



MANUP4HER ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΩΝ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1	Εισαγωγή	3
	Το όραμα του έργου ManUp4Her	4
2	Ο ρόλος των ανδρών υποστηρικτών	
	Γιατί να γίνετε υποστηρικτής;	6
	Αρμοδιότητες	6
	Δεξιότητες	8
	Επιρροή ομοτίμων	9
	Συμβουλές για την παρακίνηση ομοτίμων	10
3	Κατανόηση της έμφυλης βίας	
	Θεωρητικό πλαίσιο	12
	Μορφές έμφυλης βίας	13
4	Αναγνώριση και πρόληψη της έμφυλης βίας	
	Αναγνώριση της έμφυλης βίας	15
	Πρόληψη της έμφυλης βίας	16
5	Πώς να γίνετε πολλαπλασιαστής	
	Πώς να γίνετε πολλαπλασιαστής	19
	Γιατί η φωνή σας έχει σημασία	20
	Προτεινόμενα εργαλεία και πόροι	22
	Αποφθέγματα που εμπνέουν	23
6	Ενδοσκόπηση	25
	Ασκήσεις	26
7	Πόροι & περαιτέρω ανάγνωση	
	Πρόσθετοι πόροι	28
	Γλωσσάριο	29

Εισαγωγή

Αυτό το εγχειρίδιο αποτελεί μέρος του έργου ManUp4Her project – Encouraging Men's Participation in the Fight Against Gender-Based Violence (GBV).

Ενώ το έργο ασχολείται με μια συγκεκριμένη μορφή βίας, αναγνωρίζουμε ότι η έμφυλη βία υπάρχει σε ένα ευρύ και πολύπλοκο φάσμα – που διαμορφώνεται από το φύλο, την εξουσία και τους κοινωνικούς κανόνες. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι οι άνδρες δεν αποτελούν μόνο μέρος του προβλήματος, αλλά και κρίσιμο παράγοντα της λύσης του.

Το παρόν εγχειρίδιο απευθύνεται σε άνδρες που επιθυμούν να συμμετάσχουν ουσιαστικά στην πρόληψη της έμφυλης βίας.

Η φωνή των ανδρών μετράει, καθώς μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην οικοδόμηση ασφαλέστερων κοινοτήτων.

Το εγχειρίδιο περιγράφει τις βασικές αρμοδιότητες ενός **άνδρα υποστηρικτή**, διερευνά βασικές δεξιότητες για συμμαχίες και παρέχει στρατηγικές για την επικοινωνία μεταξύ ομοτίμων. Περιλαμβάνει, επίσης, μια σαφή επισκόπηση του τι είναι η έμφυλη βία και πώς μπορεί να αναγνωριστεί και να προληφθεί.



“

Όλοι έχουν το ανθρώπινο δικαίωμα να ζουν με ασφάλεια, μακριά από τη βία και την κακοποίηση. Η κοινωνία οφείλει να αναγνωρίζει και να υπερασπίζεται αυτό το δικαίωμα.

”

@ Women's Aid

Πηγή (Einnovate, 2023)

Το όραμα του έργου ManUp4Her

Το έργο **ManUp4Her** οραματίζεται ένα μέλλον όπου οι άνδρες συμμετέχουν ενεργά και συνειδητά στην εξάλειψη της έμφυλης βίας. Με γνώμονα την πεποίθηση ότι η ισότητα των φύλων είναι συλλογική ευθύνη, η εν λόγω πρωτοβουλία Erasmus+ καλεί τους άνδρες να γίνουν σύμμαχοι των γυναικών, υπέρμαχοι της ενσυναίσθησης, του σεβασμού και της κοινωνικής δικαιοσύνης.

Στον πυρήνα του, το **ManUp4Her** στοχεύει στα εξής:

- Ενίσχυση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των ανδρών, ιδίως της ενσυναίσθησης και της ικανότητας αναγνώρισης και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας σε καθημερινά περιβάλλοντα.
- Προώθηση της κατανόησης της διαφορετικότητας των φύλων και αμφισβήτηση των στερεοτύπων που διακινούνται από τους πατριαρχικούς κανόνες.
- Ενίσχυση της συμμετοχής των πολιτών στα κοινά και της κοινωνικής συνοχής ενθαρρύνοντας τους άνδρες να αντισταθούν, να μιλούν ανοιχτά και να ενεργούν ως φορείς αλλαγής στις κοινότητές τους.
- Δημιουργία καινοτόμων και συμπεριληπτικών εκπαιδευτικών εργαλείων, όπως ηλεκτρονικά βιβλία, podcast, βίντεο, vlogs και εργαστήρια προσαρμοσμένα ειδικά για ενήλικες άνδρες εκπαιδευόμενους.
- Ενθάρρυνση ενός δικτύου **ανδρών υποστηρικτών** που θα μεταφέρουν το μήνυμα της ισότητας και της μη βίας πέρα από τη διάρκεια ζωής του έργου.

Το όραμα του **ManUp4Her** δεν είναι απλώς να ενημερώσει τους άνδρες για την έμφυλη βία, αλλά να τους εξοπλίσει με τις γνώσεις, τα εργαλεία και το κίνητρο ώστε να γίνουν αυθεντικοί σύμμαχοι και υποστηρικτές της ασφάλειας και της αξιοπρέπειας των γυναικών. Με την άμεση και εποικοδομητική συμμετοχή των ανδρών, το έργο φιλοδοξεί να οικοδομήσει ασφαλέστερες και πιο δίκαιες κοινωνίες σε όλη την Ευρώπη.



