta bëni atë.
3. Partneri juaj do të dëshironte që të dy të merreni me sexting për të bërë gjërat më interesante në marrëdhënie. Përgjigjuni duke thënë se çfarë ju nevojitet, në mënyrë që të ndiheni të dy të sigurt gjatë sexting.
4. Partneri juaj kërkoi që të ketë fjalëkalimet në llogarinë tuaj të mediave sociale.
5. Kur jeni para të tjerëve, partneri juaj bën 'shaka' degraduese për ju dhe mënyrën se si dukeni.
6. Një person që keni takuar disa javë më parë, ju kërkoi të hiqni këmbishën tuaj në kamera për të treguar se sa në formë / sa të bukur jeni.
7. Partneri juaj ju ka bërë presion për të bërë seks, por ju nuk dëshironi. Jo, gjithsesi. Në festën e një shoku, kur përsëri refuzuat, ai ju shtyu duke thënë 'Çfarë! Ju homoseksual / lezbik apo diçka tjetër?'
8. Partneri juaj kërcënon të përdorë një fotografi nudo tuajën, nëse nuk i bëni një favor seksual.

Përshtatja e aktivitetit për zbatimin në internet

- Ky aktivitet mund të zbatohet siç është edhe në internet.
- Mund të filloni duke zgjedhur paraprakisht 'gjqqtarët' (duke kërkuar vullnetarë).
- Vullnetarët e përzgjedhur paraprakisht zënë vendin e garuesve. Paraqisni 'situatën' që secili garues duhet t'i përgjigjet, në PPT, në seancë plenare, në mënyrë që të gjithë pjesëmarrësit të mund ta shohin.
- Kërkojuni gjykatësve të votojnë (një nga një), ose duke ngritur një copë letër me ngjyrë për të treguar votën e tyre pozitive / negative ose duke shtypur butonin e thumbs up.
- Krijoni suspansë (ndërprerje), duke vendosur në sfond një muzikë me tambur, derisa gjyqtarët të japin votën e tyre.
- Përfundoni aktivitetin në seancë plenare, duke përdorur pyetjet e lehtësimit për reflektim dhe përmbledhje.

Aktiviteti 14.3- Fletë pune 2 - Pyetje për të diskutuar në grupet tuaja

Cilat janë arsyet për të ndërhyrë në këtë situatë? **Cilat janë arsyet për të mos ndërhyrë në këtë situatë?**

Si mendoni se mund të ndërhyri në këtë situatë? Çfarë mendoni se mund të bëni? Çfarë mund të thoni?

Si mendoni se do t'i përgjigjej ndërhyrjes suaj personi që ushtron dhunën? Si do t'i përgjigjej ndërhyrjes suaj personi që përjeton dhunën?

Përshtatja e aktivitetit për zbatimin në internet

- Ju mund të punoni në fletët e punës në seancë me gjithë grupin duke i prezantuar ato në ekranin e përbashkët ose pjesëmarrësit mund t'i punojnë ato në grupe të vogla në dhomat e *breakout*. Është më lehtë nëse bashkoni fletët e punës dhe skenarin në një dokument (shih shembullin më poshtë).
- Për të angazhuar më tej pjesëmarrësit, mund të bëni një votim / sondazh / kuiz të shkurtër për të provuar nëse ata do të ndërhyjnë në këtë skenar apo jo.
- Ju mund ta ktheni gjithashtu këtë aktivitet tërësisht në një kuiz në internet dhe të zhvilloni një diskutim të shkurtër pasi të paraqitet secili skenar, duke drejtuar pyetjet nën të. Kur jeni duke konfiguruar kuizin, mos harroni të paraprogramoni kohë të mjaftueshme për të lejuar pjesëmarrësit të lexojnë siç duhet skenarin dhe të marrin informacionin e kërkuar.
- Nëse vendosni të krijoni një kuiz online, ju mund të përfshini gjithashtu disa nga pyetjet e reflektimit (për shembull, 'Për cilat arsye, dikush nuk do të ndërhyjë në këtë situatë?' ose 'Për cilat arsye, dikush do të ndërhyjë në këtë situatë?') për pasur një diskutimi më ndërveprues (shih disa fotografi të një kuizi, shembulli më poshtë).

