



CENTRUL DE DREPT
AL FEMEILOR

GHID METODOLOGIC

PENTRU FACILITAREA GRUPURILOR DE SUPORT PENTRU SUPRAVIEȚUITOARELE VIOLENȚEI ÎN FAMILIE ȘI ÎN BAZĂ DE GEN



Prezentul ghid a fost elaborat de Centrul de Drept al Femeilor (CDF) în cadrul proiectului „Asigurarea unui răspuns ferm pentru victimele violenței psihologice: sprijin și protecție”. Acest proiect este susținut de Asociația pentru Relații Comunitare (ARC) cu fonduri de la Fundația OAK, prin programul Issues Affecting Women.

AUTOARE:

Gabriela POPENCO, psihologă, psihoterapeută integrativă în lucrul cu trauma psihologică

CONTRIBUȚII:

Angelina ZAPOROJAN-PÎRGARI, directoare executivă, A. O. „Centrul de Drept al Femeilor”

Eleonora GROSU, directoare programe, A. O. „Centrul de Drept al Femeilor”

Tatiana TIMOTIN, consilieră vocațională, A. O. „Centrul de Drept al Femeilor”

MULȚUMIRI:

Acest ghid a fost elaborat de Centrul de Drept al Femeilor printr-un proces participativ, informat de experiențele supraviețuitoarelor violenței, de expertiza specialiștilor și profesioniștilor din Republica Moldova și România și de consultările tehnice desfășurate pe parcursul dezvoltării și pilotării sale.

Recunoștința noastră se îndreaptă, în primul rând, către supraviețuitoarele violenței care au participat la grupurile de suport și au avut încrederea de a-și împărtăși experiențele. Mărturiile lor au evidențiat valoarea și importanța unui spațiu sigur, predictibil și empatic în care s-au simțit ascultate, validate și susținute – „un spațiu unde nu trebuie să mă justific”, „un loc în care mă simt liberă”. Aceste perspective au oferit o înțelegere profundă a nevoilor și resurselor și au orientat dezvoltarea recomandărilor cuprinse în prezenta lucrare.

Exprimăm sincere mulțumiri specialiștilor și profesioniștilor din Republica Moldova și România care au participat la consultările tehnice și, prin cunoștințele și experiența lor, au avut un aport valoros la consolidarea conținutului acestui ghid și la relevanța sa pentru practica profesională.

Gratitudine specială pentru Gabriela Popenco, Angelina Zaporojan-Pîrgari, Eleonora Grosu, Tatiana Timotin a căror expertiză și implicare au avut un impact esențial la realizarea și perfecționarea acestui instrument.

Adresăm mulțumiri speciale Adelei Szentes, psihoterapeută, pentru recomandările practice oferite și pentru generozitatea cu care a împărtășit din vasta sa experiență în facilitarea grupurilor de suport destinate supraviețuitoarelor violenței. Contribuția sa a îmbogățit conținutul acestui ghid și a consolidat dimensiunea sa aplicativă.

Apreciam, de asemenea, implicarea participanților și participantelor la evenimentul de lansare, precum și a specialiștilor și profesioniștilor din prima linie care au luat parte la instruirile zonale organizate în anul 2026 în raioanele Ștefan Vodă și Râșcani în cadrul pilotării. Observațiile și recomandările formulate au fost de un real folos pentru revizuirea și îmbunătățirea conținutului sporindu-i relevanța și aplicabilitatea în practica profesională.

Această publicație a fost realizată în cadrul unui proiect implementat de Centrul de Drept al Femeilor, cu sprijinul financiar al Asociației pentru Relații Comunitare, prin fondurile acordate de Fundația OAK în cadrul programului *Issues Affecting Women*. Exprimăm recunoștința profundă pentru încrederea și sprijinul oferit în dezvoltarea acestui instrument destinat fortificării serviciilor de sprijin pentru supraviețuitoarele violenței.

Prezenta lucrare reflectă un efort colectiv și angajamentul comun de a consolida intervențiile bazate pe drepturile omului, sensibile la traumă și centrate pe nevoile supraviețuitoarelor violenței.

Punctele de vedere și opiniile exprimate în acest ghid țin de responsabilitatea exclusivă a autoarelor și nu reflectă neapărat punctele de vedere ale donatorilor. Toate drepturile sunt rezervate. Conținutul publicației poate fi folosit în scopuri educaționale sau în alte scopuri necomerciale, fără acordul prealabil al CDF cu condiția indicării sursei de informație.

CUPRINS

ACRONIME	6
INTRODUCERE	7
SCOPUL GHIDULUI	9
1.1. Obiectivele ghidului	9
1.2. Structura ghidului	9
VIOLENȚA ÎN FAMILIE: CONCEPTE FUNDAMENTALE ȘI CONSECINȚE	11
2.1. Definiția violenței în familie	11
2.2. Repere cheie pentru facilitatoare/facilitatori	11
2.3. Formele violenței în familie	12
2.4. Modelul integrat al „puterii și controlului”	15
2.5. Cercul violenței	17
2.6. Legătura cercului violenței cu roata puterii și controlului	18
CE ESTE UN GRUP DE SUPORT PENTRU SUPRAVIEȚUITOARELE VIOLENȚEI ÎN FAMILIE ȘI ÎN BAZĂ DE GEN	20
3.1. Definiție și caracteristici	20
3.2. Diferența dintre grupul de suport și terapia de grup	20
3.3. Beneficiile grupului de suport	21
SPECIFICUL GRUPURILOR DE SUPORT PENTRU SUPRAVIEȚUITOARELE VIOLENȚEI ÎN FAMILIE ȘI ÎN BAZĂ DE GEN ÎN FUNCȚIE DE SCOP ȘI TEMATICĂ	22
4.1. Principiile de bază în organizarea grupurilor de suport pentru supraviețuitoarele violenței în familie și în bază de gen	23
4.2. Crearea unui cadru sigur și de încredere	23
4.3. Etica și respectul față de experiența participantelor	24
ROLUL ȘI IMPORTANȚA GRUPURILOR DE SUPORT PENTRU SUPRAVIEȚUITOARELE VIOLENȚEI ÎN FAMILIE ȘI ÎN BAZĂ DE GEN	25
5.1. Impactul grupurilor de suport asupra recuperării și asupra sprijinului emoțional	25
5.2. Dinamica de grup și sprijinul reciproc în grupurile de suport	26
5.3. Prevenirea retraumatizării	27

ORGANIZAREA ȘI MANAGEMENTUL GRUPULUI DE SUPORT PENTRU SUPRAVIEȚUITOARELE VIOLENȚEI ÎN FAMILIE ȘI ÎN BAZĂ DE GEN	28
6.1. Structura optimă a grupului, durata întâlnirilor și ritmul ședințelor/sesiunilor	28
6.2. Frecvența întâlnirilor	28
6.3. Durata programului	29
6.4. Pregătirea spațiului și condițiile logistice	29
ROLUL FACILITATOAREI/FACILITATORULUI ÎN ACTIVITATEA GRUPURILOR DE SUPORT PENTRU SUPRAVIEȚUITOARELE VIOLENȚEI ÎN FAMILIE ȘI ÎN BAZĂ DE GEN	30
7.1. Competențele și responsabilitățile facilitatoarei/facilitatorului	31
7.2. Funcțiile principale ale grupului de suport: catalizarea schimbării, menținerea unui cadru sigur	32
7.3. Rolul co-facilitatoarei/co-facilitatorului	33
7.4. Grija de sine a facilitatoarei/facilitatorului în ecologia intervenției	33
ETAPA DE PREGĂTIRE PENTRU ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII UNUI GRUP DE SUPORT PENTRU SUPRAVIEȚUITOARELE VIOLENȚEI ÎN FAMILIE ȘI ÎN BAZĂ DE GEN	36
8.1. Admiterea participantelor în grup și condițiile de eligibilitate	36
8.2. Evaluarea nevoilor emoționale și a celor de siguranță	38
8.3. Consimțământul informat și politicile de confidențialitate	39
8.3.1. Consimțământul informat	39
8.3.2. Politicile de confidențialitate	40
8.4. Stabilirea scopului și a obiectivelor grupului	40
8.5. Pregătirea logistică, asigurarea materialelor și resurselor	41
REPERE PENTRU ACTIVITATEA GRUPURILOR DE SUPORT PENTRU SUPRAVIEȚUITOARELE VIOLENȚEI ÎN FAMILIE ȘI ÎN BAZĂ DE GEN	42
9.1. Desfășurarea ședințelor/sesiunilor și etapele lor	42
9.2. Etapa de încheiere a programului	74
GLOSAR DE TERMENI	76
BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ	77

ANEXE

Anexa nr. 1. Lista de verificare (Checklist) pentru organizarea grupului de suport	78
Anexa nr. 2. Factori de protecție	80
Anexa nr. 3. Formular de autoevaluare pentru includerea în grupul de suport	81
Anexa nr. 4. ACORD DE PARTICIPARE	85
Anexa nr. 4.1. Clauză de confidențialitate și protecția datelor cu caracter personal	87
Anexa nr. 5. Exercițiu „Locul meu de siguranță”	89
Anexa nr. 6. Fișă „Cercul meu de siguranță”	90
Anexa nr. 7. Fișă „Da și Nu”	91
Anexa nr. 8. Fișă „Am dreptul să...”	92
Anexa nr. 9. Chestionar de evaluare a riscurilor pentru includerea într-un grup de suport	93

TABELE

TABELUL NR. 1. Formele violenței în familie și impactul acestora	14
TABELUL NR. 2. Gestionarea reacțiilor emoționale și menținerea siguranței în grup	19
TABELUL NR. 3. Deosebiri dintre grupul de suport și terapia de grup	20
TABELUL NR. 4. Tipurile grupurilor de suport în funcție de scop și tematică	22
TABELUL NR. 5. Competențele facilitatoarei/facilitatorului și impactul acestora asupra intervențiilor din cadrul grupului de suport	31
TABELUL NR. 6. Criteriile de selectare a participantelor unui grup de suport	37
TABELUL NR. 7. Profilul participantelor (după Malkina-Pîh)	37
TABELUL NR. 8. Materiale și resursele necesare	41
TABELUL NR. 9. Protocoalele de siguranță și intervenție	41

FIGURI

FIGURA 1. Roata puterii și a controlului	16
FIGURA 2. Cercul violenței	17
FIGURA 3. Scopul etapei de încheiere	74

Acronime

ARC	Asociația pentru Relații Comunitare
CBT	terapie cognitiv-comportamentală (engl.: cognitive behavioral therapy)
CDF	Centrul de Drept al Femeilor
DAIP	Proiectul de intervenție în cazul abuzurilor domestice (engl.: Domestic Abuse Intervention Project)
OSCE	Organizația pentru Securitate și Cooperare în Europa
PTSD	tulburare de stres post-traumatic (engl.: post-traumatic stress disorder)
VD	violență domestică
VG	violență în bază pe gen
VF	violență împotriva femeilor și/sau fetelor
VîF	violența în familie
WHO	Organizația Mondială a Sănătății (OMS) (engl.: World Health Organization)

Introducere

Violența împotriva femeilor și fetelor (VF) este un fenomen sistemic și profund înrădăcinat în normele sociale și culturale inegale. Fenomenul reflectă „orice act de violență bazată pe gen care are ca rezultat sau este probabil să aibă ca rezultat vătămarea ori suferința fizică, sexuală sau psihologică a femeilor, inclusiv amenințările cu astfel de acte, constrângerea ori privarea arbitrară de libertate, indiferent dacă survine în viața publică sau privată”¹.

Datele disponibile indică o prevalență ridicată a acestui fenomen în Republica Moldova. Aproximativ 73% dintre femei au fost expuse cel puțin unei forme de violență din partea partenerului intim de-a lungul vieții. Forma psihologică este cea mai frecvent raportată (71%), urmată de cea fizică (33%), nivelurile înregistrate în țară fiind semnificativ peste media Uniunii Europene. Studiile Organizației pentru Securitate și Cooperare în Europa (OSCE) confirmă caracterul frecvent al violenței care are consecințe grave și de durată asupra sănătății și bunăstării femeilor și fetelor.

Totodată, situațiile de VF rămân în mare parte subraportate, iar accesul la protecție și justiție este adesea limitat de bariere instituționale, sociale și culturale. Normele și stereotipurile de gen care predomină în societate au și ele un rol important în perpetuarea inegalităților și tolerarea abuzului. Respectiv, 55% dintre femeile din Republica Moldova, comparativ cu 14% în Uniunea Europeană, consideră acest tip de abuz o problemă privată care trebuie soluționată în cadrul familiei. Astfel de percepții sunt consolidate de mediul social și instituțional și contribuie la izolarea persoanelor afectate.

Literatura de specialitate accentuează impactul profund al traumei interpersonale. Judith Herman, în *Trauma and Recovery*, arată că experiențele de acest tip, mai ales în context familial, lasă amprente asupra sentimentului de siguranță, încredere și apartenență. Recuperarea presupune restabilirea siguranței, reconstrucția identității și recâștigarea autonomiei personale. Perspectivile evidențiate confirmă necesitatea unor intervenții care depășesc sprijinul individual și includ forme de suport colectiv, capabile să reducă izolarea și efectele relaționale ale traumei.

În acest sens, **grupurile de suport** reprezintă un cadru esențial. Ele oferă validare, reduc izolarea socială, facilitează schimbul de experiențe și contribuie la dezvoltarea resurselor colective de reziliență. Spre deosebire de intervenția individuală, acestea creează o comunitate de învățare și sprijin unde supraviețuitoarele pot experimenta relații bazate pe respect, egalitate și solidaritate în cadrul cărora poate fi reconstruită încrederea și eficientizat procesul de recuperare.

Prezentul ghid le oferă specialiștilor și profesioniștilor un instrument practic pentru organizarea și facilitarea grupurilor de suport destinate persoanelor afectate de violență în bază de gen. Publicația integrează perspective teoretice validate științific și recomandările practice testate în teren fiind concepută ca un manual ușor de utilizat și adaptat diferitelor contexte culturale și instituționale.

Abordarea propusă în cadrul grupurilor de suport este predominant psiho-educatională și complementară intervențiilor terapeutice. Ea sprijină înțelegerea dinamicii abuzului, a mecanismelor de putere și control, inclusiv a formelor subtile, precum controlul coercitiv, ajutând totodată la identificarea unor modalități concrete de întrerupere a ciclului abuziv.

¹ Declaration on the Elimination of Violence against Women, art. 1. Disponibil la: <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/declaration-elimination-violence-against-women>

Prin participarea la grupurile de suport persoanele afectate de violența în bază de gen, cu toate formele ei, își pot înțelege mai bine experiențele, reduce izolarea și dezvoltă strategii de siguranță și reziliență. Procesul facilitează accesul la resurse, fortificarea autonomiei și reintegrarea socială ajutând la recuperare și dezvoltarea rezilienței și a creșterii posttraumatice. Vindecarea are loc în cadrul unor relații sigure și de susținere, ceea ce consolidează capacitatea participantelor de a-și reconstrui speranța și încrederea într-un viitor mai echilibrat (Herman, 1992).

Scopul ghidului

Lucrul cu supraviețuitoarele violenței în bază de gen (VG) în cadrul unui grup de suport presupune o atenție deosebită la aspectele etice și cele de confidențialitate, necesită o atitudine empatică și o prezență plină de compasiune.

Participantele pot manifesta un spectru variat de efecte ale traumei, precum simptome ale tulburărilor de stres post-traumatic (PTSD) (engl.: post-traumatic stress disorder), depresie, comportamente de dependență sau gânduri suicidale. Totodată, unele persoane pot ezita să-și împărtășească experiențele de violență prin care au trecut, iar pentru facilitatoare/facilitatori poate fi o provocare să abordeze aceste subiecte sensibile.

Rolul grupului nu este de a forța dezvăluirea unor experiențe, ci de a crea un spațiu sigur, confidențial și susținător în care fiecare participantă să decidă ce și cât dorește să împărtășească. Prin conversații ghidate cu grijă și expunere treptată la subiecte legate de traumă, grupul poate deveni un cadru de sprijin reciproc și de validare unde procesul de vindecare se desfășoară în ritmul fiecărei supraviețuitoare implicate în acest proces.

1.1. Obiectivele ghidului

Ghidul își propune următoarele:

1. să ofere un cadru clar pentru planificarea și desfășurarea activităților în cadrul grupurilor de suport;
2. să integreze principiile grupului de suport, astfel încât să fie prevenită retraumatizarea și să fie facilitat procesul de vindecare al supraviețuitoarelor prin siguranță, încredere, colaborare și sprijin reciproc;
3. să le asigure facilitatoarelor/facilitatorilor un set de tehnici, instrumente și modele de intervenție adaptate pentru lucrul cu grupurile de persoane care au experimentat violență în familie, astfel încât ele/ei să poată răspunde eficient nevoilor participantelor și să susțină procesele de vindecare și reconstrucție personală.

1.2. Structura ghidului

Prezentul ghid oferă un cadru teoretic și practic pentru facilitarea grupurilor de suport destinate supraviețuitoarelor violenței în familie. Structura sa urmărește să sprijine facilitatoarele/facilitatorii pe întreg parcursul intervenției – de la clarificarea conceptelor de bază până la desfășurarea și încheierea programului de activități al grupului de suport.

Ghidul este compartimentat în mai multe secțiuni tematice care abordează conceptele fundamentale ale violenței în familie, specificul și beneficiile grupurilor de suport, principiile de organizare și siguranță, rolul facilitatoarei/facilitatorului, precum și aspectele practice legate de pregătirea și managementul grupului.

Partea aplicativă a ghidului include descrierea detaliată a unui program de 10 ședințe/sesiuni de grup structurate tematic. Fiecare ședință/sesiune urmează o schemă unitară, cu scop, obiective, activități, materiale necesare și recomandări metodologice, pentru a facilita implementarea eficientă și adaptabilă în cadrul grupurilor de suport.

Ghidul este completat de anexe care includ un glosar de termeni și mai multe resurse utile pentru aprofundarea subiectelor abordate, modele de fișe și exerciții cu tehnici de lucru care pot fi aplicate în cadrul grupului de suport.

Violența în familie:

Concepte fundamentale și consecințe

Înțelegerea corectă a fenomenului violenței în familie (ViF) ca parte a violenței în bază de gen începe de la clarificarea conceptelor de bază și a cadrului în care acestea sunt utilizate. Definirea precisă a violenței permite recunoașterea timpurie a situațiilor de abuz, diferențierea acestora de alte forme de interacțiune și fundamentarea intervențiilor adecvate.

Atât literatura internațională, cât și cadrul normativ din Republica Moldova accentuează că violența în familie este un fenomen complex care depășește cu mult sfera agresiunii fizice incluzând dimensiuni psihologice, sociale și economice.

2.1. Definiția violenței în familie

În contextul grupurilor de suport, este primordial ca facilitatoarele/facilitatorii să aibă o înțelegere clară și cuprinzătoare a violenței în familie, pentru a putea recunoaște experiențele participantelor și a crea un spațiu sigur de explorare.

Violența în familie reprezintă orice acțiune sau inacțiune intenționată – de natură fizică, psihologică, sexuală, economică sau de alt tip – exercitată între membri ai familiei sau între persoane aflate în relații apropiate care are ca scop sau ca efect producerea unui prejudiciu (fizic, emoțional, moral ori material) și/sau menținerea controlului și puterii asupra unei persoane.

În practica de grup este important de subliniat că acest fenomen:

- **nu se limitează la agresiuni fizice vizibile**, ci include și forme invizibile sau normalizate social;
- **cuprinde comportamente subtile**, precum intimidarea, manipularea, izolarea, umilirea sau controlul;
- **poate avea loc indiferent de forma de coabitare**, inclusiv după separare sau divorț.

Definiția violenței în familie o desprindem și din cadrul normativ național – Legea cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie nr. 45 din 01.03.2007², cu modificările ulterioare. Acest fenomen include actele de violență fizică, sexuală, psihologică, spirituală sau economică comise de un membru al familiei asupra altuia și care i-au cauzat/ii pot cauza victimei prejudicii materiale ori materiale.

2.2. Repere cheie pentru facilitatoare/facilitatori

Definiția prezentată supra are implicații directe în lucrul cu grupurile și evidențiază câteva aspecte cruciale care urmează a fi reflectate în procesul de intervenție:

- **Violența are forme multiple** – participantele pot recunoaște experiențe diferite, nu doar cele care presupun agresiune fizică directă ori aplicarea forței fizice.

² Legea nr. 45 din 01.03.2007 cu privire la prevenirea și combaterea violenței împotriva femeilor și a violenței în familie. Disponibil la: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=150772&lang=ro#

- **Amenințarea este în sine o formă de violență**, chiar și în absența actului de violență propriu-zis.
- **Impactul violenței este complex** afectând nu doar integritatea fizică a victimei, ci și stima de sine, capacitatea ei de decizie și siguranța emoțională.

Pentru facilitatoare/facilitatori această înțelegere contribuie la:

- validarea experiențelor participantelor, inclusiv ale celor care nu se identifică inițial ca victime;
- evitarea minimalizării formelor „invizibile” de abuz;
- ghidarea discuțiilor către conștientizarea mecanismelor de control și a impactului cumulativ al violenței.

Violența în familie nu este un conflict intens, ci o relație dezechilibrată în care unul controlează, iar celălalt trăiește în frică.

- **Conflictul** implică un echilibru de putere și posibilitatea ambelor părți de a se exprima.
- **Violența** implică dominare, frică și control unilateral.

Astfel, violența în familie reprezintă un model repetitiv de comportamente abuzive prin care o persoană exercită putere și control asupra partenerului/partenerei sau a unui membru al familiei.

2.3. Formele violenței în familie

Definiția violenței în familie oferă cadrul conceptual necesar pentru a înțelege că fenomenul în cauză nu se manifestă într-o singură formă, ci printr-o varietate de comportamente interconectate care au la bază același mecanism fundamental: exercitarea puterii, controlului și dominării într-o relație de apropiere.

În contextul grupurilor de suport, această înțelegere este esențială, deoarece participantele nu-și descriu întotdeauna experiențele ca „violență” în mod direct. De multe ori, ele vorbesc despre evenimente aparent separate: conflicte, tensiuni, restricții, frică, rușine sau dificultăți relaționale, fără a le putea integra într-o imagine de ansamblu. Rolul cadrului teoretic este de a ajuta la organizarea acestor experiențe într-un mod coerent, fără a forța interpretări și fără a invalida ritmul personal de conștientizare.

În multe cazuri, formele despre care vorbește supraviețuitoarea se suprapun și se „cimentează” reciproc, „facilitând” menținerea unui context de control și dezechilibru de putere. De exemplu, restricționarea resurselor economice poate accentua și aprofunda dependența emoțională a victimei de abuzator, iar violența psihologică îi poate amplifica frica și reduce capacitatea de a căuta sprijin extern. Astfel, experiența violenței devine un sistem integrat, nu un cumul de incidente separate.

Violența în familie este un fenomen complex care se construiește progresiv și se menține printr-un ansamblu de comportamente repetitive sau cumulative. Astfel de comportamente pot varia în intensitate, pot fi intermitente și sunt adesea normalizate în timp de către persoana afectată, ceea ce face dificilă recunoașterea lor. În multe situații, ceea ce din exterior poate fi identificat ca abuz „se vede” din interiorul relației ca „normalitate”, „grijă”, „disciplină” sau „situații de viață”.

Pentru facilitatoarele/facilitatorii grupurilor de suport această perspectivă este indispensabilă, deoarece permite:

- înțelegerea complexității experiențelor participantelor fără o simplificare excesivă;
- evitarea interpretărilor liniare sau a culpabilizării indirecte;
- susținerea procesului de conștientizare graduală, în ritmul individual al fiecărei participante;
- crearea unui cadru sigur în care experiențele pot fi „îmbrăcate” în cuvinte fără presiune și frică de etichetare.

Important de reținut: În acest sens, definirea formelor de violență nu are rolul de a „încadra” rigid experiențele în anumite tipare, ci de a oferi un limbaj comun și o structură de înțelegere care sprijină procesul de conștientizare, validare și reconstrucție a sensului personal.

TABELUL NR. 1. Formele violenței în familie și impactul acestora

Tipul violenței	Definiție	Forme de manifestare	Impact emoțional	Impact cognitiv	Impact comportamental	Impact social	Impact pe termen lung
Violența fizică	Orice acțiune intenționată care produce sau poate produce vătămare corporală	lovire, pălmuire, împingere, strangulare, imobilizare, aruncarea obiectelor	frică intensă, anxietate, panică, rușine, vinovăție	hipervigilență, confuzie, dificultăți de concentrare	evitare, supunere, reacții de supraviețuire	izolare, dificultăți profesionale și familiale	PTSD (tulburare de stres post-traumatic), frică persistentă, afectarea identității și a încrederii
Violența psihologică	Acțiuni repetate care erodează stima de sine, afectează siguranța emoțională și provoacă îndoială asupra percepției proprii persoane	umilire, critică, intimidare, amenințări, manipulare, <i>gaslighting</i>	anxietate, rușine, vinovăție, frică	neîncredere în propriile capacități, confuzie, dificultăți de concentrare	retragere, evitare, indecizie	izolare, dependență emoțională	depresie, anxietate, PTSD, pierderea identității
Violența sexuală	Orice act sexual care se produce fără consimțământ liber, informat și voluntar	constrângere sexuală, presiune, manipulare, umilire sexuală, act sexual neprotejat	frică intensă, rușine, vinovăție, panică	confuzie, autoînvinovățire, distorsiuni ale percepției	evitarea intimității, disociere, blocaj	izolare, dificultăți relaționale	PTSD, dificultăți de intimitate, traumă sexuală complexă
Violența economică	Controlul sau limitarea accesului la resurse financiare și autonomie economică	interzicerea muncii, controlul asupra banilor, limitarea resurselor de care victima beneficiază, solicitările expresive ca victima să-și justifice cheltuielile	anxietate, frică, rușine, neputință	percepția eronată că ar lipsi opțiunile, scăderea autoeficacității	dependență, evitarea inițiativei, comportamente de supraviețuire	izolare financiară, dependență de agresor	dependență economică, dificultăți de independență, vulnerabilitate sporită
Violența spirituală	Controlul sau limitarea sistemului de valori, a credințelor și identității spirituale	interzicerea practicilor religioase, ridiculizare, impunere de valori, restricționare culturală	rușine, anxietate, teamă de exprimare, respingere	confuzie identitară, pierderea autenticității	retragere, conformare, autocenzură	izolare comunitară, pierderea apartenenței	conflict interior de valori, reducerea autonomiei, vulnerabilitate la control
Violența digitală	Acte de violență prin aplicarea unor tehnologii digitale și a comunicațiilor electronice	hărțuire online, <i>stalking</i> digital, amenințări, distribuire de conținut fără consimțământul explicit al victimei	anxietate constantă, frică, rușine, hipervigilență	percepție eronată despre lipsa controlului, stres crescut	autocenzură, retragere din mediul online, evitare	izolare socială, dificultăți relaționale	stres cronic, afectarea siguranței și identității digitale

Concluzie: În completarea tabelului nr. 1 vom menționa că toate formele de violență în familie pot fi înțelese ca expresii ale aceluiași mecanism central de exercitare a puterii și a controlului asupra unei persoane apropiate. Din acest motiv, formele de violență nu se manifestă fragmentat, ci acționează împreună consolidând un sistem relațional de dominare. Impactul acestor forme este cumulativ și se construiește în timp, influențând treptat:

- sentimentul de siguranță emoțională;
- capacitatea de a lua decizii autonome;
- percepția de sine și încrederea în propria judecată;
- modul în care persoana interpretează realitatea și relațiile,

Respectiv, violența în familie nu poate fi redusă la incidente izolate, ci trebuie înțeleasă ca un proces complex în care diferitele forme de abuz se „susțin” reciproc și „ajută” la menținerea controlului.

O astfel de înțelegere este esențială în lucrul cu grupurile de suport pentru supraviețuitoarele violenței în familie și în bază de gen, deoarece oferă un cadru coerent pentru recunoaștere, validare și reconstruirea treptată a autonomiei personale.

Acestea permit:

- o înțelegere mai profundă și mai empatică a experienței victimei;
- adaptarea intervenției în funcție de nevoile reale ale participantei, într-un mod sigur.

