



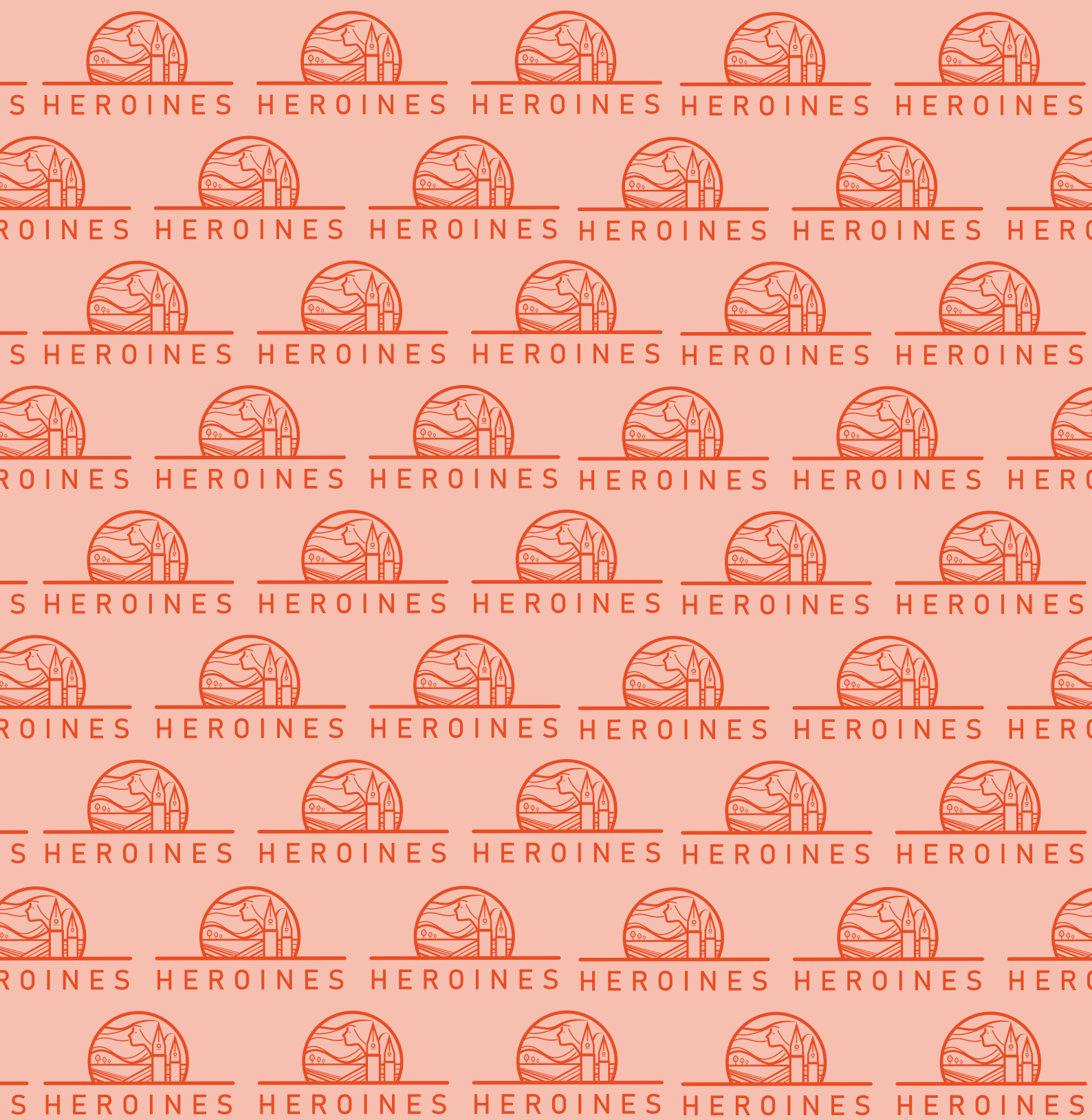
HEROINES

Γυναίκες προτυπα

www.heroines-project.eu



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Γυναίκες προτυπα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
Άιλα Μεριλουότο	6
Άλισον Λάππερ	8
Άλμα Καρλίν	11
Αντρέα Άσγουορθ	15
Αντρέα Σαγιάγκο	19
Άννα Σβέντχολμ το γένοςΛαππαλάινεν	23
Άννα Φρανκ	25
Άνν Λίστερ	29
Άρνχιλντ Λαβένγκ	33
Ντορίν Λόρενς	35
Ελίζαμπεθ Πάκαρντ	39
Έμελιν Πανκχερστ	43
Έσμα Ρεντζέποβα-Τεοντοσιέβσκα	47
Ίντιρα Γκάντι	50
Ειρήνη Βίγια	52
Τζέιν Γκούνταλ	56
Κατερίνα Βρανά	60
Λένα Μαντά	62
Δάφνη Βενιέρη	64
Μάντα Τσαγκιά-Παπαδάκου	66
Μαρίνα Μαροκί	70
Μάρτα Πλάζα	74
Μέδουσα	78
Μελίσα Γκούτμαν	80
Μερσέντες Βένζο	84
Μέτα Χουντάμπιβεκ	86
Νάντια Χουσεΐν	90
Όπρα Γκέιλ Γουίνφρεϊ	94
Πάμελα Παλεντσιάνο	98
Σοφία Βέμπο	102
Σταυρούλα Πελέκη	106
Ταρίτα Ικόνεν	110
Τάρζα Χαλόνεν	114
Γουάρις Ντίρι	118





ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην παρούσα έκδοση παρουσιάζεται μια συλλογή τριάντα τεσσάρων επιτυχημένων ιστοριών από πολύ διαφορετικές γυναίκες (ιστορικές ή σύγχρονες γυναίκες, διαφορετικής καταγωγής, φανταστικούς χαρακτήρες κ.λπ.) που αγωνίστηκαν και ξεπέρασαν πολύ διαφορετικές καταστάσεις (προβλήματα ψυχικής υγείας, έμφυλη βία, κοινά προβλήματα, αδικίες κ.λπ.) στη ζωή τους. Στόχος είναι να αποτελέσουν μια έμπνευση και ένα καθρέφτη όπου θα μπορείτε να αντικατοπτριστείτε. Χρειάζεται να υπενθυμίσουμε ότι οι γυναίκες με προβλήματα ψυχικής υγείας έχουν σιωπήσει και κρυφτεί στην πάροδο του χρόνου σε όλους σχεδόν τους πολιτισμούς, οπότε είναι πραγματικά σημαντικό να αναδείξουμε αντίστοιχες γυναίκες με παρόμοιες δυσκολίες που τα κατάφεραν.

Αυτές οι ιστορίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αποκαλυφθούν και να αναλυθούν ζητήματα φύλου, ανθρώπινα δικαιώματα που σχετίζονται με γυναίκες και προβλήματα ψυχικής υγείας. Χρησιμοποιήθηκαν επίσης για να εμπνεύσουν και να παρακινήσουν τις συμμετέχουσες στο εκπαιδευτικό της θεραπευτικής γραφής του προγράμματος ΗΡΩΙΔΕΣ.

Κάθε ιστορία περιλαμβάνει πρόσθετες πληροφορίες, ώστε να γνωρίσετε καλύτερα καθεμία από αυτές τις γυναίκες, καθώς και τα έργα τους: συνδέσμους για αποσπάσματα από τα βιβλία τους, συνεντεύξεις που έδωσαν, ταινίες εμπνευσμένες από τη ζωή τους, τραγούδια τους αν ήταν τραγουδίστριες, βίντεο για τη δουλειά τους κ.λπ.

Θέλουμε οι συμμετέχουσες του προγράμματος ΗΡΩΙΔΕΣ να γνωρίζουν ότι υπήρξαν και υπάρχουν πολλές γενναίες γυναίκες, μαχήτριες, πολύπλοκοι και δημιουργικοί χαρακτήρες, γυναίκες έξυπνες, εργατικές, ανεξάρτητες, γυναίκες με θέληση και ότι μπορούν να είναι μία από αυτές!

Ευχόμαστε να ευχαριστηθείτε το διάβασμα και την ανακάλυψη των συναρπαστικών ιστοριών αυτών των γυναικών.



Άιλα Μεριλουότο

Ημερομηνία Γέννησης/Θανάτου:

10 Ιαν 1924 / 21 Οκτ 2019

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Φινλανδία

Σύντομο Βιογραφικό:

Η Άιλα εξέδωσε την πρώτη της ποιητική συλλογή όταν ήταν 22 χρονών. Χαιρετίστηκε αμέσως σαν ένα νεανικό θαύμα. Το έργο της περιλαμβάνει 15 ποιητικές συλλογές, επιμελημένα ημερολόγια και άλλα αυτοβιογραφικά βιβλία και λίγα μυθιστορήματα για ενήλικες και παιδιά. Τα σημεία καμπής στη ζωή της είναι ο πρώτος της γάμος με έναν εξαιρετικά ταλαντούχο, αλλά ολοένα και βαρύτερα ψυχικά ασθενή σύζυγο – τον συνάδελφο ποιητή Λάουρι Βίιτα– και η αποξένωσή της από αυτόν ύστερα από έξι χρόνια και 4 παιδιά, όταν η Άιλα μετανάστευσε στη Σουηδία, όπου και έζησε για 12 χρόνια. Η μακρά ζωή της χαρακτηρίζεται από κοινωνικές αλλαγές και οικονομικές δυσκολίες, κακοποιητικές, άστατες σχέσεις με άνδρες και μια δραστήρια κοινωνική και ερωτική ζωή. Στη δεκαετία του '80 παντρεύτηκε έναν γοητευτικό, αλλά εθισμένο καθηγητή, τον Γιούκο Παακκάνεν, με τον οποίο είχε μια παθιασμένη σχέση. Εκείνος πέθανε το 2004. Η Άιλα έζησε μόνη της τα τελευταία 15 χρόνια της ζωής της.

- Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;
- Έχει γράψει αρκετά τολμηρά φανταστικά και αυτοβιογραφικά μυθιστορήματα για τη γυναικεία σεξουαλικότητα, την παιδική ηλικία, το γάμο και άλλες σχέσεις.
- Αποτελεί σπουδαίο παράδειγμα ενός ανθρώπου που κατάφερε να επεξεργαστεί και να ξεπεράσει τις δυσκολίες της μέσα από το γράψιμο.
- Διατήρησε μια σειρά ανοιχτόμυαλων και αντισυμβατικών σχέσεων με άνδρες που θέτουν υπό αμφισβήτηση τους ηθικούς κανόνες που περιορίζουν τη ζωή μιας γυναίκας. Τις περιέγραψε ανοιχτά στα μυθιστορήματά της. Για παράδειγμα, μετά το τέλος του πρώτου της γάμου, μετανάστευσε στη Σουηδία, όπου αρχικά υπήρξε ερωμένη ενός παντρεμένου ιερέα και στη συνέχεια έζησε σαν ανεξάρτητη μητέρα μονογονεϊκής οικογένειας.
- Κατάφερε να απελευθερωθεί από τον πρώτο κακοποιητικό της γάμο, αν και είχε τέσσερα μικρά παιδιά, και κατόρθωσε να βγάλει τα προς το ζην γράφοντας και μεταφράζοντας μυθιστορήματα.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Η Άιλα είχε έντονη ανάγκη να ταξιδεύει και να γνωρίζει νέους ανθρώπους. Ήθελε να σπάσει τους άκαμπτους ηθικούς κανόνες μια μικρής πόλης, τους οποίους, ως κόρη δασκάλων, βίωνε ως εξαιρετικά καταπιεστικούς. Ήθελε να εξερευνήσει τη σεξουαλικότητά της. Ο πρώτος της γάμος ήταν τόσο επικίνδυνος που η Άιλα έπρεπε να ξεφύγει για να επιζήσει και να μάθει να φροντίζει τον εαυτό της. Η Άιλα είχε την υποστήριξη κάποιων επιστήθιων δια βίου φίλων της πέρα από την ουσιαστική βοήθεια των γονιών της.

Γυναίκες πρότυπα

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της:

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιο σημείο εξηγεί το θέμα;	Πώς να χρησιμοποιηθεί;
Εβδομάδα 11: Γράφοντας για προβλήματα	Έγραψε για δύσκολες σχέσεις, οικονομικά προβλήματα ή απογοητεύσεις στη συγγραφική της καριέρα	Να θυμάστε ενεργά και να καταγράφετε αναμνήσεις πριν γράψετε
Εβδομάδα 6: Γράφοντας μέσα από κινδύνους	Ο ίδιος ο τρόπος ζωής της ήταν ριψοκίνδυνος και χρησιμοποίησε τα ημερολόγια της για να τονεπεξεργαστεί	Τεχνική ελεύθερης γραφής
Εβδομάδα 12: Γράφοντας για περασμένες εμπειρίες	Τα γραφόμενά της συχνά αποστασιοποιούνται από τις οδυνηρές εμπειρίες της χρησιμοποιώντας μεταφορές ή αλλάζοντας λεπτομέρειες με σκοπό να μπορεί να τις αντιμετωπίσει ευκολότερα	Διάφορες τεχνικές για την αποστασιοποίηση από επίπονες περασμένες εμπειρίες
Εβδομάδα 14: Γράφοντας για την αυτοανακάλυψη	Πήρε σημαντικές αποφάσεις με βάση τα γραφόμενα στα ημερολόγια της	Γράψιμο ημερολογίου και ποίησης με σκοπό την αυτογνωσία
Εβδομάδα 15: Γράφοντας εν μέσω μη αναμενόμενων γεγονότων/ δυσκολιών	Ζούσε με την οικογένεια ενός Σουηδού ιερέα ως ερωμένη του και έγραφε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Η Άλια εκδόθηκε σε νεαρή ηλικία (22 ετών) και έγραψε εν μέσω πολλών δυσκολιών και αναπάντεχων γεγονότων, όπως η ψυχική ασθένεια του συζύγου της, θέτοντας υπό αμφισβήτηση τα ταμπού γύρω από τη σεξουαλικότητα. Έζησε μόνη της για 15 χρόνια – πώς μπορεί να βοηθήσει το γράψιμο κάποιον να μείνει μόνος του; Ίσως υπάρχει πάντα ένας υπαινισσόμενος αναγνώστης, κάποιος στον οποίο απευθύνεται. Ίσως το γράψιμό της είναι μια καλή συντροφιά; Χρησιμοποίησε τη φόρμα του ημερολογίου και της ποίησης για να «κρατήσει» αυτές τις εμπειρίες.	Γράφοντας για προηγούμενα αναπάντεχα γεγονότα ή δυσκολίες από μια απόσταση
Εβδομάδα 21: Το γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 5: Γυναίκες και Εργασία	Κατάφερε να ζει ανεξάρτητη, στηρίζοντας οικονομικά τον εαυτό της και τα τέσσερα παιδιά της. Αυτό επίσης σήμαινε ότι αντιμετώπιζε τα ερωτικά ταμπού αναφορικά με το τι είδους σχέσεις είναι κοινωνικά αποδεκτές.	Γράφοντας για σχέδια ζωής και ονειρεμένες δουλειές ή για το να εγκαταλείψεις μια μη αναγκαία ή μη ικανοποιητική δουλειά
Εβδομάδες 22&23: Το γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 6: Προστατεύοντας τις Γυναίκες από τη Βία 1 & 2	Η Άλια κακοποιήθηκε σεξουαλικά από έναν μεγαλύτερό της ποιητή όταν ήταν στα 20 της και ο πρώτος της γάμος υπήρξε βίαιος.	Μαθαίνοντας να αναγνωρίζεις τα δικαιώματα και τα όρια του καθενός μέσα από τη γραφή
Εβδομάδα 24: Το γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 8: Εμπόδια στην αλλαγή	Οι στάσεις απέναντι στις επιθυμίες των γυναικών, την ποσότητα και την ποιότητα των σχέσεών τους διαφέρουν ιστορικά από τις στάσεις έναντι των ανδρών. Κληροδότημα αυτού είναι η σκληρή κριτική και μη βοηθητική δυαδικότητα ανάμεσα στον αμαρτωλό και τον άγιο, ιδιαίτερα στην κρεβατοκάμαρα. Η Άλια έθεσε υπό αμφισβήτηση αυτές τις ιδέες όντας μονογονεϊκή μητέρα σε σχέση και διατηρώντας μια σχέση με έναν παντρεμένο ιερέα.	Ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης οραματιζόμενες νέες δυνατότητες

Διαθέσιμες πηγές για να απεικονίσετε το πρότυπο γυναίκα

Άρθρο στη Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Aila_Meriluoto

Ντοκιμαντέρ και ταινίες για την Άιλα Μερiluoto μπορούν να βρεθούν: <https://www.imdb.com/name/nm0580772/>

Ποιήματα της Άιλα Μερiluoto: <http://www.booksfromfinland.fi/1986/12/poems-5/>



Άλισον Λάππερ

Ημερομηνία Γέννησης

7 Απριλίου 1965

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Ηνωμένο Βασίλειο, Μπάρτον απόν Τρεντ, Στάφορντσαϊρ

Με τα λόγια της:

Κάποια δήλωση, πρόταση που είπε σχετικά με το θέμα μας

“Μας αντιμετωπίζουν ως βάρος στην κοινωνία και σίγουρα εγώ δεν είμαι και οι περισσότεροι ανάπηροι άνθρωποι που ξέρω δεν είναι.”

Σύντομη Βιογραφία:

Η Άλισον Λάππερ είναι καλλιτέχνης. Γεννήθηκε χωρίς χέρια και με κοντά πόδια και η μητέρα της την απαρνήθηκε. Πέρασε δεκαεννέα χρόνια σε ιδρύματα προτού λάβει το πτυχίο της στις Καλές Τέχνες. Έγινε μητέρα το 2000 και πάλεψε για να κρατήσει και να μεγαλώσει το γιο της ως ανάπηρη γυναίκα. Είναι διάσημη ως το μοντέλο για το τέταρτο πλίνθινο γλυπτό του Μαρκ Κουίν στην πλατεία Τραφάλγκαρ με τίτλο ‘Η Άλισον Λάππερ Έγκυος’. Ο Κουίν δήλωσε ότι ήθελε να δοξάσει “κάποιον που υπερνίκησε τις δικές του αντιξοότητες, παρά κάποιον που κατέκτησε τον έξω κόσμο.”

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Η ιστορία της Άλισον Λάππερ είναι η ιστορία μιας γυναίκας που γεννήθηκε χωρίς χέρια και με κοντά πόδια. Οι γονείς της ήταν διαζευγμένοι όταν γεννήθηκε και όταν τους είπαν ότι το μωρό τους έχει φρικτές παραμορφώσεις, το ιατρικό προσωπικό συμβούλεψε τη μητέρα της να μην δει το παιδί αλλά να το αφήσει να τεθεί υπό την αιγίδα του κράτους. Η Άλισον έμεινε σε κρατικές δομές – παιδικά σπίτια, μετά ιδρύματα για αναπήρους μέχρι να λάβει ανώτατη εκπαίδευση στις Τέχνες και μετά πτυχίο στις Καλές Τέχνες. Ζωγραφίζει χρησιμοποιώντας τα πόδια και το στόμα της.

Το κύριο χαρακτηριστικό της ζωής της Άλισον Λάππερ είναι ότι ποτέ δεν αποδέχθηκε τον εαυτό της ή τις ικανότητές της ως κατώτερες, απλώς επειδή είναι ικανή να συνεισφέρει στην κοινωνία και να δημιουργεί μέσω της τέχνης της χρησιμοποιώντας το μέγιστο δυναμικό της. Παρομοίως η απόφασή της να γίνει μητέρα ήταν θετική, αρνήθηκε να περιορίσει και να καταπιέσει την επιθυμία της για μητρότητα λόγω της αναπηρίας της.

Η ευρύτερη επιρροή της ιστορίας της Άλισον είναι ότι με το να γίνει το φυσικό μοντέλο για το άγαλμα σωματοποίησε την έννοια της προσωπικής επιτυχίας και ικανότητας και αμφισβήτησε τα σεξιστικά στερεότυπα και την έννοια της ομορφιάς.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Η Άλισον Λάππερ υπερνίκησε σωματικές και ψυχολογικές δυσκολίες που οφείλονταν στην εκ γενετής αναπηρία της και στην ιδρυματοποίησή της από την ηλικία των έξι εβδομάδων μέχρι 19 ετών, για να γίνει καλλιτέχνης που ζει ανεξάρτητη και στη συνέχεια μητέρα.

Το γλυπτό που δείχνει έγκυο την Άλισον Λάππερ δέχτηκε σφοδρές επικρίσεις, ειδικά από τον εκδότη της Εφημερίδας της Βρετανικής Τέχνης που το χαρακτήρισε “ένα απωθητικό τεχνούργημα”. Άλλοι το επέκριναν ως ανάρμοστο για την Πλατεία Τραφάλγκαρ ως “ένα μέρος όπου πρέπει να τιμώνται οι άνδρες που υπηρέτησαν την πατρίδα τους”.

Η Άλισον Λάππερ χρησιμοποίησε την αναγνωρισιμότητά της για να γνωστοποιήσει τις ικανότητες των ανάπηρων ανθρώπων και ιδιαίτερα των γυναικών. Έχει εμφανιστεί σε τηλεοπτικές συζητήσεις και σε ντοκιμαντέρ, ερχόμενη αντιμέτωπη με σεξιστικούς σχολιασμούς και σχόλια σχετιζόμενα με την αναπηρία.

Ένα φουσκωτό αντίγραφο του γλυπτού (δεύτερη φωτογραφία επάνω) ήταν το κεντρικό έργο στην τελετή έναρξης των Παραολυμπιακών Αγώνων του 2012 ως εμβληματικό παράδειγμα και ως χαιρετισμός όλων των τύπων της αναπηρίας.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να συζητηθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να είναι εισαγωγή για πολλές διαφορετικές καταστάσεις, έννοιες, ιδέες και θέματα του εργαστηρίου.

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιο σημείο εξηγεί το θέμα;	Πώς να χρησιμοποιηθεί;
Γράφοντας για ελπίδες και όνειρα	Παρά την έλλειψη ενθάρρυνσης η Άλισον Λάππερ έδωσε εξετάσεις στη Σχολή Καλών Τεχνών και αποφοίτησε με πτυχίο ανώτατης σχολής.	Γράψτε μία λίστα μερικών πραγμάτων που θα θέλατε να πετύχετε συμπεριλαμβανομένων 1 βραχυπρόθεσμου, 1 μεσοπρόθεσμου και 1 μακροπρόθεσμου στόχου. Γράψτε πως μπορείτε να κάνετε τα πρώτα βήματα για να πραγματοποιήσετε αυτές τις αλλαγές.
Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 1: Συμμετοχή και Ηγεσία Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 2: Η Τοπική/Ανείπωτη ιστορία	Την παρότρυναν να έχει χαμηλές προσδοκίες από τον εαυτό της και τις ικανότητές της, αλλά αρνήθηκε να δεχτεί τις σωματικές διαφορές ως περιορισμούς	Σκεφτείτε μια στιγμή που σας είπαν (ή σε κάποιον που ξέρετε) ότι δεν μπορείτε να πετύχετε κάτι που εσείς (ή εκείνοι) θέλατε να κάνετε. Περιγράψτε τρόπους με τους οποίους μπορεί να επιτευχθούν αυτοί οι σκοποί – άτομα που μπορεί να είναι υποστηρικτικά προς τις ιδέες σας, οργανισμούς που μπορούν να σας βοηθήσουν.
Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 3: Να είσαι Ορατός και να Έχεις Φωνή	Η απόφαση της Άλισον Λάππερ να ποζάρει ως μοντέλο για το πλίνθινο γλυπτό ήταν μια πολύ δημόσια δήλωσή της, της εμφάνισής της και του δικαιώματός της να είναι ορατή.	Υπήρξαν διάφορες αντιδράσεις απέναντι στο γλυπτό. Εδώ είναι ένα ειδησεογραφικό άρθρο της περιόδου: http://news.bbc.co.uk/1/hi/england/london/4247000.stm Εδώ φιλοξενούνται κάποιες επιστολές που στάλθηκαν ως απάντηση στο άρθρο: http://news.bbc.co.uk/1/hi/talking_point/4249606.stm Τί είδους επιστολή θα γράφατε εσείς;

Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 4: Τα Δικαιώματα των Παιδιών

Η απόφαση της Άλισον Λάππερ να αποκτήσει παιδί επικρίθηκε σφόδρα ως ανεύθυνη και εγωιστική, αλλά εκείνη επέμεινε στο δικαίωμά της να γίνει μητέρα.

Η απόφαση που πήρε η Άλισον να γίνει μητέρα ήταν μια ατομική απόφαση με άμεση επίδραση στο παιδί της. Υπάρχει σύγκρουση ανάμεσα στα δικαιώματα της ενήλικης μητέρας και εκείνων του παιδιού; Ποιού τα δικαιώματα είναι πιο σημαντικά εδώ;

Διαθέσιμες πηγές που απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

Άλισον Λάππερ *Η ζωή μου στα χέρια μου* Simon & Schuster (2006)

<https://www.bbc.co.uk/programmes/b080py32>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=rgTPJggiuOg&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=D2xtomPlkrY>



Άλμα Καρλίν

Ημερομηνία Γέννησης/Θανάτου:

12 Οκτωβρίου 1889 – 15 Ιανουαρίου 1950

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Σλοβενία (Τσέλτζε)

Σύντομη Βιογραφία:

Η ιστορία της Άλμα Μ. Καρλίν εμπνέει πάρα πολύ και το σύνολο του έργου της (λογοτεχνικό, ιστορικό, ανθρωπολογικό κλπ.) είναι αρκετά πλούσιο.

Η Άλμα Άιντα Βιλιμπάλντα Μαξιμιλιάνα Καρλίν γεννήθηκε Σλοβένα, με πατέρα τον Τζέικομπ Καρλίν που ήταν ταγματάρχης στον Αυστρο-ουγγρικό στρατό και με μητέρα την Βιλιμπάλντα, δασκάλα στο σχολείο θηλέων του Τσέλτζε. Ο πατέρας της Τζέικομπ πέθανε το 1898 όταν εκείνη ήταν μόλις οκτώ ετών. Όπως ένα μεγάλο μέρος της μπουρζουαζίας του Τσέλτζε τον καιρό εκείνο, η Άλμα μιλούσε επίσης και έγραφε στα Γερμανικά, η Σλοβενική γλώσσα δεν ήταν το δυνατότερό της σημείο και δεν τη χρησιμοποιούσε συχνά (μόνο προφορικά). Η οικογένεια μιλούσε Γερμανικά. Αφού τελείωσε τις βασικές σπουδές της στο Γκρατζ πήγε το 1913 στο Λονδίνο για να σπουδάσει γλώσσες. Σπούδασε Αγγλικά, Γαλλικά, Λατινικά, Ιταλικά, Νορβηγικά, Ολλανδικά, Ρωσικά και Ισπανικά.

Στην αρχή του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, το 1914, αναγκάστηκε να αποσυρθεί στη Σουηδία και τη Νορβηγία, επειδή ως πολίτης της Αυστρο-ουγγρικής μοναρχίας ήταν ανεπιθύμητη στο Λονδίνο. Το 1918 επέστρεψε στο Τσέλτζε, όπου ίδρυσε ένα σχολείο ξένων γλωσσών και πήρε την απόφαση να ταξιδέψει σε όλο τον κόσμο. Με όλες τις οικονομίες της αγόρασε την πρώτη της γραφομηχανή – την ονόμασε Έρικα και την είχε σε όλη της τη ζωή. Προετοιμάστηκε για το δρόμο αυτό ασχολούμενη με τη ζωγραφική και μελετώντας γεωγραφία, ιστορία, επιστήμες, βοτανολογία και ζωολογία. Εκείνη την περίοδο έκανε ένα γενναίο πράγμα – το ταξίδι της στον κόσμο διήρκεσε από το 1919 μέχρι το 1928. Το διάστημα αυτό ταξίδεψε πολύ και επισκέφθηκε τη Νότια και τη Βόρεια Αμερική, την Άπω Ανατολή, τα Νησιά του Ειρηνικού, την Αυστραλία, τη Νέα Ζηλανδία και τη Νοτιοανατολική Ασία, μεταξύ άλλων. Τελευταίος σταθμός στο ταξίδι της ήταν η Ινδία, απ' όπου επέστρεψε στο Τσέλτζε στο τέλος του 1927.

Η Άλμα γεννήθηκε επιρρεπής στις αρρώστιες και πολύ λεπτοκαμωμένη, κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής της παρέμεινε σχετικά μικροσκοπική φιγούρα. Από φυσική εμφάνιση δεν υπήρχε τίποτα το προβληματικό μ' αυτό το μικροσκοπικό κορίτσι και ο πατέρας της τη λάτρευε ακριβώς όπως ήταν (το αριστερό της μάτι ήταν λίγο διαφορετικό...), δίνοντάς της όλη την αγάπη και την υποστήριξη που μπορούσε, διδάσκοντάς την να είναι ανεξάρτητη, να έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό της και να είναι ανοιχτόμυαλη. Ωστόσο, όταν πέθανε ο πατέρας της, η μητέρα της συνεχώς πάλευε να την πείσει ότι δεν ήταν και πολύ καλά – η μητέρα έψαχνε για ορθοπεδικούς να διορθώσουν την κορμοστασιά της και τελικά (αφού πολλοί επαγγελματίες δεν έβλεπαν τίποτα στραβό με το



παιδί) βρήκε ένα γιατρό με τον οποίο υπέβαλαν την Άλμα σε μακρές και επίπονες ασκήσεις και διαδικασίες για τη διόρθωση του κορμού της. Ωστόσο, όταν ήταν παιδί, παρότι αρκετά μικρή, η Άλμα μπορούσε να ξεχωρίσει τη στάση της μητέρας της από εκείνη του πατέρα της, με όλη την ενδυνάμωση που εκείνος της πρόσφερε για να τη δει να την δει να γίνεται σπουδαίο άτομο, που χρησιμοποιεί το μυαλό και τη θέλησή της για να δημιουργεί την καθημερινή της πραγματικότητα.

Ήταν εξαιρετικά ταλαντούχα και μιλούσε 10 γλώσσες: Αγγλικά, Γαλλικά, Ισπανικά, Ιταλικά, Ολλανδικά, Σουηδικά, Νορβηγικά, Ρώσικα, Γερμανικά και Σλοβένικα. Ακολουθώντας τις ιδέες του πατέρα της για την ανατροφή και την ενδυνάμωσή της ξεπέρασε τη γυναικεία υπόσταση και το ρόλο που υπαγόρευαν οι καιροί εκείνη. Υπήρξε μια ταξιδιώτης του κόσμου και πολλά περισσότερα. Ένα απόσπασμά της που εμπνέει είναι το ακόλουθο:

“Skozi življenje gre sam in zapuščen, kdor vedno misli samo nase; kdor pa se zna ljubeče prilagajati in vse stvari srečno zasukati, kdor vedno ve, kje je treba priskočiti na pomoč, in se razdaja drugim, temu je življenje cvetoča livada in še po smrti ostanejo za njim sledovi njegovih del.”