- Si do t'i përgjigjej ndërhyrjes suaj personi që ushtron dhunën?
- Si do t'i përgjigjej ndërhyrjes suaj personi që përjeton dhunën?

Model pyetjesh për kuizin

Ndërsa po hyni në një kafene, dëgjoni disa zhurma. Një grup i shokëve tuaj të klasës po ngacmojnë një person tjetër të shkollës suaj. “Hej, ti, tip i çuditshtëm!!! Cili është emri yt i vërtetë, ha? Çfarë je ti, tamam-tamam? Një burrë apo një grua? Me siguri që e ke bërë ndonjë operacion, ha? Sa qyqar që je! Je thjesht qyqar”. Askush nga dëshmitarët e tjerë të incidentit nuk duket të ketë ndërmend të bëjë gjë. A do të ndërhynit JU në ndonjë mënyrë?

Nuk e di
Nuk jam i sigurt

Po, mbase

Po sigurisht.

Ndoshta jo

Unë NUK do të ndërhyja

Cilat do të ishin arsyet për të ndërhyrë në këtë rast?

Write your response...

- Të japësh mesazhin se abuzimi nuk është në rregull dhe nuk duhet të tolerohet kurrë
 - Për të thyer ciklin e abuzimit / sjelljes diskriminuese
 - Për të mbështetur / mbrojtur / fuqizuar vajzën
- Për të ndaluar abuzuesin për abuzimin e të tjerëve në të ardhmen

Cilat do të ishin arsyet për të MOS ndërhyrë në këtë rast?

Write your response...

- Frika se personi mund të abuzojë dhe me ata
- Duke mos ditur çfarë të bëjmë ose si të reagojmë
- Duke menduar se kjo nuk i prek ata dhe duke e anashkaluar situatën
- Duke miratuar komentet e personit që i shkroi ato

Si do të reagonit si kalimtar?

Write your response...

Pyetni personin që ushtron abuzim dhe kërkoni sqarime (Hej, çfarë po ndodh këtu? Kjo nuk është aspak e mirë!)

Shprehni mendimin dhe mosmiratimin tuaj duke përdorur deklaratat “UNE” (në vend të akuzave). Thoni atë që ndieni me një emoji ose joverbalisht.

Kërkoni ndihmë tek të tjerët që janë si ju dhe të gjithë shkruani komente mospranuese (duke bashkuar zërat tuaj kundër abuzimit)

Shprehni hapur mbështetjen për vajzën

Nëse komentet dalin jashtë nga kontrolli, mund të shtypni butonin "Raporto abuzimin"

Bibliografia dhe referencat

Ahmed, H.M., Shabu, S.A. & Shabila, N.P (2019). Një vlerësim cilësor i perspektivave të grave dhe përvojës së gjymtimit gjenital të femrave në Rajonin Kurdistan të Irakut. *Shëndeti i Grave BMC* 19, 66. doi: 10.1186 / s12905-019-0765-7

Bailey, J., Steeves, V., Burkell, J. and Regan, P. (2013). *Negocimi me stereotipet gjinore në faqet e rrjeteve sociale: Nga "Faqja e Bicikletës" në (faqenlibër) Facebook*. *Gazeta e Kërkimit të Komunikimit*, 37 (2) f.91-112

Butler, J. (1990). *Problemi gjinor: Feminizmi dhe përmbysja e identitetit*. New York: Routledge.

Chase and Ressler (2009). *Një fjalor LGBT / Queer*. *Revist a Angleze*, v98 n4 fq23-24

Connell, R.W. & Messerschmidt, J.W. (2005) *Mashkulloriteti hegjemonik: Rimendimi i konceptit*. *Gjinia dhe Shoqëria*, 19 (6), 829-859

Këshilli i Europës (2018): *I sigurt në shkollë: Përgjigjet e sektorit të arsimit ndaj dhunës bazuar në orientimin seksual, identitetin / shprehjen gjinore ose karakteristikat seksuale në Europë*

Dankmeijer, P. (redaktor) (2011). *"Paketa e mjeteve GALE, puna në shkolla 1.0. Mjete për këshilltarët e shkollës, drejtorët, mësuesit, studentët dhe prindërit për të integruar vëmendjen e duhur të temave lezbike, homoseksuale, biseksuale dhe transgjinore në programet mësimore dhe politikat e shkollës."* Amsterdam: GALE Aleanca Globale për Edukimin LGBT.