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΩΝ



ManUp4Her



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716

Γιατί να γίνετε υποστηρικτής;

Οι άνδρες υποστηρικτές είναι άνδρες που αναγνωρίζουν ότι όλοι μας παίζουμε ρόλο, άμεσα ή έμμεσα, στην αλλαγή ενός συστήματος και των συμπεριφορών που επιτρέπουν τη συνέχιση της έμφυλης βίας, και επιλέγουν να γίνουν μέρος της λύσης του ζητήματος. Το να αναλάβουν αυτόν τον ρόλο σημαίνει ότι θα δεσμευτούν απέναντι στην αμφισβήτηση των επιβλαβών έμφυλων στερεοτύπων, θα γίνουν ενεργοί παράγοντες αλλαγής και θα υποστηρίξουν την ισότητα των φύλων.

Υπερασπίζονται τις γυναίκες, ανεξάρτητα από το αν εκείνες είναι παρούσες. Δεν είναι σωτήρες, αλλά σύμμαχοι που βαδίζουν δίπλα στις γυναίκες στον αγώνα για την ισότητα των φύλων. Ο ρόλος τους είναι να υποστηρίξουν, όχι να επισκιάζουν, να ενδυναμώνουν, όχι να κυριαρχούν. Μέσω της γνώσης και της δράσης, βοηθούν στη δημιουργία συμπεριληπτικών κοινοτήτων με σεβασμό.

Αρμοδιότητες

Το να είσαι άνδρας υποστηρικτής δεν είναι ένας συμβολικός τίτλος, είναι μια δέσμευση για δράση κατά της έμφυλης βίας και της ανισότητας των φύλων. Σημαίνει να συμμετέχεις, να μιλάς ανοιχτά και να εργάζεσαι ενεργά για την εξάλειψη της έμφυλης βίας και της ανισότητας.



Μεταξύ των αρμοδιοτήτων, συγκαταλέγονται οι εξής:

- **Μάθετε:** Η εκπαίδευση είναι το κλειδί για ουσιαστική αλλαγή. Η επίτευξη της ισότητας των φύλων ξεκινά με την κατανόηση της πραγματικότητας που βιώνουν οι γυναίκες – ακούγοντας τις φωνές τους και μαθαίνοντας για την ανισότητα και για τις επιβλαβείς προκαταλήψεις. Αν έχετε προνομιακή θέση, χρησιμοποιήστε τη για να ενισχύσετε την ισότητα και να ηγηθείτε με το παράδειγμά σας.
- **Μιλήστε ανοιχτά:** Αποδοκιμάστε τα σεξιστικά αστεία, τη μεροληπτική γλώσσα και τις επιβλαβείς συμπεριφορές σε ιδιωτικούς, επαγγελματικούς και δημόσιους χώρους. *Η σιωπή επιτρέπει την πρόκληση βλάβης, ενώ η έκφραση την διαταράσσει.*
- **Υποστηρίξτε γυναίκες που έχουν βιώσει βία και διακρίσεις:** Εάν κάποιο άτομο σάς εμπιστευτεί την ιστορία του, ακούστε το με ενσυναίσθηση και προσοχή. Αποφύγετε να προσπαθήσετε να «διορθώσετε» την κατάσταση. Αντίθετα, προσφέρετέ του υποστήριξη συμβουλευόντάς το να λάβει επαγγελματική βοήθεια ή να στραφεί προς τους αρμόδιους.
- **Αναστοχαστείτε και εξελιχθείτε:** Εξετάστε τις καθημερινές σας πράξεις, διασφαλίζοντας ότι δεν ενισχύουν επιβλαβείς πρακτικές. Να είστε δεκτικοί σε σχόλια και να τα βλέπετε ως εργαλείο ανάπτυξης, όχι ως κριτική.
- **Αποτελέστε παράδειγμα θετικών συμπεριφορών** απέναντι στα φύλα, επαναπροσδιορίζοντας τη θέση σας, ώστε να δοθεί έμφαση στην ενσυναίσθηση, την υπευθυνότητα και την ευαλωτότητα.

Δεξιότητες

Για να γίνει κανείς αποτελεσματικός σύμμαχος στην καταπολέμηση της έμφυλης βίας, απαιτούνται περισσότερα από καλές προθέσεις. Ορισμένες δεξιότητες μπορούν να μαθευτούν, να εξασκηθούν και να ενισχυθούν με την πάροδο του χρόνου.

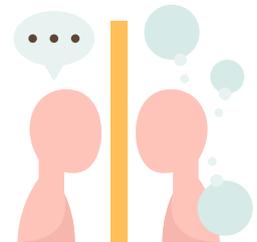


Ενεργητική ακρόαση

Ακούστε χωρίς να διακόπτετε, να απορρίπτετε ή να προσφέρετε ανεπιθύμητες λύσεις. Εστιάστε στην κατανόηση, όχι στη διόρθωση.

Αυτογνωσία

Να είμαστε πρόθυμοι να εξετάσουμε τις δικές μας πεποιθήσεις, τα λόγια και τις πράξεις μας και πώς αυτά θα μπορούσαν να επηρεάσουν τους άλλους.



Συναισθηματική νοημοσύνη

Αναγνωρίστε και διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας, ενώ παράλληλα ανταποκρίνεστε στους άλλους με ενσυναίσθηση, φροντίδα και σεβασμό.

Επικοινωνία

Μιλήστε με σεβασμό, αναγνωρίζοντας πότε είναι η ώρα να κάνετε ένα βήμα μπροστά ή ένα βήμα πίσω, αφήνοντας περισσότερο χώρο για τους άλλους.



Ευθύνη

Αναλάβετε την ευθύνη για τις πράξεις και τα λόγια σας, μαθαίνοντας από τα λάθη και τα σχόλια.

Επιρροή Ομοτίμων

Η επιρροή ομοτίμων είναι ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία που έχουν στα χέρια τους οι άνδρες για να συμβάλουν στην εξάλειψη και την πρόληψη της έμφυλης βίας.

Ειδικά σε χώρους που κυριαρχούνται από άνδρες, μερικές φορές μπορούν να αναδυθούν επιβλαβείς κανόνες και στερεότυπα. Αυτή είναι η ευκαιρία σας να αντιμετωπίσετε αυτές τις ιδέες και να τις αμφισβητήσετε.