2.4. Modelul integrat al „puterii și controlului”³

Modelul integrat al „puterii și controlului” dezvoltat de *Domestic Abuse Intervention Project (DAIP)* din Duluth, Minesota, Statele Unite ale Americii, oferă un cadru esențial pentru înțelegerea modului în care violența domestică (VD) nu este un set de incidente izolate, ci un sistem de comportamente prin care o persoană exercită control asupra alteia⁴.

³ Ghid pentru specialiștii din sistemul de sănătate privind intervenția eficientă în cazurile de violență împotriva femeilor, Centrul de Drept al Femeilor, Chișinău, 2017, 168 de pag. Disponibil la: https://cdf.md/wp-content/uploads/2021/11/Ghid_2017.pdf

⁴ DAIP este o organizație nonprofit recunoscută la nivel internațional pentru dezvoltarea „Duluth Model”, una dintre cele mai influente abordări comunitare coordonate în prevenirea violenței domestice și intervenția în cazurile de VD.



FIGURA 1. Roata puterii și a controlului.

Modelul elaborat de DAIP explică faptul că puterea și controlul sunt menținute printr-o combinație de tactici, precum: intimidare, izolare, manipulare emoțională, control economic, minimalizarea abuzului și responsabilizarea victimei care, „la pachet”, generează un cerc al violenței din care persoana afectată ajunge să nu mai vadă alternative sau resurse de ieșire.

Înțelegerea dinamicii de putere și control în relațiile dintre partenerii ajută facilitatoarele/facilitatorii să mențină o atitudine de sprijin, necondamnare și de validare a trăirilor emoționale ale supraviețuitoarelor violenței în familie, ceea ce constituie o premisă obligatorie pentru o organizare eficientă a grupurilor de suport.

2.5. Cercul violenței⁵

Venind să completeze modelul integrat al „puterii și controlului” așa numitul cerc al violenței descrie dinamica ciclică prin care abuzul se repetă și se menține în cadrul relației. Modelul ajută la înțelegerea faptului că violența nu apare întâmplător, ci urmează un tipar predictibil care consolidează controlul agresorului și dificultatea victimei de a ieși din relație.

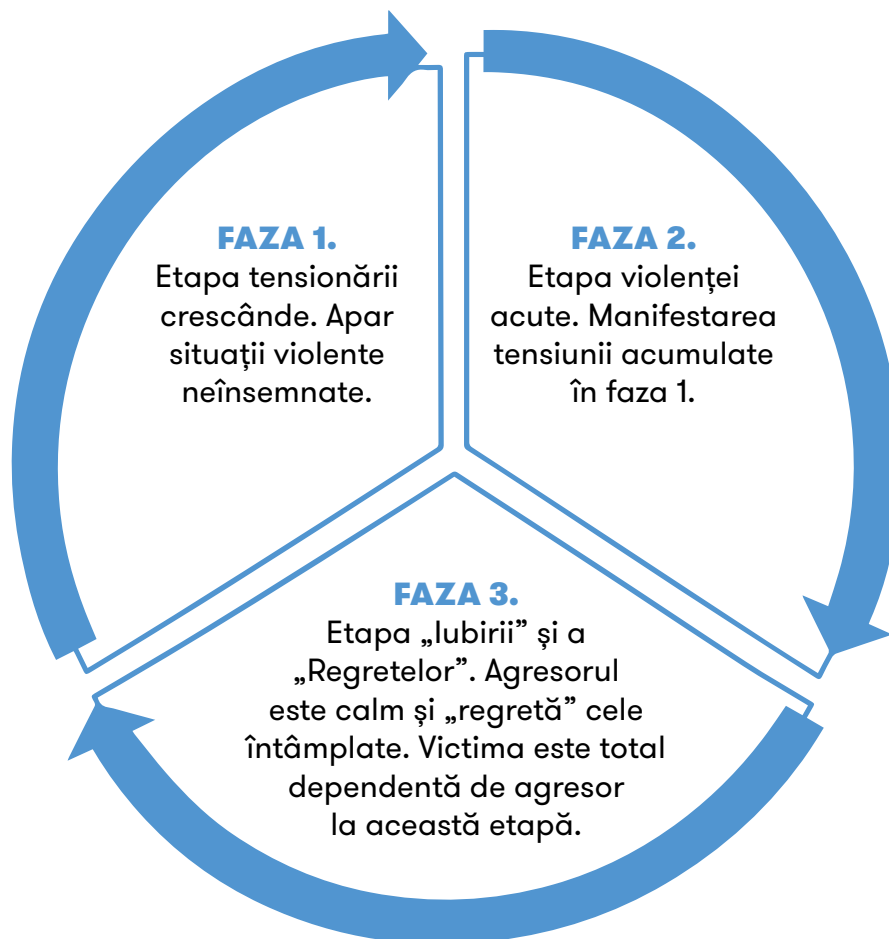


FIGURA 2. Cercul violenței.

Cercul este, de regulă, structurat în trei etape:

- 1. Faza de acumulare a tensiunii:** Apar conflicte, critici, iritare, control crescut și comportamente subtile de abuz (verbal, emoțional, digital). Victima încearcă adesea să potolească spiritele adaptându-și comportamentul la cel al agresorului pentru a-i anticipa pornirile/izbucnirile și a preveni astfel apariția ori escaladarea conflictului.
- 2. Faza incidentului violent:** Are loc episodul de violență (fizică, sexuală, psihologică sau digitală). Aceasta este etapa în care controlul devine explicit, iar siguranța victimei este afectată direct.
- 3. Faza regretelor („luna de miere”):** Agresorul poate pretinde că este măcinat de remușcări, face promisiuni despre schimbare, manifesta comportamente afectuoase sau minimaliza fapta. Această etapă îi creează victimei confuzie și speranță consolidându-i atașamentul față de abuzator și menținând relația partenerilor. Odată cu repetarea ciclului, faza de regrete sau „luna de miere” tinde să devină mai scurtă ori chiar să dispară, în timp ce intensitatea violenței crește.

⁵ Walker, L. E., The Battered Woman. Harper & Row., 1979

2.6. Legătura cercului violenței cu roata puterii și controlului

Dacă roata explică *cum* este menținut controlul (prin diferite forme de abuz), cercul violenței arată *cum evoluează în timp* această dinamică. Împreună ele oferă o imagine completă a mecanismului abuziv.

Rolul explorării acestor două fenomene în cadrul grupurilor de suport:

Înțelegerea cercului violenței ajută participantele:

- să recunoască tiparele din propria relație;
- să reducă autoînvinovățirea („nu eu am cauzat ciclul”);
- să identifice momentele de risc și nevoia de protecție;
- să-și consolideze capacitatea de a lua decizii informate.

Pentru facilitatoare/facilitator, acest model este un instrument important în ghidarea discuțiilor și, respectiv, ea/el le poate oferi participantelor claritate asupra subiectului fără a le judeca și le poate susține în parcursul lor de conștientizare și ieșire din cercul violenței.

În acest context, grupurile de suport devin o intervenție esențială, deoarece contracarează direct unul dintre mecanismele centrale ale abuzului – izolarea socială. O astfel de reconectare socială are un efect direct în întreruperea ciclului de control, întrucât le restabilește victimelor capacitatea de a compara experiențele, de a recunoaște abuzul și de a-și reconstrui sentimentul de autonomie și siguranță. În timp, grupul contribuie la conștientizarea tiparelor abuzive și la ruperea cercului violenței prin sporirea capacității de decizie și acces la resurse.

Pentru o facilitatoare/un facilitator al grupurilor de suport, înțelegerea acestui model este esențială, deoarece îi oferă o hartă clară a dinamicilor de putere și control și o/îl ajută la structurarea intervențiilor într-un mod sigur și etic.

Înțelegerea cadrului teoretic reduce riscul interpretărilor simpliste sau culpabilizante și sprijină crearea unui spațiu sigur în care participantele nu sunt expuse retraumatizării sau reproducerii dinamicilor de putere din afara grupului. Totodată, permite organizarea și facilitarea grupului astfel încât să fie menținut un echilibru între siguranță, validare și împuternicire (*empowerment*), fără a genera efecte negative suplimentare.

Modelul nu reprezintă doar o explicație teoretică, ci oferă repere concrete pentru o intervenție de suport coerentă și bine structurată. Integrate în această abordare, grupurile de suport devin un instrument activ de reducere a izolării, de creștere a conștientizării și de susținere a ieșirii din ciclul violenței.

Important de reținut: Ținând cont de faptul că grupul de suport nu este o activitate de tip terapie de grup, iar facilitatoarea/facilitatorul nu are rolul de psiholog ori de intervenție clinică, este crucial ca ea/el să înțeleagă esența modului în care violența afectează persoana, precum și reacțiile emoționale și comportamentale care pot apărea în cadrul grupului. Această cunoaștere sprijină menținerea unui spațiu sigur, stabil și consistent pentru participante.

TABELUL NR. 2. Gestionarea reacțiilor emoționale și menținerea siguranței în grup

La ce să fie atent facilitatoarea/facilitatorul	– semne de activare emoțională intensă (plâns, blocaj, agitație) – reacții de retragere sau „închidere” – dificultăți de exprimare sau confuzie – reacții disproporționate la stimuli (posibili triggeri)
Contexte care pot activa reacții emoționale	– descrieri detaliate ale violenței – ton ridicat sau conflict între participante – subiecte legate de vinovăție, rușine, sexualitate – experiențe similare împărtășite de alte participante
Ce este important să facă facilitatoarea/facilitatorul	– să mențină un spațiu sigur și predictibil – să încurajeze participarea fără a forța împărtășirea – să valideze emoțiile („este firesc să te simți așa”) – să observe și să ofere pauze când apar reacții intense – să readucă atenția la resurse și stabilizare, pentru a evita axarea participantelor doar pe experiențe
Ce trebuie să cunoască facilitatoarea/facilitatorul (chiar și cea/cel fără o formare clinică)	– reacțiile la traumă sunt absolut naturale și firești în contexte anormale – tăcerea sau evitarea sunt mecanisme de protecție – nu este necesar să „soluționeze” problema, ci să susțină procesul per se – după caz, să încurajeze victima să apeleze la specialiști

Rolul facilitatoarei/facilitatorului nu este să trateze trauma, ci să creeze un cadru sigur în care victimele să se simtă auzite, validate și mai puțin singure.

Ce este un grup de suport pentru supraviețuitoarele violenței în familie și în bază de gen

3.1. Definiție și caracteristici

Un grup de suport pentru supraviețuitoarele violenței în bază de gen reprezintă un cadru organizat în care persoanele care au suferit abuzuri își pot împărtăși experiențele, pot beneficia de sprijin emoțional și pot învăța strategii de *coping* într-un mediu sigur și confidențial. Totodată, literatura de specialitate mai menționează că acesta este un cadru structurat format din persoane care împărtășesc experiențe de viață similare și care se reunesc pentru a-și oferi și a beneficia de sprijin emoțional, informațional și practic. Acesta constituie un spațiu sigur de conexiune și încredere în care femeile pot exprima și da sens unor trăiri adesea percepute anterior ca fiind greu de formulat sau de împărtășit⁶.

Astfel de grupuri nu sunt organizate pentru un demers terapeutic în sens clinic strict, ci au ca obiectiv principal reducerea izolării, validarea experiențelor și consolidarea resurselor personale și interpersonale. Spre deosebire de terapia de grup unde accentul este pus pe procese psihodinamice și intervenții specializate, grupurile de suport se concentrează pe solidaritate între supraviețuitoarele violenței, sentimentul de siguranță care le este insuflat aici și schimb de experiență.

3.2. Diferența dintre grupul de suport și terapia de grup

Grupurile de suport și terapia de grup sunt forme de intervenție care le oferă participantelor/participanților oportunitatea de a-și discuta experiențele personale și de a se bucura de sprijin emoțional. Cu toate acestea, ele diferă prin obiective, structură și rolul facilitatoarei/facilitatorului.

Înțelegerea diferențelor în cauză ajută facilitatoarele/facilitatorii să aleagă metoda potrivită pentru nevoile specifice ale supraviețuitoarelor participante la grup.

TABELUL NR. 3. Deosebiri dintre grupul de suport și terapia de grup

Aspect	Terapia de grup	Grupul de suport
Scopul principal	Vindecarea traumei prin intervenții psihoterapeutice; explorarea în profunzime a mecanismelor emoționale, cognitive și relaționale	Crearea unei rețele de sprijin, normalizarea experiențelor, reducerea izolării și consolidarea sentimentului de apartenență
Organizare și facilitare	Este condusă de un psihoterapeut licențiat, cu formare în abordări clinice și experiență în traumă	Este facilitată de un specialist (psiholog, asistent social, consilier) sau chiar de către persoane formate ca <i>peer-support</i> , nu neapărat de psihoterapeuți
Metode utilizate	Tehnici psihoterapeutice (de exemplu, CBT, psihodramă, terapie prin artă, terapie narativă, terapii corporale); se lucrează pe traume și tipare de atașament	Discuții, împărtășirea experiențelor, activități de grup, exerciții de împuternicire (<i>empowerment</i>), informații despre drepturi și resurse

⁶ Fallon, B., Goodman, M., Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program, London, 1995

Nivel de intervenție	Clinic, focalizat pe simptome (de exemplu, PTSD, anxietate, depresie)	Psihosocial, focalizat pe sprijin, conectare și reziliență, stimă de sine
Durata și structura	Serii planificate, cu obiective terapeutice clare, au durată de la câteva luni la un an	Activități mai flexibile, pot fi organizate pe termen scurt sau mediu, în funcție de disponibilitatea participantelor
Relația între membri	Se lucrează pe relațiile din cadrul grupului pentru a reflecta și soluționa dinamici interne (transfer, proiecții)	Accent pe solidaritate, ascultare activă și schimb de experiențe, mai puțin pe abordări psihodinamice
Confidențialitate și siguranță	Reguli stricte, cadre terapeutice bine definite	Confidențialitate asumată, dar cadrul poate fi mai relaxat, adaptat nevoilor grupului
Rezultate urmărite	Reducerea simptomelor psihotraumatice, restructurarea identității și relațiilor	Creșterea sentimentului de siguranță, încredere, reducerea izolării, acces la resurse, validare și sprijin emoțional

3.3. Beneficiile grupului de suport

Participarea la grupurile de suport poate adresa multiple nevoi ale victimelor violenței în familie:

- 1. Reducerea izolării:** întâlnirea cu persoanele care au avut parte de experiențe similare ajută la diminuarea sentimentului de singurătate și rușine.
- 2. Sprijin emoțional:** este oferit un spațiu sigur pentru exprimarea emoțiilor și validarea sentimentelor.
- 3. Creșterea stimei de sine:** recunoașterea și validarea experiențelor personale contribuie la reconstrucția încrederii în sine.
- 4. Învățarea strategiilor de coping:** sunt asigurate condiții pentru a dobândi abilități de gestionare a stresului, anxietății și a traumelor.
- 5. Acces la informații utile:** participantele au ocazia să afle despre resursele disponibile, cum ar fi adăposturi, consiliere juridică și sprijin financiar.
- 6. Împuternicire (empowerment):** victimele sunt sprijinite în procesul de luare a deciziilor și sunt asistate pentru a-și recăpăta controlul asupra propriei vieți.

Rezultatele obținute în urma observării grupurilor de suport organizate în cadrul McLean Hospital (clinică specializată în sănătate mintală care își desfășoară activitatea la Belmont, Massachusetts, SUA) confirmă că astfel de activități pot contribui la reducerea simptomelor de depresie și anxietate, pot sprijini procesul de vindecare prin abordarea și înțelegerea consecințelor violenței într-un mediu sigur, bazat pe suport reciproc⁷.

În concluzie, grupurile de suport pentru supraviețuitoarele violenței în familie sunt esențiale în procesul de recuperare, oferind participantelor un cadru sigur, informații utile și sprijin emoțional și ajutându-le în acest mod să-și reconstruiască viața și să-și redobândească încrederea în sine.

⁷ mcleanhospital.org

Specificul grupurilor de suport pentru supraviețuitoarele violenței în familie și în bază de gen în funcție de scop și tematică

În literatura de specialitate (Herman, 1992; Yalom, 2005; Tedeschi & Calhoun, 2004) sunt identificate mai multe tipuri de grupuri de suport, diferențiate prin obiectivele urmărite și nevoile participanților/participantelor.

Grupurile de suport se diferențiază prin tematica și scopul lor, dar au în comun crearea unui spațiu sigur, bazat pe încredere, empatie și solidaritate. În funcție de nevoile participanților/participantelor, astfel de grupuri pot avea roluri diverse: de la gestionarea simptomelor și prevenirea izolării sociale până la facilitarea creșterii personale și a rezilienței posttraumatice.

TABELUL NR. 4. Tipurile grupurilor de suport în funcție de scop și tematică

Grupuri pentru PTSD (tulburare de stres posttraumatic) Foa, Keane & Friedman (2009)

- se adresează persoanelor care manifestă simptome posttraumatice
- accent pe tehnici de autoreglare emoțională, reducerea reactivării traumatice și împărtășirea experiențelor comune
- necesită facilitatori cu formare clinică, capabili să îmbine sprijinul cu intervenția specializată

Grupuri psihoeducaționale

- oferă informații despre consecințele traumei și despre strategiile de *coping*
- structura include prezentări tematice și exerciții practice pentru consolidarea abilităților de adaptare
- subiectele centrale includ ciclul violenței, dinamica victimă–agresor și planul de siguranță personală
- necesită facilitatori cu formare clinică, capabili să îmbine sprijinul cu intervenția specializată

Grupuri pentru creștere posttraumatică (*post-traumatic growth*) Tedeschi & Calhoun (2004)

- vizează dezvoltarea rezilienței și transformarea traumei într-o oportunitate de creștere personală
- se lucrează pe redefinirea valorilor, consolidarea relațiilor autentice și găsirea sensului după traumă
- necesită facilitatori cu formare clinică și specializare în lucrul cu trauma psihologică, capabili să îmbine sprijinul cu intervenția specializată

Grupuri de autoajutor (*peer-support*) Solomon, P. (2004)

- se bazează pe schimbul de experiență între persoanele aflate în situații similare, cu implicarea redusă a unui facilitator
- accent pe solidaritate și învățare din experiențele de viață ale celorlalți
- poate fi facilitat de o persoană cu experiență în lucrul cu violența în familie și cu formare complementară în domeniu

Grupuri mixte (sprijin + intervenții focalizate)

- integrează elemente de suport emoțional cu metode terapeutice (de ex., CBT, terapie prin artă)
- necesită facilitatori cu formare clinică, capabili să îmbine sprijinul cu intervenția specializată
- au ca obiectiv sprijinirea femeilor în procesul de recăpătare a controlului, validarea experiențelor și reducerea izolării

Astfel, opțiunea în favoarea unui anumit tip de grup depinde de modul în care acesta răspunde nevoilor complexe – emoționale, psihologice și sociale – ale participantelor. Fie că vizează reducerea simptomelor posttraumatice, facilitarea creșterii personale sau consolidarea solidarității între persoanele aflate în situații similare, fiecare formă de grup are un rol distinct în procesul de recuperare. Toate aceste tipuri pot fi adaptate pentru supraviețuitoarele violenței în familie cu condiția ca selecția și configurarea grupului să fie realizate în funcție de nevoile concrete identificate la etapa de pregătire, prin interviul individual. Totodată, specificul fiecărui grup devine un instrument flexibil care se modelează în funcție de profilul și așteptările participantelor asigurând eficiența și relevanța intervenției.

4.1. Principiile de bază în organizarea grupurilor de suport pentru supraviețuitoarele violenței în familie și în bază de gen

Principiile și standardele cheie care ar trebui să stea la baza organizării unui grup de suport reprezintă fundamentul pentru buna desfășurare a întâlnirilor și pentru protejarea siguranței participantelor acestuia. Menționarea lor clară încă de la început și respectarea ajută la crearea unui cadru previzibil, transparent și respectuos, unde fiecare persoană știe la ce să se aștepte. În plus, principiile în cauză ghidează atât facilitatoarele/facilitatorii, cât și membrele grupului, asigurând coerență, responsabilitate comună și un proces autentic de sprijin.

1. **Validare și sprijin** – participantele își pot împărtăși poveștile fără teama de a fi judecate. Conectarea cu experiențe similare le aduce validare, încurajare și sentimentul că nu sunt singure.
2. **Siguranță** – atât fizică, cât și emoțională. Organizarea spațiului (luminozitate adecvată, scaune așezate în cerc) și regulile clare (timp echitabil, evitarea întreruperilor) contribuie la instalarea unei atmosfere de respect și incluziune.
3. **Încredere și transparență** – facilitatoarea/facilitatorul explică regulile, procesul și limitele chiar din start. Participantele trebuie să știe la ce să se aștepte și să fie protejate de judecată sau expunere necontrolată.
4. **Reguli stabilite de comun acord** – regulile, subiectele puse în discuție și prioritățile sunt identificate și agreeate împreună, pentru ca fiecare participantă să se simtă implicată și valorizată.
5. **Împuternicire (empowerment)** – accent pe resurse și pe alegerea personală, nu pe etichete sau directive. În loc de „trebuie să faci X”, sunt prezentate alternative: „Care opțiune ți se potrivește mai bine?”.
6. **Sensibilitate culturală și incluziune** – respectarea diversității de gen, etnie, religie sau statut social. Facilitatoarea/facilitatorul adaptează limbajul și integrează exemple relevante experiențelor trăite de participantele din grupul respectiv.

4.2. Crearea unui cadru sigur și de încredere

Asigurarea unui cadru sigur și bazat pe încredere este o condiție esențială pentru funcționarea eficientă a oricărui grup de suport destinat supraviețuitoarelor violenței în familie și în bază de gen. Siguranța nu se referă doar la aspectele fizice, ci și la cele emoționale și psihologice oferindu-le participantelor un spațiu protejat în care pot vorbi liber despre experiențele lor fără teamă de judecată sau respingere.

Conform Yalom, I. și Leszcz, M. (2020), primul pas în recuperarea după traumă este stabilirea siguranței, ceea ce presupune predictibilitate, transparență și respect față de limitele personale⁸. Autorii subliniază, de asemenea, importanța normelor de grup clare și a încurajării încrederii reciproce care consolidează sentimentul de apartenență și sprijin colectiv.

În plus, stabilirea unui acord de confidențialitate și a regulilor de funcționare facilitează asumarea responsabilității comune și întărește cadrul etic, potrivit recomandărilor făcute de Asociația Psihologilor Americani (*American Psychological Association*) (2017). Astfel, un cadru sigur și de încredere devine nu doar o condiție de bază, ci și un factor activ de vindecare și reconstrucție personală.

4.3. Etica și respectul față de experiența participantelor

Etica în organizarea grupurilor de suport pentru supraviețuitoarele violenței în familie presupune respect profund pentru experiențele individuale, evitarea re-traumatizării și valorizarea resurselor personale ale fiecărei participante. Conform „National Practice Guidelines for Peer Supporters”⁹, procesul de vindecare în traumă are la bază restabilirea siguranței și a demnității, ceea ce implică o atitudine fără judecată și recunoașterea dreptului fiecărei persoane de a-și împărtăși povestea în propriul ritm. De asemenea, etica facilitării presupune promovarea egalității de putere între participante și facilitatoare/facilitator, în acord cu principiile enunțate de Corey & Corey (2021)¹⁰, care prevăd că grupurile sunt percepute în calitate de spații de cooperare și sprijin reciproc. În cadrul grupului sunt aplicate următoarele principii:

1. **Respectul pentru demnitatea fiecărei participante** – fiecare persoană este valorizată pentru experiența și resursele ei, fără judecată sau etichetare;
2. **Confidențialitate** – informațiile împărtășite în grup rămân în cadrul grupului și nu sunt divulgate unor terți, cu excepția situațiilor când legea impune raportarea acestora către autoritățile competente (de exemplu, risc de viață sau abuz asupra minorilor);
3. **Siguranță fizică și emoțională** – crearea unui cadru previzibil, protejat și lipsit de violență verbală sau nonverbală;
4. **Autonomie și libertate de alegere** – participantele decid cât, cum și când împărtășesc din experiențele lor;
5. **Non-discriminare și incluziune** – respectarea diversității de gen, etnie, religie, statut social sau orientare sexuală;
6. **Transparență** – facilitatoarea/facilitatorul explică de la început regulile, limitele și scopul grupului;
7. **Responsabilitate comună** – toate membrele grupului contribuie la menținerea unui climat de respect și sprijin reciproc;
8. **Abordare informată de traumă** – facilitatoarea/facilitatorul ține cont de efectele traumei și evită orice intervenție care ar putea provoca retraumatizarea.

⁸ Yalom, I., Leszcz, M., Teoria și practica psihoterapiei de grup. New York: Basic Books, 2020

⁹ National Practice Guidelines for Peer Supporters (2019). Textul complet este disponibil pe platforma oficială de resurse guvernamentale al Florida Department of Children and Families: myflfamilies.com

¹⁰ Corey, M. S., Corey, G., Becoming a Helper (Ediția a VIII-a), 2021

Rolul și importanța grupurilor de suport pentru supraviețuitorii violenței în familie și în bază de gen

Deși grupul de suport nu urmărește recuperarea clinică a PTSD, activitatea de facilitare necesită o înțelegere profundă a traumei psihologice și a efectelor sale pe termen scurt și lung. Această cunoaștere este esențială pentru a preveni situațiile care pot afecta siguranța și bunăstarea participantelor, precum nerecunoașterea simptomelor de stres posttraumatic, riscul de retrăire a traumei sau aplicarea unor metode rigide atunci când victima face dezvăluiri dificile.

De ce este importantă abordarea sensibilă la traumă¹¹?

1. Pentru că multe supraviețuitoare trăiesc cu simptome de PTSD, chiar dacă nu au stabilit un diagnostic formal.
2. Pentru că lipsa de atenție la aceste aspecte poate genera retraumatizare și poate afecta încrederea în grup.
3. Pentru că o abordare flexibilă, empatică și adaptată ritmului fiecărei persoane creează un cadru autentic și protector.

Respectiv, cunoașterea informațiilor de bază despre traumă și PTSD nu transformă grupul într-o terapie, ci îi oferă facilitatoarei/facilitatorului instrumentele necesare pentru a evita erorile critice și pentru a sprijini participantele în siguranță și cu respect. O astfel de abordare pune bazele unui cadru transparent, empatic și centrat pe resursele și nevoile fiecărei participante susținând treptat procesul de redobândire a încrederii, autonomiei și siguranței personale.

5.1. Impactul grupurilor de suport asupra recuperării și asupra sprijinului emoțional

Grupurile de suport pentru persoanele afectate de violență oferă un cadru unic de vindecare în care experiențele traumatizante pot fi procesate într-un mediu sigur, empatic și confidențial. Studiile și practica clinică demonstrează că astfel de grupuri funcționează eficient, deoarece valorifică factorii de protecție identificați în teoria traumei¹²:

- **Sprijinul social** – Conexiunile interpersonale și rețelele de sprijin au fost recunoscute în calitate de elemente fundamentale în procesul de recuperare post-traumatică. Studiile arată că relațiile de sprijin pot reduce impactul negativ al traumei și pot facilita adaptarea psihologică.
- **Stabilitatea relațională** – Un mediu stabil din punct de vedere relațional contribuie la reducerea stresului și la promovarea unui sentiment de siguranță, indispensabil în procesul de vindecare post-traumatică.
- **Capacitatea de autoreglare emoțională** – Abilitățile de gestionare a emoțiilor și de autoreglare sunt esențiale pentru adaptarea la sindromul de stres post-traumatic. Studiile sugerează că dezvoltarea acestor abilități este în măsură să îmbunătățească reziliența și să faciliteze recuperarea.

¹¹ <https://www.traumainformedcare.chcs.org/what-is-trauma-informed-care/>,
<http://www.wcsap.org/creating-trauma-informed-services>

¹² Ionescu Ș., „Tratat de reziliență asistată”, Editura Trei, 2013

- **Accesul la informații și servicii specializate** – Când supraviețuitoarele beneficiază de informații relevante și servicii specializate acest lucru contribuie la înțelegerea experienței traumatice și la accesarea resurselor necesare recuperării.
- **Posibilitatea de a exercita controlul asupra deciziilor personale** – Restaurarea unui sentiment de control asupra propriei vieți este crucială în procesul de recuperare. Studiile evidențiază că promovarea autonomiei poate sprijini reconstrucția încrederii și a identității personale.

Prin crearea unui spațiu în care aceste resurse sunt recunoscute și stimulate, grupurile de suport contribuie la creșterea rezilienței, reducerea izolării și facilitarea procesului de recuperare emoțională și socială.

