sci.ngo/freetobeyouandme

СЛОБОДНИ ДА БИДЕМЕ СЕБЕСИ

Прирачник за младински работнички*ци и волонтери*ки

ИМПРЕСУМ

Авторите и Service Civil International (SCI) би сакале да изразат благодарност до многубројните организации, групи и поединци за нивниот придонес при изработката на овој прирачник.

За нивната напорна работа и разработката на темите коишто го овозможија овој прирачник: **SCI Germany, SCI Austria, SCI Hellas и PVN Albania**.

За редактирањето, помошта, придонесот, познавањето на локалниот контекст и посветеноста на темата: **Валери Вајдингер, Томас Шалхарт, Естер Ваверда, Мелина Калфанти, Тања Михалчик, Соња Барач, Кери Харгадон, Ширин Хоџева, Николај Розиер, Олтиана Рама, Мартин Перчинков**.

За дизајнот: **Изабела Маркова**.

За преводот на македонски јазик: **Мартин Перчинков**.
*„Поради природата на македонскиот јазик, најчесто, во преводите од јазици без граматички род се користи бинарна форма, на пр.: 'Волонтер/ка', а за родово-мешана множина се користи машката форма, на пр.: 'Учесници', иако во групата може да има луѓе од повеќе различни родови, т.е. и 'Учесници' и 'Учеснички' и др. Со оглед на тоа што овој феминистички и родово-инклузивен прирачник ги разработува токму овие теми, сметав дека е соодветно за првпат да го воведам германскиот неофицијален начин за создавање на родово-неутрален писмен говор. Па така, ѕвездичката означува дека се опфатени сите можни родови, на пр.: 'Волонтер*ка' и не создава бинарно чувство на 'црно/бело', ниту исклучување на луѓето коишто не се идентификуваат ни како женско ни како машко. На истиот принцип се отстранува и користењето машка зборoформа при родово-мешана множина. Поради баланс, при изработката, машката и женската зборoформа се менуваат наизменично, па така еднаш се појавува како 'Учеснички*ци', а следниот пат како 'Учесници*чки'."*

За вметнување на родовата тематика при работата на SCI и координирацијата по разработувањето на овој прирачник: Работната група **Gender Blenders**.

За нивниот придонес во дискусиите на темата, учесниците од следните семинари: "Совршена слика: Разбивање на опасните стереотипи засновани врз база на род и сексуална ориентација" (ноември, 2015 год.); „Слободни да бидеме себеси: Храброст и алатки за создавање мир и безбедност кај младите луѓе од сите родови и сексуалности" (септември,

2018 год.); „Родова Утопија: Кому му е гајле?“ (декември, 2018 год.) и обуката „Родова реалност“ (февруари, 2019 год.).

За нивното активно учество им се заблагодаруваме и на: Transgender Equality Network Ireland, Fabryka Równości, Ljubljana Pride Association, Boramosa.

Содржината на овој прирачник се базира на дебатите одржани во рамките на меѓународните обуки на SCI за родовата тематика (Тирана, Албанија, 12–17 февруари 2019 год.) како и на дебатите одржани за време на трите претходни активности, финансирани од „Еразмус +“, програма на Европската Унија. Целата одговорност за содржината на овој документ ја сносат авторите. Македонската верзија на прирачникот е волонтерски изработена во април 2020.

Co-funded by the
Europe for Citizens Programme
of the European Union

SCI International работи со поддршка од програмата „Европа за граѓаните“ при Европската Унија.

Објавено од **Association of Service Civil International IVZW** со седиште во Белгија, ул. Belgiëlei 37, 2018 Антверпен.
Прво издание: 2019 год.

Овој прирачник е отворен образовен ресурс. Можете слободно да го користите и да ги менувате образовните методите предложени во ова издание, но ако и само ако е во склад со пораката и целта на работната група Gender Blenders на SCI, ако дадете прикладен припис (BY; SCI International) и ако изменетото дело го споделувате само под иста или складна лиценца на изворната (ShareAlike / SA).

Содржина

Вовед

1. За што станува збор

2. Создавање безбеден простор

3. Дефиниција за безбеден простор

4. Предизвици при создавање безбеден простор

5. Алатки: методи за неформално образование

    5.1. Приказната за моето име

    5.2. Портрети

    5.3. Родово Колаче

    5.4. ДА – НЕ

    5.5. Родов простор и нормативност

    5.6. Цвет на моќта

    5.7. Барометар за насилство

    5.8. Интервенција при микроагресии

    5.9. Училиштен психолог

6. Организации во С. Македонија кои се занимаваат со родова тематика

ВОВЕД

Како беше создаден овој прирачник
Прирачникот „Слободни да бидеме себеси“ беше создаден од работната група Gender Blenders и SCI International. Заснован е на напорната работа на младите луѓе и младинските работници*чки кои учествуваа во разни активности на SCI International, поврзани со родовата тематика. Ова е кратката верзија. Целосната англиска верзија која вклучува поширок спектар на методи, можете да ја најдете на: sci.ngo/freetobeyouandme.

Помеѓу 2015 год. и 2018 год., три меѓународни активности беа финансирани од програмата Еразмус+ при Европската Унија и беа координирани од страна на SCI Germany (домаќини: SCI Germany и SCI Hellas) и SCI Austria: “Совршена слика: Разбивање на опасните стереотипи засновани врз база на род и сексуална ориентација“, „Слободни да бидеме себеси: Храброст и алатки за создавање мир и безбедност за младите луѓе од сите родови и сексуалности“, „Родова Утопија – кому му е гајле?“. Последната обука при SCI, дел од едногодишниот проект „Родова реалност“ беше организирана од PVN Albania во текот на февруари 2019 год. Оваа обука, како и разработувањето, дизајнот, печатењето и дисеминацијата на овој прирачник, се финансирани од буџетот на Годишниот работен план на Европската Младинска Фондација и Програмата за партиципација на УНЕСКО.

Родовата тематика и SCI
Родовата нееднаквост произлегува од различниот однос кон луѓето во зависност од нивниот род и сексуална ориентација Различните форми на оваа нееднаквост се манифестираат во економски, социјални и политички институции кои создаваат системско зајакнати нееднакви улоги, права и можности. Во повеќето општества, ваквата структурна нееднаквост уште од најмала возраст води до маргинализирање и дискриминација на лицата со род и/или сексуалност кои се надвор од општоприфатената форма. Стереотипите и предрасудите за родовите и сексуалноста влијаат врз секојдневниот живот на овие лица, а тоа често води кон нивно исклучување од општеството или заедницата. SCI смета дека тоа е насилство и, како мировна организација, се стреми кон решавање на овој проблем.

Улогата на овој прирачник
Овој прирачник има за цел да им пружи поддршка на тренерите*ките во сферата на неформалното образование (НФО), на младинските работнички*ци и координатори*ки на меѓународни проекти/кампови за волонтерки*ри и младински размени во врска со родовата тематика и аспектите на сексуалноста. Одбраната содржина и работилниците од овој прирачник се соодветни за употреба при меѓународни волонтерски кампови, при обуки за подготовка на волонтери*ки во разни проекти, при младински размени, при младинска работа воопшто и при работа со други старосни групи.

Овој прирачник располага со основни информации во врска со родот и сексуалноста (за повеќе информации видете ја целосната верзија на прирачникот), а исто така и детално опишани работилници заедно со лесно употребливи алатки кои имаат цел да им помогнат на тренерките*рите при работата со млади луѓе и/или другите старосни групи. Искажаните дефиниции и опишаните концепти во овој прирачник се засноваат на искуства и дебати водени од учесниците од гореспоменатите проекти, а за оние кои не се нивен резултат, го има посочено соодветниот извор.

Сакаш да учествуваш во проекти на SCI?
Стапи во контакт со твојот локален SCI огранок или со работната група Gender Blenders. Повеќе информации на: https://sci.ngo

1. ЗА ШТО СТАНУВА ЗБОР

Во овој прирачник ќе го користиме терминот ЛГБТКИА+. Ова е акроним кој опфаќа: лезбејки, геј, бисексуални, трансродови, квир, интерсексуални и асексуални лица. Знакот „+“ ги претставува лицата кои сè уште си ја истражуваат својата сексуалност, како и оние коишто не се идентификуваат директно со ниту една од горенаведените категории, но сметаат дека припаѓаат на заедницата. Таа вклучува бескрајна разновидност на идентитети. Дефинициите за секоја од категориите коишто се користат во овој акроним се објаснети во речникот на крајот од овој документ. Свесни сме дека постои јавна расправа за тоа кои букви треба или не треба да бидат вклучени во оваа кратенка, но ние сме убедени дека сегашната кратенка го обезбедува балансот меѓу инклузијата и експедитивноста. Слободно додавајте букви, ако сметате дека се потребни.

При работилници со родова тематика, исклучително е важно да ги знаете разликите меѓу некои од основните термини, кои во секојдневието често се мешаат. **Полот доделен на раѓање** може да се дефинира како збир од физички особини кои честопати се причина за личноста веднаш по раѓањето да биде категоризирана како машко или женско. Оваа одлука најчесто се носи според надворешните полови органи што ги има личноста кога се раѓа, кои традиционално се категоризираат како машки или женски делови на телото. Научните критериуми што го дефинираат биолошкиот пол би ги вклучиле хромозомите, гениталиите, половите жлезди, хормоните и секундарните полови карактеристики. Со оглед на тоа дека при одредувањето на полот не се земаат во обзир сите од наведените карактеристики, полот може да се разгледува како општествена конструкција. Всушност, по раѓањето, повеќе од 2% од целокупната светска популација не ги поседува сите карактеристики коишто традиционално се сметаат за машки или женски. Тие се нарекуваат интерсексуални (меѓуполови) лица.

„**Род**“ како поим многу често се меша со поимот „**пол**“, но всушност е засебна и суштинска компонента која ја определува личноста и нејзината улога во општеството, како и сè она со коешто таа самата себеси се идентификува, дефинира и изразува. Најчесто, поимот „род“ се поврзува со активизмот, политичкото организирање, меѓучовечките односи, како и со академскиот свет. Родовите студии се основаат главно на претходни академски програми за женски студии, кои во денешно време доста брзо ја развиваат и шират дефиницијата за што е всушност родот. Сепак, главната претпоставка во ова поле е заснована на концептот дека родот е општествена конструкција. Во принцип, овој концепт вели дека родовите улоги и родовите однесувања коишто се прифатливи за сите луѓе, без оглед на нивниот род, не се поврзани со нивниот биолошки пол, туку се резултат на нормите на општеството во кое таа личност живее. Исто така, важно е да се истакне дека поимот „род“ не се појавува исклучиво во традиционално западните и бинарните дефиниции за маж и жена, туку вклучува и родови аспекти прифатени и во други општества, како, на пример, „хиџра“, термин којшто е присутен во многу јужноазиски општества, а концептот на „личност со два духа“ се појавува во разновидни форми низ културата на северноамериканските староседелци. Во контекстот на западните општества, небинарните родови идентитети коишто не припаѓаат на описот на машко или женско и се наоѓаат некаде помеѓу или надвор од нив, како на пр.: ародов/безроден или флуиден/менлив идентитет се исто така важечки и признати.

За подобро разбирање на овие термини, размислете како тие се однесуваат на вас. Во кои аспекти се пронаоѓате вие? Можеби Родовото Колаче или Родногорот ќе можат да ви помогнат (можете да ги најдете овие работилници во одделот „Алатки“).

?

Сексуалноста претставува нешто што човекот го чувствува и сака да го искуси за да добие задоволство според своите лични сексуални вкусови, однесувањата, интимноста кон себе и кон останатите, како и личното сексуално остварување. Бројот на можните различни комбинации на овие фактори е еднаков на бројот на луѓето во светот. Сите овие се сместени во еден широк спектар од сè она што нè возбудува, доаѓајќи и до други фактори, како фетишите, коишто можат да придонесат или да не придонесат во целокупното сексуално задоволување на поединецот.

Сексуалната ориентација може да се дефинира како севкупност од различните елементи на привлекувањето, кои поединците ги имаат или ги немаат спрема другите. Етикетите што ги лепиме за различните ориентации се одредени и дефинирани од страна на поединецот, но и од страна на општеството и културата во коишто тие самите суштествуваат.