- ❁ **Αξιοποιήστε τη δυνατότητα επιρροής σας:** Οι φωνές των ανδρών συχνά λαμβάνονται πιο σοβαρά υπόψη από τους άλλους άνδρες. Χρησιμοποιήστε την επιρροή που μπορείτε να ασκήσετε, για να ξεκινήσετε συζητήσεις και να αμφισβητήσετε επιβλαβείς συμπεριφορές όταν τις βλέπετε.
- ❁ **Σπάστε τη σιωπή:** Μην περιμένετε την «τέλεια στιγμή». Ομαλοποιήστε τη συζήτηση για το φύλο και την έμφυλη βία σε καθημερινές καταστάσεις.
- ❁ **Ενισχύστε τις γυναικείες φωνές:** Δημιουργήστε χώρο για να μιλήσουν και να ακουστούν οι γυναίκες, ειδικά σε ανδροκρατούμενα περιβάλλοντα.
- ❁ **Να θεωρείτε ο ένας τον άλλον υπεύθυνο:** Όταν ακούτε ή γίνετε μάρτυρες επιβλαβούς συμπεριφοράς, καταγγείλτε την με σεβασμό. Εστιάστε στη βελτίωση και την εξέλιξη, όχι στην ντροπή.



Για παράδειγμα, το να καταδείξετε ένα σεξιστικό αστείο με μια ήρεμη φράση, «Έλα τώρα, είμαστε καλύτεροι από αυτό», μπορεί να αλλάξει ολόκληρη την ατμόσφαιρα. Όταν οι άνδρες δείχνουν ότι είναι εντάξει να αμφισβητούν επιβλαβείς συμπεριφορές, ανοίγει ο δρόμος για να ακολουθήσουν και άλλοι. Οι άνδρες υποστηρικτές όχι μόνο μιλούν ανοιχτά, αλλά και παροτρύνουν όλους τους άλλους να κάνουν το ίδιο.

Συμβουλές για την παρακίνηση ομοτίμων



▶ Δώστε το παράδειγμα.

Δείξτε τι σημαίνει σεβασμός και ισότητα μέσα από τις καθημερινές σας πράξεις. Οι άνθρωποι μαθαίνουν από αυτά που κάνετε, όχι μόνο από αυτά που λέτε.

▶ Κάντε το εύκολο.

Δεν έχουν όλοι τα ίδια ενδιαφέροντα και την ίδια επίγνωση της κατάστασης. Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα και κάντε ερωτήσεις για να βοηθήσετε τους άλλους να ανοιχτούν και να μοιραστούν τις απόψεις τους.

▶ Κάντε το πιο προσωπικό.

Μοιραστείτε την εμπειρία σας. Φέρτε παραδείγματα που είναι σχετικά. Οι άνθρωποι τείνουν να νοιάζονται περισσότερο όταν βλέπουν γιατί κάτι έχει σημασία.

▶ Κανονικοποιήστε τα λάθη.

Όλοι κάνουν λάθη – αυτό που έχει σημασία είναι η προθυμία να μάθουν, να αναπτυχθούν και να βελτιωθούν. Τα λάθη είναι μέρος της διαδικασίας, όχι ένδειξη αδυναμίας ή ενοχής, αλλά ένα βήμα προς την αλλαγή.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΕΜΦΥΛΗΣ ΒΙΑΣ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716

Θεωρητικό πλαίσιο

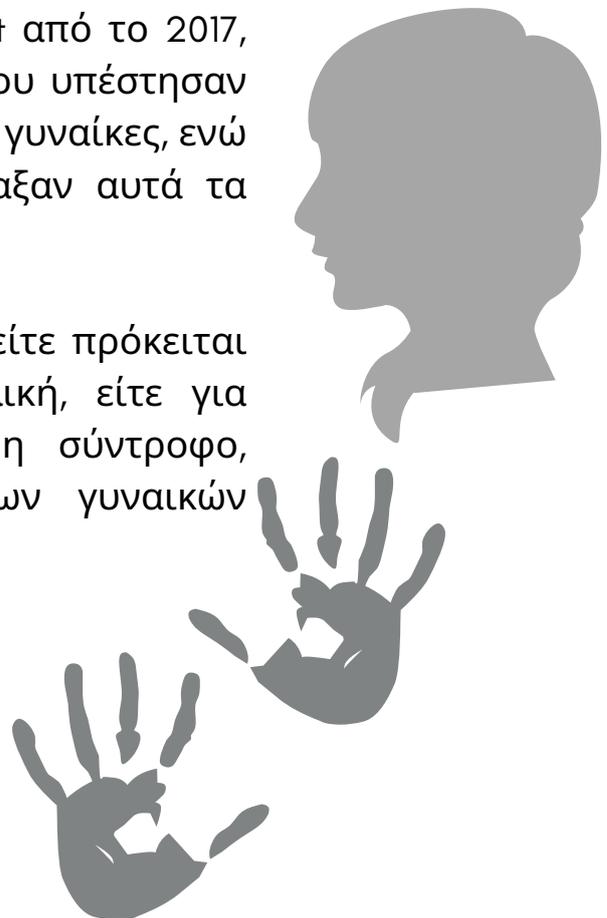
Τι είναι η έμφυλη βία;

Η έμφυλη βία (GBV) αναφέρεται σε επιβλαβείς πράξεις που στρέφονται εναντίον ατόμων με βάση το φύλο τους. Πηγάζει από άνισες σχέσεις εξουσίας και βαθιά ριζωμένες κοινωνικές νόρμες, ρόλους και προσδοκίες σχετικά με την αρρενωπότητα και τη θηλυκότητα. Η έμφυλη βία επηρεάζει άτομα όλων των φύλων, αλλά επηρεάζει δυσανάλογα τις γυναίκες και τα κορίτσια παγκοσμίως.