Grupurile de suport pot fi adaptate în funcție de caracteristicile și nevoile specifice ale participantelor:

- **Adolescente și tinere:** persoane care au experimentat violență în cadrul familiei din care provin sau într-o relație de cuplu;
- **Supraviețuitoarele violenței în familie:** persoane care se confruntă cu violență în familie sau care doresc să se vindece după experiențele abuzive;
- **Supraviețuitoarele mame:** femei care, pe lângă propria experiență de violență, resimt și impactul acestui fenomen asupra copiilor;
- **Persoane vârstnice:** victime ale violenței domestice care caută sprijin, înțelegere și validare a experienței trăite.

Această structurare a grupurilor formate permite facilitarea unor intervenții specifice, centrate pe nevoile psihologice și sociale ale participantelor, asigurându-le astfel un mediu sigur și susținător pentru procesul de recuperare.

5.2. Dinamica de grup și sprijinul reciproc în grupurile de suport

Cercetările referitoare la psihologia socială și de grup denotă că interacțiunea interpersonală și coeziunea sunt factori esențiali ai schimbării și recuperării (Lewin, 1947; Moreno, 1953; Yalom, 1995). În cadrul grupurilor de suport aceste principii sunt aplicate, ceea ce le oferă participantelor sentimentul de apartenență, posibilitatea de a-și valida experiențele și constituie un fel de „factor de universalitate” care ajută participantele să înțeleagă că ele nu sunt singure în trăirile lor.

În cazul supraviețuitoarelor violenței în familie, dinamica de grup se bazează pe reciprocitate, ascultare empatică și solidaritate oferind un contrast direct cu relațiile abuzive trăite anterior. Grupul devine astfel un spațiu de reconstrucție a încrederii în care participantele pot trece treptat de la izolare la implicare activă și sprijin reciproc și le susține în acest fel procesul de împuternicire personală. Pentru facilitatoare/facilitator este crucial să observe procesele de coeziune, rolurile emergente și mecanismele de influență din cadrul grupului pentru a menține o dinamică echilibrată, sigură și non-ierarhică.

Pentru facilitatoare/facilitator, înțelegerea dinamicii de grup este crucială și îi permite să observe procese, precum:

- **coeziunea** (gradul în care participantele se simt unite și acceptate);
- **rolurile emergente** (de exemplu, participante mai active, susținătoare sau mai rezervate);
- **procesele de influență** și posibilele riscuri de ierarhizare (de exemplu, participante mai vehemente care-și asumă „informal” rolul de lidere și uneori își impun poziția ori punctul de vedere);
- **mecanismele de sprijin reciproc** care trebuie ghidate pentru a rămâne constructive și non-intruzive.

5.3. Prevenirea retraumatizării

Prevenirea retraumatizării este un principiu major în facilitarea grupurilor de suport, întrucât experiențele de violență lasă urme psihologice care pot fi reactivate prin expunere neadecvată sau presiunea de a dezvălui detaliile traumatizante. Un studiu realizat de Elliott, Bjelajac, Fallot, Markoff & Reed (2005) privind serviciile informate de traumă disponibile pentru femei (*trauma-informed services for women*) (J. Community Psychology) arată cum anume programele de sprijin care ignoră traumele anterioare pot provoca retraumatizarea beneficiarelor¹³. La rândul său, Bessel van der Kolk subliniază că procesul de recuperare după traumă începe cu instalarea unui sentiment de siguranță; fără acesta, orice interacțiune riscă să declanșeze reacții de stres intens sau disociere¹⁴.

În același sens, studiile recente relevă că implementarea acestor strategii în grupurile de suport reduce semnificativ riscul de retraumatizare și sporește eficiența sprijinului reciproc (Elliott et al., 2005; Peacock et al., 2021). De asemenea, implicarea participantelor în procesul de stabilire a regulilor și a ritmului dezvăluirilor nu doar previne reacțiile de stres, ci și le consolidează sentimentul de control și siguranță personală, elemente esențiale pentru procesul de reconstrucție psihologică după traumă (SAMHSA, 2014; Elliott et al., 2005).

Strategiile de prevenire a retraumatizării includ:

1. **Siguranță și predictibilitate** – facilitatoarele/facilitatorii stabilesc reguli clare privind timpul de intervenție, limitele dezvăluirilor și modalitățile de comunicare, precum și spațiul fizic al grupului (luminozitate, aranjarea scaunelor în cerc pentru a facilita contactul vizual și egalitatea între participante).
2. **Control și autonomie** – participantele decid ce și cât dezvăluie având posibilitatea să se retragă temporar din discuțiile dificile sau să recurgă la metode alternative de exprimare (scris, desen, joc de roluri (*role-play*) simbolic). Această abordare promovează împuternicirea (*empowerment*) și reduce riscul de suprasolicitare emoțională.
3. **Tehnici de reglare emoțională** – aplicarea exercițiilor de ancorare (*grounding*), respirație conștientă sau prezență conștientă (*mindfulness*) pentru a gestiona intensitatea emoțiilor atunci când apar *flashback*-urile sau se instalează anxietatea.
4. **Monitorizare continuă** – facilitatoarea/facilitatorul urmărește semnele de disociere sau de stres acut solicitând *feedback* de la participante și adaptând ritmul sesiunilor.
5. **Sprijin reciproc și validare** – grupul oferă un spațiu sigur în care experiențele similare sunt validate, reducându-le participantelor sentimentul de izolare, dar fără a le supune presiunii de a relata mai mult decât pot împărtăși simțindu-se confortabil.

Prin urmare, prevenirea retraumatizării nu este doar o măsură de protecție, ci și un element activ de vindecare: creează cadrul în care participantele pot experimenta sprijinul reciproc, validarea și reconstrucția autonomiei, iar grupul de suport se transformă pentru ele într-un spațiu sigur și restaurativ.

¹³ Elliott, D. E., Bjelajac, P., Fallot, R. D., Markoff, L., Trauma-informed or trauma-denied: Principles and implementation of trauma-informed services for women. *Journal of Community Psychology* 33(4):461 – 477, July 2005. Disponibil la: https://www.researchgate.net/publication/227841013_Trauma-informed_or_trauma-denied_Principles_and_implementation_of_trauma-informed_services_for_women

¹⁴ Kolk van der, B., „Corpul își amintește. Creier, minte și corp în vindecarea traumei”, Editura Herald, 2018

Organizarea și managementul grupului de suport pentru supraviețuitoarele violenței în familie și în bază de gen

6.1. Structura optimă a grupului, durata întâlnirilor și ritmul ședințelor/sesiunilor

Structura unui grup de suport și dimensiunea sa sunt factorii primordialii pentru funcționarea eficientă și pentru crearea unui mediu sigur pentru participante. Alegerea numărului optim de membre și modul în care este organizat grupul influențează dinamica interacțiunilor, calitatea sprijinului reciproc și gradul de implicare al fiecărei participante. În contextul grupurilor pentru supraviețuitoarele violenței în familie și bază de gen, o structură bine gândită contribuie la menținerea siguranței psihologice, încurajează exprimarea liberă a experiențelor și îi permite facilitatoarei/facilitatorului să observe și să gestioneze eficient atât dinamica grupului, cât și nevoile individuale ale membrilor.

Din literatura de specialitate desprindem următoarea sugestie: un grup de sprijin funcționează optim atunci când are între 6 și 12 participanți/participante, opțiunea ideală fiind de 8 – 10 membre/membri. Un astfel de număr permite atât diversitatea și interacțiunea dinamică între persoane, cât și posibilitatea de a răspunde individual nevoilor fiecăreia.

La etapa inițială de formare a viitorului grup este recomandat să fie invitate 10 – 14 persoane, întrucât experiența arată că o parte dintre ele renunță după primele ședințe. Dacă numărul depășește 15 persoane devine necesară implicarea obligatorie a unei/co-facilitatoare/a unui co-facilitator pentru a asigura astfel menținerea și coeziunea grupului, totuși va exista riscul că și două facilitatoare/doi facilitatori nu vor reuși fizic să răspundă nevoilor tuturor celor prezenți (J. Herman, 2023).

Durata recomandată a unei sesiuni este de aproximativ de 1,5 – 2,0 ore. Acest interval de timp este suficient pentru schimbul de idei și menținerea unei stări de confort psihologic în grup. În funcție de nevoile și disponibilitatea membrilor durată poate fi ajustată. Respectarea principiilor enunțate contribuie la crearea unui mediu sigur, prietenos și deschis pentru comunicare favorizând sentimentul de apartenență și securitate necesar funcționării eficiente a unui grup de sprijin¹⁵.

6.2. Frecvența întâlnirilor

Frecvența întâlnirilor din cadrul unui grup de suport pentru supraviețuitoarele violenței va fi stabilită în funcție de nevoile și resursele participantelor. Literatura de specialitate și experiența practică sugerează că la etapa inițială este optimă organizarea unor întâlniri săptămânale. Astfel, ritmul săptămânal contribuie la:

- consolidarea sentimentului de siguranță;
- reducerea anxietății generate de necunoscut;
- facilitarea formării coeziunii de grup.

¹⁵ Solomon, P., Peer Support/Peer Provided Services Underlying Processes, Benefits, and Critical Ingredients, 2004

Pe măsură ce grupul evoluează, iar participantele dezvoltă încredere reciprocă și stabilitate emoțională, frecvența poate fi ajustată fiind organizată o întâlnire la două săptămâni, ceea ce va oferi un echilibru între sprijinul continuu și menținerea autonomiei personale. Totodată, trebuie de avut în vedere că întâlnirile prea frecvente se pot solda cu anumite dificultăți de ordin logistic, cum ar fi lipsa unei persoane de încredere care să asigure îngrijirea copiilor cât timp supraviețuitoarea este plecată sau costurile de transport care sunt o povară pentru bugetul victimei.

6.3. Durata programului

Durata optimă a unui program structurat este de 10-14 săptămâni, adică aproximativ trei luni. Această perioadă oferă suficient timp pentru:

- consolidarea procesului de învățare;
- dezvoltarea personală a participantelor;
- atingerea obiectivelor propuse, fără a deveni un angajament excesiv.

În anumite contexte, sesiunile pot fi combinate pentru a comprima programul la 12 săptămâni, dar fără a afecta totuși calitatea procesului. Totodată, grupurile informale, fără un program fix, pot continua activitățile pe termen lung, atâta timp cât participantele resimt utilitatea și relevanța întâlnirilor.

6.4. Pregătirea spațiului și condițiile logistice

Pregătirea spațiului și asigurarea condițiilor logistice sunt elemente fundamentale pentru desfășurarea eficientă și sigură a activității grupurilor de suport. Modul în care este organizat spațiul influențează nu doar confortul fizic al participantelor, ci și calitatea interacțiunilor, nivelul de siguranță psihologică și capacitatea facilitatoarei/facilitatorului de a gestiona dinamica grupului. În contextul grupurilor destinate supraviețuitoarelor violenței în bază de gen atenția la detalii, precum intimitatea, iluminarea, aranjarea scaunelor sau accesul la resurse suplimentare, creează un cadru predictibil și protejat care sprijină exprimarea liberă, susținerea reciprocă și prevenirea retraumatizării.

Locul întâlnirii va fi pregătit de către organizator în prealabil și va respecta criteriile de siguranță, accesibilitate și confort. Spațiul va fi ales în funcție de numărul de participante, pentru a permite prezența tuturor concomitent și a asigura intimitate. Pentru amenajare este recomandată folosirea mobilierului de tip „living” care creează o atmosferă caldă și prietenoasă, „ca acasă”, facilitează comunicarea și interacțiunea egală între supraviețuitoarele implicate. Este esențial ca spațiul pentru desfășurarea întâlnirilor să fie unul și același pentru toate ședințele/sesiunile planificate, să fie ușor de localizat și accesibil din punctul de vedere al transportului public, să dispună de parcare și facilități pentru persoanele cu dizabilități. Organizatorii grupurilor vor prevedea și elemente suplimentare de confort, precum o mica pauză de cafea sau un mic bufet, și vor avea grijă să reducă la minim factorii perturbatori, precum zgomote, întreruperi neprevăzute, pentru a proteja fluiditatea discuțiilor. Toate considerentele tehnice vor ținti crearea și menținerea unei alianțe de lucru solide între facilitatoare/facilitator și participantele grupului.

Abordarea facilitatoarei/facilitatorului va fi una empatică, caracterizată prin acceptare necondiționată, respect și autenticitate, ceea ce va genera un climat de siguranță psihologică care să favorizeze exprimarea deschisă și implicarea activă. În acest context, nicio procedură sau tehnică aplicată nu poate fi considerată mai importantă decât menținerea acestei atitudini centrate pe persoană¹⁶.

¹⁶ Yalom, I. D., Leszcz, M., *Tratat de psihoterapie de grup. Teorie si practica*, Editura Trei

Rolul facilitatoarei/facilitatorului în activitatea grupurilor de suport pentru supraviețuitoarele violenței în familie și în bază de gen

Eficiența unui grup de suport este determinată în mare măsură de calitatea facilitării. Facilitatoarea/facilitatorul (inclusiv și co-facilitatoarea/co-facilitatorul) are un rol central în crearea și menținerea unui spațiu sigur, structurat și empatic, în care participantele își pot împărtăși experiențe dificile fără teamă de judecată sau risc de retraumatizare. Lucrul cu supraviețuitoarele violenței în familie presupune mai mult decât abilități de comunicare: acest demers necesită o pregătire specifică în înțelegerea traumei, a dinamicilor de putere și control și a modului în care aceste experiențe influențează comportamentele și reacțiile din grup. Facilitatoarea/facilitatorul va fi capabilă/capabil să gestioneze discuții sensibile, să regleze dinamica de grup și să intervină profesionist în situații emoționale intense.

Pentru a asigura o intervenție sigură și eficientă, practica profesională recomandă:

- **formare inițială:** un program de bază cu durata de minim 40 de ore care să ofere fundamentele teoretice și practice necesare facilitării grupurilor de suport¹⁷;
- **formare continuă:** participarea anuală la programe de dezvoltare profesională (cu durata de minim 20 de ore), pentru actualizarea cunoștințelor și consolidarea competențelor;
- **supervizare profesională:** un mecanism esențial și constant care include evaluare periodică, reflecție asupra cazurilor și procese de *debriefing*, având rolul de a susține calitatea intervenției și de a preveni epuizarea profesională.

Facilitatoarele/facilitatorii au nevoie să recunoască și să răspundă sensibil la provocările specifice fiecărei participante susținând în același timp dinamica de grup într-un mod care favorizează siguranța, respectul și progresul. Intervențiile lor trebuie să echilibreze atenția acordată nevoilor individuale cu menținerea unui cadru colectiv coerent și protectiv.

Așa cum subliniază Corey, M. S., Corey, G. și Corey, C. (2018), facilitarea eficientă a grupurilor presupune dezvoltarea unui set clar de competențe care se formează prin instruire formală și supervizare continuă. În lucrul cu grupurile de suport pentru supraviețuitoarele violenței, această pregătire depășește nivelul teoretic și implică dezvoltarea unor abilități practice esențiale, precum:

- capacitatea de a identifica și integra nevoile individuale și ale grupului în procesul de lucru;
- intervenția adecvată în situații tensionate sau conflictuale, cu menținerea unui spațiu sigur;
- managementul eficient al grupului, inclusiv planificarea și structurarea ședințelor/sesiunilor;
- abilități de comunicare clară, congruentă și susținută de un limbaj nonverbal adecvat;
- ascultarea activă și răspunsul empatic complementată de capacitatea de a provoca constructiv, atunci când este necesar, într-o manieră respectuoasă și non-conflictuală;

¹⁷ Regulamentul-cadru de organizare și funcționare a Serviciului de asistență psihologică pentru victimele adulte ale infracțiunilor și Standardele minime de calitate aprobate prin Hotărârea Guvernului nr. 835 din 29.12.2025. Disponibil la: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=152341&lang=ro

- claritatea limitelor profesionale și conștientizarea rolului facilitatoarei/facilitatorului, fără implicare personală în viața participantelor;
- capacitatea de organizare și lucrul autonom, precum și integrarea principiilor de nediscriminare și egalitate de șanse în toate etapele facilitării;
- evaluarea procesului și a rezultatelor grupului, cu ajustarea intervențiilor în funcție de nevoile identificate.

Aceste competențe contribuie la crearea unui spațiu în care participantele se pot simți în siguranță, pot reflecta asupra experiențelor lor și își pot construi treptat resurse pentru schimbare.

NOTĂ! În cazul grupurilor dedicate femeilor supraviețuitoare ale violenței în familie și violenței sexuale se recomandă ca facilitatorul să fie o femeie. Opțiunea în cauză le poate crește participantelor sentimentul de siguranță și încredere, le va favoriza deschidere în abordarea experiențelor sensibile legate de gen, corp și intimitate. Sugestia respectivă este susținută și de literatura de specialitate în domeniul intervențiilor informate de traumă și siguranța psihologică a participanților/participanțelor (Graham, Powell, Karam, 2013)¹⁸ și al practicilor centrate pe supraviețuitoare.

7.1. Competențele și responsabilitățile facilitatoarei/facilitatorului

Instruirea și gradul de pregătire a facilitatoarei/facilitatorului sunt esențiale pentru activitatea și eficiența intervențiilor în cadrul unui grup de suport, în special în cazul celor organizate pentru supraviețuitoarele violenței în familie. În cele ce urmează prezentăm unele dintre abilitățile necesare facilitatorilor și explicăm aspectele asupra cărora influențează acestea în cadrul grupului.

TABELUL NR. 5. Competențele facilitatoarei/facilitatorului și impactul acestora asupra intervențiilor din cadrul grupului de suport

Categorie	Competențe specifice	Exemple de aplicare în grup
Cunoștințe teoretice	- Formele de violență și înțelegerea violenței domestice și sexuale și a impactului acesteia, a violenței în bază de gen, a dinamicii victimă-agresor - Simptome de PTSD, anxietate, depresie	- Recunoașterea tipurilor de abuz în cadrul discuțiilor - Înțelegerea impactului abuzului asupra stării psiho-emoționale, comportamentale și sociale
Cunoștințe metodologice	- Intervenție și consiliere în situații de criză - Evaluarea și identificarea simptomelor - Organizarea și formarea grupurilor de adulți	- Aplicarea tehnicilor de intervenție în criză - Adaptarea structurii ședințelor/sesiunilor la nevoile grupului
Abilități de reglare și suport	- Tehnici de ancorare (<i>grounding</i>) și respirație - Ascultare activă și feedbackuri constructive - Gestionarea dinamicii de grup - Monitorizarea progresului participantelor	- Facilitarea discuțiilor fără judecată - Prevenirea conflictelor și menținerea unui spațiu sigur - Observarea și ajustarea intervențiilor individuale și de grup

¹⁸ Graham, M. L., Powell R., Karam, A., The Power of Social Connection: Developing and Coordinating Sustainable Support Group Programs for Survivors of Sexual Violence, 2013

Competențe personale și etice	- Empatie și acceptare necondiționată - Conștientizare de sine - Respectarea principiilor etice și a confidențialității - Colaborare cu co-facilitatoarele/co-facilitatori și alte profesioniști/alți profesioniști - Autorefecție și dezvoltare continuă	- Menținerea neutralității și susținerea participantelor - Ajustarea comportamentului propriu pentru a nu avea o influență negativă asupra grupului - Participare la supervizare și instruire continuă
--------------------------------------	---	--

Prin urmare, instruirea și supervizarea sunt considerate fundamentale pentru asigurarea calității procesului de facilitare și pentru prevenirea erorilor care ar putea afecta progresul și siguranța participantelor grupului. Totuși până la urmă cel mai important rol al facilitatoarei/facilitatorului ține de crearea și menținerea unui cadru sigur în care supraviețuitoarele să se simtă protejate și încurajate să participe, asigurând astfel eficacitatea procesului de grup. Nici o componentă tehnică sau metodologică nu poate substitui această abordare centrată pe siguranță, empatie și acceptare necondiționată.

7.2. Funcțiile principale ale grupului de suport: catalizarea schimbării, menținerea unui cadru sigur

Pentru buna funcționare a grupurilor de suport dedicate supraviețuitoarelor violenței în bază de gen facilitatoarele/facilitatorii trebuie să-și asume roluri definite clar, să aibă competențe adecvate, pregătire teoretică și experiență relevantă. Facilitatoarele/facilitatorii își folosesc cunoștințele și experiența pentru:

1. a crea o atmosferă caldă, acceptantă și informală care oferă sprijin, încredere și siguranță;
2. a încuraja implicarea tuturor supraviețuitoarelor în intervenție și interacțiune creând astfel un mediu de incluziune și participare egală;
3. a crea un mediu de împuternicire în cadrul grupului permițându-le participantelor să-și crească asertivitatea și stima de sine și, astfel, să preia un control mai bun asupra vieții lor;
4. să ajute supraviețuitoarele să înțeleagă dinamica și procesele grupului;
5. să ajute femeile să recunoască ceea ce simt și de ce; să promoveze și să monitorizeze creșterea și schimbarea individuală și cea de grup;
6. să ajute membrele grupului să înțeleagă semnificațiile din spatele anumitor comportamente și probleme legate de violența în familie.

Pentru a asigura funcționarea eficientă și sigură a grupului de suport, facilitatoarele/facilitatorii își vor asuma următoarele roluri și sarcini care pot fi analizate mai detaliat în Anexa nr 1. Lista de verificare (*Checklist*) prezentată este concepută pentru a ajuta facilitatoarele/facilitatorii să urmărească responsabilitățile esențiale și să se asigure că toate dimensiunile unui grup de suport – organizare, siguranță, sprijin, diversitate și confidențialitate – sunt respectate în mod consecvent. Utilizarea sistematică a acestor instrumente sporește coerența intervenției și oferă un cadru suplimentar de calitate și siguranță pentru participante cu accent pe următoarele aspecte:

1. Organizarea grupului
2. Conducerea sesiunilor
3. Sprijinirea participantelor
4. Siguranța grupului

5. Diversitate și acces echitabil
6. Garantarea confidențialității tuturor participantelor.

7.3. Rolul co-facilitatoarei/co-facilitatorului

Pentru a asigura un cadru sigur și susținător se recomandă ca sesiunile să fie ghidate de două persoane: o facilitatoare principală/un facilitator principal și o co-facilitatoare/un co-facilitator. Facilitatoare principală/facilitatorul principal coordonează discuțiile și dinamica grupului, în timp ce co-facilitatoarea/co-facilitatorul oferă sprijin suplimentar, monitorizează reacțiile participantelor și intervine în situațiile dificile contribuind la prevenirea retraumatizării și menținerea unui mediu protejat. Facilitatoarea/facilitatorul are rolul central, în timp ce co-facilitatoarea/co-facilitatorul are un rol de sprijin. Funcția co-facilitatoarei/co-facilitatorului este de a sprijini facilitatoarea/facilitatorul în fiecare sesiune, în special în situațiile de criză. De exemplu, atunci când o participantă are nevoie de susținere sau asistență în format „unu la unu” în timpul unei sesiuni, co-facilitatoarea/co-facilitatorul se poate retrage din cadrul grupului cu persoana în cauză, în timp ce facilitatoarea/facilitatorul va continua activitatea. Prezența permanentă a două persoane implicate în procesul de facilitare înseamnă că întotdeauna va exista cineva care să conducă grupul în caz de absență neașteptată a uneia dintre ele, bunăoară, în caz de boală. De asemenea, statutul de co-facilitator presupune oportunitatea de a învăța despre procesele grupului de autoajutorare și poate fi o ocazie de a urma un fel de formare practică pentru a accede ulterior în rolul central, cel de facilitatoare/facilitator.

7.4. Grija de sine a facilitatoarei/facilitatorului în ecologia intervenției

Facilitarea grupurilor de suport în domeniul violenței presupune un grad sporit de implicare emoțională și responsabilitate profesională. Pentru a putea oferi un spațiu sigur și stabil participantelor, facilitatoarea/facilitatorul are nevoie, la rândul său, de susținere, reflecție și autoreglare. Grija de sine nu este un aspect opțional, ci o componentă esențială a ecologiei intervenției, adică a echilibrului dintre nevoile beneficiarelor, ale profesioniste/profesionistului și ale contextului de lucru.

În practica internațională¹⁹, grija de sine a facilitatoarei/facilitatorului nu este considerată un deziderat opțional, ci reprezintă o cerință profesională inerentă reglementată prin standarde clare privind supervizarea, formarea continuă și dezvoltarea personală. Aceste componente sunt necesare pentru a asigura servicii de calitate, pentru a preveni riscul de a dăuna beneficiarelor și pentru a menține intervenții sigure și etice.

Supervizarea, terapia individuală și formarea continuă funcționează împreună ca un sistem integrat de protecție profesională care susține atât bunăstarea facilitatoarei/facilitatorului, cât și eficiența intervenției. Prin aceste practici se reduce riscul de *burnout*, se consolidează capacitatea de reflecție și autoreglare și se menține un nivel sporit de competență în cazul intervențiilor în situațiile complexe și traumatizante (cum este, spre exemplu, violența în familie).

1. **Supervizarea** este o cerință minimă, nu o opțiune. Supervizarea oferă claritate și sprijin în gestionarea cazurilor dificile.

¹⁹ Bird, K. S. et al., Training Informal Supporters to Improve Responses to Victim-Survivors of Domestic Violence and Abuse: A Systematic Review. Disponibil la: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10913311/?utm>
Service Standards and Guidelines for Domestic Violence Programs, April 2012. Disponibil la: <https://dps.mo.gov/dir/programs/cvsu/documents/service-standards-domestic-violence-programs2015.pdf?utm>

Majoritatea organizațiilor internaționale profesionale recomandă:

- minim 1,5 – 3,0 ore de supervizare pe lună, chiar și pentru practicienii experimentați;
- aproximativ 1,5 – 3,0 ore de supervizare la 20 – 30 de ore de lucru direct cu beneficiarii;
- pentru facilitatoarele active/facilitatorii activi, supervizarea poate ajunge la sesiuni săptămânale (45 – 120 de minute) în contexte cu risc sporit sau în cazurile complexe.

Pentru facilitatoarele/facilitatorii care se află la început de drum sau în proces de formare în lucrul cu grupurile de suport pentru supraviețuitoarele violenței în familie, standardele sunt, în mod justificat, mai ridicate. Complexitatea cazurilor și expunerea la traumă necesită un cadru solid de învățare și susținere:

- programele internaționale pot include un număr extins de ore de supervizare (zeci sau chiar sute de ore), tocmai pentru a asigura dezvoltarea competențelor necesare lucrului în siguranță cu supraviețuitoarele;
- supervizarea este, de regulă, combinată (individuală și de grup) oferind atât spațiu pentru reflecție personală asupra propriilor reacții și limite, cât și oportunitatea de a învăța din experiențele și perspectivele altor facilitatoare/facilitatori.

Acest tip de structură sprijină dezvoltarea treptată a unei practici conștiente, reduce riscul de erori și contribuie la prevenirea suprasolicitării emoționale încă de la etapele timpurii ale formării.

2. Terapia personală creează spațiul necesar pentru procesarea emoțională profundă. Deși nu este mereu cuantificată strict în ore este considerată esențială:

- pentru conștientizarea propriilor reacții și vulnerabilități;
- pentru prevenirea traumelor vicariante (impactul emoțional și cognitiv pe care îl resimte un profesionist ca urmare a expunerii repetate la experiențele traumatice ale altor persoane);
- ca parte a „pregătirii interioare” a profesionistei/profesionistului.

3. Formarea inițială și continuă – Organizațiile cu experiență îndelungată în lucrul cu grupurile de suport²⁰ recomandă ca facilitatoarele/facilitatorii care se află la început de practică să aibă cel puțin 40 de ore de formare inițială în domeniu. Acest prag minim este considerat necesar pentru a asigura o bază solidă de cunoștințe și competențe în lucrul cu dinamica violenței în familie și cu grupurile de suport. Formarea continuă joacă un rol esențial în consolidarea sentimentului de competență și siguranță în intervenție. Standardele internaționale evidențiază necesitatea participării regulate la formări pentru:

- a preveni erorile frecvente în lucrul cu grupurile;
- a înțelege mai profund dinamica grupurilor și impactul traumei;
- a integra metode actualizate de intervenție și suport.

