# GHIDUL VOLUNTARULUI

## Rețele de suport post-adăpost pentru supraviețuitorii violenței domestice

Alte surse de referință sunt:

- Frivilligt arbejde med traumatiserede flygtninge – en håndbog', Røde Kors, 2016
- 'Lay Counselling – a Trainer's Manual', IFRC Reference Centre for Psychosocial Support.
- 'Community-based Psychosocial Support. Participant's book', IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, 2009
- 'MIP – Familienetværket & Familiecamp – Undervisermappe', Røde Kors, 2015.
- 'Caring for Volunteers – A Psychosocial Support Toolkit', IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, 2016
- WHO, Understanding and addressing violence against women, 2012 and IFRC, Sexual and gender based violence, training guide, 2015
- 'Sexual and gender based violence, training guide', IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, 2015

**Ghidul Voluntarului**
Rețele de suport post-adăpost
pentru supraviețuitorii violenței domestice

**Publicat în 2017:**
Crucea Roșie Daneză
Blegdamsvej 27
DK-2100 Copenhaga Ø
Danemarca
Telefon: +45 35 25 92 00

**Echipa editorială:**

- Maria Stetter Rubin, Crucea Roșie Daneză (redactor-șef)
- Christian Robdrup Johansen, Crucea Roșie Daneză
- Dávid Zsuzsanna, Crucea Roșie Ungară
- Mihaela Hristova, Crucea Roșie Bulgară
- Sorina Botescu, Crucea Roșie Română
- Design grafic: Helle Bjerre Østergaard, Cruce Roșie Daneză

**Imprimare**
KLS PurePrint
Publicat în 50 exemplare

Sincere mulțumiri tuturor voluntarilor, personalului și supraviețuitorilor violenței domestice din Rețelele de Suport post-adăpost care au contribuit cu feedback, prezentări și citate.

DANISH RED CROSS
BULGARIAN RED CROSS
MAGYAR VÖRÖSKERESZT
HUNGARIAN RED CROSS

Prezenta publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Programului Uniunii Europene privind Drepturile, Egalitatea și Cetățenia (REC). Conținutul acestui Ghid al voluntarului nu reflectă opinia oficială a Uniunii Europene. Responsabilitatea pentru informațiile și punctele de vedere exprimate în ghidul de voluntariat revine în întregime Crucii Roșii Daneze.

# Cuprins

# Introducere

Acest ghid al voluntarului oferă inspirație cu privire la modul de desfășurare a activității de voluntariat cu femeile care au supraviețuit violenței domestice, în rețelele de suport post-adăpost.

Ghidul se bazează pe experiențe din activitatea cu supraviețuitoarele violenței domestice din Danemarca, Bulgaria, Ungaria și România.

Munca de voluntariat este gestionată de rețelele de suport post-adăpost, pentru femeile și copiii acestora odată ce s-au mutat dintr-un adăpost. Scopul rețelelor de suport post-adăpost este de a facilita reintegrarea și coeziunea socială a supraviețuitoarelor violenței domestice și a copiilor acestora, de a dezvolta reziliență și de a oferi încredere pentru ca aceștia să ducă o viață fără violență. Acest ghid conține, de asemenea, o secțiune despre rolul și siguranța voluntarilor și despre modul în care aceștia pot avea grijă de ei înșiși și se pot sprijini reciproc.

Ghidul voluntarilor a fost elaborat pentru proiectul „Consolidarea metodelor și practicilor psihosociale pentru creșterea rezilienței femeilor supraviețuitoare ale violenței domestice” susținut de UE.

> “ Cu toate că l-am părăsit pe soțul meu abuziv, continuam să resimt consecințele violenței. Eram singură și aveam nevoie să fiu împreună cu oameni care să înțeleagă prin ce am trecut. Voluntarii din rețea mi-au dat puterea să cred că pot să trec mai departe și să am o viață bună. ”
>
> – Supraviețuitoare –

# Ce este violența domestică?

## Și care sunt consecințele asupra femeilor și copiilor acestora

# CE ESTE VIOLENȚA DOMESTICĂ?

„Tatăl primului meu copil obișnuia să mă bată, să îmi fure banii și apoi m-a dat afară din casă. De atunci, acest sentiment de tristețe nu m-a părăsit."

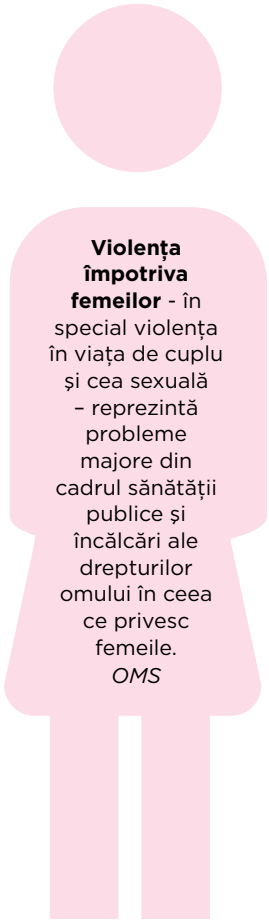
Aceste cuvinte au fost rostite de o mamă în vârstă de 30 de ani din Ungaria, iar această experiență este mai frecventă decât s-ar putea crede. În UE, una din trei femei cu vârsta de peste 15 ani a suferit o forma de violență fizică și / sau sexuală, agresorul fiind cel mai frecvent partenerul, iubitul sau soțul femeii.

Violența domestică, cunoscută și sub numele de violența intimă, este o formă de violență care poate apărea în orice relație din cadrul tuturor grupurilor socio-economice, religioase și culturale. Povara copleșitoare a violenței domestice este suportată de femei.

Există patru tipuri principale de violență în familie:

- **Psihologică - cum ar fi**
  - insultele, injuriile, umilința constantă, intimidarea (de exemplu, distrugerea lucrurilor), amenințările de a face rău, amenințările de a lua copii, controlul comportamentelor, inclusiv izolarea de familie și prieteni; monitorizarea acțiunilor femeii
- **Fizică - cum ar fi**
  - loviturile cu palma, loviturile cu piciorul, înjunghierea, bătaia, lipsirea de somn, hrană etc.
- **Sexuală - cum ar fi**
  - forțarea să facă sex sau forme de sex pe care nu dorește să le facă
- **Economică - cum ar fi**
  - Furtul de bani, restricționarea accesului la resursele financiare sau de angajare, presiunea de a lua (sau de a cere) împrumuturi etc.

Violența psihologică însoțește toate formele de violență domestică. În unele cazuri, pot exista una sau mai multe tipuri de violențe.



# Care sunt consecințele violenței domestice?

Consecințele violenței domestice sunt complexe și pot persista mult timp după ce violența a încetat. Cu cât violența este mai dură, cu atât mai mare este impactul acesteia asupra sănătății mentale și fizice a femeii implicând izolarea și lipsa coeziunii sociale. Violența psihologică este adesea considerată a fi cea mai puțin dură, cu toate acestea studiile arată că acest tip de violență poate fi cea mai intensă și dureroasă.

**Consecințe psihologice:**

- Consecințele emoționale includ: anxietate, frică, nesiguranță, furie, rușine, ura de sine, auto-culpabilizarea, retragerea și lipsa de speranță.
- Consecințele cognitive includ: dificultăți de concentrare, hiper-vigilență (de exemplu, o stare de vigilență constantă), retrăirea evenimentelor traumatice cu flashback-uri, coșmaruri, amintiri intruzive.
- Consecințele comportamentale includ: incapacitatea de a dormi, evitarea anumitor situații care le reamintește femeilor evenimentele traumatice, izolarea socială, retragerea, modificările în stilul alimentar și abuzul de medicamente.
- Consecințele asupra sănătății mintală includ: depresia, tulburarea de stres post-traumatic, anxietatea, tulburările de alimentație și abuzul de substanțe.

**Consecințele sociale:**

- Deoarece comportamentul de izolare și de control sunt specifice violenței psihologice, acest lucru poate duce la pierderea contactului cu familia și prietenii, respingerea socială, separarea de copii, disfuncționalitatea în societate, pierderea locului de muncă și a sursei de venit.
- În plus, în multe culturi, supraviețuitorii sunt, de asemenea, stigmatizați. Aceștia sunt adesea învinuiți de violență, iar acest lucru poate duce la o izolare suplimentară.
- Violența economică poate duce în continuare la datorii mari și, în cazurile cele mai grave, la ruinarea financiară.