Marrë nga www.lgbt-education.info

Dankmeijer, P. (2017). *"Raporti Evropian GALE 2017 mbi Zbatimin e së Drejtës për Edukim për Studentët që janë në Disavantazh për shkak të Shprehjes së Preferencës Seksuale ose Identitetit Gjinor"*. Amsterdam: GALE, Marrë nga: <https://www.gale.info/doc/gale-products/GALE-European-report-2017.pdf>

De Benedictis, T., Jaffe, J., & Segal, J. (2006). *Dhuna dhe Abuzimi në Familje: Llojet, Shenjat, Simptomat, Shkaqet dhe Pasojat*. Akademia Amerikane e Ekspertëve në Stresin Traumatik.

Departamenti i Sigurisë së Fëmijëve, të rinjve dhe grave (2008). *Një kornizë për praktikë me të rinjtë 'me rrezik të lartë'* (12-17 vjeç): Dokumenti i Praktikës. Australi: Qeveria e Queensland, Departamenti i Sigurisë së Fëmijëve, të rinjve dhe grave.

Ndryshe në më shumë mënyra sesa një e vetme: *Sigurimi i udhëzimeve për adoleshentët në rrugën e tyre drejt identitetit, seksualitetit dhe respektit* (2004). Redaktor: Ministerium für Gesundheit, Soziales, Frauen und Familie des Landes Nordrhein-Westfalen (Deutschland). Marrë nga: <https://www.gale.info/en/projects/diversity-in-more-ways-than-one>

Duguay, Stefanie (2016) *Dukshmëria Lezbike, Gay, Biseksuale, Trans dhe Queer përmes Selfies: Krahasi i Mediatorëve së Platformës Nëpërmjet Instagramit dhe Vine Presence të Ruby Rose*. Media Sociale dhe Shoqëria. Prill-Qershor 2016, 1-12.

Agjencia e Bashkimit Evropian për të Drejtat Themelore, FRA (2014). *Dhuna ndaj Grave: Një sondazh në të gjithë BE-në. Mund të shkarkohet në* <https://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report>

Agjencia e Bashkimit Evropian për të Drejtat Themelore, FRA (2017). *Sondazhi LGBT i BE-së. Mund të shkarkohet në:* https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-eu-lgbt-survey-main-results_tk3113640enc_1.pdf

Agjencia e Bashkimit Evropian për të Drejtat Themelore, FRA (2014): *Dhuna ndaj grave: një sondazh në të gjithë BE-në. Rezultatet. Shkarkohet në:* <https://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-results-glance>

Hagemann-White C., Kavemann, B., Kindler, H., Meysen, T. & Puchert, R. (2010). *Faktorët që luajnë rol në dhunën ndaj grave, dhunën ndaj fëmijëve dhe dhunën në orientimin seksual - Një model ndërveprues në shumë nivele*. Bruksel: Komisioni Evropian, Drejtoria e Drejtësisë.

Fausto-Sterling, Anne (2000). *Seksimi (sexing) i trupit: Politika gjinore dhe ndërtimi i seksualitetit*. New York: Basic Books. ISBN 0-465-07713-7.

GLSEN (2019) Anketa mbi Klimën e Shkollës Kombëtare 2017: *Përvojat e Rinisë Lesbike, Gay, Biseksuale, Transgjimore dhe Queer në Shkollat e Kombit Tonë*. <https://www.glsen.org/research/school-climate-survey>

Hield, A. (2012) *Paketë Instrumentesh të Vlerësimit Krijues*. Bradford, Mbretëria e Bashkuar: Komunitetet Krijuese të Arteve.

IPPF (2017). DOREZIM + INSTRUMENTAT PER FUQIZIM: *Shkallëzimi i edukimit gjithëpërfshirës seksual (CSE)*. Londër, MB: Federata Ndërkombëtare e Prindërimit të Planifikuar

IGLYO (2016). *Paketa e Instrumenteve për Kritikën ndaj Standardeve*.