Atunci când aceste resurse sunt integrate constant în practica profesională ele contribuie la reducerea riscului de suprasolicitare, normalizează nevoia de sprijin profesional și susțin menținerea unor limite sănătoase. În absența lor, facilitatoarea/facilitatorul riscă să se pomenească în izolare în cazurile extrem de complexe, ceea ce sporește semnificativ riscul de epuizare profesională. Privite împreună cu supervizarea, terapia și dezvoltarea profesională continuă nu sunt doar instrumente de creștere,

²⁰ HIAS Mental Health and Psychosocial Support Curriculum. Promoting Newcomer Mental Health and Wellness through Support Groups, May 2021. Disponibil la: https://hias.org/wp-content/uploads/hias_mhpss_curriculum_-_training_and_resource_annex.pdf?

ci și niște piloni de reper ai unei practici sustenabile care protejează atât facilitatorul, cât și calitatea intervenției oferite grupului.

4. Dezvoltarea personală reprezintă o componentă deloc neglijabilă și extrem de necesară în lucrul cu grupurile de suport. Facilitatoarea/facilitatorul utilizează propria persoană ca instrument de lucru, iar nivelul de autocunoaștere și echilibru emoțional influențează direct siguranța și calitatea intervenției.

Dezvoltarea personală presupune un proces continuu de reflecție asupra propriilor emoții, reacții și limite, în special în raport cu subiectele sensibile, precum trauma și violența. Acest demers sprijină:

- capacitatea de autoreglare în situații dificile sau de intensitate emoțională sporită;
- conștientizarea și gestionarea contratransferului;
- menținerea unei prezențe empaticе, fără supraimplicare;
- clarificarea limitelor dintre rolul profesional și experiența personală.

Aceasta se realizează prin terapie individuală, procese de reflecție ghidată și formări experiențiale fiind un pilon important în prevenirea *burnout*-ului și în asigurarea unei intervenții etice și sigure. Împreună cu supervizarea și formarea continuă, dezvoltarea personală contribuie la construirea unei practici sustenabile în care facilitatoarea/facilitatorul poate rămâne prezentă/prezent, conștientă/conștient și eficientă/eficient, fără a se epuiza sau a transfera propriile dificultăți asupra grupului.

O facilitatoare/un facilitator care se cunoaște pe sine poate însoți mai eficient procesele celorlalți, fără a le influența sau distorsiona prin propriile nevoi, temeri ori experiențe neprocesate.

Concluzie: În esență, grija de sine a facilitatoarei/facilitatorului în lucrul cu supraviețuitoarele violenței în bază de gen prin organizarea și desfășurarea grupurilor de suport nu este un „avantaj ori beneficiu” al formării, ci o condiție de bază pentru o practică responsabilă. Acest proces nu este unul punctual, ci continuu și se realizează prin terapie individuală, reflecție ghidată, supervizare și exerciții de formare experiențială.

Etapa de pregătire pentru organizarea activității unui grup de suport pentru supraviețuitoarele violenței în familie și în bază de gen

În acest capitol vom analiza modul de planificare, promovare, dezvoltare și gestionare a unui grup de suport. Pentru început rezumăm diferitele aspecte care ar trebui planificate înainte de a iniția formarea viitorului grup, inclusiv:

1. Profilul participantelor și criteriile de eligibilitate;
2. Scopurile și obiectivele grupului;
3. Pregătirea logistică, asigurarea materialelor și resurselor;
4. Modul de evaluare și gestionare a riscurilor;
5. Modalitatea de asigurare a sprijinului pentru participante (inclusiv sprijinul în format „unu la unu” în caz de nevoie).

Planificarea reprezintă o etapă crucială în organizarea unui grup de suport pentru supraviețuitoarele violenței în familie și în bază de gen asigurând un cadru structurat, sigur și eficient pentru participante. Prezentul ghid se adresează în primul rând facilitatoarele/facilitatorilor grupurilor de suport. În cadrul unei organizații bine structurate se recomandă formarea unei echipe de planificare care să includă specialiști cu experiență în domeniul violenței capabili să ofere perspective complementare privind nevoile participantelor și resursele necesare. Este indicat ca facilitatoarele/facilitatorii aflate/aflați la început de drum să beneficieze de supervizare din partea profesioniștilor cu experiență în coordonarea și facilitarea grupurilor de suport (Goodman et al., 2005; Yalom & Leszcz, 2020).

8.1. Admiterea participantelor în grup și condițiile de eligibilitate

Interviul inițial este văzut ca o etapă primordială în procesul de constituire a unui grup de suport și desfășurare a activității acestuia. Astfel, prima interacțiune permite atât facilitatoarei/facilitatorului, cât și participantei să-și clarifice așteptările, să stabilească un cadru sigur și să evalueze nevoile individuale. Prin identificarea priorităților, se poate adapta programul astfel încât acesta să răspundă cât mai eficient realităților și vulnerabilităților specifice fiecărei supraviețuitoare.

Literatura de specialitate, precum și experiența practică relevă că un interviu bine structurat contribuie la crearea unei relații de încredere și la conturarea unor obiective clare și realiste. Astfel, elaborarea detaliată și minuțioasă a profilului participantelor va fi o condiție fundamentală pentru asigurarea unui cadru sigur și funcțional al grupului. Din perspectiva literaturii de specialitate²¹, criteriile de eligibilitate se stabilesc ținând cont de mai multe elemente cheie ilustrate în tabelul de mai jos.

²¹ Малкина-Пых И. Г., Виктимология. Психология поведения жертвы, Москва, 2010, Secțiunea „Групповые формы работы”

TABELUL NR. 6. Criteriile de selectare a participantelor unui grup de suport

Criteriu	Detalii/Recomandări
1. Siguranță personală	- Beneficiarele nu trebuie să se afle în pericol iminent de violență - Dacă există un anumit risc este recomandat suportul individual și un plan de siguranță înainte de includerea persoanei respective în grup
2. Stabilitate psihologică minimă	- Absența tulburărilor psihotice active, dependențelor severe, tentativei suicidare iminente - Disponibilitatea unor resurse interne pentru a face față emoțiilor dureroase discutate - Dacă există un anumit risc este indicată oferirea suportului individual și a unui plan de intervenții specializat înainte de includerea persoanei respective în grup
3. Disponibilitate și angajament	- Posibilitatea de a participa cu regularitate la întâlniri - Acceptarea regulilor stabilite și agreate în cadrul grupului
4. Motivație intrinsecă	- Participarea în cadrul grupului este voluntară - Dorința de a lucra asupra propriei experiențe și de a beneficia de sprijin
5. Compatibilitate cu obiectivele grupului	- Persoanele care caută doar sprijin legal, material sau protecție imediată pot fi direcționate către servicii specializate - Grupul este destinat în primul rând sprijinului emoțional și recuperării psihologice

Grupurile vor fi formate în exclusivitate din femei, întrucât experiențele traumatizante cu sexul opus pot inhiba dezvoltarea sinceră și liberă și pot compromite eficacitatea activității și sentimentul de siguranță al participantelor (Goodman & Epstein, 2008).

TABELUL NR. 7. Profilul participantelor (după Malkina-Pîh)

Aspect	Detalii
Supraviețuitoare ale violenței	- Femei sau fete care au experimentat violență domestică, sexuală sau psihologică - Persoane aflate în etapa post-criză (nu sunt în pericol iminent) - Eventualele beneficiare pot participa fără a-și compromite siguranța fizică
Nivel minim de stabilitate emoțională	- Nu sunt în criză psihotică sau decompensare severă - Sunt capabile să susțină o conversație, să asculte și să respecte regulile stabilite și agreate în cadrul grupului - Sunt capabile să gestioneze (fiind asistate) emoțiile puternice declanșate în cadrul grupului
Motivație pentru participare	- Au dorința de a-și împărtăși experiențele și de a beneficia de sprijin - Au niște așteptări realiste: grupul oferă suport, nu terapie intensivă, soluții rapide sau intervenții juridice
Capacitate de confidențialitate și respect	- Disponibilitatea de a respecta intimitatea celorlalte participante - Acceptarea regulilor de non-judecată și respect reciproc

La fel, este important de menționat faptul că grupurile de suport nu sunt potrivite pentru toate supraviețuitoarele. Uneori, abordarea individuală este mai eficientă, în special dacă:

- trauma suportată este foarte recentă;
- există riscul de retraumatizare în urma ascultării altor povești și experiențe;
- persoana are nevoie de protecție urgentă și nu de procesare colectivă.

8.2. Evaluarea nevoilor emoționale și a celor de siguranță

După ce au fost verificate criteriile de eligibilitate și a fost determinat profilul participantelor următorul pas crucial este evaluarea nevoilor acestora.

De ce este importantă evaluarea nevoilor? O evaluare sistematică a nevoilor participantelor permite stabilirea unor obiective realiste pentru grup, ajustarea ritmului și a conținutului sesiunilor, precum și implementarea unor planuri individualizate de siguranță. Astfel, se reduce riscul de retraumatizare și se maximizează beneficiile participării (Pence & Paymar, 1993; Yalom & Leszcz, 2020). În același timp, evaluarea nevoilor constituie un pilon central în pregătirea grupurilor de suport pentru supraviețuitoarele violenței domestice. Lucrările de referință evidențiază faptul că nevoile emoționale, de siguranță și de sprijin social pot varia semnificativ între participante, iar o înțelegere clară a acestora le oferă facilitatoarelor/facilitatorilor posibilitatea de a construi un cadru adaptat, relevant și sigur pentru toate membrele grupului (Goodman et al., 2005; Day et al., 2010).

Siguranța ca prioritate. Literatura de specialitate (WHO, 2013; Pence & Paymar, 1993) subliniază că siguranța fizică și emoțională trebuie să constituie fundamentul oricărei intervenții în cadrul grupurilor de suport pentru supraviețuitoarele violenței în familie și în bază de gen. Evaluarea riscului de violență recurentă sau escaladată este crucială pentru protecția participantelor și pentru elaborarea planurilor individualizate de siguranță. O astfel de evaluare va fi adaptată contextului și nevoilor specifice ale grupului.

NOTĂ! În situațiile în care mai multe participante prezintă riscuri sau nu se află în condiții de siguranță, este recomandat ca, încă de la prima sesiune, să fie elaborat un plan de siguranță personalizat pentru fiecare dintre acestea sau ele să fie referite la serviciile specializate pentru a beneficia de protecția necesară.

Starea emoțională și sănătatea mintală. Conform principiilor *trauma-informed* (SAMHSA, 2014), este indispensabil ca facilitatoarele/facilitatorii să înțeleagă nivelul de stres, anxietate sau starea emoțională dificilă cu care vin participantele. Acest lucru ajută la adaptarea activităților și a ritmului grupului, astfel încât întâlnirile să fie sigure și de sprijin. O evaluare atentă reduce riscul ca participantele să se simtă copleșite și să renunțe la program.

Resurse și factori de protecție. Literatura de specialitate scoate în evidență importanța identificării și valorificării factorilor de protecție în intervențiile destinate supraviețuitoarelor traumelor. Factorii de protecție, precum suportul social, stabilitatea economică, accesul la resurse și capacitatea de autoreglare emoțională (vezi Anexa nr. 2), au o contribuție majoră la procesul de recuperare și reduc vulnerabilitatea la efectele negative ale traumelor (Herman, 1992; Hobfoll et al., 2007²²; van der Kolk, 2014).

Evaluarea resurselor individuale și contextuale ale participantelor le permite facilitatoarelor/facilitatorilor să identifice punctele forte care pot fi activate și consolidate în cadrul grupului, să adapteze exercițiile și intervențiile la nevoile reale ale supraviețuitoarelor și să maximizeze eficacitatea sprijinului oferit. Punerea acestor factori de protecție în funcțiune și valorificarea lor creează un mediu mai sigur și mai stabil favorizând dezvoltarea rezilienței și promovând sentimentul de autonomie și încredere în sine.

²² Hobfoll, Stevan E. et al., Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence, în *Psichiatriy* 70 (4) Winter 2007. Disponibil la: <https://www.ptsd.va.gov/professional/articles/article-pdf/id30225.pdf>

Important de reținut: Nevoile participantelor diferă în funcție de contextul cultural, lingvistic și socio-economic. Evaluarea acestor dimensiuni garantează accesibilitatea și relevanța programului pentru fiecare femeie respectându-se principiile incluziunii și diversității.

În Anexa nr. 3. găsiți un chestionar pentru evaluarea nevoilor personale care va fi completat înainte de a include viitoarea participantă în grupul de suport pentru supraviețuitoarele violenței în bază de gen. Acesta poate fi utilizat ca model sau adaptat în funcție de specificul grupului. Deoarece nu există instrumente standardizate universale pentru grupurile de suport dedicate supraviețuitoarelor violenței în bază de gen, astfel de fișe sau chestionare pot și trebuie adaptate în funcție de caracteristicile specifice ale grupului, tematica abordată și contextul cultural al participantelor asigurându-se în acest mod relevanța și utilitatea evaluării.

NOTĂ! Este esențial de subliniat că evaluarea nu se limitează la un simplu inventar de date; ea reprezintă un proces continuu prin care facilitatoarele/facilitatorii identifică riscurile, resursele și nevoile individuale ale participantelor. Acest demers garantează că intervențiile rămân pe tot parcursul activității relevante, sigure și adaptate atât nevoilor fiecărei participante, cât și dinamicii grupului în ansamblu.

8.3. Consimțământul informat și politicile de confidențialitate

Consimțământul informat și protecția confidențialității sunt elemente fundamentale în organizarea și desfășurarea activității grupurilor de suport pentru supraviețuitoarele violenței în bază de gen. Un model de Acord de participare cu exprimarea consimțământului informat este disponibil în Anexa nr. 4, acesta fiind complementat de un model de Clauză de confidențialitate și protecție a datelor cu caracter personal (Anexa nr. 4.1). Modelele propuse pot fi utilizate ca atare sau adaptate în funcție de specificul grupului de suport, caracteristicile participantelor și cerințele contextului cultural și legal oferindu-le facilitatoarelor/facilitatorilor un instrument practic pentru a asigura claritate și protecție juridică. Respectarea acestor principii garantează că participantele se simt în siguranță și că informațiile personale și experiențele împărtășite nu sunt folosite în mod abuziv.

8.3.1. Consimțământul informat

Participantele vor fi informate în prealabil despre scopul grupului, tipul de activități desfășurate și rolul facilitatoarelor/facilitatorilor. Consimțământul va fi voluntar și poate fi retras în orice moment fără repercusiuni. Este recomandată aplicarea unui formular scris de consimțământ în care se menționează clar:

- natura și scopul grupului;
- regulile de participare;
- limitele confidențialității (de exemplu, obligațiile legale privind protecția copilului sau riscurile iminente de violență);
- dreptul de a părăsi grupul în orice moment.

NOTĂ! Formularele pot include și informații despre modul în care datele vor fi colectate și utilizate, precum și despre contactarea unui specialist în caz de nevoie (Goodman et al., 2005; Malkina-Pîh, 2018).

8.3.2. Politicile de confidențialitate

- Confidențialitatea va fi explicată clar la începutul activității fiecărui grup. Toate informațiile împărtășite în cadrul sesiunilor trebuie să rămână în cadrul grupului, cu excepția situațiilor în care legea impune raportarea lor către autoritățile competente.
- Facilitatoarele/facilitatorii se vor asigura că toate materialele care conțin date cu caracter personal sunt stocate în format electronic sau pe suport hârtie, sunt păstrate în condiții securizate și nu sunt accesibile persoanelor neautorizate.
- La prima ședință este recomandată stabilirea și agreama împreună cu participantele a unor reguli de confidențialitate. Totodată, pentru a crește responsabilizarea și respectul reciproc în grup, la ședințele ulterioare setul de reguli va fi pus la un loc vizibil, pentru reactualizare.
- În cazul incidentelor în care au drept consecință compromiterea confidențialității este recomandată documentarea situației și luarea unor măsuri corective imediat (WHO, 2013; Pence & Paymar, 1993).

Aspecte practice pentru facilitatoare/facilitatori

- Explicarea consimțământului și a confidențialității va fi realizată într-un limbaj clar și accesibil, adaptat nivelului de înțelegere al participantelor.
- Facilitatoarele/facilitatorii vor fi pregătite/pregătiți să răspundă la întrebări și să clarifice orice nelămuriri.
- Formularele de consimțământ și notele de sesiune pot fi folosite ca instrumente de monitorizare a respectării confidențialității.

Importanța consimțământului informat în contextul grupurilor de suport

Respectarea consimțământului informat și a confidențialității contribuie la:

- Crearea unui mediu sigur și susținător care reduce anxietatea și riscul de retraumatizare;
- Încurajarea participării active și autentice prin creșterea încrederii în grup;
- Protecția drepturilor legale și etice ale participantelor și ale facilitatoarelor/facilitatorilor.

8.4. Stabilirea scopului și a obiectivelor grupului

Definirea scopului grupului este primul pas în procesul planificare și influențează structura și promovarea acestuia. Un exemplu de scop poate fi furnizarea unui spațiu sigur și susținător în care participantele să exploreze modalități de consolidare a autonomiei personale și a rezilienței după experiența violenței domestice. În baza scopului se stabilesc obiectivele specifice, cum ar fi:

- Crearea unui spațiu sigur pentru relatarea liberă a experiențelor;
- Dezvoltarea resurselor personale și a strategiilor de *coping*;
- Facilitarea sprijinului reciproc și conectarea cu alte femei care au avut experiențe similare.

Pentru o planificare eficientă, obiectivele pot fi structurate în puncte cheie de învățare:

1. Dobândirea unor informații relevante (drepturi, resurse, mecanisme de protecție);
2. Dezvoltarea unor abilități practice și a competențelor de autoreglare și reziliență;
3. Consolidarea încrederii în sine și a autonomiei personale (Day et al., 2010).

8.5. Pregătirea logistică, asigurarea materialelor și resurselor

Organizarea logistică și pregătirea resurselor reprezintă pilonii fundamentali ai succesului unui grup de suport pentru supraviețuitoarelor violenței în bază de gen. Etapa în cauză asigură că fiecare sesiune se desfășoară într-un mediu sigur, accesibil și confortabil, iar participantele beneficiază de materiale adecvate și suport profesional. Pregătirea minuțioasă a echipamentelor, a documentației și a protocolurilor de siguranță contribuie la crearea unui spațiu în care femeile se simt protejate și sprijinite permițând dezvoltarea coeziunii grupului și facilitând procesul de recuperare psihologică (Shepard et al., 2011; Pence & Paymar, 1993).

TABELUL NR. 8. Materiale și resursele necesare²³

Tipul resursei	Descriere
Manuale și ghiduri	Documente care detaliază structura și obiectivele fiecărei sesiuni, adaptate nevoilor grupului
Materiale educative	Fișe de lucru, fișe de evaluare, acordul de participare și confidențialitate, pliante și broșuri care oferă informații despre violența în bază de gen, strategii de <i>coping</i> și resurse disponibile etc.
Echipamente audio-video	Proiector, ecran, microfoane și laptopuri pentru prezentări vizuale și activități interactive
Flipchart-uri și markere	Pentru notarea ideilor și discuțiilor în grup facilitând participarea activă
Buget pentru resurse	Fonduri alocate pentru achiziționarea materialelor, acoperirea costurilor de transport și asigurarea unui mediu sigur și confortabil pentru participante, achiziția produselor necesare pentru a organiza pauzele de ceai și cafea

TABELUL NR. 9. Protocoalele de siguranță și intervenție²⁴

Protocolul	Descrierea
Plan de intervenție în cazurile/situațiile de criză	Proceduri clare pentru intervenția în caz de criză, inclusiv contactele de urgență și pașii de urmat în caz de escaladare a situațiilor
Gestionarea retraumatizării	Strategii pentru identificarea și abordarea simptomelor de retraumatizare asigurându-se un mediu de sprijin și înțelegere
Comportamente de risc	Identificarea semnelor de comportamente autodestructive sau agresive și asigurarea unor intervenții adecvate pentru a proteja toate participantele

²³ Program Evaluation Activities at Domestic Abuse Intervention Programs.
Disponibil la: <https://www.theduluthmodel.org/wp-content/uploads/2017/03/ProgramEvaluation.pdf>

²⁴ Pence, E. și Paymar, M., Grupuri educaționale pentru bărbații care agresează: Modelul Duluth. Springer Publishing Company, 1993, New York

Repere pentru activitatea grupurilor de suport pentru supraviețuitoarele violenței în familie și în bază de gen

În acest capitol vor fi prezentate cele 10 ședințe practice care servesc drept model pentru desfășurarea activității grupurilor de suport. Fiecare este concepută pentru a oferi un cadru sigur și structurat în care participantele își pot explora experiențele într-un ritm care le respectă limitele. De asemenea, pentru fiecare ședință sunt propuse exemple de activități orientative ce pot fi preluate, modificate sau adaptate în funcție de context și nevoile specifice ale grupului.

9.1. Desfășurarea ședințelor/sesiunilor și etapele lor

ȘEDINȚA 1 – Întâlnirea de deschidere și construirea încrederii

I. Obiectivele ședinței

1. Crearea unui cadru prietenos și sigur pentru participante;
2. Facilitarea cunoașterii reciproce între participante și cu facilitatoarele/facilitatorii;
3. Stabilirea regulilor și normelor de funcționare a grupului;
4. Încurajarea participării active și a asumării responsabilității individuale pentru dinamica grupului.

II. Introducere și prezentarea grupului

1. Prezentarea facilitatoarelor/facilitatorilor și a scopului grupului;
2. Explicarea duratei și structurii programului (de exemplu, 10-12 săptămâni);
3. Setarea așteptărilor și identificarea în comun a subiectelor care vor fi abordate în cadrul grupului;
4. Asigurarea participantelor că spațiul este sigur și confidențial (Malkina-Pîh, 2014; Shepard et al., 2011).

SECȚIUNEA 1: Salutarea participantelor și crearea spațiului de siguranță (5-7 minute)

Această etapă are rolul de a deschide întâlnirea și de a crea o atmosferă caldă, sigură și prietenoasă. Facilitatoarea/facilitatorul se prezintă, transmite mesajul de bun venit și setează spectrul emoțional al grupului – calm, empatic, fără grabă. Se recomandă o tonalitate naturală, o voce blândă, contactul vizual și o postură care exprimă deschidere. Textul de mai jos este doar un exemplu orientativ care vine să inspire formularea personală a mesajului.

„Bună ziua și bine ați venit! Eu sunt, (nume, prenume facilitatoare/facilitator) și mă bucur mult că ați ales să fiți parte din acest grup de suport. A fi aici astăzi este un act de curaj. Participarea la acest grup reprezintă un pas important spre creștere și dezvoltare personală, un pas făcut în direcția propriei vindecări. Aici este un spațiu în care putem vorbi, asculta și fi ascultate, fără teamă și fără judecată. Activitatea grupului nostru se va desfășura în cadrul a 10 ședințe, iar scopul întâlnirilor noastre este să construim împreună un loc de sprijin, siguranță și creștere unde fiecare dintre noi poate fi văzută și auzită în ritmul ei. Aici nu este vorba despre performanță, ci despre prezență și conectare, despre a ne asculta și a ne regăsi, pas cu pas, puterea și liniștea interioară.

Poate că unele lucruri pe care le vom spune aici nu au fost rostite cu glas tare niciodată până acum. Tocmai de aceea, acest spațiu este construit pe respect, blândețe și confidențialitate pentru ca fiecare voce să poată fi auzită în siguranță.”

SECȚIUNEA 2: Stabilirea regulilor de siguranță (10-12 minute)

Setarea unor reguli de siguranță este o etapă de bază în cadrul primei ședințe (la necesitate ele pot fi reactualizate și la ședințele ulterioare). Acest lucru va asigura funcționarea eficientă și armonioasă a grupului. La fel, regulile de siguranță joacă un rol important în stabilirea dinamicii grupului, mai ales în contexte emoționale sensibile. Regulile de siguranță nu ar trebui să fie doar niște linii directoare, ci vor reprezenta fundamentul unui spațiu unde vindecarea, înțelegerea și creșterea personală devin posibile. Ele oferă claritate, protecție și încredere creând baza pentru o experiență autentică și transformatoare. Mai jos propunem câteva motive esențiale pentru a argumenta importanța stabilirii unor reguli de siguranță:

- 1. Protejează confidențialitatea și încrederea:** Participantele trebuie să știe că toate lucrurile pe care le împărtășesc rămân în cadrul grupului. Prin asigurarea confidențialității este creat un spațiu în care fiecare se poate exprima liber, fără a avea temerea că experiențele sau emoțiile sale vor fi judecate ori divulgate.
- 2. Creează un mediu sigur sub aspect emoțional:** Regulile stabilesc limite clare despre modul de interacțiune a participantelor. Ele ajută la prevenirea situațiilor care ar putea declanșa anxietate sau traumă oferind predictibilitate și stabilitate.
- 3. Favorizează sprijinul reciproc și respectul:** Atunci când regulile sunt clare, participantele știu cum să asculte, să ofere feedback și să respecte ritmul fiecărei persoane. Grupul devine un spațiu de creștere colectivă unde sprijinul este reciproc și autentic.
- 4. Fortifică responsabilitatea personală:** Regulile încurajează fiecare participantă să fie atentă la propriile acțiuni și la impactul lor asupra celorlalte. Astfel, toate contribuim împreună la menținerea unui climat de respect și siguranță.
- 5. Facilitează procesul terapeutic și de învățare:** Când limitele sunt clare, participantele grupului pot explora subiectele sensibile cu mai multă încredere. La fel, acest lucru îi permite facilitatoarei/facilitatorului să ghideze discuțiile și exercițiile într-un mod structurat protejând integritatea emoțională a tuturor supraviețuitoarelor.

„Înainte să începem, este esențial să creăm împreună cadrul de siguranță. Aici putem vorbi sincer, însă doar într-un spațiu care protejează fiecare persoană. „Ce alte reguli v-ar face să vă simțiți în siguranță în acest grup?”

NOTĂ! Ideile sunt adăugate pe un flipchart de către facilitatoare/facilitator. Acest exercițiu poate fi încheiat cu un gest simbolic: de exemplu, toată lumea semnează ca își dă acordul și se angajează să respecte regulile agreeate împreună.

În continuare vă propunem câteva reguli pe care le puteți explora în grupurile de suport:

1. **Confidențialitatea** – Nu povestim în afară grupului detalii despre lucrurile împărtășite în acest spațiu și despre persoanele care au făcut confidențe. Toate lucrurile discutate în cadrul grupului vor „rămâne între acești pereți”. De exemplu: *„Fiecare dintre noi merită ca povestea să-i fie protejată, astfel că tot ce se discută aici, în acest grup, «nu iese» din acest spațiu, nu este discutat în afara lui – nici cu alte membre ale grupului, nici cu persoane terțe.”*
2. **Ascultarea activă** – Presupune ascultarea reciprocă, cu multă atenție și respect. Atunci când cineva vorbește ceilalte persoane ascultă fără a o întrerupe și fără a o judeca. De exemplu: *„Ascultând oferim persoanei care vorbește darul prezenței noastre, ascultăm pentru a înțelege, nu pentru a răspunde.”*
3. **Fără sfaturi directe** – Ascultarea activă include și împărtășirea propriei perspective, însă doar atunci când ni se cere acest lucru. În loc să spunem „...trebuie să...”, putem oferi exemple lăsând ceilalte persoane libertatea de a alege ce i se potrivește. De ex.: *„Ce m-a ajutat pe mine într-o situație asemănătoare a fost...”*. Acest mod de exprimare transmite sprijin, încurajare și înțelegere, fără presiune sau evaluare, respectând autonomia și ritmul fiecărei participante.
4. **Dreptul de a alege** – Fiecare participantă are dreptul să păstreze tăcerea, să nu împărtășească anumite lucruri sau să intervină doar atunci când se simte pregătită. De exemplu: *„Este în regulă să alegi să vorbești atunci când simți. Doar simpla prezență este suficientă.”*
5. **Respect pentru ritmul fiecărei participante** – Fiecare parcurge propriul drum în propria manieră și în propriul ritm. Nu ne comparăm între noi. De exemplu: *„Fiecare are timpul ei pentru a se vindeca, a se deschide sau a învăța. Tot ce contează în timpul sesiunii este ce simți că e potrivit pentru tine.”*
6. **„Feedbackul ecologic”** – Feedbackul în cadrul grupului este valoros prin oferirea de sprijin și reflecție, nu prin evaluare sau judecată. Când oferim feedback o facem cu mult respect și grijă. De exemplu: *„Am simțit..., ceea ce ai spus m-a emoționat și îți mulțumesc că ai împărtășit”* sau în loc de *„N-ar trebui să te mai gândești la asta...”*, putem spune: *„Aud cât de greu ți-a fost și-ți admir curajul că vorbești despre asta...”*. Astfel, feedbackul rămâne un instrument de susținere și conectare păstrând siguranța și autonomia fiecărei participante.