“Αυτός, που σκέφτεται πάντα μόνο τον εαυτό του, περνάει από τη ζωή μόνος κι εγκαταλειμμένος. Αλλά αυτός που ξέρει πως να προσαρμόζεται και να μεταστρέφει τα πράγματα σε ευχάριστα, αυτός που ξέρει πάντα που μπορεί να βοηθήσει και να προσφέρει τον εαυτό του στους άλλους, γι’

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

- Ήταν θαρραλέα, ανεξάρτητη, είχε αντοχές, ισχυρή θέληση και ταξίδεψε ανά τον κόσμο (μόνη).
- Αν και δεν είχε πανεπιστημιακή μόρφωση, ήταν πολύγλωσση, και εκπαίδευσε τον εαυτό της με προσωπική προσπάθεια
- Εξαιτίας της διαφωνίας της με τη σύγχρονη πολιτική (κομμουνισμός, φασισμός) τα υπάρχοντάς της κατασχέθηκαν, αλλά κατάφερε να ζήσει πολύ λιτά τα τελευταία χρόνια της ζωής της.
- Πίστευε στον εαυτό της και είχε τη θέληση να ζήσει με το δικό της τρόπο και τις δικές της επιθυμίες παρά το περιβάλλον που δεν ήταν υπέρ της ανεξαρτησίας των γυναικών.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Η υπόστασή της απέκτησε μεγαλύτερη σημασία μετά το θάνατό της. Πολλοί ανθρωπολόγοι, θεωρητικοί της λογοτεχνίας και άλλοι επαγγελματίες άρχισαν να ερευνούν τη ζωή της και το πλούσιο λογοτεχνικό έργο που άφησε πίσω της. Καθώς έγραφε κυρίως στα Γερμανικά, το έργο της έγινε πιο γνωστό μετά το θάνατό της. Το έργο και η ζωή της αποτελούν έμπνευση από πολλές πλευρές: δύναμη θέλησης, γενναιότητα, περιπετειώδες πνεύμα, θέληση για μάθηση, αντοχή των ταπεινών συνθηκών υπό τις οποίες ταξίδευε, πάλευε να επιβιώσει με τη δουλειά της – όλα αυτά σε σχέση με τον καιρό που έζησε και που ήταν πιο δραστήρια. Δεν ήταν συνηθισμένο πράγμα για μία γυναίκα, κατά τη διάρκεια των ταξιδιών της ήρθε σε επαφή με τη σκληρή αντρική πραγματικότητα, σχεδόν έπεσε θύμα της μερικές φορές (σεξουαλική παρενόχληση κλπ.) πάλεψε και έζησε σύμφωνα με αυτά που πίστευε, προσπαθώντας να δει το καλό στον κάθε άνθρωπο. Πάλευε ενάντια στο κυρίαρχο και αναμενόμενο πρότυπο γυναίκας που θα ενσάρκωνε αν κέρδιζε η θέληση της μητέρας της.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να εισάγει πολλές διαφορετικές καταστάσεις, έννοιες, ιδέες και θέματα του εργαστηρίου.

Στον παρακάτω πίνακα περιλαμβάνονται κάποιες προτάσεις (τόσο από τα προτεινόμενα θέματα του εργαστηρίου όσο και εκτός).

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιο σημείο εξηγεί το θέμα;	Πώς να χρησιμοποιηθεί;
24	Αναλογιστείτε τα πολλά εμπόδια στην αλλαγή, πως να γλιτώσεις από την προκατάληψη, τις συμπεριφορές των κοινωνιών και τα πιστεύω τους.	Συζητώντας για τις κυρίαρχες αντιλήψεις για τη γυναίκα, τοπικά, εθνικά κλπ. Στο πλαίσιο της κύριας άσκησης ο συντονιστής μπορεί να διαλέξει το πιο αρμόζον ποίημα, πρωτίστως διαλεγμένο για να καλύπτει τις ανάγκες των συμμετοχόντων (π.χ. Feri Lainšček – Krila).
26	Ανθεκτικότητα, η γλώσσα της απαντοχής, αναλογιζόμενοι στιγμές που πρέπει να υψώσουμε το ανάστημά μας για τα πιστεύω μας. Ανθεκτικότητα ενάντια στους κανόνες. Κοινωνικές προσδοκίες (επίσης και προσδοκίες της μητέρας της), βγάζοντας μόνη της τα προς το ζην, γνωρίζοντας προσωπικά όρια και με σεβασμό στο φύλο της (παρενόχληση, σεξισμός κλπ.). Από τη σκοπιά της σχέσης μητέρας κόρης/γονεϊκές σχέσεις Τί θέλουμε να περάσουμε στις κόρες μας και στις εγγονές μας, πώς ερμηνεύουμε την ομορφιά, πώς αυτό συνδέεται με την έμφυλη βία...;	Χρησιμοποιώντας το «λεξιλόγιο» της ανθεκτικότητας, ομαδικές ασκήσεις ενδυνάμωσης του εαυτού, ανά δύο άτομα. Στο πλαίσιο της συζήτησης του Θέματος 2, χρησιμοποιώντας το παράδειγμα της ηρωίδας, βοηθείστε τις συμμετέχουσες να γράψουν τρία πράγματα/περιστάσεις στη ζωή τους, όπου ένιωσαν γενναίες και επέμειναν στην απόφασή τους. Αναστοχασμός πάνω σε τι αναμένεται κοινωνικά και πως μας κάνει να αισθανόμαστε, έμφυλα πρότυπα στη ζωή, η ανθεκτικότητα ως θετικό στοιχείο.



Τί θέλουμε να περάσουμε στις κόρες μας και στις εγγονές μας, πώς ερμηνεύουμε την ομορφιά, πώς αυτό συνδέεται με την έμφυλη βία / το να είσαι ανθεκτική και να ζεις τη ζωή σου ως γυναίκα με πληρότητα ό,τι κι αν πιστεύουν οι άλλοι για σένα. Ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτό το στοιχείο για να κάνει μία άσκηση με μεταφορές (αντικείμενα που συμβολίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα) και να τις συζητήσει – αυτό μπορεί να ενσωματωθεί στις ασκήσεις 1 και 2 – γράφοντας ένα ποίημα με emojis και μετά ελεύθερα επιλέγοντας τις λέξεις που θα παρουσιάσουν αυτές τις εικόνες ως ποιήματα.

Διαθέσιμες πηγές που να απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

Σύνδεσμοι σε ταινίες, ντοκιμαντέρ, βιβλία, ποιήματα, εικόνες, ομιλίες στο TEDs, ειδήσεις, συνεντεύξεις ... που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο μάθημα για να απεικονίσουν την ιστορία των γυναικών.

<http://www.almakarlin.si/>

<https://onaplus.delo.si/ne-zamerite-mi>

<https://www.delo.si/sobotna/barbara-trnovec-o-almi-karlin.html>

<https://www.delo.si/sobotna/barbara-trnovec-o-almi-karlin.html>

<https://www.vecer.com/alma-karlin-rada-bi-prepotovala-svet-kot-se-nobena-zenska-pred-menoj-in-ga-je-10091508z>



Αντρέα Άσγουορθ

Ημερομηνία Γέννησης

1969

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Ηνωμένο Βασίλειο (Μάντσεστερ – μια πόλη)

Σύντομη Βιογραφία (με τα δικά της λόγια):

“Όταν ήμουν μικρό κορίτσι, η μητέρα μου φορούσε γυαλιά ηλίου τον περισσότερο καιρό – ακόμα κι όταν έβρεχε. Πίσω από τα γυαλιά το δέρμα της θα ήταν πρησμένο και μερικές φορές κομμένο.

Ο πατέρας μου πνίγηκε όταν ήμουν πέντε χρονών και η μικρή μου αδελφή τριών. Η μητέρα μου παντρεύτηκε έναν καινούργιο άντρα με τον οποίο έκανε ένα μωρό και από εκείνη τη στιγμή ζήσαμε σ’ έναν τρομακτικό, ανατριχιαστικό κόσμο. Ο θετός μου πατέρας μας χτυπούσε, στο κεφάλι και στο πρόσωπο, για οποιονδήποτε λόγο ή για κανένα απολύτως λόγο: μια σταγόνα χυμένο νερό, μια κάλτσα που δεν ήταν στη θέση της, ακόμη και το να δει την αδελφή μου ή εμένα να διαβάζουμε ένα βιβλίο. Περιστασιακά, όταν ήταν ιδιαίτερα απρόσεκτος έφταναν να πάθω διάσειση. Αν η μητέρα μου έκλαιγε ή προσπαθούσε να σταματήσει τον πατριό μας, στρεφόταν εναντίον της. Τον βλέπαμε τακτικά να πνίγει τη μητέρα μας, να τη χτυπά στο πρόσωπο, να την πετάει στον τοίχο ή στο πάτωμα και να την απειλεί με βραστό νερό ή μαχαίρια.

Μετά από κάθε έκρηξη, ο πατριός μου τοποθετούσε το χέρι του πάνω στο πρόσωπό μου ώσπου με φίμωνε. Μου ψυθίριζε αχρείες, γλαφυρές απειλές λέγοντάς μου τι θα έκανε αν εγώ, το μεγαλύτερο παιδί, άνοιγα ποτέ το στόμα μου για να μιλήσω. Με τρομοκρατούσε να μην εκμυστηρεύομαι ούτε στην ίδια μου τη μητέρα τις προσωπικές του επιθέσεις εις βάρος μου. Ποτέ δεν φαντάστηκα ότι θα πω στον κόσμο τι συνέβαινε πίσω από τις πράσινες ριγωτές κουρτίνες μας.

Στο δημοτικό το παρατσούκλι μου ήταν γελαστούλα... Γιατί δεν είπα ποτέ λέξη;

Πρώτον, αν και η αδελφή μου κι εγώ ζούσαμε υπό καθημερινή τρομοκρατία, ποτέ δεν μου πέρασε από το μυαλό ότι θα μπορούσαμε ή θα έπρεπε να περιμένουμε κάτι διαφορετικό. Τα παιδιά μπορεί να είναι υπέροχα, αλλά και επικίνδυνα ελαστικά, προσαρμοζόμενα στην αντιξοότητα, και μεγαλώνοντας να τη θεωρούν φυσιολογική.

Χάρη στο παθιασμένο έργο φιλανθρωπικών οργανώσεων όπως το NSPCC, χάρη στο χαιρετιστήριο πέρασμα από τους προβολείς των μέσων μαζικής ενημέρωσης, χάρη στις προσπάθειές μας να κοιτάξουμε και να κατανοήσουμε τον εαυτό μας ως κοινωνία, ιστορίες όπως η δική μου δεν καταπνίγονται πλέον τόσο ντροπιαστικά. Οικογένειες δεν χρειάζεται να κακοφορμίζουν στα κρυφά. Το σπάσιμο της σιωπής είναι το πρώτο αναγκαίο βήμα για να σπάσει ο κύκλος στον οποίο ζήσαμε πολύ σιωπηλά, για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα.’

(από το κείμενο της Αντρέα Άσγουορθ, “Όταν Ήμουν Μικρό Κορίτσι” στην εφημερίδα Γκάρντιαν, Νοέμβρης 2000)



Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Είναι συγγραφέας του *Κάποτε σ' ένα Σπίτι που Φλέγονταν*, που λέει την ιστορία της κακοποίησής της και της φυγής από την εργατική τάξη του Μάντσεστερ της δεκαετίας του 1970 μέσα από τα βιβλία και το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης. Το βιβλίο της είναι βιογραφικό. Συνέχισε να προωθεί ενεργά τη μόρφωση ενάντια στη φτώχεια και την οικογενειακή βία και είναι πρέσβυρα του οργανισμού W4.org που επενδύει στο δυναμικό των κοριτσιών και των γυναικών.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Κοινωνική Ανάγκη: Η Αντρέα Άσγουορθ γεννήθηκε σε μια οικογένεια της εργατικής τάξης που δεν είχε ιστορικό ανώτατης εκπαίδευσης. Μέσα από τη δική της αγάπη για τα βιβλία κατάφερε να κερδίσει μια θέση στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης (ένα από τα πιο αναγνωρισμένα πανεπιστήμια στο Ηνωμένο Βασίλειο).

Το βιβλίο της ζωντάνεψε τον φόβο που μπορεί να υποστούν οι νέοι άνθρωποι που είναι μάρτυρες οικογενειακής βίας και την επιθυμία τους να ξεφύγουν.

Κοινοτική Ανάγκη: Ως πρέσβυρα για την W4, προωθεί το σκοπό της πραγμάτωσης του δυναμικού των γυναικών και των κοριτσιών, τις οποίες αντιπροσωπεύει.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να συζητηθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν εισαγωγή σε πολλές διαφορετικές κατάστάσεις, έννοιες, ιδέες και θέματα του εργαστηρίου.

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιο σημείο επεξηγεί το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
Συνεδρία 20 Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 4: Τα Δικαιώματα των Παιδιών	<i>Το μυθιστόρημα της εξερευνά τις συνέπειες του να είσαι μάρτυρας της βίας εις βάρος των παιδιών.</i>	<i>Σκέψεις σχετικά με τα Δικαιώματα των Παιδιών.</i>
Συνεδρία 28 Χαρτογραφώντας το Ταξίδι της Ηρωίδας μας	Η δουλειά της Άσγουορθ σε σχολεία και στον οργανισμό W4 και ιδιαίτερα η δήλωσή της: ‘Μαζί μπορούμε και πρέπει να σταματήσουμε την παγκόσμια πανδημία της βίας εναντίον των γυναικών. Ας αναλάβουμε όλοι δράση για να προστατεύσουμε τα κορίτσια και τις γυναίκες και να υποστηρίξουμε τους επιζήσαντες της έμφυλης βίας.’	Το βιβλίο της Άσγουορθ περιλαμβάνει το ταξίδι μιας ηρωίδας που δείχνει την άνοδό της από την εργατική τάξη του Μάντσεστερ στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης. Ωστόσο γίνεται το ταξίδι μιας ηρωίδας καθώς ενθαρρύνει μια κοινότητα δυναμικών γυναικών που πιστεύουν στις δυνατότητές τους. Δυνατές στο να στέκονται αλληλέγγυες σε αντίθεση με το να παλεύεις μόνος σου.
Συνεδρία 26 Δύναμη Γραφής	Γράφοντας ένα απομνημόνευμα η Αντρέα Άσγουορθ ασχολήθηκε με τις περασμένες εμπειρίες της και μπόρεσε να δει τη δική της δύναμη μπροστά σε τρομακτικές εμπειρίες.	Εξερεύνηση τοπικών ιστοριών δύναμης μπροστά σε προκλήσεις. Χρήση του λεξικού σχετικά με τη δύναμη.
Συνεδρία 6 Γράφοντας μέσα από κινδύνους	Η Αντρέα επιμένει ότι ακόμη και τρομακτικά ρεαλιστικές σκηνές δεν μεταφέρουν όλη την αλήθεια. Αυτό θα ήταν αδύνατο και το τελικό προϊόν δεν θα διαβαζόταν, υποστηρίζει. «Το βιβλίο είναι – η μητέρα μου είναι η πρώτη που θα το έλεγε – μια πολύ απαλή εκδοχή του τι πραγματικά συνέβαινε. Αυτολογοκρίθηκα εντελώς. Από το Oxford Student.com	Ποια μέρη μιας ιστορίας είναι ασφαλές να ειπωθούν και πώς διηγούμαστε δύσκολες ιστορίες; Μέσα από την αλληγορία, το παραμύθι, τη μεταφορά.

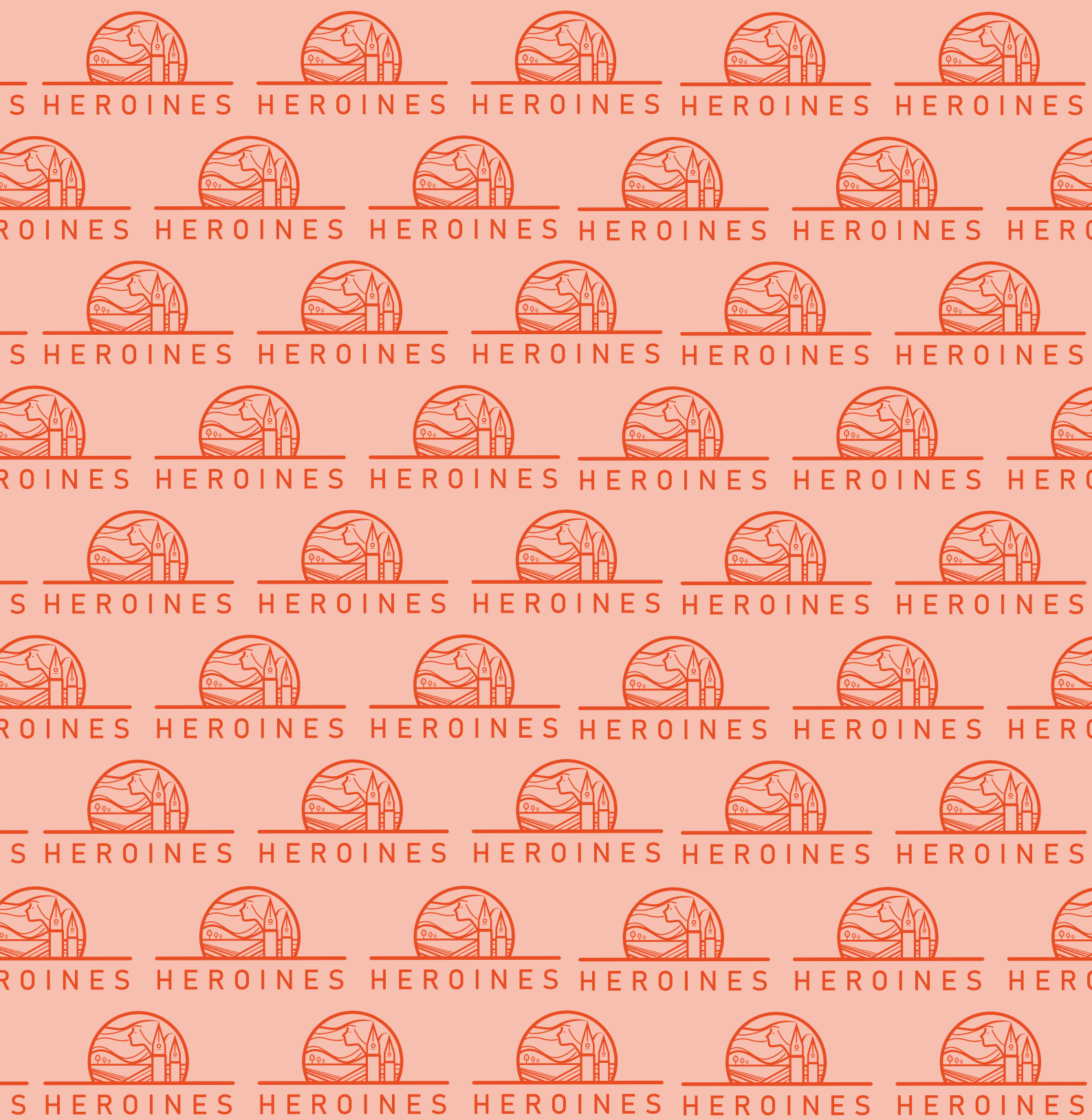
Διαθέσιμες πηγές που απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

Σύνδεσμοι σε ταινίες, ντοκιμαντέρ, βιβλία, ποιήματα, φωτογραφίες, ομιλίες στο TED, ειδήσεις, συνεντεύξεις... που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο μάθημα για να απεικονίσουν την ιστορία των γυναικών

Βιβλίο:

Ashworth, A (2007) Once in a House on Fire. London: Picador

https://web.archive.org/web/20090501062215/http://www.oxfordstudent.com/tt2000wk6/Features/a_phoenix_from_the_ashes



www.heroines-project.eu



Αντρέα Σαγιαάγκο

Ημερομηνία Γέννησης:

14 Οκτωβρίου 1999

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Παλένσια, Ισπανία

Σύντομη βιογραφία:

Η Αντρέα ήταν θύμα μπούλινγκ στο δημοτικό και στο γυμνάσιο, όχι μόνο την προσέβαλαν για την εμφάνισή της και τον τρόπο ομιλίας της, αλλά την ταπείνωναν και δεχόταν επιθέσεις από ολόκληρη την τάξη της. Δεν ένιωθε ασφαλής ούτε στο σπίτι της, επειδή δεχόταν παρενοχλήσεις και από την εφαρμογή whatsapp. Ένωθε πανικό ενώ σκέφτηκε ακόμη και να πεθάνει. Αυτό που της συνέβαινε ήταν ολοφάνερο και κανείς δεν έκανε τίποτα. Ζήτησε βοήθεια από τον μέντορα δάσκαλό της, αλλά εκείνος υποτίμησε τα λεγόμενά της, υποστηρίζοντας ότι υπερβάλλει. Για εκείνην το πιο σκληρό απ' όλα ήταν το να συνειδητοποιήσει ότι κανένας δεν πρόκειται να κάνει κάτι για να τη βοηθήσει.

Αυτή η κατάσταση την έκανε να είναι επιθετική στο σπίτι της. Ένωθε κατώτερη στο σχολείο και ήθελε να νιώθει ανώτερη στο σπίτι και συμπεριφερόταν βίαια, φωνάζοντας, χτυπώντας και σπάζοντας πράγματα ... σήμερα ντρέπεται όταν θυμάται εκείνες τις στιγμές.

Γι' αυτό πιστεύει ότι για να σταματήσει το μπούλινγκ πρέπει να αναληφθούν δράσεις έναντι των υπαίτιων και των γονιών τους, επειδή πιστεύει ότι ένα παιδί που κακοποιεί είναι επίσης ένα θύμα που ψάχνει μια λύση κάνοντας τους άλλους να υποφέρουν (όπως έκανε η ίδια στο σπίτι όταν υπέφερε από μπούλινγκ).

Μια μέρα της ζήτησαν στο μάθημα της μουσικής να πει ένα τραγούδι και από εκείνη τη στιγμή, βήμα-βήμα άρχισε να γίνεται αόρατη στο γυμνάσιο, πράγμα που της προκάλεσε ανακούφιση.

Άρχισε να γράφει ιστορίες στην ηλικία των 11 ετών και κέρδισε σ' έναν λογοτεχνικό διαγωνισμό στο σχολείο της. Δεν έχει σταματήσει να γράφει από εκείνη τη στιγμή. Έχει γράψει πολλές ιστορίες για παιδιά και γράφει επίσης ανώνυμα στην πλατφόρμα Wattpad από το 2014.

Αποφάσισε να μιλήσει για το μπούλινγκ σ' ένα μυθιστόρημα για εφήβους επειδή συνειδητοποίησε ότι δεν υπάρχει κοινωνική πρόοδος στο ζήτημα. Το έγραψε κατά τη διάρκεια ενός καλοκαιριού που πέρασε στο μικρό χωριό της οικογένειάς της. Όταν το τελείωσε το έστειλε σ' έναν επιμελητή αυτοεκδόσεων που της έδωσε μια τιμή για την έκδοση του βιβλίου της. Μετά άρχισε να δουλεύει σαν μπέμπι-σίτερ για να κερδίσει και να αποταμιεύσει χρήματα για την έκδοση. Τελικά, το 2018 εξέδωσε 100 αντίτυπα του πρώτου της μυθιστορήματος με τον τίτλο "Zach Wood" που έχει σκοπό από τη μία πλευρά να ενθαρρύνει τα θύματα του μπούλινγκ να μιλήσουν και να ζητήσουν βοήθεια και από την άλλη πλευρά να γνωστοποιήσει στους δράστες σε τι συνίσταται το μπούλινγκ. Επίσης

ήθελε να δείξει με την ιστορία της ότι όλα είναι δυνατά και δεν υπάρχουν χαμένοι αγώνες, ότι κανείς δεν πρέπει να παραδίνεται.

Θεωρεί ότι για να σταματήσει το μπούλινγκ χρειάζεται να αναληφθεί δράση απέναντι στους δράστες και τους γονείς τους, επειδή πιστεύει ότι ένα παιδί που κακοποιεί είναι επίσης θύμα.

Έχει δωρήσει ένα ποσοστό των πωλήσεων του βιβλίου της σε μια ΜΚΟ που ερευνά το σύνδρομο Pearsons.

Αυτή τη στιγμή σπουδάζει δημοσιογραφία και έχει έναν λογαριασμό στο Wattpad με πάνω από 4 εκατομμύρια επισκέψεις. Αποτέλεσε την έμπνευση για τη διαδικτυακή πλατφόρμα <https://www.zachwood.es/> για τη μάχη ενάντια στο μπούλινγκ.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Μιλάει και γράφει ανοικτά για την εμπειρία της να έχει πέσει θύμα μπούλινγκ στο σχολείο χωρίς ντροπή.

Έψαξε για έναν τρόπο να συμβάλει στο να σταματήσει το μπούλινγκ (μια κοινωνική ανάγκη) κάνοντας αυτό στο οποίο είναι καλή: το γράψιμο.

Αναλογίστηκε τους λόγους για τους οποίους υπέφερε και κατάλαβε ότι και εκείνοι που της επιτίθονταν ήταν επίσης θύματα.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιο σημείο επεξηγεί το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
Γράφοντας γι' αυτό που είναι σημαντικό για εμάς	Γράφει γι' αυτό που είναι σημαντικό για εκείνη: την εμπειρία της που υπέφερε από μπούλινγκ	
Γράφοντας για το παρελθόν και το μέλλον	Ανέλαβε δράση να πολεμήσει το μπούλινγκ χρησιμοποιώντας τη λογοτεχνία	
Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 4: Τα δικαιώματα των παιδιών	Η εμπειρία της αποτελεί ένα παράδειγμα παραβίασης των δικαιωμάτων των παιδιών από συνομηλίκους, αλλά και από δασκάλους που αγνόησαν την έκκλησή της για βοήθεια.	
Γράφοντας για ελπίδες και όνειρα	Το μυθιστόρημά της είναι μια έκκληση να μην παραδίνεσαι.	
Γράφοντας για περασμένες εμπειρίες	Γράφει για τις εμπειρίες της στο παρελθόν.	
Το να είσαι ορατός και να έχεις μια φωνή	Μιλάει δημόσια για το τι σημαίνει το μπούλινγκ από πρώτο χέρι και ενθαρρύνει τα θύματα να ακουστούν με δυνατή φωνή.	
Εμπόδια στην αλλαγή	Το μπούλινγκ είναι ένα κοινωνικό πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί με πιο αποτελεσματικά μέσα. Η στάση των ενηλίκων, γονιών και δασκάλων, συνιστά μερικές φορές εμπόδιο στην αλλαγή.	

Διαθέσιμες πηγές για να απεικονίσουν το πρότυπο γυναίκας

Συνεντεύξεις:

https://binarymag.es/estilo_de_vida/bullying/andrea-sayago-bullying/

<https://editorialcircularrojo.com/actualidad/entrevistamos-a-andrea-sayago-autora-de-la-novela-zach-wood/>

https://www.youtube.com/channel/UC3SAeqnXpDkFAFNT_Bg190A

<https://www.youtube.com/watch?v=Wmdx6bjfo7Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=PsxG9mMbf1U>

Τραγούδι

<https://www.youtube.com/watch?v=YdtfkVwi3I8>

Βιβλίο

Sayago, A. (2018) Zach Wood. Almería, Círculo Rojo.

Ιστοσελίδα

<https://www.zachwood.es/blog/>





Άννα Σβέντχολμ το γένος Λαππαλάινεν

Ημερομηνία Γέννησης/ Θανάτου:

27 Ιουν 1896 / 17 Ιουλ 1988

Χώρα Καταγωγής / Υιοθετημένη Πατρίδα:

Φινλανδία

Σύντομη βιογραφία:

Η Άννα είναι η πιο διάσημη ασθενής από το Ψυχιατρικό Νοσοκομείο του Κελλοκόσκι. Έγινε γνωστή στο χωριό και αργότερα σε ολόκληρη τη Φινλανδία. Έχει γίνει το θέμα μιας ταινίας και μιας γραπτής βιογραφίας.

Η Άννα γεννήθηκε στο Κουόπιο και μετακόμισε στο Ελσίνκι ως νεαρή ενήλικας. Παντρεύτηκε σε ηλικία 30 ετών και χώρισε τρία χρόνια αργότερα. Δύο χρόνια μετά άρχισε να έχει προβλήματα ψυχικής υγείας και κατέληξε στο νοσοκομείο του Κελλοκόσκι, όπου έζησε για 52 χρόνια. Διαγνωσμένη με σχιζοφρένεια, ισχυριζόταν ότι ήταν «Πριγκίπισσα» όταν την έφεραν στο νοσοκομείο, δεν ήθελε να την αποκαλούν με το δικό της όνομα. Έδωσε μακρά μάχη με το προσωπικό του νοσοκομείου για την ταυτότητά της και το δικαίωμά της να αποφασίσει τη δική της προσωπικότητα. Το προσωπικό αρχικά προσπάθησε να καταπιέσει την επιθυμία της χρησιμοποιώντας ηλεκτροσόκ και άλλες βαριές ψυχιατρικές θεραπείες. Γλίτωσε παρά τρίχα τη λοβοτομή. Στη συνέχεια κέρδισε την «άδεια» να είναι πριγκίπισσα φέρνοντας χαρά σε όσους βρίσκονταν στο νοσοκομείο με την παρουσία και την προσωπικότητά της. Λέγεται ότι είχε μεγαλύτερη θεραπευτική επίδραση από το κατεστημένο σύστημα ψυχικής υγείας.

Την τελευταία εβδομάδα της ζωής της αποποιήθηκε την ταυτότητα της πριγκίπισσας και άρχισε να αυτοαποκαλείται Άννα.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

- Παρά το γεγονός ότι ήταν ψυχιατρική ασθενής, έζησε μια μακρά, ολοκληρωμένη ζωή και επηρέασε πολλούς ανθρώπους. Απέδειξε ότι μια αντισυμβατική ζωή μπορεί να είναι πλήρης νοήματος.
- Αποτελεί ένα εξαιρετικό παράδειγμα κάποιας που κατάφερε να δημιουργήσει το δικό της μοντέλο ζωής παρά τις πρακτικές προκλήσεις.
- Η Άννα ήταν δημιουργική και ταλαντούχα, οι χειροτεχνίες της και οι ιστορίες της ήταν δημοφιλείς στην περιοχή του Κελλοκόσκι.
- Η Άννα έθεσε υπό αμφισβήτηση τις παραδοσιακές μας ιδέες για την ψυχική υγεία και τις αρχές.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Η Άννα ήταν ένας εξωστρεφής, κοινωνικός και γοητευτικός χαρακτήρας, που της άρεσε να γνωρίζει ανθρώπους και να μοιράζεται τις ιστορίες της. Απέρριψε το ρόλο του φυσιολογικού ασθενή προς όφελος της οικοδόμησης της δικής της ταυτότητας αμφισβητώντας τα όρια της πραγματικότητας. Είχε πολλούς φίλους που της συμπαραστέκονταν. *realidad. Tenía muchos amigos que la apoyaban.*

Θέματα Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της:

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιο σημείο διευκρινίζει το θέμα;	Πώς να χρησιμοποιηθεί;
4. Γράφοντας για ελπίδες και όνειρα	Επέλεξε ένα πολύ αντισυμβατικό τρόπο ζωής κι έζησε μια εξαιρετική και ολοκληρωμένη ζωή	Γράφοντας για όνειρα και σχέδια χωρίς περιορισμούς, χρησιμοποιώντας την τεχνική του Εσωτερικού Θεάτρου για να ανακαλύψετε κρυμμένες δυνάμεις
14. Γράφοντας για την αυτοανακάλυψη	Η Άννα βρήκε την εσωτερική της πριγκίπισσα	Ανακαλύπτοντας τον εσώτερο χαρακτήρα(ες) από μόνη σου ή χρησιμοποιώντας την τεχνική του Εσωτερικού Θεάτρου
19. Η Γραφή και τα Δικαιώματά σου 3: Το να είσαι ορατός και να έχεις φωνή	Η Άννα έκανε ορατούς τους ψυχικά ασθενείς, δείχνοντας ότι οι ζωές τους είναι ισότιμα σημαντικές	Γράφοντας για τη ζωή σου σαν παραμύθι
24. Η Γραφή και τα Δικαιώματά σου 8: Εμπόδια στην αλλαγή	Η Άννα απέρριψε το ρόλο του 'φυσιολογικού' ψυχικά ασθενή, που ελέγχεται και υπόκειται σε επεμβατικές θεραπείες. Χρησιμοποιώντας τη φαντασία της να γίνει μια 'πριγκίπισσα' διασκέδαζε και ταξίδευε τους συγκατοίκους της στο νοσοκομείο.	Παιγνιώδεις τεχνικές γραφής, εξερευνώντας το παιδί μέσα σου
26. Γραφή και ανθεκτικότητα	Η Άννα έδειξε ανθεκτικότητα με τον να μην αφήσει κανέναν να επηρεάσει την ταυτότητα που επέλεξε	Καταγράφοντας περιστάσεις κατά τις οποίες ήσουν ανθεκτική ή ελπίζεις να είχες υπάρξει

Διαθέσιμες πηγές για την απεικόνιση του προτύπου γυναίκας
<https://ses.fi/en/elokuva/prinsessa/>



Άννα Φρανκ

Ημερομηνία Γέννησης/Θανάτου:

12 Ιουνίου 1929 – Φεβρουάριος/Μάρτιος 1945

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Γεννημένη στη Γερμανία/ Έζησε στην Ολλανδία

Τα λόγια της:

Αυτό που έγινε δεν μπορεί να ξεγίνει, αλλά μπορεί κανείς να το εμποδίσει να επαναληφθεί.