**Consecințele fizice:**

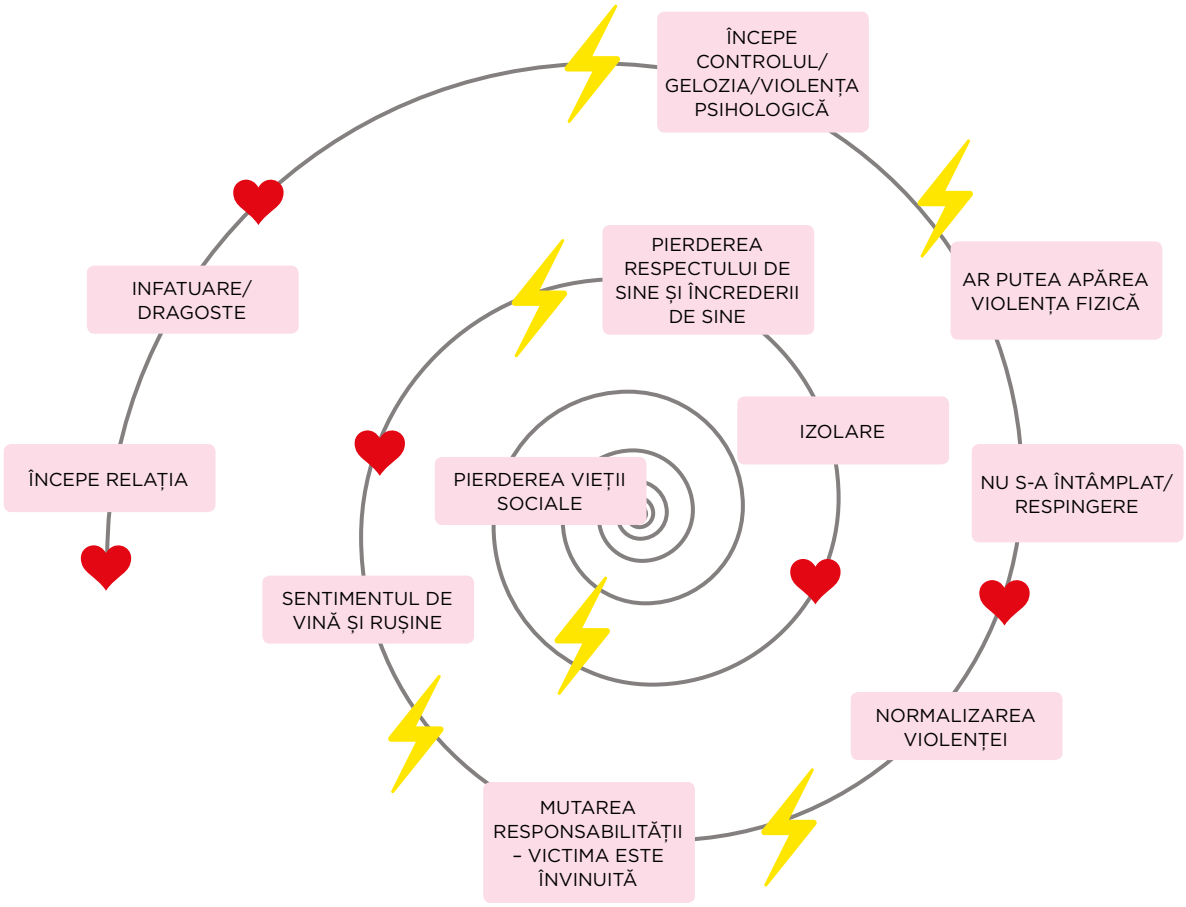
- Consecințele fizice pot include vânătăi, lacerații, răni abdominale, fracturi osoase sau dinți rupți, afectarea vederii și a auzului, răni ale capului, spatelui și ale gâtului.
- În plus, supraviețuitorii violenței domestice au mai multe șanse de a avea „tulburări funcționale” sau stări datorate stresului. OMS afirmă că este de două ori mai probabil ca femeile abuzate să raporteze probleme de sănătate mintală și fizică, decât femeile care nu sunt abuzate, chiar dacă violența a avut loc cu ani în urmă.
- Violența domestică are adesea consecințe negative semnificative asupra sănătății sexuale și reproductive pentru femei. Violența în timpul sarcinii a fost asociată cu avortul spontan, întârzierea îngrijirilor prenatale, nașterea copiilor morți, travaliul și nașterea prematură, rănirea fetală, greutatea scăzută la naștere. Violența domestică poate reprezenta, de asemenea, o cauză pentru o proporție a mortalității materne.
- Consecința finală a violenței domestice este moartea. Studiile efectuate de OMS în mai multe țări au constatat că 40-70% dintre victimele asasinatelor au fost ucise de soți sau de iubiți, adesea în contextul unei relații abuzive. În plus, dovezile sugerează că violența domestică crește riscul unei sinucideri.

# Spirala negativă a violenței domestice

Relațiile violente încep de multe ori cu un sentiment puternic de dragoste și de infatuare. De obicei, violența apare în relație doar după un timp și apoi crește în mod constant. Granițele a ceea ce este normal sunt treptat împinse. Violența crește, de obicei, în duritate și frecvență și, de multe ori, femeia începe să se simtă parțial sau total responsabilă pentru violență sau cel puțin că aceasta este justificată. Relația se schimbă în mod continuu între iubire și violență, ceea ce contribuie la confuzia și lipsa de orientare a victimei.

Pe măsură ce violența crește și relația abuzivă evoluează, amenințările și riscurile pedepsei dure, dacă femeia părăsește agresorul, cresc și ele.

Înțelegerea spiralei negative a escaladării violenței este o modalitate de a înțelege de ce poate fi dificil să pleci. Violența devine treptat o regulă.



# Copiii și violența domestică

Copiii care sunt martori la violența în familie prezintă adesea aceleași semne și traume ca și când ar fi fost supuși violenței. Experiența violenței domestice are adesea consecințe grave, cum ar fi anxietatea, depresia, performanța slabă la școală și problemele de sănătate.

Indiferent dacă violența este îndreptată împotriva copilului sau copiii experimentează / asistă la violența împotriva mamei lor, consecințele pentru copii pot fi grave. Unii copii își exteriorizează reacțiile, adică fiind sfidători, prea activi și creează o mulțime de conflicte cu adulții și colegii. Alți copii reacționează prin a deveni liniștiți, blânzi și dornici să facă pe plac. Acesta din urmă este adesea trecut cu vederea. Indiferent de reacția pe care ar putea-o avea copilul, consecințele și efectele pe termen lung ale violenței sunt adesea grave.

Copiii care sunt martori la violență sau care sunt supuși violenței, pot avea diferite comportamente care diferă în funcție de vârstă. Unele dintre următoarele sunt adesea observate:

**Copilăria mică**
- Incapacitatea de a se dezvolta
- Perturbarea modului de a mânca și a somnului
- Întârziere în dezvoltare
- Activitate limitată de explorare și de joacă

**Preșcolari**
- Furie și pierderea cumpătului
- Anxietate în momentul separării (suferință puternică în momentul în care este separat de un îngrijitor)
- Cruzimea față de animale
- Coșmaruri
- Distrugerea proprietății

**Perioada pre-adolescenței**
- Tendința de izolare
- Dificultăți educaționale (lipsa de atenție și de motivație de a învăța)
- Semne de regresie (de exemplu, enurezis, a vorbi ca un copil)
- Confruntare sau suprasolicitare față de figurile de autoritate
- Dificultăți în a socializa
- Dureri de cap, dureri de stomac etc.

**Adolescență**
- Respect de sine scăzut
- Bullying și comportament violent
- Comportament de auto-vătămare
- Absențe școlare (lipsa la ore)
- Posibile izbucniri violente
- Tulburări de alimentație
- Tendința pentru abuzul de substanțe
- Dificultăți în dezvoltarea relațiilor sociale

Rețineți că aceste comportamente nu indică neapărat violența domestică. Acestea ar putea fi legate de alte condiții și / sau circumstanțe din viața copilului și, prin urmare, nu ar trebui interpretate în mod izolat.

“ Chiar dacă m-am mutat împreună cu copiii mei, fostul meu soț continuă să facă presiuni asupra mea. Mă imploră pentru orice poate. Este foarte stresant. Aceste întâlniri mă ajută să îmi discut cazul cu alte femei și să devin puternică. ”

– Supraviețuitoare –

# CUM POȚI AJUTA?

**Ce poți face în calitate de voluntar
și ce ar trebui să știi**

# Rolul voluntarilor

**În general rolul voluntarului este de a:**

- asculta și fi empatic;
- oferi sprijin;
- se concentra asupra resurselor și abilităților femeii;
- accepta și respecta situația femeii;
- sprijinii implicarea femeilor și copiilor în rețelele sociale;
- implica femeile în decizii, evenimente etc.