Feedbackul este *ecologic* atunci când sprijină, nu rănește – spunem lucrurile cu blândețe și cu respect. În grupul nostru, feedbackul are rolul de **oglină caldă** – ne ajută să ne vedem din alt unghi, fără să fim judecate.

Vom exersa să oferim feedback cu inimă deschisă, în felul acesta:

- „Ce am simțit ascultându-te este...”
- „Ce am învățat din ce ai spus este...”
- „Mi-a plăcut modul în care ai descris...”
- „M-a atins ceea ce ai spus despre...”

Fiecare cuvânt contează, așa că vă invit să vorbiți cu blândețe și sinceritate!

SECȚIUNEA 3: Exerciții de cunoaștere

Exercițiile de cunoaștere reprezintă o etapă importantă în instaurarea unui climat de lucru în cadrul unui grup. Acestea au ca scop facilitarea interacțiunii inițiale dintre participante, crearea unui sentiment de încredere reciprocă și dezvoltarea unei conexiuni care să susțină participarea activă pe parcursul activităților. Prin activități scurte și structurate, participantele au posibilitatea să se prezinte, să identifice elementele comune și să construiască o bază relațională pozitivă, necesară pentru buna desfășurare a procesului de grup. Astfel, scopul acestei secțiuni este de a edifica o atmosferă de încredere și conectare între participante.

Exercițiul 1. „Povestea prenumelui meu”

Scop: Descoperirea semnificației personale și emoționale a prenumelui său; stimularea încrederii și a ascultării active.

Instrucțiuni: Fiecare participantă este invitată să spună:

- Ce semnifică prenumele ei (dacă îi știe originea sau povestea din familie).
- Cine i l-a ales și ce emoții îi trezește.
- Dacă ar putea să-și schimbe prenumele, ce prenume ar alege și de ce. După caz, participanta va argumenta și de ce n-ar renunța la prenumele său.

Exercițiul 2. „Prenumele meu în trei cuvinte”

Scop: Încurajarea reflecției personale și a exprimării autentice.

Instrucțiuni: Participantele își scriu prenumele pe o foaie și aleg trei cuvinte (emoții, valori, calități, stări) care le descriu cel mai bine în acest moment, apoi le împărtășesc cu grupul dacă doresc.

Exercițiul 3. „Prenumele meu spus cu blândețe”

Scop: Cultivarea unei relații compasionale față de sine și restabilirea siguranței interioare.

Instrucțiuni: Facilitatoarea/facilitatorul invită participantele să-și rostească cu voce blândă prenumele, de mai multe ori, respirând adânc între repetări. Apoi, femeile pot împărtăși cum s-au simțit când și-au rostit prenumele în această manieră.

Important de reținut: Aceste exerciții facilitează exprimarea identității personale și pot reactiva amintiri pozitive legate de sine. Pentru persoanele care au trecut prin experiențe de abuz psihologic, lucrul cu propriul prenume are o semnificație specială: el devine un mijloc de reconectare cu sine și de reafirmare a valorii personale. Exercițiile de cunoaștere care pun accent pe nume și prenume sunt importante deoarece, în urma abuzului, relația cu propria identitate poate fi afectată de rușine, critică sau neîncredere. Repetarea numelui/prenumelui cu blândețe și acceptare sprijină procesul de auto-validare, contribuie la recuperarea demnității personale și favorizează recâștigarea unui sentiment profund de apartenență la sine.

Alte exemple de exerciții:

- **Prezentări individuale:** Fiecare participantă își spune prenumele și relatează un aspect pozitiv despre sine sau vorbește despre un obiect care o reprezintă.

- **Exercițiu „Harta resurselor”:** Participantele marchează pe o hartă improvizată resursele personale și sprijinul de care dispun discutându-le în grup.
- **Activitate de grup „Ce ne aduce aici?”:** Participantele își împărtășesc așteptările, ce anume doresc să obțină și limitele personale.

NOTĂ! Aceste exerciții stimulează interacțiunea, reduc anxietatea și încurajează asumarea responsabilității pentru propria participare (Malkina-Pîh, 2014; Pence & Paymar, 1993).

SECȚIUNEA 4: Setarea așteptărilor și a subiectelor care vor fi abordate în cadrul grupului (15-20 de minute)

Stabilirea așteptărilor le ajută pe participante să fie mai implicate și să devină co-creatoarele procesului de grup, să-și asculte propriile nevoi pe care ulterior să le formuleze în forma de așteptări. Când fiecare își exprimă nevoile și dorințele grupul devine mai conectat, mai ancorat în realitatea lor și mai responsabil. Așteptările scrise și discutate oferă:

- **Claritate:** toată lumea știe ce-și dorește să primească și ce poate oferi.
- **Motivație:** participarea devine conștientă, conectată la scopuri personale.
- **Unitate:** se creează o direcție comună a grupului, fără impuneri.
- **Feedback util pentru facilitatoare/facilitator:** în așa mod va putea adapta viitoarele subiecte puse în discuție la nevoile reale ale grupului.

„Înainte de a continua, aș vrea să ne oprim puțin asupra așteptărilor pe care le avem fiecare de la acest grup. Fiecare venim cu o poveste, o nevoie, o întrebare. Când le exprimăm, acest lucru ne ajută să ne clarificăm scopul, dar și să trasăm împreună direcțiile care ne pot fi de folos. În acest spațiu, nu există așteptări greșite sau nepotrivite. Fiecare voce contează dacă este generată de nevoile noastre. Vă invit să ne gândim la ce v-ar ajuta cel mai mult să primiți sau să trăiți în cadrul acestor întâlniri.”

Exercițiul 1: „Copacul așteptărilor”

Durată: 15-20 de minute

Materiale:

- Foi colorate (în formă de frunză sau inimă)
- Markere
- O coală mare cu desenul unui copac (poate fi și ceva simbolic, adică desenat pe flipchart).

Desfășurare:

1. Facilitatoarea/facilitatorul explică simbolul: „Acest copac va reprezenta grupul nostru. Fiecare frunză este o așteptare, o dorință sau un subiect care vă este important.”
2. Fiecare participantă scrie pe frunză răspunsul la una sau mai multe întrebări:
 - Ce sper să primesc din acest grup?
 - Ce-mi doresc să învăț sau să înțeleg mai bine?
 - Ce subiect mi-ar plăcea să discutăm la una dintre întâlniri?

3. Pe rând, participantele lipesc frunzele pe copac și, dacă doresc, citesc ce au scris. Facilitatoarea/facilitatorul poate încuraja exprimarea cu o frază de tipul: „Mulțumesc că ai împărtășit. Așteptarea ta ne ajută să imprimăm împreună sens acestor întâlniri.”
4. La final, facilitatoarea/facilitatorul poate grupa frunzele în funcție de subiectele apropiate (de exemplu, „autovindecare”, „încredere”, „relații”, „granițe personale”) și le poate menționa ca posibile direcții de lucru în cadrul ședințelor următoare.

SECȚIUNEA 5: Stabilirea cadrului de funcționare (a regulilor de grup) (7-10 minute)

Stabilirea cadrului de funcționare a grupului va fi un pas cheie în edificarea unui spațiu sigur, previzibil și respectuos pentru toate participantele. La etapa în cauză sunt clarificate așteptările comune și sunt definite limitele care susțin funcționarea sănătoasă a grupului. Acestea nu au rol restrictiv, ci protectiv oferind un sentiment de siguranță emoțională, încurajând respectul reciproc și facilitând o comunicare autentică (*în lucrul cu supraviețuitoarele violenței evităm termenul de „reguli” și optăm mai curând pentru „principii” sau „acorduri de grup”, deoarece participantele au trăit adesea în contexte marcate de reguli rigide și control, iar această nuanță sprijină un sentiment mai mare de autonomie și siguranță*). În contextul lucrului cu persoanele care pot proveni din medii marcate de lipsa de control personal și de control abuziv din partea agresorului, de critică sau instabilitate relațională, procesul de stabilire a regulilor capătă o valoare terapeutică. Participantele sunt implicate activ în formularea acestor reguli, ceea ce le oferă ocazia de a experimenta responsabilitatea comună, egalitatea și puterea de decizie într-un cadru sigur.

Pași recomandați (literatura de specialitate)²⁵:

1. Explicarea motivului pentru care regulile sunt necesare încă de la prima ședință;
2. Implicarea participantelor în elaborarea regulilor – acest lucru le crește motivarea și responsabilitatea;
3. Exemple de reguli:
 - Confidențialitatea informațiilor împărtășite în grup;
 - Respectarea opiniilor tuturor participantelor;
 - Evitarea judecăților sau criticilor față de experiențele altora;
 - Participare activă și punctualitate.
4. Documentarea regulilor într-o formă vizibilă (scrisă pe flipchart sau în ghidul grupului);
5. Revizuirea regulilor periodic, după necesitate.

NOTĂ! Regula de aur: implicarea participantelor în elaborarea propriilor norme le consolidează angajamentul față de grup și facilitează respectarea regulilor pe parcursul programului (Malkina-Pîh, 2014).

Observații finale pentru prima ședință

- Monitorizarea reacțiilor și nivelului de confort al participantelor;
- Notarea observațiilor privind dinamica grupului și eventualele nevoi individuale pentru sesiuni ulterioare;
- Pregătirea pentru sesiunea următoare: recapitularea regulilor și introducerea subiectelor specifice de lucru.

²⁵ Laura J. Shepherd, Matthew Shepard, Shepard et al., 2011.

ȘEDINȚA 2 – Recunoașterea impactului violenței

Scop general: Conștientizarea modului în care violența le-a afectat viața, emoțiile, corpul și relațiile personale, într-un cadru sigur și susținător.

Obiective specifice:

1. Înțelegerea formelor și mecanismelor violenței;
2. Identificarea efectelor psihologice, emoționale și fizice ale violenței;
3. Conectarea cu propriile trăiri și experiențe fără judecată sau rușine;
4. Încurajarea exprimării emoțiilor într-un mod consistent și empatic față de propria persoană.

Introducere: Importanța recunoașterii impactului violenței este integrată în ședința a doua a procesului de intervenție psihosocială, întrucât literatura de specialitate subliniază relevanța recunoașterii și validării efectelor traumatice înainte de a iniția procesele de reconstrucție identitară și de reziliență²⁶.

După o primă întâlnire dedicată stabilirii cadrului de siguranță, încrederii și coeziunii de grup, participantele pot beneficia de o abordare mai profundă orientată spre conștientizarea consecințelor violenței la nivel emoțional, cognitiv, relațional și corporal. Conform modelului propus de Judith Herman (1992), recunoașterea și numirea efectelor traumei reprezintă un pas fundamental în procesul de restabilire a controlului intern și a sensului propriei experiențe. Această etapă sprijină normalizarea reacțiilor psihotraumatice (van der Kolk, 2014) ajutând participantele să înțeleagă că manifestările lor, precum anxietatea, dificultățile de concentrare, sentimentul de neputință sau tulburările somatice, sunt răspunsuri și reacții firești la violență, nu semne de slăbiciune. În acest sens, subiectul abordat contribuie la reducerea autoblămării și la dezvoltarea unei perspective empatice asupra propriei persoane (Neff, 2011)²⁷. Prin urmare, includerea acestui subiect pentru a fi dezbătut la cea de-a doua ședință are rolul de a facilita trecerea de la etapa de siguranță și conectare (ședința 1) către etapa de conștientizare și înțelegere a traumei, element indispensabil pentru reconstrucția ulterioară a încrederii, a puterii personale și a identității post-traumatice (Saakvitne et al., 2000²⁸; Herman, 1992).

SECȚIUNEA 1: Introducere și crearea cadrului de siguranță (15 minute)

Scop: Reactivarea sentimentului de siguranță și reamintirea regulilor stabilite.

Pași:

1. Facilitatoarea/facilitatorul reamintește regulile grupului (respect, confidențialitate, libertatea supraviețuitoarei de a nu vorbi dacă nu se simte pregătită).
2. Se face o scurtă rundă de conectare: fiecare participantă poate spune, de exemplu, „Cum mă simt azi, într-un cuvânt”.
3. Invită participantele să exploreze exercițiul ghidat „Locul meu de siguranță” (vezi Anexa nr. 5).
4. Subliniază că subiectul poate genera o avalanșă de emoții, astfel fiind crucial ca fiecare să aibă grijă de sine.

²⁶ Herman, J. L., *Traumă și recuperare*, Editura Trei, 1992; Courtois, C. A., & Ford, J. D., *Treatment of Complex Trauma: A Clinician's Guide*, 2013

²⁷ Neff, K., *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*, 2011

²⁸ Saakvitne, K. W., et al., *Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization*. W. W. Norton & Company, 2000

Conținut teoretic: Exercițiul „Locul meu de siguranță” se bazează pe principiile terapiei focusate pe traumă și autoreglare emoțională (Herman, 1992; van der Kolk, 2014; Siegel, 2012). Potrivit acestor teorii, persoanele care au trecut prin experiențe traumatice pot avea *hiperarousal*, anxietate și dificultăți în reglarea emoțiilor, chiar și în contexte sigure. Astfel, stabilirea locului sigur are următoarele beneficii:

- Creează un spațiu interior de siguranță și permite activarea sistemului nervos parasimpatic, ceea ce ajută la reducerea tensiunii, calmarea corpului și creșterea capacității de concentrare.
- Exercițiile de vizualizare și ancorare sunt instrumente eficiente pentru dezvoltarea rezilienței permițându-le participantelor să-și regăsească controlul și sentimentul de protecție, chiar în afara grupului sau în momentele stresante.
- Crește senzația de siguranță și protecție în cadrul grupului, facilitează participarea activă și asumarea progresivă a experiențelor emoționale.

SECȚIUNEA 2: Cadrul teoretic – Înțelegerea impactului violenței (20 de minute)

Scop: Oferirea unei înțelegeri simple și clare despre impactul violenței asupra psihicului și corpului.

Conținut teoretic:

...Astăzi vom discuta despre impactul violenței asupra vieții noastre. Este important să știm că violența nu se manifestă doar fizic. Ea poate fi și:

- **emoțională** – atunci când cineva (abuzatorul) te jignește, te umilește sau te manipulează;
- **verbală** – se manifestă prin amenințări, critică constantă sau insulte;
- **economică** – când resursele financiare îți sunt controlate sau limitate;
- **sexuală** – când actul sexual se produce prin constrângere sau abuz;
- **socială** – când îți este limitat contactul cu prietenii, familia sau comunitatea.

Expunerea la aceste forme de violență are efecte complexe asupra noastră. Ele pot fi:

- **emoționale:** de exemplu, teamă, rușine, vinovăție, confuzie, neîncredere;
- **cognitive:** dificultăți de concentrare, îndoieli despre propria valoare, autoblamare;
- **fizice:** oboseală, dureri de cap, tensiune musculară, insomnie;
- **relaționale:** izolare, dificultăți de încredere în ceilalți, frică de apropiere.

Este necesar să înțelegem că aceste reacții sunt normale și vin ca răspuns la o experiență anormală și nu înseamnă slăbiciune. În acest fel, putem începe să ne recunoaștem propriile trăiri și să lucrăm spre vindecare într-un mod sigur.

NOTĂ! Este crucial să fie explicat că aceste manifestări sunt niște reacții firești la o experiență anormală, nu sunt în niciun caz o dovadă de slăbiciune a supraviețuitoarei sau un semn că aceasta n-ar face față. Scopul activității lansate este de a normaliza și valida trăirile, fără analiză lor psihologică profundă la această etapă.

SECȚIUNEA 3: Exerciții practice

Exercițiul 1. „Harta impactului” (30 de minute)

Scop: Identificarea modului în care violența a afectat diferite domenii ale vieții.

Materiale: foi mari, markere, autocolante colorate.

Instrucțiuni:

1. Fiecărei participante îi este repartizată câte o foaie împărțită în 4 secțiuni:
 - Corpul meu
 - Emoțiile mele
 - Gândurile mele
 - Relațiile mele.
2. Participantele notează sau desenează cum s-au schimbat aceste aspecte în urma violenței.
3. Li se oferă opțiunea de a-și împărtăși harta cu grupul, însă doar dacă ele se simt confortabil să facă acest lucru.

Reflecție de grup:

- Ce zone din viața mea au fost cel mai afectate?
- Ce am observat acum despre mine, poate pentru prima dată?

Important de reținut: Este esențial ca facilitatoare/facilitatorul să mențină o tonalitate calmă, empatică și non-invazivă pe tot parcursul discuției. Încurajează participantele să-și exprime trăirile cu propriile cuvinte, fără a intra în detalii despre evenimentele violente sau despre comportamentul fostului partener (de exemplu, „*El are un comportament de narcisist*”, „*Este un psihopat*”). Accentul este pus pe experiențele și procesele interioare ale participantelor, nu pe analiza sau judecarea altor persoane implicate. Scopul exercițiului este recunoașterea și numirea efectelor violenței asupra emoțiilor, corpului și relațiilor, nu revizuirea sau descrierea incidentelor traumatice.

Facilitatoarele/facilitatorii pot reformula sau valida experiențele împărtășite prin afirmații simple, de exemplu:

- „*Este firesc să simți... după ce ai trecut printr-o experiență dificilă...*”;
- „*Mulțumesc că ai împărtășit experiența/trăirile tale cu noi...; e important să recunoaștem ce impact a avut asupra ta...*”;
- „*Observ cum corpul și mintea răspund la ceea ce ai trăit..., aceste trăiri sau emoții arată cât de puternică ești...*”.

Exercițiul 2. „Umbra și Lumina” (25 de minute)

Scop: Echilibrarea perspectivei – de la suferință spre recunoașterea rezilienței. Demersul este util pentru a evita ca discuția să rămână doar în zona de durere.

Instrucțiuni:

1. Pe o foaie, participantele desenează două coloane:
 - În stânga: „Ce a fost greu”;
 - În dreapta: „Ce m-a ajutat să merg mai departe”.

2. Sunt puse în discuție calitățile personale, sprijinul de care au beneficiat, credințele care le-au oferit putere.

Important de reținut: Acest exercițiu se concentrează pe identificarea resurselor interioare și a calităților personale. Încurajează participantele să vorbească despre ce le-a ajutat să reziste, fără a intra în detalii despre abuz.

Poți folosi formulări de validare:

- „Este admirabil că ai găsit în tine resurse să mergi mai departe...”;
- „Faptul că recunoști aceste surse de putere arată cât de rezistentă ești...”

Posibile reacții în timpul exercițiului:

- unele participante pot începe să relateze spontan experiențe sau detalii dureroase.

Repere cheie pentru facilitatoare/facilitator:

- ghidează cu blândețe discuția către resurse și aspecte de susținere;
- respectă ritmul și alegerea participantelor, fără a le încuraja să împărtășească mai mult decât doresc;
- oferă validare și sprijin evitând interpretările sau analiza experiențelor relatate.

Exercițiul 3. „Corpul își amintește” (15 minute)²⁹

Scop: Conștientizarea modului în care corpul păstrează tensiunea și învățarea unei mici tehnici de eliberare.

Instrucțiuni:

1. Facilitatoarea/facilitatorul invită participantele să observe unde simt tensiune sau disconfort în corp.
2. Se realizează o scurtă secvență de relaxare (ghidată): respirație lentă, întinderea umerilor, mișcări blânde.
3. Se discută despre reacțiile corpului ca răspuns la stres și cum acesta poate deveni un aliat în procesul de vindecare.

Important de reținut: Exercițiul aduce ancorare în prezent și ajută la redobândirea sentimentului de control asupra propriei stări corporale. Când participantele observă tensiunea în corp, este imperios să fie ghidate, delicat și cu blândețe, prin exerciții de relaxare sau respirație, fără a insista asupra amintirilor dureroase. Ideea acestui exercițiu este conștientizarea și eliberarea tensiunii, nu retraumatizarea. Poți încuraja participantele prin mesaje de genul:

- „Simte cum respirația ajută corpul să se relaxeze, fiecare mică senzație contează...”;
- „Este fresc să simți tensiune, recunoașterea ei este primul pas spre eliberare...”

Posibile reacții în timpul exercițiului:

- lucrul cu corpul poate activa reacții emoționale sau amintiri;
- unele participante pot fi copleșite (chiar dacă exercițiul e blând);

²⁹ Acest exercițiu include elemente cu potențial terapeutic și se recomandă a fi aplicat de către un specialist cu formare și cunoștințe în domeniu, pentru a asigura desfășurarea în condiții de siguranță.

- este posibilă o activare neașteptată a emoțiilor;
- pot apărea disocierea sau disconfortul crescut.

Repere cheie pentru facilitatoare/facilitator:

- va menține exercițiul foarte simplu și scurt (respirație, mișcare ușoară);
- va oferi mereu opțiunea: „*Poți să nu faci exercițiul*”;
- nu va insista pe senzații sau interpretări;
- va readuce grupul în prezent (ancorare: „*Uitați-vă în jur și identificați 5 obiecte de culoarea albă, simțiți picioarele pe podea*”).

De evitat:

- tehnici profunde de relaxare sau explorare corporală;
- întrebări de tipul „*De ce îți amintește asta?*”.

SECȚIUNEA 4: Reflecție finală și închidere (15 minute)

Scop: Integrarea experienței explorate pe parcursul ședinței și revenirea la echilibru emoțional.

Etape:

1. Fiecare participantă își poate împărtăși trăirile și emoțiile printr-o propoziție care începe cu:
 - „*Astăzi am înțeles că...*”;
 - „*Mi-a făcut bine să...*”;
 - „*Vreau să am grijă de mine prin...*”.
2. Facilitatoarea/facilitatorul încheie printr-un mesaj de validare, de exemplu, „*Fiecare pas spre conștientizare este un pas spre libertate...*”.

Procedeu util de repetat acasă: Se oferă o scurtă tehnică de autoîngrijire pentru acasă (de exemplu, respirație conștientă, jurnalul recunoștinței, o plimbare în sânul naturii etc.).

NOTĂ!

- Evită întrebările directe despre evenimentele violente.
- Încurajează limbajul centrat pe resurse și putere personală, nu pe rușine sau vinovăție.
- Menține mereu o tonalitate calmă, caldă și încurajatoare.
- Asigură-te că participantele pleacă din încăperea unde s-a desfășurat sesiunea într-o stare de echilibru emoțional, nu de reactivare a emoțiilor și trăirilor negative și traumatizante.

SECȚIUNEA 5: Importanța subiectului pentru reflecție individuală (tema pentru acasă)

În cadrul grupului de suport activitățile dintre ședințe au un rol esențial în consolidarea învățării și a procesului de vindecare. Ele le permit participantelor să-și continue reflecția într-un ritm propriu, într-un spațiu sigur, departe de presiunea colectivă a grupului. Este important totuși să reținem că termenul „temă pentru acasă” le poate reactiva niște amintiri neplăcute ori asocieri cu experiențele de control, rușine sau evaluare din perioada școlară, contexte în care participantelor le putea fi transmis mesajul că „nu sunt suficient de bune” ori că „vor greși dacă nu răspund corect”. În contextul post-traumatic, asemenea stimuli pot declanșa ancore de rușine, anxietate de performanță ori sentimentul

de neputință în fața autorității (Herman, 2015; van der Kolk, 2014). De aceea, este recomandată redenumirea acestei activități într-un mod care să transmită libertate, sprijin și autonomie.

Alternative sugerate pentru sintagma „temă pentru acasă”:

- **Reflecție personală** – accentuează procesul interior și libertatea de alegere.
- **Jurnalul meu de gânduri** – evocă intimitate și siguranță.
- **Continuarea procesului de reflecție între sesiuni** – sugerează un proces de creștere, nu o sarcină impusă.
- **Spațiu pentru mine** – transmite ideea de autoîngrijire și conectare cu sine.
- **Mic pas de practică** – oferă o imagine pozitivă și blândă, orientată spre progres.

Este necesar ca această „temă pentru acasă” să fie prezentată ca o recomandare sau o invitație de a face anumite acțiuni, nu ca o obligație, scopul ei fiind integrarea experiențelor emoționale și cognitive trăite în timpul ședinței, nu performanța. Încurajează participantele să aleagă ceea ce li se potrivește și să noteze doar ceea ce le face bine să exprime.

ȘEDINȚA 3 – Emoții și autoreglare

Scop general: Dezvoltarea abilităților de a-și conștientiza emoțiile și capacitatea de autoreglare, pentru reducerea stresului și creșterea siguranței interioare.

Obiective specifice:

1. Identificarea și numirea emoțiilor resimțite în urma experiențelor de violență;
2. Înțelegerea legăturii dintre emoții, gânduri și reacțiile corporale;
3. Începerea dezvoltării unor strategii simple de autoreglare emoțională;
4. Încurajarea exprimării emoțiilor într-un mod sigur și validat.

SECȚIUNEA 1: Introducere și reamintirea cadrului de siguranță (10-15 minute)

Scop: Crearea unui spațiu sigur pentru exprimarea emoțiilor și validarea trăirilor.

Etape:

1. Reamintirea regulilor grupului și reiterarea asigurării că acest loc este unul sigur;
2. Scurtă rundă de conectare: fiecare participantă poate spune cum se simte în acest moment, folosind un cuvânt sau o culoare care îi exprimă starea;
3. Subiectul emoțiilor este introdus ca o explorare a propriei experiențe, fără analiza altor persoane implicate.

SECȚIUNEA 2: Cadrul teoretic – Emoții și autoreglare (20 de minute)

Scop: Oferirea unei înțelegeri clare despre emoții și legătura lor cu corpul și mintea.

Conținut teoretic:

1. Emoțiile sunt reacțiile naturale ale organismului la experiențele interne și externe.
2. Violența afectează reglarea emoțională, iar participantele pot experimenta:
 - intensificarea anxietății, furiei sau tristeții;
 - dificultăți în identificarea sau exprimarea emoțiilor;

- reacții corporale intense (tensiune, palpitații, senzație de „blocaj”).
- 3. Autoreglarea presupune învățarea unor metode blânde pentru a reduce intensitatea emoțiilor și a restabili calmul interior (Linehan, 2015; Siegel, 2012³⁰).

SECȚIUNEA 3: Exerciții practice

Exercițiul 1. „Numele emoției mele” (20 de minute)

Scop: Conștientizarea și numirea emoțiilor.

Instrucțiuni:

1. Participantele notează pe o foaie emoțiile pe care le-au simțit în ultimele zile.
2. Pentru fiecare emoție indică intensitatea pe o scară de la 1 la 10.
3. Dacă doresc, pot împărtăși cu grupul doar numele emoției și intensitatea ei, fără a detalia evenimentele care au provocat-o.

NOTĂ! Încurajează exprimarea fără judecată validând fiecare emoție. Scopul este recunoașterea și numirea emoțiilor, nu reluarea experiențelor traumatice.

Exercițiul 2. „Respirația și corpul meu” (25 de minute)³¹

Scop: Începerea autoreglării prin conștientizarea corpului și a respirației.

Instrucțiuni: Facilitatoarea/facilitatorul ghidează un exercițiu simplu de respirație: inspirație adâncă pe nas, expirație lentă pe gură. La fel, poate opta pentru un alt tip de exercițiu de respirație, cum ar fi respirația diafragmatică (abdominală) sau respirația „în pătrat” (*box breathing*).

1. Participantele sunt invitate să-și observe senzațiile din corp: tensiune, relaxare, pulsație.
2. Se încheie cu o discuție despre cum respirația și mișcarea ușoară pot contribui la reducerea intensității emoțiilor.

NOTĂ! Acest exercițiu ajută participantele să devină conștiente de reacțiile corporale și să înțeleagă că au la dispoziție instrumente simple pentru a-și regla starea.

Exercițiul 3. „Harta resurselor mele emoționale” (25 de minute)

Scop: Identificarea resurselor interioare și externe care ajută la autoreglare.

Instrucțiuni:

1. Pe o foaie, participantele desenează sau notează lucrurile care le ajută să se simtă mai calme sau mai în siguranță (de exemplu, persoane de încredere, activități plăcute, tehnici de relaxare).
2. Se discută despre cum pot folosi aceste resurse în viața de zi cu zi.