Σύμφωνα με την Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες (UNHCR), η έμφυλη βία περιλαμβάνει «κάθε επιβλαβή πράξη που διαπράττεται ενάντια στη θέληση ενός ατόμου και βασίζεται σε κοινωνικά διαμορφωμένες (δηλαδή, έμφυλες) διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών». Αυτό περιλαμβάνει σωματική, σεξουαλική, ψυχολογική και οικονομική βλάβη (2003).

Στατιστικά στοιχεία

- Σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat από το 2017, πάνω από το **90%** των ατόμων που υπέστησαν αδικήματα σεξουαλικής βίας ήταν γυναίκες, ενώ το **99%** των ατόμων που διέπραξαν αυτά τα αδικήματα ήταν άνδρες.
- Η βία στις προσωπικές σχέσεις, είτε πρόκειται για σωματική είτε για σεξουαλική, είτε για σεξουαλική κακοποίηση από μη σύντροφο, επηρεάζει περίπου το **30%** των γυναικών παγκοσμίως.



Μορφές έμφυλης βίας

1. Σωματική βία

Περιλαμβάνει σωματική βλάβη ή απειλή για πρόκληση βλάβης.

2. Σεξουαλική βία

Οποιαδήποτε σεξουαλική πράξη που τελείται χωρίς συναίνεση.

3. Ψυχολογική/Συναισθηματική βία

Στοχεύει στην υποβάθμιση ή τον έλεγχο της αίσθησης αυτοεκτίμησης ή της ψυχικής ευεξίας ενός ατόμου.

4. Οικονομική βία

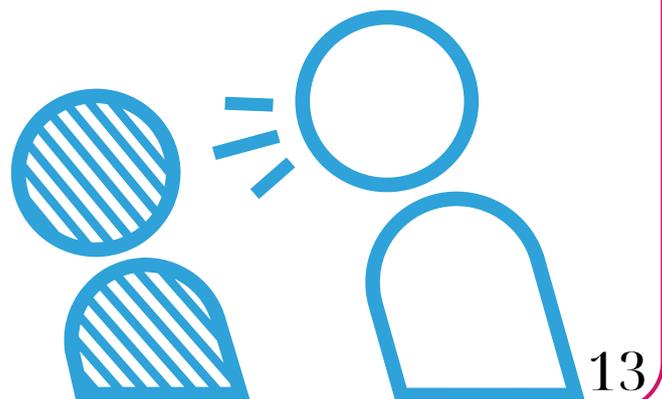
Περιλαμβάνει τον έλεγχο της πρόσβασης ενός ατόμου σε οικονομικούς πόρους ή απασχόληση.

5. Ψηφιακή/Διαδικτυακή έμφυλη βία

Μια πιο πρόσφατη και αυξανόμενη μορφή έμφυλης βίας που εμφανίζεται σε ψηφιακούς χώρους.

6. Θεσμική/Κοινωνική έμφυλη βία

Προκύπτει μέσω νόμων, πολιτικών ή πρακτικών που κάνουν διακρίσεις με βάση το φύλο.





ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΕΜΦΥΛΗΣ ΒΙΑΣ

ManUp4Her

#STOPVIOLENCE



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716

Αναγνώριση της έμφυλης βίας

Η αναγνώριση περιστατικών έμφυλης βίας είναι το βασικό σημείο από το οποίο πρέπει να ξεκινήσουμε.

Τα σημάδια θα πρέπει να εξετάζονται διεξοδικά και θα πρέπει να παρατηρείται κάθε λεπτομέρεια στις αλλαγές, π.χ. η ξαφνική εμφάνιση ελεγκτικών συμπεριφορών.

Τα σημάδια είναι παντού και είναι ορατά μόνο όταν το σωστό άτομο δίνει προσοχή και δεν κλείνει τα μάτια. Αυτός είναι ο τρόπος για να καταπολεμήσουμε κάθε είδους έμφυλη βία.



Η αντιμετώπιση διαφορετικών μορφών έμφυλης βίας αποτελεί σημαντικό μέρος της αναγνώρισης. Η σωματική βία και οποιαδήποτε σεξουαλική πράξη χωρίς συναίνεση είναι ιδιαίτερα επιβλαβείς ενέργειες. Ομοίως, περιλαμβάνονται η συναισθηματική βία, όπως ο ψυχολογικός πόλεμος και η χειραγώγηση, μαζί με την οικονομική βία. Η διαδικτυακή ή ψηφιακή παρενόχληση και βία περιλαμβάνει διαδικτυακές απειλές και κοινοποίηση προσωπικών δεδομένων και εικόνων, καθώς και διαδικτυακή παρενόχληση.

Ακόμα και μια **λιγότερο έντονη και προφανή συμπεριφορά** μπορεί να αντικατοπτρίζει βία, ανεξάρτητα από το πού συμβαίνει ή μεταξύ ποιων. Οι άνδρες έχουν επίσης κρίσιμο ρόλο στην έγκαιρη ανίχνευση των σημαδιών και των περιστατικών, προκειμένου όχι μόνο να αποδοκιμάζουν τη βία, αλλά και να εμπλέκονται αποτελεσματικά και ως υποστηρικτές των θυμάτων ή των εν δυνάμει θυμάτων.

Πρόληψη της έμφυλης βίας



Η πρόληψη και η ενεργοποίηση αποτελούν τα βασικά βήματα για την πρόληψη της έμφυλης βίας. Η μηδενική ανοχή σε κάθε είδους περιστατικά έμφυλης βίας, ακόμη και στον χώρο εργασίας, στο σπίτι ή σε δημόσιους χώρους, αποτελεί καίριο ζήτημα. Η εκπαίδευση για την ευαισθητοποίηση και τον σεβασμό απευθύνεται σε άνδρες και γυναίκες, παρά την εμπλοκή τους σε περιστατικά βίας. Απαιτείται μια συστηματική, συνεχής και ολιστική προσπάθεια, ξεκινώντας από εθνικό έως ατομικό επίπεδο.