**Rolurile specifice ale unui voluntar sunt de a:**

- fi o legătură între Adăpost și Rețeaua de Suport Post-Adăpost. De a se asigura că femeia se simte în siguranță să facă parte din Rețea
- să ofere suport psihologic prin:
  - ascultare activă
  - speranță și încredere în viitor
  - a fi un model de urmat (prin propriile acțiuni / comportamente)
- oferi ajutor practic (de ex., decorarea unui apartament nou, contactarea magazinelor de îmbrăcăminte ale Crucii Roșii)
- be a stable and reassuring person
- fi o persoană sigură și de bază
- consolida rețeaua socială a femeii (a se concentra asupra oportunităților de relaționare și de a sprijini femeile în căutarea unei noi rețele atunci când sunt pregătite pentru aceasta)
- oferi companie
- oferi femeii motivația de a continua în viață (muncă, educație, sport, interese etc.) atunci când femeia manifestă interes
- fi ghidul local – de a cunoaște locurile din comunitate - loc de joacă, bibliotecă, cafenele etc.
- deveni dispensabili în calitate de voluntari într-o perspectivă pe termen lung
- organiza întâlniri și alte evenimente de socializare

“ Este un proces prin care trebuie să treci. Atunci am făcut primul pas pentru a-mi salva viața. Primul pas este acela de a ieși dintr-o relație violentă atât din punct de vedere fizic cât și mental. Acesta este unul dintre lucrurile pe care trebuie să le faci, însă ceea ce urmează este o luptă cruntă ”

– Supraviețuitoare –

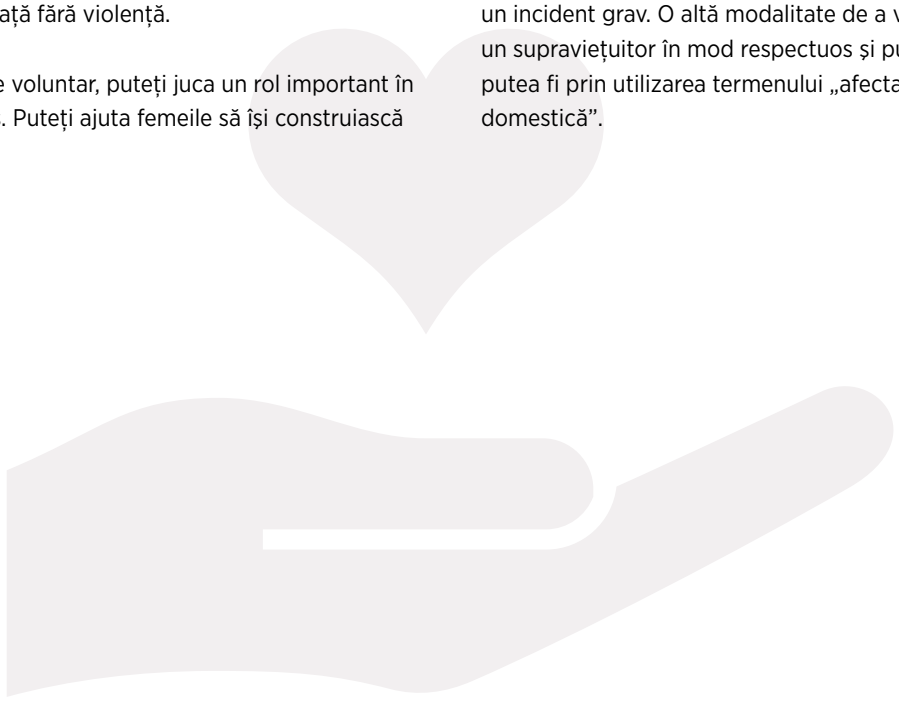
# Dezvoltarea autonomiei și speranței într-o viață mai bună

Când întâlniți supraviețuitori ai violenței domestice, este important să creați o impresie de ansamblu, mai degrabă decât să vă concentrați exclusiv pe traumele și factorii de stres pe care i-au experimentat. Femeile vor avea dorințe puternice și vor visa să-și creeze o viață nouă și mai bună pentru ele și pentru copiii lor. Ele sunt pline de resurse și vor dori să restabilească o viață sigură și bună, rețele sociale puternice și să contribuie în mod pozitiv la familia și comunitatea lor.

Speranța de a trăi o viață liniștită, fără pericole, este ceea ce face ca femeile capabile să depășească greutățile și circumstanțele dificile. Prin urmare, este important să înțelegem și să ne bazăm pe această motivație din timp pentru a sprijini femeile în a construi o viață fără violență.

În calitate de voluntar, puteți juca un rol important în acest proces. Puteți ajuta femeile să își construiască viziunea unei vieți mai bune și puteți fi legătura între femei și lumea înconjurătoare. Cu alte cuvinte, puteți sprijini femeile să-și refacă și să-și controleze singure viața.

Este important să nu vedeți și să nu tratați femeia ca pe o victimă, deoarece aceasta indică o persoană, care este slabă și neputincioasă. Vedeți-o ca pe un supraviețuitor, ca pe cineva care are control și este capabil să continue, după un incident grav - poate cu un pic de sprijin. Modul în care vedeți femeia și termenii utilizați în sprijinul și conversația dvs. pot afecta recuperarea familiei sale. Termenul „supraviețuitor” înseamnă o persoană care deține controlul și este capabilă să-și gestioneze viața după un incident grav. O altă modalitate de a vă referi la un supraviețuitor în mod respectuos și puternic, ar putea fi prin utilizarea termenului „afectat de violența domestică”.



# Nu judecați niciodată (De ce a rămas...)

Supraviețuitorii violenței domestice primesc adesea întrebări prin care sunt judecați, adică de ce nu au părăsit agresorul mai devreme. Pentru a putea ajuta supraviețuitorii violenței domestice, este important să aveți o abordare fără prejudecăți și o înțelegere profundă a situației în care s-au aflat.

**Oamenii rămân în relații abuzive din multe motive:**

- Frica de a-și pierde copiii
- Frica pentru viețile lor (amenințările care li se fac atunci când intenționează să plece)
- Dependența economică
- Teama de izolare socială
- Incapacitatea de a lua decizii, ca o consecință a violenței
- Frica de pierderea a statutului
- Teama de a fi stigmatizată
- Angajament emoțional față de partener
- Așteptări optimiste și promisiuni ale partenerului abuziv că violența se va sfârși
- Amenințări ale partenerului sau ale familiei sale atunci când vorbește despre plecare
- Loialitate față de familie și agresor
- Sentimentul de culpabilizare
- Lipsa de încredere în sine și sentimentul lipsei controlului asupra propriei vieți

Respectarea persoanei pe care doriți să o ajutați este vitală pentru posibilitatea dvs. de a oferi sprijin. Respectul înseamnă a vedea supraviețuitorul ca actor principal în recuperarea proprie. Dorințele, drepturile și demnitatea supraviețuitorului trebuie respectate în orice moment. Rolul dvs. de voluntar este de a facilita recuperarea și de a oferi resurse pentru rezolvarea problemelor. În timpul recuperării, puteți ajuta supraviețuitorul să-și recapete sentimentul de control asupra vieții sale prin consolidarea capacității sale de a fi activ în toate deciziile și activitățile.

**„Violența domestică** este definită de OMS drept comportamentul din partea unui partener sau fost partener care afectează fizic, sexual sau psihologic, incluzând agresiunea fizică, sexuală, abuzul psihologic și comportamentele care încearcă să controleze."

# Cum putem ajuta copiii

Ajutorul acordat mamei este cel mai bun mod de a ajuta copiii. Reacțiile și bunăstarea unui părinte sunt adesea reflectate asupra copiilor. Oferind un mediu sigur și plin de bucurie în Rețelele de Suport, ajutați atât mamele, cât și copiii să se bucure de experiențe plăcute și să creeze legături mai puternice.

Adesea copiii (alături de mamele lor) au suferit de izolarea determinată de violența domestică. Ca voluntar în Rețeaua de Suport post-adăpost, puteți contribui la sentimentul copiilor de a face din nou parte din societate, creând un mediu sigur și pozitiv și făcându-i să se simtă bineveniți și importanți în grup. Legătura dintre mamă și copil va deveni mai puternică pe măsură ce copilul își vede mama relaxată și fericită și, pe măsură ce mama își vede copilul dezvoltându-și potențialul prin jocuri și activități care îi fac plăcere.

**Activitățile care implică atât mama, cât și copilul oferă șansa unei mame de a:**

- vedea noi aspecte ale copilului ei în moduri noi și în împrejurări pozitive
- îi permite să înțeleagă mai bine intențiile și acțiunile copilului ei
- vedea lucrurile din perspectiva copilului
- obține o nouă inspirație pentru modul în care ea și copilul ei pot evolua împreună

Este important să vă amintiți întotdeauna să includeți mamele în planificarea activităților care implică copii. În acest fel, întăriți sentimentul său de independență.

Ca supraviețuitor al violenței domestice, o femeie poate pierde cu ușurință credința în abilitatea ei de a fi un părinte bun. Puteți susține numai mama în rolul ei de părinte, dacă dorește acest lucru. Rețineți, de asemenea, că mamele au responsabilitatea exclusivă a copiilor, a comportamentului și a acțiunilor acestora.

Construirea relațiilor este importantă pentru modul în care un copil își formează identitatea. Un sentiment puternic al conștientizării de sine poate evolua prin legăturile pozitive cu ceilalți. Ca voluntar, puteți contribui la crearea unui mediu pozitiv dezvoltarea unor relații semnificative.

**Idei pentru activități:**

- Pictura, citirea cu voce tare, oferirea de ajutor pentru teme, modelarea cu lut sau activități similare care permit creativitatea
- Mergeți la grădina zoologică, sărbătoriți evenimentele importante, gătiți sau faceți activități similare care oferă experiențe fericite împărtășite cu adulții
- Să jucați jocuri, să dansați, să vă jucați cu mingea sau activități similare pentru a oferi experiențe fericite împărtășite cu colegii.