Постојат уште три важни концепти кои задолжително треба да ги разгледаме пред да почнеме да се занимаваме со родова тематика:
Нормативноста е феномен при кој збирот од норми (општествени правила) одредува кои постапки и исходи во општеството се морални, пожелни и прифатливи, наспроти оние кои се неморални, непожелни и неприфатливи (Дарвол Стивен, 2001 год.). Нормите можат да бидат универзални во светски размери, можат да бидат ограничени на помали групи, а може и да се разликуваат во рамките на дадена група во зависност од општествените идентитети на поединците (на пример, од доделениот род). Родовите улоги се засноваат на нормите за тоа какво однесување е соодветно или несоодветно, во зависност од полот на поединецот или од полот на поединецот претпоставен од општеството во кое се наоѓа. Хетеронормативноста може да се дефинира како еден универзален збир од норми, при што хетеросексуалноста е светски прифатена како пожелна и луѓето се сметаат за хетеросексуални, сè додека не се докаже поинаку. (“Thinking Sex: Notes for a Radical Theory of the Politics of Sexuality”, Рубин Г., 1992.; https://tinyurl.com/yy2advcc). Како примери во контекстот на меѓународното волонтерство можеме да ги посочиме: автоматската родова поделба на трудот (на пр.: се смета дека девојките готват подобро) или претпоставка дека само затоа што во волонтерски камп има само жени или само мажи, не може да има љубовни приказни.

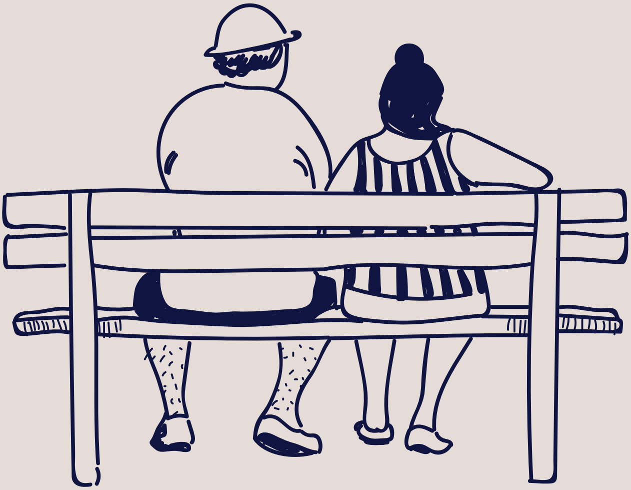
За повеќе информации, погледнете го овој TED-Talk на Кимберли Креншоу: “The Urgency of Intersectionality”, https://bit.ly/2fRHITc.

Интерсекционалноста е пристап со кој се истражува динамиката меѓу паралелни општествени идентитети, а воедно и како всушност различните облици на дискриминација си влијаат едни на други и меѓусебно се зајакнуваат. Луѓето можат да бидат изложени на различни облици на угнетување и дискриминација затоа што припаѓаат, или се смета дека припаѓаат, на повеќе од

една маргинализирана група. Замислете: една имигрантка може поразлично да ја изразува својата женственост во споредба со некоја локална жителка, која никогаш не се соочила со комбинацијата од расизам и сексизам. Кај ваквите општествени јазли, ефектот не е прост збир, туку интерсекциите се испреплетуваат и неколку различни системи на угнетувања дејствуваат едни на други, така се зајакнуваат меѓусебно и се размножуваат, при што се создава сложен систем на угнетување. Интерсекционална перспектива означува одржување инклузивен пристап и разбирање на различностите во однос на потеклото и искуството на секој поединец, како и настојување да не се генерализираат или хомогенизираат човечките општествени борби. Особено во контекстот на меѓународните волонтерски размени, луѓето никогаш не се третираат само како маж или жена, ниту пак само како граѓани на Австрија или Италија. Стереотипите се преклопуваат; па така, некој може да искоментира дека Австријките се еманципирани, дека Италијанките имаат стил или дека Италијанците се неверни.

При користење на овој прирачник ве охрабруваме да имате секс-позитивен пристап. **Секс-позитивноста** подразбира пристап каде што сексот не се смета за нешто срамно и омаловажувачко, туку се вреднува здравиот однос кон сексот. А што е сексот и што е здрав однос кон сексот, секој човек треба да си определи сам за себе (на пр.: колку често, со кого, како итн.). Подеднакво е здраво ако често имаш сексуални односи, ако воопшто немаш сексуални односи, ако имаш сексуални односи со многу луѓе или пак само со себе. Нормата за тоа како изгледа сексуално активен човек (на пр.: млад, во добра форма и без функционални варијации), мора да се преиспита и да се разбие. За здрава се смета секоја сексуална активност каде што сите вклучени страни дале согласност.

Во овој дел се обидовме да дадеме краток вовед во основната родова терминологија, меѓутоа оваа тема е премногу широка и не можеме овде целосно да ја разработиме. За повеќе информации, ве молиме, прочитајте ја целосната (англиска) верзија на прирачникот „Free to be You and Me“.



2. СОЗДАВАЊЕ БЕЗБЕДЕН ПРОСТОР

Создавањето на ваквиот безбеден простор го одвојува и истакнува вистинскиот родово-чувствителен и инклузивен соживот од оној соживот при којшто само се толерираат различностите.

При создавање безбеден простор, особено кога станува збор за обуки, семинари, волонтерски кампови итн., треба да се даде големо значење на важноста на родовиот идентитет на поединците, да има меѓусебна почит, внимателно да се постапува, идентитетот на лицето да не се претпоставува базирано на физичкиот надворешен изглед или на општествените сфаќања за тоа како изгледа една жена или еден маж. За да создадете безбеден простор во своите обуки или работилници каде што се негуваат ваквите вредности, во игрите за запознавање можете да вклучите дел во којшто учесниците*чките сами ќе си кажат која е нивната **претпочитана лична заменка** со која би сакале другите да им се обраќаат. Заменките и заменските форми имаат род: најдоминантните, „тој / него го / нему му“ и „таа / неа ја / нејзе ѝ“, се изведени од двата бинарни родови модели: машки и женски. Во ваква активност, треба да се остави простор за воведување небинарни заменки.

Ако ја прашаме личноста за својата **лична заменка**, даваме до знаење дека некоја личност за која мислите дека се претставува како машко, всушност може да се идентификува како женско и обратно. Со таквиот гест се постигнува многу повеќе. Поимот „род“, според сфаќањата на кои е заснован овој прирачник, е многу повеќе од еден обичен бинарен концепт; тој е спектар. Нормативниот јазик ги исклучува луѓето кои не се вклопуваат во бинарното сфаќање за родот: небинарни лица, квир-родови лица, лица со флуиден (менлив) идентитет, ародови лица итн. Многу луѓе кои не ги користат бинарните лични заменки, во англискиот јазик ја користат личната заменка “they” (тие), а тоа им помага во обидот да ја надминат јазичната бинарност.

Олеснувачот*ката има голема одговорност во создавањето безбеден простор уште од самиот почеток на проектот. Тоа ги вклучува и користениот јазик во формуларот за пријава и документот со подетални информации за проектот. Инклузивниот јазик е неопходен, што значи дека, ако ги прашате учесничките*ците за нивниот род, ќе мора да оставите простор и за отворени **можности на самоопределување**. Веднаш по пристигнувањето на учесниците*чките, од суштинско значење е да одвоите време за создавање на групен договор. Потрудете се сечиј глас да биде чуен. Уште на самиот почеток обратете внимание на тоа дали учесничките*ците заеднички работат при склучувањето на договорот, на јазикот кој го користат и дали е тој е инклузивен или не. Предлог тема за дебата може да биде сечие лично сфаќање и размислување во врска со **границите на нивната комфорна зона**,

предизвиците и паниката. Заедно можете да воспоставите систем на вербална комуникација или знаци со кои на едноставен начин ќе може да се укаже кога е достигната нечија зона на паника и кога некој се чувствува пријатно, а може да воспоставите и систем за поддршка. Олеснувачот*ката има обврска да го одржува безбедниот простор и да се грижи за чувствата и емоциите на учесничките*ците, не само во текот, туку и по активностите. Никогаш не се знае што може да предизвикаат вашите работилници. Од оваа причина, запомнете: **чувствата и емоциите се важни!** На крајот од сесиите, во текот на евалуацијата, не разговарајте само за активностите, туку и за тоа како се чувствуваат учесниците*чките.

3. ДЕФИНИЦИЈА ЗА БЕЗБЕДЕН ПРОСТОР ЗА ВРЕМЕ НА РАБОТИЛНИЦА ИЛИ ПРОЕКТ:

- место каде што учесничките*ците чувствуваат дека нема да бидат осудувани поради тоа кои се или поради некои карактеристики на својот идентитет;
- не се соочуваат со (микро)агресии, поради недостаток од знаење или (не)разбирање на темата;
- се чувствуваат слободно за да ги изразат и споделат своите чувства (доколку сакаат).

Тој безбеден простор не се создава сам, туку треба да биде создаден и одржуван од некого. Најважно е секој да се чувствува слободен да биде себеси, зашто само така ќе може активно да учествува. Од оваа причина создадовме контролен список за подготовка при различни етапи и делови на семинарот.

Контролен список за подготовка:

- [ ] Размислете на кој начин можете да создадете безбеден простор;
- [ ] Создајте и воведете насоки за родово инклузивна употреба на јазикот: речете „Личноста лево“, наместо „Момчето/Девојчето лево“, прашајте ги учесниците*чките „Се гледаш ли со некого?“ наместо „Имаш ли дечко/девојка?“, обратете се кон групата со „Луѓе“ или „Друштво“, а не „Дечки“;
- [ ] Осигурете се дека вашите активности нема да издадат ничија сексуална ориентација: проверете си ги активностите и бидете сигурни дека сите начини за споделување мислења и лични искуства се доброволни и потсетете ги луѓето дека имаат право да ги задржат за себе; уште на почетокот предупредете „Внимавајте,

може да се случи следново...“;
- Земете ги предвид различните физички способности на учесничките*ците: не претпоставувајте дека сите имаат еднакви способности (имајте ја предвид пристапноста за инвалидска количка), размислете дали активностите можат да бидат реализирани и од луѓе со различни способности (во однос на трчање, скокање...);
- Сместување: однапред треба да знаете какви се условите за сместување за да можете да поставите јасни прашања во формуларот за пријава (транспарентно), на пр.: заеднички тоалети, големина на соби итн.;
- Осмислете активност при која секој ќе си направи ознака со името и личната заменка; осигурете се дека активноста ја истакнува важноста на адекватната употреба на личните заменки.

Формулар за пријава
- Прашајте ги кандидатите дали имаат некакви потреби на кои треба да се обрати внимание, не само во врска со нивните алергии, туку и дали имаат некаква попреченост итн. Ова прашање оставете го отворено за секој да може да напише каква потреба има;
- Не прашувајте за родовиот идентитет. Ако мора, оставете отворен простор за одговор (без наведени одговори) и оставете можност за неодговарање на прашањето; објаснете зошто го поставувате ова прашање;
- Соопштете им ако имате потреба од личните документи или од нивните личните имиња; наведете дека нема да ги споделувате имињата од документите и осигурете доверливост;
- Простор: уверете се дека во сместувањето нема бинарни простории (ако има, врз тие ознаки залепете родово-неутрални налепници);
- Формулар за пријава: Просториите во сместувањето не се поделени по пол/род. Ако имате некакви преференции (ако претпочитате да сте во соба со луѓе од вашиот пол/род), Ве молиме да ни кажете;
- Приватен простор: осигурете се дека има простор за пресоблекување и тоалети коишто би можеле да се користат само од еден човек во даден момент – ако тоа не е возможно, истакнете го тој податок во документот со подетални информации за проектот.

Групен договор

Постојат три главни работи коишто треба да се дискутираат/сторат уште на самиот почеток на секој проект:
- Куќен ред;
- Игри за кршење на мразот со цел меѓусебно запознавање и стекнување доверба еден во друг;

- [ ] Групен договор кој ќе важи за тренерите*ките, олеснувачите*ките и учесничките*ците.
  Групниот договор треба да се изготви на почетокот (што е можно поскоро). Пред неговото изготвување, придржувајте се кон активности кои многу не навлегуваат во личниот простор на учесниците, како што се игрите за учење на имињата и сл. Методите за подготовка на групниот договор може да бидат:
  - Техника на снежна топка (прво разговарајте во парови, а потоа сите заедно);
  - Насочувачки прашања: „Што ми е потребно?", „Што ми прави да се чувствувам безбедно?", „Кога чувствувам дека сум на сигурно?";
  - Групна бура на идеи – учесниците*чките се поделени во помали групи во кои се води дискусија;
  - Разговор во тишина;
  - Самолепливи ливчиња: секој*а пишува, а олеснувачката*чот ги групира на табла во различни категории;
  - Подготовка на помал групен договор на почетокот (за нештата кои не изискуваат дискусија, на пр.: дигање рака за добивање збор, куќен ред итн.), проследено со поопширен групен договор (базиран на културолошката позадина);
  - Предлози од страна на олеснувачите*ките (како што е правилото „Лас Вегас" или фраза како „Плишена банана" којшто секој*а учеснича*ник би го кажал доколку нешто не разбира итн.)