Συμβάλλοντας στην καταπολέμηση της βίας, **μιλώντας ανοιχτά** και μην αφήνοντας τα **σεξιστικά σχόλια ή αστεία να περνούν απαρατήρητα.**

Ένας άντρας μπορεί στην πραγματικότητα να αναλάβει τον ρόλο ενός πρεσβευτή και όχι του παρατηρητή.



Στη σειρά vlog «He Said. She Said», το κύριο κοινό-στόχος μας είναι οι άνδρες, οι οποίοι μπορούν να βοηθήσουν στη μετατροπή των παθητικών θεατών σε ενεργούς συμμάχους. Μπορούν να εκπαιδευτούν στον έλεγχο της τοξικής αρρενωπότητας και των πολιτισμικών κανόνων που επιτρέπουν τη βία.

Η ενθάρρυνση της ενεργού συμμετοχής των ανδρών από το νοικοκυριό έως τους χώρους εργασίας αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο του θέματός μας. Καταφέρνουμε να αποτρέψουμε οποιαδήποτε βίαιη συμπεριφορά πριν αυτή συμβεί.

Άνδρας υποστηρικτής: Πώς μπορείτε να αναλάβετε δράση

Να είστε ενεργός ακροατής, χωρίς να διακόπτετε ή να κρίνετε

- Πιστέψτε την ιστορία που σας λένε
- Προσπαθήστε να προσφέρετε υποστήριξη χωρίς να πάρετε το μέρος κανενός
- Συμμεριστείτε και εκτιμήστε τη γνώμη των άλλων, όπως εκείνοι εκτιμούν τη δική σας
- Εκπαιδευτείτε συνεχώς
- Ζητήστε βοήθεια
- Σπάσε τη σιωπή
- Αξιοποιήστε τη δύναμη της φωνής σας

Τα 5 D:

1. Direct - Να είστε άμεσοι («Αυτό δεν μου αρέσει και με ενοχλεί!»)
2. Distract - Αποσπάστε την προσοχή («Πρέπει να ελέγξω το τηλέφωνό μου για ένα δευτερόλεπτο!»)
3. Delegate - Ορίστε έναν αντιπρόσωπο («Συγγνώμη, κύριε διευθυντή, μπορούμε να μιλήσουμε για ένα λεπτό;»)
4. Document - Καταγράψτε («Χρησιμοποιώ τη βιντεοκάμερά μου όλο αυτό το διάστημα.»)
5. Delay - Ενεργήστε έστω και καθυστερημένα («Είδα τι συνέβη νωρίτερα και δεν ήταν σωστό.»)



Φανταστείτε ότι ακούτε έναν φίλο να κάνει ένα υποτιμητικό σχόλιο για τις γυναίκες. Φανταστείτε ότι βλέπετε μια ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπου μια γυναίκα που γνωρίζετε γίνεται στόχος κακοποιητικών, μισογυνιστικών σχολίων από αρκετούς άνδρες χρήστες.

Πώς εφαρμόζονται τα 5 D;

Αναρωτηθείτε: Πώς μπορώ να την υπερασπιστώ;

ΠΩΣ ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ ΠΟΛΥΑΠΛΑΣΤΙΑΣΤΗΣ



ManUp4Her



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716

Πώς να γίνετε πολλαπλασιαστής

Το να είσαι άνδρας υποστηρικτής σημαίνει:

- Ακρόαση χωρίς διακοπή
- Ευγενική αποδοκιμασία σεξιστικών σχολίων
- Ενίσχυση των γυναικείων φωνών
- Εκπαίδευση & εξέλιξη
- Στήριξη των γυναικών



Δεν σημαίνει:

- Να μιλάτε για τις γυναίκες επισκιάζοντας τις
- Να σιωπάτε μπροστά στις αδικίες
- Να κυριαρχείτε σε έναν χώρο
- Να ενεργείτε σαν ειδικός ή σωτήρας
- Να προσπαθείτε να ηγηθείτε ενός κινήματος

Το να γίνετε πολλαπλασιαστής δεν σημαίνει να έχετε την πιο δυνατή φωνή στον χώρο, αλλά να χρησιμοποιείτε τη φωνή και την επιρροή σας για να αμφισβητείτε επιβλαβείς κανόνες, να υποστηρίζετε όσους αντιμετωπίζουν άδικες καταστάσεις και να ενθαρρύνετε και άλλους να κάνουν το ίδιο.

Επιλέγοντας να γίνετε πολλαπλασιαστής, βοηθάτε στην οικοδόμηση μιας κοινότητας όπου κάθε άτομο αισθάνεται ότι είναι πολύτιμο και ασφαλές. Η δέσμευσή σας εμπνέει την αλλαγή, όχι μόνο για σήμερα, αλλά και για τις μελλοντικές γενιές.

Γιατί η φωνή σας έχει σημασία

Η βία έχει έμφυλη διάσταση και το ίδιο πρέπει να ισχύει και για την απάντηση στη βία.

Η συντριπτική πλειονότητα της έμφυλης βίας διαπράττεται από άνδρες (Council of Europe, 2022).

Τα στατιστικά στοιχεία τονίζουν τον έμφυλο χαρακτήρα αυτής της βίας και υπογραμμίζουν την επείγουσα ανάγκη να συμπεριληφθούν οι άνδρες όχι μόνο ως θεατές ή παρατηρητές αλλά και ως βασικοί παράγοντες στις προσπάθειες πρόληψης και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας.

Η έμφυλη βία παίρνει πολλές μορφές και πολλές από αυτές παραβλέπονται.

Οι πιο ανεπαίσθητες συμπεριφορές (π.χ. διακοπή μιας γυναίκας ενώ μιλάει, υποτιμητικός τόνος ή υποθέσεις σχετικά με τις ικανότητες που αποδίδονται στους ρόλους των φύλων κ.λπ.) αποτελούν παράγοντες που υποκινούν τη βία.