Σύντομη Βιογραφία:

Η Άννα Φρανκ ήταν μια Εβραία, θύμα του Ολοκαυτώματος. Γεννήθηκε στη Φρανκφούρτη της Γερμανίας, αλλά έζησε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής στο ή κοντά στο Άμστερνταμ της Ολλανδίας, όπου μετακόμισε με την οικογένειά της σε ηλικία τεσσεράμιση ετών, όταν οι Ναζί απέκτησαν τον έλεγχο της Γερμανίας. Γεννημένη με την εθνικότητα της Γερμανίδας, έχασε την υπηκοότητά της το 1941 κι έτσι έγινε άπατρις. Από το 1940 οι Φρανκ παγιδεύτηκαν στο Άμστερνταμ από τη γερμανική κατοχή της Ολλανδίας. Καθώς οι διώξεις εναντίον του εβραϊκού πληθυσμού αυξάνονταν, τον Ιούλιο του 1942 οι Φρανκ κρύφτηκαν σε κάποια μυστικά δωμάτια πίσω από μια βιβλιοθήκη στο κτίριο όπου ο πατέρας της Άννας, Όττο Φρανκ, εργαζόταν. Από τότε μέχρι τη σύλληψη της οικογένειας από τη Γκεστάπο τον Αύγουστο του 1944, η Άννα κρατούσε ένα ημερολόγιο που είχε λάβει ως δώρο γενεθλίων και έγραφε τακτικά. Μετά τη σύλληψή τους, οι Φρανκ οδηγήθηκαν σε στρατόπεδα συγκέντρωσης. Τον Οκτώβριο ή το Νοέμβριο του 1944, η Άννα και η αδελφή της Μάργκο μεταφέρθηκαν από το Άουσβιτς στο στρατόπεδο συγκέντρωσης Μπέργκεν-Μπέλσεν, όπου και πέθαναν (μάλλον από τύφο) λίγους μήνες αργότερα. Ο Ερυθρός Σταυρός αρχικά εκτίμησε ότι πέθαναν τον Μάρτιο, με τις ολλανδικές αρχές να ορίζουν την 31η Μαρτίου ως την επίσημη ημερομηνία θανάτου τους, αλλά η έρευνα του Οίκου Άννα Φρανκ το 2015 κατέληξε ότι είναι πιθανότερο να πέθαναν τον Φεβρουάριο.[3]

Ένα από τα πιο πολυζητημένα θύματα του Ολοκαυτώματος εβραϊκής καταγωγής, έγινε διάσημη μετά το θάνατό της με την έκδοση του Ημερολογίου ενός Νεαρού Κοριτσιού (Het Achterhuis στο πρωτότυπο στα Ολλανδικά, στα Αγγλικά: Το Μυστικό Παράρτημα), στο οποίο καταγράφει τη ζωή της στην κρύπτη από το 1942 μέχρι το 1944, κατά τη διάρκεια της γερμανικής κατοχής της



Ολλανδίας κατά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. Είναι ένα από τα πιο γνωστά βιβλία στον κόσμο και πολλά θεατρικά έργα και ταινίες βασίστηκαν σε αυτό.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Ο ηρωισμός της Άννας Φρανκ συνίσταται στην επιμονή και την αποφασιστικότητά της να δώσει αξία στην ανθρώπινη της υπόσταση με το γράψιμο ενός ημερολογίου μέσα στις πιο καταπιεστικές και περιοριστικές συνθήκες.

Θεωρείται εξ ορισμού ηρωίδα, ως νεαρό θύμα του Ολοκαυτώματος. Δεν διέπραξε πράξεις γενναιότητας ή πολιτικής ανυπακοής, αλλά παραμένει ένα τραγικό παράδειγμα μιας ζωής που χάθηκε στο Ολοκαύτωμα μόνο και μόνο επειδή ήταν μια νεαρή Εβραία γυναίκα.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Η Άννα Φρανκ είναι ένα ισχυρό πρότυπο γυναίκας για το γράψιμο μέσα σε αντιξοότητες και για τη χρησιμοποίηση της γραφής ως μορφής έκφρασης όταν οι περισσότερες άλλες μορφές καταπιέζονταν. Το γράψιμο του ημερολογίου της της επέτρεψε να συμμετέχει σε μια πολύ περιορισμένη ζωή και να εξερευνήσει ολοκληρωτικά τις δυνάμεις της παρατήρησης, της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης και της σύγχυσης της εφηβείας.

Αποτελεί ένα ισχυρό παράδειγμα της χρήσης της θεραπευτικής γραφής μέσω του ημερολογίου και είναι ιδιαίτερα σχετική με το πρόγραμμα ΗΡΩΙΔΕΣ.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να συζητηθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν εισαγωγή πολλών διαφορετικών καταστάσεων, εννοιών, ιδεών και θεμάτων για το εργαστήριο.

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιο σημείο επεξηγεί το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
Αυτογνωσία 2: Τί μπορεί να μας προσφέρει το γράψιμο; & Πως να χρησιμοποιήσουμε το γράψιμο σαν καθημερινό εργαλείο/πρακτική & Γράφοντας για ελπίδες και όνειρα	Η Άννα Φρανκ θεωρούσε το ημερολόγιό της σαν την καλύτερή της φίλη και του απευθύνονταν ως 'Γατούλα'. Η 'Γατούλα' πρόσφερε στην Άννα ένα μέρος να εκμυστηρεύεται λεπτομέρειες για τη ζωή της, τις ελπίδες και τα όνειρά της. Κανοντάς το αυτό έδειξε πως μπορεί να χρησιμοποιηθεί η γραφή για να διατηρηθεί η ιδιωτικότητα μέσα σ' ένα κλειστό και απειλητικό περιβάλλον.	Κοιτάξτε το Ημερολόγιο της Άννας Φρανκ και συσχετίστε το με το ημερολόγιο και τις 'Πρωινές Σελίδες' (Τζούλια Κάμερον) ως τρόπο να 'ξεφορτωθείτε' και να απελευθερώσετε συναισθήματα στην ασφάλεια της σελίδας. Πώς μπορούμε να προστατέψουμε την ιδιωτικότητα του γραπτού μας; Είναι το γράψιμο πολύ επικίνδυνο για να καταφεύγουμε σε αυτό σε ορισμένες περιστάσεις;

Γράφοντας για τα Δικαιώματά σου 7: Προστατεύοντας τις γυναίκες από τη βία 2	Το ημερολόγιο της Άννας Φρανκ είναι διεθνώς γνωστό, το κρατούσε όταν κρυβόταν από τους Ναζί στο Άμστερνταμ, κατά τη διάρκεια της κατοχής της Ολλανδίας. Η Άννα Φρανκ αποκαλούσε το ημερολόγιό της ως την καλύτερή της φίλη και απευθύνονταν σε αυτό ως 'Τατούλα'. Η 'Τατούλα' πρόσφερε στην Άννα ένα μέρος να εκμυστηρεύεται λεπτομέρειες για τη ζωή της, τις ελπίδες και τα όνειρά της. Κανοντάς το αυτό έδειξε πως μπορεί να χρησιμοποιηθεί η γραφή για να διατηρηθεί η ιδιωτικότητα μέσα σ' ένα κλειστό και απειλητικό περιβάλλον. Το να ξέρεις πότε είναι ασφαλές να μοιραστείς ή να μιλήσεις (ή να μην το κάνεις) αποτελεί σημαντικό μέρος του να μπορείς να κρατήσεις τον εαυτό σου και τους άλλους ασφαλείς.	Είναι το γράψιμο πολύ επικίνδυνο για να καταφεύγουμε σε αυτό σε ορισμένες περιστάσεις;
Γράφοντας για τα Δικαιώματά σου 3: Να είσαι ορατός και να έχεις φωνή.	Αν και δεν ήξερε τι την περίμενε, το γράψιμο της Άννας Φρανκ επιδείκνυε το θάρρος της να πιστεύει σ' ένα καλύτερο μέλλον και στην ανθρωπότητα παρά τον τρόπο μέσα στον οποίο ζούσε. Αυτό το γραπτό θεωρείται τώρα μια μαρτυρία του τρόμου της ζωής υπό πολιορκία στο Άμστερνταμ, καθώς και μια προσωπική καταγραφή.	Αν μπορούσες να αφήσεις κάτι γραπτό για το μέλλον, τί θα ήθελες να γράψεις; Τί θα ήθελες να μάθουν και να διαβάσουν για σένα οι άνθρωποι αν δεν επρόκειτο ποτέ να σε συναντήσουν; Υπάρχουν κάποια αντικείμενα που θα ήθελες να αφήσεις που λένε κάτι σημαντικό για σένα;
26. Escribiendo resiliencia	Anna mostró resiliencia al no dejar a nadie afectar su identidad elegida	Enumerar ocasiones en las que ha sido resiliente o en las que le hubiera gustado serlo

Διαθέσιμες πηγές που απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

Frank, Anne (2018) *The Diary of a Young Girl*. Penguin.

<https://www.annefrank.org/en/anne-frank/diary/>

Enzer, Hyman Aaron; Solotaroff-Enzer, Sandra, eds. (20 December 1999). **Anne Frank: Reflections on Her Life and Legacy**. Urbana: University of Illinois Press. ISBN 978-0-252-06823-2.

Laeredt, Angela (5 May 1995). **"Anne Frank: After the diary stopped"**. The Independent. London. Retrieved 18 April 2012.

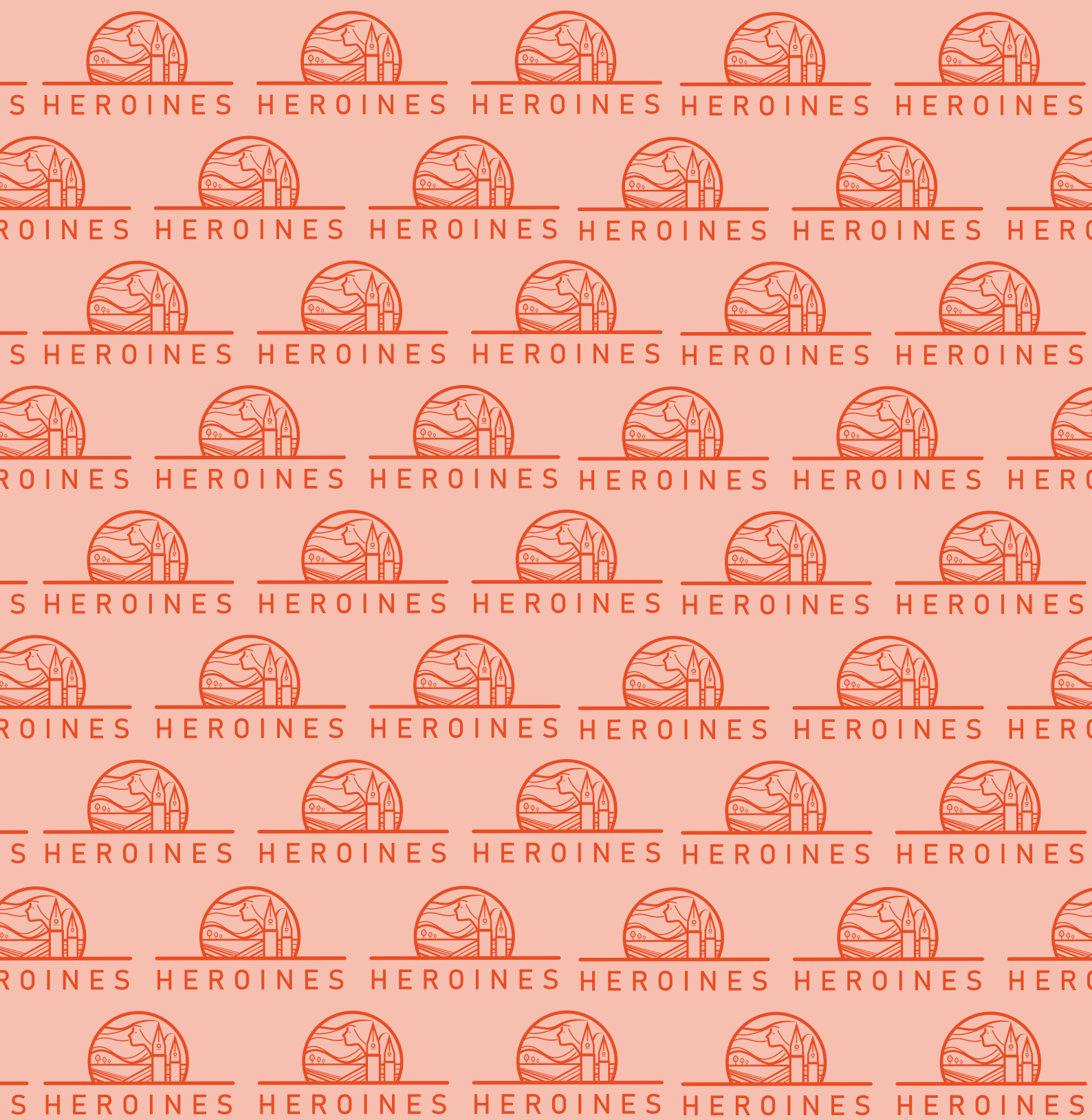
Levin, Meyer (15 June 1952). **"The Child Behind the Secret Door; An Adolescent Girl's Own Story of How She Hid for Two Years During the Nazi Terror"**. The New York Times Book Review. Retrieved 17 April 2012

"Anne Frank". [History.com](https://www.history.com). 2009. **Archived** from the original on 14 April 2016.

Anne Frank's Last Remaining Close Relative, Buddy Elias (Motion picture). **BBC News**. 25 February 2011.

Anne Frank: The Only Existing Film Images (Motion picture). **Anne Frank House**. 22 July 1941 - via

[YouTube https://www.youtube.com/embed/4hvtXuO5GzU?wmode=transparent](https://www.youtube.com/embed/4hvtXuO5GzU?wmode=transparent)



www.heroines-project.eu



Άνν Λίστερ

Ημερομηνία Γέννησης/Θανάτου

3 Απριλίου 1791-22 Σεπτεμβρίου 1840

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Χάλιφαξ, Δυτικό Γιορκσάιρ, Αγγλία

Σύντομη Βιογραφία:

Η Άνν Λίστερ ήταν μια Αγγλίδα ιδιοκτήτρια γης και συγγραφέας ημερολογίου από το Χάλιφαξ του Δυτικού Γιορκσάιρ. Καθόλη τη διάρκεια της ζωής της κρατούσε ημερολόγια στα οποία κατέγραφε τις λεπτομέρειες της καθημερινής της ζωής, συμπεριλαμβανομένων των λεσβιακών της σχέσεων, των οικονομικών ανησυχιών της, των βιομηχανικών της δραστηριοτήτων και των εργασιών της για τη βελτίωση του Σίμπντεν Χολ. Τα ημερολόγια της περιλαμβάνουν 7.720 σελίδες και πάνω από 5 εκατομμύρια λέξεις και περίπου το ένα έκτο αυτών – αυτά που αφορούν στις προσωπικές λεπτομέρειες των ρομαντικών και σεξουαλικών της σχέσεων – ήταν γραμμένο σε κώδικα. Ο κώδικας, που αποτελούσε ένα συνδυασμό άλγεβρας και Αρχαίων Ελληνικών, αποκωδικοποιήθηκε τη δεκαετία του 1930. Η Λίστερ συχνά αναφέρεται ως «η πρώτη σύγχρονη λεσβία» για την ξεκάθαρη αυτογνωσία της και τον ανοιχτά λεσβιακό τρόπο ζωής της. Αποκαλούμενη «Φρεντ» από την ερωμένη της και «Κύριος Τζακ» από τους κατοίκους του Χάλιφαξ, υπέφερε από παρενοχλήσεις για τη σεξουαλικότητά της, αλλά αναγνώριζε τις ομοιότητές της με τις Κυρίες της Λανγκολλέν, τις οποίες επισκεπτόταν.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Η Άνν Λίστερ αψήφισε τις παρενοχλήσεις τις οποίες υπέστη λόγω της σεξουαλικότητάς της και της επιλογής της να ζήσει αντισυμβατικά: άγαμη, αυτάρκης και ακολουθώντας τις δικές της αξίες και εμπειρίες. Θεωρούσε την ίδια ως ειδικό για το άτομό της και εμπιστευόταν τον εαυτό της. Χρησιμοποίησε δημιουργικά το ημερολόγιό της, φτιάχνοντας ένα κώδικα για να κρύψει τις σκέψεις της από έξωθεν παρατηρητές. Έδινε αξία στο γράψιμο ημερολογίου και απόλαυσε τα οφέλη του ως συντρόφου ζωής, συνεπώς υπερασπίζεται τη θεραπευτική γραφή και το γράψιμο ημερολογίου με τρόπο τέτοιο που την κράταγε ασφαλή.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Η Άνν Λίστερ ήταν μοναδική στην εποχή της και ικανοποίησε μια μη εκπεφρασμένη κοινωνική ανάγκη του καιρού της, να μπορεί να επιλέξει να ζει διαφορετικά και ανεξάρτητα ως γυναίκα, και αναδρομικά το 2020 συνεχίζει να εμπνέει εκείνες που κατανοούν ή παλεύουν με τη σεξουαλικότητά τους, ζουν ανεξάρτητες από τους άνδρες, επιλέγοντας να απελευθερωθούν από ένα καταπιεστικό σύστημα.

Αποτελεί επίσης πρότυπο γυναίκας ως συγγραφέας ημερολογίου, χρησιμοποιώντας το για να καταγράφει, να ζωντανεύει στις σελίδες του και να θυμάται τον εαυτό της, αλλά και για να εντοπίζει τις αλλαγές και να οραματίζεται ένα διαφορετικό μέλλον.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εισάγει πολλές διαφορετικές καταστάσεις, έννοιες, ιδέες και θέματα του εργαστηρίου.

Θέματα (εγγραστήριο)	Ποια σημεία επεξηγούν το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
Συνεδρία 29 Χαρτογραφώντας το Μέλλον για τις Γυναίκες	Αποσπάσματα από: Whitbread, H & Holme, V (2016) Μυστικά Ημερολόγια Περρασμένα και τωρινά. Scotts valle, CA: CreateSpace Independent Publishing Platform Ανν Λίστερ Ημερολογιακές Εγγραφές 1823 Γνωρίζω την καρδιά μου και γνωρίζω τους άνδρες. Δεν είμαι φτιαγμένη σαν κανέναν άλλο που έχω δει. Τολμώ να πιστεύω ότι είμαι διαφορετική από κάθε άλλη ύπαρξη.	Session 29 <i>Προκειμένου να συλλάβουμε ένα διαφορετικό μέλλον, πρέπει να δημιουργήσουμε ιστορίες για ένα διαφορετικό παρόν, ακόμα κι όταν αυτό σημαίνει ότι θα υποστούμε το στιγματισμό και την προκατάληψη.</i>
Συνεδρία 21 Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 5: Γυναίκες και Εργασία	Ήταν μια καινοτόμα ιδέα στη Βρετανία του 1820 μια γυναίκα να είναι οικονομικά ανεξάρτητη και ανεξάρτητη από τους άνδρες. Αυτό θεωρούνταν επίσης απειλητική σκέψη, ένας από τους πολλούς λόγους που το ημερολόγιο της Ανν Λίστερ ήταν γραμμένο σε κώδικα. Από τις ημερολογιακές εγγραφές της Ανν Λίστερ της 20^{ης} Αυγούστου 1823. 1820 Είμαι ευχαριστημένη που κράτησα τους λογαριασμούς μου τόσο σωστά. Αποτελεί πραγματική ικανοποίηση για μένα και πρέπει να είναι η καλύτερη προστασία έναντι των υπερβολών ... Θα κάνω πάντα το εισόδημά μου να επαρκεί για τα έξοδά μου και κάτι περισσότερο.	Συνεδρία 21 Η φιλοδοξία για οικονομική ανεξαρτησία και η αξιολόγηση της γυναικείας εργασίας και αξίας – αξιολόγηση αν όχι οικονομική, από άποψη χρόνου/προσπάθειας .
Συνεδρία 7 Γράφοντας ως πρότυπο αναθεώρησης	Από τις ημερολογιακές εγγραφές της Ανν Λίστερ της 27^{ης} Απριλίου 1820. 1821 Χρωστάω πολλά σ' αυτό το ημερολόγιο. Ξαλαφρώνοντας το μυαλό μου στο χαρτί νιώθω σαν να το ξεφορτώνομαι. Είναι σαν να εκμυστηρεύομαι σ'ένα φίλο που με ακούει υπομονετικά, συγκρατεί πιστά και χωρίς να ξεχνά ποτέ τίποτα, είναι πάντα έτοιμος να συγκρίνει το παρελθόν και το παρόν και έτσι να πανηγυρίσει και να οικοδομήσει το μέλλον	Συνεδρία 7 Το παράδειγμα της συγγραφής ημερολογίου ως καταγραφή και ως υποστήριξη της επιμονής. Μια αληθινή συγγραφέας ημερολογίου, η Ανν Λίστερ χαιρόταν τη συντροφιά του ημερολογίου και για να ενθαρρύνει το μέλλον αλλά και για να καταγράφει το παρόν και το παρελθόν της
Συνεδρία 13 Γράφοντας για το παρελθόν και το μέλλον	Από τις ημερολογιακές εγγραφές της Ανν Λίστερ της 22^{ης} Ιουνίου 1821. 1819 Η Ιζαμπέλα, προς μεγάλη μου ενόχληση, ανέφερε τη συγγραφή του ημερολογίου μου και ότι καταγράφω τα λόγια του καθενός με τον περίεργο γραφικό μου χαρακτήρα (αυτό που αποκαλώ κρυφό χέρι). Ανέφερα ότι είναι σχεδόν αδύνατο να αποκωδικοποιηθεί και την ευκολία με την οποία γράφω και χωρίς καθόλου να εμφανίσω την αγανάκτησή μου στην τρέλα της Ιζαμπέλα να κατονομάσει το πράγμα. Από τις ημερολογιακές εγγραφές της Ανν Λίστερ της 16^{ης} Αυγούστου 1819.	Συνεδρία 13 <i>Γράφοντας σε κώδικα, η Ανν Λίστερ μπόρεσε να εξερευνήσει ένα μέλλον που αποτελούσε μόνο αντικείμενο φαντασίας στις συνθήκες του καιρού της. Χρησιμοποιώντας κώδικα μπόρεσε να προστατεύσει τον εαυτό της και να χρησιμοποιεί το ημερολόγιο σαν σύντροφο</i>

Διαθέσιμες πηγές που να απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

Σύνδεσμοι σε ταινίες, ντοκιμαντέρ, βιβλία, ποιήματα, φωτογραφίες, ομιλίες στο TED, ειδήσεις, συνεντεύξεις....που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο μάθημα για να εικονογραφίσουν την ιστορία των γυναικών

• Βιβλία:

- Choma, Anne, *Gentleman Jack: The Real Anne Lister*. (Penguin Books & BBC Books, 2019)
- Green, Muriel, *Miss Lister of Shibden Hall: Selected Letters (1800–1840)*. (The Book Guild Ltd, 1992)
- Hughes, Patricia, *Anne Lister's Secret Diary for 1817*. (Hues Books Ltd 2006)
- Hughes, Patricia, *The Secret Life of Miss Anne Lister and the Curious Tale of Miss Eliza Raine*. (Hues Books Ltd 2010)
- Liddington, Jill, *Presenting the Past: Anne Lister of Halifax, 1791–1840*. (Pennine Pens, 1994)
- Liddington, Jill, *Female Fortune: Land, Gender and Authority: The Anne Lister Diaries and Other Writings, 1833–36*. (Rivers Oram Press, 1998)
- Steidele, Angela, *Gentleman Jack. A Biography of Anne Lister: Regency Landowner, Seducer and Secret Diarist*. (Serpent's Tail, London 2018). First published as *Anne Lister. Eine erotische Biographie*. (Matthes & Seitz Berlin, 2017)
- Vicinus, Martha, *Intimate Friends: Women Who Loved Women, 1778–1928*. (University of Chicago Press, 2004)
- Whitbread, Helena, *I Know My Own Heart: The Diaries of Anne Lister 1791–1840*. (Virago, 1988)
- Whitbread, Helena, *No Priest But Love: Excerpts from the Diaries of Anne Lister*. (NYU Press, 1993)

Λαϊκή Κουλτούρα:

- Το 1994, στο πρώτο επεισόδιο της σειράς του BBC Δύο, Μια Φούστα στην Ιστορία με τίτλο Ένας Γάμος, η Τζούλια Φορντ έπαιζε την Ανν Λίστερ και η Σόφι Θάρσφιλντ την Μαριάννα Μπελκόμπ.
- Στις 31 Μαΐου 2010, το BBC Δύο πρόβαλε μια παραγωγή βασισμένη στη ζωή της Λίστερ, Τα Μυστικά Ημερολόγια της Μις Ανν Λίστερ, με πρωταγωνίστρια την Μαξίν Πικ ως Λίστερ. Αποκαλύπτοντας την Ανν Λίστερ, ένα ντοκιμαντέρ με την Σου Πέρκινς προβλήθηκε το ίδιο βράδυ στο BBC Δύο.
- Το 2012, στο δεύτερο άλμπουμ τους, The Fragile, το λαϊκό ντουέτο δωματίου O'Hooley & Tidow (Belinda O'Hooley και Heidi Tidow) συμπεριέλαβαν ένα τραγούδι για την Ανν Λίστερ με τον τίτλο «Κύριος Τζακ».
- Την Άνοιξη του 2019 μια δραματική ιστορική τηλεοπτική σειρά του BBC-HBO, Κύριος Τζακ, με πρωταγωνίστρια την Σουράν Τζόουνς ως τη Λίστερ, δείχνει τη ζωή της ως «την πρώτη



σύγχρονη λεσβία». Οι Εκδόσεις Penguin εξέδωσαν έναν συνοδευτικό τόμο από τη σύμβουλο της σειράς, Ανν Τσόμα, που περιλαμβάνει πρόσφατα αποκωδικοποιημένες εγγραφές από τα ημερολόγια της Λίστερ. Στους τίτλους τέλους της σειράς αναγνωρίζεται ότι «εμπνεύστηκε από τα βιβλία Γυναικείος Θησαυρός και Κυριαρχία της Φύσης» της Τζιλ Λίντινγκτον, η οποία επίσης ήταν σύμβουλος και της οποίας η ιστοσελίδα περιγράφει την εξαιρετική ζωή της Λίστερ ως «εκθαμβωτικά παγκόσμια επιτεύγματα και φανερά λεσβιακά θέματα». Ο «Κύριος Τζακ» των O’Hooley & Tidow’s αποτελεί το βασικό μουσικό θέμα της σειράς.



Άρνχιλντ Λαβένγκ

Ημερομηνία Γέννησης:

13 Ιανουαρίου 1972

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Νορβηγία

Σύντομη Βιογραφία:

Η Άρνχιλντ διαγνώστηκε με σχιζοφρένεια στην ηλικία των 17 ετών. Πέρασε τα επόμενα δέκα χρόνια σε θεραπεία, κάποιες φορές σε νοσοκομείο, άλλες φορές σπουδάζοντας στο Πανεπιστήμιο του Όσλο. Οι γιατροί της επέμεναν ότι το όνειρό της να γίνει ψυχολόγος ήταν παράλογο. Ωστόσο, εκείνη αποφοίτησε, εντέλει διακόπτοντας κάθε ψυχιατρική αγωγή. Τώρα εργάζεται ως κλινική ψυχολόγος και έχει εκδώσει τη διδακτορική της διατριβή, καθώς και λογοτεχνικά έργα όπως παιδικά βιβλία.

Έχοντας ανακάμψει το 2005, η Άρνχιλντ εξέδωσε ένα αυτοβιογραφικό μυθιστόρημα *I morgen var jeg alltid en løve* (Αύριο ήμουν πάντα ένα λιοντάρι), το οποίο μεταφράστηκε στα Αγγλικά και εκδόθηκε το 2012 υπό τον τίτλο *Ένας Δρόμος Επιστροφής από τη Σχιζοφρένεια*. Στο βιβλίο της η Άρνχιλντ γράφει για την απώλεια της ταυτότητας, το αίσθημα του εξωτερικού ελέγχου, τους φόβους της, τις παραισθήσεις και άλλα συμπτώματα. Δίνει έμφαση στο ότι τα συμπτώματα μεταφέρουν ένα σημαντικό μήνυμα.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

- Ξεπέρασε μια σοβαρή κατάσταση αναπηρίας.
- Χρησιμοποίησε την εμπειρία της για να γίνει ακτιβίστρια για μια πιο ανθρώπινη ψυχιατρική φροντίδα, θέτοντας υπό αμφισβήτηση την κυρίαρχη προσέγγιση στη σχιζοφρένεια ως μη θεραπεύσιμη ασθένεια.
- Η Άρνχιλντ αντιπροσωπεύει τη φωνή του ασθενή που δεν ακούγεται. Το αυτοβιογραφικό της μυθιστόρημα δίνει μια εξαιρετική εκ των έσω θέαση της λογικής και της ζωής ενός ανθρώπου με σχιζοφρένεια. Απεικονίζει το πως είναι να έχεις τρομακτικές ψευδαισθήσεις, το να χάνεις την αίσθηση του εαυτού σου, ή το να έχεις έντονες εμμονές. Το βιβλίο της αποτελεί μια συλλογή από δυνατά απομνημονεύματα για τους ψυχικά ασθενείς, τις οικογένειες και τους επαγγελματίες των υπηρεσιών υγείας.
- Δημοφιλής ομιλήτρια, έχει κερδίσει ακαδημαϊκή και λογοτεχνική επιτυχία.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Το γράψιμο και οι σπουδές της Άρνχιλντ καθοδηγήθηκαν από την επιθυμία της να εμποδίσει το είδος της ταπεινωτικής θεραπείας που αντιμετώπισε εκείνη. Πέρα από το κοντινό της περιβάλλον, κάποιοι από το προσωπικό του νοσοκομείου έπαιξαν κεντρικό ρόλο στην ανάρρωσή/ανάκαμψή της, επειδή διέθεσαν χρόνο να μιλήσουν μαζί της και την είδαν ως άνθρωπο. Οι σπουδές της ψυχολογίας, των τεχνών και της δημιουργικής γραφής επίσης συνέβαλαν στην ανάρρωσή/ανάκαμψή της.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της:

Θέματα (εργαστήριο)	Ποια σημεία επεξηγούν το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
3. Πως να χρησιμοποιηθεί η γραφή ως καθημερινό εργαλείο/ πρακτική.	<i>Η Αρνχιλντ χρησιμοποίησε τη γραφή ως ένα καθημερινό εργαλείο για να επεξεργαστεί τις τρομακτικές της παραισθήσεις και να τις μετατρέψει σε ιστορίες</i>	<i>Επεξεργασία των φόβων ή των παραισθήσεων μέσα από μεθόδους διήγησης, π.χ. μετατρέποντάς τα σε στιβαρούς χαρακτήρες</i>
4. Γράφοντας για ελπίδες και για όνειρα	<i>Έκανε τα όνειρά της πραγματικότητα παρά τα σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας</i>	<i>Γράφοντας για όνειρα και σχέδια χωρίς περιορισμούς, με την τεχνική του Εσωτερικού Θεάτρου ως μέσου για την ανακάλυψη των κρυμμένων μας δυνάμεων.</i>
13. Γράφοντας για το παρελθόν και το μέλλον	<i>Κατά τη διάρκεια της ασθένειάς της εξέτασε τη ζωή της και τα όνειρά της κρατώντας ημερολόγιο, το οποίο αργότερα μετέτρεψε σε αυτοβιογραφικό βιβλίο</i>	<i>Γράφοντας γράμματα στον περασμένο, τωρινό και μελλοντικό εαυτό σου, διάλογος με τους διαφορετικούς εαυτούς μας</i>
19. Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 3: Το να είσαι ορατός και να έχεις φωνή	<i>Βοήθησε να ακουστούν οι ψυχικά ασθενείς, δείχνοντας ότι η πλήρης ανάρρωση/ ανάκαμψη μπορεί να επιτευχθεί αν κάποια έχει υποστήριξη και πιστεύει στον εαυτό της</i>	<i>Γράφοντας για τη ζωή σου σαν παραμύθι, καταγράφοντας τις δυνάμεις σου και γράφοντας γι' αυτές</i>
30. Γράφοντας για τα επόμενα βήματα	<i>Η Αρνχιλντ κράτησε τα όνειρά της συγκεκριμένα και απτά γράφοντας τακτικά γι' αυτά</i>	<i>Τεχνική του Χάρτη Θησαυρού –ως μέσο να εκφράσουμε όνειρα με λέξεις και με εικόνες</i>

Διαθέσιμες πηγές για να απεικονίσουν το πρότυπο γυναίκας

Βιβλίο, "Ένας Δρόμος Επιστροφής από τη Σχιζοφρένεια":

<https://books.google.fi/books?id=KN7a8hWd2S0C>

Το ακαδημαϊκό και το προφίλ της Αρνχιλντ στο Facebook:

https://www.researchgate.net/profile/Arnchild_Lauveng

<https://www.facebook.com/Arnchild-Lauveng-742720559096803/>

<https://www.youtube.com/watch?v=UKmZsCGp5wo&fbclid=IwAR31l1WAwTPjF5FGNNtBocViV-cyzvvec5jlQvPzzDPoGYMH26xwcYginVXs>



Ντορίν Λόρενς

Ημερομηνία Γέννησης:

24 Οκτωβρίου 1952

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Τζαμάικα/ Ηνωμένο Βασίλειο

Τα λόγια της:

Πάντα προσπαθούσα να είμαι απασχολημένη με κάτι. Στις αρχές συγκεντρώθηκα στην οργή – ήταν σαν να ήμουν κλειδωμένη σ' ένα δωμάτιο με αυτήν 24 ώρες τη μέρα. Δεν ήθελα να βρίσκομαι σ' αυτό το μέρος κι έτσι δεν πηγαίνω εκεί.