Puteți găsi mai multe idei pentru activitățile din „Programul pentru Reziliența Copiilor” publicat de Centrul de Referință Psihosocial IFRC și Salvați Copii. O secțiune se referă la „abuz și exploatare”. Vă rugăm să vă gândiți întotdeauna dacă activitatea este potrivită pentru copii și mamele lor. (Http://pscentre.org/resources/childrens-resillience-programme-complete-workshop-tracks/)

# Siguranța și confidențialitatea pentru femei și copiii acestora

Siguranța supraviețuitoarelor și a copiilor acestora ar trebui să fie asigurată în orice moment și este prioritatea numărul unu. În continuare, femeile și copiii lor prezintă un risc sporit de violență. Viața și siguranța lor pot fi compromise dacă identitatea și locurile în care trăiesc sunt dezvăluite.

Toți voluntarii și personalul semnează coduri de conduită care conțin reguli privind confidențialitatea. Prin urmare, toate activitățile noastre trebuie să se bazeze pe încrederea și respectul pentru persoanele pe care le ajutăm. Cu alte cuvinte, voluntarii nu trebuie să dezvăluie informații confidențiale, nici măcar celor apropiați, chiar dacă voluntarul consideră că ar putea ajuta situația supraviețuitoarei. În mod similar, informațiile confidențiale nu trebuie să fie niciodată comunicate familiei și prietenilor. Păstrarea confidențialității este o regulă esențială în Rețelele Suport și în Crucea Roșie.

**Exemple de încălcare a confidențialității:**

- Păstrarea informațiilor confidențiale și a documentelor într-o manieră iresponsabilă, astfel încât persoanele neautorizate să aibă acces la acestea.
- Fotografierea femeilor și copiilor lor, fără consimțământul lor explicit și fără a lua cunoștință despre modul în care vor fi folosite fotografiile.
- Publicarea textelor sau fotografiilor femeilor și a copiilor lor, pe rețelele sociale, fără acordul în scris al acestora.
- Dezvăluirea către peroanele neautorizate, a experiențelor din munca voastră de voluntar.

Pentru a respecta confidențialitatea, voluntarii trebuie să fie întotdeauna conștienți de informațiile înregistrate în scris și de modul în care informațiile sunt păstrate în mod confidențial.

Informații suplimentare despre fotografiere:
Federația Internațională cere fotografilor săi să obțină consimțământul persoanelor fizice înainte de a fi fotografiate sau filmate ori de câte ori acest lucru este posibil și considerat necesar așa cum este descris mai jos. Acest lucru este deosebit de important atunci când se dezvăluie informații sensibile, personale, private, în fotografie sau subtitlul aferent. Atunci când fotografiați sau înregistrați un videoclip cu un minor (sub 18 ani), acordul trebuie obținut de la părintele sau de la alt tutore legal al acestui minor. Aveți grijă să nu puneți în pericol securitatea femeii și nici a copilului / copiilor atunci când publicați fotografia / fotografiile.

> “ Facem foarte multe lucruri pentru femei și pentru copiii acestora. Uneori, acestea au nevoie de ajutor din parte unui profesionist și atunci le ajutăm să meargă la un psiholog sau la un medic. Întotdeauna căutăm cele mai bune modalități de a le ajuta. ”
>
> – Voluntar –

# Excepții de la regulile confidențialității

În calitate de voluntar, este posibil să întâlniți situații dificile pe care trebuie să le discutați cu alții. Crucea Roșie are reguli interne de confidențialitate. Aceasta înseamnă că puteți vorbi întotdeauna despre orice problemă cu managerul voluntarilor. În mod similar, în calitate de manager al voluntarilor, puteți oricând să solicitați sfaturi de la consultanți. Voluntarii pot discuta problemele curente între ei la întâlniri și seri tematice. Cu toate acestea, cazurile specifice trebuie să fie anonime, astfel încât persoanele să nu poată fi recunoscute.

În calitate de voluntar, trebuie să vă adresați întotdeauna managerului voluntarilor Crucii Roșii pentru a discuta despre problemele delicate, atunci când vă îndoiți de ce trebuie să faceți. Acesta va putea să vă ajute.

**Termenul de „violență domestică”** este folosit în mai multe țări pentru a se referi la violența în cuplu, însă termenul poate cuprinde și relele tratamente aplicate copiilor sau persoanelor în vârstă sau cele aplicate de către orice membri ai familiei

**Obligația de a raporta**
Toți cetățenii din Romania sunt obligați să informeze autoritățile atunci când copiii cu vârsta sub 18 ani trăiesc într-o situație gravă care amenință dezvoltarea lor. Acest lucru se aplică și voluntarilor.

Conform Codului Penal Art. 264 Nedenunțarea, (1) Fapta persoanei care, luând cunoștință de comiterea unei fapte prevăzute de legea penala contra vieții sau care a avut ca urmare moartea unei persoane, nu înștiințează de îndată autoritățile, se pedepsește cu închisoare de la 6 luni la 2 ani sau cu amendă.
Conform legii Nr. 272/2004, art. 89 (2) Orice persoană fizică sau juridică, precum și copilul pot sesiza direcția generală de asistență socială și protecția copilului din județul/sectorul de domiciliu să ia măsurile corespunzătoare pentru a-l proteja împotriva oricăror forme de violență, inclusiv violență sexuală, vătămare sau abuz fizic sau mental, de rele tratamente sau de exploatare, de abandon sau neglijență”.

Dacă, în calitate de voluntar, aflați ceva îngrijorător, trebuie să evaluați dacă problema este atât de gravă încât trebuie să împărtășiți informațiile cu alți voluntari, cu managerul dvs., sau cu autoritățile. Dacă vă îngrijorează bunăstarea unui copil, vă recomandăm să discutați mai întâi despre preocuparea dumneavoastră cu mama acestuia. De asemenea, puteți lua în considerare - sau discuta cu managerul dvs. - dacă doriți să informați mama că intenționați să împărtășiți preocupările dvs. cu altcineva.

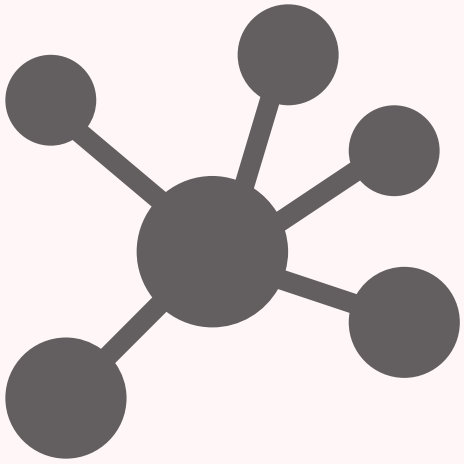
# Angajamentul în relație

În calitate de voluntar, puteți constata că din când în când nivelul implicării femeii scade. Există multe motive pentru aceasta, de exemplu, femeia poate avea dificultăți de a dormi și, prin urmare, nu are energie, sau poate să-și facă griji în privința custodiei copilului / copiilor ei. Traumele din timpul violenței pot apărea și poate uita de întâlniri și activități.

Așadar, aveți grijă să nu concluzionați că femeia nu mai este interesată de activitățile din rețeaua de suport. Întrebați cu blândețe motivul și respectați dacă femeia nu dorește să vorbească despre asta. De asemenea, trebuie să știți că întregul scop al rețelei și sprijinul dvs. este de a da încredere și putere femeii. Unele își vor redobândi puterea mai repede decât altele, iar implicarea scăzută se poate datora faptului că femeia se simte mai puternică și nu mai are nevoie de sprijin (la fel de mult).

Cu alte cuvinte, trebuie să adaptați în mod continuu așteptările pentru relația dintre femeie și dvs. ca voluntar. Discutați cu supraveghetorul sau managerul dvs. dacă aveți dubii în legătură cu acest lucru și dacă este dificil să evaluați motivul implicării scăzute.

> “ Acest grup este asemenea unui colac de salvare. Regret că am fost pierdută de atât de mult timp, însă acum m-am regăsit în sfârșit. ”
>
> – Supraviețuitoare –



# REȚEAUA DE SUPORT

## Un scurt Ghid despre modul de organizare al Rețelei

# Rețeaua de Suport

Oferim suport psihosocial femeilor și copiilor care au fost victime ale violenței domestice. Rețeaua de Suport oferă sprijin femeilor și copiii lor după ce s-au mutat dintr-un adăpost, pentru a începe o nouă viață fără violență.

Oferim suport psihosocial prin crearea unui mediu sigur în care oferim sprijin individual și de grup, oferind astfel femeilor mai multe oportunități de a face schimbări pozitive în viața lor.

Ne concentrăm asupra resurselor femeilor și copiilor și le sprijinim deciziile și ideile - punctul nostru de plecare este întotdeauna ceea ce sugerează femeia.