Лице за контакт при итни случаи

- [ ] Лице од организацијата коешто ја поминало обуката за родовата тематика може да биде лице за контакт при итни случаи; Треба да биде физички присутно на проектот или е да биде секогаш телефонски достапно;
- [ ] Учесничката*кот може да го контактира тоа лице и да побара совет во случај на хомофобични/сексистички/угнетувачки коментари или постапки;
- [ ] Ако нема лице за контакт при итни случаи кое може да присуствува физички во проектот или да биде дел од организацискиот тим, стапете во контакт со организација која се бави со овие теми, направете список на корисни телефонски броеви во случај на некаква вонредна ситуација (хомо/би/трансфобија, како и други проблеми);
- [ ] Како раководители*ки, треба да насетите кога не можете да се справите со даден проблем и треба да си признаете дека имате потреба од помош или од план Б.
- [ ] Ментор*ка: дополнителен човек (најчесто задолжен за логистика) на располагање за консултации во случај на силни емотивни реакции коишто некои од учесничките*ците сака да ги сподели

во доверба. Исто така, тоа лице може да биде и врската помеѓу учесниците*чките и организацискиот тим, но без дозвола не смеат да споделуваат никаква туѓа интимност;

- ☐ Уверете се дека при каква било потреба, учесничките*ците можат да се обратат секому од тимот;
- ☐ Сигурносен сеф – со многу јасни правила;
- ☐ Редовно проверувајте како е распоредена моќта во групата; зборувајте отворено за привилегиите кои ги уживаат некои од учесничките*ците, како и за проблемите кои може да настанат поради нормативни претпоставки. Одвојте време за учесниците*ките убаво да поминат низ процесот на размислување на оваа тема;
- ☐ Одвојте време за да ги вклучите родовите прашања во разговорот во групата.

Грижа при семинарот/обуката/размената/волонтерскиот камп:

- ☐ Дајте им шанса на учесниците*чките да се самоорганизираат не правејќи поделба на улогите според нивниот род, туку врз основа на нивната заинтересираност и физичките способности. Кога ќе ги дефинирате задачите, оставете ги самостојно да се пријават;
- ☐ Вклучете активност во која ќе разговарате за нивната важност: Зошто се неопходни? Зошто и каква врска имаат со родовата поделба и родовите улоги во општеството?
- ☐ Утврдете какви задачи имате во однос на местоположбата и контекстот на проектот (на пример: готвење, чистење, водење сметка за времето, меѓусебна грижа...) и детално дефинирајте ги (на пример: чистење маса и под неа):
    - За луѓето да знаат што се очекува од нив;
    - Доделете задачи што е можно поскоро за да спречите избегнување одговорност;
    - Направете систем кој ќе укажува на сечија одговорност;
    - Задачите треба да бидат јасни и прецизни;
    - Во дневниот распоред вклучете ги и задачите на групата; испланирајте однапред за да бидете сигурни дека ќе бидат воочливи. Ако сте сместени во хотел, претставете им ги вработените и осигурете се дека групата ќе го почитува персоналот (отстапете место за да можат и вработените да дојдат до збор.

Обука за раководители*ки

- ☐ Кога организирате проекти со родова тематика и сексуалност, обидете се да организирате и обука за раководителки*ли на групи;
- ☐ Размислете за можноста на организирање таква обука, дури и ако проектот не се фокусира на оваа тематика, за да може секој проект да биде што е можно поинклузивен;

- [ ] Осигурете се дека раководителите*ките поминале низ мисловен процес и станале свесни за нормативните идеи кои можеби ги имаат, за сопствените привилегии итн.
- [ ] Раководителките*лите може да учествуваат во обука и потоа да ги споделат своите знаења со други луѓе правејќи работилници.

Физички заштитен простор (безбеден простор)

- [ ] Доколку дозволува местото каде што е сместена групата, наш предлог е да воспоставите физички заштитен простор, безбедна просторија (удобна, тивка просторија);
- [ ] Во оваа соба учесниците би можеле да се повлечат доколку им треба приватност, мир и тишина;
- [ ] Правило на просторијата: кога некој е внатре, мора да се побара дозвола за влез (разговарајте подетално при изготвување на групниот договор)

Согласност означува договор меѓу лица кои се во можност да дадат согласност и дозвола и имаат можност да ги повлечат во секое време. Овој договор може да се примени во кој било контекст, но тој е особено важен кога станува збор за сексуалниот однос. Во ова видео, чајот се користи како аналогија на согласност за секс: „Согласноста е како чај“, https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8. Она што не е добро разјаснето во видеото е дека одговорноста не треба да се припишува само на оние што не се согласуваат затоа што велењето „НЕ“ не е секогаш едноставно, можно и/или безбедно. Напротив, одговорноста паѓа и на секој што бара согласност од други лица за да изврши сексуален чин. Недостаток на јасно „ДА“ значи „НЕ“!
Фрази како „Можеби“, „Не знам“, „Пијан*а сум“ и слично, значат „НЕ“!
Само „ДА“ значи „ДА“!

4. ПРЕДИЗВИЦИ ПРИ СОЗДАВАЊЕ БЕЗБЕДЕН ПРОСТОР

При создавање безбеден простор може да наидете на најразлични предизвици како што се:

- **Родова поделба на просторот**, на пр.: распределба на простории по род, што ги исклучува оние кои не спаѓаат во бинарниот родов модел;
- **Родова поделба на задачи**, на пр.: претпоставка дека учесничките не треба да креваат тешки предмети само поради нивниот род;
- **Коментари и/или микроагресии засновани на род и сексизам**, на пр.: да ѝ речеш на жена дека веќе ѝ е време да размислува за деца и да се омажи;
- **Коментари и/или микроагресии засновани на (претпоставена) сексуалност и ЛГБТКИА+фобија**, на пр.: "Си имала ли некогаш секс со пенис?";
- **Интерсекциски коментари и/или микроагресии**, на пр.: „Ова не претставува проблем во мојата земја, бидејќи кај нас нема хомосексуалци";
- **Осудување на другите врз основа на стереотипи и нормативни стандарди**, на пр.: „Ни треба еднаква родова застапеност, како инаку би имале парови на кампот?";
- **Родово-поведено однесување**, на пр.: отфрлање на авторитетот на раководителката на волонтерскиот камп;
- **Сексуално-поведено однесување и/или коментари**, на пр.: „Се палам на жени од Источна Европа";
- **Сексуално насилство**, на пр.: принуда на учесничката*кот да се впушти во сексуален чин за којшто не е заинтересиран*а или ѝ*му прави да се чувствува непријатно (почнувајќи со допири и/или бакнежи);
- И многу други примери.

Како раководители*ки на кампот, важно е да бидете свесни за сите слични работи кои се случуваат на вашите кампови, исто така да изградите доверба кај вашите учеснички*ци така што тие секогаш би се чувствувале слободни за да споделат со вас, ако почувствуваат дека се случуваат некои од горенаведените ситуации. Истото важи и за координаторите*ките и на другите активности како на пр.: обуки, семинари, студиски сесии, работилници и други младински проекти.
Еве неколку **предлози како да реагирате:**

Избегнувајте бинарни родови поделби (како што е поделбата на групи или задачи помеѓу „мажи" и „жени") во текот на целиот

проект. Ако забележите таква поделба, на пр. во кујнски задачи, започнете дебата на таа тема за време на сесиите, но во рамки на безбедниот простор и без покажување со прст за никој да не се почувствува обвинет.

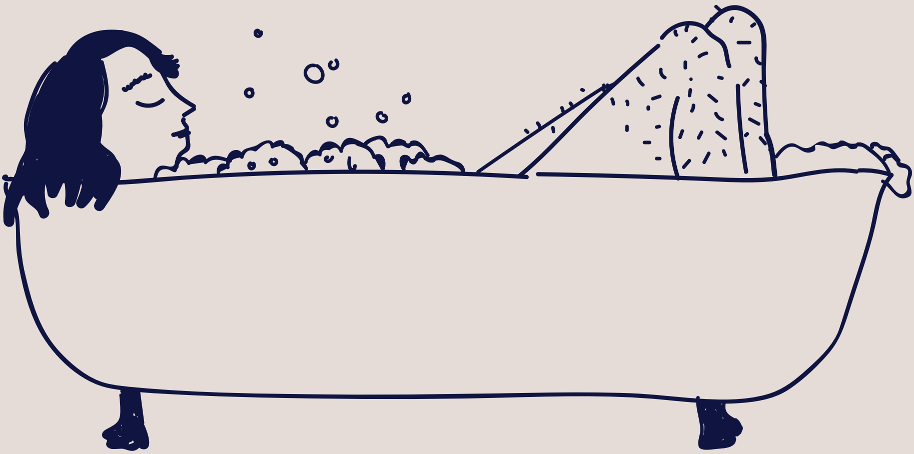
Реакцијата за горенаведените микроагресии и коментари треба да соодветствува на ситуацијата. Пред сè, без оглед на коментарот и/или микроагресијата, ќе треба **насамо да разговарате** со личноста и да им ги објасните причините поради кои таквото однесување може да се смета за неприфатливо, како може некого да повреди, да навреди. Важно е да направите да ги сфати стереотипите што се криjат зад сето тоа или се создаваат со таквото однесување. Немојте да ја обвините личноста за таквото однесување од нејзина страна. Може да започнете со: „Знам дека можеби тебе овој коментар не ти значи ништо, но...". Секако, ситуацијата е различна ако личноста продолжи со таквото однесување и после опомената и/или забележувате дека лицето сака намерно да навреди и/или повреди. Потоа, без оглед на тоа каква е ситуацијата во која се наоѓате, **веднаш по инцидентот разговарајте насамо и со личностите кои се погодени од коментарот**. Осигурете се дека се чувствуваат добро и прашајте ги дали можете некако да им помогнете. Ако инцидентот е сторен во присуство на други учеснички*ци, треба веднаш или во текот на денот да се обратите до целата група.
Ако видите дека некои од учесниците продолжуваат со слични коментари и/или микроагресии иако сте ги опомeнале да внимаваат, без разлика колку време сте поминале разговарајќи со нив на темата, можете да донесете одлука за тоа да го додадете и во **групниот договор**. Можете да го пишете како едноставна заповед да нема такви коментари и/или микроагресии, но може да се воведе и како ново правило, како на пр.: „Секојпат кога ќе чуете сексистички или фобичен говор,речете 'Сино небо!'", а оваа фраза може да се замени со која било друга неутрална фраза. Создавајќи го ова правило би требало да им овозможи на вознемирените учесници*чки да сигнализираат дека нешто им прави да се чувствуваат непријатно, без да треба да собираат храброст или да го бараат вистинскиот начин за да го искажат тоа.

Сексистички или фобични коментари се недозволиви! Кога раководите проект, имајте на ум дека секој таков коментар може да предизвика чувство на несигурност во групата. Дури и некој кому не му се обраќате директно може да ги слушне и да создаде недоверба и кон личноста што ги искажала тие зборови и кон вас како раководители*ки на проектот затоа што ниту сте реагирале ниту сте интервенирале.
Во случај на сексуално насилство и вознемирување – за коешто не најдовме конкретни примери во евалуацијата на истражуваните проекти на SCI, но знаеме дека секогаш може да се

случи – **реагирајте веднаш и без одолговлекување!** Доколку личноста допре друга личност на начин што очигледно ѝ прави да се чувствува непријатно, ако ја принудува да се впушти во сексуален чин (почнувајќи со бакнеж), доколку личноста искористува некоја личност што е во алкохолизирана состојба (почнувајќи со допир), доколку ѝ покажува на друга личност дел од телото на сексуален начин, а без јасно барање за да го стори тоа, никогаш не чекајте! Веднаш преземете нешто, посочете што не е во ред и осигурете се дека насилството или вознемирувањето ќе престане. По оваа прва интервенција, може да размислите како ќе продолжите да работите и кои ќе ви бидат следните чекори, но мора во истиот момент да се преземе првиот чекор.