Σύντομη Βιογραφία:

Η Ντορίν Λόρενς μάχεται ενάντια στο ρατσισμό και είναι ομότιμο μέλος των Εργατικών.

Είναι η μητέρα του Στίβεν Λόρενς, ενός Βρετανού νεαρού που δολοφονήθηκε σε ρατσιστική επίθεση στο Νοτιοανατολικό Λονδίνο το 1993. Εκείνη και ο πατέρας του Στίβεν, Νέβιλ Λόρενς, ίδρυσαν το Φιλανθρωπικό Ίδρυμα Στίβεν Λόρενς το 1998 για να παράσχουν ένα θετικό κληροδότημα στην κοινότητα στο όνομα του γιου τους.

Το 1999, ύστερα από χρόνια εκστρατείας της οικογένειας Λόρενς, πραγματοποιήθηκε μια ευρεία δικαστική έρευνα για να ερευνηθούν οι συνθήκες του θανάτου του Στίβεν. Η έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η Μητροπολιτική Αστυνομία ήταν θεσμικά ρατσιστική, ένας από τους κύριους λόγους της αποτυχίας της να εξιχνιάσει την υπόθεση του Στίβεν Λόρενς. Μετά το πέρας της έρευνας, η Ντορίν Λόρενς συνέχισε την εκστρατεία για να αποδοθεί δικαιοσύνη για το γιο της, καθώς και για άλλα θύματα ρατσιστικής βίας.

Το 2003 της απονεμήθηκε το βραβείο OBE για τις υπηρεσίες της στις σχέσεις μέσα στην κοινότητα και έγινε ομότιμο μέλος το 2013. Έχει πάρει μέρος σε πάνελ στο υπουργείο Εσωτερικών και στην Αστυνομία και είναι μέλος τόσο του ΔΣ όσο και του συμβουλίου του οργανισμού Ελευθερία και πάτρонаς του φιλανθρωπικού ιδρύματος για τα εγκλήματα μίσους, Stop Hate UK.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Η Ντορίν Λόρενς αρνήθηκε να δεχτεί το αποτέλεσμα της δίκης για τη δολοφονία του γιου της Στίβεν, στις 22 Απριλίου 1993, ενώ περίμενε το λεωφορείο μ' έναν φίλο του, σε μια επίθεση με ρατσιστικά κίνητρα. Η αρχική έρευνα είχε αφήσει να εννοηθεί ότι ο χειρισμός της υπόθεσης από την αστυνομία και την υπηρεσία [Crown Prosecution Service](#) είχε επηρεαστεί από φυλετικά ζητήματα.

Η Ντορίν Λόρενς ηγήθηκε μιας εκστρατείας για την περαιτέρω έρευνα της υπόθεσης συγκεντρώνοντας χρήματα ιδιωτικά και με την υποστήριξη επαγγελματιών δικηγόρων που



εργάστηκαν χωρίς αμοιβή. Η ίδια δεν είχε νομική κατάρτιση (ήταν υπάλληλος τράπεζας) αλλά ήταν αποφασισμένη να κυνηγήσει το θέμα και να αποδοθεί δικαιοσύνη για το γιο της.

Επιπρόσθετα με το να επιτευχθεί η καταδίκη των δύο δολοφόνων, η εκστρατεία απέσπασε αποδεικτικά στοιχεία για να υποστηρίξει την άποψη ότι οι αστυνομικές δυνάμεις ήταν ένοχες διαφθοράς, αλλά τόσο η Σκότλαντ Γιάρντ όσο και η Ανεξάρτητη Επιτροπή Παραπόνων της Αστυνομίας συμπεράναν ότι δεν υπήρχαν νέα στοιχεία για να παραγγελθεί περαιτέρω έρευνα.

Η Ντορίν Λόρενς είχε συζητήσεις με την Τερέζα Μεί (τότε υπουργό Εσωτερικών) η οποία συμφώνησε να παραγγείλει περαιτέρω έρευνα. Η έρευνα περιγράφηκε από τον Διοικητή της Μητροπολιτικής Αστυνομίας ως «καταστροφική». Η έρευνα Έλλισον έδειξε επίσης ότι υπήρχαν επαρκείς αποδείξεις που συνέδεαν έναν φερόμενο ως διεφθαρμένο αξιωματικό της αστυνομίας με το φόνο του ιδιωτικού ερευνητή Ντάνιελ Μόργκαν.

Σαν αποτέλεσμα, η Ντορίν Λόρενς τιμήθηκε ως ομότιμο μέλος των Εργατικών, συμμετέχει στις επιτροπές φυλετικών σχέσεων και θεωρείται ειδικός στα θέματα ρατσιστικών ανισοτήτων.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Η αποφασιστικότητά της να ζητήσει δικαιοσύνη και αναγνώριση του θανάτου του γιου της ως δολοφονίας με ρατσιστικά κίνητρα, ισχυροποίησε την υποστήριξή της από μεγάλο μέρος του κόσμου.

Το θάρρος της να αντιμετωπίσει το νομικό σύστημα χωρίς προσωπική νομική κατάρτιση ή γνώση, αλλά με μια βαθιά πεποίθηση για την αλήθεια ώθησαν την Ντορίν Λόρενς και τον σύζυγό της να αναλάβουν μια προσωπική υπόθεση ενάντια στην αστυνομία. Αυτό οδήγησε σε αλλαγή της νομοθεσίας.

Μια ισχυρή επιθυμία για κοινωνική αλλαγή οδήγησε στη δημιουργία του Φιλανθρωπικού Ιδρύματος Στίβεν Λόρενς για την προώθηση της κοινωνικής δικαιοσύνης. Το Ίδρυμα παρέχει εκπαιδευτικά και εργασιακά εργαστήρια και πλάνα καθοδήγησης. Επίσης απονέμει αρχιτεκτονικές και τοπογραφικές υποτροφίες.

Η Ντορίν Λόρενς θεωρήθηκε αμφιλεγόμενη με τα ειλικρινή λόγια της για τον θεσμοθετημένο ρατσισμό. Όταν καταστράφηκε το Γκρένφελ Τάουερ σχολίασε ότι η Πυροσβεστική Υπηρεσία θα είχε δράσει ταχύτερα αν η πλειονότητα των ενοίκων ήταν λευκοί. Αργότερα εξέδωσε μια δημόσια απολογία προς τους εργαζόμενους σε υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εισαγωγή πολλών διαφορετικών καταστάσεων, εννοιών, ιδεών και θεμάτων του εργαστηρίου.

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιες πλευρές επεξηγούν το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
Το γράψιμο και τα δικαιώματά σου 8: Εμπόδια στην αλλαγή	Σχετικά με τη δολοφονία του γιου της, Στίβεν, η Ντορίν αρχικά αντιμετώπισε μια δικαστική απόφαση την οποία αρνήθηκε να δεχτεί. Προχώρησε στο να αμφισβητήσει το νομικό σύστημα και τις αστυνομικές διαδικασίες. Μια δημόσια έρευνα στο Ηνωμένο Βασίλειο επιτόνησε τη φράση 'θεσμοθετημένος ρατσισμός' αναφορικά με τις αστυνομικές δυνάμεις.	Η απογοήτευση και μια βαθιά πίστη στη δικαιοσύνη ενέπνευσαν την πρόκληση της Ντόρις Λόρενς. Το γράψιμο μπορεί να βοηθήσει στο ξεκαθάρισμα ζητημάτων και συναισθημάτων και, αν είναι αναγκαίο, να ξεχωρίσει τα δύο αυτά για διαφορετικούς σκοπούς.
Χαρτογραφώντας τις ηρωίδες μας	Η Ντορίν Λόρενς συγκέντρωσε υποστήριξη και χρηματοδότηση για να προχωρήσει στον αγώνα της για απονομή δικαιοσύνης.	Πώς μπορείς να κερδίσεις υποστήριξη για ν' αλλάξεις μια άδικη κατάσταση (προσωπική ή κοινωνική); Μερικές φορές, υπάρχουν ανεπιθύμητα αποτελέσματα σ' έναν τέτοιο αγώνα π.χ. η σχέση της Ντορίν Λόρενς με τον άντρα της έληξε, αναφέροντας σαν έναν από τους λόγους την ένταση του αγώνα για την υπόθεση. Οι ηρωίδες δεν είναι πάντα σωστές σε όλες τις περιστάσεις. Πώς μπορούμε να δεχτούμε ότι οι ηρωίδες κάνουν λάθη στην πορεία των ταξιδιών τους; Μερικές φορές το να φανταζόμαστε ένα ζήτημα μπορεί να μας επιτρέψει να εξερευνήσουμε πιθανά ριψοκίνδυνες συμπεριφορές ή απρόσμενα αποτελέσματα ορισμένων μορφών δράσης.
Δύναμη γραφής	Κατά τη διάρκεια της εκστρατείας και από τότε, η Ντορίν Λόρενς αναγκάστηκε να βασιστεί σε σημαντικά προσωπικά και κοινωνικά αποθέματα για να συνεχίσει.	Χρησιμοποιώντας τις δικές σας εμπειρίες φτιάξτε μια προσωπική λίστα με λέξεις απαντοχής. Σκεφτείτε ένα ζήτημα για το οποίο η ομάδα σας συμφωνεί. Σχηματίστε ομαδικά μια λίστα με λέξεις δύναμης και απαντοχής. Πώς μπορούν συνδυαστούν καλά για να είναι αποτελεσματικές;



Διαθέσιμες πηγές που να απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

Λόρενς, Ντορίν (2006) Και Συνεχίζω να Ανατέλω: Αναζητώντας δικαιοσύνη για τον Στίβεν. Faber & Faber.

[The Stephen Lawrence Inquiry](#)». Η Έρευνα για τον Στίβεν Λόρενς. Αρχείο, επίσημα έγγραφα. 24 Φεβρουαρίου 1999. Ανακτήθηκαν 8 Αυγούστου 2011.

Συνέντευξη με τη μητέρα του Στίβεν Λόρενς, Ντορίν Λόρενς <https://www.youtube.com/watch?v=oQpNCdugoX4>

Stop Hate UK επίσημη ιστοσελίδα.

<https://www.itv.com/loosewomen/baroness-doreen-lawrence-gives-last-ever-tv-interview-25-years-after-son-stephen-lawrences-murder>

Doreen Lawrence says Grenfell tragedy was linked to racism Channel 4 News, 17 October 2019. Retrieved 11 November 2019

Stephen Lawrence's mother claims firefighters tackling Grenfell Tower blaze were 'racist' The Telegraph, 20 October 2019



Ελίζαμπεθ Πάκαρντ

Ημερομηνία Γέννησης/Θανάτου:

2 Δεκεμβρίου 1816 – 25 Ιουλίου 1897

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Μασαχουσέτη, ΗΠΑ

Τα λόγια της:

“Η πένα μου θα προκαλέσει οργή αν δεν το έκανε η γλώσσα μου . . .”

Σύντομη Βιογραφία:

Η Ελίζαμπεθ Πάκαρντ παραπέμφθηκε σε νοσοκομείο από τον σύζυγό της και «ανακηρύχθηκε» ως ψυχικά ασθενής. Αργότερα έγινε υπερασπιστής των δικαιωμάτων των γυναικών και των ανθρώπων που «κατηγορούνται» για παράνοια.

Η Ελίζαμπεθ έλαβε υψηλού επιπέδου εκπαίδευση από το Γυναικείο Σεμινάριο Άμχερστ, όπου σπούδασε Γαλλικά, άλγεβρα και τους νεοκλασικούς χάρη στον «επαρκή πλούτο» των γονιών της που την προήγαγαν σε μια καλά μορφωμένη, μεσοαστή γυναίκα. Ωστόσο, είδε για πρώτη φορά «οράματα» το 1836 και σύντομα εισήχθη σε δημόσιο νοσοκομείο του Γουόρχεστερ, αλλά γρήγορα ανάρρωσε από την «ασθένεια».

Με την επιμονή των γονιών της, η Ελίζαμπεθ Πάρσονς παντρεύτηκε τον Καλβινιστή ιερέα Θεόφιλο Πάκαρντ, δεκατέσσερα χρόνια μεγαλύτερό της και γνωστό ως «ψυχρό και κυριαρχικό». Ο Θεόφιλος είχε αρκετά έντονες θρησκευτικές πεποιθήσεις. Ύστερα από πολλά χρόνια γάμου, η Ελίζαμπεθ Πάκαρντ αμφισβητούσε ανοιχτά τις πεποιθήσεις του συζύγου της και άρχισε να εκφράζει απόψεις αντίθετες από τις δικές του. Αν και το κύριο σημείο της διαφωνίας τους ήταν η θρησκεία, το ζευγάρι επίσης διαφωνούσε στην ανατροφή των παιδιών, τη διαχείριση των οικονομικών και το ζήτημα της δουλείας, με την Ελίζαμπεθ να υπερσπίζεται την κατάργησή της, ντροπιάζοντας τον Θεόφιλο.

Όταν το Ιλινόις άνοιξε το πρώτο του νοσοκομείο για τους ψυχικά ασθενείς το 1851, ο νομοθέτης πέρασε έναν νόμο που απαιτούσε μια δημόσια ακρόαση προτού κάποιος εισαχθεί ενάντια στη θέλησή του/της, αλλά υπήρχε μία εξαίρεση: ένας σύζυγος μπορούσε να εισάγει στο νοσοκομείο τη σύζυγό του χωρίς δημόσια ακρόαση ή τη συναίνεσή της.

Το 1860 ο Θεόφιλος Πάκαρντ έκρινε ότι η γυναίκα του ήταν «ελαφρώς τρελή», μια κατάσταση την οποία απέδιδε «στην υπερβολική χρήση του σώματος και του νου». Κανόνισε ένας γιατρός, ο Τζ. Γ. Μπράουν, να μιλήσει μαζί της. Ο γιατρός παρίστανε τον πωλητή ραπτομηχανών. Κατά τη διάρκεια της συζήτησής τους η Ελίζαμπεθ παραπονέθηκε για την κυριαρχική συμπεριφορά του



συζύγου της και για το ότι την κατηγορούσε σε άλλους ως παράλογη. Ο Δρ. Μπράουν ανέφερε τη συζήτησή τους στον Θεόφιλο (μαζί με την παρατήρηση ότι η κυρία Πάκαρντ «μου έδειξε μεγάλη αντιπάθεια»). Ο Θεόφιλος αποφάσισε να κλείσει την Ελίζαμπεθ στο ψυχιατρείο. Εκείνη έμαθε την απόφασή του αυτή στις 16 Ιουνίου 1860, όταν η αστυνομία έφτασε στην οικία Πάκαρντ για να την θέσει υπό κράτηση.

Κάποιοι λένε ότι η Ελίζαμπεθ ήταν όπως άλλες γυναίκες που εισήχθησαν σε ψυχιατρικά νοσοκομεία από το 1850 έως το 1900, οι οποίες συμπεριφέρονταν με τρόπους με τους οποίους «δεν συμφωνούσε η ανδρική κοινωνία».

Η Ελίζαμπεθ Πάκαρντ πέρασε τα επόμενα τρία χρόνια στο Ψυχιατρείο του Τζάκσονβιλ. Οι γιατροί της τη ρωτούσαν τακτικά, αλλά εκείνη αρνούνταν να δεχτεί ότι είναι παράλογη ή να αλλάξει τις θρησκευτικές πεποιθήσεις της. Τον Ιούνιο του 1863, εν μέρει λόγω της πίεσης των παιδιών της που ήθελαν την απελευθέρωσή της, οι γιατροί την ανακήρυξαν ανίατη και της έδωσαν εξιτήριο.

Αμέσως μετά την απελευθέρωσή της, ο Θεόφιλος την κλείδωσε στο παιδικό δωμάτιο και κάρφωσε τα παράθυρα. Η Ελίζαμπεθ κατάφερε να ρίξει από το παράθυρο μια επιστολή διαμαρτυρίας γι' αυτή τη μεταχείριση, η οποία παραδόθηκε στη φίλη της Σάρα Χάσλετ. Η Σάρα Χάσλετ στη συνέχεια παρέδωσε την επιστολή στον δικαστή Τσαρλς Σταρ, ο οποίος εξέδωσε διαταγή προς τον Θεόφιλο να φέρει την Ελίζαμπεθ στο γραφείο του για να συζητήσουν το θέμα. Αφού ο Θεόφιλος παρουσίασε τα πειστήριά του, ο δικαστής Σταρ όρισε μια δικάσιμο για να ληφθεί απόφαση για τη λογική της Ελίζαμπεθ. Κρίθηκε δικαστικά ως έχουσα σώας τας φρένας και δεν μπορούσε να υποστεί εγκλεισμό.

Μετά την απελευθέρωσή της, όταν η Ελίζαμπεθ Πάκαρντ επέστρεψε σπίτι, ανακάλυψε ότι ο σύζυγός της είχε νοικιάσει το σπίτι τους σε μια άλλη οικογένεια, είχε πουλήσει τα έπιπλά της και είχε πάρει τα χρήματά της, τις σημειώσεις της, το ρουχισμό και τα παιδιά και είχε εγκαταλείψει την πολιτεία. Απευθύνθηκε τόσο στο Ανώτατο Δικαστήριο του Σικάγο, όσο και της Βοστώνης, αλλά δεν υπήρχε νομοθεσία πάνω στην οποία να βασιστεί, καθώς οι παντρεμένες γυναίκες σε αυτές τις πολιτείες εκείνο τον καιρό δεν είχαν νομικά δικαιώματα στην περιουσία τους ή στα παιδιά τους.

Ωστόσο δεν επέστρεψε στην προηγούμενη ζωή της, αντίθετα έγινε κάτι σαν εθνική διασημότητα εκδίδοντας «ένα πλήθος βιβλίων και διέσχισε τις ΗΠΑ σε μια δεκάχρονη εκστρατεία αναμόρφωσης», παλεύοντας όχι μόνο για τα δικαιώματα των παντρεμένων γυναικών και την ελευθερία του λόγου, αλλά επίσης αμφισβήτησε την εξουσία των ψυχιατρείων. Έγινε αυτό που ορισμένοι μελετητές αποκαλούν «δημόσιος ομιλητής και λομπίστας» για να υιοθετηθούν καλύτεροι νόμοι για τους ψυχικά ασθενείς. Η Πάκαρντ επανεφηύρε σε αυτόν τον ρόλο τον εαυτό της, κερδίζοντας αρκετά για να υποστηρίξει οικονομικά τα παιδιά της.

Η Ελίζαμπεθ υπέβαλε αιτήσεις στους νομοθέτες του Ιλινόις και της Μασαχουσέτης και το 1869 πέρασε νομοθεσία που παρείχε στις παντρεμένες γυναίκες ίσα δικαιώματα στην περιουσία και στην επιμέλεια των παιδιών τους.

Οι μεταρρυθμίσεις, που ονομάστηκαν Νόμοι Πάκαρντ, αύξησαν τον αριθμό των ατόμων που εμπλέκονται στη διαδικασία εισαγωγής στο ψυχιατρείο. Οι άνθρωποι δεν μπορούσαν πλέον να εισάγονται ακούσια με τη μαρτυρία ολίγων. Η Πάκαρντ ασχολήθηκε με περιπτώσεις όπως η δική της, όπου προκατελιμμένες μαρτυρίες από συζύγους ή από άλλους άνδρες είχαν αδίκως κλείσει γυναίκες σε άσυλα, συχνά για πολλά χρόνια. Επίσης έκανε επιτυχημένη εκστρατεία υπέρ

των δικαιωμάτων των διαζευγμένων γυναικών να λαμβάνουν οικονομική υποστήριξη και την επιμέλεια των παιδιών τους.

Ίδρυσε την Ένωση Ασύλου Ενάντια στην Τρέλα (Anti-Insane Asylum Society) και εξέδωσε αρκετά βιβλία συμπεριλαμβανομένων των Συζυγική Εξουσία Απλουστευμένη ή Τρία Χρόνια Φυλάκιση για Θρησκευτικές Πεποιθήσεις (1864), Μεγάλη Αποκάλυψη της Πνευματικής Κακίας στις Υψηλές

Θέσεις (1865), Το Μυστικό Κλειδί ή Το Ξεκλείδωμα του Μυστικού του Ασύλου (1866), και το Η Κρυφή Ζωή του Φυλακισμένου, ή Η Αποκάλυψη του Ασύλου των Τρελών (1868).

Εντούτοις δέχθηκε σφοδρές επιθέσεις από επαγγελματίες υγείας και ανώνυμους πολίτες και η δουλειά της Ελίζαμπεθ σ' αυτό το μέτωπο δεν έλαβε «ευρέως εκτίμηση» όσο ήταν ζωντανή. Έλαβε ευρύτερη αναγνώριση μόνο μετά τη δεκαετία του 1930 από έναν διάσημο ιστορικό της ψυχικής νόσου.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Είναι ηρωίδα επειδή δεν παραιτείται και συνεχίζει να μάχεται για τα δικαιώματά της, επανεφηύρε τον εαυτό της και αποφάσισε να υπερασπίζεται τα δικαιώματα των γυναικών και των ανθρώπων με ψυχικές ασθένειες, ακόμα κι όταν δέχτηκε επιθέσεις από επαγγελματίες και ενώσεις, δεν υπέκυψε.

Ποιοι παραγόντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Αγωνίζεται για τα δικαιώματά της και ενάντια σε κάθε αντιξοότητα.

Αποτελεί παράδειγμα του πως να μην παραιτείσαι παρά τις δυσκολίες και τις επικρίσεις.

Κατάφερε να προωθήσει νομοθετικές αλλαγές για τα δικαιώματα των παντρεμένων γυναικών (δικαίωμα στην ιδιοκτησία και στην επιμέλεια των παιδιών) καθώς και των ανθρώπων με προβλήματα ψυχικής υγείας. Και τα δύο ήταν κοινωνικές ανάγκες.

Αποτελεί επίσης παράδειγμα του πως μπορεί κάποιος να επανεφεύρει τον εαυτό του και ν' αρχίσει από το μηδέν: Γράφοντας την ιστορία της και άλλα βιβλία και η επιτυχία αυτών των ιστοριών να της παρέχει την οικονομική δυνατότητα να έχει μια αυτόνομη ζωή και επίσης να ξεκινήσει την εκστρατεία της. z

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιο σημείο επεξηγεί το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
Αυτογνωσία 2	Ξεκίνησε γράφοντας για τη δική της ιστορία	Παράδειγμα άσκησης/ δραστηριότητας (αριθμός αναφοράς)
Γράφοντας γι' αυτά που θεωρούμε ότι έχουν αξία	Έγραψε επίσης σχετικά με τις πεποιθήσεις της και τις ηθικές της αξίες, τις απόψεις της σχετικά με τα δικαιώματα των γυναικών...	



Γράφοντας για προβλήματα	Αποτελεί το παράδειγμα κάποιας που ξεπέρασε πολλά προβλήματα και άδικες καταστάσεις	
Γράφοντας για ελπίδες και όνειρα	Ονειρεύεται και μάχεται για την αλλαγή της πρακτικής στα ψυχιατρικά νοσοκομεία και για την αναγνώριση των δικαιωμάτων των γυναικών	
Γράφοντας για περασμένες εμπειρίες	Το να μιλήσει για τις δυσμενείς εμπειρίες που αντιμετώπισε τη βοήθησε να ξεπεράσει την κατάσταση και να επανεφεύρει τον εαυτό της.	
Το γράψιμο και τα δικαιώματά σου: Συμμετοχή και ηγεσία	Αφότου υπέφερε από τους νόμους των διακρίσεων (εισήχθη σε ψυχιατρικά νοσοκομεία, κλειδώθηκε από τον άντρα της, χωρίστηκε από τα παιδιά της, έμεινε χωρίς σπίτι...) ύψωσε το ανάστημά της για τα δικαιώματά της και τα δικαιώματα των γυναικών. Αποτελεί παράδειγμα ηγεσίας.	
Το να είσαι ορατός και να έχεις φωνή	Πάντα λέει τη γνώμη της , ακόμη κι αν έχει εισαχθεί σε ψυχιατρικό ίδρυμα γι' αυτό, συνεχίζει να εκφράζει αυτό που πιστεύει χωρίς φόβο.	
Προστατεύοντας τις γυναίκες από τη βία 1 και 2	Υπέφερε από βία έχοντας στερηθεί την ελευθερία της	
Εμπόδια στην αλλαγή	Παλεύει να υπερπηδήσει κάθε εμπόδιο που συναντά (το νοσοκομείο, τον άντρα της, τη φτώχεια της κλπ) καθώς και τα κοινωνικά εμπόδια που θέτουν διακρίσεις κατά των γυναικών	
Χαρτογραφώντας τις ηρωίδες	Ξεκίνησε μια αλλαγή στη νομοθεσία	
Δύναμη	Αποτελεί παράδειγμα δύναμης	

Διαθέσιμες πηγές που απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

Περισσότερες πληροφορίες για την Ε. Πάκαρντ:

<https://www.hhhistory.com/2015/04/historic-heroism-elizabeth-parsons-ware.html>

https://en.wikipedia.org/wiki/Elizabeth_Packard

<https://publish.illinois.edu/ihlc-blog/2019/03/28/elizabeth-packard-legal-and-mental-health-reformer/>

Carlisle, Linda V. **Elizabeth Packard: A Noble Fight**. Urbana, IL: University of Illinois Press, 2010. Call number: 362.21092 P121c

Himelhoch, Myra Samuels and Arthur H. Shaffer. "Elizabeth Packard: Nineteenth-Century Crusader for the Rights of Mental Patients." Journal of American Studies vol. 13, no. 3, 1979, pp. 343-75. <http://www.jstor.org/stable/27553740>.



Έμελιν Πανκχερστ

Ημερομηνία Γέννησης/Θανάτου:

15 Ιουλίου 1858 – 14 Ιουνίου 1928

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Ηνωμένο Βασίλειο, συνοικία Μος Σάιντ του Μάντσεστερ

Σύντομη Βιογραφία:

Η Έμελιν Πάνκχερστ (1858-1928) αγωνίστηκε για το δικαίωμα των γυναικών να ψηφίζουν από το 1880. Ήταν ιδρυτικό μέλος της Κοινωνικής και Πολιτικής Ένωσης Γυναικών (WSPU) το 1903 και ηγέτιδά της μέχρι τη διάλυσή της το 1918. Υπό την ηγεσία της η WSPU ήταν μια ομάδα με υψηλή οργάνωση και όπως και άλλα μέλη της και η ίδια φυλακίστηκε και πήρε μέρος σε διαμαρτυρίες απεργίας πείνας.

Η Έμελιν Γκούλντεν γεννήθηκε στις 14 Ιουλίου του 1858 στο Μάντσεστερ, σε μια οικογένεια με παράδοση στη ριζοσπαστική πολιτική. Το 1879, παντρεύτηκε τον Ρίτσαρντ Πάνκχερστ, δικηγόρο και υποστηρικτή του κινήματος για το δικαίωμα της ψήφου των γυναικών. Ο Πάνκχερστ ήταν ο συντάκτης των Νομοθετικών Πράξεων Γυναικείας Ιδιοκτησίας του 1870 και του 1882, που επέτρεπαν στις γυναίκες να κρατούν αποκτήματα ή περιουσίες που αποκτήθηκαν πριν και μετά το γάμο. Ο θάνατός του το 1898 προκάλεσε μεγάλο σοκ στην Έμελιν.

Το 1889, η Έμελιν ίδρυσε τη Λίγκα για το Δικαίωμα Ψήφου των Γυναικών, που πάλεψε για να επιτραπεί στις παντρεμένες γυναίκες να ψηφίζουν στις τοπικές εκλογές. Τον Οκτώβριο του 1903 βοήθησε στην ίδρυση της πιο μαχητικής Κοινωνικής και Πολιτικής Ένωσης Γυναικών (WSPU) – μιας οργάνωσης που κέρδισε μεγάλη δημοσιότητα για τις δραστηριότητές της και τα μέλη ήταν οι πρώτες γυναίκες που ονομάστηκαν 'σουφραζέτες'. Οι κόρες της Έμελιν, Κρίσταμπελ και Σύλβια, ήταν επίσης δραστήριες στην υπόθεση. Οι Βρετανοί πολιτικοί, ο Τύπος και το κοινό έμειναν έκπληκτοι με τις διαδηλώσεις, το σπάσιμο των παραθύρων, τις πυρπολήσεις και τις απεργίες πείνας των σουφραζετών. Το 1913, το μέλος της WSPU Έμιλυ Ντέιβισον σκοτώθηκε όταν ρίχτηκε πάνω στο άλογο του βασιλιά στο Ντέρμπυ ως διαμαρτυρία ενάντια στη συνεχιζόμενη αποτυχία της κυβέρνησης να παραχωρήσει στις γυναίκες το δικαίωμα της ψήφου.

Όπως πολλές σουφραζέτες, η Έμελιν συνελήφθη σε πολλές περιπτώσεις τα επόμενα χρόνια και κατέβηκε και η ίδια σε απεργία πείνας που οδήγησε στη βίαιη σίτισή της. Το 1913, ως απάντηση στο κύμα απεργιών πείνας, η κυβέρνηση εισήγαγε αυτό που έγινε γνωστό ως Νομοθετική Πράξη



‘της Γάτας και του Ποντικιού’. Οι απεργοί πείνας απελευθερώνονταν μέχρι να ανακτήσουν τις δυνάμεις τους και μετά τις συλλάμβαναν και πάλι.