În activitățile noastre dorim să:

**Creăm un sentiment de siguranță atunci când suntem împreună**
Rețeaua oferă femeilor și copiilor un spațiu sigur în care pot vorbi cu voluntari care sunt gata să asculte și unde pot împărtăși experiențe cu alții într-o situație similară. Ele pot vorbi despre violențele pe care le-au experimentat și despre durerea care poate fi un subiect tabu și despre care este greu să vorbim cu alții. Femeile vor beneficia nu numai de posibilitatea a vorbi cu alte persoane cu experiențe similare, ci și de a crea relații cu oamenii, care ajung să le cunoască acum, când se află într-o situație nouă, o nouă etapă a vieții lor.

**Dezvoltam rețeaua**
Voluntarii din Rețeaua de Suport se concentrează pe consolidarea rețelelor sociale ale femeilor și copiilor - viața lor socială, relațiile și implicarea activă în comunitate. Obiectivul nostru este ca femeile să nu aibă nevoie în cele din urmă de Rețeaua de Suport, ci să-și dezvolte propriile rețele.

**Creștem conștientizarea nevoilor și a resurselor**
În Rețeaua de Suport, considerăm că este important nu numai să fim conștienți de nevoile femeilor și copiilor, ci și de resursele acestora. În acest fel, încurajăm femeile să creadă în ele însele și în abilitățile și aptitudinile lor.

**Împărtășim experiențe și evenimente pline de bucurie**
Femeile ar putea să nu aibă prea multă energie să caute evenimente distractive sau experiențe de învățare pentru copiii lor - sau nu pot avea timp să se gândească la îngrijirea lor. Prin urmare, ne place să oferim femeilor și copiilor oportunități pentru experiențe și activități pline de bucurie. În același timp, dorim să le acordăm timp separat copiilor și femeilor - astfel încât femeile vor putea să aibă timp împreună cu alte femei, iar copiii ar putea avea nevoie de timp împreună cu alți copii.

> “ Avem femei care au participat în cadrul rețelelor noastre în ultimii 4-5 ani. În prezent, acestea sunt foarte încrezătoare în ele însele. Acest lucru a fost o adevărată inspirație de a lua parte la această călătorie. ”
>
> – Voluntar –

# Cum să organizăm activitățile

Activitățile pot fi organizate în mai multe moduri, dar știm din experiență că o combinație de activități de socializare (pentru toate femeile, copii și voluntari) și mentorat individual îndeplinesc nevoia de suport individual și de grup. Unele Rețele de Suport oferă ambele tipuri de sprijin, iar alte Rețele de Suport au ales să se concentreze fie pe activități comune (activități de socializare), fie pe suport individual (îndrumare individuală).

**Activități de socializare**

Este o idee bună să organizăm activitățile comune la aceeași adresă în zilele fixe de întâlnire (de exemplu în fiecare ultimă marți a lunii, la ora 17:30). Unele Rețele de Suport au stabilit un sistem de transmitere al mesajelor SMS, astfel încât toate femeile să primească un mesaj cu o zi înainte de eveniment. În plus, putem organiza excursii în alte zile. Nu este necesar ca toți voluntarii să participe la toate excursiile, dar este important să existe suficienți voluntari pentru ca toată lumea să aibă o experiență plăcută.

Idei de activități de socializare:

- Gătiți și luați cina împreună
- Pictați pe pietre, căni sau vaze
- Cântați jocuri de copii
- Dansați (dansuri populare, de exemplu)
- Discuții pe teme relevante pentru femei și copii (sănătate, creșterea copiilor etc.)
- Excursii - de exemplu, organizați picnicuri sau mergeți la grădina zoologică
- Participați la activități locale
- Gătiți împreună cu copiii
- Sărbătoriți Crăciunul, Paștele etc.

**Mentorat individual**

Se recomandă ca mentorul voluntarului și femeia să convină asupra unor date fixe pentru întâlniri. De exemplu, două ore o dată pe săptămână, în funcție de voluntar și de nevoia femeii. Puteți stabili o zi a săptămânii, sau întâlnirile pot fi convenite de la o întâlnire la alta.

Idei de activități și suport practic:

- Gătiți și luați masa împreună
- Beți cafea și ascultați în mod activ
- Ajutați prin reamintirea întâlnirilor cu serviciile sociale, doctori etc.
- Ajutați prin găsirea mobilierului pentru apartament
- Ajutați la realizarea unui buget
- Ajutați la găsirea unor activități adecvate de petrecere a timpului liber pentru copiii

# Limitele activităților

Voluntarii din Rețeaua de Suport nu pot și nu ar trebui să îndeplinească sarcini care țin de responsabilitatea publică, care sunt efectuate de angajați plătiți, de ex. consiliere financiară și juridică, tratament terapeutic sau servicii de interpretare/traducere. Rețeaua de Suport este complementară - nu înlocuiește - serviciile publice pentru femei. Femeile cu dependențe și afecțiuni psihiatrice nu beneficiază de sprijin în Rețeaua de Suport.

Rețeaua de Suport nu oferă servicii de babysitting individuale. Politica de protecție a copilului din cadrul IFRC prevede că: „Niciun voluntar nu poate fi singur cu unul sau mai mulți copii. Asta nu înseamnă că un voluntar nu poate vorbi singur cu un copil care are nevoie de el. Înseamnă că cel mai bine este să aveți o conversație acolo unde alții te văd, dar nu te aud."

Discutați întotdeauna cu managerul voluntarilor dacă vă îndoiți ce activități ar putea fi potrivite.

> “ Adesea îmi este teamă și am o stare de anxietate și îmi fac foarte multe griji cu privire la viitor. Această rețea mă face să fiu puternică pentru a putea discuta cu alte femei despre viața mea și preocupările pe care le am. ”
>
> – Supraviețuitoare –

# ROLUL ȘI SIGURANȚA VOASTRĂ

## Și cum să aveți grijă de voi înșivă

# Cum să aveți grijă de voi înșivă

Supraviețuitorii violenței domestice poartă poveștile lor traumatice de violență cu ei. Povestea traumei și reacțiile acestora, pot ieși la iveală în relația cu voluntarul. În calitate de voluntar, veți fi cel mai probabil influențat de unele povești și sentimente - cum ar fi senzația de neputință și neajutorare. Aceasta este o traumatizare secundară.

Sunteți expuși riscului de „supra-implicare" și puteți avea coșmaruri, probleme cu somnul, agitație, probleme de memorare și depresie.

Pentru a evita aceste simptome - sau pentru a le procesa în cazul în care apar - este important să solicitați sprijin din partea celorlalți voluntari din Rețea, la fel cum și dvs. ați putea ajuta un alt voluntar. Supravegherea și sprijinul colegial sunt vitale pentru toți și uneori aveți nevoie de sprijin profesional și îndrumare.

Rețineți că, în calitate de voluntar, aveți, de asemenea, sentimente, zile bune și zile rele, și că aveți limite.

Dacă vă simțiți supărat, frustrat sau neputincios nu este neobișnuit și este important să fiți conștienți de acest lucru și să vă odihniți, să vă împărtășiți sentimentele sau să căutați supervizarea sau ajutorul atunci când este necesar.

Cea mai obișnuită metodă de a împărtăși experiențele este prin interacțiunea cu ceilalți voluntari. Puteți stabili, de asemenea, un „sistem de parteneriat între voluntari" sau să formați grupuri și să aveți întâlniri în care să faceți schimb de experiență. Acestea pot fi supravegheate de un consultant extern. În cele din urmă, puteți consulta un psiholog dacă simțiți această nevoie. Întrebați-l pe supervizor dacă Societatea Națională de Cruce Roșie oferă astfel de servicii și cum le puteți accesa.

Acest capitol conține câteva informații despre suportul psihosocial și primul ajutor psihologic. Puteți utiliza informațiile pentru a vă îngriji pe dvs., voluntarii și / sau femeia pe care o ajutați.

> “ Nu poți împiedica păsările suferinței să nu zboare deasupra capului, însă le poți împiedica să nu își facă cuib în părul tău. ”
>
> – Proverb chinezesc –

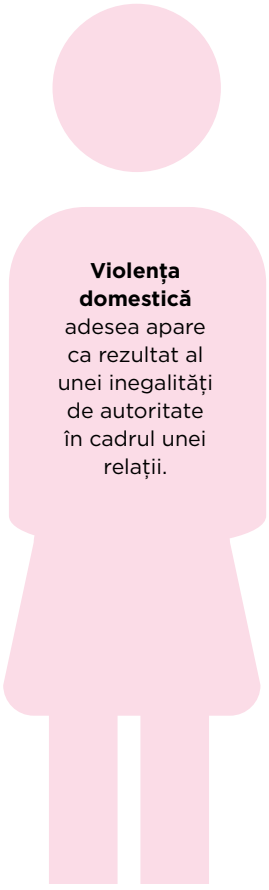
# Siguranța pentru voluntari

Dacă un supraviețuitor al violenței domestice se întoarce la agresor (ca prietenă, parteneră, soție), relația de mentorat individual ar trebui să se oprească. Aceasta are rolul de a proteja voluntarul și de a se asigura că voluntarul nu interacționează cu partenerul abuziv sau cu fostul agresor.

Nu există alte reguli fixe privind siguranța în Rețeaua de Suport.