Οι μικροεπιθέσεις είναι συχνά σύντομες, ακούσιες και, λόγω της φύσης τους, είναι συνήθως δύσκολο να εντοπιστούν. Αυτές οι μικροεπιθέσεις μπορεί μεμονωμένα να φαίνονται ασήμαντες, αλλά συσσωρεύονται και δημιουργούν μια κουλτούρα όπου ευδοκιμούν η ανισότητα και η ασέβεια (Sue, 2010).

Οι περισσότερες περιπτώσεις βίας δεν καταγγέλλονται.

Πολλές γυναίκες που βιώνουν βία δεν την καταγγέλλουν, συχνά επειδή φοβούνται ότι δεν θα τις πιστέψουν, δεν υπάρχει ισχυρό σύστημα υποστήριξης ή ανησυχούν για αντίποινα. Ως σύμμαχοι, ο ρόλος των ανδρών υποστηρικτών είναι να σταθούν δίπλα στις γυναίκες, σεβόμενοι τις επιλογές τους χωρίς να τις κρίνουν και προσφέροντας υποστήριξη όποτε χρειάζεται.

Γιατί η φωνή σας έχει σημασία

Οι άντρες είναι πιο πιθανό να ακουστούν από άλλους άντρες.

Έρευνες δείχνουν ότι οι άνδρες είναι συχνά πιο δεκτικοί σε μηνύματα σχετικά με την ισότητα των φύλων όταν αυτά προέρχονται από άλλους άνδρες (Berkowitz, 2004). Αυτό σημαίνει ότι οι άνδρες έχουν την ευκαιρία και την ευθύνη να αξιοποιήσουν την επιρροή τους. Οι άνδρες σύμμαχοι μπορούν να ανοίξουν τον δρόμο για ειλικρινείς συζητήσεις σε ανδροκρατούμενα περιβάλλοντα, που διαφορετικά μάλλον θα αντιστέκονταν σε αυτά τα μηνύματα, ενισχύοντας τις φωνές των γυναικών.

Η σιωπή δαιωνίζει το πρόβλημα.

Η σιωπή απέναντι σε σεξιστικά αστεία, παρενόχληση ή κακοποίηση επιτρέπει σε αυτές τις συμπεριφορές να συνεχίζονται. Ακόμα και η ακούσια σιωπή στέλνει το μήνυμα ότι η πρόκληση βλάβης είναι αποδεκτή. Το να μιλάτε ανοιχτά –ειδικά σε ανδροκρατούμενους χώρους– μπορεί να φαίνεται άβολο, αλλά είναι ένας ισχυρός τρόπος να αμφισβητήσετε τους επιβλαβείς κανόνες και να δείξετε ότι η ασέβεια δεν έχει θέση στην κοινότητά σας.

Η ισότητα των φύλων ωφελεί όλους.

Η έμφυλη βία πηγάζει από επιβλαβείς κανόνες που επηρεάζουν και τους άνδρες – περιορίζοντας την συναισθηματική έκφραση και ενισχύοντας την πίεση για προσαρμογή σε άκαμπτους ρόλους. Η αμφισβήτηση αυτών των κανόνων δημιουργεί πιο υγιείς, πιο ισότιμες κοινότητες. Και οι άνδρες επωφελούνται: με καλύτερη ψυχική υγεία, πιο ποιοτικές σχέσεις και περισσότερη ελευθερία ως προς το να είναι ο εαυτός τους. Η ισότητα βοηθά όλους να ευημερήσουν.

Προτεινόμενα εργαλεία & πόροι

Η ισότητα των φύλων και η εξάλειψη της έμφυλης βίας παραμένουν επείγουσες προκλήσεις που επηρεάζουν την ευημερία όλων.

Σε απάντηση, πολλοί οργανισμοί προσφέρουν αξιόπιστους πόρους για την ευαισθητοποίηση, την εκπαίδευση και την υποστήριξη δράσεων. Ακολουθούν μερικοί που μπορείτε να εξερευνήσετε, να μοιραστείτε και να χρησιμοποιήσετε για να εμβαθύνετε τις γνώσεις και να ενισχύσετε τον αντίκτυπό σας:

- [HeforShe](#)

Το HeForShe είναι το κίνημα αλληλεγγύης του ΟΗΕ για τις γυναίκες για την ισότητα των φύλων, που καλεί τους άνδρες να αναλάβουν ενεργό ρόλο κατά των διακρίσεων και της βίας.

- [MenEngage](#)

Το MenEngage είναι μια παγκόσμια συμμαχία ΜΚΟ και οργανισμών του ΟΗΕ που επιδιώκει να εμπλέξει αγόρια και άνδρες για την επίτευξη της ισότητας των φύλων, συμπεριλαμβανομένων περισσότερων από 400 ΜΚΟ από την Υποσαχάρια Αφρική, τη Λατινική Αμερική και την Καραϊβική, τη Βόρεια Αμερική, την Ασία και την Ευρώπη.

- [BeyondEquality](#)

Ο οργανισμός συνεργάζεται με άνδρες και αγόρια σε σχολεία, χώρους εργασίας και κοινότητες για την προώθηση χώρων χωρίς αποκλεισμούς, υγιών σχέσεων και υπεύθυνων συμμαχιών.



Αποφθέγματα που εμπνέουν

Οι άνδρες που συμμετείχαν στις συνεδρίες του έργου ManUp4Her είχαν την ευκαιρία να αναλογιστούν ζητήματα έμφυλης βίας και μας παρέιχαν τις πολύτιμες γνώσεις τους, αναδεικνύοντας τον αντίκτυπο τέτοιων πρωτοβουλιών. Μερικές από τις πιο σημαντικές σκέψεις είναι οι εξής:

...είναι ανησυχητικό το πόσο βαθιά επηρεάζεται η κοινωνία μας από τα στερεότυπα των φύλων και τις ανισοροπίες εξουσίας που προκαλούν αυτούς τους κύκλους βίας και διακρίσεων.