Αυτή η περίοδος της μαχητικότητας τερματίστηκε αιφνίδια με το ξέσπασμα του πολέμου το 1914, όταν η Έμελιν έστρεψε τις δυνάμεις της στην υποστήριξη της πολεμικής προσπάθειας. Το 1918, η Νομοθετική Πράξη Εκπροσώπησης του Λαού παραχώρησε το δικαίωμα ψήφου στις γυναίκες άνω των 30 ετών. Η Έμελιν πέθανε στις 14 Ιουνίου του 1928, λίγο αφότου δόθηκαν στις γυναίκες ίσα δικαιώματα ψήφου με τους άνδρες (στα 21).

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Αν και πολλοί διαφωνούν με τις τακτικές της, ηγήθηκε ενός κινήματος για να δοθεί στις γυναίκες το δικαίωμα ψήφου αντιμετωπίζοντας τεράστια αντίσταση, μεταξύ των οποίων τη φυλάκιση, την άρνηση ένταξης σ’ ένα πολιτικό κόμμα (λόγω φύλου), τη ρήξη στην οικογένεια και την καθυστέρηση λόγω του πολέμου.

Ήταν χήρα και μητέρα μονογονεϊκής οικογένειας.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Ήταν ηγέτιδα σε μια εκστρατεία για ίσα δικαιώματα για τις γυναίκες. Αυτό ήταν μια κοινωνική ανάγκη, με το μισό του πληθυσμού να είναι χωρίς φωνή.

Επίσης έθεσε ένα παράδειγμα του πως να ζεις για ένα σκοπό, αφήνοντας το σπίτι της και αφιερώνοντας το χρόνο και την ενέργειά της σ’ αυτό το σκοπό.

Κάποιοι λένε ότι το παράκανε, θυσιάζοντας την οικογένειά της και βάζοντας τη ζωή άλλων σε κίνδυνο. Το κίνημα ήταν τελικά νικηφόρο, με την έννοια ότι οι γυναίκες 18 ετών και άνω μπορούν να ψηφίζουν στο Ηνωμένο Βασίλειο, ισότιμα όπως οι άνδρες.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εισάγει πολλές διαφορετικές καταστάσεις, έννοιες, ιδέες και θέματα του εργαστηρίου.

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιο σημείο επεξηγεί το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
Εβδομάδα 24 Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 8: Εμπόδια στην αλλαγή	ψήφου των γυναικών στο Ηνωμένο Βασίλειο. Στις 18 Ιανουαρίου του 1908, η Πάνκχερστ και η βοηθός της Νέλλι Μάρτελ δέχθηκαν επίθεση από ένα πλήθος αντρών, υποστηρικτών των Φιλελευθέρων που κατηγορούσαν την WSPU ότι τους κόστισε στις πρόσφατες εκλογές τον Συντηρητικό υποψήφιο. Οι άντρες πέταξαν λάσπη, σάπια αυγά και πέτρες τυλιγμένες στο χιόνι, οι γυναίκες ξυλοκοπήθηκαν και η Πάνκχερστ τραυματίστηκε σοβαρά στον αστράγαλο. Η ανταπόκριση των άλλων στην αλλαγή δείχνει την αντίσταση της κοινωνίας στην αλλαγή, το φόβο ότι η ενδυνάμωση κάποιων ομάδων θα οδηγήσει στην αποδυνάμωση άλλων. Η Εμελιν Πάνκχερστ έφερε επίσης τη βία στην εκστρατεία της, κάτι που θεωρήθηκε από ορισμένους ως αντιπαραγωγικό. Ωστόσο, η Έμελιν το ένωθε αναγκαίο, καθώς οι μη βίαιες διαμαρτυρίες δεν παίρνονταν σοβαρά.	<i>Οι αντιδράσεις των άλλων δείχνουν αντίσταση στην αλλαγή. Φόβος ότι το επιτρέψουν στις γυναίκες να έχουν φωνή θα σήμαινε απώλεια εξουσίας για εκείνους που έχουν δικαίωμα ψήφου.</i>
Εβδομάδα 19 Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 3: Το να είσαι ορατός και να έχεις φωνή	Η Εμελιν πάλεψε για να έχουν οι γυναίκες δικαίωμα ψήφου στο Ηνωμένο Βασίλειο οργανώνοντας το κίνημα Λίγκα για το Δικαίωμα Ψήφου των Γυναικών και αργότερα την (πιο μαχητική) Κοινωνική και Πολιτική Ένωση Γυναικών. Αυτή η ομάδα επικρίθηκε για τις βίαιες τακτικές της. Αντίστοιχα, η αντιμετώπιση στις φυλακές ήταν βίαιη. Κατά τη διάρκεια των απεργιών πείνας, οι γυναίκες του κινήματος σιτίζονταν με τη βία με σωλήνες και τα στόματά τους ανοίγονταν επίσης με τη βία με ατσάλινα φίμωτρα.	<i>Αντιστεκόμενη για την αλλαγή, η Πάνκχερστ είδε ότι το να μην εισακούγεται την οδηγούσε σε πιο ριζοσπαστικές και παράνομες πράξεις. Υπάρχουν άλλοι τρόποι διαμαρτυρίας το 2020 που να είναι ισάξια αποτελεσματικοί;</i>



**Το Γράψιμο και τα
Δικαιώματά σου 2:
Η Τοπική/Ανείπωτη
ιστορία**

Το 1907 η Έμελιν πούλησε το σπίτι της στο Μάντσεστερ και άρχισε μια πλανόδια ζωή, μεταβαίνοντας από μέρος σε μέρος, καθώς έδινε ομιλίες και διαδήλωνε για το δικαίωμα ψήφου των γυναικών. Έμενε με φίλους και σε ξενοδοχεία, κουβαλώντας τα λιγοστά υπάρχοντά της σε βαλίτσες. Αν και έπαιρνε ενέργεια από τον αγώνα και έβρισκε χαρά δίνοντας ενέργεια σε άλλους, οι μόνιμες μετακινήσεις της σήμαιναν το χωρισμό της από τα παιδιά της.

Ο άντρας της πέθανε το 1898.

Μια λιγότερο γνωστή ιστορία για την Έμελιν ήταν οι προσπάθειές της κατά τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο. Βοήθησε γυναίκες να μπουν στο εργατικό δυναμικό ενώ οι άντρες πολεμούσαν στο εξωτερικό. Ίδρυσε ένα σπίτι υιοθεσίας (για το οποίο επικρίθηκε ότι βοηθούσε παιδιά των οποίων οι γονείς δεν ήταν παντρεμένοι) και υιοθέτησε τέσσερα παιδιά επιπλέον των τεσσάρων δικών της παιδιών.

Η Έμελιν έζησε έναν νομαδικό τρόπο ζωής για να ακολουθήσει και να χρηματοδοτήσει τον αγώνα της για την ψήφο της γυναίκας. Δεν ήταν πάντα χαρούμενη κι έπρεπε να υποφέρει το χωρισμό της από την οικογένειά της.

Τί ανείπωτες ιστορίες υπάρχουν στις δικές σας επιλογές;

Μερικές φορές το να επιλέγεις ένα πράγμα σημαίνει να εγκαταλείπεις ένα άλλο. Αυτές είναι δύσκολες αποφάσεις.

Η Έμελιν έστειλε ένα από τα παιδιά της στην Αυστραλία επειδή διαφωνούσε μαζί της.

Ποιες είναι οι πεποιθήσεις της οικογένειάς σας, τις ακολουθείτε;

Διαθέσιμες πηγές που απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

[Pankhurst, Christabel](#). *Αδέσμευτες: Η Ιστορία του Πως Κερδίσαμε την Ψήφο*. London: Hutchinson & Co., 1959. [OCLC 2161124](#).

Πάνκχερστ, Έμελιν. *Η Δική Μου Ιστορία*. 1914. London: Virago Limited, 1979. [ISBN 0-86068-057-6](#).

Λαϊκή Κουλτούρα

Η γυναικεία εκστρατεία του Μάντσεστερ για ένα γυναικείο άγαλμα και όλοι οι υποστηρικτές και χρηματοδότες της

<https://www.youtube.com/watch?v=DVTyzGjaJfI>

Η Ελεν Πάνκχερστ μιλώντας για την προ-γιαγιά της στα αποκαλυπτήρια του γλυπτού στη μνήμη της <https://www.youtube.com/watch?v=kfwOdCXTB2U>

Έμελιν Πάνκχερστ | “Προτρέπω αυτήν τη συνάντηση σε εξέγερση” ομιλία, Οκτώβρης 1912 | Women’s Suffrage

https://www.youtube.com/watch?v=7EMNDj_Ao3s



Foto: Ljubo Vukelic

Έσμα Ρεντζέποβα-Τεοντοσιέβσκα

Ημερομηνία Γέννησης/Θανάτου:

8.8.1943 (Σκόπια) – 11.12.2016 (Σκόπια)

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

οσιαλιστική Ομοσπονδία της Δημοκρατίας της Γιουγκοσλαβίας /Βόρεια Μακεδονία

Σύντομη Βιογραφία:

Ήταν τραγουδίστρια, στιχουργός και φιλόanthropos της εθνότητας των Ρομά από τη Βόρεια Μακεδονία. Λόγω του πλούσιου ρεπερτορίου της, που περιλαμβάνει εκατοντάδες τραγούδια και λόγω της συνεισφοράς της στον πολιτισμό των Ρομά και στην προώθησή του, ονομάστηκε Βασίλισσα των Τσιγγάνων, καθώς το πλούσιο ρεπερτόριό της περιλαμβάνει εκατοντάδες τραγούδια, συνέβαλε επίσης στην προώθηση του πολιτισμού των Ρομά. Η οικογένειά της επέμενε να λάβει τη βασική πρωτοβάθμια εκπαίδευση, ωστόσο οι παραδοσιακές απόψεις της οικογένειας την έβαζαν μπροστά σε προσδοκίες – αναμενόταν να παντρευτεί στην εφηβεία της και να γίνει νοικοκυρά.

Ωστόσο η ζωή της πήρε διαφορετικό δρόμο από τις παραδόσεις. Ήταν μαχήτρια από την παιδική της ηλικία, μαχήτρια για αναγνώριση – του εαυτού της, του έθνους και της εθνικότητάς της και της ανθρωπότητας γενικά. Ήταν πρωτοπόρος, ήταν η πρώτη γυναίκα της οποίας τα τραγούδια στη γλώσσα των Ρομά παίχτηκαν στο ραδιόφωνο. Οι Αμερικανοί την έχουν ξεχωρίσει στις 50 καλύτερες τραγουδίστριες όλων των εποχών.

Αν και εργάστηκε σκληρά, κερδίζοντας εθνική και διεθνή φήμη, αγωνίστηκε ως γυναίκα και έγινε στόχος ρατσισμού και κουτσομπολιού. Οι Ρομά της Βόρειας Μακεδονίας την θεωρούσαν ανέντιμη και της ασκούσαν επίσης κριτική για τη σχέση της με τον συνάδελφό της μουσικό Τεοντσιέβσκι, καθώς ήταν αδιανόητο ότι άνθρωποι διαφορετικής εθνοτικής καταγωγής μπορούσαν να παντρευτούν (καμία από τις δύο κοινότητες δεν ενέκρινε αυτό το γάμο). Η καριέρα της και ο χειραφετημένος τρόπος ζωής της (να παίζει στη σκηνή, να κοιμάται σε ξενοδοχεία, να εργάζεται με άνδρες) φαίνεται ότι ήταν ισχυρό ζήτημα απόρριψης και για τις δύο κοινότητες της Βόρειας Μακεδονίας και των Τσιγγάνων.

Αντιμετώπισε βίαιες συμπεριφορές ενάντια στη ζωή της γενικά – ρατσιστικές προκαταλήψεις από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης που τη χαρακτήριζαν μέσα από τα χαρακτηριστικά της, θεωρητικά κοινά στους Ρομά (την απεικόνιζαν ως θερμόαιμη, χαρούμενη και ξένοιαστη, σχολιάζοντας τη σκούρη επιδερμίδα της).

Από την άλλη πλευρά ήταν μεγάλη φιλόanthropos, ανέθρεψε 47 παιδιά μαζί με τον άντρα της. Υποστήριζε ένθερμα τα δικαιώματα των Ρομά και των γυναικών.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

- Ξεπέρασε την παράδοση και δεν υπέκυψε στον εφηβικό και προκαθορισμένο γάμο, αποφάσισε η ίδια για την προσωπική της ζωή.
- Εργάστηκε πάνω στο ταλέντο της παρά τα εμπόδια, την κριτική και την προκατάληψη από τη δική της εθνότητα, με την έννοια ότι έπρεπε να αποδείξει διπλά την αξία της.
- Είναι μεγάλη φιλόanthropos, έδινε χρήματα σε φιλοanthropικές οργανώσεις, σκεφτόταν περισσότερο πανανθρώπινα και ξεπέρασε το σκεπτικό της δικής της προσωπικής κουλτούρας κι έτσι εργάστηκε για το καλό των ανθρώπων που βρίσκονταν σε ανάγκη.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Ήταν ένας απίστευτος συνδυασμός τεράστιου ταλέντου και εκπληκτικών φωνητικών ικανοτήτων. Από την άλλη πλευρά ήταν μεγάλη φιλόanthropos, η οποία επίσης προτάθηκε δύο φορές για το Νόμπελ Ειρήνης. Η ισχυρή της θέληση, η σκληρή της δουλειά και το ταλέντο της την έκαναν μια επιτυχημένη σταρ στη μουσική βιομηχανία, όπου οι γυναίκες μπορεί να βιώσουν πολύ δύσκολες καταστάσεις επειδή είναι επιτυχημένες, μερικές φορές το ταλέντο δεν είναι αρκετό. Αποτελεί ειρωνεία το γεγονός ότι από τη μία πλευρά πάλευε για την εθνότητά της και τη γυναικεία της δύναμη και την ίδια στιγμή ήταν αντικείμενο κουτσομπολιού. Εντέλει, αντιμαχόταν την παράδοση.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιες πλευρές επεξηγούν το θέμα;	Προτάσεις συγγραφής
28	Το ταξίδι της ηρωίδας μπορεί να συνδεθεί αν αναλογιστούμε το δρομολόγιο της ζωής της ηρωίδας – για να υπογραμμίσουμε κρίσιμες στιγμές, μάχες και το ξεπέρασμα εμποδίων.	Η άσκηση 1 και 2 ταιριάζουν με τις προτεινόμενες δραστηριότητες.
19	Αυτή η ηρωίδα πήγε κόντρα στους κανόνες της εθνότητάς της και τις προσδοκίες που συνδέονταν με την παράδοση ή τον παραδοσιακό τρόπο ζωής για μια γυναίκα. Ζώντας μια ανεξάρτητη ζωή και αποφασίζοντας ανεπηρέαστη από τις γνώμες των άλλων, η ανεξαρτησία της διευκόλυνε την ενασχόληση με κοινωνικά θέματα και έτσι τη γνωστοποίησή τους στο ευρύτερο κοινό.	Στην άσκηση 1, οι συμμετέχουσες μπορούν να προσπαθήσουν να σκεφτούν για ένα σχετικό ή ευαίσθητο θέμα στο καθημερινό τους περιβάλλον, σχετικά με ένα θέμα το οποίο θεωρούν σημαντικό για τις ίδιες και δείχνει τη δυνατότητα του πως «ανώνυμες ιστορίες ζωής» μπορούν λειτουργήσουν ως κίνητρο. Με την άσκηση 2, αντί για το ποίημα μπορούν επίσης να συλλεχθούν μερικές παροιμίες – θα πρέπει να αναπαριστούν γενικές σκέψεις για το τι έχει πραγματικά αξία στη ζωή (πάντα με τα μάτια του παρατηρητή) και πως αυτό βοηθάει να γράψουμε για τις απαιτήσεις και τις επιθυμίες μας.

Recursos disponibles para ilustrar el ejemplo

https://en.wikipedia.org/wiki/Esma_Red%C5%BEepova

<https://www.dnevnik.si/1042733422>

<https://www.rtvsllo.si/kultura/glasba/esma-redzepova-filozofija-romov-nikogarsnja-zemlja-brez-meja/389879>



Ίντιρα Γκάντι

Ημερομηνία Γέννησης/Θανάτου:

1917-1984

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Ινδία

Σύντομη Βιογραφία:

Ήταν η πρώτη, και μοναδική μέχρι στιγμής, γυναίκα πρωθυπουργός στην Ινδία. Ήταν η κόρη του Τζαγαχαρλίάλ Νεχρού, του πρώτου πρωθυπουργού της Ινδίας. Η Ίντιρα Γκάντι υπηρέτησε ως πρωθυπουργός από το 1966 έως το 1977 και μετά ξανά από το 1980 μέχρι τη δολοφονία της τον Οκτώβριο του 1984.

Ως πρωθυπουργός ήταν γνωστή για την πολιτική της αδιαλλαξία και το συγκεντρωτισμό της εξουσίας. Ξεκίνησε πόλεμο με το Πακιστάν, υποστηρίζοντας το κίνημα της ανεξαρτησίας, που είχε σαν αποτέλεσμα τη νίκη της Ινδίας και τη δημιουργία του Μπαγκλαντές, καθώς και την αύξηση της επιρροής της Ινδίας μέχρι του σημείου να γίνει τοπική ηγέτιδα δύναμη στην Νότια Ασία. Στη συνέχεια η Γκάντι επέβαλε κατάσταση έκτακτης ανάγκης (1975-1977) κατά τη διάρκεια της οποίας οι βασικές πολιτικές ελευθερίες τέθηκαν σε αναστολή. Κατά την τελευταία περίοδο της πρωθυπουργίας της οι εθνικιστές Σιχ ζήτησαν την ανεξαρτησία τους. Αφού η Γκάντι διέταξε την ανάληψη στρατιωτικής δράσης εναντίον τους, δολοφονήθηκε από τους σωματοφύλακές της και Σιχ εθνικιστές στις 31 Οκτωβρίου 1984.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Η Ίντιρα Γκάντι ήταν η πρώτη και μέχρι στιγμής μοναδική πρωθυπουργός της Ινδίας. Το 1999 ψηφίστηκε από δημοσκόπηση του BBC ως η πιο σημαντική γυναίκα της τελευταίας χιλιετίας, ανάμεσα σε άλλες γυναικείες προσωπικότητες όπως η Βασίλισσα Ελισάβετ Ι της Αγγλίας, η Μαρί Κιουρί και η Μητέρα Τερέζα.

Φυλακίστηκε για τις πεποιθήσεις της από τους Άγγλους για 13 μήνες.

Ψήφισε την ίση πληρωμή ανδρών και γυναικών, και αν και διακήρυξε ότι δεν ήταν φεμινίστρια, υποστήριξε ότι οι γυναίκες είναι το πιο καταπιεσμένο τμήμα του λαού και ειδικά οι Ινδές γυναίκες και ότι θα έπρεπε να μπορούν να διαχειρίζονται οι ίδιες τη ζωή τους.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Αν και προερχόταν από οικογένεια πολιτικών, δεν ήταν εύκολο να γίνει πρωθυπουργός στην Ινδία, ή οπουδήποτε στον κόσμο, ακόμη και σήμερα. Προσπάθησε να αλλάξει τα πράγματα προς το καλύτερο στη χώρα της και η δουλειά της αναγνωρίστηκε σε όλο τον κόσμο.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να εισάγει πολλές διαφορετικές καταστάσεις, έννοιες, ιδέες και θέματα του εργαστηρίου.

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιες πλευρές επεξηγούν το θέμα;	Προτάσεις συγγραφής
Η Γραφή και τα Δικαιώματά σου 1: Συμμετοχή και Ηγεσία	Έγινε πρωθυπουργός σε μια ανδροκρατούμενη κοινωνία.	Γράψτε αν νιώσατε ποτέ την ανάγκη να συμμετέχετε στα δημόσια πράγματα. Αντιμετωπίσατε δυσκολίες; Στη συνέχεια συζητήστε αυτά που γράψατε με την ομάδα. Αφιερώστε κάποιο χρόνο να συζητήσετε αν τα εμπόδια ήταν μεγαλύτερα επειδή είστε γυναίκες. Γράψτε η κάθε μία ξεχωριστά αν υπάρχει κάποιο θέμα για το οποίο θα παλεύατε αν δεν ντρεπόσασταν ή δεν χάνατε το κουράγιο σας από το γεγονός ότι είστε γυναίκα. Θα ενεργούσατε διαφορετικά αν ήσασταν άνδρας; Στη συνέχεια συζητείστε το αυτό με την ομάδα σας. Συζητείστε με την ομάδα ποια είναι τα στερεότυπα για τις γυναίκες που ασχολούνται με την πολιτική. Μία από σας μπορεί να γράψει τις απαντήσεις σε μικρές παραγράφους.
Η Γραφή και τα Δικαιώματά σου 8: Εμπόδια στην αλλαγή	Φυλακίστηκε για τις πεποιθήσεις της.	Συζητείστε για τη Συνθήκη του ΟΗΕ για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα, ιδιαίτερα για την ελευθερία της γνώμης. Γράψτε αν ξέρετε καμία γυναίκα που φυλακίστηκε ή δέχτηκε κακομεταχείριση για τις πεποιθήσεις της. Συζητείστε τι γνώμη έχετε γι' αυτήν.

Διαθέσιμες πηγές που απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκα

https://en.wikipedia.org/wiki/Indira_Gandhi (retrieved 02.27.2020)

<https://tvxs.gr/news/prosopa/intira-gkanti-i-anodos-kai-i-ptosi> (retrieved 02.27.20)

<https://www.sansimera.gr/biographies/21> (retrieved 02.27.2020)

<https://tomov.gr/2018/11/19/intira-gkanti-1917-1984/> (retrieved 02.27.2020)

[Indira Gandhi: A Biography \(Penguin Books\)](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=5jwKU6kIL08>

<https://www.youtube.com/watch?v=I0jkTQ4qBws>



Ειρήνη Βίγια

Ημερομηνία Γέννησης:

21 Νοεμβρίου 1978

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Ισπανία

Τα λόγια της:

Δεν ένιωσα ποτέ θύμα, επειδή δεν πιστεύω ότι αυτός ο τρόπος αντιμετώπισης βοηθάει

Σύντομη Βιογραφία:

Όταν η Ειρήνη ήταν 12 ετών, έπεσε θύμα τρομοκρατικής επίθεσης της ETA. Πήγαινε με τη μητέρα της με το αυτοκίνητο στο σχολείο, όταν μια βόμβα συνδεδεμένη με το όχημά τους εξερράγη. Η Ειρήνη έχασε τα πόδια της και τρία δάχτυλα του ενός χεριού. Η μητέρα της έχασε ένα πόδι κι ένα χέρι.

Σοκαρίστηκε πάρα πολύ όταν στο νοσοκομείο συνειδητοποίησε ότι δεν έχει πόδια, αλλά η στήριξη των γονιών της τη βοήθησε να ξεπεράσει την κατάσταση λίγο-λίγο και να συγχωρέσει τους τρομοκράτες.

“Είπα στην κόρη μου ότι είχε δύο δρόμους: να μισεί και να καταριέται αυτούς τους ανθρώπους, αυτό δηλητηριάζει το αίμα σου και δεν αγγίζει εκείνους που μας το έκαναν αυτό, ή να πιστέψεις ότι έτσι γεννήθηκες και να βάλεις όλα σου τα δυνατά να γίνεις ευτυχισμένη. Θα σε συνοδεύσω σε ό,τι κι αν αποφασίσεις. Εκείνη, που είναι πολύ έξυπνη, μου είπε: Μαμά, το έχω ήδη σκεφτεί, γεννηθήκαμε έτσι” είπε η μητέρα της.

Αυτά τα λόγια και η απόφασή της να ακολουθήσει το δρόμο της ευτυχίας την βοήθησαν να ξεπεράσει την κατάσταση και πολλές άλλες δύσκολες στιγμές.

Η Ειρήνη έχει γίνει ένα από τα πιο διάσημα παραδείγματα προσωπικής επιβίωσης στην Ισπανία. Κατάφερε να αισθάνεται τυχερή που έχασε μόνο δύο πόδια, αλλά συνέχισε να ζει. Έχει πάντα μια στάση ξεπεράσματος των δυσκολιών. Της άρεσε να κάνει σκι πριν την επίθεση και συνέχισε να το εξασκεί. Η άσκηση αυτού του αθλήματος τη βοήθησε να ξεπεράσει την απώλεια των ποδιών



της καθώς και κάθε δύσκολη κατάσταση που αντιμετωπίζει. Κατάφερε να κερδίσει το ισπανικό πρωτάθλημα προσαρμοσμένου Alpen sky.

Έχει 3 παιδιά και πρόσφατα χώρισε. Διατηρεί τη στάση του ότι θα ξεπεράσει αυτή τη νέα κατάσταση, θεωρώντας το διαζύγιό της μια ακόμα ευκαιρία να συνεχίσει να μαθαίνει.

Σήμερα είναι ψυχολόγος, συγγραφέας και δίνει πολλές διαλέξεις για την αισιοδοξία και την υπέρβαση χρησιμοποιώντας το προσωπικό της παράδειγμα. Είναι επίσης μέλος της Ένωσης Θυμάτων Τρομοκρατίας και του Fundació También, που προωθεί την άθληση χωρίς αποκλεισμούς.

Εξέδωσε το πρώτο της βιβλίο το 2004: *“Να ξέρεις ότι μπορείς. Αναμνήσεις και αναστοχασμοί ενός θύματος της τρομοκρατίας”*, μια συναισθηματική και θαρραλέα μαρτυρία σε πρώτο πρόσωπο της ημέρας που τα όνειρα μιας εφήβου που ήθελε να γίνει αρχηγός της ομάδας μπάσκετ καταστράφηκαν, αλλά αντί να καταρρεύσει και να μισήσει, επέστρεψε για να ξαναγεννηθεί με αισιοδοξία και χωρίς «κατηγορώ».

Αργότερα έγραψε: *“Να ξέρεις ότι μπορείς, είκοσι χρόνια αργότερα”*, *“Δεν είναι ποτέ πολύ αργά, πριγκίπισσα”*, *“Το βιβλίο αγκαλιά»* και *«Όπως ο ήλιος για τα λουλούδια”*.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Πήρε μια απόφαση: να μην είναι θύμα και να μην μισεί. Αυτή η απόφαση έχει γίνει το σλόγκαν της ζωής της και τη βοήθησε να ξεπερνά δύσκολες καταστάσεις.

Έχει ισχυρή θέληση και θεώρησε τις δυσκολίες ως προκλήσεις και ως ευκαιρίες μάθησης.

Έχει γίνει παράδειγμα υπέρβασης και δύναμης για πολλούς ανθρώπους.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Temas (programa)	¿Qué aspectos sirven como ejemplo para el tema?	¿Cómo usarlo?
Conociéndonos a nosotras mismas 2	Sus textos hablan sobre la manera en la que consiguió superar el ataque y sobre cómo usar estos conocimientos para cualquier otra cosa en la vida.	
Escribiendo sobre aquello que valoramos	Tiene sus prioridades claras: ser feliz, evitar la tristeza. Ha construido su vida alrededor de este objetivo.	
Escribiendo sobre el pasado y el futuro	Es un ejemplo de cómo enfrentarse a un futuro inesperado (sin piernas).	
Escribiendo a través de eventos inesperados/complicaciones	Es un ejemplo de cómo enfrentarse a un evento inesperado: un ataque terrorista.	
Barreras al cambio	Su ejemplo muestra que muchas creencias pueden cambiarse: ser feliz después del ataque, hacer esquí y tener hijos sin tener piernas. También destruye sus propios obstáculos a la felicidad.	
Resiliencia	Es un ejemplo de resiliencia; ha superado un ataque terrorista y la pérdida de sus piernas siendo una niña asumiendo la situación, tomando una decisión sobre ella y sobre su vida y continuar haciendo todo lo que quiere.	

Διαθέσιμες πηγές που απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκα

Η ιστοσελίδα της:

<https://irenevilla.org/?lang=en>

Βιβλία:

Villa, I (2004) *Saber que se puede, recuerdos y reflexiones de una víctima del terrorismo* Madrid, Martínez Roca

Villa, I (2007) *SOS...víctima del terrorismo*. Madrid, Pirámide

Villa, I (2011) *Saber que se puede, veinte años después*. Madrid, Martínez Roca

Villa, I (2013) *Nunca es demasiado tarde, princesa*. Madrid, Espasa

Villa, I (2015) *Como el sol para las flores*. Madrid, Espasa





Τζέιν Γκούνταλ

Ημερομηνία Γέννησης:

3 Απριλίου 1934

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Ηνωμένο Βασίλειο

Σύντομη Βιογραφία:

Ως παιδί η Τζέιν είχε ένα πάνινο χιμπατζή αντί για αρκουδάκι. Η στοργή της γι' αυτή τη φιγούρα ήταν το ξεκίνημα της αγάπης της για τα ζώα. Παθιάστηκε επίσης με την Αφρική μετακομίζοντας τελικά στην Κένυα. Ο Λουίς Λίκεϊ, γνωστός Κενυάτης αρχαιολόγος και παλαιοντολόγος την έστειλε στην Τανζανία για να μελετήσει τους χιμπατζήδες. Στη συνέχεια την έστειλε στο Λονδίνο για να μελετήσει τη συμπεριφορά και την ανατομία των ανθρωποειδών πιθήκων. Το 1960 ύστερα από αξιοσημείωτη δουλειά στο πεδίο, η Τζέιν έγινε κατ' εξαίρεση δεκτή για διδακτορικές σπουδές στο Πανεπιστήμιο του Κέμπριτζ χωρίς να έχει πτυχίο ή μάστερ. Η πτυχιακή της εργασία στον τομέα της συμπεριφοράς των ζώων ολοκληρώθηκε το 1965.

Η Γκούνταλ παντρεύτηκε δύο φορές. Ο πρώτος της σύζυγος ήταν ο Δανός ευγενής, φωτογράφος της άγριας ζωής Ούγκο βαν Λάγουικ. Απέκτησαν ένα γιο και χώρισαν το 1974. Ένα χρόνο αργότερα η Τζέιν παντρεύτηκε τον Ντέρεκ Μπράισεζον, ο οποίος όντας διευθυντής των εθνικών πάρκων της Τανζανίας μπορούσε να προστατεύσει την έρευνα της Γκούνταλ. Έξι χρόνια αργότερα πέθανε δυστυχώς από καρκίνο.

Η Τζέιν είναι περισσότερο γνωστή για την έρευνά της για την κοινωνική και οικογενειακή ζωή των χιμπατζήδων. Τα ευρήματά της έφεραν επανάσταση στη γνώση μας για τη συμπεριφορά των χιμπατζήδων και αποτέλεσαν περαιτέρω αποδείξεις των κοινωνικών ομοιοτήτων ανάμεσα στους ανθρώπους και τους χιμπατζήδες. Το 1977 ίδρυσε το Ινστιτούτο Τζέιν Γκούνταλ. Σήμερα είναι μια πολύ γνωστή ακτιβίστρια για το περιβάλλον, η οποία έχει λάβει πολλές τιμές για την ανθρωπιστική και την εργασία της για το περιβάλλον.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

- Αμφισβήτησε θαρραλέα τις κυρίαρχες απόψεις για τη φύση των ζώων μέσα από στενή προσέγγιση με ενσυναίσθηση στον πιο κοντινό μας συγγενή, τους χιμπατζήδες.
- Αφιερώθηκε στο πάθος της και το ενδιαφέρον της με πίστη και απέδειξε ότι τόσο οι άνθρωποι όσο και οι μη άνθρωποι πίθηκοι μπορούν να χαίρουν εμπιστοσύνης.
- Εξακολουθεί να είναι δραστήρια στην ηλικία των 85 ετών και αφιερώνει το χρόνο της στην προστασία του περιβάλλοντος και των δικαιωμάτων των ζώων.



Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκα, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Θέματα (εργαστήριο)	Ποια σημεία επεξηγούν το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
2. Αυτογνωσία 2: Τί μπορεί να μας προσφέρει το γράψιμο;	<i>Η Τζέιν ήξερε τα ενδιαφέροντά της ήδη από παιδί. Κατέληξε να γράφει ακαδημαϊκά άρθρα και βιβλία γι' αυτά τα θέματα</i>	<i>Κάνε μια λίστα με τα παιδικά σου ενδιαφέροντα. Αν ήσουν ερευνητής τί θα μελετούσες;</i>
9. Γράφοντας σε ομάδα	<i>Η Τζέιν ήταν περίεργη για την ομαδική συμπεριφορά των χιμπατζήδων και έφτιαξε ανθρώπινα δίκτυα, π.χ. το δικό της ινστιτούτο</i>	<i>Ασκήσεις ομαδικής γραφής: να συνεχίσεις το γραπτό άλλου συμμετέχοντα, ομαδικά ποιήματα, συγκέντρωση λέξεων για ένα συγκεκριμένο θέμα και δημιουργία νοητικού χάρτη, να συνεχίσεις το δικό σου γραπτό με βάση την τροφοδότηση των άλλων</i>
22. Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 5: Γυναίκες και Εργασία	<i>Η Τζέιν είχε μια καλή σχέση με τον πατέρα της και είχε την τύχη να δει αυτό το μοντέλο να επαναλαμβάνεται στη ζωή της μέσα από μια υποστηρικτική εργασιακή σχέση με τον Λούις Λίκεϊ, έναν γνωστό Κενυάτη αρχαιολόγο και παλαιοντολόγο που την έστειλε στην Τανζανία να μελετήσει τους χιμπατζήδες, και έναν καλό δεύτερο γάμο με τον Ντέρεκ Μπράισεζον, ο οποίος ως διευθυντής των εθνικών πάρκων της Τανζανίας μπορούσε να προστατεύσει την έρευνα της Γκούνταλ. Η Τζέιν μπόρεσε να κάνει διδακτορική έρευνα στο επιφανές Πανεπιστήμιο του Κέμπριτζ χωρίς να έχει πτυχίο ή μάστερ. Η Τζέιν έκανε εκστρατείες υπέρ του περιβάλλοντος και διεύρυνε την κατανόηση τόσο για την ανθρώπινη όσο και για τη συμπεριφορά των χιμπατζήδων.</i>	<i>Κάνε μια λίστα με ικανοποιητικές εργασιακές εμπειρίες. Διάλεξε μία και γράψε γι' αυτήν. Τί συνέβαλε ώστε να είναι ευχάριστη;</i>
25. Συντονιστείτε: Βρίσκοντας συμμάχους στον φυσικό κόσμο	<i>Όταν ρωτήθηκε αν πιστεύει στο Θεό, η Τζέιν είπε (το 2010): "Δεν έχω ιδέα του ποιος ή τι είναι ο Θεός. Αλλά πιστεύω σε κάποια ανώτερη πνευματική δύναμη. Την νιώθω ιδιαίτερα όταν είμαι έξω στη φύση. Είναι απλώς κάτι μεγαλύτερο και πιο δυνατό από μένα ή από τον καθένα. Το νιώθω. Και αυτό μου αρκεί."</i>	<i>Εξερευνώντας τις ιδέες των συμμετεχόντων για τη δική τους πνευματική δύναμη και τη σχέση τους με τη φύση, γράφοντας για ζώα τοτέμ</i>



Διαθέσιμες πηγές για να απεικονίσουν το πρότυπο γυναίκας

Η επίσημη ιστοσελίδα του Ινστιτούτου της Τζέιν Γκούνταλ

[The Jane Goodall Institute official website](#)

Το γραπτό και βίντεο της ομιλίας της Γκούνταλ στο Ινστιτούτο για την Ειρήνη και τη Δικαιοσύνη Τζόαν Β. Κροκ και στο Πανεπιστήμιο του Σαν Ντιέγκο, τον Απρίλιο του 2008

[Lecture transcript and video of Goodall's speech](#) at the [Joan B. Kroc Institute for Peace & Justice](#) at the [University of San Diego](#), April 2008

Εκτενής συνέντευξη της Τζέιν Γκούνταλ με χειρόγραφα από τη σειρά ντοκιμάντερ 'Γιατί Βρισκόμαστε Εδώ;'

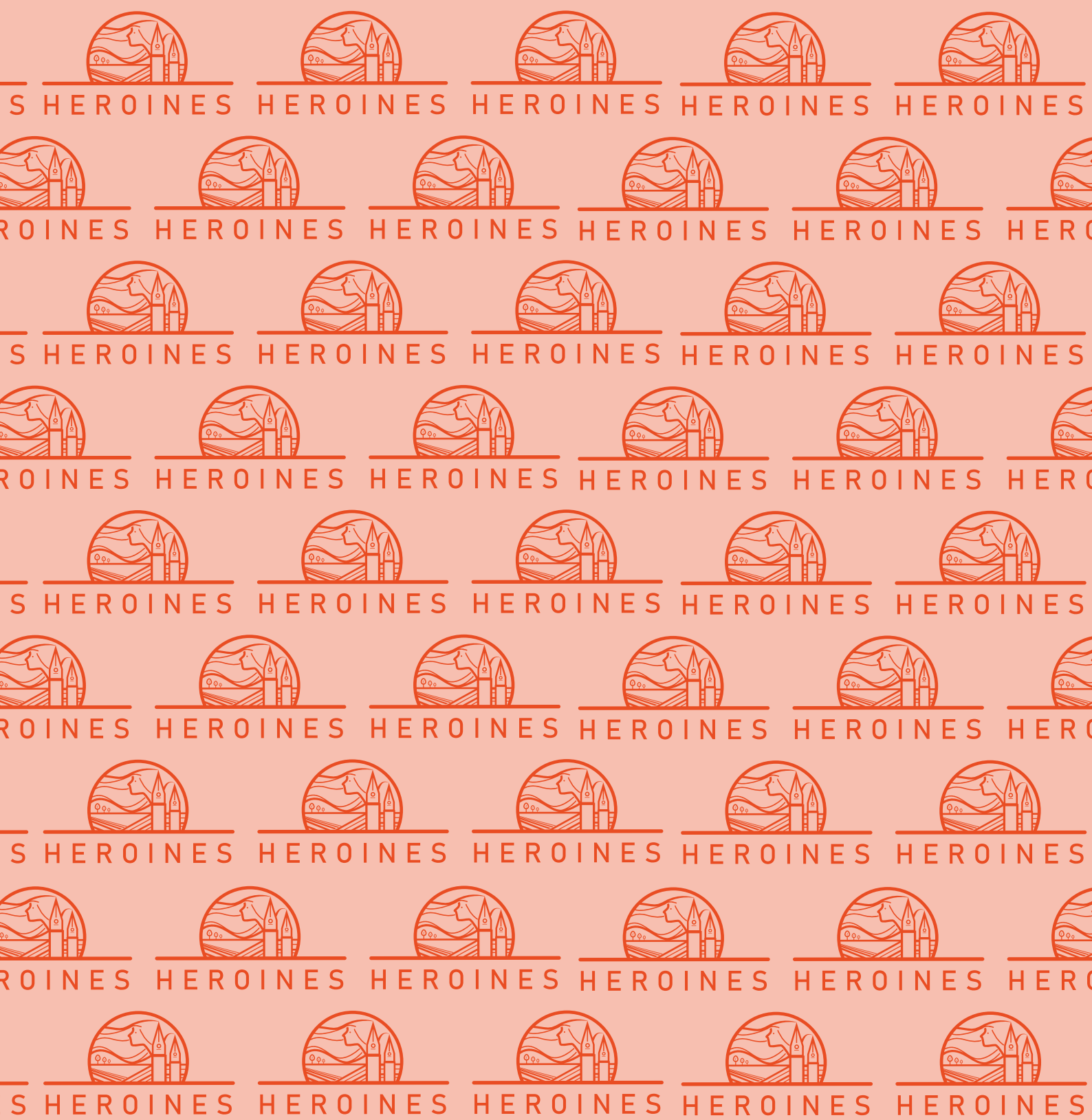
[Jane Goodall extended film interview with transcripts for the 'Why Are We Here?' documentary series.](#)

Μια συζήτηση με την Τζέιν Γκούνταλ (ηχητική συνέντευξη)

[A Conversation with Jane Goodall](#) (audio interview).

Έργα από ή για την Τζέιν Γκούνταλ σε βιβλιοθήκες

[Works by or about Jane Goodall](#) in libraries.



www.heroines-project.eu



Κατερίνα Βρανά

Ημερομηνία Γέννησης:

1978

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Ελλάδα

Σύντομη Βιογραφία:

Κωμικός stand-up, η οποία βιώνει μια σοβαρή άγνωστη ασθένεια από το 2017, που την έχει καθηλώσει σε αναπηρικό καροτσάκι και η οποία δίνει ελπίδα σε πολλούς ανθρώπους μέσα από το σόου της «Μένοντας Ζωντανή». Μετά το ξέσπασμα της ασθένειάς της δεν μπορούσε να καθήσει, να μιλήσει ή να δει. Έζησε για πολλά χρόνια στη Μεγάλη Βρετανία και άρχισε τις παραστάσεις της στην Ελλάδα το 2011.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Σπούδασε σ' ένα ιδιωτικό σχολείο στην Ελλάδα και μετά στη Μεγάλη Βρετανία.

Ήταν πάντοτε θαρραλέα. Με το να είναι κωμικός stand-up σ' ένα ανδροκρατούμενο επάγγελμα, έμαθε μέσα από αντιξοότητες πόσο δύσκολο είναι να εκτίθεται στο κοινό και να προσπαθείς να κάνεις τους ανθρώπους να γελάσουν.

Βραβεύτηκε ως η τρίτη καλύτερη κωμικός στον κόσμο το 2016 (και ήταν η πρώτη γυναίκα που κέρδισε το βραβείο).

Κατά τα διάρκεια μιας περιοδείας της στη Μαλαισία αρρώστησε. Θα ήταν η πρώτη γυναίκα που θα έδινε ποτέ παράσταση stand-up κωμωδίας στο Πακιστάν το 2017. Μετά την ασθένειά της κατέβαλε μεγάλες προσπάθειες για να βελτιωθεί η υγεία της και άρχισε να μοιράζεται τα προβλήματά της με το κοινό της. Με αυτό τον τρόπο ενέπνευσε πολλούς ανθρώπους με παρόμοιες ή διαφορετικές δυσκολίες να μην το βάζουν κάτω και να μοιράζονται τα προβλήματά τους.

Αυτή τη στιγμή έχει νέους θαυμαστές και κάποιοι από τους συναδέλφους της συγκεντρώνουν χρήματα για να μπορέσουν να τη βοηθήσουν οικονομικά με το κόστος της θεραπείας της.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Είναι πρότυπο γυναίκας επειδή υπήρξε και εξακολουθεί να είναι θαρραλέα, μοιράζεται τα προβλήματά της με άλλους ανθρώπους και προσπαθεί να τους κάνει να ξεπεράσουν τα προβλήματα της αναπηρίας και γενικά οποιαδήποτε δυσκολία έρχεται στη ζωή του καθένα. Είναι επίσης μια γυναίκα που έκανε τη διαφορά στον ανδροκρατούμενο επαγγελματικό της χώρο.

Το απόφθευγμά της είναι: "Πάντα να βρίσκεις τη δύναμη να αντιμετωπίζεις ό,τι σου φέρνει η ζωή".

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να εισάγει πολλές διαφορετικές καταστάσεις, έννοιες, ιδέες και θέματα του εργαστηρίου.

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιες πλευρές επεξηγούν το θέμα;	Προτάσεις συγγραφής
6 J2 Γράφοντας μέσα από κινδύνους	Διερευνείστε την πιθανότητα να πάρετε κάποιο ρίσκο μέσα στην ομάδα π.χ. να μοιραστείτε γραπτά, να μοιραστείτε ελπίδες και όνειρα, να αντιμετωπίσετε μια απογοήτευση ή μια κατάσταση που δεν αλλάζει	Γράψτε αν θ' αποφασίζατε να μοιραστείτε την ιστορία σας αν αφορούσε μια σωματική αναπηρία. Πώς θα νιώθατε σχετικά μ' αυτό; Ποια εμπόδια θα έπρεπε να ξεπεράσετε;
		Και αν οι δυσκολίες σας σχετίζονταν με την ψυχική υγεία; Θα τις μοιραζόσασταν με μια μικρή ή μεγαλύτερη ομάδα αν πιστεύατε ότι η ιστορία σας θα βοηθούσε άλλους ν' αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες τους; Στη συνέχεια μοιραστείτε τις σκέψεις σας με την ομάδα.
		Συζητείστε ανοιχτά για το χιούμορ. Πιστεύετε ότι βοηθάει όταν τα πράγματα είναι δύσκολα; Γράψτε μια ιστορία και μετά μοιραστείτε τη με την ομάδα, όταν το χιούμορ σας βοήθησε να ξεπεράσετε μια δύσκολη κατάσταση.

Διαθέσιμες πηγές που να απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκα

Σύνδεσμοι σε ταινίες, ντοκιμαντέρ, βιβλία, ποιήματα, εικόνες, ομιλίες στο TEDs, ειδήσεις, συνεντεύξεις ... που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο μάθημα για να απεικονίσουν το πρότυπο γυναίκα

<https://www.youtube.com/watch?v=Dyd2I5gp4aY&t=964s> (subtítulos en inglés)

<https://www.youtube.com/watch?v=P7TsvjLEXns>

https://www.lifo.gr/articles/theater_articles/194977/i-katerina-vrana-den-tha-to-valei-kato-pote (recuperado 02.27.20)

<https://www.bovary.gr/oramatistes/19385/katerina-vrana-den-ezisa-kala-ta-40-moy-itan-tote-poy-shedon-pethana> (recuperado 02.27.20)



Λένα Μαντά

Ημερομηνία Γέννησης:

30 Απριλίου 1964

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Γεννήθηκε στην Κωνσταντινούπολη και ζει στην Αθήνα, Ελλάδα

Σύντομη Βιογραφία:

Είναι ελληνίδα συγγραφέας. Σπούδασε νηπιαγωγός, χωρίς ποτέ να εργαστεί στον κλάδο, και ασχολήθηκε επίσης με την τέχνη και τη δημοσιογραφία. Βραβεύτηκε ως "Συγγραφέας της Χρονιάς" το 2009 και το 2011. Το 2016 της απονεμήθηκε το "Βραβείο Κοινού" στην κατηγορία "Ηρωίδα-Έμπνευση" για το μυθιστόρημά της "Μια Συγγνώμη για το Τέλος". Πολλά από τα βιβλία της έχουν μεταφραστεί στα Αγγλικά, στα Ιταλικά, στα Ισπανικά, στα Τουρκικά και στα Κινέζικα.

Το 2013 διαγνώστηκε με καρκίνο, λέμφωμα στομάχου, και υποβλήθηκε σε χημειοθεραπεία. Είχε τη δύναμη να νικήσει τον καρκίνο και να στείλει ένα μήνυμα σε όσους αντιμετωπίζουν ένα παρόμοιο πρόβλημα.

Μέσα από συνεντεύξεις της μοιράστηκε τις δυσκολίες που αντιμετώπισε με την υγεία της, τη δύναμη που απέκτησε, τη μάχη της με τον καρκίνο και τι διδάχθηκε από το ατυχές αυτό γεγονός. "Έκανα χημειοθεραπεία, αλλά ήμουν τυχερή που διαγνώστηκα έγκαιρα, επειδή διαφορετικά θα ήταν δύσκολη η αντιμετώπιση του ιατρικού περιστατικού".

Η συγγραφέας εξομολογήθηκε, μεταξύ άλλων, ότι κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας της δεν σταμάτησε τις δραστηριότητές της ή το γράψιμο ενός βιβλίου της.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Μίλησε για την εμπειρία της αρρώστιας της, τις σκέψεις και τα συναισθήματά της. "Το να προσθέσω μια κατάθλιψη στο υπάρχον πρόβλημα θα το κάνει χειρότερο. Μέσα από την περιπέτειά μου συνειδητοποίησα ότι η ζωή είναι πολύ μικρή για να είναι θλιβερή".

Μέσα από την εμπειρία της συμβουλεύει όλες τις γυναίκες να δίνουν σημασία στα σημάδια που δίνει το σώμα τους και στην πρόληψη. "Τα κατάφερα και προσπάθω να πω σε όλες τις γυναίκες ότι η πρόληψη είναι το πιο σημαντικό". "Τώρα είμαι καλύτερα, έμαθα να φροντίζω τον εαυτό μου, δεν το έκανα πριν, έμαθα να απολαμβάνω τις στιγμές και τη ζωή. Δεν ήμουν ποτέ μία από τις γυναίκες που το βάζουν κάτω, αλλά με την αρρώστια αυτό έγινε πιο ισχυρό".

Άφησε τη δυσκολία πίσω της με επιμέλεια και επιμονή και τώρα η ανάμνηση επανέρχεται για λίγο όταν κάνει τις ιατρικές εξετάσεις της.

Κατάφερε να ξεπεράσει το σοβαρό πρόβλημα υγείας της και να συνεχίσει τη ζωή και τη δουλειά της «πάντα χαμογελώντας» όπως λέει.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Αποτελεί παράδειγμα του πως να μην τα παρατάς, παρά το ιατρικό της πρόβλημα.

Υπάρχει μια κοινωνική ανάγκη επειδή μέσα από την ιστορία της μεταδίδει το μήνυμα της πρόληψης κατά του καρκίνου.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να εισάγει πολλές διαφορετικές καταστάσεις, έννοιες, ιδέες και θέματα του εργαστηρίου.

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιες πλευρές επεξηγούν το θέμα;	Προτάσεις Συγγραφής
Γράφοντας για προβλήματα Γράφοντας μέσα από αναπάντεχα συμβάντα/δυσκολίες	Μιλάει για το ιατρικό της πρόβλημα. Μιλάει για διαθέσεις, συναισθήματα, την ασθένεια, αναπάντεχες δυσκολίες και για το πως διαχειρίστηκε όλα τα παραπάνω και απέκτησε δύναμη.	Αφιερώστε μερικά λεπτά για να περιγράψετε τη ζωή της ηρωίδας (τον χαρακτήρα της, την κοινωνικο-οικονομική της κατάσταση....) Πώς κατάφερε να ξεπεράσει το σοβαρό ιατρικό της πρόβλημα; Μοιράστε επιστολές προβλημάτων από περιοδικά/ενημερωτικά δελτία σχετικά με παρόμοιες ιστορίες Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να γράψουν τις σκέψεις τους συγκρίνοντας τις διαφορετικές ιστορίες και το πως οι χαρακτήρες αντιμετωπίζουν τα αναπάντεχα γεγονότα στη ζωή τους. Τι συμβουλεύει η ηρωίδα και ποιες είναι οι δικές σας προτάσεις;
Γράφοντας για την ανθεκτικότητα	Αποτελεί παράδειγμα ανθεκτικότητας.	Πείτε ιδέες για την ανθεκτικότητα Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να συζητήσουν ποια ήταν η προσωπική της ζωή και πως αυτό συνέβαλε στις ενέργειές της Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να αναγνωρίσουν και να καταγράψουν τις δυνάμεις και τις αδυναμίες τους (τουλάχιστον πέντε) Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να αναλογιστούν περιόδους κατά τις οποίες έδειξαν ανθεκτικότητα

Διαθέσιμες πηγές που να απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκα

iefimerida :Retrieved 02- 26- 2020 from : <https://www.iefimerida.gr/news/105843/%CE%B7-%CE%BB%CE%AD%CE%BD%CE%B1-%CE%BC%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AC-%CE%B1%CF%80%CE%BF%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CF%8D%CF%80%CF%84%CE%B5%CE%B9-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%B9-%CF%80%CE%AC%CF%83%CF%87%CE%B5%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AF-%CE%AD%CE%BA%CE%B1%CE%BD%CE%B5-%CF%87%CE%B7%CE%BC%CE%B5%CE%B9%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B5%CF%82-%CE%B2%CE%AF%CE%BD%CF%84%CE%B5%CE%BF>

This is how I defeat cancer.Retrieved 02- 26- 2020 from : <https://www.athensmagazine.gr/article/stars-tv/135127-laquo-etsi-nikhsa-ton-karkino-raquo-h-sygklonistikh-eksomologhsh-ths-lenas-manta-sthn-tatiana-stefanidoy-video>

Lena manta .Retrieved 02- 26- 2020 from: https://el.m.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%AD%CE%BD%CE%B1_%CE%9C%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AC

Athens Voice Lena manta Retrieved 02- 26- 2020 from: https://www.athensvoice.gr/culture/book/575935_lena-manta



Δάφνη Βενιέρη

Ημερομηνία Γέννησης:

1958

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Απομακρυσμένο χωριό στο νομό Φθιώτιδας,
Κεντρική Ελλάδα

Σύντομη Βιογραφία:

Η Δάφνη είναι μια γυναίκα 62 ετών που ζει σ' ένα αγροτικό χωριό και προσπαθεί να τα βγάλει πέρα με τα προβλήματα της ζωής της. Παντρεύτηκε σε ηλικία 20 ετών κι έχει 2 παιδιά. Ο γιος της στην ηλικία των 15 ετών άρχισε τη χρήση ναρκωτικών και από τότε ξεκίνησε ο Γολγοθάς της. Για 5 χρόνια προσπαθούσε να αντιμετωπίσει το πρόβλημα του γιου της χωρίς καμία βοήθεια, δίνοντάς του την απόλυτη στήριξή της. Κατάφερε να βοηθήσει το γιο της να αντιμετωπίσει το πρόβλημα των ναρκωτικών πείθοντάς τον να παρακολουθήσει ένα πρόγραμμα απεξάρτησης. Ο γιος της ύστερα από πολλά χρόνια έγινε καλά και τώρα ζει με τη γυναίκα του και τα 2 τους παιδιά. Λόγω της συναισθηματικής πίεσης και του άγχους της, η Μαρία διαγνώστηκε με καρκίνο του μαστού 5 χρόνια αργότερα και υπεβλήθη σε χειρουργείο. Όλο αυτό το διάστημα έπρεπε να δουλεύει με τον άντρα της στα χωράφια για να στηρίζει οικονομικά τον ίδιο και την οικογένειά της. Ο άντρας της πέθανε 4 χρόνια μετά την ασθένειά της και είναι ολομόναχη αντιμέτωπη με την πραγματικότητα σ' ένα απομακρυσμένο χωριό, συντηρώντας την οικογένεια και δουλεύοντας στα χωράφια.

Είναι ενεργό μέλος της Τοπικής Ένωσης Γυναικών και του Πολιτιστικού Συλλόγου.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Κατάφερε να ξεπεράσει προβλήματα χωρίς να έχει καμία βοήθεια σε μια απομακρυσμένη περιοχή, κατόρθωσε να ανακάμψει και να παραμείνει ενεργή συντηρώντας την οικογένειά της και την ίδια.

Ποιο παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Αποτελεί παράδειγμα του πως να μην τα παρατάς παρά τα οικογενειακά, ιατρικά και κοινωνικά προβλήματα και του να αποκτάς αντοχή.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να εισάγει πολλές διαφορετικές καταστάσεις, έννοιες, ιδέες και θέματα του εργαστηρίου.

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιες πλευρές επεξηγούν το θέμα;	Προτάσεις συγγραφής
Γράφοντας για προβλήματα	<i>Μιλάει για τα οικογενειακά, ιατρικά και κοινωνικοοικονομικά της προβλήματα</i>	Καλέστε τις συμμετέχουσες να φανταστούν μία μέρα στη ζωή μιας γυναίκας που ζει σ' ένα απομακρυσμένο αγροτικό χωριό Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να συζητήσουν τις σκέψεις/συναισθήματά τους σχετικά με τη ζωή της Ηρωίδας Αφιερώστε μερικά λεπτά για να περιγράψετε τα προβλήματα που αντιμετωπίζει Αφιερώστε μερικά λεπτά για να συζητήσετε πως κατάφερε να ξεπεράσει τις δυσκολίες της Συζητήστε σε μικρές ομάδες παρόμοιες προσωπικές ιστορίες Γράψτε ένα σύντομο γράμμα απευθυνόμενο στην Ηρωίδα
Γράφοντας για την ανθεκτικότητα	<i>Αποτελεί ένα παράδειγμα ανθεκτικότητας καθώς κατάφερε να ξεπεράσει τα προβλήματά της και να παραμείνει ενεργή.</i>	<i>Πείτε ιδέες για την ανθεκτικότητα</i> <i>Συζητείστε παράγοντες που ενδυνάμωσαν την ανθεκτικότητα της Ηρωίδας κατά τις δύσκολες περιόδους της ζωής της</i> <i>Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να αναγνωρίσουν και να καταγράψουν τις δυνάμεις και τις αδυναμίες τους (τουλάχιστον πέντε)</i> <i>Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να αναλογιστούν περιόδους κατά τις οποίες έδειξαν ανθεκτικότητα</i> <i>Πιστεύετε ότι το φύλο παίζει σημαντικό ρόλο στο χτίσιμο της ανθεκτικότητας και με ποιον τρόπο;</i>

Διαθέσιμες πηγές που να απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκα

Τοπική ιστορία. Προφορική ιστορία.



Μάντα Τσαγκιά-Παπαδάκου

Ημερομηνία Γέννησης:

άγνωστη

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Γεννήθηκε στο Τορόντο του Καναδά, αλλά έχει ζήσει και εργαστεί πολλά χρόνια στην Ελλάδα

Σύντομη Βιογραφία:

Η Μάντα Τσαγκιά-Παπαδάκου είναι η ιδρύτρια της W.I.N. HELLAS, μίας μη κυβερνητικής οργάνωσης για την ενδυνάμωση των Ελληνίδων γυναικών, που ειδικεύεται στην ανάρρωση από την κακοποίηση και την ενδυνάμωση. Έχει μιλήσει ανοικτά για το πως ενεπλάκη σε μια κακοποιητική σχέση, γιατί παρέμεινε και με ποιο τρόπο κατάφερε να απομακρυνθεί απ' αυτή τη σκοτεινή πλευρά της ζωής της. Παρέμεινε σε μια κακοποιητική σχέση για πολλά χρόνια. Για πολλά χρόνια πίστευε ότι οι κακοποιημένες γυναίκες ήταν χαμηλού μορφωτικού επιπέδου κι ότι προέρχονταν από οικογένειες χαμηλού εισοδήματος. Αλλά έκανε λάθος.

Προέρχεται από μια οικογένεια της ανώτερης μεσαίας τάξης και αποφοίτησε από το κολέγιο με τιμές. Όταν ξεκίνησε η σχέση της άρχισε με αγάπη και ρομαντισμό. Ανέφερε ότι κανείς δεν σχεδιάζει να βγει στον κόσμο των γνωριμιών και να επιλέξει ένα κακοποιητικό ταίρι. Εκείνη ήταν μοντέλο κι εκείνος ήταν από τους λίγους άνδρες στη ζωή της που φαινόταν να ενδιαφέρεται πραγματικά για την ίδια. Ήταν πολύ γενναιόδωρος μαζί της και της έδινε πολλά δώρα. Η μετάβαση της σχέσης τους από σχέση αγάπης σε σχέση εξουσιαστική και βίαιη έγινε αργά και ανύποπτα. Άρχισε να της στερεί τον έλεγχο, αναλαμβάνοντας τα οικονομικά και παίρνοντας αποφάσεις για την καριέρα της. Καθώς η σχέση προχωρούσε ήθελε να έχει τον πλήρη έλεγχο πάνω της, χρησιμοποιούσε τον συναισθηματικό εκβιασμό για να τη χειρίζεται και να την απομονώσει από τους φίλους της. Όταν η μοναξιά και η ντροπή έγιναν αφόρητες, όταν δεν άντεχε άλλο πια αποφάσισε να υπερνικήσει το φόβο της και να τον αφήσει.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

- Η Μάντα Τσαγκιά-Παπαδάκου μοιράστηκε ανοικτά την προσωπική της εμπειρία σε μια προσπάθεια να ρίξει φως σ' αυτό το θέμα που είναι τόσο ταμπού.
- Αποτελεί παράδειγμα ανθεκτικότητας.
- Εργάζεται έντονα για να γνωστοποιήσει, να εμποδίσει και να καταπολεμήσει τη βία εις βάρος των γυναικών.



Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκα, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Η προσωπική της εμπειρία και η κοινωνική της αναγνώριση την ενέπνευσαν να ιδρύσει την W.I.N Hellas.

Είναι μια ακτιβίστρια ενάντια στην έμφυλη βία, δηλώνοντας ότι τα θύματα κακοποίησης δεν πρέπει να ντρέπονται να μιλήσουν.

Στέφθηκε νικήτρια Mrs Globe 2020 σ' έναν ετήσιο έρανο για τη διεθνή win, για τις γυναίκες που έχουν ανάγκη. Χρησιμοποιεί τη δύναμη του βραβείου για να εμποδίσει τη βία εναντίον των γυναικών και να προωθήσει την ισότητα των φύλων.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκα, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να εισάγει πολλές διαφορετικές καταστάσεις, έννοιες, ιδέες και θέματα του εργαστηρίου.

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιες πλευρές επεξηγούν το θέμα;	Προτάσεις Συγγραφής
Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 3 Να είσαι ορατός και να έχεις φωνή	Μιλάει ανοικτά για την εμπειρία της μπροστά σε μεγάλο κοινό, για παράδειγμα στο Tedx	Μέσα από τις ομιλίες της περιγράφει τον φαύλο κύκλο της δικής της κακοποίησης, ενδυναμώνοντας τις γυναίκες να τον σπάσουν Tedx video .Καλέστε τις συμμετέχουσες να συζητήσουν: Αναγνωρίζει η Ηρωίδα τον εαυτό της ως θύμα ενδοοικογενειακής βίας; Πώς ο δράστης διατηρεί τον έλεγχο πάνω στο θύμα; Γιατί μια γυναίκα παραμένει σε μια κακοποιητική σχέση ή γιατί την εγκαταλείπει; Πώς η Ηρωίδα κατάφερε να ξεφύγει από την κακοποιητική σχέση της; Δικαιώματα της Γυναίκας Παραδώστε την εξουσία και τον τροχό/μοχλό ελέγχου https://www.theduluthmodel.org/wp-content/uploads/2019/08/Power-and-Control-Thorne-Harbour-Health.pdf Χωρίστε τις συμμετέχουσες σε μικρές ομάδες, χρησιμοποιείστε ένα μεγάλο χαρτί και μαρκαδόρους Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να σχεδιάσουν έναν τροχό μη βίας, βάσει των δικαιωμάτων των γυναικών και της ισότητας των φύλων

Το γράψιμο και τα δικαιώματά σου 6 Προστατεύοντας τις γυναίκες από τη βία Η γράφοντας και τα δικαιώματά σου 7 :Προστατεύοντας τις γυναίκες από τη βία	Με βάση τις δικές της εμπειρίες κακοποίησης και καταναγκαστικού ελέγχου, η Μάντα ίδρυσε τη W.I.N. Hellas, που προωθεί την ενδυνάμωση των Ελληνίδων γυναικών, με ειδίκευση στην ανάρρωση από κακοποίηση.	Ορίζοντας την ενδοοικογενειακή βία Πείτε ιδέες. Η συντονίστρια ζητάει από τις συμμετέχουσες να προτείνουν η κάθε μία όσες περισσότερες ιδέες μπορούν, ενθαρρύνοντάς τις να εκφράζονται με ταχύτητα, αυθόρμητα, η μία μετά την άλλη, προωθώντας τη συζήτηση σχετικά με το τι θεωρείται ως πράξη ενδοοικογενειακής βίας εις βάρος των γυναικών Δώστε τον Ορισμό του ΟΗΕ για τη Βία εναντίον των Γυναικών Δουλεύοντας σε ομάδες. Χρησιμοποιείστε το πρότυπο γυναίκας ως υπόθεση εργασίας για να συζητήσετε την ιδέα ότι η ενδοοικογενειακή βία συμβαίνει παντού, σε όλες τις κοινωνικοοικονομικές τάξεις. Χωρίστε τις συμμετέχουσες σε μικρές ομάδες / χρησιμοποιείστε ένα μεγάλο χαρτί και μαρκαδόρους: για να συζητήσετε μύθους-πεποιθήσεις αναφορικά με το δράστη/το θύμα, για να συζητήσετε τι μορφές και μοτίβα παίρνει η βία στις στενές σχέσεις και στην οικογένεια, για να εξετάσετε συμπεριφορές/ κλισέ/ ταμπού ως προς τη βία Ζέσταμα Αναπνοές Εφαρμογή αυτοφροντίδας Φροντίζοντας τον εαυτό μας αυτή την εβδομάδα Εργασία για το σπίτι: ζητήστε από τις συμμετέχουσες να πάρουν μία ή δύο κάρτες και γράψουν πάνω στην κάθε κάρτα έναν τρόπο να φροντίσουν τον εαυτό τους μέχρι την επόμενη συνεδρία. Μετά καλέστε τις συμμετέχουσες να γράψουν ή να ζωγραφίσουν στην άλλη πλευρά της κάρτας πως ένιωσαν.
Γράφοντας για τα προβλήματά μας	Μιλάει για την κακοποιητική της σχέση	



Διαθέσιμες πηγές που να απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

Σύνδεσμοι σε ταινίες, ντοκιμαντέρ, βιβλία, ποιήματα, εικόνες, ομιλίες στο TEDs, ειδήσεις, συνεντεύξειςπου μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο μάθημα για να απεικονίσουν την ιστορία των γυναικών

https://www.youtube.com/watch?v=5609_5FRjhY

Παραπομπές:

Why I stayed, Why I left | Mada Tsagia-Papadaku | TEDxUniversity of Piraeus. Retrieved 02- 26- 2020 from : https://www.youtube.com/watch?v=5609_5FRjhY

Win Hellas. Retrieved 02 -26- 2020 from: <https://www.winhellas.gr>

Who is Who. Retrieved 02 -26- 2020 from : <https://whoiswhogreece.wordpress.com/2013/06/12/tsagia-papadatou-manta/>



Μαρίνα Μαροκί

Ημερομηνία Γέννησης:

1988

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Έλτσε, Ισπανία

Σύντομη Βιογραφία

Η Μαρίνα υπέφερε από έμφυλη βία κατά τη διάρκεια της εφηβίας της. Δεν είπε σε κανέναν αυτό το οποίο της συνέβαινε. Μια μέρα σκέφτηκε ότι «το να ζεις έτσι είναι χειρότερο από το να πεθάνεις» και ότι η καλύτερη εκδίκηση εναντίον του διώκτη της ήταν το να είναι ευτυχισμένη, στη συνέχεια έγινε κοινωνική εκπαιδευτρια και άρχισε να παλεύει ενάντια στην έμφυλη βία.