**Cu toate acestea, vă recomandăm ca:**

- Voluntarii să păstreze informațiile personale în primele luni ale unei noi relații de mentorat
- Voluntarii să nu împărtășească adresa, numele și numărul de telefon în primele trei luni ale unei relații de mentorat
- Schimbările aduse întâlnirilor de mentorat sunt gestionate de managerul voluntarilor în primele trei luni
- După trei luni, voluntarii au o discuție cu managerul voluntarilor. Aceștia ar trebui să discute diferite aspecte, printre care și dacă voluntarul este de acord să ofere numărul său de telefon privat persoanei căreia îi este mentor și dacă acest lucru este necesar.
- Toate sentimentele de nesiguranță trebuie discutate cu managerul voluntarilor. Pot fi urmate de o conversație între voluntar și femeie.
- Dacă un voluntar se simte permanent nesigur în relația de mentorat, atunci relația trebuie să se oprească.
- Voluntarii nu împrumută niciodată bani și nu oferă asistență financiară femeilor și copiilor lor.
- Se pot oferi numai daruri simbolice.
- Voluntarii nu ar trebui să fie singuri cu un copil conform „Politicii IFRC de protecție a copilului”.



# Abordarea psihosocială

Crucea Roșie oferă sprijin psihosocial în toate activitățile. Abordarea utilizată este dezvoltată pe baza cunoștințelor bazate pe cercetare și este extrem de eficientă în dezvoltarea rezilienței persoanelor care se află în situații vulnerabile.

Suportul psihosocial se bazează pe o viziune holistică a individului și a situației în care se află individul. Este cunoscut faptul că atât aspectele psihologice, cât și cele sociale au un impact asupra modului în care oamenii fac față provocărilor și crizelor. Aspectele psihologice includ, de exemplu, sentimente, gânduri și reacții, în timp ce aspectele sociale includ relațiile de familie, rețelele și posibilitatea de a exprima și de a trăi conform propriilor valori sociale și culturale.

**Cele cinci elemente de bază ale sprijinului psihosocial sunt:**

1. Promovarea unui sentiment de siguranță:
   - Crearea unui mediu calm și pozitiv
   - Promovarea familiarității și predictibilității în activități
   - Promovarea încrederii între participanți.

2. Promovarea sentimentului de calm:
   - Promovați un sentiment de calm interior pentru a avea acces la resursele personale
   - Normalizați sentimentele și reacțiile (De exemplu, ajutați femeile să înțeleagă și să accepte reacțiile lor emoționale. Acest lucru se face prin a arăta femeilor că sentimentele și reacțiile lor sunt normale).
   - Creați un calm emoțional prin ascultarea activă

3. Promovarea unui sentiment de eficacitate individuală și colectivă:
   - Susțineți convingerea că femeile își pot gestiona situațiile și pot face schimbări pozitive.
   - Sprijiniți crearea unei Rețele de Suport
   - Concentrați-vă pe încurajarea femeilor de a avea încredere în sine și de a-și asuma responsabilități

4. Promovarea conectării sociale și socializarea:
   - Creați activități care promovează un sentiment de a nu fi singuri
   - Sprijiniți activitățile care dezvoltă comunitatea
   - Identificați oportunitățile și rețelele în comunitatea locală
   - Planificați activitățile cu participanții

5. Promovați speranța:
   - Creați activități care dezvolta speranța în viitor
   - Ajutați participanții să se concentreze asupra activităților care le dau un sentiment de importanță lor și copiilor lor
   - Împărtășiți experiențele pozitive și asigurați-le că nu sunt singure în fața provocărilor.

Cele de mai sus se bazează pe 'Five essential elements of immediate and Mid-Term mass trauma intervention by Stevan E. Hobfoll, Psychiatry 70(4), Winter 2007.

# Cum să gestionați ascultarea poveștilor traumatizante?

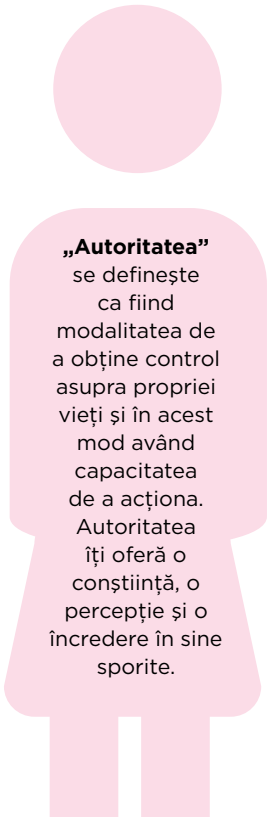
Când femeile încep să se simtă în siguranță și au încredere în voi, s-ar putea să se deschidă și să vorbească despre experiențele lor traumatizante. Dacă nu este cazul, trebuie să respectați acest lucru și să îi permiteți să decidă când este gata să vorbească despre violență

Dacă femeile împărtășesc experiențele lor traumatice, este important să ascultați în mod activ, să fiți prezenți - și, în același timp, să confirmați înțelegerea sentimentelor și experiențelor femeii. Ar trebui să evitați să adresați întrebări prea detaliate despre traumă. Este în ordine să fiți afectat emoțional când ascultați poveștile. Dați dovadă de grijă și compasiune pentru persoana care le-a spus. Dacă experiențele sunt prea copleșitoare din punct de vedere emoțional pentru dvs., atunci întrerupeți și amânați într-un mod respectuos. Solicitarea unei pauze demonstrează, de asemenea, că recunoașteți cât de dificil trebuie să fie pentru femeie, să spună povestea.

În cazul în care femeia se simte rău, mental, (epuizată emoțional și psihic), de exemplu, după ce a împărtășit povestea sa traumatizantă, este important să ne amintim și să folosim cele patru reguli fundamentale pentru primul ajutor psihologic.

**Cele patru reguli fundamentale pentru primul ajutor psihologic:**

1. Să fii prezent și atent psihologic și fizic: oamenii care se află în situații de criză trebuie să știe și să simtă că nu sunt singuri. Într-o astfel de situație, voluntarul trebuie să fie capabil să mențină calmul, să fie o distanță adecvată de celălalt și să vorbească cu o voce calmă.
2. Ascultarea activă: principiul ascultării active este acela de a pune întrebări deschise, simple - una câte una. Este important să fiți răbdători, empatici și să vă abțineți de la a oferi sfaturi. Evitați interpretarea a ceea ce auziți, dar rezumați ocazional ceea ce ați auzit.
3. Oferiți ajutor practic: observați imaginea de ansamblu a situației și aflați ce trebuie făcut pentru a sprijini femeia în situația respectivă, chiar dacă trebuie să apelați la altcineva pentru ajutor
4. Acceptați sentimentele - inclusiv pe cele puternice: ar trebui să permiteți, în măsura în care este posibil, ca femeia să-și exprime sentimentele și, de asemenea, să ia pauze lungi sau să părăsească încăperea dacă este necesar.



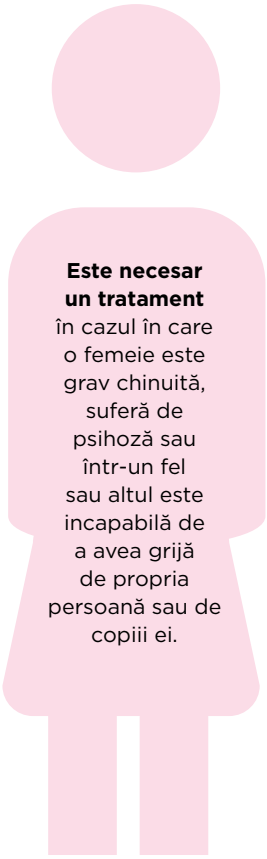
# Când să apelați la tratament de specialitate?

În calitate de voluntar, puteți ajuta în multe probleme diferite, dar există și probleme pe care nu ar trebui să le abordați și în care nu puteți ajuta. Puteți să oferiți suport prin ascultarea poveștilor traumatizante, dar ar trebui să evitați să oferiți sfaturi sau îndrumări cu privire la modul în care femeia poate trata simptomele și să apeleze la intervenție profesională dacă este necesar.

În ceea ce privește sprijinul psihosocial, puteți ajuta femeile creând un sentiment de siguranță, calm și speranță. De asemenea, puteți juca un rol vital, vorbind despre posibile simptome și fiind atenți la simptomele prezentate de femeie. Dacă este nevoie de ajutor profesional, puteți ajuta la stabilirea unei întâlniri - prin intermediul medicului curant al femeii sau, eventual, prin intermediul unui asistent social.