Ακόμα και σε μια σχέση στην οποία νιώθουμε πολλή αγάπη, πρέπει να βεβαιωνόμαστε ότι σεβόμαστε ο ένας τον άλλον.

Αποφθέγματα που εμπνέουν

Δεν έχει σημασία πόσες φορές συμβαίνει – δεν υπάρχει «αποδεκτό ποσό» για να μιλήσεις.

Η βία κανονικοποιείται μόνο και μόνο επειδή δεν είναι σωματική. Αλλά σίγουρα μπορεί να επηρεάσει την ψυχική σας υγεία.

“

«Η βία κατά των γυναικών και των κοριτσιών είναι η ατομική και συλλογική μας ντροπή — μια κατάφωρη παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων που συμβαίνει σε τεράστια κλίμακα. Είναι ένα συστημικό ζήτημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί σε κάθε επίπεδο της κοινωνίας.»

— Winnie Byanyima Πηγή: UNAIDS

”



ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ



ManUp4Her

ManUp4Her

ManUp4Her



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716

• *ManUp4Her* •

Η **ενδοσκόπηση** βοηθά τους άνδρες να κατανοήσουν τις πεποιθήσεις και τις συμπεριφορές τους και να βελτιώσουν τον τρόπο με τον οποίο υποστηρίζουν τους άλλους. Η συμμετοχή σε μια ειλικρινή αυτοκριτική μπορεί να καλλιεργήσει την ενσυναίσθηση, να αυξήσει την ευαισθητοποίηση και να διαμορφώσει τη μηδενική ανοχή στις βίαιες συμπεριφορές.

Άσκηση 1.

Η αλλαγή ξεκινά από μέσα μας:

Προσωπικό σχέδιο δράσης

Αρχίστε να σκέφτεστε τι αλλάζει μέσα σας. Μην φοβάστε την αλλαγή, αντίθετα, να φοβάστε το να μην αλλάξετε.

Το να είστε υποστηρικτής σημαίνει απλώς να είστε ο εαυτός σας, όχι ένας υπερήρωας. Προσπαθήστε να θυμηθείτε παρελθοντικές καταστάσεις στις οποίες θα μπορούσατε να είχατε παρέμβει, αλλά δεν το κάνατε, και ποιες θα είναι οι ενέργειές σας από εδώ και στο εξής.

Άσκηση 2.

Γίνετε η διαφορά που θέλετε να δείτε στον κόσμο:

Κριτική των πεποιθήσεών σας

Σας ήρθε κάποια σκέψη διαβάζοντας το εγχειρίδιο;

Ποιο ήταν ένα σημείο που σας άγγιξε ιδιαίτερα;

Ποιο είναι το επιπλέον βήμα που θα κάνετε για να συνεχίσετε το ταξίδι σας στη μάθηση σχετικά με την πρόληψη της έμφυλης βίας;

Στη συνέχεια, εφαρμόστε νέες αντιλήψεις στην καθημερινότητά σας και γίνετε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας.

Η δέσμευσή μου ως υποστηρικτής είναι:

.....





ΠΟΡΟΙ & ΠΕΡΑΤΤΕΡΩ ΑΝΑΓΝΩΣΗ



ManUp4Her



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716

Πρόσθετοι πόροι

Σε αυτό το κεφάλαιο, θα παρουσιαστούν πρόσθετοι πόροι που θα σας βοηθήσουν να διευρύνετε τις γνώσεις σας σχετικά με τα ζητήματα έμφυλης βίας. Σαρώστε τους κωδικούς QR και εκπαιδευτείτε περαιτέρω!



ManUp4Her - Podcast για την έμφυλη βία

Σειρά podcast διαθέσιμη σε 5 γλώσσες που χρησιμεύει ως εισαγωγή στο φαινόμενο της έμφυλης βίας.



Πύλη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την έμφυλη βία
Ιστότοπος με πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την έμφυλη βία, συμπεριλαμβανομένων των μορφών της, μελετών περιπτώσεων και χρήσιμων συνδέσμων.



ManUp4Her - He Said. She Said

Σειρά vlog που παρουσιάζει τις αλληλεπιδράσεις ανδρών-γυναικών, παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες για το πώς εκφράζεται η έμφυλη βία σε διαφορετικά πλαίσια, πώς μπορεί να αναγνωριστεί και να προληφθεί.

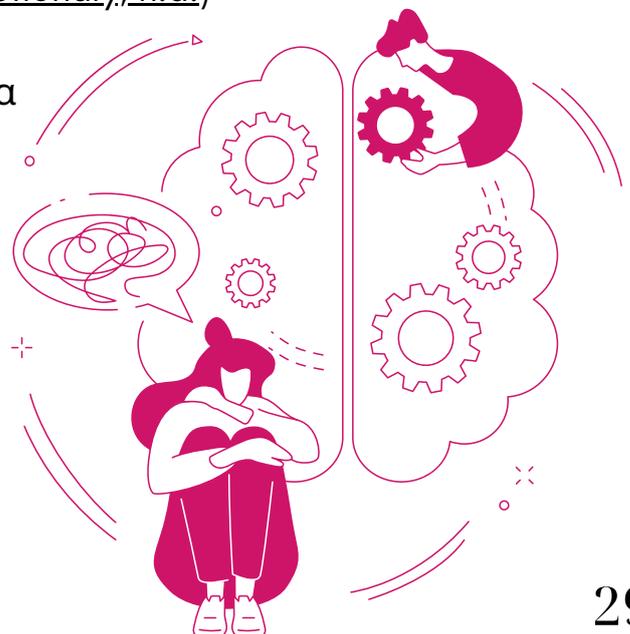


Λίστα γραμμών βοήθειας
Στοιχεία επικοινωνίας εθνικών, περιφερειακών και τοπικών αρχών, καθώς και ΜΚΟ σε 46 χώρες, που είναι υπεύθυνες για την υποστήριξη γυναικών θυμάτων βίας.