Sugestii: Este important să subliniezi că resursele pot fi diferite pentru fiecare și că recunoașterea lor este un pas spre autonomia emoțională. Pentru a stimula procesele de creativitate și exprimare liberă, pot fi integrate elemente de terapie prin artă și activități bazate pe carduri metaforice (în funcție de

³⁰ Linehan, Marsha M., DBT Skills Training Manual (Second Edition), 2015;

Siegel, D. J., The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are (Second Edition), 2012

³¹ Acest exercițiu include elemente cu potențial terapeutic și se recomandă a fi aplicat de către un specialist cu formare și cunoștințe în domeniu, pentru a asigura desfășurarea în condiții de siguranță.

competențele facilitatoarei/facilitatorului) care încurajează și simplifică accesul la emoții și resursele interioare într-un mod simbolic și non-verbal.

Posibile riscuri:

- participantele pot intra spontan în detalii ale experiențelor traumatiche, ceea ce le poate genera emoții intense (plâns, anxietate, retragere, blocaje etc.);
- exercițiile le pot reactiva amintiri sau senzații corporale neplăcute, iar unele participante pot simți presiune să împărtășească mai mult decât își doresc.

De evitat:

- explorarea sau aprofundarea în detalii despre evenimentele traumatiche;
- întrebări de tipul „de ce s-a întâmplat?” sau „ce ți-a amintit?”;
- intrarea în rol terapeutic sau de „analiză” a experiențelor prin interpretarea emoțiilor sau a reacțiilor participantelor.

Repere cheie pentru facilitatoare/facilitator:

- menține atenția concentrată pe prezent, resurse și autoreglare și validează emoțiile fără judecată sau interpretare;
- permite participarea voluntară și ritmul individual redirecționând blând discuția către exercițiu atunci când apar detalii traumatiche (recomandă participantei să se adreseze unui specialist sau refer-o chiar tu după caz);
- monitorizează starea grupului și, dacă este necesar, oprește sau ajustează exercițiul la nevoile grupului;
- oferă ancorare în prezent (respirație, contact cu mediul) în caz de activare a emoțiilor negative, copleșitoare ori traumatizante;
- păstrează clar rolul de facilitatoare/facilitator, nu de psihoterapeut.

NOTĂ! Facilitatoarea/facilitatorul nu explorează trauma, ci susține conștientizarea, siguranța și resursele. Dacă apar reacții intense, rolul ei/lui este să stabilizeze și să redirecționeze, nu să aprofundeze.

SECȚIUNEA 4: Reflecție finală și închidere (15 minute)

Scop: Consolidarea înțelegerii și pregătirea participantelor pentru continuarea procesului acasă.

Etape:

1. Fiecare participantă poate împărtăși ceva printr-o propoziție care începe cu:
 - „*Astăzi am învățat că...*”;
 - „*O metodă care mă ajută să mă simt mai calmă este...*”
2. Facilitatoarea/facilitatorul încheie ședința oferind o scurtă recomandare de activitate zilnică (tema pentru acasă): respirație conștientă, observarea emoțiilor, notarea resurselor sau alte activități plăcute.

NOTĂ! Menține un ton empatic și non-invaziv pe tot parcursul ședinței. Accentul se pune pe exprimarea emoțiilor și autoreglare, nu pe detalierea experiențelor traumatiche. Încurajează participantele să folosească instrumentele prezentate în propriul ritm.

ȘEDINȚA 4 – Stima de sine și identitatea personală

Scop general: Sprijinirea procesului de reconstrucție a stimei de sine și a identității personale după experiențele de control, abuz și umilire.

Obiective specifice:

1. Conștientizarea modului în care violența afectează percepția de sine și imaginea personală;
2. Identificarea calităților, valorilor și resurselor proprii;
3. Promovarea unei atitudini de autoacceptare și autocompasiune;
4. Crearea unei baze pentru reconstruirea identității independente de trecutul abuziv.

SECȚIUNEA 1: Introducere și conectare (10-15 minute)

Scop: Crearea unei atmosfere de siguranță emoțională și deschidere.

Etape:

1. Reamintirea regulilor grupului și a cadrului de confidențialitate;
2. Întrebări pentru conectare:
 - „Ce am descoperit despre mine în ultima săptămână?”
 - „Ce succes mic aș vrea să recunosc astăzi?”
3. Facilitatoarea/facilitatorul prezintă subiectul ședinței: „Astăzi vom explora modul în care ne privim pe noi însene și cum putem reconstrui o imagine autentică, bazată pe respect și încredere”.

SECȚIUNEA 2: Cadrul teoretic – Stima de sine și identitatea personală (20 de minute)

Scop: Oferirea unei înțelegeri clare despre modul în care trauma afectează imaginea de sine.

Conținut teoretic:

1. Stima de sine reprezintă evaluarea emoțională a propriei persoane – cât de mult ne simțim valoroase și demne de respect (Rosenberg, 1965³²).
2. Experiențele de violență produc distorsiuni cognitive și emoționale soldându-se cu autoînvinovățire, rușine și neîncredere în sine (Herman, 1992³³).
3. Identitatea personală este adesea dizolvată sau distorsionată în cadrul relațiilor abuzive în care controlul și critica constantă limitează autonomia și exprimarea de sine (Walker, 2017³⁴).
4. Procesul de reconstrucție implică:
 - recunoașterea pierderilor de sine;
 - identificarea valorilor personale;
 - reconstruirea sentimentului de competență și demnitate.

SECȚIUNEA 3: Exerciții practice

Exercițiul 1. „Oglinda valorilor mele” (25 de minute)

Scop: Creșterea conștientizării valorii personale și a calităților proprii.

³² Sociologul american Morris Rosenberg a introdus conceptul de **self-esteem** ca evaluare globală a valorii personale și a dezvoltat **Scala Stimei de Sine Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale)** (1965) – un instrument psihometric utilizat pe larg până în prezent.

³³ Herman, J. L., Trauma and Recovery. Basic Books, 1992

³⁴ Walker, L. E., The Battered Woman Syndrome. Springer, 2017

Instrucțiuni:

1. Fiecărei participante îi este distribuită o fișă sau o coală împărțită în două coloane:
 - „Cum mă descria agresorul”;
 - „Cine sunt eu cu adevărat”;
2. Participantele trec pe foaie ori în fișă, în liniște, calitățile sau trăsăturile care au fost distorsionate în timpul relației abuzive, reformulându-le ca acestea să conțină un mesaj pozitiv.
 - De exemplu: „Ești prea sensibilă” → „Am empatie și percep intens emoțiile.”
3. După completare, poate fi organizat un tur scurt în cadrul căruia participantele citesc una dintre afirmațiile pozitive.

NOTĂ! Exercițiul ajută la reconectarea cu identitatea autentică și la transformarea etichetelor negative în resurse. Menține o tonalitate blândă evitând comparațiile între participante.

Exercițiul 2. „Colajul identității mele” (30 de minute)

Scop: Explorarea creativă a sinelui cu ajutorul elementelor de terapie prin artă.

Materiale: reviste, imagini, foarfeci, lipici, coli de dimensiune mare, markere.

Instrucțiuni:

1. Participantele decupează sau desenează imagini, simboluri, culori care le reprezintă în prezent și care le reflectă pe cele care vor să devină.
2. Fiecare participantă poate scrie un cuvânt central (de exemplu, „curaj”, „libertate”, „blândețe”) care să-i devină o ancoră identitară.
3. Colajul poate fi păstrat și adus la sesiunile următoare ca simbol al progresului.

NOTĂ! Terapia prin artă permite exprimarea emoțiilor și a identității dincolo de cuvinte apelând la resursele creative și simbolice. Este important ca facilitatoarea/facilitatorul să evite interpretarea directă a imaginilor și să se axeze pe semnificația văzută/cea care-i este imprimată de participante.

Exercițiul 3. „Fraza mea de putere” (15 minute)

Scop: Consolidarea încrederii și integrarea pozitivă a sinelui.

Instrucțiuni:

1. Fiecare participantă formulează o afirmație de sprijin pentru sine, de exemplu:
 - „Am dreptul să fiu respectată”;
 - „Valoarea mea nu depinde de părerea altora”;
 - „Învăț să mă privesc cu bunătate”.
2. Fiecare își poate citi afirmația cu voce tare, dacă dorește, pentru a o ancora mental și emoțional.

NOTĂ! Afirmațiile de sprijin contribuie la reprogramarea dialogului interior consolidând astfel procesele de autoreglare și reziliență.

Possible risks:

- activarea emoțiilor legate de experiențe traumatizante (violente) sau invalidare;
- apariția sentimentului de neîncredere în sine sau de „nu știu cine sunt”, apariția a tot felul de comparații între participante ori retragere din participare;
- dificultăți în identificarea calităților personale după experiențele anterioare de control și abuz.

De evitat (în special de către facilitatoarea/facilitatorul fără formare clinică):

- interpretarea conținutului personal sau simbolic, evaluarea sau judecarea răspunsurilor;
- explorarea detaliată a poveștilor de viață din spatele răspunsurilor;
- corectarea sau „ghidarea” excesivă a răspunsurilor participantelor;
- presiunea pusă pe participante pentru a le determina să-și împărtășească trăirile cu grupul.

Repere cheie pentru facilitatoare/facilitator:

- Se va axa permanent pe resurse, identitate și prezent, nu pe traumă, respectând ritmul fiecărei supraviețuitoare, și le va oferi opțiunea de a nu participa verbal, va încuraja formulările simple, accesibile și personale.
- Validează experiențele prin intervenție blândă, fără analiză sau interpretare păstrând o tonalitate calmă, stabilă și predictibilă în grup, dacă discuția va derapa spre detalii traumatizante va canaliza, cu blândețe, atenția participantelor înapoi la exercițiu.

SECȚIUNEA 4: Reflecție finală și închidere (15 minute)

Scop: Integrarea experienței și crearea unei tranziții line spre viața cotidiană.

Pași:**1. Discuție scurtă de reflecție:**

- „Ce am redescoperit astăzi despre mine?”
- „Ce parte din mine aș vrea să o alimentez mai mult?”

2. Încheiere cu un scurt exercițiu de respirație și ancorare în corp.

Tema pentru acasă (sau „spațiu de reflecție personală”): Invită participantele să continue procesul printr-un exercițiu de autorefecție blândă:

1. „Notează trei lucruri pe care le apreciezi la tine”;
2. „Observă momentele din zi în care te simți autentică și sigură”.

Important de reținut: Ședința marchează un pas esențial în procesul de recuperare a demnității personale și a identității autentice. Scopul acestor exerciții nu este procesarea traumei, ci recunoașterea valorii personale, reconstruirea identității și consolidarea resurselor interne. Este crucial ca ritmul să fie blând, fără presiune, și ca facilitatoarea/facilitatorul să sublinieze ideea că valoarea fiecărei participante este intrinsecă, nu una condiționată de trecut.

NOTĂ! Aceste exerciții lucrează cu identitatea și stima de sine, ceea ce poate activa vulnerabilitatea. Rolul facilitatoarei/facilitatorului este să creeze un spațiu sigur, fără presiune sau interpretare, în care participantele își pot reconstrui imaginea de sine în propriul ritm.

ȘEDINȚA 5 – Relații și granițe personale

Scop general: Înțelegerea conceptului de granițe personale, recunoașterea propriilor nevoi și dezvoltarea abilității de a stabili limite sănătoase în relații.

Obiective specifice:

1. Definirea conceptului de granițe personale și importanța lor în relații;
2. Identificarea tiparelor relaționale și a semnalelor de încălcare a limitelor;
3. Exersarea exprimării nevoilor și a limitelor într-un mod sigur și conștient;
4. Schițarea unui plan personal de granițe sănătoase și consolidarea sentimentului de siguranță în relații.

SECȚIUNEA 1: Introducere și conectare (10-15 minute)

Scop: Crearea unei atmosfere sigure și pregătirea participantelor pentru explorarea relațiilor și granițelor.

Etape:

1. Reamintirea regulilor grupului și a cadrului de confidențialitate;
2. Discuție scurtă de reflecție:
 - „Ce înseamnă pentru mine să am granițe sănătoase?”;
 - „Când m-am simțit respectată într-o relație?”
3. Facilitatoarea/facilitatorul prezintă subiectul ședinței: „Astăzi vom explora modul în care ne putem proteja și respecta prin stabilirea granițelor personale și recunoașterea nevoilor noastre”.

SECȚIUNEA 2: Introducere teoretică (20 de minute)

Granițele personale reprezintă limitele fizice, emoționale, mentale și spirituale care separă propria persoană de ceilalți definind ce este acceptabil și ce nu într-o relație³⁵. Pentru supraviețuitorii violenței aceste granițe sunt adesea distorsionate sau șterse din cauza controlului, manipulării și a fri-cii experimentate în urma acțiunilor din partea abuzatorului. Lipsa granițelor personale este una dintre consecințele abuzului repetat care le poate genera sentimente de confuzie, vinovăție și dificultăți de a spune „nu”. Potrivit lui van del Kolk, procesul de vindecare după traumă include reconstruirea sentimentului de control și de autonomie, iar stabilirea granițelor este o etapă esențială în această reconstrucție.

Subiecte cheie de discutat în cadrul ședinței 5:

1. Diferența dintre granițele sănătoase, rigide și difuze;
2. Dreptul de a spune „nu” și de a-ți exprima nevoile;
3. Cum recunoaștem semnalele de invadare a granițelor;
4. Legătura dintre stima de sine și limitele personale.

SECȚIUNEA 3: Exerciții practice

Exercițiile din această secțiune abordează subiectele sensibile referitoare la relații, siguranță personală, exprimarea limitelor și reconectarea cu propriile nevoi.

³⁵ Cloud, H., & Townsend, J., *Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life*, Zondervan, 1992

Important de reținut: Procesele în cauză pot activa emoții intense (tristețe, furie, confuzie), reacții corporale (tensiune, anxietate) sau conștientizări dureroase legate de experiențe relaționale anterioare, inclusiv tendințe de autoculpabilizare ori dificultăți în recunoașterea propriilor limite. În acest context rolul facilitatoarei/facilitatorului este unul major și trebuie să se axeze doar pe ghidarea sigură a procesului, nu pe analiză, interpretare sau intervenție terapeutică. Este important ca facilitatoarea/facilitatorul să evite orice formă de judecată, etichetare a relațiilor, presiune de a împărtăși experiențe personale ori explorare detaliată a conținutului traumatizant.

Exercițiul 1. „Cercul meu de siguranță” (30 de minute)

Scop: Conștientizarea limitelor personale și a nivelului de confort în diferite relații.

Instrucțiuni:

1. Fiecărei participante îi este distribuită o foaie cu mai multe cercuri concentrice (vezi Anexa nr. 6).
2. Participantele sunt rugate să scrie „Eu” în centrul cercului.
3. În cercurile următoare, participantele vor scrie prenumele persoanelor din viața lor (familie, prieteni, colegi etc.) în funcție de cât de apropiate se simt de acestea sau câtă încredere au în ele.
4. După completare, facilitatoarea/facilitatorul le invită la un exercițiu de reflecție:
 - Cine se află prea aproape de centru, deși nu te simți în siguranță cu acea persoană?
 - Cine lipsește și ți-ar plăcea să fie mai aproape?
 - Cum ar arăta pentru tine o relație în care granițele sunt respectate?

NOTĂ! Încurajează exprimarea prin termeni de nevoi și emoții, nu de vinovăție ori reproș. Scopul este recunoașterea structurii relaționale, nu judecarea relațiilor. Dacă apar emoții intense normalizează reacția: „Este firesc să simți confuzie sau tristețe când te gândești la limite. E un pas important spre a-ți redobândi siguranța.”

Exercițiul 2. „Da și Nu” (25 de minute)

Scop: Exersarea exprimării limitelor într-un mod conștient.

Instrucțiuni:

1. Facilitatoarea/facilitatorul propune o serie de afirmații simple (de exemplu, „Îți place să îmbrățișezi oamenii?”, „Îți este ușor să refuzi ajutorul?”) (vezi Anexa nr. 7).
2. Participantele răspund ridicând o mână pentru „Da” și cealaltă pentru „Nu”.
3. Discuția se va concentra pe senzațiile apărute în corp când spui „nu” sau când spui „da”.

NOTĂ! Exercițiul este axat pe dimensiunea corporală a limitelor ca un aspect esențial în recuperarea după traumă. Femeile care au experimentat abuzul pot asocia „nu-ul” cu pericolul sau pedeapsă; prin exersare într-un spațiu sigur ele reînvăță că pot spune „nu” fără consecințe negative.

Exercițiul 3. Discuție ghidată „Cum arată respectul pentru mine?” (25 de minute)

Întrebări pentru reflecție:

1. Cum știu că cineva îmi respectă granițele?
2. Ce semne îmi arată că o relație este sigură sau nu?
3. Ce pot face când simt că o limită a fost încălcată?

Important de reținut: Evită formulările abstracte. Folosește exemple din viața cotidiană (relații cu copiii, rudele, colegii). Încurajează exprimarea în termeni de „pentru mine, respectul înseamnă...” consolidând astfel identitatea personală.

Pe parcursul tuturor exercițiilor se recomandă:

- menținerea unui cadru de reflecție simplu, concret și accesibil;
- validarea emoțiilor fără amplificarea lor sau interpretare;
- evitarea dezbaterilor, corectărilor sau generalizărilor normative despre relații;
- redirecționarea blândă către prezent în cazul când apare disconfortul emoțional ori corporal;
- încurajarea exprimării în termeni personali („pentru mine...”, „eu simt...”, „eu am nevoie...”).

SECȚIUNEA 4: Încheiere și reflecție personală (15 minute)

Exercițiu de final: Fiecare participantă scrie o frază care începe cu:

- „Am dreptul să...” (vezi Anexa nr. 8);
- „Limitele mele îmi oferă...”;
- „Mă simt în siguranță atunci când...”

Aceste fraze pot fi citite dacă participantele vor dori (le încurajăm s-o facă, dar nu le impunem/nu le cerem imperativ acest lucru) sau păstrate în jurnalul personal.

Important de reținut: Încheierea pozitivă consolidează sentimentul de autonomie și demnitate. Totodată, acest lucru le reamintește că stabilirea granițelor nu înseamnă respingere, ci este o manifestare a grijii față de sine.

Tema pentru acasă („Reflecție personală”)

Scop: Consolidarea conștientizării de sine și integrarea comportamentelor noi în viața de zi cu zi.

Sugestii: Participantelor li se propune să observe în timpul săptămânii o situație în care au spus „da”, deși ar fi vrut să spună „nu” sau un moment în care au reușit să exprime o limită și s-au simțit bine.

În ansamblu, aceste exerciții nu urmăresc evaluarea relațiilor ori oferirea de soluții, ci sprijină conștientizarea treptată a limitelor personale, creșterea sentimentului de siguranță și reconectarea cu propriile resurse. Menținute într-un cadru calm, predictibil și non-invaziv, ele pot contribui la procesul de împuternicire (*empowerment*) al participantelor fără a le expune la retraumatizare.

ȘEDINȚA 6 – Sprijinul social și rețelele de resurse

Scop general: Creșterea conștientizării despre importanța sprijinului social, identificarea resurselor disponibile și dezvoltarea abilităților de a solicita și primi ajutor.

Obiective specifice:

1. Definirea conceptului de sprijin social și tipurile de resurse disponibile;
2. Importanța planului de siguranță;
3. Recunoașterea persoanelor și instituțiilor de încredere în viața personală și comunitară;
4. Dezvoltarea abilității de a cere ajutor și de a accepta sprijinul fără a experimenta un sentiment de vinovăție;
5. Schițarea unui plan personal care să includă o rețea de sprijin și resurse.

Supraviețuitoarele violenței domestice se confruntă adesea cu izolare socială – fie impusă de agresor, fie rezultat al rușinii și fricii. Cercetările arată că sprijinul social reduce stresul, anxietatea și riscul de retraumatizare oferind resurse emoționale și practice pentru gestionarea situațiilor dificile. Accesul la o rețea de resurse și persoane de încredere le permite supraviețuitoarelor să-și redobândească controlul asupra vieții. În cadrul ședinței, participantele învață să identifice resursele reale și să le integreze într-un plan personal de siguranță, ceea ce le consolidează încrederea în propria capacitate de a acționa în situații de risc. Abordarea siguranței în cadrul ședinței în cauză este strategică din motivul că participantele sunt deja pregătite emoțional, ceea ce le permite să folosească resursele externe în mod sigur, conștient și integrat, datorită eforturilor din cadrul ședințelor anterioare unde accentul era pus pe interiorizare, emoții, stima de sine.

SECȚIUNEA 1: Introducere și conectare (10-15 minute)

Scop: Crearea unui cadru sigur și pregătirea participantelor pentru explorarea relațiilor sociale și a resurselor disponibile.

Etape:

1. Reamintirea regulilor grupului și a confidențialității;
2. Discuție scurtă de reflecție:
 - „Cine mă susține în viața de zi cu zi?”
 - „Când am simțit că am primit sprijin și cum m-a ajutat?”
3. Facilitatoarea/facilitatorul prezintă subiectul temei ședinței: „Astăzi vom explora importanța sprijinului social și vom discuta despre cum putem identifica și folosi resursele din jurul nostru pentru a ne reconstrui siguranța și autonomia”.

SECȚIUNEA 2: Cadrul teoretic (20 de minute)

Ce este suportul social sau rețelele de suport social? Sprijinul social include relațiile afective, instrumentale, informative și de încurajare care contribuie la bunăstarea psihologică (Cohen & Wills, 1985). Planul de siguranță folosește informațiile de pe „Harta sprijinului meu” pentru a stabili pașii concreți de protecție:

- pe cine sună sau contactează;
- unde se poate deplasa;
- ce resurse materiale sau emoționale pot fi accesate imediat.

Tipuri de resurse:

1. **Emoționale:** persoanele care oferă ascultare și validare;
2. **Instrumentale:** ajutor concret (transport, locuință, asistență financiară);
3. **Informative:** consiliere, ghidare, acces la servicii.

Ce este un plan de siguranță? Planul de siguranță este un instrument practic prin care o persoană anticipează situațiile periculoase și stabilește măsuri concrete pentru protecția sa și a copiilor. Scopul acestui plan nu presupune controlul asupra agresorului, ci crearea unui cadru de siguranță personală și de siguranță a familiei. Potrivit recomandărilor organizațiilor internaționale (WHO, 2013; National Domestic Violence Hotline, 2020), un plan de siguranță poate:

1. reduce riscurile în situațiile de violență;
2. crește sentimentul de control și autonomie;
3. facilitează accesul rapid la sprijin și resurse.

Prin „Harta sprijinului meu”, participantele identifică persoanele și organizațiile de încredere din viața lor. Această hartă devine baza pentru Planul de siguranță arătând concret cine poate fi contactat rapid în situațiile de risc.

Beneficii: Sprijinul social reduce stresul, crește reziliența și facilitează procesul de recuperare post-traumatică (Linehan, 2015).

Bariere de relaționare post-evenimente violente: Persoanele care au trăit violență pot fi izolate social, ceea ce le accentuează neîncrederea și sentimentul de singurătate.

SECȚIUNEA 3: Exerciții practice

Exercițiul 1. „Harta sprijinului meu” (30 de minute)

Instrucțiuni:

1. Participanților le este distribuită câte o foaie A4 cu cercuri concentrice: „Eu” în centru, apoi cercuri pentru familie, prieteni, comunitate, instituții (poți să te ghidezi după exemplul din exercițiul „Cercul meu de siguranță” din cadrul ședinței 5).
2. Propune-le participanților să noteze în cercurile potrivite numele persoanelor sau organizațiilor care le oferă sprijin.
3. Propune-le participanților să reflecteze asupra următoarelor întrebări:
 - Cine mă susține cel mai mult?
 - Pe cine pot contacta în situații dificile?
 - Ce rețea aș dori să dezvolt mai mult?

NOTĂ! Încurajează participantele să vadă harta și planul ca pe niște instrumente complementare, nu ca pe niște teste sau evaluări. Scopul nu este să le genereze frică, ci să le ofere claritate și resurse concrete pentru protecția personală. Reamintește-le că planul poate fi actualizat oricând, după apariția de noi contacte ori resurse. Încurajează exprimarea emoțiilor și validarea sentimentelor de nesiguranță sau recunoștință.

Exercițiul 2. „Cerere de ajutor” (25 de minute)

Scop: Depășirea blocajelor emoționale legate de solicitarea ajutorului și normalizarea nevoii de sprijin.

Instrucțiuni:

1. Facilitatoarea/facilitatorul le propune participanților scenarii simple (de exemplu, „Ai nevoie de cineva să te însoțească la un serviciu medical” sau „Vrei să vorbești cu cineva despre experiențele tale”).
2. Participantele exersează formularea cererilor de ajutor verbal și non-verbal.
3. Se discută sentimentele care apar: teamă, rușine, ușurare, validare.

Exercițiul 3. „Planul personal de resurse” (20 de minute)

Instrucțiuni:

1. Participantele fac o listă de persoane, grupuri și instituții pe care le pot contacta în situații de criză sau pentru sprijin regulat.
2. Identifică resursele disponibile pentru fiecare tip de sprijin (emoțional, instrumental, informativ).
3. Fiecare redactează un plan scurt: „Ce fac ca să cer ajutor, cui mă adresez și cum?”

NOTĂ! Planul devine un instrument concret și practic pentru integrarea sprijinului social în viața participantelor.

Posibile riscuri:

- participantele pot intra spontan în detalii ale experiențelor traumatiche și pot fi copleșite de emoții intense (plâns, anxietate, retragere, blocaj);
- exercițiile le pot activa amintiri sau senzații corporale neplăcute;
- unele participante pot simți presiunea să împărtășească mai mult decât doresc.

De evitat:

- explorarea sau aprofundarea evenimentelor traumatiche prin întrebări de tipul „de ce s-a întâmplat?” sau „ce ți-a amintit?”;
- interpretarea emoțiilor sau a reacțiilor participantelor, prin intrarea în rol terapeutic sau de „analiză” a experiențelor.

Repere cheie pentru facilitatoare/facilitator:

- Validează emoțiile fără judecată sau interpretare, prin menținerea atenției axate pe prezent, resurse și autoreglare, permite participarea voluntară și ritmul individual: „*Este firesc să simți asta în contextul pe care l-ai trăit*”; „*Îți mulțumesc că ai împărtășit asta cu grupul*”.
- Redirecționează blând discuția către exercițiu atunci când participantele au tendința de a dezvălui detalii traumatiche: „*Te opresc puțin aici și te invit să ne întoarcem la exercițiu*” sau „*Te încurajez să păstrăm această parte pentru un spațiu individual de suport, dacă ai nevoie, hai să ne întoarcem la ce te ajută pe tine acum*”.
- Monitorizează starea grupului și oprește sau ajustează exercițiul dacă este necesar.
- Oferă ancorare în prezent (respirație, contact cu mediul) în caz de activare a emoțiilor negative, copleșitoare ori traumatizante: „*Ce te-a ajutat să faci față în acel moment?*”; „*Unde găsești sprijin acum?*”.

SECȚIUNEA 4: Discuție ghidată și reflecție (15 minute)

Întrebări pentru reflecție:

1. Cum mă simt când cer ajutor?
2. Ce resurse noi aș vrea să explorez?
3. Cum pot să mențin relații de sprijin pe termen lung?

Facilitatoarea/facilitatorul reamintește că sprijinul social nu înseamnă dependență, ci colaborare și autonomie asumată.

Sugestii pentru reflecții: Observarea situațiilor în care au primit ajutor și felul în care le-a influențat starea.

ȘEDINȚA 7 – Copiii și rolul parental

Scop general: O conștientizare mai bună despre impactul violenței asupra copiilor și dezvoltarea unor strategii sigure și susținătoare de *parenting*.

Obiective specifice:

1. Recunoașterea efectelor violenței asupra copiilor, inclusiv a celor emoționale, cognitive și comportamentale;
2. Înțelegerea rolului parental protector și validant;
3. Dezvoltarea unor strategii practice pentru sprijinirea copilului fără a-și neglija propriile nevoi;
4. Exersarea comunicării empaticе și a stabilirii limitelor sănătoase în relația părinte-copil.

SECȚIUNEA 1: Introducere și conectare (10-15 minute)

Scop: Crearea unui cadru sigur pentru explorarea impactului violenței asupra copiilor și a propriului rol parental.