Medicul curant poate trimite femeile la tratament specializat oferit de către psihiatri sau psihologi atunci când este necesar. Adică dacă femeia:

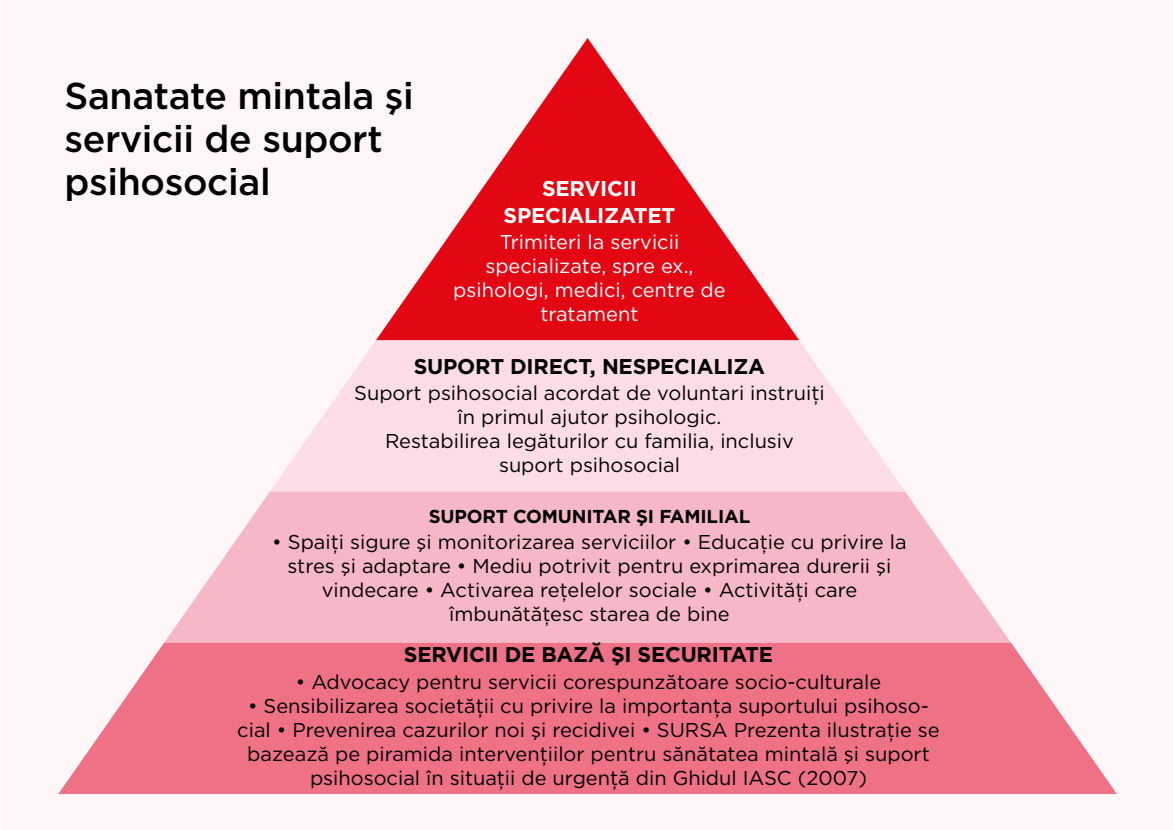
- începe să se izoleze și să nu poată participa la activitățile din viața de zi cu zi
- are dificultăți în desfășurarea unei vieți cotidiene bune și structurate pentru ea însăși sau pentru copiii ei
- nu funcționează în viața de zi cu zi datorită lipsei de somn provocat de coșmaruri frecvente
- are simptome fizice și psihosomatice constante
- are amintiri și gânduri care nu îi dau pace în viața cotidiană, care o împiedică să se concentreze și să aibă grijă de treburile zilnice



# Intervenția noastră - nu suntem experți

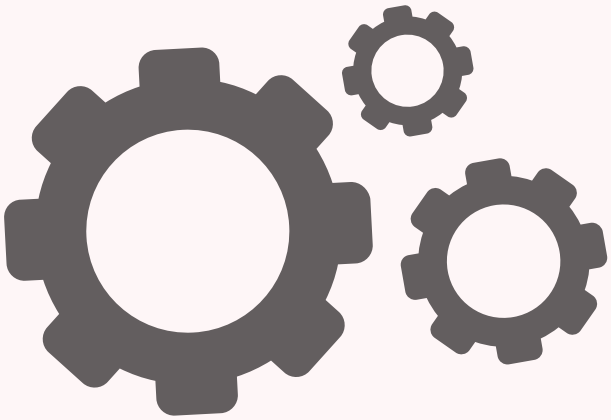
Oamenii reacționează în moduri diferite la evenimentele și crizele de viață importante și prin urmare, necesită suport diferit. Unii au nevoie de ajutor psihologic profesionist, în timp ce alții găsesc sprijin în cadrul Rețelelor lor sociale sau prin alte tipuri de servicii. Diferitele tipuri de sprijin de care oamenii pot avea nevoie sunt ilustrate în piramida de mai jos:

Voluntarii noștri din Rețeaua de Suport lucrează în calitate de ceea ce noi numim „sprijin comunitar și familial" și „sprijin direct, nespecializat". Cele două „straturi" de mijloc ale piramidei, numerele 2 și 3 reprezintă ceea ce putem face în Rețeaua de Suport. Ajutăm femeile să își activeze propriile sisteme de suport social și să-și întărească sentimentul de coeziune socială și comunitară. De asemenea, sprijinim femeile emoțional, ajutându-le să se descurce și să se recupereze. Cu toate acestea, nu suntem profesioniști, deci o parte din rolul nostru este să le orientăm către asistență specializată (psihiatri, psihologi, medici etc.) atunci când este necesar.



“ Faptul că întâlnesc femei în cadrul rețelei mă ajută mult. Din păcate, nici măcar prietenele mele cele mai apropiate și nici rudele nu au înțeles ce mi s-a întâmplat. Trebuie să fii cu adevărat puternică pentru a-ți apăra singură drepturile. ”

– Supraviețuitoare –



# CREAREA REȚELEI

## - și rolul managerului voluntarilor

# Cooperarea cu adăposturile locale sau serviciile specializate

Stabilirea unei cooperări bune și puternice cu un adăpost local sau cu un serviciu specializat pentru supraviețuitorii violenței domestice este esențială pentru succesul rețelei.

Rețeaua de Suport oferă sprijin pentru supraviețuitorii violenței domestice care urmează să părăsească un adăpost sau care au părăsit recent un adăpost. Contactul inițial dintre supraviețuitori și managerul voluntarilor este stabilit de adăpost.

O cooperare reușită între un adăpost și o Rețea de Suport este extrem de importantă și se bazează adesea pe o stabilire detaliată a rolurilor și responsabilităților

Este o idee bună să aveți un acord în scris, de ex., ar putea conține următoarele:

**Responsabilitățile adăpostului**

- Să aibă o persoană de contact pentru Rețeaua de Suport
- Să ofere informații despre Rețeaua de Suport pentru femeile și copiii acestora care locuiesc în adăpost, de ex., prin întâlniri lunare cu managerul voluntarilor
- Să prezinte femeile și copiii lor managerului voluntarilor
- Să pună o cameră la dispoziție pentru întâlnirea inițială dintre managerul voluntar și femeie.
- Să facă o prezentare anuală a adăpostului către voluntarii din rețea.

**Responsabilitățile rețelei de sprijin / managerului voluntarilor**

- Recrutarea voluntarilor
- Administrarea, coordonarea, planificarea și dezvoltarea Rețelei de Suport
- Stabilirea contactului inițial între femei și voluntari
- Încrederea reciprocă și obligația de păstrare a confidențialității
- Să aibă aceleași așteptări cu adăpostul și femeile
- Respectarea domeniului de aplicare și a limitelor activităților de voluntariat
- Comunicarea continuă cu reprezentanții adăpostului

> “ Cu toate schimbăm în mod semnificativ lucrurile în cadrul rețelei și o facem și pentru femei. Acestea ne sunt foarte recunoscătoare și ne iubesc, iar acest sentiment este reciproc. Acestea sunt nerăbdătoare să ne viziteze rețelele și la fel suntem și noi. ”
>
> – Voluntar –

# Recrutarea voluntarilor

Lucrul cu femeile și copiii lor aflați într-o situație de viață vulnerabilă va fi pe de o parte plin de satisfacții, de distracție, de provocări și uneori solicitantă pentru majoritatea voluntarilor. Este esențial ca voluntarii din Rețeaua de Suport să aibă o gândire deschisă și flexibilă, să fie capabili să facă față provocărilor și povestirilor cu care se vor confrunta și cu faptul că voluntariatul nu are un impact negativ asupra propriilor vieți.

**Voluntarii dintr-o Rețea de Suport ar trebui, în general:**

- să fie maturi
- să aibă o gândire puternică
- să fie deschiși și flexibili
- să aibă bune abilități de ascultare
- să fie de acord să se angajeze ca voluntar în Rețea pentru o perioadă minimă de timp, de ex., un an

Atunci când recrutați voluntari, este important să fiți conștienți de oricine care a trecut recent prin propria criză. Acest lucru poate avea o influență pozitivă, deoarece voluntarul are experiența sa proprie și poate înțelege situația și vulnerabilitatea femeii. Cu toate acestea, dacă un voluntar nu s-a recuperat pe deplin din propria criză, acesta ar putea fi mai puțin deschis și ar arăta mai puțin respect și înțelegere față de situația și nevoile specifice ale unei femei. În plus, voluntarul își poate proiecta în mod conștient sau inconștient experiențele personale asupra situației femeii. În acest caz, nu este adecvat ca persoana să se angajeze voluntar într-o Rețea de Suport.
Un manager al voluntarilor se ocupă de gestionarea Rețelei de Suport și va intervieva noi voluntari pentru a se asigura că aceștia corespund cerințelor și sunt motivați.