Потем, во зависност од сериозноста на инцидентот, можете и да исклучите некого од проектот (најдобро е тоа да биде групна одлука) или да одржите работилница со целата група за да разговарате и да размислите за инцидентот. Сè што преземате мора да биде во корист на лицето кое било жртва на насилство и/или вознемирување. Вашите постапки не смеат да ѝ*му прават да се чувствува уште позагрозен*а и поранлив*а. Ако не знаете како да се справите со ситуацијата, јавете се во вашата организација и заедно размислете кои мерки да ги преземете понатаму.

Размислете за вашите сопствени нормативни претпоставки и какви привилегии имате. Заедно со учесничките*ците живеете во нормативни и бинарни општества. Кои норми може да ви влијаат на тоа колку соодветно можете да ги препознаете ситуациите опишани погоре? Вие самите можете ли да ги создадете овие ситуации? Како тоа влијае на начинот на кој вие општите и ги перципирате другите? Бидете свесни за сето ова во текот на целиот ваш проект.



5. АЛАТКИ: МЕТОДИ ЗА НЕФОРМАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ

5.1. Приказната за моето име

Тема: Однос кон сопственото име, користење лични заменки.
Цел: Запознавање; Дајте им прилика на учесниците*чките јасно да посочат со која лична заменка би сакале да им се обраќате.
Целна група: Може да се примени за време на обуки, волонтерски кампови, семинари, обуки за раководителки*ли на кампови, припремни обуки пред поаѓање, итн., како и во училиштата или работа со други заинтересирани групи.
Потребно време: 30 – 45 минути.
Метод: Споделување.
Потребни материјали: Постер со прашања.

Вовед: 5 минути
Игра за учење имиња

Главна активност: 30 – 40 минути
На ѕидот залепете постер со следниве прашања:
„Приказната за моето име:
Кои искуства ги поврзуваш со твоето име?
Дали често ти се случува другите да не можат да го изговорат твоето име?
Што значи твоето име?
Која лична заменка треба да ја користиме кога ќе ти се обраќаме?
Дали твоето име значи нешто на некој јазик?
Ти се допаѓа ли твоето име?
Имаш ли прекар(и)?“
Ако сакате, можете да изоставите 2 или 3 од горенаведените прашања.

Забелешка: Честопати оваа игра вклучува прашања како што се „Кој ти го дал името и зошто? Дали некогаш си го имаш сменето името?“, но препорачуваме да не ги користите овие прашања затоа што тие ги ставаат некои луѓе, како трансродовите лица, во неудобна ситуација и ги наведуваат да лажат или да мораат да ја објаснат својата ситуација и да бидат принудени да се аутираат во момент кога можеби нема да сакаат да го сторат тоа.

Објаснете им на учесниците*чките дека тие сега ќе ги споделат сопствените приказни одговарајќи на прашања од постерот. Во зависност од големината на групата, можете да изберете дали да ги споделуваат приказните во мали групи од 3 или 4 лица или во

целата група. Ако има повеќе од 8 учесници, ние предложуваме да се стори тоа во помали групи, во спротивно споделувањето може да потрае подолго време. Ако учесничките*ците споделуваа во мали групи, направете крајна рунда со целата група каде што ќе можат да споделат само по едно нешто.

На крајот не е неопходно резимирање, бидејќи ова е активност за запознавање, но не заборавајте да истакнете колку е важна заемната почит и користењето на личните заменки кои поединците сметаат дека најдобро ги претставуваат. Оваа активност може да се искомбинира со работилница за емпатија и почитување на безбедниот простор, бидејќи фокусот е на личните искуства и на меѓусебното слушање.

5.2. Портрети

Тема: Запознавање, користење на соодветните лични заменки.
Целна група: Секоја штотуку оформена група.
Големина на групата: Најмалку 8 лица.
Потребно време: 25 минути.
Метод: Цртање.
Потребен материјал: По еден лист за секој учесник; пенкала, боички, фломастери и/или маркери. Една столица или перница за секој*а учесничка*ник.

Вовед: 5 минути
Учесниците*чките ќе седнат една*ен пред друг*а во парови, образувајќи круг (половина од групата ќе седне свртена кон надворешноста на кругот, а другата половина ќе седне спроти нив формирајќи го надворешниот круг). Дајте ѝ*му на секој*а учесник*чка лист хартија и пенкало. Замолете ги сите учеснички*ци на горниот дел од листот да го напишат името на личноста којашто се наоѓа пред нив.

Главна активност: 15 минути
Замолете ги учесничките*ците да ја нацртаат контурната форма на лицето на личноста пред нив. Потоа, замолете ги да си ги разменат листовите со партнерката*рот (за повторно секој*а учесник*чка да го има кај себе листот со своето име), па замолете ја групата во надворешниот круг да се придвижи едно место налево.
Замолете ги повторно да си ги разменат листовите со новата*виот партнер*ка. Овој пат ќе им ги цртаат очите. Повторно следува размена на листовите, а откога ќе го нацртаат делот од лицето кој ќе им го посочите, тие повторно ги заменуваат листовите и надворешниот круг се придвижува едно место налево.

Ќе треба да си ги нацртаат уште следниве нешта:

- Нос;
- Уста;
- Уши;
- Коса;
- Сè друго што сметаат дека недостасува.

Резиме: 5 минути
Можете да ги искористите портретите така што ќе ги залепите на ѕидот и ќе ги замолите учесниците*чките, после работилницата за личните заменки да ги напишат истите до своите имиња.

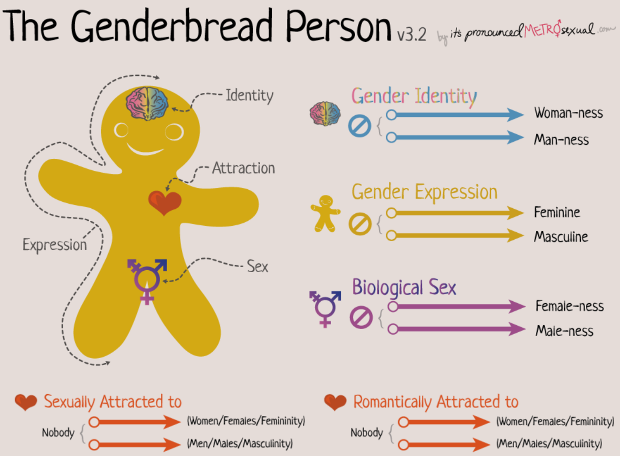
5.3. Родово Колаче

Извор: https://www.genderbread.org/
Тема: Вовед во основните поими.
Цел: Разбирање на различните термини како сексуалност, пол и род. Разјаснување на поимите на доследен и разбирлив начин.
Целна група: Учесници*чки со малку или без никакво искуство и разбирање на половата, родовата и сексуалната тематика; обучувачи*чки и раководителки*ли на волонтерски кампови на кои им е потребна основна алатка за воведување и претставување на овие термини пред својата група.
Оваа воведна работилница може да биде одржана и на почетокот на обуката, дури и кога групната доверба сè уште не е изградена, но тогаш треба да внимавате учесниците*чките да работат во тимови со луѓе коишто ги познаваат и си имаат доверба едни во други. Истакнете дека не мораат по секоја цена да споделуваат нешта кои им прават да не се чувствуваат удобно.
Потребно време: 45 – 60 минути.
Метод: Презентирање, групирање.
Потребни материјали: Проектор или табла и за секого испечатени копии од Родовото Колаче.

Вовед: 5 минути
Активност за остварување прв контакт и/или активност за кршење на мразот и/или игра за градење доверба.

Главна активност: 30 минути
„Родово Колаче“ е визуелен инструмент којшто комбинира различни термини важни за половата, родовата и сексуалната тематика.

Забелешка: За да се подготвите за оваа активност, треба да отидете на веб- страницата „Genderbread Person“ и да ги прочитате објаснувањата за сите термини и аспекти!



The Genderbread Person	Родово Колаче
Identity	Идентитет
Attraction	Привлечност
Sex	Пол
Expression	Израз
Sexually attracted to	Сексуална привлечност кон
Women / Females / Feminity	Жени / Женски пол / Женственост
Men / Males / Masculinity	Мажи / Машки пол / Мажественост
Romantically attracted to	Романтична привлечност кон
Gender Identity	Полов идентитет
Woman-ness	Жена / Женскост
Man-ness	Маж / Машкост
Gender Expression	Родов израз
Feminine	Женственост
Masculine	Мажественост
Biological Sex	Биолошки пол
Female-ness	Женско
Male-ness	Машко

На почетокот поделете ги листовите со сликата од Родовото Колаче, а потоа прикажете ја сликата преку проекторот или нацртајте ја на таблата.
Претставете ги различните категории во кои се групирани термините: родов идентитет, родов израз, биолошки пол, романтична привлечност и сексуална привлечност.
Замолете ги учесниците*чките сами да ги објаснат поимите групирани во овие категории. Дообјаснете го она што не е објаснето и/или што е недоволно објаснето.
Поделете ги учесничките*ците во парови или групи по тројца. Тие ќе треба меѓусебно да споделат мислења и да разговараат за нивните лични искуства, идентитет и израз во врска со родовиот идентитет, родовиот израз, биолошкиот пол, сексуалната и романтичната привлечност. Побарајте од нив да се идентификуваат со помош на Родовото Колаче. Објаснете им дека треба да се постават на одредено место на секоја линија, а не само да одберат една линија во категоријата. Така ќе може да увидат каде тие се наоѓаат на линиите без да одредуваат проценти во секоја категорија.

<u>**Резиме:**</u> 15 минути
Кога групата ќе се собере повторно, поведете разговор со следниве прашања:

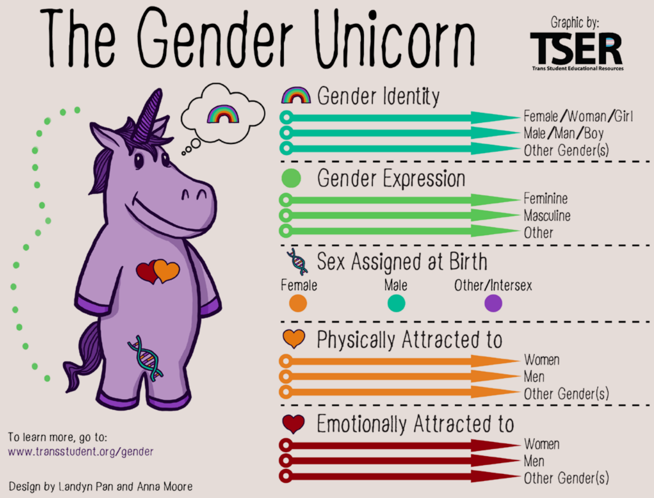
- Како се чувствувавте додека ја извршувавте задачата?
- Дали ви беше лесно или тешко? Зошто?
- Што дознавте? Што научивте? Што ве изненади?

Напоменете дека не е задолжително да ги споделат своите лични информации и искуства пред целата група.

<u>**Заклучок:**</u> 5 – 10 минути
Посочете колку е важно овие поими да не се мешаат, особено кога станува збор за стереотипи и стигми. Замолете ги учесниците*чките да наведат некои примери за тоа.
На крајот, ако сакате, можете да разговарате со учесничките*ците за бинарниот полов модел и половата припадност во нашето општество. Тоа зависи од нив.

Понатаму ќе зборуваме за *Роднорогот*. Во зависност од знаењата и интересите на групата, ние ви предложуваме сепак да го користите овој метод бидејќи постапува на попоинклузивен и помалку бинарен начин.

Ако го користите Родовото Колаче затоа што работите со група којашто сè уште не ја познавате и сметате дека така ним ќе им биде појасно, можете барем да им ја покажете оваа друга верзија на вежбата истакнувајќи дека постојат и други опции за самоопределување коишто се надвор од женско-машките граници.