Γλωσσάριο

Ακολουθούν οι ορισμοί για κάποιους από τους πιο σημαντικούς όρους που βρίσκονται σε αυτό το εγχειρίδιο και σε άλλο υλικό που σχετίζεται με την έμφυλη βία:

- **Έμφυλη βία:** Βία εναντίον ενός ατόμου λόγω του φύλου του. Μπορεί να λάβει πολλές μορφές, όπως σεξουαλική, σωματική, ψυχολογική, οικονομική βία. (European Commission, n.d.)
- **Παρέμβαση παρευρισκομένου:** Η αναγνώριση μιας δυνητικά επιβλαβούς κατάστασης και η απόφαση για ενεργή αντίδραση με θετικό τρόπο. (Lehigh University, n.d.)
- **Ενδοοικογενειακή βία:** Επιθετική ή βίαιη συμπεριφορά εντός του σπιτιού, που συνήθως περιλαμβάνει την κακοποίηση από τον σύντροφο ή τον/την σύζυγο. (European Institute for Gender Equality, n.d.)
- **Παρακολούθηση:** Η πράξη της επανειλημμένης εκδήλωσης απειλητικής συμπεριφοράς που απευθύνεται σε άλλο άτομο, προκαλώντας φόβο για την ασφάλειά του. (Istanbul Convention, 2011)
- **Παρενόχληση:** Η πράξη της επίδειξης εκφοβισμού για επίθεση ή της άσκησης πίεσης. (Cambridge Dictionary, n.d.)
- **Συγκατάθεση:** Η άδεια ή συμφωνία για να γίνει κάτι. (Cambridge Dictionary, n.d.)





Βιβλιογραφία

Algner, M., & Lorenz, T. (2022). *You're Prettier When You Smile: Construction and Validation of a Questionnaire to Assess Microaggressions Against Women in the Workplace*. *Frontiers in Psychology*, 13. ([LINK](#))

Berkowitz, A. D. (2004). *Working with Men to Prevent Violence Against Women : An Overview (Part One)*. SEMANTIC SCHOLAR. ([LINK](#))

Cambridge Dictionary. (n.d.). Consent. In *Cambridge Dictionary*. ([LINK](#))

Cambridge Dictionary. (n.d.). Harassment. In *Cambridge Dictionary*. ([LINK](#))

Chakraborty, P., Osrin, D., & Daruwalla, N. (2018). "We Learn How to Become Good Men": Working with Male Allies to Prevent Violence against Women and Girls in Urban Informal Settlements in Mumbai, India. *Men and Masculinities*, 23(3-4), 1097184X1880654. ([LINK](#))

Council of Europe. (2011). *Stalking*. Convention on Preventing and Combating Violence Against Women and Domestic Violence (Istanbul Convention). ([LINK](#))

Council of Europe. (2022). *What is gender-based violence? Gender Matters*; Council of Europe. ([LINK](#))

European Institute for Gender Equality. (2023, July 5). Forms of violence. European Institute for Gender Equality. ([LINK](#))

Femicide in the EU 2022| Statista. (2022). Statista. ([LINK](#))

Βιβλιογραφία

Gracia, E. (2004). Unreported cases of domestic violence against women: Towards an epidemiology of social silence, tolerance, and inhibition. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 58(7), 536–537.

Karpf, A. (2020, March 8). We all benefit from a more gender-equal society. Even men. *The Guardian*. ([LINK](#))

Lehigh University. (n.d.). *What is Bystander Intervention*. Student Affairs. Lehigh University. ([LINK](#))

Malgesini , G., Cesarini Sforza , L., & Babović, M. (2019). Gender-based Violence and Poverty in Europe | Briefing #2. In EAPN. ([LINK](#))

Pichat, S. (2022, November 28). The role of men in achieving gender equality | United Nations Development Programme. UNDP. ([LINK](#))

Statista Research Department. (2024). Gender based violence in Europe - Statistics & Facts. In Statista. ([LINK](#))

Sue, D. W. (2010). Microaggressions, marginality, and oppression: An introduction. In D. W. Sue (Ed.), *Microaggressions and marginality: Manifestation, dynamics, and impact* (pp. 3–22). John Wiley & Sons, Inc.

UN Women. (2024a, September 23). How men and boys can push for gender equality | UN Women - Headquarters. UN Women - Headquarters. ([LINK](#))

UN Women. (2024b, November 25). Facts and figures: Ending violence against women. UN Women - Headquarters. ([LINK](#))

World Health Organisation. (2024, March 25). Violence against Women. World Health Organization. ([LINK](#))

ΕΤΑΙΡΟΙ ΕΡΓΟΥ



EJBM
European Youth
Education Centre
Magdeburg



Jugend- & Kulturprojekt e.V.



**UNIVERSITÀ
DI TORINO**

KAINOTOMIA



ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ



[manup4her.project](https://www.instagram.com/manup4her.project)

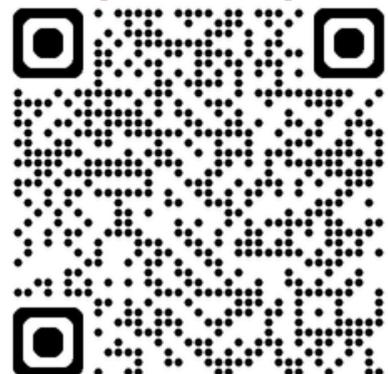


[ManUp4Her](https://www.facebook.com/ManUp4Her)



manup4her-project.eu

Επισκεφθείτε την
ιστοσελίδα μας για
περισσότερα!





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.
Αριθμός έργου: 2023-1-DE02-KA220-ADU-000153716