Este o idee bună să aveți în grup voluntari cu abilități și interese diferite. Se recomandă ca voluntarilor să li se atribuie sarcini diferite în funcție de dorințele și abilitățile lor.

**Sarcinile ar putea include:**

- Jocuri și activități creative
- Activități pentru copii
- Planificarea organizatorică
- Strângere de fonduri
- Organizarea călătoriilor
- Gătirea sau pregătirea meselor

Este o idee bună că unul sau doi voluntari să fie responsabili de activitățile cu copiii. Acești voluntari ar trebui să se concentreze în special asupra copiilor și să se asigure că grupul este organizat astfel încât copiii să aibă posibilitatea de a stabili relații bune și de a avea experiențe plăcute.

“ Am acordat sprijin multor femei pentru a primi o educație, de care suntem foarte mândri. De asemenea, ne remarcăm într-un mod pozitiv în ceea ce privește copiii care se bucură de experiențele plăcute pe care rețeaua le aduce în viața lor. ”

– Voluntar –

# SFATURI PE SCURT

## - privind rolul și cadrul voluntarului

# Sfaturi pe scurt privind rolul voluntarului

Cadrul pentru sprijinul voluntarilor nu este întotdeauna clar și fix. Cele mai multe organizații au reguli generale, dar detaliile sunt lăsate pe seama voluntarilor.

Este esențial ca în rolul dvs. de voluntar care lucrează cu femeile, să fiți conștient de următoarele:

- Lucrul cu femeile poate fi fascinant și plin de satisfacții, dar poate fi și o sarcină solicitantă și dificilă. Este important, în primul rând, să vă amintiți să aveți grijă de voi înșivă.
- Gândiți-vă în mod realist cât timp aveți disponibil și pe ce perioadă.
- Luați în considerare cât de mult ar trebui să fie implicate familia și cele mai apropiate rude, în activitatea de voluntariat și dacă doriți să deveniți prieteni cu femeia, sau dacă relația trebuie să aibă un rol de sprijin și practic.
- Ar trebui să găsiți un echilibru în relație, fără să vă implicați prea mult în viața femeii, dar nici să păstrați prea mult distanța. Scopul trebuie să fie acela de a avea o relație empatică, bazată pe deschidere, bunătate și răbdare.
- Rolul voluntarului este acela de a ghida și de a susține - nu să stabilească ce trebuie să facă femeia și să nu ia decizii pentru ea sau în numele ei.
- Scopul ar trebui să fie acela de a vedea toate aspectele personalității și puterilor femeilor și nu doar a le vedea ca supraviețuitoare ale violenței domestice. Recunoașteți că au resurse pe care le pot folosi, dar sunt deosebit de vulnerabile în acest moment din cauza experiențelor lor traumatice și a procesului de suferință prin care trec.
- Crearea unei relații cu supraviețuitoarele violenței domestice necesită multă răbdare, este un proces care necesită timp și care poate avea multe suișuri și coborâșuri.
- Este important să recunoaștem așteptările încă de la început - în mod deschis și sincer - și să ne luăm în continuu în considerare, nevoia de contact și sprijin.
- În calitate de voluntar, puteți oferi un sprijin psihosocial important, dar nu este rolul dvs. să oferiți tratament de specialitate. Puteți ajuta, totuși, prin orientarea către serviciile de specialitate.

> “ Această rețea mi-a oferit acele prietene de care aveam atât de multă nevoie. ”
>
> – Supraviețuitoare –

# Rezumatul cadrului pentru voluntari

- Punct de plecare: În Rețeaua de Suport, punctul nostru de plecare îl reprezintă resursele, nevoile și dorințele femeilor și copiilor acestora. Oferim sprijin voluntar de la egal la egal, asistență practică și rețele sociale, în scopul dezvoltării și folosirii resurselor femeilor și copiilor în viața de zi cu zi.
- Confidențialitate: Ca voluntar în Rețeaua de Suport, trebuie să respectați regulile privind confidențialitatea. Există două excepții:
  - Aveți o obligație personală de a informa serviciile sociale atunci când aveți informații sau motive să credeți că un copil sau o persoană tânără, sub 18 ani, este expusă violenței sau abuzului.
  - În conformitate cu dreptul penal, aveți obligația de a preveni infracțiunile și încălcările grave, dacă puteți și atâta timp cât nu riscați propria viață sau sănătate.
- Contactul cu copiii: un voluntar din Rețeaua de Suport nu este niciodată singur cu un copil conform „Politicii IFRC de protecție a copilului".
- Cooperarea cu autoritățile publice: Gestionarea Rețelei de Suport funcționează activ și constructiv cu adăposturile și autoritățile publice. Voluntarii pot îndruma și trimite femeile către specialiști pentru ajutor și consiliere profesională. Putem fi sprijin pentru femei și copii și ne putem oferi să fim prezenți la întâlniri cu autoritățile și alte organizații, dacă femeia și autoritățile doresc/sunt de acord.
- Delimitare: voluntarii nu îndeplinesc sarcini care sunt considerate joburi plătite. Nu trebuie să gestionați cazurile, consultanța juridică, îngrijirea, tratamentul terapeutic sau serviciile de interpretare.
- Clarificări cu privire la activități: este important ca voluntarii din Rețeaua de Suport să înțeleagă și să respecte așteptările ca și femeile. Aranjați unde și de câte ori să vă întâlniți și cum să vă contactați dacă nu sunteți împiedicat să vă mențineți întâlnirea.
- Cadouri și ajutor: voluntarii din Rețeaua de Suport nu trebuie să ofere asistență financiară sau împrumuturi femeilor și pot fi schimbate numai cadouri simbolice. În calitate de voluntar, puteți lucra împreună cu femeile care găsesc oportunități de a solicita asistență financiară - de exemplu, alocații speciale din partea autorităților locale sau altor persoane.
- Sfătuiți-vă cu managerul dvs.: dacă aveți nevoie de sfaturi și îndrumări ca voluntar în Rețeaua de Suport, trebuie să contactați managerul voluntarilor. Același lucru este valabil și dacă doriți să renunțați sau să faceți schimbări în relația cu femeia.
- Principiile noastre: Voluntarii din rețelele de sprijin acționează în conformitate cu cele șapte principii ale Mișcării Crucii Roșii.

# Cele 7 principii fundamentale ale Crucii Roșii

Într-o lume cu tot mai multă izolare, tensiune și violență, este clar că organizația Crucea Roșie și Semiluna Roșie trebuie să fie campioana valorilor individuale și comunitare care încurajează respectul pentru alte ființe umane și o voință de a lucra împreună pentru a găsi soluții la problemele comunității.

**Umanitate**
Născută din grija de a ajuta, fără discriminare, răniții de pe câmpurile de luptă, Mișcarea Internațională de Cruce Roșie și Semilună Roșie, sub aspectul său internațional și național, se angajează să prevină și să aline suferințele oamenilor în orice împrejurare. Scopul său este acela de a proteja viața și sănătatea acestora și de a asigura respectarea ființei umane. Mișcarea promovează înțelegerea mutuală, prietenia, cooperarea și o pace durabilă între toate popoarele.

**Imparțialitate**
Mișcarea nu face nici o deosebire de naționalitate, rasă, religie, origine socială sau apartenență politică. Ea se dedică numai ajutorării indivizilor pe măsura suferințelor lor și acordă ajutor prioritar celor mai urgente nenorociri.

**Neutralitate**
În scopul menținerii încrederii tuturor, Mișcarea se abține să ia parte la ostilități și la controverse de ordin politic, rasial, religios sau ideologic.

**Independență**
Mișcarea este independentă. Auxiliare ale autorităților publice în activitățile lor umanitare și supuse legilor care le guvernează țările, Societățile Naționale trebuie să-și păstreze o autonomie care să le permită să acționeze întotdeauna numai conform Principiilor Fundamentale ale Mișcării.

**Voluntariat**
Este o mișcare de ajutor voluntar și dezinteresat. Voluntariatul reprezintă dorința altruistă a unei persoane de a îndeplini anumite sarcini pentru altcineva, într-un spirit de fraternitate umană.

**Unitate**
Într-o țară nu poate exista decât o Societate Națională de Cruce Roșie sau Semilună Roșie. Ea trebuie să fie deschisă tuturor și să-și extindă acțiunile umanitare pe întreg teritoriul țării.

**Universalitate**
Mișcarea Internațională de Cruce Roșie și Semilună Roșie, în cadrul căreia toate Societățile Naționale au drepturi egale și datoria de a se întrajutora, este universală.

Prezenta publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Programului Uniunii Europene privind Drepturile, Egalitatea și Cetățenia (REC). Conținutul acestui Ghid al Voluntarului nu reflectă opinia oficială a Uniunii Europene. Responsabilitatea pentru informațiile și punctele de vedere exprimate în ghidul de voluntariat revine în întregime Crucii Roșii daneze.