Kerr D. dhe Huddleston T. (redaktorët) (2016) *“Të jetosh me polemikë. Çështjet e diskutueshme të Teachinh përmes Edukimit për Shtetësinë Demokratike dhe të Drejtat e Njeriut (EDC / EDNJ). Paketë trajnuese për mësuesit.”* © Këshilli i Evropës, korrik 2016

KMOP, GALE, CARDET, DDG, PRANIM (2019) Programe mësimore, *“Kundërshtimi i ngacmimit HOMophoBic dhe Transfobik në shkollë - HOMBAT”*. Financuar nga Programi i Bashkimit Evropian për të Drejtat e Barazisë dhe Qytetarisë (2014-2020), Marrëveshja e Grantit 764746.

Instituti Mesdhetar i Studimeve Gjinore (2012). *Rinia për Rininë: Një manual për fuqizimin e të rinjve në parandalimin e dhunës me bazë gjinore përmes arsimimit të bashkëmoshatarëve*

Instituti Mesdhetar i Studimeve Gjinore (2018). *Programi Edukativ Gjinor-Udhëzues për Mësuesit: Kundërshtimi i Stereotipave në Edukim dhe Drejtimin e Karrierës*.

Avokat i Minesotës për të Drejtat e Njeriut. (2003). *Modulet e Trajnimit Kundër Dhunës në Familje*. Në K., Petroulaki, A., Dinapogias, S., Morucci, & E., Petridou. (2006). *Sensibilizimi i popullsisë mashkullore kundër dhunës së partnerit intim (IPV): Manuali i Trainerit*. Athinë: CEREPRI, Departamenti i Higjienës dhe Epidemiologjisë, Shkollë e Mjekësisë, Universiteti i Athinës.

Möller B, Schreier H, Li A, Romer G. (2009). *Çrregullimi i identitetit gjinor te fëmijët dhe adoleshentët. Problemet aktuale në kujdesin shëndetësor pediatrik dhe të adoleshentëve*, 39 (5): 117-43

Padilla, M., Vásquez del Aguila, E. & Parker, R.G. (2007) Globalizimi, Dhuna Strukturore dhe Shëndeti LGBT: Një Perspektivë Ndër-Kulturore. Në Meyer dhe Northridge: *Shëndeti i Pakicave Seksuale: Perspektivat e Shëndetit Publik për Popullatat Lezbike, Gay, Biseksuale dhe Transgjinore* (f.209-241)

Petroulaki, K., Tsirigoti, A., & Ntinapogias, A. (2015). Paketa Master "GEAR kundër IPV". Broshurë III: Manuali i mësuesit. (I rishikuar, red.) Athinë: *Rrjeti Evropian Anti-Dhunë*. Shkarkohet në <https://www.gear-ipv.eu/>

Raun, T. (2014). *Blogimi me video si një mjet i transformimit: Eksplorimi i kryqëzimit midis identitetit trans dhe teknologjisë së informacionit*. Revista Ndërkombëtare e Studimeve Kulturore, 18, 365–378

Tsakoglou, P. & Papadopoulos, F. (2002). *Identifikimi i grupeve të popullsisë në rrezik të lartë për përjashtim shoqëror: Dëshmi nga ECHPR*. Në Muffels, P. Tsakoglou dhe D. Mayes (red.). *Përjashtimi social në shtetet e mirëqenies evropiane*. Cheltenham: Edward Elgar, f. 135-169.

UNHCR (2003). Dhuna seksuale dhe gjinore ndaj refugjatëve, të kthyerve dhe personave të zhvendosur brenda vendit. Mund të shkarkohet në: <https://www.unhcr.org/protection/women/3f696bcc4/sexual-gender-based-violence-against-refugees-returnees-internally-displaced.html>

UNODOC (2018). STUDIM GLOBAL MBI VRASJET. Vrasja me bazë gjinore e grave dhe vajzave. [https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/GSH2018/GSH18 Gender related killing of women and girls.pdf](https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/GSH2018/GSH18_Gender_related_killing_of_women_and_girls.pdf)

OBSH (2013). Zbatimi i programeve gjithëpërfshirëse të HIV / IST me punonjësit e seksit: qasje praktike nga ndërhyrjet bashkëpunuese. https://www.who.int/hiv/pub/sti/sex_worker_implementation/en/