The Gender Unicorn	Роднорог
Gender Identity	Родов идентитет
Women / Females / Feminity	Жени / Женски пол / Женственост
Men / Males / Masculinity	Мажи / Машки пол / Мажественост
Other gender(s)	Друг(и) род(ови)
Gender Expression	Родов израз
Feminine	Женствено
Masculine	Мажествено
Other	Друго
Sex assigned at birth	Пол доделен на раѓање
Woman	Жена
Man	Маж
Other / Intersex	Друго / Интерсексуална личност
Physical attracted to	Физичка привлечност кон
Emotionally attracted to	Емотивна привлечност кон
To learn more go to	За повеќе информации отидете на
Designed by Landin Pan and Anna Moore	Дизајнирано од Ландин Пан и Ана Мур

5.4. ДА – НЕ

Тема: Разработка на поимот „родова тематика“ во општеството.
Цел: Навлегување во темата; споделување искуства; размислување за тоа како родот влијае врз нас и врз општеството.
Целна група: Може да се примени за време на обуки, волонтерски кампови, семинари, обуки за раководители*ки на камп, обуки пред поаѓање итн., како и во училиштата или при работа со други заинтересирани групи.
Потребно време: 30 – 50 минути.
Метод: Позиционирање и разговор.
Потребни материјали: Селотејп и просторија којашто е доволно широка за да ги собере сите учесници*чки застанати во редица.

Обратете внимание: Оваа активност може да предизвика силни емоции и да ги потсети на некои лични искуства; учесничките*ците не треба да коментираат за одговорите на другите; подобро би било ако оваа активност ја изведете после создавање на безбеден простор.

Вовед: 5 минути
На подот има линија од селотејп. Учесниците*чките се поставени по оваа линија еден*на зад друг*а. Лево од редот е ДА областа, а десно е областа НЕ. Објаснете им дека ќе им прочитате неколку изјави и секој*а учесничка*ник ќе треба да се позиционира на едната или другата страна. Истакнете дека ако не сакаат да споделат некое од побарувањата, едноставно може да си останат таму каде што се.

Главна активност: 20 – 35 минути
Еден по еден, прочитајте ги сите искази правејќи паузи за да можат учесничките*ците да се позиционираат. Сите одговараат на прашањето со чекор кон просторот означен како ДА или НЕ. Можете да го промените интензитетот.

Важни работи што треба да се спомената: дозволено е лажење; не се смеј; не се потсмевај; не коментирај го ставот на другите.

По секој исказ, групата ги набљудува ставовите. Кажете дека секој поединец може доброволно да ги споделува своите искуства и мислења. Мора да појасните дека смеење и потсмевање за позициите на другите е потполно недозволиво.

Исказите можат да бидат во директна врска со темата на вашиот проект. Прочитајте најмалку 10–12 искази, но можете и повеќе. Еве неколку примери:

- Имам пратено слики од сопственото голо тело на соц. мрежи;

- Сум учествувал*а во сексуален акт во којшто не сум се чувствувал*а удобно.
- Сум бил*а на феминистички протест;
- Сум бил*а дел од групна терапија за луѓе склони кон насилство;
- Сум волонтирал*а во засолниште за жени.

Како што гледате, темите може да бидат најразлични. Тие зависат од целта на вашите работилници, сесии и од целокупниот проект.

Резиме: 5 – 10 минути
Откога ќе ги прочитате сите искази, следува време за разговор и размислување:
- Какво е чувството кога сте сами на едната страна?
- Какво е чувството кога сте во голема група?
- Какви детали забележавте?
- Што ве изненади?
- Дали сите искази имаат еднакво значење во вашите животи?
- Дали постојат разлики помеѓу индивидуалните и социјалните проценки на различните позиции?

Заклучок: 5 минути
Секој си има различни искуства. Нашето општество е на бинарно и хетеронормативно. Поразговарајте за резултатите од дискусијата.

5.5. Родов простор и нормативност

Тема: Нормативност, привилегии, родов простор и родово базирано насилство.
Целна група: Може да се примени на семинари и тренинзи со родова тематика, но и за време на волонтерски кампови или работа со други групи што не се многу запознаени со темата. Секогаш менувајте ги прашањата за да може подобро да се вклопи во вашата ситуација.
Големина на групата: Најмалку 10 лица.
Потребно време: 90 минути.
Метод: Светско кафуле.
Потребни материјали: Најмалку 4 табли и 4 различни простории или еден голем простор. Не обидувајте се да го користите овој метод сами, затоа што ви требаат најмалку 4 лица за да ви помогнат при секоја табла.

Обратете внимание: Овој метод е наменет за групи коишто веќе се запознаени со родовата тематика, а за групите коишто немаат многу искуство на темата треба да ги прилагодите прашањата.

Подготовка: Пред да започнете со активноста, обезбедете 4 табли и напишете ги следните прашања:

1. Што се тоа норми? Што е нормативност? Како нормативноста може да повреди? Кои норми влијаат врз нас?
2. Што е тоа родов простор? Примери? Зошто постои родовиот простор и како се создава?
3. Како нашите привилегии влијаат врз тоа како го разбираме светот? Кои се твоите привилегии?
4. Каква е поврзаноста на родот и насилството? Дали стереотипите водат кон насилство? А користената терминологија и јазикот?

Посочете 4 домаќини*нки за секоја од таблите и објаснете им дека ќе останат само на таа тема за да запишуваат на таблата и да ѝ објаснуваат на секоја нова група што се разговарало претходно на таа тема.

<u>Вовед:</u> 5 минути
Поделете ги учесниците*чките во 4 групи и објаснете им дека треба да отидат во различни соби/маси каде што ќе разработуваат по една тема, дека располагаат со по само 10 минути за да разговараат на темата и во кратки црти да запишат одговори на таблата.

<u>Главна активност:</u> 50 минути
На секои 10 минути секоја група преминува кон следната тема, а домаќинката*нот на секоја табла објаснува за што се разговарало претходно на темата. На тој начин, новите групи ќе можат да се надоврзат и да ги дополнат претходните разговори.

<u>Резиме:</u> 10 минути
По главната активност соберете ги сите на едно место и замолете ги домаќините*нките накратко да ги сумираат главните идеи кои произлегле од дебатите.

5.6. Цвет на моќта

Извор: Базирано на “The Flower Power Exercise”.
Тема: Привилегии, дискриминација, лично искуство со родовата тематика, општество.
Цел: Подигање на свеста за различните искуства кога станува збор за привилегии и дискриминација; размислување за тоа каде се наоѓа секој*а учесничка*ник и како се чувствуваат во врска со овие теми; признавање на сопствените привилегии, но и на сопствената ранливост.

Целна група: Може да се примени за време на обуки, волонтерски кампови, семинари, обуки за раководители*ки на камп, обуки пред поаѓање итн., како и во училиштата или при работа со други заинтересирани групи. Големината на групата не е важна.
Потребно време: 60 минути.
Метод: самостојно размислување, размена на мисли и искуства.
Потребни материјали: отпечатени листови со цветот, доволно простор за сите да бидат сами.

Обратете внимание: Групата треба барем малку да се познава од претходно, а секој*а треба да има барем една личност со која ќе ѝ биде удобно да ги споделува своите лични приказни. Користењето на овој метод може да доведе до откривање на нечија ранливост, како и нагласување на нечии привилегии, со што може да предизвика немир и/или грижа на совест кај некои луѓе. Овој метод исто така може да ги натера некои луѓе да се аутнат пред лицето со кое разговараат, така што, по активноста, потребно е да им се даде доволно време и простор на учесниците*чките.

<u>Вовед:</u> 5 минути
„Цветот на моќта" е алатка од канадска обучувачка екипа за општествени промени, создадена за време на работа со проблематика за самоопределување и за себе-откривање (кои сме и кои не сме) како индивидуи и како група, а потоа и каква ни е врската со оние коишто ја поседуваат власта во општеството.
Цветот личи на маргаритка, центарот му е разделен на 16 сегменти, а секој од нив претставува една перспектива или категорија на нашиот општествен идентитет. Овој центар е опкружен со два круга ливчиња – еден надворешен и еден внатрешен. Надворешните ливчиња го опишуваат доминантниот или владејачкиот идентитет во општеството. Внатрешните ливчиња ги пополнуваат учесниците*чките и го опишуваат својот личен социјален идентитет. Целта на вежбата е да се види колку сме ние блиску или далеку од доминантниот идентитет во нашето општество. Колку се поблиску внатрешните ливчиња до надворешните (доминантните) ливчиња, толку е поголема општествената моќ на поединецот.

<u>Главна активност:</u>
Прв чекор: 10 минути
Откако на учесничките*ците ќе им ја објасните целта на цветот на моќта и откако ќе им ги поделите лисјата со цртежот на нив, заеднички ќе треба да ги пополнат надворешните ливчиња. На пр.: откако ќе ја пополните категоријата општествена доминација, лесно е да се дојде до заеднички заклучок дека „Да се биде белец" треба да биде во надворешниот ред на ливчињата. Истото би важело и за англискиот јазик кај категоријата јазици и за хетеросексуалец при категоријата сексуална ориентација.

Втор чекор: 30 минути

После тоа, замолете ги да работат индивидуално или во парови, побарајте од нив да се самоопределат пополнувајќи ги внатрешните ливчиња на нивниот сопствен лист. Кога внатрешните и надворешните ливчиња ќе се совпаднат, учесниците*чките ќе треба да ги обојат и двете ливчиња на својот цвет со што би се истакнал контрастот на ранливости и привилегии. Нека секој пар меѓусебно ги спореди своите резултати со резултатите на другите додека се шетаат низ просторијата.

За да дадете насоки за размислување и разговор на темата, можете да ги замолите учесничките*ците да помислат на следниве прашања:

- Тешко ли ти беше да одредиш што да напишеш во твојот дел од ливчињата?
- Кои од наведените категории на идентитети ти лично ги сметаш за најважни за тебе? Кои категории ги користиш најчесто за да се опишеш себеси?
- Што чувствуваш во врска со твоите внатрешни ливчиња? Какви искуства имаш кога станува збор за овие аспекти од твојот идентитет?
- Како влијаат овие искуства во твоето осознавање и на создавањето и обликувањето на личноста којашто си ти денес?

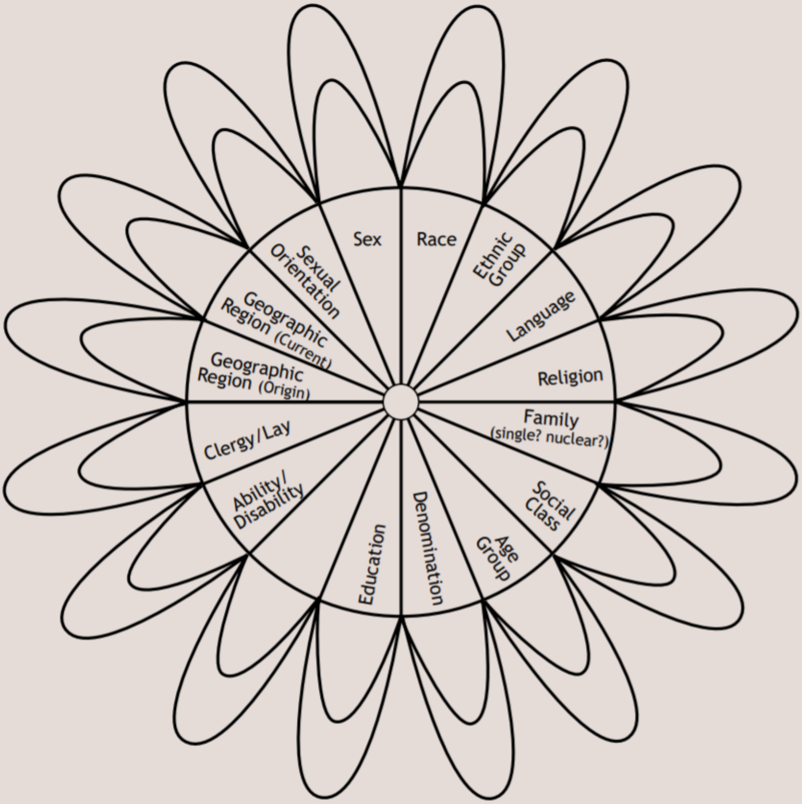
<u>Резиме:</u> 15 минути

Заеднички, во рамките на целата група, поразговарајте за да им дадете можност на учесничките*ците да си ги искажат чувствата, впечатоците и мислите низ кои поминале. Објаснете дека тие не се обврзани да споделат по секоја цена бидејќи станува збор за нивната интима. Прашања кои можат да ви послужат како насоки:

- Како ви беше?
- Имаше ли нешто од разговорите што би сакале да го споделите со целата група?
- Дали сфативте какви стереотипи имате и како тие влијаат на вашето однесување? (Појаснете дека ова прашање не осудува никого затоа што секој од нас има стереотипи.)
- Дали ви стана јасно како во нашите секојдневни животи сите создаваме родови концепти?

