

Aktivna telefonska podrška u prevazila`enju straha

Autonomni `enski centar

Izveštaj rada od 25 marta – 24 aprila '99

Nakon prvih bombi, 24 marta 99, u zemlji je objavljeno ratno stanje. Strah je preko no}i postala ~injenica svakodnevnice. Aktivistkinje @enskog centra su odlu~ile da po~nu da pozivaju `ene da ih pitaju kako su, da im daju prostor za prevazila`enje strahova. Do tada, ve} {est godina, @enski centar je radio na eti~kom principu da svoju podršku daje `enama kada one zovu i kada one do|u da podršku tra`e. Strah je pomerio granice li~nog i javnog i tako su pomereni i principi rada. Svaka `ena je postala mogu}a klijentkinja, makar na trenutak. Povezivanje, telefoniranje, razgovaranje je postala legitimna aktivnost. Jo{ jednom, vrednost `enske solidarnosti i inicijativa koje iz nje proizlaze inspirisale su mnoge

`ene. Tako je nastala aktivna telefonska podrška `enama u prevazila`enju straha nastalog ratnim stanjem.

aktivno telefonsko savetovanje

U prvih mesec dana pet aktivistkinja za podršku `enama je 25 radnih dana obavljalo savetovanja na telefonu.

Od samog po~etka rad na telefonu je organizovan na osnovu feministi~kih principa psiholo{kog savetovanja kao i iskustava rada sa strahovima u ratu psiholo{kinja iz Bosne i Hercegovine, iz `enske organizacije Medica Zenica.

Telefonsko pozivanje je nastalo iz vi{e razloga: jer se `ene u ratnim stanjima manje kre}u, jer su sigurnije u svojoj ku-

ji, jer telefonski račun ide na račun @enskog centra, jer je koncentracija s obe strane telefona intenzivnija.

dokumentovanje osejanja straha

Autonomni `enski centar, od svog osnivanja, od 1993, veruje u anti-ratnu i anti-militarističku politiku kao i u podsticanje solidarnosti sa `enama s druge strane linije fronta. U trenutnoj ratnoj situaciji @enski centar bele`i osejanja `ena od straha od NATO bombardovanja i `itave ratne situacije, kao i osejanja `ena iz Prištine, i sa Kosova, koje prolaze kroz posebne procese straha i terora.

bele`enje poziva

– U prvih 25 radnih dana @enski centar je imao 378 telefonskih savetovanja sa `enama iz 34 grada. Statistike pokazuju da su 232 razgovora obavljani sa `enama iz Beograda a ostali sa `enama iz drugih gradova uključujući regione Vojvodinu, Sandak, Crnu Goru i Kosovo. Od svih razgovora 87% poziva su krenula od strane @enskog centra.

bele`enje iskaza o strahu

Bele`eni su iskazi o svim oblicima strahovanja i na`ina na koji se strah ispoljava... u telu, u snovima, u ponašanju, u mislima... Iz iskaza se vidi da se `ivot svake `ene promenio, dalje, da se emotivna stanja jako `esto menjaju, da preovlađuje o`avanje i neraspolo`enost kao i neprekidna izdr`ljivost i sposobnost navikavanja na oskudne uslove.

„Upla`ena sam stra`no“ „pla`i me

no}“ „bojim se da iza|em daleko“ „ne izlazim napolje“ „spavam kod druge rice“ „ne mogu da se koncentri{em“ „osetljiva sam na zvuke, na svaki reagujem“ „imam strah od mobilizacije zbog svog brata“ „kad po`ne da svira sirena onda mi je muka“ „oslabila sam, psihi`ki sam pukla“ „svaku no} sam u skloni{tu, grozno sam“ „kad vidim vojsku pijem pilule“ „ispala sam iz koloseka, sve mi se poremetilo“ „zabrinuta sam za budu}nost“ „stalno sam na pilulama za spavanje“ „spavam obur`ena“ „deca u skloni{tu su iznemirena“ „na poslu su mu{karci po`eli da piju“ „nervozna sam“ „ne bojim se smrti ali se bojim iznenadnog zvuka“ „ubija me to {to ne mogu ni`ta da radim“ „emotivno stanje mi se menja svaki sat“ „kiselina mi se javlja kao nikad do sada“ „imam odlive od napetosti“ „izbacila sam televizor, ne mogu vi`e da ga slu{am“ „kom{i je stalno pri`aju neke stra`ne stvari“ „nervozna sam idem iz skloni{ta do stana po tri puta u jednoj no}i“ „bojim se Rakovice ko |avola“ „prosto mi do |e da odem iz ove zemlje i da vi`e nikad ni`ta ovde ne radim“ „idu novi strahovi“

bele`enje iskaza o mehanizmima pre`ivljavanja

Aktivna uloga ekspertkinja @enskog centra je da podstaknu mehanizme pre`ivljavanja i pozitivna iskustva `ena. Podr`avanje zdravih dimenzija ponašanja, osejanja i mi{ljenja je osnovni oblik aktivne podr`ke `ena.

„dobro sam jer sam ve} jedan rat pre`ivela“ „sabrana sam ima dosta infor-

macija“ „dobro sam, podr`avam druge
`ene“ „ribam ku}u po ceo dan“ „{etam
po gradu“ „non stop sam na e-mailu“
„zasadila sam puno biljaka“ „pibrana
sam, skupljam decu i vodim ih u brda“
„po ceo dan obilazim drugarice“ „grli-
mo se po ceo dan“ „uzimam pilule za
spavanje i to mi koristi“

– bele`enje iskaza o ose}anjima
`ena Albanske nacionalnosti na Kosovu.

@enski centar je aktivno pozivao ak-
tivistkinje i druge `ene u Pri{tini da ih pi-
ta kako su i da bi izrazio solidarnost. @ene
srpske nacionalnosti su izra`avale stra-
hove od bombardovanja, `ene albanske
nacionalnosti su izra`avale umno`ene
strahove od bombardovanja ali mnogo vi-
{e od srpske policije i vojske i isterivanja
iz ku}a. Nakon dve nedelje mnoge od
`ena albanske nacionalnosti bile su prisil-
jene, od strane vojnika sa ma{inkama ko-
ji su govorili srpski jezik, da napuste svo-
je ku}e nakon `ega su odvo}ene vozovi-
ma prema Makedonskoj granici. Iz Make-
donije par `ena su nas zvale da nam ka`u
da se ne brinemo, da zu `ive i zdrave ali i
da su pro{le kroz intenzivna poni`enja i
teror.

„stra{no sam upla{ena“ „~udna ti-
{ina me pla{i“ „sedimo u mraku svake
no}i, ne mogu da spavam ni da jedem, ali
imam cigare i kafu“ „ne izlazimo ni preko
dana jer po gradu je strahovlada“ „ne
znam {ta da radim ni {ta da ka`em, jo{
sam `iva“

– radionice o ose}anjima

Prvih mesec dana organizovane su
~etiri radionice 'Kako se ose}amo', na
kojima su se razmenjivala iskustva.
Posebno se razgovaralo o telesnim reakci-
jama na strah, ... glavaboljama, sr`anim
smetnjama, drhtanjem..., i o mehanizmi-
ma s kojima `ene izlaze is situacije straha
.... o optimizmu drugh, smirenosti drugih,
smehu, razgovaranju.

...

Autonomni `enski centar nastavlja
aktivnu podr{ku `enama i objavljiva}e
izve{taje i analize podataka.

tim:

**biljana maletin, bobana macanovi},
bosiljka janju{evi}, lepa mla|enovi},
sandra tviti}**