Ήταν 15 ετών και στο λύκειο ήταν γνωστή ως 'Τσε Γκεβέρα'. Η Μαρίνα υπερασπιζόταν τις αρχές της με σθένος. Ήταν ευχαριστημένη με τον εαυτό της και είχε υψηλή αυτοεκτίμηση. Αλλά όλα άλλαξαν όταν γνώρισε ένα αγόρι σ' ένα εμπορικό κέντρο. Εκείνος τότε ήταν 20 κι εκείνη 15.

Όταν συνειδητοποίησε ότι κάτι πήγαινε στραβά, οργίστηκε, αλλά εκείνος την εκβίαζε συναισθηματικά. Έκλαιγε, ζητούσε συγγνώμη, υποσχόταν ότι δεν θα ξανασυνέβαινε κλπ. Και τον πίστευε και σκεφτόταν ότι έτσι είναι η αγάπη. Όταν δεν μπορούσε πια να την πείσει με τα κλάματα, τότε άρχισε η σωματική βία.

Λίγο-λίγο εκείνος μποϊκόταρε ό,τι της άρεσε να κάνει, όπως το να βγαίνει έξω με τις φίλες της και άρχισε να ελέγχει τον τρόπο που ντυνόταν, την παρακολουθούσε από το δρόμο, κοίταζε από το παράθυρο του δωματίου της και έπαθε εμμονή με το να την βάλει να πάρει βάρος. Η κοπέλα πήρε 10 κιλά σε ένα χρόνο. Εκείνος φοβόταν ότι αν αδυνάτιζε θα τον άφηνε για κάποιον άλλο.

Στα 18 της έπαθε νευρική ανορεξία, έτρωγε κι έκανε εμετό περίπου 20 φορές τη μέρα. Η μητέρα της την πήγε σ' ένα κέντρο υγείας και ο ψυχίατρος υποψιάστηκε ότι πρόκειται για περίπτωση έμφυλης βίας.

Διέκοψε τη σχέση της μαζί του, αλλά εκείνος συνέχισε να την εκφοβίζει και να την παρενοχλεί για 8 μήνες. Την καλούσε και κάποιες φορές τον συναντούσε επειδή ένιωθε ένοχη και η βία έφτανε στα άκρα: "Ξυλοδαρμοί, καψίματα, παραβιάσεις. Μετά πέρναγε έξι ώρες κλαίγοντας. Μου έφερνε λουλούδια και πάνινα ζωάκια. Έφτασε κάποια στιγμή που απειλούσε τους πάντες. Όταν οι γονείς μου άρχισαν να με ψάχνουν στα χωράφια είπα: «Ως εδώ φτάσαμε.» Δεν τον αφήνεις καν για τον εαυτό σου, αλλά για να μην βλάψει τους ανθρώπους που αγαπάς περισσότερο.



Κατάφερε να τον ξεφορτωθεί, αλλά συνέχισε να υποφέρει:

“Ο σωματικός πόνος περνάει. Το χειρότερο είναι τα ψυχολογικά που ακολουθούν: εφιάλτες, άγχος, φόβος, ανασφάλεια. Η συναισθηματική εξάρτηση γίνεται τόσο ισχυρή, στην έχει ενσταλάξει τόσο πολύ που χωρίς αυτή δεν αξίζεις τίποτα, που όταν τελειώσει νιώθεις άδεια. Δεν μπορούσα ούτε να ονοματίσω ένα μουσικό συγκρότημα που μου άρεσε. Δεν ήμουν καμία. Ήμουν ένα τίποτα.”

Ξεκίνησε μια καινούργια ζωή και δεν είπε σε κανέναν για την προηγούμενη εμπειρία της. Άρχισε να αισθάνεται πραγματικά καλύτερα όταν κατάφερε να σπάσει τη σιωπή της μιλώντας με μια

Σήμερα, είναι πρόεδρος της Ένωσης Εναντία στην Έμφυλη Βία του Έλτσε, διευθύνει πολλά εργαστήρια που απευθύνονται σε εφήβους με σκοπό να τους εκπαιδεύσουν να αναγνωρίζουν καταπιεστικές συμπεριφορές και στάσεις και να τους παρέχουν εργαλεία να διαπιστώνουν και να αποκηρύσσουν τη, αρσενική-μάτσο βία. Το περιεχόμενο αυτών των εργαστηρίων συμπεριλήφθηκε σ' ένα βιβλίο με τίτλο “Αυτό δεν είναι αγάπη: 300 προκλήσεις για να πετύχεις την ισότητα” (“Eso no es amor: 300 retos para alcanzar la igualdad”).

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Είναι ηρωίδα επειδή κατάφερε να ξεπεράσει μια κατάσταση ακραίας βίας, όχι μόνο διακόπτοντας τη σχέση, αλλά και σπάζοντας τη σιωπή και αρχίζοντας να δρα και να παλεύει ενάντια σ' αυτό το είδος βίας, προστατεύοντας εφήβους από αυτήν.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Η συμβουλή της καθηγήτριάς της να χρησιμοποιήσει την εμπειρία της για να βοηθήσει άλλες γυναίκες σε αντίστοιχες καταστάσεις ήταν το σημείο κλειδί για ν' αρχίσει να μιλάει, να δρα και πραγματικά να ξεπερνά το τραυματικό παρελθόν της.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Θέματα (εργαστήριο)	Ποια σημεία επεξηγούν το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
Αυτογνωσία 2: Τί μπορεί να μας προσφέρει το γράψιμο;	Έκρυβε το παρελθόν της για μεγάλο διάστημα και της ήταν πολύ δύσκολο να μιλήσει γι' αυτό. Όταν έσπασε τη σιωπή και άρχισε να γράφει ήταν όταν ξεκίνησε πραγματικά η διαδικασία του ξεπεράσματος. Το γράψιμο διευκόλυνε τη διαδικασία.	Παράδειγμα άσκησης/ δραστηριότητας (αριθμός αναφοράς)
Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 1: Συμμετοχή και ηγεσία	Αποτελεί παράδειγμα ακτιβισμού για τα δικαιώματα της γυναίκας και ενάντια στη βία με βάση το φύλο. Είναι πρόεδρος μίας ένωσης ενάντια στην έμφυλη βία, διεξάγει επίσης εργαστήρια σε λύκεια για την αποτροπή και τη γνωστοποίηση της έμφυλης βίας σε εφήβους. Τα βιβλία της επίσης έχουν στόχο τη μάχη ενάντια στη φυλετική βία.	

Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 3: Να είσαι ορατός και να έχεις φωνή.	Μιλάει για την εμπειρία της με δυνατή φωνή μπροστά σε μεγάλα ακροατήρια, εξηγώντας πως παραβιάστηκαν τα Δικαιώματά της.	
Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 6: Προστατεύοντας τις γυναίκες από τη βία 1	Τα εργαστήριά της, τα βιβλία και η δουλειά της στην Ένωση της οποίας είναι πρόεδρος, έχουν σκοπό να προστατέψουν τις γυναίκες από τη βία, βοηθώντας τους εφήβους να αναγνωρίσουν τα σημάδια της βίας και να την αποφύγουν.	
Δύναμη γραφής	Αποτελεί παράδειγμα δύναμης: πέρασε πολύ δύσκολες καταστάσεις, τις αντιμετώπισε μέσα από τη δουλειά και τα γραπτά της και κατόρθωσε να ξεπεράσει το πρόβλημα.	

Διαθέσιμες πηγές που απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκα

Βίντεο:

Πως να μάθεις ν' αγαπάς σαν ίσος προς ίσο: <https://www.youtube.com/watch?v=iubiKWrBcBM>

- Συνέντευξη στο De Verdad TV

https://www.youtube.com/watch?v=xofCxmac_7A

- Webinar:

<https://www.youtube.com/watch?v=p19H4ZQa7P4>

- Elche TV

<https://www.youtube.com/watch?v=u1wS-aZbXss>

- Aldabas online

<https://www.youtube.com/watch?v=dzFLWxtB-uE>

- La Marina Televisión

https://www.youtube.com/watch?v=6PxLsQPs_U

- Agora News

<https://www.youtube.com/watch?v=WX8ENNF6d9M>

Συνεντεύξεις:

RQ Magazine:

<https://www.revistagq.com/noticias/politica/articulos/marina-marroqui-eso-no-es-amor-violencia-de-genero/26193>





Μάρτα Πλάζα

Ημερομηνία Γέννησης:

1981

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Ισπανία

Τα λόγια της:

“Νιώθω συνεχώς φεμινίστρια, μερικώς τρελή και παίκτης ανάλογα με τις δυνατότητές μου, που δεν είναι πάντα οι ίδιες»

Σύντομη Βιογραφία:

Η Μάρτα έχει προβλήματα ψυχικής υγείας. Υπέφερε από την απόρριψη των συνομηλίκων της στο σχολείο, καθώς και από την απόρριψη του πατέρα της, που εγκατέλειψε τη μητέρα τους και δεν είχε καμία σχέση μαζί τους. Ονειρευόταν να δεχτεί έστω ένα τηλεφώνημά του στα γεννέθλιά της. Έχει επίσης αντιμετωπίσει την ιατρική βία.

Σε ηλικία 16 ετών είχε την πρώτη της κρίση και έφυγε από το σχολείο χωρίς να το πει σε κανέναν. Υπέστη μπουλινγκ/εκφοβισμό και δεν είχε καθόλου φίλους στο σχολείο. Ένωθε την απόρριψη των άλλων μαθητών ακόμη και πριν μιλήσει. Συσχετίζει την πρώτη της κρίση με το μπουλινγκ από το οποίο υπέφερε.

Στο λύκειο άρχισε να νιώθει άσχημα, χρειαζόταν βοήθεια, αλλά όλοι νόμιζαν ότι ήταν τυπική εφηβική συμπεριφορά. Εκείνη σκεφτόταν “μπορεί να είναι φυσιολογικό, αλλά για μένα η ζωή είναι σκληρή δουλειά”.

Άρχισε να αυτοτραυματίζεται, δεν ήθελε να πληγωθεί, μόνο να ξεφύγει από τις σκέψεις της: “Κόβω τον εαυτό μου για ν’ ανακουφίσω την αγωνία”. Αργότερα προσπάθησε αρκετές φορές να αυτοκτονήσει και σ’ αυτές τις περιπτώσεις νοσηλεύτηκε.

Στα 16 της διαγνώστηκε τελικά ότι πάσχει από διαταραχή οριακής προσωπικότητας και της είπαν ότι θα έπασχε από αυτό σε ολόκληρη τη ζωή της, ότι δεν θα μπορούσε να σταματήσει τη φαρμακευτική αγωγή και μία λίστα με πράγματα που δεν θα μπορούσε να κάνει: να αποκτήσει παιδιά, να έχει μια σταθερή σχέση κλπ. Ακούγοντας τα παραπάνω ένιωθε ακόμη πιο αδύναμη να συνεχίσει να ζει.

Νοσηλεύθηκε σ’ ένα νοσοκομείο για εφήβους, όπου ένιωσε σαν να μην υπάρχει: “δεν σε φωνάζουν με το όνομά σου, δεν γνωρίζεις τα ονόματα των νοσοκόμων ή του υπόλοιπου προσωπικού, σου παίρνουν το κινητό σου και μπορείς να κάνεις μόνο ένα τηλεφώνημα το πρωί ...αν έχεις καλή συμπεριφορά. Δεν μπορείς να έχεις ούτε σημειωματάριο ούτε στυλό για να γράψεις όταν έχεις



διάθεση.” Δεν επιτρεπόταν ούτε να κάνεις φίλους στο νοσοκομείο, επειδή αυτές οι σχέσεις μπορεί να ήταν επικίνδυνες, με βάση την υπόθεση ότι οι τρελοί είναι επικίνδυνοι. Αλλά την ίδια στιγμή η ψυχοθεραπεύτρια επέμενε να κάνει τους ανθρώπους να μιλήσουν και να μοιραστούν τα πιο βαθιά τους συναισθήματα. Αυτή η κατάσταση την έκανε να νιώθει ότι δεν είναι άνθρωπος, αλλά μόνο ασθένεια.

Μάλιστα σε μια περίπτωση την έδεσαν όταν αρνήθηκε να πάρει ένα καινούργιο φάρμακο. Λέει ότι αυτό είναι κάτι συνηθισμένο:

“Υπάρχουν άνθρωποι που έμειναν δεμένοι νύχτες ή ολόκληρες μέρες. Υπάρχουν αυτοί που δέθηκαν επειδή έκαναν πολύ ώρα να φάνε ή επειδή αρνήθηκαν να φάνε επιδόρπιο. “Οι άνθρωποι ουρλιάζουν, κλαίνε και ζητούν νερό χωρίς κανέναν να τους πηγαίνει. Θέλεις να πας στην τουαλέτα και δεν μπορείς. Μερικές φορές σου βάζουν πάνα, αλλά όχι πάντα και καταλήγεις να τα κάνεις πάνω σου, εξευτελισμένος.”

Διαβάζει πολύ και επίσης γράφει, η δακτυλογράφηση τη βοηθάει να εκτονώνεται όταν ακούει φωνές. Προτιμά να μην τις αποκαλεί φωνές, αλλά ενοχλητικές σκέψεις επειδή δεν τις μπερδεύει με κάτι ξένο από τον εαυτό της, ξέρει ότι εκείνη τις δημιουργεί, μόνο που δεν είναι σε θέση να τις ελέγξει. «Είναι πολύ γρήγορες, τις νιώθω οπτικά σαν να βαράνε το κεφάλι μου και στην περίπτωση μου είναι συνήθως επίπονες.» Το να ακούς μουσική σε βοηθάει αν ξέρεις τα λόγια του τραγουδιού, αλλά προτιμά να γράφει στον υπολογιστή και να μετατρέπει το χάος σε λόγια: «Κοιτάζω την οθόνη και είναι σαν η σκέψη να στέκεται εκεί αντί να στριφογυρνά ολόγυρά μου.»

Η Μάρτα σήμερα έχει ένα σύντροφο, δεν παίρνει φαρμακευτική αγωγή για μήνες και σκοπεύει να αποκτήσει παιδιά. Έχει γίνει ακτιβίστρια για τα δικαιώματα των ανθρώπων με προβλήματα ψυχικής υγείας και ενάντια στις απάνθρωπες πρακτικές των ψυχιατρικών νοσοκομείων, μέσω της συμμετοχής της στην FLIPAS, μια συλλογικότητα ακτιβισμού και αμοιβαίας συμπαράστασης. Ο ακτιβισμός της άλλαξε τη ζωή της.

Γράφει άρθρα γνώμης στο ισπανικό φεμινιστικό περιοδικό Pikara και στη διαδικτυακή εφημερίδα El Salto Diario. Επίσης δημιουργεί χιουμοριστικούς μονολόγους, τους οποίους αποκαλεί «τρεολόγους» και έχει πάρει μέρος στο ντοκιμαντέρ “Estado de Malestar” (“Κατάσταση Δυσφορίας”) (María Ruido, 2019), καθώς και στο βιβλίο “Feminismos - Miradas desde la Diversidad” (“Φεμινισμοί – Ματιές από την Ποικιλομορφία”) (ED. OBERON, 2019) και έχει επίσης δώσει κάποιες διαλέξεις σε συνέδρια για την ψυχική υγεία.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Είναι ηρωίδα επειδή ξεπέρασε δύσκολες και βίαιες καταστάσεις εξαιτίας της ψυχικής της νόσου.

Δεν παραιτήθηκε μένοντας στους περιορισμούς που της επέβαλαν, κάνει πράγματα που “δεν της επιτρέπονταν” λόγω της ασθένειάς της και παίρνει αποφάσεις για τη ζωή της.

Παλεύει κάθε μέρα για την αξιοπρέπειά της και για να έχει μια συνηθισμένη ζωή και επίσης είναι φεμινίστρια και υπερασπίζεται τα δικαιώματα των ανθρώπων με ψυχική νόσο.

Υποστηρίζει το διεθνές κίνημα Mad Pide (Τρελή Περηφάνια) και είναι μέλος της FLIPAS (ομάδα αυτοβοήθειας των ανθρώπων με ψυχική ασθένεια) και παλεύει για την αξιοπρέπεια και

τα δικαιώματα των ανθρώπων με προβλήματα ψυχικής υγείας.

Επιπλέον, επειδή τώρα είναι σε θέση να μιλά για την ασθένειά της και τις εμπειρίες της δημόσια, διαλύοντας τις προκαταλήψεις και τα στερεότυπα, χρησιμοποιώντας επίσης το χιούμορ.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκα, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

- Ο ακτιβισμός την έκανε να καταλάβει ότι έχει δικαιώματα και ότι μπορεί επίσης να βοηθήσει άλλους ανθρώπους. Η πάλη ενάντια στο στίγμα των ανθρώπων με προβλήματα ψυχικής υγείας αποτελεί κοινωνική ανάγκη.
- Το ότι είναι μέλος μιας συλλογικότητας αμοιβαίας υποστήριξης, επειδή μοιράζονται συναισθήματα, εμπειρίες και εργαλεία για να ξεπερνούν παρόμοιες καταστάσεις.
- Τα γραπτά και οι εκδόσεις της, της δίνουν φωνή να εκφράζει τις απόψεις και τις σκέψεις της σ' ένα ευρύτερο κοινό.
- Γνωρίζει τη δυσκολία που συνεπάγεται η ψυχική της διαταραχή για την ίδια, για το να ζει μια φυσιολογική ζωή, αλλά δεν παραδίνεται, κάνει ό,τι μπορεί όταν μπορεί. Έχει συνείδηση των δυνατοτήτων της και τις αξιοποιεί κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Θέματα (εργαστήριο)	Ποια σημεία επεξηγούν το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
Αυτογνωσία 2: Τί μπορεί να μας προσφέρει το γράψιμο;	Αποτελεί ένα παράδειγμα του πως το γράψιμο μπορεί να μας δώσει μια φωνή να εκφράσουμε απόψεις, σκέψεις, συναισθήματα ...και να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε δύσκολες καταστάσεις.	
Γράφοντας γι' αυτό που είναι σημαντικό για μας	Γράφει γι' αυτό που είναι σημαντικό για εκείνη: τα δικαιώματά της, τις εμπειρίες της, την ασθένειά της κλπ.	
Γράφοντας μέσα από κινδύνους	Η εμπειρία της σε ομάδες αυτοβοήθειας και το πως το να ανήκει σ' αυτή την ομάδα και να μοιράζεται τις εμπειρίες της μέσα στην ομάδα τη βοήθησε να ξεπεράσει δύσκολες καταστάσεις.	Παράδειγμα άσκησης/ δραστηριότητας (αριθμός αναφοράς)
Γράφοντας γι' αυτό που θεωρούμε ότι έχει αξία	Ανακάλυψε την αξία της βοηθώντας άλλους και παλεύοντας για τα δικαιώματά της.	
Γράφοντας για προηγούμενες εμπειρίες μας	Γράφει για και καταδικάζει της κακοποιητικές εμπειρίες που υπέστη στο σχολείο ή στα νοσοκομεία.	



Γράφοντας για το παρελθόν και το μέλλον	Έχει σχέδια για το μέλλον: να κάνει παιδιά και να βελτιωθεί ο τρόπος που αντιμετωπίζονται οι άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας. Θέλει να έχει μια αυτόνομη και φυσιολογική ζωή.	
Εμπόδια στην αλλαγή	Της είχαν πει ότι δεν θα μπορούσε να κάνει πολλά πράγματα λόγω της ασθένειάς της ...αυτές οι απόψεις βασίζονται σε στερεότυπα και συνιστούν εμπόδιο για την αλλαγή	
Δύναμη	Έχει απόλυτη επίγνωση των ορίων της (περνά περιόδους κρίσης), αλλά αυτά τα όρια δεν αποτελούν εμπόδιο για εκείνη, αντιθέτως, ελέγχει την κατάσταση εκμεταλλευόμενη τις καλές περιόδους.	

Διαθέσιμες πηγές που απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκα

- Συνεντεύξεις:

<https://ctxt.es/es/20170531/Politica/13113/CTXT-Trastorno-Limite-de-Personalidad-psiQUIATRIA-activismo.htm>

<https://vientosur.info/spip.php?article11783>

https://www.eldiario.es/retrones/Grupos-Apoyo-Mutuo-mental-cambio_6_567353277.html

- Κάποια από τα άρθρα της:

<https://www.pikaramagazine.com/author/marta-plaza/>

<https://www.elsaltodiario.com/autor/marta-plaza>

<https://primeravocal.org/un-8-de-marzo-tambien-nuestro-ni-atadas-ni-drogadas-locas-liberadas-de-marta-plaza/>

- Γραπτά και ομιλίες σε συνέδρια:

<https://amsmblog.files.wordpress.com/2019/01/FINAL-con-enlaces-Ponencia-Marta-Plaza-AMSM-2018-Apoyo-Mutuo.pdf>

https://www.ivoox.com/apoyo-mutuo-intentando-hacer-pregunta-saldremos-audios-mp3_rf_27760953_1.html

http://www.ivoox.com/ponencia-derecho-a-comunidad-de-injerencia-audios-mp3_rf_22356202_1.html

- Πληροφορίες για την ακτιβιστική ομάδα αυτοβοήθειας FLIPAS:

<https://flipartegam.wordpress.com/2017/02/08/manifiesto-flipas/>

<https://www.facebook.com/flipas.gam.madrid/>

- Ντοκιμαντέρ “Κατάσταση Δυσφορίας”

<https://www.filmaffinity.com/es/film909476.html>

- Πληροφορίες για το κίνημα Mad Pride:

https://en.wikipedia.org/wiki/Mad_Pride



Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Η Μέδουσα βιάστηκε και μετά κατηγορήθηκε για τη βεβήλωση του ναού της Αθηνάς. Είναι ο Ποσειδώνας που τελεί το έγκλημα και βεβηλώνει το ναό, αλλά είναι η Μέδουσα εκείνη που τιμωρείται.

Υπάρχουν πολλές ιστορίες και ερμηνείες της Μέδουσας. Ωστόσο, τόσο το σφύριγμα των φιδιών όσο και η έλλειψη ομορφιάς φαίνεται να είναι κάτι το οποίο οι άνδρες αγωνίζονται για να μπορέσουν να το ελέγξουν. Έχει απεικονιστεί επίσης ως ξεμυαλίστρα.

Για να μπόρεσαν η εικόνα και οι ιστορίες της Μέδουσας να διατηρηθούν για τόσα πολλά χρόνια, υπάρχει δύναμη σ' αυτή την ιστορία.

Είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι ο θάνατός της δίνει ζωή σ' ένα γίγαντα και στον Πήγασο, που δημιουργεί πηγές έμπνευσης. Πιθανά η ιστορία της Μέδουσας προοριζόταν να ειπωθεί ξανά και ξανά μέσα στους αιώνες μέχρι να βρούμε το νόημά της;

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Φαίνεται να υπάρχει μια κοινωνική ανάγκη γι' αυτή την ιστορία. Η αδικημένη Μέδουσα αντέχει χιλιετίες. Υπάρχει μια προειδοποίηση να μην μπλέκεται κανείς μαζί της λόγω της δυνατότητάς της να μετατρέπει τους ανθρώπους σε πέτρα, μια υπογράμμιση συνεπώς της γυναικείας δύναμης. Η εικόνα της έχει χρησιμοποιηθεί σαν φυλακτό για να διώχνει τα κακά πνεύματα, τόσο ισχυρό σ' έναν κόσμο όπου η ζωή ήταν αβέβαιη και ο κίνδυνος ελόχευε πάντα κοντά. Στη δουλειά της η Έλεν Σίξους εξερευνά πως η Μέδουσα αναπαριστά το γυναικείο σώμα σαν απειλή, η εξερεύνηση των αφηγήσεων της κουλτούρας του βιασμού ήταν δυνατή μέσω της ιστορίας

της. Αδικείται δύο φορές από την Αθηνά και στη συνέχεια από τον Περσέα, η πραγματική της ιστορία επισκιάζεται απ' αυτά που ακολουθούν.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να εισάγει πολλές διαφορετικές καταστάσεις, έννοιες και θέματα του εργαστηρίου.

Ημερομηνία Γέννησης/Θανάτου:

Από την Ελληνική Μυθολογία, χρονολογείται από την ίδρυση των Μυκηνών, 1350-1200.

Χώρα Καταγωγής/Υιοθετημένη Πατρίδα:

Ελλάδα, Β.Α Πελοπόννησος, υπάρχουν ιστορίες που την τοποθετούν σε διάφορες τοποθεσίες.

Σύντομη Βιογραφία:

Η Μέδουσα ήταν αρχικά μία ωραία γυναίκα που βιάστηκε από τον Ποσειδώνα στον ναό της Αθηνάς. Η Αθηνά εξοργίστηκε και μετέτρεψε τα όμορφα μαλλιά της Μέδουσας σε φίδια με τη δύναμη να μετατρέπουν εκείνους που την κοιτάζουν σε πέτρα.

Απεικονίζεται ως τερατώδης και ξεχωρίζει στην ιστορία του Περσέα που την αποκεφαλίζει. Όταν πεθαίνει, ο Πήγασος (το φτερωτό άλογο) γεννιέται από το σώμα της, καθώς και ο Χρυσάωρ, γίγαντας που κραδαίνει ένα χρυσό σπαθί.

Ο Πήγασος συνδέεται με την ποίηση και εκεί όπου οι οπλές του χτύπησαν τη γη εμφανίστηκε μια πηγή. Ο Ιπποκρένος ήταν ένα πηγάδι που έσκαψε ο Πήγασος από τον οποίο έπιναν ποιητές.

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιες πλευρές επεξηγούν το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
Συνεδρία 18 Η Γραφή και τα Δικαιώματά σου 2: Η Τοπική/Ανείπωτη Ιστορία	Συχνά ακούμε για τη Μέδουσα ως το τέρας, αλλά σπάνια ως το θύμα βιασμού	Συνεδρία 18 Συζήτηση για το πως κάποιες φωνές επισκιάζουν άλλες, πιθανά επειδή δεν ταιριάζουν στις μεγάλες αφηγήσεις, π.χ. της Μέδουσας ως τέρας και του Περσέα.
Συνεδρία 22/23 Προστατεύοντας τις Γυναίκες από τη Βία 1 & 2	Η ιστορία του βιασμού της Μέδουσας σπάνια ακούγεται πίσω από την εικόνα των φιδίσων μαλλιών της και την ιδιότητά της να μετατρέπει τους ανθρώπους σε πέτρα. Η δίκαιη οργή της παριστάνεται ως τερατώδης, το 'δικαίωμά της στη ζωή' της το στερεί ο Περσέας από φόβο για την οργή της. Συχνά οι γυναίκες περιγράφονται ως 'φιλόδοξες', 'προκλητικές' ή 'επαναστατικές', όταν στην πραγματικότητα εκφράζουν τη σύγχυσή τους, ορθώνουν το ανάστημά τους για τα δικαιώματά τους, ή βρίσκουν το δρόμο τους μέσα από μια καταπιεστική κατάσταση.	Συνεδρία 22 Διαιωνίζοντας το μύθο των αδικημένων ή οργισμένων γυναικών ως κάτι που προκαλεί φόβο, σημαίνει ότι είναι δύσκολο ν' ακούσεις τις ιστορίες τους. Αυτό είναι ψυχολογικά και πολιτισμικά καταστροφικό.
Συνεδρία 24 Η Γραφή και τα Δικαιώματά σου 8: Εμπόδια στην αλλαγή	Είναι ενδιαφέρον πως διαιωνίστηκε η ιστορία της Μέδουσας, τόσο επιτρέποντας τη συζήτηση, αλλά και τροφοδοτώντας εικόνες μαγισσών, κατάρες, σε αντίθεση με τη σοφία, τη δημιουργικότητα και την ποίηση. Κόβοντας το κεφάλι της Μέδουσας δεν μπορεί πλέον να διηγηθεί η ίδια την ιστορία της. Ωστόσο, ο Πήγασος εμπνέει ποίηση και περίσκεψη.	Συνεδρία 24 Ο μύθος της 'τρελής' γυναίκας που διαιωνίζεται επιτρέπει την αρνητική συμπεριφορά και εμποδίζει την αλλαγή. Στη δουλειά της η Σύλβια Φρεντερίτσι εξερευνά πως η βία εναντίον των γυναικών είναι αναγκαία για τον καπιταλισμό. Η γυναικεία σεξουαλικότητα εξυπηρετεί την αναπαραγωγή, την απλήρωτη εργασία στο σπίτι, ιδιωτεύοντας στο σπίτι και να μην εμφανίζεται πίσω από τις κλειστές του πόρτες. Η σεξουαλικότητα πέρα από το ιδιωτικό ποινικοποιείται και οι γυναίκες στο σπίτι γίνονται εξαρτημένες. Η Φρεντερίτσι επίσης εξερευνά το ρόλο του 'κουτσομπολιού' και το πως ένας όρος που σημαίνει κοντινός συγγενής και μετά κοντινός φίλος έγινε συνώνυμος της 'αργόσχολης συζήτησης' – δυσφημίζοντας έτσι τις συζητήσεις μεταξύ των γυναικών.