Следниот цртеж е само еден пример за тоа како би можело цветот на моќта да се прикаже т.е. кои категории би можело да ги содржи:

- пол;
- етничка група;
- јазик;
- религија;
- семејство (самохран родител? нуклеарно семејство?);
- старосна група;
- попреченост
- општествена класа;
- општествена класа на семејството;
- раса;
- место на раѓање;
- место на живеење;
- сексуална ориентација;
- вероисповед;
- образование.



5.7. Барометар за насилство

Тема: Видови насилство, родово засновано насилство.
Цел: Анализа и разбирање на различните видови насилства во однос на род и сексуалност коишто луѓето ги искусуваат и причинуваат.
Целна група: Може да се примени за време на обуки, волонтерски кампови, семинари, обуки за раководители*ки на кампови, обуки пред поаѓање итн., како и во училиштата или при работа со други заинтересирани групи.
Потребно време: 50 минути.
Метод: Дискусија со помош на барометар.
Потребни материјали: Испечатени копии на исказите (по една изјава на страница, со голем фонт што ја пополнува страницата), селотејп за да направите линија на подот и доволно широка просторија за да ги собере сите учесници застанати во редица.

Вовед: 5 минути
Насилството може да биде исклучително чувствителна тема за вашите учеснички*ци, така што задолжително предупредете ги претходно и објаснете им дека за време на оваа работилница ќе се разработуваат различните видови на насилство.
Започнете со игра за градење доверба за да бидете сигурни дека учесниците*чките во групата ќе се чувствуваат удобно и ќе можат меѓусебно да разговараат на вакви теми кои можат да предизвикаат најразлични реакции.

Главна активност: 20 минути

Подготовка:
Со селотејп направете линија на подот. На едниот крај поставете лист со натпис „100% насилство”, а на другиот „0% насилство”.

Искази:
„Девојчето е исклучено од женското друштво затоа што, за разлика од другите, таа не носи фустани и не се шминка.“
„За време на расправија со наставникот*чката, на девојката ѝ било речено дека таа ‘не личи на девојка’.“
„Момчето е исклучено од машкото друштво затоа што не сака фудбал и е прилично тивок.“
„Момчето кое ќе се расплаче за време на кавга или расправија, другите го нарекуваат ‘Девојче’ или ‘Плачко’.“
„Тој е трансродова личност, а другите ученици*чки на училиште го нарекуваат ‘Тоа’.“
„Откако момчето кажало дека е геј, другите ученички*ци на училиште почнале да го избегнуваат.“
„Некој тврди дека хомосексуалноста е грев.“
„Некои тврдат дека жените не се погодни за раководни позиции поради нивниот биолошки склоп.“
„На вратата од тоалетот некој напишал: ‘Елена е курва’.“
„Некои од момчињата својот соученик го нарекуваат ‘гаден педер’ за време на големиот одмор. Наставникот којшто поминува до нив само си ја врти главата на страна и си продолжува понатаму.“
„Мајката на еден ученик доброволно се пријавила како кандидатка за да ги претставува родителите во училиштето. Некои други родители одат кај директорката за да ѝ речат ‘Ние немаме проблем со хомосексуалните родители, но не е соодветно лезбејка да биде претставник на родителскиот совет’, со цел директорката да направи нешто во врска со тоа.“
„Марија сака да го промени училиштето и да се запише во некое подобро. Неколку недели, секојпат кога ќе крене рака за да одговори, другите соученици*чки отстрана дофрлаат: ‘А бе сè знаеш, сè...’, ‘Леле, колку си ти паметна...’, ‘Бубалица!’ итн.“
„Во училишниот двор, некои од момчињата не дозволуваат девојче

да игра фудбал со нив затоа што е девојче и покрај тоа што таа игра за фудбалски клуб.“
„Момчето се обидува да ја убеди девојката да има секс со него, иако така веќе беше кажала дека не сака.“
„Професорот продолжува да се допира до студентката, преправајќи се дека е случајно. Таа се чувствува непријатно.“
„Жените во Германија заработуваат околу 20% помалку од мажите.“
„При школска екскурзија се случило силување.“

Поделете им ги ливчињата со овие искази и замолете ги да ги постават таму каде што сметаат дека е најсоодветно според „процентот“ на насилство за секој опишан случај. Објаснете им дека можат да ја променат позицијата на туѓите ливчиња откако меѓусебно ќе разговараат за секој случај.
Известете ги дека имаат 20 минути за да се договорат каде ќе стои секој од исказите и да ве известат кога ќе бидат готови.

Резиме: 20 минути
Предложете им да седнат во круг и да ги споделат своите чувства и мисли за активноста. Охрабрувајте ги да го кажуваат она што не им се допаѓа и она што сметаат дека ги ограничуваше во методов. Во случај ако разговорот не се развива, преку следниве прашања поттикнете ги да размислуваат:

- Може ли насилството да се измери?
- Кој може да одреди што е малку, а што многу насилство?
- Дали сите видови насилства се исти?
- Што е родово заснована култура на насилство и како се манифестира таа?
- Знаете ли други примери за насилство коишто не беа вклучени во овие искази?

Заклучок: 5 минути
Бидете достапни за секој да може да разговара со вас за какви било проблеми по оваа работилница.

5.8 Интервенција при микроагресии

Тема: Микроагресии.
Цел: Подигање свест за микроагресиите и учење како да се изреагира.
Целна група: Учеснички*ци во волонтерски камп, семинар, младинска размена, обука и сл.
Потребно време: 30 минути.
Метод: Презентирање, разговарање и размислување.

Вовед: 5 минути
Објаснете им на учесниците*ките дека целта на оваа работилница не е наметнување вина. Оваа активност не служи за да обвиниме некој*а учесник*чка дека направил*а нешто погрешно или дека не е во право. Целта е подигање на свеста за нашите сопствени постапки и за тоа како ние комуницираме со другите. Понекогаш, начинот на којшто се однесуваме кон луѓето е несвесно заснован на стереотипите и нормите коишто сме си ги попримиле.

Кога станува збор за ова:
Никој не е совршен! Дури ни вие како тренери*ки.

Појаснете им на учесничките*ците, дека оваа работилница е од суштинско значење затоа што повеќепати сте биле информирани и/или сте биле сведоци на микроагресии. Не наведувајте примери што се случиле во конкретен проект за да не „покажувате со прст" кон одредени учесници*чки. Едноставно, предложете заедно да набљудувате што се случува во текот на оваа работилница, со надеж дека во остатокот од проектот сите ќе бидете многу посвесни за тоа што и како треба да зборувате, со цел секој*а учесничка*ник да се чувствува безбедно.

Главна активност: 15 минути
Терминот "микроагресија" може да им биде нејасен. Не се обидувајте да го дефинирате, само пуштете им го ова видео: "Микроагресијата е како каснување од комарец". https://www.youtube.com/watch?v=hDd3bzA7450&t=15s Потоа објаснете ги следниве два термини и дефинирајте ги:

- Стереотип (најдете ја најсоодветната дефиниција);
- Нормативност (прочитајте го делот "За што станува збор"

Визуелизирајте ги така што ќе ги напишете на два хамери и ќе ги поставите на подот.

Откако ќе ги презентирате, појаснете дека сите ние растеме со стереотипите и нормите од нашето општество кои или ги прифаќаме или ги оспоруваме. Затоа, ако имате стереотипи не е невообичаено или ниту пак чудно, а тоа не е проблематично само ако сме свесни дека тие стереотипи постојат, ако размислуваме за нив и ако ги доведуваме во прашање, ако ги оспоруваме. Замолете ги учесниците*чките да дадат примери за нормативност. Ако не можат да произнесат пример, можете да предложите друг термин: хетеросексуалност, цисродност, различни видови на човекови тела, следбеници на одредена религија во одредени делови на светот, русокоси во некои земји, различни навики на јадење во различни земји, начин на поздравување итн.

Потоа, запрашајте ги која е врската помеѓу нормативноста,

стереотипите и микроагресиите. Заедно, дајте неколку примери како нормите и стереотипите водат кон микроагресии. На пример, кога на некој црнокож човек по потекло од Германија ќе му речат „Одлично зборуваш германски, од каде си, инаку?“ Или прашања упатени кон хомосексуалци*ки: „Кога сфати дека си хомосексуалка*лец? Си бил*а ли некогаш со личност од спротивниот пол?“

Резиме: 5 минути
Поставете правила за тоа како учесниците*чките ќе се справуваат со такви ситуации во текот на остатокот од проектот. На пр.: смислете кој збор ќе го користите за сигнализација ако чуете некоја микроагресија; секогаш претпоставувајте дека соговорникот има најдобри намери; убаво објаснете зошто е нештото сфатено како микроагресија, ако личноста којашто го изговорила/сторила тоа не е свесна за истото; тренерот*ката не смее да раскаже наоколу ако нешто му е кажано во лична доверба; ако вие како раководители*ки не можете да разговарате за тоа во текот на работилницата, додадете го во групниот договор.

Заклучок: 5 минути
Не заборавајте пак да истакнете дека никој од нас не е совршен и дека секој*а од нас е во постојан процес на учење.

5.9 Училиштен психолог

Извор: Според прашалникот за хетеронормативност на: https://pinkpractice.co.uk/.
Тема: Хетеронормативност.
Цел: Преиспитување на хетеронормативноста.
Целна група: Може да се примени за време на обуки, волонтерски кампови, семинари, обуки за раководителки*ли на кампови, обуки пред поаѓање итн., како и во училиштата или при работа со други заинтересирани групи.
Големина на група: најмалку 4 лица.
Потребно време: 80 – 120 минути.
Метод: Игра на улоги.
Потребни материјали: Столови (онолку, колку што има учеснички*ци – ако немате столови, можете да користите и перничиња за седење), испечатени прашалници (по еден за секој пар), ако е возможно, проектор и компјутер за крајниот дел од работилницата.
Потребни ви се две*двајца олеснувачи*чки за да ги поделат улогите и две доволно оддалечени места или 2 одделни простории за двете групи да не можат да се слушаат меѓусебно.

Обратете внимание: Ако има учесници*чки коишто се хомосексуалци*ки, тие може поразлично или поемотивно да изреагираат за време на оваа активност. Бидете подготвени да интервенирате и да им пружите поддршка. Внимателно следете ги реакциите на луѓето и погрижете се оваа активност да не доведе до аутирање на личности кои не сакаат или не се спремни на таков потег.

Вовед: 5 – 10 минути
Ви препорачуваме да започнете со игра за градење доверба и да објасните дека секој*а што не се чувствува удобно може слободно да ја напушти играта во секое време.
Не откривајте ја целта на активноста пред учесничките*ците! Само кажете им дека ќе играат одредена улога. Се игра во парови. Поканете ги учесниците*ките да се групираат во парови, во зависност од тоа со кого се чувствуваат најудобно.
Кога ќе се формираат паровите, секој пар треба да земе две столчиња и да ги постави на доволно растојание од другите парови.

Главна активност: 40 – 50 минути
По едно лице од секој пар останува, а другото лице оди во другата соба. Оние што излегуваат се ученици*чки, а оние кои остануваат во собата се училишни психолози. Тие не треба да ги знаат овие улоги пред да се разделат и не дозволувајте тие сами да си ги изберат своите улоги! Сега засега, само замолете ги да одлучат кој од нив ќе влезе во другата просторија без што било да откриете за улогите.

На групата луѓе коишто одат во другата просторија ќе им речете да легнат, да се прошетаат или да најдат позиција која ќе им помогне да размислат за улогата која ќе треба да ја одиграат. Олеснувачот*ката треба полека да го прочита следниот текст, правејќи паузи помеѓу речениците за да им овозможи на учесниците да ги разбудат своите фантазии и да се соживеат со улогата:
„Стануваш наутро. Денот ти започнува рано и одиш на училиште како и секој друг дванаесетгодишник во земјата каде што живееш. Но, денес е поинаку. Додека појадуваш, си ја пакуваш ужинката и си ги миеш забите, се прашуваш зошто ли си во оваа ситуација. Зошто ли денес рано наутро твоите родители закажале состанок со училишниот психолог? Зошто сметаат дека тоа е неопходно? Зошто тие не се горди на тебе и зошто помеѓу нив загрижено си шепотат? Зошто вчеравечер твоите родители плачеа? Зошто на училиште сите, дури и наставниците*чките, мислат дека си чудна*ен? Зошто тие дури велат и дека си одвратен*на? Зошто не сакаат да се дружат со тебе? Зошто ти измислуваат прекари и ти се смеат? Се надеваш дека средбата со психологот ќе ти помогне да ги најдеш одговорите на сите овие прашања и повторно да се чувствуваш нормално, иако можеби и не веруваш дека тоа е возможно.“

Низ овој текст намерно не е разјаснето што е овој „проблем“. Учесничките*ците треба да бидат свесни дека темата е сексуалност. Кога ќе завршите, проверете дали другата група е подготвена и испратете ги учесниците*чките во собата кај другата група. Замолете ги да седнат пред своите партнери*ки.