Etape:

1. Reamintirea regulilor grupului și a confidențialității;
2. Discuție scurtă de reflecție:
 - „Ce înseamnă pentru mine să fiu părinte protector?”
 - „Care sunt provocările pe care le simt în relația cu copilul meu?”
3. Facilitatoarea/facilitatorul prezintă subiectul ședinței: „Astăzi vom explora modul în care experiențele noastre ne afectează copiii și cum putem construi un mediu sigur, sprijinitor și empatic pentru ei”.

SECȚIUNEA 2: Cadrul teoretic (20 de minute)

Impactul violenței asupra copiilor:

- **Emoțional:** frică, anxietate, vinovăție, rușine;
- **Cognitiv:** dificultăți de concentrare, regres în dezvoltare;
- **Comportamental:** agresivitate, retragere, dificultăți sociale.

Rolul parental post-eveniment traumatizant:

- Crearea unui mediu predictibil și sigur reduce efectele negative.
- Validarea emoțiilor copilului și oferirea sprijinului afectiv sunt esențiale (Herman, 1992; Linehan, 2015).

Granițe și autoreglare: Părintele trebuie să fie conștient de propriile emoții și limite pentru a evita transmiterea stresului către copil.

SECȚIUNEA 3: Exerciții practice

Exercițiul 1. „Harta emoțiilor copilului meu” (30 de minute)

Scop: Conștientizarea și validarea emoțiilor copilului, nu diagnosticarea.

Instrucțiuni:

1. Participantele desenează un „copac” sau un „avatar” al copilului lor și notează principalele emoții observate sau anticipate.
2. Apoi ele identifică situații care îi declanșează copilului stare de stres sau frică.
3. Sunt îndemnate să reflecteze asupra întrebării: „Cum pot să-l sprijin în aceste momente fără a-mi neglija propriile nevoi?”

NOTĂ! Atenție la tendința de autoînvinovățire: vom recomanda participantelor să nu se axeze pe „corectitudinea emoțiilor copilului”, să pună accent pe înțelegere, nu pe analiză sau diagnostic. Le vom propune să-și formuleze „observațiile, nu evaluările”. Le vom încuraja exprimarea empatică și observațiile obiective.

Exercițiul 2. „Mesaje de conectare” (25 de minute)

Instrucțiuni: Participantele scriu sau formulează fraze cu mesaj pozitiv pe care le pot spune copiilor pentru a le transmite siguranță și validare:

- „Te văd și te aud.”
- „Este în regulă să te simți trist/să fii cuprins de frică.”
- „Sunt aici să te ajut.”

Repere cheie pentru facilitatoare/facilitator:

Exercițiul susține dezvoltarea comunicării empatică și contribuie la creșterea sentimentului de siguranță al copilului. Este crucial să evităm transformarea activității într-o „listă de formulări perfecte”; accentul se pune pe autenticitate, nu pe perfecțiune. Facilitatoarea/facilitatorul nu va corecta mesajele participantelor, ci le va încuraja exprimarea naturală și sinceră, astfel încât comunicarea să rămână una reală, nu idealizată: „Scopul este ca mesajul să transmită siguranță, nu perfecțiune”; „Chiar și o frază simplă poate avea mult impact dacă este spusă cu multă blândețe și empatie autentică”; „Copilul are nevoie să simtă că sunteți acolo, are nevoie de prezență și validare” etc.

Exercițiul 3. „Planul parental de siguranță și sprijin” (20 de minute)

Instrucțiuni:

1. Participantele notează pașii concreți pentru protecția copilului în situații de risc.
2. Vor include în listă persoanele de contact în care au încredere, resursele instituționale și strategiile de calmare a copilului.
3. Vor reflecta asupra modului în care pot aplica planul fără a-și sacrifica echilibrul emoțional.

NOTĂ! Planul este un instrument concret și practic, complementar exercițiilor de autoreglare și de stabilire a granițelor personale.

SECȚIUNEA 4: Discuție ghidată și reflecție (15 minute)

Întrebări pentru reflecție:

1. Cum pot echilibra nevoile copilului și propriile nevoi?
2. Ce strategii funcționează pentru a menține siguranța emoțională?
3. Cum pot integra sprijinul social în *parenting*?

Facilitatoarea/facilitatorul le reamintește că granițele și autoreglarea părintelui sunt la fel de importante ca protecția copilului.

Repere cheie pentru facilitatoare/facilitator:

- Evită situațiile când participantele au tendința să-și asume prea multe responsabilități;
- Nu transforma planul într-un protocol rigid;
- Ai grijă să descurajezi participantele care se simt „presate” să anticipeze toate riscurile;
- Pune accentul pe pași mici, realiști și adaptabili.

Sugestii pentru reflecție parentală:

1. Observarea situațiilor în care copilul manifestă emoții intense și identificarea modului de reacție;
2. Aplicarea unui mesaj de conectare în cel puțin o situație pe zi;
3. Revizuirea planului parental de siguranță și ajustarea lui în funcție de experiențele zilnice.

ȘEDINȚA 8 – Siguranța personală și abilitarea economică

Scop general: Consolidarea siguranței personale și dezvoltarea competențelor de autonomie economică și planificare financiară ca parte a construirii unui viitor sigur și independent.

Obiective specifice:

1. Creșterea conștientizării asupra siguranței personale și a riscurilor cotidiene;
2. Înțelegerea elementelor de bază ale educației financiare și gestionării resurselor proprii;
3. Elaborarea unui plan personal concret care integrează siguranța, obiectivele de viață și independența economică;
4. Dezvoltarea sentimentului de control asupra propriei vieți și propriilor resurse.

SECȚIUNEA 1: Introducere și conectare (10-15 minute)

Scop: Pregătirea participantelor pentru a explora legătura dintre siguranța personală, autonomia emoțională și abilitățile economice.

Etape:

1. Reamintirea regulilor grupului și a confidențialității;
2. Discuție scurtă de reflecție:
 - „Ce înseamnă pentru mine să mă simt în siguranță financiară și personală?”
 - „Ce obiective economice mi-ar permite să fiu mai independentă?”
3. Facilitatoarea/facilitatorul prezintă subiectul ședinței: „Astăzi vom combina siguranța personală cu abilitarea economică – vom învăța să ne protejăm și să planificăm un viitor stabil și independent”.

SECȚIUNEA 2: Cadrul teoretic (20 de minute)

1. **Siguranța personală:** Protecția fizică, emoțională și socială, inclusiv gestionarea riscurilor financiare; importanța autonomiei și a resurselor pentru reducerea vulnerabilității în fața violenței;
2. **Abilitare economică și educație financiară:**
 - Bazele gestionării banilor: venituri, cheltuieli, economii, prioritizare;
 - Planificarea resurselor pentru a susține siguranța personală și obiectivele de viață;
 - Conexiunea între autonomia economică și reducerea dependenței de agresor³⁶.
3. **Planificarea viitorului:** Integrarea siguranței personale și a independenței economice în obiective realiste pe termen scurt și lung.

SECȚIUNEA 3: Exerciții practice

Exercițiul 1. „Harta riscurilor și resurselor personale” (25-30 de minute)

Instrucțiuni:

1. Participantele desenează harta vieții lor (acasă, la muncă, viața socială) și identifică punctele de risc fizic, emoțional sau financiar, precum și resursele sigure și persoanele de sprijin (vezi Anexa nr. 9).
2. Reflectă asupra întrebării: „Ce pași concreți pot face pentru a reduce riscurile și a-mi proteja siguranța și resursele?”

NOTĂ! Exercițiul le ajută să conștientizeze legătura între siguranța personală și autonomia economică.

Exercițiul 2. „Bugetul personal și obiectivele economice” (35 de minute)

Scop: Creșterea încrederii și controlului asupra resurselor proprii.

Instrucțiuni:

1. Participantele stabilesc un buget simplificat: venituri, cheltuieli esențiale, economii pentru siguranță. Identifică 2-3 obiective financiare pe termen scurt (de exemplu, economii pentru urgențe, cursuri de formare, plan de relocare).
2. Își notează pașii concreți pentru atingerea obiectivelor.

NOTĂ! Accentul este pus pe gestionarea realistă și sigură a banilor, nu pe decizii complexe de investiții.

Exercițiul 3. „Planul personal integrat pentru viitor” (25 de minute)

Instrucțiuni: Participantele combină informațiile din exercițiile anterioare pentru a elabora un plan concret care va include:

1. Siguranța personală și pașii de protecție;
2. Bugetul și obiectivele economice;
3. Resursele sociale și sprijinul disponibil.

Propune-le participantelor să reflecteze asupra unui prim pas concret pe care îl pot face imediat pentru a-și implementa planul.

³⁶ Adams, A. E., et al., Development of the Domestic Violence Coping Self-Efficacy, 2008

NOTĂ! Acest plan devine un instrument de autonomie, siguranță și independență. Încurajează actualizarea periodică a planului, în funcție de apariția noilor resurse sau obiective. Fiecare facilitatoare/facilitator își adaptează planul de activitate și exercițiile propuse ținând cont de nevoile grupului completându-l cu anumite exerciții și omițându-le pe cele nepotrivite.

SECȚIUNEA 4: Discuție ghidată și reflecție (15 minute)

Întrebări pentru reflecție:

1. Cum mă ajută autonomia financiară să mă simt mai în siguranță?
2. Care va fi primul pas concret pe care-l pot face în această săptămână pentru siguranță și independență?
3. Cum pot folosi resursele și sprijinul social pentru a-mi atinge obiectivele?

Sugestii pentru un „Plan de autonomie personală și economică”:

1. Revizuirea hărții riscurilor și actualizarea planului de siguranță personală și financiară;
2. Stabilirea unui obiectiv financiar realist și a primului pas concret;
3. Observarea modului în care acțiunile planificate influențează sentimentul de siguranță și autonomie.

ȘEDINȚA 9 – Autonomia și luarea deciziilor

Scop general: Consolidarea capacității de a lua decizii autonome, bazate pe propria judecată și nevoi, în contextul vieții personale și profesionale.

Obiective specifice:

1. Recunoașterea propriilor valori și nevoi ca bază pentru luarea deciziilor;
2. Dezvoltarea abilităților de luare a deciziilor într-un mod conștient și responsabil;
3. Exersarea stabilirii de priorități și gestionarea consecințelor alegerilor făcute;
4. Consolidarea încrederii în propria capacitate de a acționa independent și sigur.

SECȚIUNEA 1: Introducere și conectare (10-15 minute)

1. Reamintirea regulilor grupului;
2. Discuție scurtă de reflecție:
 - „Ce decizii importante am amânat din teama de consecințe?”
 - „Cum pot să aleg ceea ce este mai bun pentru mine?”
3. Facilitatoarea/facilitatorul prezintă subiectul ședinței: „Astăzi vom explora procesul decizional, modul în care valorile și nevoile personale ne ghidează alegerile și cum putem acționa autonom în viața noastră”.

SECȚIUNEA 2: Cadrul teoretic (20 de minute)

Ce este autonomia? Este capacitatea de a lua decizii conștiente și independente respectând propriile valori, nevoi și obiective de viață³⁷. Este un proces activ care presupune conștientizarea propriilor dorințe și responsabilitatea pentru consecințele alegerilor făcute. În contextul supraviețuitorilor

³⁷ Ryan, R. M., Deci, E. L., Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, *American Psychologist*, 55(1), 2000, pag. 68-78.

violentei domestice autonomia este esențială pentru reconstruirea sentimentului de control asupra propriei vieți diminuându-le dependența de persoanele sau contextele abuzive.

Luarea deciziilor post-eveniment traumatizant poate fi afectată în mod semnificativ: experiențele de abuz sau violență generează adesea neîncredere în propriile judecăți, teamă de a fi manipulate sau supraestimarea riscurilor, ceea ce se poate solda cu amânarea deciziilor sau cu alegerea unor opțiuni care nu corespund valorilor personale. Supraviețuitoarele pot trăi situațiile de conflict între dorința de a-și proteja siguranța și nevoia de autonomie.

Direcții de discuție sugerate pentru grup:

1. **Identificarea valorilor personale:** Care sunt principiile și nevoile care ghidează alegerile fiecăreia dintre voi?
2. **Recunoașterea obstacolelor interne:** Frica, îndoiala, sentimentul de vinovăție sau rușine pot afecta capacitatea de decizie.
3. **Exersarea procesului decizional:** Participantele vor enumera pașii concreți pentru evaluarea opțiunilor și asumarea responsabilității fără ca să fie influențate de presiuni externe.
4. **Sprijin și rețele sociale:** Cum pot resursele de sprijin (prieteni, familie, grupuri) să faciliteze deciziile sigure și informate?
5. **Reflecție post-decizională:** Evaluarea impactului deciziei și ajustarea acțiunilor viitoare va fi un exercițiu ca vine să consolideze încrederea în propria judecată.

NOTĂ! Facilitatoarea/facilitatorul direcționează discuția către conștientizare și consolidarea încrederii în sine evitând dezvăluirea de către supraviețuitoare a unor detalii traumatizante din trecut și menținând accentul pe procesul decizional și autonomia participantelor.

Luarea deciziilor post-traumă: supraviețuitoarele violenței pot avea anumite dificultăți din cauza lipsei încrederii în propriile judecăți sau a fricii de a fi manipulate.

Pași practici:

1. Identificarea opțiunilor și evaluarea consecințelor;
2. Conectarea deciziei la valorile și nevoile personale;
3. Alegerea celei mai potrivite opțiuni și asumarea rezultatului.

SECȚIUNEA 3: Exerciții practice

Exercițiul 1. „Busola valorilor personale” (20-25 de minute)

1. Participantele identifică 10 valori personale fundamentale.
2. Sunt încurajate să reflecteze asupra întrebării: „Cum îmi influențează aceste valori deciziile cotidiene?”
3. Facilitatoarea/facilitatorul le va încuraja să pună accent pe autorefecție și conștientizare, nu pe justificarea alegerilor în fața altora.

Repere cheie pentru facilitatoare/facilitator:

- Evită transformarea valorilor în „ierarhii morale”;
- Nu cere justificări sau explicații detaliate;

- Nu corecta valorile alese.

Vom pune accent pe valori în calitate de ghid personal, nu ca standard extern.

Exercițiul 2. „Decizii simulate” (30 de minute)

1. Participanților le sunt prezentate niște situații ipotetice legate de viața personală și profesională.
2. Ele exersează luarea deciziilor urmând pașii conștienți identificați anterior.
3. Facilitatoarea/facilitatorul va ține cont că scopul acestui exercițiu este antrenarea procesului decizional, nu soluționarea problemelor reale cu care se confruntă participantele grupului.

Repere cheie pentru facilitatoare/facilitator:

- Aplică niște scenarii ipotetice sigure, cu nivel redus de încărcare emoțională, care permit explorarea în condiții de stabilitate;
- Încurajează procesul de gândire pas cu pas în luarea deciziilor, fără a urmări identificarea unei „singure soluții corecte”;
- Menține discuția centrată pe experiența proprie și pe reflecția individuală evitând comparațiile sau dezbaterile între participante;
- Pune accent pe exersarea pașilor de luare a deciziei ca instrument de învățare, nu pe găsirea unei soluții finale perfecte.

Exercițiul 3. „Plan personal de acțiune” (20 de minute)

1. Fiecare participantă alege o decizie concretă din viața reală și trasează pașii necesari pentru implementarea ei.
2. Facilitatoarea/facilitatorul va urmări ca participantele să pună accent pe autonomie, siguranță și pe realismul planului propus.

Repere cheie pentru facilitatoare/facilitator:

- Acordă atenție situațiilor când participantele își propun obiective nerealiste sau au tendința de autopresiune și descurajează astfel de porniri;
- Nu transforma planul într-un angajament rigid din partea participantei;
- Ai grijă ca participantele să evite graba în stabilirea pașilor;
- Puneți împreună accentul pe pași mici, adaptabili și siguri pentru participante.

NOTĂ! Exercițiile sugerate nu urmăresc luarea unor deciziilor perfecte, ci dezvoltarea unui mod conștient, realist și sigur de a reflecta asupra alegerilor personale, în ritmul individual și confortabil pentru fiecare participantă.

Lucruri de evitat în desfășurarea sesiunilor

- Ai grijă să nu corectezi sau să „ghidezi spre un răspuns bun” atunci când o participantă își exprimă o opțiune (de exemplu, nu sugera: „ar trebui să faci altfel”).
- Nu transforma discuțiile în dezbateri despre cine „are dreptate” sau cine ia decizii mai bune în grup.

- Nu grăbi participantele să-și termine fișele, listele sau planurile – unele au nevoie de mai mult timp sau pot reveni ulterior asupra lor.
- Nu intra în detalii despre situațiile reale de viață dacă acestea devin complexe sau încărcate emoțional; revino la exercițiu și la pașii lui simpli.
- Nu eticheta deciziile ca fiind „corecte/incorecte” sau „bune/greșite”, chiar dacă, văzute din exterior, par să aibă carențe.
- Încearcă să nu-ți asumi rolul de „consilier decizional”, evită să oferi soluții personale bazate pe propria experiență; ai grijă să rămâi în rolul de facilitator al procesului, nu te erija în postura de evaluator sau de persoană capabilă să soluționeze problemele participantelor și să le „aprobe” deciziile.

SECȚIUNEA 4: Discuție și reflecție (15 minute)

Întrebări pentru reflecție:

1. Cum mă simt când iau decizii pentru mine?
2. Ce obstacole întâmpin și cum le pot depăși?
3. Cum pot folosi valorile și experiența pentru alegeri viitoare?

Tema pentru acasă (opțional): Alegerea unei decizii mici, dar semnificative, și implementarea ei; observarea sentimentului de autonomie și a reacțiilor emoționale.

ȘEDINȚA 10 – Consolidarea resurselor și închiderea ciclului

Scop general: Recapitularea progreselor, consolidarea resurselor personale și sociale și facilitarea închiderii procesului de grup într-un mod sigur și resursiv.

Obiective specifice:

1. Recapitularea și integrarea cunoștințelor și abilităților dobândite în ședințele anterioare;
2. Consolidarea sentimentului de autonomie, siguranță și resurse personale;
3. Schițarea unui plan de menținere a progresului și a sprijinului după încheierea activității grupului;
4. Închiderea emoțională și simbolică a ciclului de intervenție.

SECȚIUNEA 1: Introducere și conectare (10-15 minute)

Facilitatoarea/facilitatorul reamintește scopul ultimei ședințe: consolidare, reflecție și plan de acțiune pentru viitor.

Discuție scurtă de reflecție:

- „Care au fost cele mai importante descoperiri pentru mine în acest program?”
- „Ce resurse și abilități am dobândit și vreau să păstrez?”

SECȚIUNEA 2: Cadrul teoretic (15-20 de minute)

Consolidarea resurselor: continuarea utilizării resurselor sociale, emoționale și economice dezvoltate în cadrul acestui program.

Resursele pot fi:

1. **emoționale:** abilități de autoreglare, recunoașterea emoțiilor, strategiile de calmare a emoțiilor negative și de gestionare a stresului;
2. **sociale:** rețele de sprijin (familie, prieteni, grupuri de suport), contacte cu specialiști sau organizațiile de protecție;
3. **economice și practice:** competențe financiare, planuri de autonomie economică, acces la resurse de instruire sau ocupare.

Consolidarea acestor resurse contribuie la creșterea sentimentului de siguranță, autonomie și reziliență reducând vulnerabilitatea la situații abuzive și facilitând luarea deciziilor conștiente și responsabile.

Procesul de închidere: Închiderea ciclului de intervenție simbolizează tranziția de la suportul intens oferit de grup la autonomia și independența participantelor. Aceasta implică:

1. recapitularea progreselor și resurselor dobândite;
2. conștientizarea modului în care abilitățile învățate pot fi aplicate în viața de zi cu zi;
3. stabilirea unui plan personal de continuitate a sprijinului (de exemplu, menținerea contactului cu rețelele sociale, aplicarea strategiilor de autoreglare și protecție).

Scopul procesului de închidere este de a asigura că participantele nu părăsesc programul fără instrumente concrete și sentimentul de continuitate a suportului reducându-le riscul de regresie emoțională și izolarea socială.

Importanța ritualurilor de închidere: Ritualurile de închidere sunt niște activități simbolice care facilitează încheierea experiențelor emoționale intense trăite în cadrul grupului și integrarea lor în viața cotidiană. Exemple de astfel de ritualuri:

1. Scrierea unui mesaj pentru sine cea din viitor;
2. Realizarea unui colaj sau desen care simbolizează progresul personal;
3. Împărtășirea în cadrul grupului a realizărilor și a intențiilor pentru perioada următoare.

Aceste ritualuri ajută participantele în următoarele moduri:

1. să-și recunoască și să celebreze progresul făcut;
2. să-și reafirme autonomia și responsabilitatea pentru propria viață;
3. să-și creeze un sentiment de finalizare și continuitate, transformând experiența de grup într-un punct de referință pozitiv pentru viitor.

SECȚIUNEA 3: Exerciții practice

Exercițiul 1. „Recapitularea resurselor personale” (25 de minute)

Participantele fac o listă cu resursele dobândite: emoționale, sociale, economice și personale.

NOTĂ! Se pune accentul mai mult pe recunoașterea progresului și consolidarea sentimentului de putere personală.

Exercițiul 2. „Planul de menținere a progresului” (30 de minute)

Fiecare participantă notează niște acțiuni concrete pentru:

- menținerea siguranței personale și emoționale;

- continuarea dezvoltării abilităților economice și autonomiei;
- menținerea relațiilor de sprijin.

Facilitatoarea/facilitatorul va ține cont de faptul că acest plan devine un instrument practic pentru perioada post-grup.

Exercițiul 3. „Ritualul de închidere simbolică” (20 de minute)

Exemplu: fiecare participantă scrie un mesaj pentru sine cea din viitor simbolizând astfel progresul realizat și intențiile pentru perioada următoare.

SECȚIUNEA 4: Discuție ghidată și reflecție (15 minute)

Întrebări pentru reflecție:

1. Ce am învățat despre mine și despre nevoile mele?
2. Cum voi continua să folosesc resursele dobândite?
3. Care sunt pașii concreți pe care-i voi face în următoarele luni pentru a-mi menține siguranța și autonomia?

Tema pentru acasă (opțional): Revizuirea periodică a planului personal și adaptarea lui în funcție de schimbările vieții; menținerea contactului cu rețelele de sprijin identificate în cadrul grupului.

9.2. Etapa de încheiere a programului

Etapa de încheiere a programului de intervenție pentru supraviețuitoarele violenței domestice reprezintă un moment esențial în procesul terapeutic și de dezvoltare personală. În această fază participantele trec printr-un proces de consolidare a resurselor, recapitulare a progresului și tranziție către autonomie și aplicarea abilităților în viața cotidiană. Etapa finală nu este doar un simplu „sfârșit” al activității grupului, ci o componentă planificată care maximizează impactul intervenției și reduce riscul de regresie emoțională sau socială (Yalom & Leszcz).

Consolidarea resurselor dezvoltate în grup	• Recunoașterea abilităților de autoreglare emoțională, gestionare a stresului și luare a deciziilor • Valorificarea sprijinului social și a rețelelor de contacte construite pe parcursul programului
Evaluarea progresului individual și colectiv	• Facilitarea reflecției asupra transformărilor personale și a aplicării cunoștințelor dobândite în viața cotidiană • Stabilirea unor obiective concrete pentru perioada post-grup, inclusiv continuitatea accesului la resurse și sprijin
Consolidarea autonomiei și încrederii în sine	• Sprijinirea participantelor în asumarea responsabilității pentru propriile decizii și propriului viitor • Promovarea sentimentului de siguranță și de control asupra propriei vieți
Crearea unui ritual simbolic de închidere	• Activități care facilitează integritatea experienței emoționale și tranziția la viața cotidiană fără dependență directă de grup

FIGURA 3. Scopul etapei de încheiere.

Ritualuri și activități de închidere: Ritualurile simbolice și exercițiile finale au un rol terapeutic și psihologic clar:

1. **Scrierea unui mesaj pentru sine cea din viitor:** facilitează integrarea progreselor personale și menținerea motivației;
2. **Crearea unui colaj sau simbol vizual al progresului:** ajută la conștientizarea resurselor dobândite și a transformărilor interne;
3. **Reflectarea în grup asupra experienței:** consolidează sentimentul de apartenență și validarea reciprocă.

Aceste activități contribuie la închiderea emoțională a grupului, reduc anxietatea legată de finalizare și sprijină transferul abilităților în viața cotidiană (Siegel, 2012; Yalom & Leszcz, 2005).

Importanța planului post-grup: Etapa de încheiere include întotdeauna stabilirea unui plan personal post-grup care poate cuprinde:

1. Menținerea contactului cu rețelele de sprijin identificate;
2. Aplicarea tehnicilor de autoreglare și siguranță personală;
3. Monitorizarea progresului în realizarea obiectivelor personale și economice.

Planul post-grup asigură continuitatea schimbării prevenind regresul și menținând autonomia dobândită în cadrul programului (Corey, 2016; Herman, 1992).

Concluzie: Etapa de încheiere nu reprezintă doar finalul unei serii de ședințe, ci și un moment strategic de consolidare și integrare. Prin recapitularea resurselor, ritualurile simbolice și planul post-grup participantele dobândesc:

1. Sentimentul de autonomie și competență;
2. Capacitatea de a aplica abilitățile și resursele în viața de zi cu zi;
3. Încrederea în propriile decizii și rețele de sprijin;
4. Un cadru de continuitate și securitate personală.

Astfel, etapa finală asigură tranziția de la suportul grupului la viața independentă, cu un impact pozitiv pe termen lung asupra siguranței, autonomiei și rezilienței participantelor.

Glosar de termeni

Persoane afectate de violență în baza de gen – termen incluziv care recunoaște diversitatea experiențelor (femei, bărbați) și multiplele forme de violență: fizică, psihologică, sexuală, economică.

Supraviețuitoare – noțiune preferată în locul termenului „victimă”, pentru că subliniază resursele personale, procesul de recuperare și capacitatea de reziliență.

Facilitatoare/facilitator de grup – persoana care organizează și susține procesul grupului de suport, aceasta poate fi un psiholog, lucrător social sau alt profesionist instruit în lucrul informat de traumă și care are rolul de a ghida, nu de a domina procesul.

Trauma interpersonală – impactul psihologic și emoțional al violenței trăite în relații apropiate (familie, cuplu, prietenie); include pierderea siguranței, încrederii și sentimentului de control personal.

Suport mutual – formă de ajutor reciproc între persoanele care au trecut prin experiențe similare, în acest caz accentul este pus pe solidaritate, schimb de resurse și recunoaștere reciprocă.

Intervenție informată de traumă (*trauma-informed intervention*) – abordare centrată pe principiile de siguranță, încredere, colaborare, împuternicire (*empowerment*) și sensibilitate culturală; scopul acestui demers este prevenirea retraumatizării și facilitarea vindecării.

Împuternicire (*empowerment*) – proces prin care persoanele își redobândesc sentimentul de control, capacitatea de decizie și încrederea în propriile resurse.

Retraumatizare – reactivarea durerii și a simptomelor traumatice ca urmare a unor situații, atitudini sau metode de lucru care reproduc dinamici abuzive.

Tehnici de ancorare (*grounding*) – exerciții scurte folosite pentru a readuce persoana în prezent atunci când aceasta este copleșită de emoții sau amintiri intruzive (de exemplu, exerciții de respirație, observarea obiectelor din jur).

Confidențialitate – regula de bază a grupurilor de suport care garantează că informațiile împărtășite de participante nu sunt divulgate în afara grupului, cu excepția situațiilor când legea prevede raportarea lor obligatorie către autoritățile competente.

Dinamică de grup – procesul de interacțiune dintre participantele grupului care poate include cooperare, sprijin, dar și tensiuni sau conflicte ce necesită gestionare atentă de către facilitatoare/facilitator.

Plan de siguranță – strategie individuală elaborată împreună cu supraviețuitoarea și care include pași concreți pentru a se proteja de noi episoade de violență (de exemplu, lista unor persoane de contact, locuri sigure, resurse disponibile).

