

Moterų solidarumas emociniam atsparumui: nuo lygiateisiškumo iki sveikų santykių

● Kodėl tai svarbu?

Moterys vis dar susiduria su:

- Nelygybe darbe, sveikatoje, šeimoje.
- Didesne rizika patirti smurtą (fizinį, psichologinį, seksualinį).
- Nesaugumu – namuose, medicinos sistemoje, visuomenėje.
- Patiriamų sunkumų nuvertinimu ir stigmatizacija (nerimas, pogimdyminė depresija, vienišumas, nepatogūs klausimai, seksualumo pokyčiai, kaltės jausmas ir kt.).

Solidarumas – tai atsakas į šiuos iššūkius. Kai moterys susitinka, pasidalija, atpažįsta save viena kitoje – gimsta emocinis atsparumas.

● Iššūkiai

- Kultūriniai stereotipai ir žiniasklaidos įtaka formuoja konkurenciją tarp moterų.
- Vidinė kritika: moterys „išmokytos“ save matuoti pagal „normas“.
- Institucinė nelygybė: neįtrauki politikoje, sistemoje, sprendimų priėmime.
- Baimė būti nepriimtai, nuvertintai ar apkalbėtai.

*Tavo patirtis svarbi. Tu esi verta palaikymo.
Dula yra šalia.*

● Dulos vaidmuo

Kaip dula gali padėti stiprinti moterų solidarumą ir emocinį atsparumą?

- Laikyti saugią erdvę moteriai visais etapais – nėštumo, gimdymo, pogimdyminiu.
- Padėti atpažinti galios dinamiką santykiuose, sistemoje, emocinėje plotmėje.
- Padėti auginti vidinį balsą, stiprinti gebėjimą rinktis.
- Skatinti bendrystę, padėti organizuoti palaikymo grupes, kur moterys gali jaustis matomos, išgirstos ir palaikytos.
- Palaikyti psichikos sveikatą: padėti atpažinti signalus, rekomenduoti kreiptis pagalbos, o ne „susitvarkyti pačiai“.
- Nesiekti išgelbėti, bet žengti kartu.

Dulos gali padėti kurti pasaulį, kuriame:

- Moterys padeda viena kitai jaustis saugioms, laisvoms ir svarbioms.
- Ryšys ir bendrystė padeda gyti, augti ir atrasti stiprybę.
- Būti moterimi – tai ne konkurencija, o bendros galios šaltinis.

● Kaip galime kurti pokytį?

Praktiniai žingsniai:

- Atviras kalbėjimas apie patirtis, emocijas ir sunkumus.
- Draugiškos erdvės kūrimas be vertinimo, kur gali būti savimi.
- Palaikyti įvairovę: gerbti skirtingas socialines tapatybes, patirtis ir kūnus.
- Padėti atpažinti smurtą suteikti info kur kreiptis.

Smurtas artimoje aplinkoje – artimoje aplinkoje veikimu ar neveikimu asmeniui daromas tyčinis fizinis, psichinis, seksualinis, ekonominis ar kitas poveikis, dėl kurio asmuo patiria fizinę, turtinę ir (ar) neturtinę žalą.

● Pagalba ir informacija

- Prabilk.lt – apie smurtą artimoje aplinkoje
- Visureikalas.lt – apie seksualinį smurtą
- [Moterų linija](http://MoteruLinija.lt) – emocinis palaikymas telefonu
- Specializuoti pagalbos centrai Lietuvoje



Finansuoja
Europos Sąjunga

Parengta pagal Rugilės Butkevičiūtės seminaro dulos medžiagą.

Mokymai dulos - dulos kompetencijų kėlimas pagal projektą

“Socialinę atskirtį patiriančių šeimų įgalinimas, stigmatizacijos mažinimas bei motinystės/tėvystės patirties svarbos aktualizavimas visuomenėje”