Паралелно со сето ова, групата психолози која останува во собата ги добива следниве упатства: „Вие сте исконтактирани од страна на родителките*лите и наставниците*чките на ученик*чка кој*а е жртва на врсничко насилство, вознемирување и општествено исклучување затоа што ја*го сметаат за хетеросексуалец*ка. На вашиот прв термин денеска треба да започнете со решавање на проблемот и од Вас се очекува да му*ѝ помогнете да се врати на вистинскиот пат“.

За да се олесни дискусијата кај секој пар, олеснувачот*ката ќе им подели список со прашања што треба внимателно да ги прочитаат. Сеансата со секој*а ученик*чка треба да ги вклучи, но не и да се ограничи само на овие прашања.
Кога психолозите ќе бидат подготвени, посочете им дека треба да седнат на столчињата што ги подготвиле со партнерката*рот. Дајте знак дека ученичките*ците од другата група можат да влезат ако се подготвени.

Изберете 8–10 од следниве прашања (извор: „Прашалник за хетеросексуалноста“) и дајте им ги на психолозите за да ги вклучат во своите истражувања:

- Што сметаш дека те навело да станеш хетеросексуалка*лец?
- Кога и како за првпат сфати дека имаш хетеросексуални склоности?
- Дали сметаш дека има веројатност твојата хетеросексуална наклонетост да биде предизвикана од невротичен страв од луѓе од истиот пол?
- Дали сметаш дека има веројатност твојата хетеросексуалност да биде само минлива фаза?
- Ако никогаш не си спиел*а со некој од твојот пол, како знаеш дека тоа не ти се допаѓа?
- Дали сметаш дека има веројатност сè што ти треба да е еден*на добра*бар хомосексуална*лен партнер*ка?
- Ако хетеросексуалноста е нормална, зошто има диспропорционално повеќе ментално болни хетеросексуални луѓе?
- Како изреагираа и кому му имаш кажано за твојата хетеросексуална наклонетост?
- Хетеросексуалците*ките ги мразат ли и не им веруваат ли на луѓето од нивниот пол? Затоа ли стануваат хетеросексуални?
- Ако имаш деца, знаејќи со какви проблеми би се соочувале, би

сакал ли да бидат хетеросексуалци*ки?

- Твојата хетеросексуалност не ми пречи сè додека не се обидеш да ме присилиш на истото. Зошто се чувствуваш повикано да ги заведеш и другите да станат припадници на твојата сексуална ориентација?
- Поголемиот дел од педофилите се хетеросексуални. Навистина ли сметаш дека е безопасно родителите да ги изложуваат своите деца на влијанието на хетеросексуални просветни работнички*ци?
- Како воопшто можеш да се надеваш дека некогаш ќе се развиеш во комплетна личност ако се ограничиш себеси на еден ваков неприроден, исклучиво хетеросексуален начин на живот, губејќи ја желбата за истражување и развивање на твојот хомосексуален потенцијал?
- Хетеросексуалките*ците се познати по тоа што тие луѓе на самите себеси, а и на другите, им наметнуваат строго-определени стереотипни сексуални улоги. Зошто би се држел*а до една таква нездрава игра на улоги?
- Зошто хетеросексуалците*ките ставаат толку силен нагласок на сексот? Зошто се толку промискуитетни?
- Дури и при целата општествена поддршка којашто ја добиваат тие нивни бракови, стапката на разводите постојано расте. Зошто има толку нестабилни врски меѓу хетеросексуалките*ците?
- Како може да имаш целосно и задоволително сексуално искуство или длабока емоционална поврзаност со личност од спротивниот пол, кога сте толку многу различни? Како може маж да знае како да задоволи жена и обратно?
- Зошто инсистираш на таква очигледност и правиш циркус од својата хетеросексуалност? Не може ли едноставно вие хетеросексуалците*ките да си бидете такви какви што сте и да не правите толку многу врева?
- Како ќе опстане човештвото ако секој*а биде хетеросексуалка*лец како тебе, имајќи ја предвид пренаселеноста на планетава?
- Изгледа многу малку од хетеросексуалците*ките се среќни Има разработени методи кои можат да ти помогнат да се промениш, ако ти тоа навистина го сакаш. Си размислувал*а ли за психотерапија или пак за инверзна терапија?
- Дали вистински би ѝ/му верувал*а за објективноста и непристрасноста на хетеросексуалната*ниот терапевт*ка или консултант*ка? Не се плашиш ли дека би можел*а да се обиде да ти ги наметне сопствените ставови и претпочитувања?

Додека паровите ги играат своите улоги, вие шетајте околу нив и наслушувајте им ги разговорите. Замешајте се само ако сметате дека некој*а од учесничките*ците ја достигнува својата црвена линија и ѝ*му треба помош и/или одмор.

Ако имате повеќе време, можете со учесниците*чките да го изгледате долунаведеното видео, но имајте на ум дека при крајот од видеото има чувствителен материјал. Не прикажувајте го ако после тоа нема да бидете со нив. Осигурете се дека ќе имате доволно време за разговор и резимирање.
„Замислете си свет во кој ако си геј е норма, а сè друго е малцинство“ (Imagine A World Where Being “Gay” Is The Norm & Being “Straight” Would Be The Minority!).
https://www.youtube.com/watch?v=Cn0JgDW0gPI
(краток филм, 20 минути)

Резиме: 20 – 50 минути
Кога секој од паровите ќе заврши, поставете ги сите столови во еден голем круг. Пред да започнете да разговарате, замолете ги сите да станат и тресејќи се да излезат од улогата што ја глумеа.
Започнете да разговарате за следниве прашања:

- Што се случи?
- Како се чувствувавте како психолог*а/ученик*чка? Како се чувствувавте вие?
- Кој момент најмногу ве изненади? Кој момент беше најинтересен за вас?
- Што забележувате во врска со вашите реакции?
- Што мислите, што е поентата на оваа игра?
- Што значи да бидеш нормален и кој го дефинира тоа?
- Како може да се почувствува оваа нормативност во секојдневниот живот и во секојдневното општење? Како може ова да се избегне? (На пр.: Прашајте ја вашата пријателка „Се гледаш ли со некого?“, а не „Имаш ли дечко?“).

Завршете со дефиницијата за хетеронормативност. Можете вие да им ја дадете или да ја создадете заедно со учесничките*ците. Можете да ја најдете во воведот на овој прирачник.

Заклучок: 5 минути
Ако оваа активност предизвикала некаков мисловен процес кај нив или некоја силна реакција, соопштете им на учесничките*ците дека вие ќе бидете достапни и на располагање за да им пружите поддршка. Информирајте ги каде можат да најдат дополнителна поддршка, а оставете им и ваши податоци за контакт.

6. ОРГАНИЗАЦИИ ВО С. МАКЕДОНИЈА КОИ СЕ ЗАНИМАВААТ СО РОДОВА ТЕМАТИКА

Асоцијацијата за напредок, едукација и лобирање – ПЕЛ е основана во 2000 година и оттогаш работи на промоција и унапредување на родовата еднаквост во нашата земја. Нашата организација има за цел и да ја подобри ситуацијата на младите и жените во сите сфери на социјалниот живот. Исто така, организацијата работи и на инклузија на маргинализираните групи во општеството. На сето ова се работи преку организирање разни кампањи, обуки, семинари и промоција на нашите цели и работа.
Веб-страница: www.pel.mk

Здружението за поддршка на маргинализирани работници, СТАР-СТАР, од Скопје, е првиот колектив на сексуални работници на Балканот, кој повеќе од 12 години работи на унапредување и промовирање на правата на сексуалните работници во Република Северна Македонија. Од активистичко движење на група млади сексуални работници кои во 2007 год. се здружија со цел заштита и застапување на заедницата на сексуални работници во општеството, во 2010 год. прерасна во официјално регистрирана организација. Денес, СТАР-СТАР е дел од граѓанскиот сектор промовирајќи ги своите аспирации, придонеси и потреби, стремејќи се кон отворено општество кое знае да ги препознае, прифати и почитува различностите.
Главни цели на нашата организација се промовирање на сексуалната работа како слободен избор на професија, борба против насилството, дискриминацијата и стигмата со која нашата заедница секојдневно се соочува, како и застапување на сексуалните работници за промена на репресивните закони и негативните социјални ставови кон сексуалната работа.
Заедничкото дејствување и организирањето на јавни протести се само дел од нашите алатки за борба против, физичкото, емотивното, сексуалното и родово-базираното насилство врз сексуалните работници, како и за борбата против табуата и стереотипите поврзани со родот, сексуалноста, здравјето и прекршување на основните човекови права на заедницата.
Веб-страница: www.starsexwork.org

Гласен Текстилец е здружение на граѓани формирано во мај 2017 година од страна на текстилни работнички и активисти за заштита на човековите и работничките права. Гласен Текстилец има за цел: афирмирање и популаризација на проблемите на работниците и кршењето на нивните права, подигање на свеста на работниците преку едукации, трибини, конференции, семинари и други активности кои се потребни, учество во подготовка на закони и други нормативни акти и прописи од областите на интерес на здружението и работниците во текстилната, кожарската и чевларската индустрија. Преку програмите и проектите коишто ги имплементираме се залагаме за унапредување на родовата еднаквост во текстилната индустрија во општина Штип, со оглед на тоа дека скоро 80 проценти од вработените се припадници на женскиот пол.
Блог: https://glasentekstilec.wordpress.com/

Еквалис е младинска организација за едукативен развој од Скопје којашто работи со млади од 13 до 30 години, но и со останати целни групи коишто се во контакт со младите како родители, професори и младински работници. Мисијата на Здружението за едукативен развој ЕКВАЛИС – Скопје е да ги вклучи граѓаните во процесите на општествена промена низ циклусот на едукација, критички пристап, анализа и преземање акција. Еквалис активно ги покренува прашањата поврзани со родот и сексуалноста во своето работење. Преку нашата младинска програма којашто ја одржуваме секоја година “What’s Gender Got to Do With It?“ ги отвораме суштински важните прашања меѓу младите за родот, родовата еднаквост, родовата стигма, а во оваа програма исто така имаме развиено тематски модули за ЛГБТ+ прифаќање преку вежби, отворени дискусии, себепреиспитување и општествено преиспитување и во групи во коишто се забележува присуство и на ЛГБТ+ средношколци- но и хетеросексуални млади- што е важно за меѓусебно сензибилизирање на овие теми.
Веб-страница: www.ekvalis.org.mk

Центар за истражување и креирање политики - ЦИКП Скопје е институт за истражување и анализа на јавни политики кој развива решенија за проблеми, модели на политики, гради капацитети и развива дијалог на јавни политики. Сите истражувања и анализи на ЦИКП се родово одговорни, а организацијата има специјализација во родово одговорно буџетирање и родова анализа на политики
Веб-страница: www.crpm.org.mk

Здружението за сексуални и родови малцинства Субверзивен фронт од Скопје, Северна Македонија, посветува цврсти напори во три стратегиски области:

- Застапување и влијание врз политиките за правата и положбата на сексуалните и родовите малцинства;
- Развој на заедницата на сексуалните и родовите малцинства;
- Истражување и обезбедување докази за проблемите и потребите на заедницата на сексуални и родови малцинства.