Bibliografie recomandată:

1. National Practice Guidelines for Peer Supporters – Ghid național pentru lucrătorii „peer support” incluzând valori și principii etice pentru activitățile de sprijin reciproc.
2. Ethical Standards for Human Services Professionals – Codul de etică adoptat de „National Organization for Human Services” (2024), care acoperă responsabilitățile față de clienți, societate, colegi etc.
3. APA Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct – Principiile și standardele profesionale elaborate de American Psychological Association (APA).
4. ACA Code of Ethics (American Counseling Association) – Codul de etică al Asociației consilierilor americani, cu reguli privind confidențialitatea, competența profesională, relațiile terapeutice etc.
5. Lewin, K. (1943). Defining the „Field at a Given Time”. *Psychological Review*
6. Lewin, K. (1947). *Frontiers in Group Dynamics. Human Relations*
7. Moreno, J. L. (1934). *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*
8. Moreno, J. L. (1953). *Psychodrama*
9. Yalom, I. D. (1995). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (4th ed.). Basic Books
10. Cartwright, D., & Zander, A. (1968). *Group Dynamics: Research and Theory*
11. Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery*. Basic Books
12. SAMHSA. (2014). *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services*
13. Elliott, D., Bjelajac, P., Fallot, R., Markoff, L., & Reed, B. (2005). Trauma-informed or trauma-denied: Principles and implementation of trauma-informed services for women. *Journal of Community Psychology*, 33(4)
14. Peacock, S., Konrad, S., Watson, E., & Nickel, D. (2021). Preventing re-traumatization in peer support groups: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, 21, 598. Disponibil la: pmc.ncbi.nlm.nih.gov
15. SAMHSA – Trauma-Informed Approaches and Programs / Safety Plan resources
16. WHO – Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: Clinical and policy guidelines (2013)
17. CAADA – CAADA-DASH Risk Identification Checklist (RIC) & Guidance. Disponibil la: <https://www.caada.org.uk> (RIC document)
18. Малкина-Пых, И. Г. – Психологическая помощь пострадавшим от насилия (literatură pentru adaptarea culturală și lucrul de grup).

Lista de verificare (*Checklist*) pentru organizarea grupului de suport

1. Planificare și structură

- Stabilirea scopului și obiectivelor grupului (sprijin emoțional, validare, împuternicire (*empowerment*));
- Alegerea numărului optim de membre ale grupului (de regulă, 6-12 participante pentru eficiență și siguranță);
- Stabilirea frecvenței și duratei întâlnirilor (de exemplu, 1-2 ore, săptămânal sau bilunar);
- Definirea duratei totale a programului (cicluri finite vs. grupuri deschise);
- Elaborarea unui plan flexibil pentru fiecare ședință/sesiune prevăzând timp pentru discuții și exerciții practice.

2. Pregătirea spațiului și aspectele logistice

- Alegerea unui spațiu sigur și privat unde participantele să se simtă confortabil și protejate;
- Aranjarea scaunelor în cerc pentru a facilita contactul vizual și egalitatea participării;
- Asigurarea unei iluminări adecvate și a unei temperaturi confortabile în încăpere;
- Asigurarea materialelor necesare: hârtie, pixuri, foi, flipchart, resurse pentru exerciții creative sau de ancorare (*grounding*);
- Verificarea accesului facil pentru toate participantele (transport, mobilitate).

3. Reguli și norme de grup

- Stabilirea regulilor de confidențialitate și comunicare respectuoasă;
- Clarificarea limitelor și a rolului facilitatoarei/facilitatorului;
- Implicarea participantelor în alegerea subiectelor și prioritizarea lor;
- Elaborarea unui protocol pentru situațiile de criză sau de reacții emoționale intense.

4. Siguranță și prevenirea retraumatizării

- Crearea unui cadru predictibil și previzibil: structură clară a întâlnirii, timp stabilit pentru fiecare activitate;
- Oferirea de opțiuni pentru exprimare: verbal, scris, prin desen, prin simboluri;
- Implementarea tehnicilor de reglare emoțională (de exemplu, ancorare (*grounding*), respirație, pauze);
- Observarea semnelor de disociere, anxietate sau retraumatizare și intervenția promptă.

5. Dinamica și sprijinul reciproc

- Facilitarea participării egale și a ascultării active;
- Încurajarea validării reciproce și a empatiei între membre;
- Monitorizarea rolurilor emergente și prevenirea dominării sau izolării unor participante;
- Susținerea sentimentului de apartenență și responsabilitate comună în grup.

6. Aspecte culturale și individuale

- Adaptarea limbajului și exemplelor la diversitatea culturală, etnică, religioasă și socială a grupului;
- Respectarea ritmului și resurselor fiecărei participante;
- Asigurarea incluziunii și evitarea discriminării sau stigmatizării.

7. Evaluare și feedback

- Colectarea feedbackului la finalul fiecărei ședințe pentru ajustarea metodei și conținutului;
- Reevaluarea periodică a obiectivelor și a nevoilor fiecărei participante;
- Documentarea observațiilor privind dinamica grupului și eficiența exercițiilor.

Factori de protecție

Instrucțiuni pentru facilitatoare/facilitatori:

1. Completați tabelul în cadrul interviului inițial sau a primei ședințe, în baza observațiilor și răspunsurilor participantei;
2. Folosiți scorurile pentru a adapta exercițiile și ritmul grupului în funcție de resursele și limitele individuale ale participantelor;
3. Reevaluați factorii de protecție pe parcursul programului pentru a observa progresul și a ajusta intervențiile.

Factor de protecție	Indicatori/întrebări	Observații/Notițe făcute de facilitatoare/facilitator
Suport social	Există persoane de încredere în viața participantei (familie, prieteni, grupuri de sprijin)?	
Stabilitate economică	Participantă are acces la un venit stabil, locuință sigură, resurse materiale suficiente?	
Acces la resurse	Cunoaște și poate accesa servicii de sănătate, de consiliere, serviciile juridice?	
Autoreglare emoțională	Își poate gestiona emoțiile intense, stresul sau anxietatea?	
Reziliență personală	A demonstrat abilități de <i>coping</i> în situațiile dificile din trecut?	
Conectare cu grupul	Are dorința de a participa și de a-și împărtăși experiențele cu alte participante?	
Cunoașterea propriilor limite	Știe când să solicite ajutor sau să se retragă temporar din activitățile cu o intensitate emoțională majoră?	
Altele		

Formular de autoevaluare pentru includerea în grupul de suport

Instrucțiuni: Te invităm să completezi acest chestionar ca un pas de reflecție personală. Nu este un test, nu există răspunsuri „corecte” sau „greșite”. Scopul lui este să ne ajute să înțelegem mai bine cum te simți și ce tip de sprijin ar fi mai potrivit pentru tine în cadrul grupului. Răspunsurile tale vor fi tratate cu grijă, respect și confidențialitate deplină. Le vom folosi doar pentru a adapta sprijinul oferit la nevoile reale ale participantelor. Te încurajăm să răspunzi în măsura în care te simți confortabil și în ritmul tău. Poți bifa variantele care reflectă cel mai bine cum te-ai simțit în ultima lună.

Data _____

1. Ce ți-ai dori cel mai mult să obții din participarea la acest grup de suport?

(poți bifa una sau mai multe opțiuni)

- ☐ Mai multă încredere în mine
- ☐ Liniște interioară și echilibru emoțional
- ☐ Să leg prietenii și să nu mă mai simt singură
- ☐ Claritate în alegerile mele
- ☐ Să pot exprima ceea ce simt fără teamă

Altceva (te rugăm să specifice): _____

2. Cum ai vrea să fie atmosfera în acest grup pentru a te simți în siguranță și acceptată?

(poți bifa una sau mai multe opțiuni)

- ☐ Caldă și primitoare
- ☐ Confidențială în care să știu că ceea ce spun rămâne în cadrul grupului
- ☐ Fără judecată, bazată pe respect reciproc
- ☐ Blândă, cu spațiu pentru fiecare

Altceva (te rugăm să specifice): _____

3. Care este, în acest moment, cea mai importantă nevoie a ta?

- ☐ Să mă simt în siguranță
- ☐ Să fiu ascultată și înțeleasă
- ☐ Să am stabilitate emoțională
- ☐ Să am acces la sprijin practic (locuință, hrană, servicii)
- ☐ Să-mi redobândesc încrederea în mine

Altceva (te rugăm să specifice): _____

4. Ai beneficiat anterior de acces la sprijin psihologic (terapie, consiliere)?

- ☐ Da
☐ Nu
☐ Parțial/ocazional

5. În ce măsură simți că ai resursele necesare pentru a face față dificultăților din viața ta în acest moment?

- ☐ Mă simt echilibrată și susținută, pot gestiona bine provocările
☐ Am unele resurse, dar uneori mă simt copleșită
☐ Simt că am nevoie de mai mult sprijin pentru a face față situațiilor dificile
☐ Mă simt fără resurse și fără sprijin, îmi este foarte greu să fac față

6. În ce măsură resimți următoarele stări emoționale?

Bifează cât de des se întâmplă aceste situații 1 = niciodată | 5 = frecvent

Stare emoțională	1	2	3	4	5
Tristețe sau melancolie frecventă	☐	☐	☐	☐	☐
Teamă constantă (de oameni, situații, viitor)	☐	☐	☐	☐	☐
Sentiment de singurătate	☐	☐	☐	☐	☐
Sentiment de neputință	☐	☐	☐	☐	☐
Rușine legată de experiențele trăite	☐	☐	☐	☐	☐
Nevoia de a fi ascultată fără a fi judecată	☐	☐	☐	☐	☐

7. Mă percep (consider) ca o persoană valoroasă, demnă de respect, la fel ca ceilalți.

- ☐ Da, în cea mai mare parte
☐ Uneori
☐ Rareori
☐ Nu mă simt așa

8. Îmi este ușor să refuz ceea ce nu-mi doresc sau nu mi se potrivește.

- ☐ Da, pot spune „nu” clar și fără un sentiment de vină
☐ Îmi este greu uneori
☐ De cele mai multe ori evit să refuz
☐ Nu reușesc să spun „nu” deloc

9. Mă pot exprima emoțional în fața altora fără frică de judecată sau respingere.

- ☐ Da, în general mă simt liberă
☐ Depinde de persoana/context
☐ De cele mai multe ori evit să vorbesc
☐ Nu, mi-e teamă să vorbesc

10. Ce intuiești că te-ar ajuta cel mai mult, în acest moment, să te simți mai liniștită și în siguranță emoțional? (poți bifa una sau mai multe opțiuni)

- ☐ Să pot vorbi deschis cu cineva care mă ascultă fără să mă judece
- ☐ Să am un spațiu sigur în care să-mi exprim emoțiile
- ☐ Să beneficiaz de sprijin din partea altor femei care au trecut prin situații asemănătoare
- ☐ Să învăț cum să-mi gestionez mai bine emoțiile și gândurile
- ☐ Să știu că am un plan clar pentru a mă proteja în caz de nevoie

Altceva (te rugăm să specifice): _____

11. În ce măsură întâmpini dificultăți legate de starea ta fizică actuală?

Bifează cât de des se întâmplă aceste situații 1 = niciodată | 5 = frecvent

Simptom sau situație	1	2	3	4	5
Tulburări de somn (insomnie, treziri frecvente)	☐	☐	☐	☐	☐
Dureri fizice cronice (de cap, spate, stomac etc.)	☐	☐	☐	☐	☐
Oboseală constantă	☐	☐	☐	☐	☐
Lipsa poftei de mâncare	☐	☐	☐	☐	☐
Mâncat compulsiv	☐	☐	☐	☐	☐

12. În prezent care dintre următoarele nevoi de bază simți că sunt acoperite în viața ta?

(poți bifa una sau mai multe opțiuni)

- ☐ Am o locuință în care mă simt în siguranță
- ☐ Reușesc să mă alimentez regulat și suficient
- ☐ Pot accesa servicii medicale atunci când am nevoie
- ☐ Uneori am dificultăți în a-mi acoperi aceste nevoi
- ☐ Am nevoie de sprijin pentru aceste aspecte (locuință, hrană, sănătate)

13. În ce măsură simți că ai grijă de sănătatea ta fizică în acest moment?

- ☐ Mă simt bine fizic și nu am nevoi urgente
- ☐ Am unele probleme de sănătate și aș avea nevoie de sprijin
- ☐ Îmi este greu să am grijă de sănătatea mea și nu știu unde să cer ajutor
- ☐ Mi-ar fi de folos să discut cu cineva despre sănătatea mea fizică

14. În ce măsură te confrunți cu următoarele stări interioare?

Bifează cât de des se întâmplă aceste situații 1 = niciodată | 5 = frecvent

Starea psiho-emoțională	1	2	3	4	5
Gânduri că nu vei reuși să depășești situația	☐	☐	☐	☐	☐
Dificultate de a lua decizii simple	☐	☐	☐	☐	☐
Sentiment de vinovăție	☐	☐	☐	☐	☐
Dificultate de concentrare	☐	☐	☐	☐	☐
Anxietate în relația cu oameni sau spații	☐	☐	☐	☐	☐

15. Ce intuiești că te-ar ajuta să te simți mai echilibrată și că deții controlul din punct de vedere psihologic? (poți bifa una sau mai multe opțiuni)

- ☐ Să învăț să-mi gestionez mai bine gândurile și emoțiile
- ☐ Să vorbesc cu cineva care mă înțelege și mă ascultă
- ☐ Să beneficiaz de susținere atunci când mă simt copleșită
- ☐ Să am o rutină zilnică stabilă și predictibilă

Altceva (te rugăm să specifice): _____

16. În relațiile tale apropiate, cât de mult simți următoarele?

Bifează cât de des se întâmplă aceste situații 1 = niciodată | 5 = frecvent

Situație socială	1	2	3	4	5
Mă simt izolată și singură	☐	☐	☐	☐	☐
Mi-e greu să am încredere în alte persoane	☐	☐	☐	☐	☐
Nu am cu cine vorbi sincer și deschis	☐	☐	☐	☐	☐
Mă simt judecată de ceilalți	☐	☐	☐	☐	☐
M-aș bucura să fac parte dintr-un grup de femei	☐	☐	☐	☐	☐

17. Ce fel de sprijin ai în prezent în viața ta?

- ☐ Am persoane apropiate (familie, prieteni) pe care mă pot baza
- ☐ Am uneori sprijin, dar nu constant
- ☐ Nu am persoane de încredere în jurul meu
- ☐ Beneficiez de sprijin din partea unor specialiști (asistenți sociali, consilieri etc.)

Altceva (te rugăm să specifice): _____

18. Ce tip de relații sau legături sociale simți că ți-ar fi benefice în această perioadă?

- ☐ Prietene de încredere care mă pot înțelege
- ☐ O comunitate mică în care să mă simt acceptată
- ☐ Un mentor sau o persoană care să mă ghideze
- ☐ Relații bazate pe respect și sprijin reciproc
- ☐ Nu sunt sigură ce mi-ar prinde bine acum

Altceva (te rugăm să specifice): _____

Mulțumim pentru deschiderea și încrederea ta. Toate răspunsurile tale sunt confidențiale și ne ajută să creăm un mediu sigur și să-ți oferim sprijinul de care ai nevoie.

ACORD DE PARTICIPARE

la activitatea grupului de suport de tip închis

1. Informații generale:

Prezentul acord stabilește cadrul de participare la grupul de suport de tip închis organizat de:

(nume facilitatoare/facilitator/ denumire instituție)

în perioada _____, în format _____,

(față în față, online)

cu o durată totală de _____ săptămâni/sesiuni.

2. Scopul grupului

Grupul are ca scop oferirea unui spațiu empatic, securizant și confidențial pentru explorarea trăirilor personale, sprijin reciproc, reducerea izolării emoționale și încurajarea procesului de vindecare după experiențele de abuz și violență trăite.

3. Confidențialitatea și protecția datelor cu caracter personal

Pentru a participa în cadrul grupului, fiecare viitoare membră va semna *Anexa nr. 4.1 – Clauză de confidențialitate și protecția datelor cu caracter personal* care reglementează detaliat angajamentele de păstrare a confidențialității, respectarea drepturilor celorlalte membre și obligațiile legale aferente.

4. Consimțământul informat

1. Declar că am fost informată cu privire la scopul, durata și natura participării în grupul de suport.
2. Înțeleg că grupul nu are scop de diagnostic, tratament psihiatric sau terapie individuală și nu înlocuiește intervenția specializată.
3. Confirm că participarea este voluntară și că pot întrerupe participarea oricând, cu informarea facilitatoarei/facilitatorului.

5. Limitările intervenției

1. Grupul este coordonat de o facilitatoare/un facilitator (2 facilitatoare/facilitatori) cu pregătire în sprijin psihologic, însă nu este garantată obținerea unor rezultate specifice.
2. Discuțiile nu reprezintă evaluări clinice și nu au valoare juridică.
3. Participantele sunt încurajate să solicite sprijin individual dacă apar emoții sau conținuturi dificil de gestionat.

6. Contactul în afara grupului

1. Se recomandă păstrarea limitelor clare în interacțiunile în afara grupului.
2. Se vor evita comentariile despre alte membre în contexte sociale sau digitale.
3. Facilitatoarea/facilitatorul nu oferă sprijin individual între sesiuni, cu excepția situațiilor discutate anterior.

7. Spațiul emoțional securizat

1. Grupul este un cadru de siguranță emoțională unde fiecare participantă este încurajată să fie autentică, fără presiune.
2. Fiecare participantă își asumă responsabilitatea pentru propriile trăiri și decide ce și cât dorește să împărtășească.

8. Încetarea participării

1. Facilitatoarea/facilitatorul poate opri participarea unei membre în cazul comportamentelor care pun în pericol siguranța grupului sau încalcă confidențialitatea.
2. Orice participantă se poate retrage oricând din grupul de suport, cu informarea facilitatoarei/facilitatorului, fără a fi nevoie de justificări.

Prin semnarea prezentului document confirm că am citit, înțeles și sunt de acord cu toate aspectele prezentate mai sus și mă angajez să respect prevederile Clauzei de confidențialitate și protecție a datelor cu caracter personal din Anexa nr. 4.1.

Nume și prenume participantă: _____

Semnătură participantă: _____

Data: _____

Nume și prenume facilitatoare/facilitator: _____

Semnătură facilitatoare/facilitator: _____

Data: _____

Clauză de confidențialitate și protecția datelor cu caracter personal

1. Definiții

Datele personale reprezintă orice informații privind o persoană fizică identificată sau identificabilă, inclusiv: nume, prenume, date de contact, istoricul personal, informații sensibile împărtășite în cadrul grupului de suport, inclusiv starea de sănătate, viața personală, familială, socială și profesională.

2. Angajament de confidențialitate

Prin prezenta, mă angajez:

- să păstrez confidențialitatea absolută cu privire la identitatea și informațiile personale ale celorlalte participante la grup;
- să nu divulg în nicio formă (verbală, scrisă, digitală, online, social media, conversații private etc.) informații referitoare la alte participante sau la conținutul discuțiilor din cadrul grupului;
- să nu efectuez înregistrări audio, video, fotografii sau capturi de ecran în cadrul ședințelor.

3. Excepții de la confidențialitate

Facilitatoarea/facilitatorul poate dezvălui informații numai în limitele prevăzute de lege, în următoarele cazuri: risc de suicid sau autovătămare, abuz asupra copilului ori asupra adultului vulnerabil sau suspiciuni rezonabile privind violența, alte obligații legale de raportare către autoritățile competente.

4. Protecția datelor cu caracter personal

- a) Datele mele personale sunt colectate, stocate și prelucrate exclusiv în scopul desfășurării activității grupului de suport.
- b) Datele sunt protejate conform prevederilor Legii nr. 195 din 25 iulie 2024 privind protecția datelor cu caracter personal³⁸.
- c) Facilitatoarea/facilitatorul asigură măsuri adecvate de securitate pentru prevenirea accesului neautorizat sau a divulgării datelor.
- d) Durata păstrării datelor este limitată la perioada de desfășurare a activității grupului și o perioadă rezonabilă ulterioară necesară doar în scopuri administrative și de raportare internă.
- e) În calitate de participantă, cunosc dreptul meu de acces la datele proprii, rectificare sau ștergere a datelor, restricționare a prelucrării etc.

³⁸ Legea nr. 195 din 25 iulie 2024 privind protecția datelor cu caracter personal (publicată în Monitorul Oficial al Republicii Moldova nr. 367-371 din 23 august 2024, în vigoare din 23 august 2026).
Disponibil la: https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=144681&lang=ro

5. Răspunderea și încetarea participării

- a) Înțeleg că încălcarea obligației de confidențialitate se poate solda cu excluderea mea din grup și, după caz, cu informarea autorităților competente.
- b) Prin semnarea prezentei anexe confirm că am citit, am înțeles conținutul și îmi exprim acordul pentru angajamentele prevăzute.

Nume și prenume participantă: _____

Semnătură participantă: _____

Data: _____

Exercițiu „Locul meu de siguranță”

Durata: 10-15 minute

Scop: Crearea unui ancoraj intern de siguranță și reducerea anxietății în timpul sesiunilor de grup.

Aspecte teoretice: Acest exercițiu are importanță majoră în stabilirea unui cadru sigur pentru grup, mai ales la prima întâlnire. Prin crearea unui „loc de siguranță” interior, participantele:

- învață să-și gestioneze răspunsurile emoționale și corporale la anxietate sau stres;
- obțin un instrument de autoreglare pe care-l pot folosi între ședințe sau în situații stresante;
- experimentează senzația de siguranță și protecție, ceea ce facilitează implicarea ulterioară în exerciții mai profunde.

Este crucial să subliniezi că acest loc de siguranță este personal și privat, fiecare participantă îl construiește în propriul ritm și după nevoile ei. Nu este necesar să vorbească despre acest loc dacă nu se simte confortabil.

Instrucțiuni pe care facilitatoarea/facilitatorul le oferă participantelor:

1. Invită participantele să închidă ochii și să respire adânc de câteva ori.
2. Propune-le să-și imagineze un loc unde se simt complet în siguranță și protejate. Acest loc poate fi unul real sau imaginar: o cameră, un colț în natură, o plajă, o pădure ori chiar un spațiu construit de ele în minte.
3. Încurajează-le să observe detaliile aceluși loc: culorile, sunetele, mirosurile, textura obiectelor, temperatura, lumina.
4. Invită-le să simtă cum li se relaxează corpul în acest spațiu și cum respirația le devine mai calmă.
5. După 5-7 minute le poți propune să deschidă ochii și să împărtășească, dacă doresc, cum s-au simțit.

NOTĂ! Se recomandă ca exercițiul de ancorare în locul sigur să fie organizat la prima sau la a doua întâlnire, întrucât, la acea etapă inițială, participantele pot experimenta anxietate, nesiguranță sau teamă legată de exprimarea emoțiilor în fața altor persoane, iar această activitate le ajută să se simtă în siguranță.

Exercițiul oferă ancorare și conexiune cu locul sigur, ceea ce le permite:

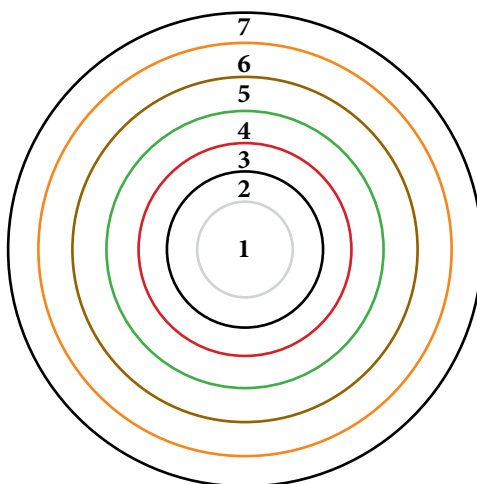
- să-și gestioneze mai ușor emoțiile intense;
- să se implice activ în discuțiile și exercițiile viitoare;
- să-și dezvolte un instrument pe care-l pot folosi între ședințe pentru autoreglare și confort emoțional.

Fișă „Cercul meu de siguranță”

Scop: Conștientizarea limitelor personale și a nivelului de confort în diferitele relații.

Instrucțiuni pe care facilitatoarea/facilitatorul le oferă participantelor:

1. În centrul cercului scrieți „Eu”.
2. În cercurile următoare scrieți numele persoanelor din viața voastră (familie, prieteni, colegi etc.) în funcție de cât de apropiate vă simțiți de ele sau de câtă încredere aveți în ele.
3. Reflectați asupra următoarelor întrebări:
 - Cine este prea aproape de centru, deși nu te simți în siguranță cu acea persoană?
 - Cine lipsește și ți-ar plăcea să fie mai aproape?
 - Cum ar arăta pentru tine o relație în care granițele sunt respectate?
4. Desenați mai jos cercurile și completați-le după exemplul oferit.



Idee pentru reflecție: Ce observ când mă uit la cercul meu?

Notă! Exercițiul „Cercul meu de siguranță” ajută participantele să vizualizeze structura relațiilor și nivelul de încredere. Demersul le poate genera emoții intense, astfel că ai grijă să le validezi și să le normalizezi reacțiile.

Fișă „Da și Nu”

Scop: Exersarea exprimării limitelor într-un mod conștient.

Instrucțiuni pe care facilitatoarea/facilitatorul le oferă participantelor:

Bifați sau scrieți „Da”/„Nu” la fiecare afirmație și notați cum vă simțiți când răspundeți.

Afirmații:

1. Îmi este ușor să spun „Nu”. _____
2. Mă simt vinovată când refuz o cerere. _____
3. Mă simt confortabil când spun „Da”. _____
4. Spun „Da” doar ca să evit conflictul. _____
5. Mă simt în siguranță când îmi exprim limitele. _____

Cum mă simt când spun „Da”:

Cum mă simt când spun „Nu”:

Notă! Încurajează recunoașterea tiparelor de răspuns. Îndeamnă participantele în felul următor:
„Evitați interpretările morale sau alte explicații, concentrați-vă pe senzațiile și emoțiile exprimate.”

Fișă „Am dreptul să...”

Scop: Consolidarea încrederii și a autonomiei personale.

Instrucțiuni pe care facilitatoarea/facilitatorul le oferă participantelor:

Citiți afirmațiile de mai jos și subliniați-le pe cele care rezonă cel mai mult cu voi. Adăugați și altele proprii la final.

- Am dreptul să fiu respectată.
- Am dreptul să spun „Nu”.
- Am dreptul să am spațiu personal.
- Am dreptul să greșesc.
- Am dreptul să cer ajutor.
- Am dreptul să fiu fericită.
- Am dreptul să decid pentru mine.
- Am dreptul să mă protejiez de ceea ce mă rănește.

Alte afirmații personale:

Notă! Exercițiul „Am dreptul să...” consolidează sentimentul de demnitate și autonomie. Poate fi folosit și ca încheiere pozitivă a ședinței.

Chestionar de evaluare a riscurilor pentru includerea într-un grup de suport

Secțiunea	Întrebarea	Răspuns (Da/Nu/Nesigur)	Observații
1. Siguranță personală	1. Te confrunți în prezent cu comportamente abuzive (fizice, emoționale, sexuale, economice) din partea partenerului sau a altei persoane apropiate?	☐ Da ☐ Nu ☐ Nesigur	
	2. Simți că viața sau integritatea îți sunt în pericol la moment?	☐ Da ☐ Nu	
	3. Agresorul are acces direct la tine (locuiește cu tine sau te urmărește)?	☐ Da ☐ Nu	
	4. Ai deja stabilit un plan personal de siguranță ?	☐ Da ☐ Nu	
	5. Dacă apare un risc, știi la cine poți apela pentru ajutor imediat?	☐ Da ☐ Nu	
2. Stabilitate emoțională și psihologică	6. Ai avut recent tentative suicidare sau gânduri de autovătămare?	☐ Da ☐ Nu	
	7. Ai fost diagnosticată cu tulburări psihotice active sau ai simptome severe?	☐ Da ☐ Nu	
	8. Simți că poți asculta și împărtăși experiențe și trăiri într-un grup fără să te destabilizezi emoțional complet?	☐ Da ☐ Nu ☐ Nesigur	
3. Motivație și angajament	9. Participarea la grup este decizia ta voluntară?	☐ Da ☐ Nu	
	10. Ești dispusă să participi regulat la întâlniri și să respecti regulile grupului?	☐ Da ☐ Nu	
	11. Așteptările tale sunt legate de suport emoțional și împărtășire, nu doar de soluții juridice/materiale?	☐ Da ☐ Nu	
4. Compatibilitate cu obiectivele grupului	12. Poți respecta confidențialitatea celorlalte participante?	☐ Da ☐ Nu	
	13. Te simți confortabil să-ți discuți experiențele personale într-un cadru de grup?	☐ Da ☐ Nu ☐ Nesigur	
	14. Ești dispusă să oferi respect și non-judecată celorlalte membre ale grupului?	☐ Da ☐ Nu	