Во рамките на активностите на градење заедница, Субверзивен фронт значително вложува во градење и зајакнување на капацитетите на сексуалните и родовите малцинства преку одржување на обуки и работилници на теми поврзани со родот и сексуалноста, пружање на услуги на психосоцијална поддршка и советување, и правна поддршка и советување.
Веб-страница: www.s-front.org.mk

Коалицијата Маргини се залага за заштита и почитување на основните човекови права на маргинализираните заедници, со фокус на ЛГБТИ луѓето, луѓето кои употребуваат дроги, сексуалните работници/чки, луѓето кои живеат со ХИВ и маргинализираните жени. Коалицијата делува преку застапување, истражувања и анализи, суштинско вклучување на МЗ во креирањето и имплементацијата на политиките, едукација на сите засегнати страни, промоција на културните практики на МЗ, како и вмрежување и градење алијанси со граѓанското општество.
Веб-страница: www.coalition.org.mk

Институтот за човекови права (ИЧП) е невладина организација основана со цел унапредување и заштита на човековите права и слободи. Институтот ги реализира своите заложби преку континуирана едукација на стручната јавност, изготвување на истражувања и анализи, застапување и посредување пред судовите во РСМ и организирање дискусии како во правната професија така и за општата јавност. Институтот работи и во превенција и заштита од дискриминација на ЛГБТИ луѓето во РСМ, преку континуирани обуки на стручната и оштата јавност на соодветната тема, организирање на културни настани за подигнување на свеста, изготвување на истражување на јавното мислење како и анализа на примената на правната регулатива која се однесува на дискриминацијата по овие основи. Дополнително работи на намалување на родовите стереотипи и постигнување на родова еднаквост во повеќе сфери од општествено значење.
Веб-страница: www.ihr.org.mk

Македонското здружение на млади правници (МЗМП) од Скопје е професионално здружение кое работи на обезбедување на правна помош, правна едукација и истражувања и политики поврзани со заштита на човековите права и владеење на правото. МЗМП е првото здружение регистрирано за обезбедување на бесплатна правна помош согласно Законот за бесплатна правна помош. Целните групи кон кои е насочена работата на здружението се баратели на азил и бегалци, мигранти, лица без државјанство, жртви на трговија со луѓе, жртви на повреди на човекови права, жртви на дискриминација, социјално и финансиски загрозени лица, деца, затвореници (осудени лица) и лица со попреченост.
Веб-страница: www.myla.org.mk

Граѓанската иницијатива на жени ГИЖ од Свети Николе, Република Северна Македонија, е женска невладина организација основана во 2002 година со членки од различни сектори: претставници/чки од бизнис сектор, институции на локално и државно ниво, синдикат, бизнис сектор, НВО и медиуми. Активностите ги насочува на унапредување на родовата еднаквост преку застапување и примена на јавни политики за постигнување еднакви можности за жените и мажите, промовира одговорно, транспарентно и отчетно владеење на полето на родовата еднаквост и правата на жените; зголемено учество на жените на одлучувачките места, промовирање на мир и ненасилство и подобрување на економската положба на жените преку развој на женско претприемништво.
Контакт: giz_zeni@yahoo.com

Организацијата на жените на општина Свети Николе (ОЖОСВН) е формирана во 1990 година, од страна на жени-борци за човекови права, пред се жени-борци за почитување и афирмирање на правата на жените. Како водечка сила на женското и граѓанското движење во државата, ОЖОСВН, создава позитивни промени во општеството и придонесува за општа благосостојба на сите граѓани. ОЖОСВН активно работи за подобар квалитет на живот на граѓаните и граѓанките и почитување на човековите права со акцент на правата на жените и девојките. Активно работи на три програми: Здравствена програма, Програма за деца и млади и Програма за човекови права. Програмата за човекови права има за цел да придонесе кон промовирање и почитување на човековите права со акцент на правата на жените, елиминирање на сите форми на дискриминација и насилство врз жените, како и поголема родова еднаквост.
Веб-страница: www.womsvetinikole.org.mk

Центарот за интеркултурен дијалог (ЦИД) е граѓанска организација која работи на промовирање на интеркултурно прифаќање и активно граѓанско учество за градење на капацитети, неформално образование и младинска работа. Наша цел е да обезбедиме одржлив развој на заедницата преку создавање на можности за квалитетен ангажман на граѓанското општество, унапредување на можностите за учење и активно вклучување на младите луѓе и другите граѓани. ЦИД ги развива своите активност на локално, национално, регионално и меѓународно ниво. Раководиме со целосно функционален младински центар во Куманово и им нудиме поддршка на локалните волонтери за развивање и спроведување на нивните сопствени проекти. Нашата база на обучувачи обезбедува обуки со висок квалитет и консултантски услуги и на национално и на меѓународно ниво. Нашата образовна палета вклучува испраќање на млади луѓе на програми за мобилност, како што се младински размени, курсеви за обука, семинари, работни канцеларии, итн.
Веб-страница: www.cid.mk

Тииит! Инк. го организира единствениот фестивал на феминистичка култура и акција во Северна Македонија, ПРВО ПА ЖЕНСКО. Програмата на фестивалот претставува отворен простор за презентација на културно-уметничка продукција која во фокусот ги става и притоа критички преиспитува родовите улоги, патријархалните норми, феминистичките вредности, како и женските права, но и сексуалните и репродуктивни права. Фестивалот создава можности за локална, регионална и меѓународна размена, соработка и вмрежување на активисти, уметници и работници во културата.
Веб-страница: www.tiiiitinc.com

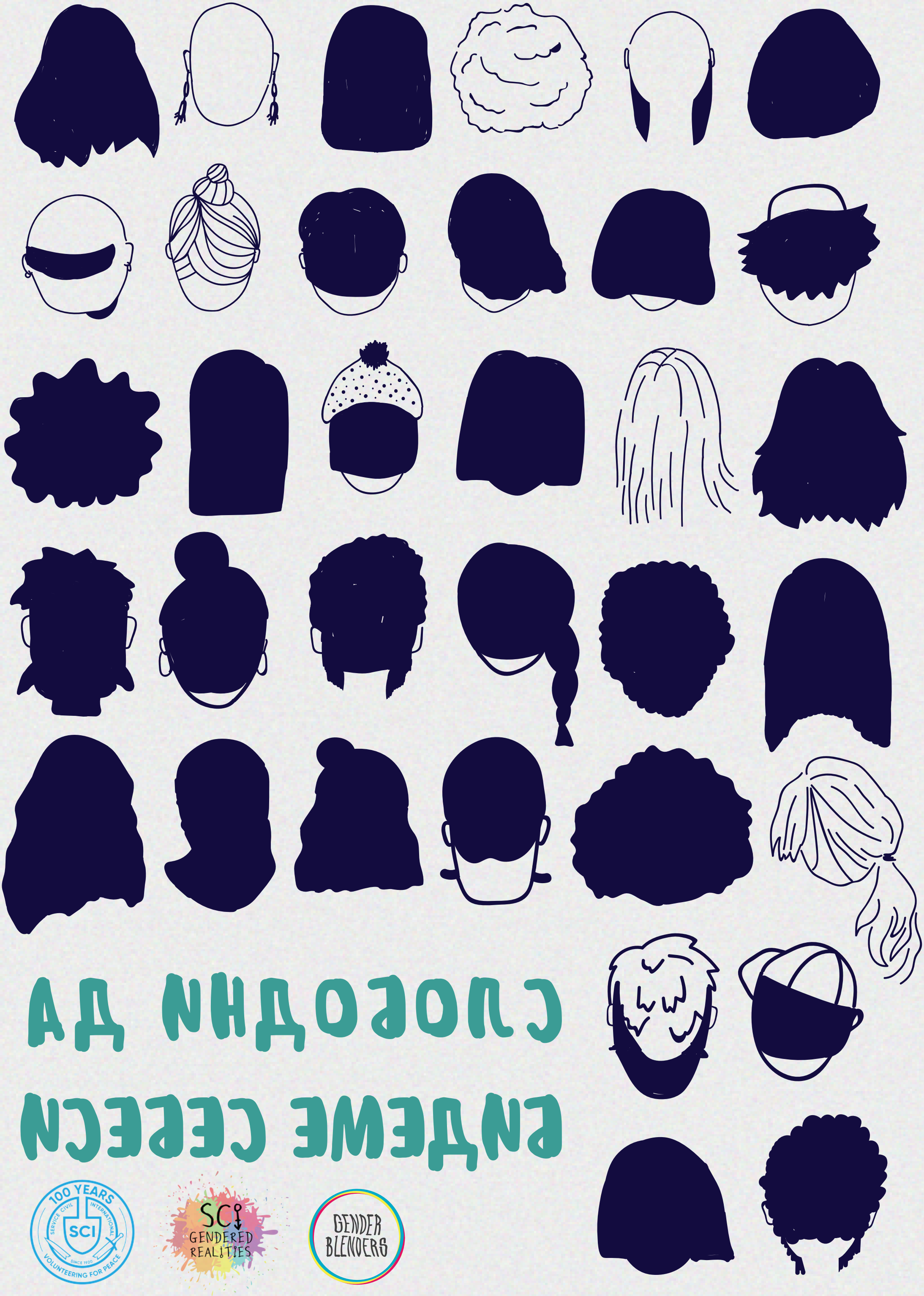
Стела е граѓанска организација иницирана од група ентузијастки кои сакаат да го подобрат пристапот до високо образование и економско омоќување за жени и девојки во Северна Македонија. Стела ги поврзува жените и работи на креирање мрежи на солидарност, знаење и искуство. Низ различните проекти и активности, организацијата цели да придонесе кон дискусија на државно ниво за општествените и структурни пречки со кои мораме колективно да се соочиме за да ги поддржиме жените и девојките во нивното себеостварување. Нашиот тим цврсто верува во важноста на поддршката и заедништвото при развивањето на нашите потенцијали.
Веб-страница: www.stella.mk

Хелсиншкиот комитет за човекови права веќе 25 години врши мониторинг на состојбата со човековите права, обезбедува правна помош, соработува со други организации и со државните органи во насока на зголемување на промоцијата, почитувањето и заштитата на човековите права и слободи. Комитетот поаѓа од тоа дека сите луѓе треба да имаат можност да ги уживаат и практикуваат нивните основни права и слободи и да имаат можност да ги заштитат во случај на нивно прекршување или ограничување. Фокус на работата на организацијата се дискриминацијата, работничките права, родовата еднаквост, делата од омраза, говорот на омраза, тортурата и нехуманото постапување и заштита на правата на ЛГБТИ заедницата.
Веб страница: www.mhc.org.mk

ЛГБТИ Центарот за поддршка е подружница на Хелсиншкиот комитет за човекови права која функционира како посебна програма. Центарот за поддршка има три одделни програми, програма за заедницата, програма за застапување и Сигурна куќа. Центарот за поддршка обезбедува бесплатна правна помош и следење на случаи, застапување за подобрување на состојбата со човековите права на ЛГБТИ луѓето, едукација на млади во полето на род, родови политики, сексуална ориентација, родов идентитет, дискриминација, говор и дела од омраза, родово базирано насилство, квир култура и активизам.
Веб страница: www.lgbti.mk

Кризен Центар „Надеж“ е граѓанско здружение кое од јануари 2001 година работи на проблемот насилство врз жените и семејно насилство. Во рамките на Центарот функционира СОС линија (15-315) која е достапна 24/7 за помош, поддршка, советување и упатување на сите оние кои се наоѓаат во ризик или трпат насилство. Исто така во рамките на Центарот функционира и згрижувалиште кое во кризни ситуации згрижува жртви на семејно насилство од 24 до 48 часа и е расположливо за сите жени од Република Северна Македонија, при што на жртвите им е обезбедено сигурно и безбедно сместување и задоволување на нивните основни потреби (храна, облека, хигиенски средства и медикаменти), како и психо-социјална поддршка и правна помош. КЦ „Надеж“ постојано работи и на подигнување на свесноста за проблемот семејно насилство и негово пријавување кај релевантните институции и едукативни активности за јакнење на жените жртви на семејно насилство преку организирање на јавни кампањи, акции и активности како едукативни семинари, работилници и јавни трибини.
Веб-страница: www.krizencentar.org.mk

Здружението Женски Форум е независно, невладино и непартиско здружение формирано во јануари 2001 година. Активностите на Здружението се фокусираат на подигање на свеста и застапување за родова еднаквост, како и обезбедување на информации, помош, поддршка и заштита на жените и нивната положба во општеството. Здружението Женски Форум е лоцирано во Тетово и ги врши своите активности низ целиот северен и западен регион на Република Северна Македонија.
Веб-страница: www.forumi.org.mk


СЛОБОДНИ ДА
БИДЕМЕ СЕБЕСИ
100 YEARS
SERVICE CIVIL INTERNATIONAL
SCI
SINCE 1920
VOLUNTEERING FOR PEACE
SCI
GENDERED REALITIES
GENDER BLENDERS