Διαθέσιμες πηγές που απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

<https://www.theatlantic.com/entertainment/archive/2016/11/the-original-nasty-woman-of-classical-myth/506591/>

<https://inthesetimes.com/article/21592/capitalism-witches-women-witch-hunting-sylvia-federici-caliban>



Μελίσα Γκούτμαν

Ημερομηνία Γέννησης:

1993

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Σλοβενία(Serdica na Goričkem)

Σύντομη Βιογραφία:

Η Μελίσα Γκούτμαν είναι μια νέα γυναίκα Ρομά, που ολοκλήρωσε τις σπουδές της στην Κοινωνική Εργασία και έλαβε το βραβείο ποιότητας (Prežernova nagrada) από τη Σχολή Κοινωνικής Εργασίας, στο Πανεπιστήμιο της Λιουμπλιάνα για τη διπλωματική της εργασία με τον τίτλο «Μια γυναίκα, μια μητέρα, μια Ρομά: Ιστορίες των Σλοβένων Ρομά γυναικών από την προοπτική της κοινωνικής εργασίας». Ως μέλος της ακαδημαϊκής ομάδας των Ρομά είναι μία από τις τελευταίες γυναίκες της γενιάς της που στο σπίτι της εξακολουθεί να μιλά τη γλώσσα των Ρομά. Συνέχισε τις σπουδές της με ένα δίπλωμα μάστερ: «Υποστηρικτικοί και περιοριστικοί παράγοντες στην εκπαιδευτική διαδικασία στα παιδιά και στη νεολαία Ρομά στο Prekmurje: Μια προοπτική γενεών».

Στο πλαίσιο της έρευνάς της συμπεριέλαβε θέματα των Ρομά γυναικών και τη συμμετοχή τους σε συνεργασίες, την ενδοοικογενειακή βία, τη γέννηση και την ανατροφή των παιδιών ... το ότι μιλούσε τη γλώσσα τη βοήθησε στις συνεντεύξεις της με γυναίκες Ρομά, που ήταν πιο ανοικτές και έτοιμες να μιλήσουν για εμπειρίες βίας και αλκοολισμού.

¿Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

- Είναι πρότυπο γυναίκας και ένας άνθρωπος που εμπνέει, αποδεικνύοντας ότι πέτυχε να υπερβεί την προκατάληψη για μια εθνική μειονότητα.
- Είναι η φωνή της γυναικείας Ρομά κοινότητας, χειρίζεται κρίσιμα ζητήματα (τις διακρίσεις μέσα στους θεσμούς, την απόκρυψη ή την έλλειψη επιθυμίας να μεταδώσουν τη γλώσσα Ρομά στα παιδιά τους με σκοπό να αποφύγουν τις διακρίσεις, την απόκρυψη ότι είναι Ρομά...).
- Είναι ένας άνθρωπος τον οποίο οι μελλοντικές συμμετέχουσες μπορούν να θαυμάζουν και να την αποδέχονται ως μέλος της κοινότητάς τους, καθώς είχε τις ίδιες αρνητικές εμπειρίες που αντιμετώπισαν και εκείνες.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Είναι μια νεαρή Ρομά γυναίκα με ανώτατη εκπαίδευση και εργασία καθώς επίσης και ενεργό μέλος της τοπικής κοινωνίας, χωρίς να ξεχνάει τις ρίζες της, μετατοπίζοντας τα όρια και τις πεποιθήσεις για το τι είναι δυνατό και τι όχι.

Πηγή της φωτογραφίας:

<http://www.dostopnost.eu/?q=sl/ivljenje-je-pre-udovito-vendar-ga-mora-zajemati-z-veliko-mero-potrpe-ljivosti-strpnosti-brez>

Δημιουργός της φωτογραφίας: Urša Valič

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιες πλευρές επεξηγούν το θέμα;	Προτάσεις συγγραφής
Συνεδρία 8	Η θέληση να ξεπεράσει την προκατάληψη, να είναι επιτυχημένη και να δουλέψει σκληρά, να ξεπεράσει τα εμπόδια στην πορεία της προσωπικής ανάπτυξης, βρίσκοντας τη σύνδεση μέσα από κύκλους ιστοριών τις οποίες μοιράστηκε με άλλους, ιδιαίτερα αναδεικνύοντας τα βασικά ζητήματα και νιώθοντας περήφανη για τις ρίζες της κοινότητάς της.	Η συνεδρία μπορεί να περιλαμβάνει σκέψεις του πως οι προσωπικές εμπειρίες επηρεάζουν τις πεποιθήσεις μας, που με τον καιρό αρχίζουν να μας κυριεύουν – είναι σημαντικό η συμμετέχουσα να μάθει να αποσπάται απ’ αυτό τον κύκλο των πεποιθήσεων – η συγγραφή μπορεί να συμπεριλάβει τη ζωγραφική π.χ. την άσκηση των εξωτερικών διαλόγων μέσα από την άσκηση «Ζωγράφισε το Τέρας σου», όπου το λεγόμενο Τέρας μπορεί να είναι μια απεικόνιση του πράγματος που σε επηρέασε, εκτιμώντας το σαν εμπόδιο στο δρόμο σου (φόβος, χαμηλή αυτοεκτίμηση...), περιγράφοντας αυτό το τέρας με υποερωτήματα: ποια στιγμή ασκούσε μεγαλύτερη επίδραση πάνω σου, τι όνομα θα του έδινες, ... η θέληση επίσης πηγάζει από την κατανόηση ότι δεν είμαστε οι φόβοι μας ή άλλες ριζωμένες πεποιθήσεις. Έρευνα για προκαταλήψεις που εμφανίζονται στη ζωή των συμμετεχουσών, αναζήτηση επίσης στο διαδίκτυο και καταγραφή τους (τώρα και στο παρελθόν π.χ. οι Ρομά λένε ψέματα, δεν θέλουν να δουλεύουν, είναι τεμπέληδες...Οι γυναίκες Ρομά πρέπει να φέρονται μ’ έναν συγκεκριμένο τρόπο...). Αναστοχασμός γύρω απ’ αυτά σε μια ομάδα... Κάποιες προκαταλήψεις υποχώρησαν με τον καιρό, τι εξακολουθούμε να κουβαλάμε... Αυτό να υποστηριχθεί με στέρεες ασκήσεις που να το ανατρέπουν (χορεύοντας έναν παραδοσιακό χορό, κάνοντας έναν περίπατο και γράφοντας μετά τα συναισθήματά σας – βρίσκοντας με ποιες δυνάμεις μας μπορούμε να το ξεπερνάμε στην καθημερινή μας ζωή.
Συνεδρία 28	Αναστοχασμός πάνω στις προσωπικές ικανότητες, υπενθύμιση ιστοριών προσωπικής επιτυχίας ως γεγονότων της ζωής στη δομή της ιστορίας, φάσεις αγώνων και υπενθύμιση στοιχείων που βοήθησαν στην εξέλιξη.	Χρησιμοποιώντας το πιο ταιριαστό παράδειγμα μέσα από την άσκηση θεραπευτικής γραφής 1 και έτσι έχοντας την επιλογή να καταγράψετε κάποιους από τους πιο σημαντικούς δρόμους που πήρατε στην προσωπική σας ζωή (μπορεί να είναι ένα ταξίδι όπως προτείνεται στην άσκηση 1, μπορεί να είναι μια απόφαση που λήφθηκε για οποιονδήποτε τομέα της προσωπικής ζωής και βήματα που έγιναν...προσαρμοσμένα στην καθημερινή ζωή των συμμετεχουσών). Η απόφαση του να γραφεί ένα ποίημα με αφορμή αυτό μπορεί να συνδυαστεί με την ιδέα του να επιλεγεί ένα ποίημα/ τραγούδι/ παραδοσιακό τραγούδι που αναπαριστά τις διαδρομές που παρουσιάστηκαν – τραγουδώντας όλες μαζί.

Συνεδρία 28	Θέτοντας στόχους, ακόμη και τους μικρότερους, στοιχεία καθημερινής αυτοφροντίδας που είναι επιτεύξιμα, αυτοαναγνώριση.	Οι ασκήσεις και τα περιγράμματα συνεδρίας μπορούν επίσης να γίνουν με τη συμπερίληψη ορισμένων συγκεκριμένων δραστηριοτήτων στο τέλος για να εσωτερικευθεί η πορεία από την επιλογή στην απόφαση. Δηλαδή εάν θέλετε να έχετε περισσότερο χρόνο για άσκηση, ή να αφιερώσετε λίγο περισσότερο σε άλλες / διαφορετικές εργασίες. Μια επιλογή θα μπορούσε να είναι η εκπλήρωση αυτής με συγκεκριμένες δραστηριότητες - σχεδίαση μιας εικόνας, ράψιμο αντικειμένου, βόλτα, κλπ...).
---------------------------	---	---

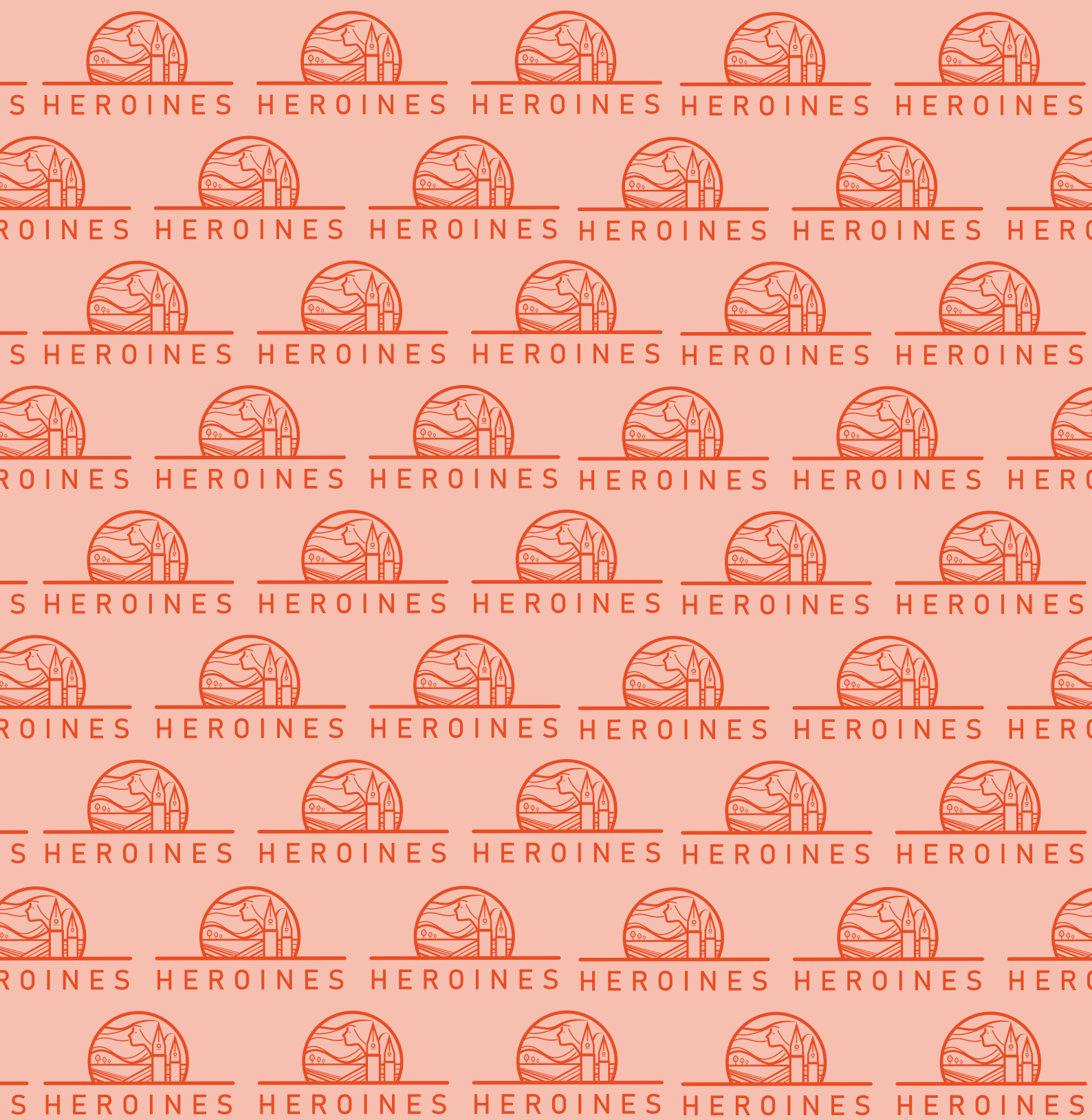
Διαθέσιμες πηγές που απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

<https://revijazarja.si/clanek/ljudje/595a1d9cc8f70/zelela-bi-da-se-o-rominjah-pise-spostljivo>

<https://sobotainfo.com/novica/lokalno/prekmurka-melisa-baranja-prejela-presernovo-nagrado-za-najboljse-diplomsko-delos>

<https://revijazarja.si/clanek/ljudje/595a1d9cc8f70/zelela-bi-da-se-o-rominjah-pise-spostljivo>

<https://sobotainfo.com/novica/lokalno/prekmurka-melisa-baranja-prejela-presernovo-nagrado-za-najboljse-diplomsko-delo>



www.heroines-project.eu



Μερσέντες Βένζο

(καλλιτεχνικό όνομα). Πραγματικό όνομα: Λίντα-Μαρία Ρόινε.

Ημερομηνία Γέννησης:

1993

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Φινλανδία (Ρουμάνικες και Αλβανικές ρίζες)

Σύντομη Βιογραφία:

Η Μερσέντες γεννήθηκε σε μονογονεϊκή οικογένεια με τη μητέρα της και μεγάλωσε στο Ανατολικό Ελσίνκι. Στο σχολείο την πείραζαν και παράτησε την επίσημη εκπαίδευση κατά τον πρώτο της χρόνο στο κολλέγιο. Κακές εμπειρίες ζωής κι ένας εξαρτημένος σύντροφος την οδήγησαν στον εθισμό στα ναρκωτικά, ιδιαίτερα τις βενζοδιαζεπίνες (benzodiazepines), από όπου προέρχεται και το καλλιτεχνικό της επώνυμο.

Πρώτα ενδιαφέρθηκε για τη μουσική ραπ σε ηλικία δεκαπέντε ετών. Άρχισε να γίνεται γνωστή το 2011, όταν ένας διάσημος ραπ καλλιτέχνης με το όνομα Pyhimys (Ο Άγιος) της ζήτησε να συνεργαστούν. Το 2012 κυκλοφόρησε το πρώτο της σινγκλ και μουσικό βιντεοκλίπ, Personal Raineri, το οποίο έγινε γρήγορα επιτυχία στο YouTube. Το πρώτο της άλμπουμ, Ei koskaan enää (Ποτέ Ξανά) κυκλοφόρησε το 2017.

Η Μερσέντες ακολούθησε επίσης και την υποκριτική. Το 2012 πήρε μέρος στο δράμα Jumala on suuri (Ο Θεός είναι Μεγάλος). Το έργο έγινε μεγάλη επιτυχία αν και παραγωγός του ήταν ο Βέιτσο Μπάλτζαρ, ένας συγγραφέας και εικαστικός καλλιτέχνης ο οποίος εν συνεχεία συνελήφθη για σεξουαλική κακοποίηση και εμπορία ανθρώπων. Επτά χρόνια αργότερα η Μερσέντες Βένζο μίλησε για μία σχέση του Βέιτσο Μπάλτζαρ και πως εκείνη ήταν ένα από τα κορίτσια που κακοποιήθηκαν σεξουαλικά κατά τη διάρκεια της παραγωγής. Έκτοτε έχει γυριστεί ένα ντοκιμαντέρ γι' αυτήν και έχει γραφτεί ένα βιβλίο με τον τίτλο Ei koira muttei mieskään (Ούτε σκύλος, αλλά ούτε και άνθρωπος).

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

- Μετέτρεψε την προκατάληψη των άλλων, τις άσχημες εμπειρίες και τα μειονεκτήματά της σε πηγή δύναμης.
- Επεξεργάστηκε και ξεπέρασε τις δυσκολίες της μέσα από τη δημιουργικότητα, με την τόλμη να παίζει με τέτοιο τρόπο ώστε να ενδυναμώνονται και οι άλλοι.
- Στρέφεται κατά της αποξένωσης και του κοινωνικού αποκλεισμού της νεολαίας επανειλημμένα στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.
- Είναι θαρραλέα και αποφασισμένη και μιλάει ανοικτά για τις δυσκολίες της και τα μη συνηθισμένα ενδιαφέροντά της.



Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκα, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Η Μερσέντες Βένζο είναι έντονα κινητοποιημένη στο να δίνει στους ανθρώπους μια φωνή να μιλούν για τα προβλήματά τους ή για τις ντροπιαστικές τους καταστάσεις. Άνθρωποι τους οποίους θαύμαζε την εμπιστεύθηκαν όταν ήταν νέα και χαμένη, δίνοντάς της τη δυνατότητα να επιδείξει το ταλέντο της.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της:

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιο σημείο επεξηγεί το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
14: Γράφοντας για την αυτοανακάλυψη	Διηγείται ντροπιαστικές και οδυνηρές ιστορίες δείχνοντας ότι υπάρχει πάντα δυνατότητα αποδοχής	Ξαναγράψιμο τραγουδιών ή μέρους αυτών για να ταιριάζουν στην περίπτωση σου
29: Χαρτογραφώντας το μέλλον για τις γυναίκες	Σπάει μια βλαβερή σιωπή, δίνοντας φωνή στη μειονεκτούσα γυναίκα, αυξάνοντας τη δημοσιοποίηση	Ξαναγράψιμο τραγουδιών ή μέρους αυτών για να ταιριάζουν στην περίπτωση σου
28: Χαρτογραφώντας το ταξίδι των ηρωίδων μας	Έχει προσελκύσει σημαντική προσοχή από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και έχει υποστηριχθεί από φίλους, μουσικούς και πολιτικούς	Χαρτογραφώντας εκείνες τις στιγμές που έχεις γίνει ορατός από κάποιον άλλον και σου έδωσε ελπίδα για το μέλλον
22&23: Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 6: Προστατεύοντας τις γυναίκες από τη βία 1 & 2	Η Μερσέντες μοιράστηκε την εμπειρία της σεξουαλικής κακοποίησης και της βίας μέσα στις σχέσεις της. Το εξέφρασε στη μουσική της.	Γράφοντας για μια κακή εμπειρία και δίνοντας μια φανταστική κατάληξη επούλωσης

Διαθέσιμες πηγές για να απεικονίσουν το πρότυπο γυναίκα

Σελίδα στο Facebook: <https://www.facebook.com/MercedesBentso/>

Εκπομπή στην Εθνική Τηλεόραση: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/03/08/dokumenttiprojekti-ei-koskaan-ena-rap-artisti-mercedes-bentson-rehellinen>

Φινλανδική Wikipedia: https://fi.wikipedia.org/wiki/Mercedes_Bentso



Μέτα Χουντάμπιβσεκ

Ημερομηνία Γέννησης/Θανάτου:

Η Μέτα Χουντάμπιβσεκ ή στη Σλοβένικη γλώσσα γνωστή και ως “**Hudabivška Meta**” είναι μια λογοτεχνική ηρωίδα. Ο χαρακτήρας της είναι κεντρικός στο μυθιστόρημα που έγραψε ο Prežihon Voranc, και εκδόθηκε στη δεκαετία του 1930 με τον τίτλο “**Samorastniki**”. Η πλήρης σύνθεση αυτού του

Χώρα Καταγωγής/Υιοθετημένη Πατρίδα:

Σλοβενία

Σύντομη Βιογραφία:

Μια παλιά και σεβάσμια γενιά ζούσε κάποτε στο Καρνίτσε, ήταν ισχυροί, πλούσιοι και μοχθηροί άνθρωποι. Οι προηγούμενες γυναίκες (ως σύζυγοι) της οικογένειας Καρνίτσε προέρχονταν πάντοτε από ισχυρούς οίκους. Ο προτελευταίος γαιοκτήμονας Καρνίτσικ είχε τρία παιδιά, ο μεγαλύτερος γιος, Οζμπέτζ προοριζόταν να κληρονομήσει κάποτε το αγρόκτημα.

Όταν ο Οζμπέτζ ήταν 20 ετών, ένα 17χρονο κορίτσι, η Χουντάμπισκα Μέτα, ήρθε στο σπίτι, ήταν το πιο όμορφο κορίτσι της περιοχής. Ερωτεύτηκαν και η Μέτα έμεινε σύντομα έγκυος, πράγμα εξαιρετικά ατιμωτικό για τον οίκο των Καρνίτσεν και τους γονείς της Μέτα. Ο άρχοντας Καρνίτσε αποφασίζει ότι το νεαρό ζευγάρι πρέπει να τιμωρηθεί. Δέρνει το γιο του και βασανίζει τη Μέτα μ’ έναν πολύ βάρβαρο τρόπο καίγοντας ένα νήμα στο χέρι της. Μετά τη γέννηση του πρώτου τους παιδιού, η Μέτα πάει να υπηρετήσει σ’ ένα άλλο κτήμα. Ύστερα από δύο χρόνια, επιστρέφει στη γενέτειρά της και γεννάει ένα ακόμη παιδί του Οζμπέτζ, που είναι μια ακόμη τεράστια απογοήτευση για την οικογένεια Καρνίτσε. Στην αρχή προσπαθούν να την αποθαρρύνουν απ’ αυτή τη σχέση, να την κάνουν να εγκαταλείψει τον Οζμπέτζ, αλλά εκείνη αρνείται να το κάνει αυτό και τιμωρείται με πενήντα βουρδουλιές. Καθώς εκείνη δεν το βάζει κάτω, ο πατέρας του Οζμπέτζ προσπαθεί να πείσει τον γιο του να εγκαταλείψει τη σχέση και τελικά το καταφέρνει, αλλά ο Οζμπέτζ το σκάει από το κτήμα την προηγούμενη νύχτα πριν τον προκαθορισμένο γάμο του με μια άλλη κοπέλα. Όταν επιστρέφει μεθυσμένος, ο πατέρας του τον στέλνει στο στρατό, αλλά ο Οζμπέτζ σύντομα γυρνά τραυματισμένος. Η σχέση των δύο νέων συνεχίζεται, αλλά δεν τους επιτρέπεται να παντρευτούν. Εκείνος μεθάει συχνά και πέφτει μέσα στη λίμνη και τελικά ένα βράδυ πνίγεται. Η απαγορευμένη αγάπη είχε σαν αποτέλεσμα τη γέννηση εννέα παιδιών - Gal, Gaber, Mohor, Ožbej, Vid, Burga, Primož, Til και Nana, που μεγαλώνουν στην ουσία μόνο τους (η Σλοβένικη λέξη είναι “**Samorastniki**” – αυτοί που μεγαλώνουν μόνοι τους). Το κύριο μοτίβο αυτού του μυθιστορήματος είναι η σχέση ανάμεσα σε δύο άνισους ανθρώπους. Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου της αφήγησης, το ερωτικό μοτίβο χάνεται και δίνει τη θέση του στο ζήτημα της

Η πηγή της φωτογραφίας είναι από ένα φιλμ, αυτή είναι η ηθοποιός Majda Potokar, που έπαιξε αυτό το ρόλο: https://www.google.com/search?q=hudabiv%C5%A1ka+meta&rlz=1C1GCEU_sIS1820SI820&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwicgf2FrvvnAhUx-yoKHbGXBOQQAUoAnoECAwQBA&biw=1536&bih=722#imgsrc=f-cfvjrTxMqfQM



κοινωνικής θεματικής. Τα παιδιά της Χουντάμπισκα Μέτα βυθίζονται ή θυματοποιούνται κοινωνικά (π.χ. η κοινωνική αδικία που προέρχεται από το γεγονός ότι θεωρούνταν παράνομα εκείνη την εποχή).

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

- Αντιπροσωπεύει την πίστη στην αγάπη και στην αφοσίωση ανεξάρτητα από τις περιστάσεις.
- Όρθωσε το ανάστημά της για την αγάπη της και ιδιαίτερα για τα παιδιά της παρά το επικριτικό περιβάλλον (από όλους: θρησκευτικές αρχές, οικογένεια, κοινωνία κλπ).
- Έδειξε θάρρος αναλαμβάνοντας δράση σ' έναν κυρίαρχα αντρικό κόσμο (έμαθε στα παιδιά της ένα χρήσιμο μάθημα να βρίσκουν δύναμη και αυτοπεποίθηση στον εαυτό τους ανεξαρτήτως των συνθηκών και κυρίως μέσω του εαυτού της ως παράδειγμα ενός ανθρώπου που φρόντιζε για όλη την οικογένεια).
- Είναι ένα σύμβολο της μάχης για κοινωνική ισότητα και της επίτευξης κοινωνικής ισχύος μέσα από τη σκληρή και τίμια δουλειά και τον συνεχή αγώνα.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Το ίδιο το μυθιστόρημα και ο χαρακτήρας της ηρωίδας έγιναν πολύ δημοφιλή ειδικά αφότου το μυθιστόρημα γυρίστηκε σε ταινία. Το ζήτημα των παράνομων παιδιών ήταν πολύ δυνατό στο παρελθόν, επίσης το κοινωνικό στάτους ήταν αλληλένδετο και το να έχεις μια 'θέση' στην κοινωνία δεν θα έπρεπε να συνδέεται με παράγοντες γέννησης/καταγωγής, πράγμα που απηχεί τον καιρό που το μυθιστόρημα ήταν γραμμένο (αναδυόμενα ζητήματα δικαιωμάτων της γυναίκας, κοινωνικών ανισοτήτων και άλλων θεμάτων).

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να εισάγει πολλές διαφορετικές καταστάσεις, έννοιες, ιδέες και θέματα του εργαστηρίου.

Στον ακόλουθο πίνακα περιλαμβάνονται μερικές προτάσεις (τόσο από προτεινόμενα θέματα στο προσχέδιο του εργαστηρίου όσο και εκτός).

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιες πλευρές επεξηγούν το θέμα;	Προτάσεις συγγραφής
5	Καθορίστε τι είναι σημαντικό στη ζωή μας, δίνοντας αξιοπιστία σε αυτό στο οποίο πιστεύουμε, σε αυτό που πραγματικά έχει σημασία για μας και στο ποια μονοπάτια έχουμε ήδη ακολουθήσει με επιμονή ή επιμένοντας «στο δρόμο μας».	Η συζήτηση στην Άσκηση 1 (εξαιτίας του γεγονότος ότι αυτή είναι μια μυθιστορηματική ηρωίδα που αναπαριστά παραδοσιακές απόψεις μιας περασμένης εποχής) μπορεί να κατευθυνθεί στη σύγκριση της ιστορίας της με σημερινές παρόμοιες καταστάσεις.
17/J5 Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 1: Συμμετοχή και ηγεσία	Το παράδειγμα της κοινωνικής ανισότητας φαίνεται να είναι το πιο σημαντικό, αποφάσεις σχετικά με την οικογένεια, το δικαίωμα για ισότιμη θέση.	Ποιες μάχες χρειάστηκαν για να φτάσουν οι γυναίκες εκεί που είναι σήμερα; Αλλαγές στη μητρότητα, στην ισορροπία των ρόλων στην καθημερινή ζωή.
Πάλι ενάντια στους άορατους κοινωνικούς κανόνες (ο ρόλος της γυναίκας στην κοινωνία, κοινωνική ισότητα, αυταξία)	Η θέλησή της να συνεχίσει αυτό στο οποίο πιστεύει (επίσης η αγάπη της προς τα παιδιά της) εκπροσωπούν ένα μεγάλο μέρος της ζωής της.	Ο χαρακτήρας της μπορεί να χρησιμεύσει ως σημαντικό παράδειγμα για να συζητηθεί η ελεύθερη βούληση, η πάλη για τα προσωπικά πιστεύω παρά τις αντιξοότητες.

Διαθέσιμες πηγές που να απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

<https://www.domacebranje.com/samorastniki/>

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Samorastniki>

https://www.academia.edu/32138369/Novela_Samorastniki_in_njena_filmska_priredba





Νάντια Χουσεΐν

Ημερομηνία Γέννησης:

25 Δεκεμβρίου 1984

Χώρα Καταγωγής:

Ηνωμένο Βασίλειο

Σύντομη Βιογραφία:

Η Νάντια Χουσεΐν είναι μια Βρετανίδα Μουσουλμάνα γυναίκα που κέρδισε στον τηλεοπτικό διαγωνισμό μαγειρικής 'Great British Bake Off (GBBO)'. Είναι αυτοδίδακτη μάγειρας που άρχισε να μαγειρεύει για να βοηθηθεί με τα προβλήματα άγχους που αντιμετώπιζε. Πριν εμφανιστεί στο πρόγραμμα ήταν σύζυγος και μητέρα και είχε παλέψει με ζητήματα ψυχικής υγείας. Από τη στιγμή που νίκησε το GBBO έχει παρουσιάσει τηλεοπτικά προγράμματα, έχει εκδώσει βιβλία μαγειρικής, ένα παιδικό βιβλίο και ένα μυθιστόρημα για ενήλικες.

Με δικά της λόγια:

Νιώθω ότι υπάρχει μια αξιοπρέπεια στη σιωπή και νομίζω ότι αν αντιδράσω στην αρνητικότητα με αρνητικότητα τότε έχουμε εξισωθεί. Και δεν χρειάζεται να εξισωθούμε, επειδή αν κάποιος είναι αρνητικός, θα πρέπει να είμαι ο καλύτερος άνθρωπος.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Η Νάντια Χουσεΐν χρησιμοποίησε την πλατφόρμα που της δόθηκε μέσω των τηλεοπτικών και ραδιοφωνικών προγραμμάτων μαγειρικής, των τοκ σόου και των συνεντεύξεων για να συζητήσει ανοικτά τα προβλήματα ψυχικής υγείας και τις κρίσεις πανικού και τη μετατραυματική διαταραχή άγχους που πιστεύει ότι οφείλονται στη σεξουαλική επίθεση που είχε δεχτεί από συγγενή της στο Μπαγκλαντές σε ηλικία πέντε ετών. Αυτό επιδεινώθηκε από τον ρατσιστικό εκφοβισμό στο σχολείο, όπου της τράβαγαν τα μαλλιά, της έκλειναν τα χέρια στις πόρτες μέχρι που έπεφταν τα νύχια της και της βούταγαν το κεφάλι στην τουαλέτα, 'επειδή ήταν πολύ σκουρόχρωμη'.

Η Νάντια έχει επίσης συζητήσει ανοικτά ζητήματα του Ισλάμ που πρεσβεύει π.χ. το ότι φοράει τη μαντίλα, καθώς και τη γνώμη της σε προβληματικές περιοχές για την ίδια όπως οι προκαθορισμένοι γάμοι. Αν και η ίδια είχε προκαθορισμένο γάμο, θεωρεί τον εαυτό της τυχερό και ότι η ίδια και ο σύζυγός της εργάστηκαν σκληρά για να χτίσουν τη σχέση τους. Είναι ξεκάθαρη ωστόσο ότι δεν θα ήθελε τα παιδιά της να πάρουν μέρος σε προκαθορισμένους γάμους.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

- Το ότι η Νάντια Χουσεΐν ήταν ανοικτή να συζητήσει για ζητήματα ταμπού, πολιτισμικά και οικογενειακά, και η προθυμία της να μιλήσει δημόσια για τα προβλήματα ψυχικής υγείας της, τοποθέτησαν αυτά τα θέματα στη δημόσια ατζέντα και οδήγησαν σε μια πιο περιεκτική και ειλικρινή συζήτηση γύρω από τη φυλή, τον πολιτισμό και την ψυχική υγεία.
- Είναι πρέσβυς των Young Minds, φιланθρωπικού οργανισμού για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των νέων.
- Έχει συζητήσει τις εμπειρίες του τραύματός της στην τηλεόραση και συμμετείχε σε μια θεραπεία γνωστικής συμπεριφοράς στην τηλεόραση, ανοίγοντας τη συζήτηση και το διάλογο για την αξία της θεραπείας και του πως μπορεί να χρησιμοποιηθεί.
- Ο συγγραφέας μιας κυβερνητικής έκθεσης για την κοινοτική συνοχή, ο καθηγητής Τεντ Καντλ, δήλωσε πως η Νάντια Χουσεΐν είχε κάνει «περισσότερα για τις Βρετανο-Μουσουλμανικές σχέσεις από ότι 10 χρόνια κυβερνητικής πολιτικής» (Kere, 2016)

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να εισάγει πολλές διαφορετικές καταστάσεις, έννοιες, ιδέες και θέματα του εργαστηρίου.

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιες πλευρές επεξηγούν το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
Γράφοντας για το παρελθόν και το μέλλον	Μία από τις πιο σημαντικές πλευρές της ζωής της Νάντιας είναι η μετατροπή της από μια ιδιωτική φιγούρα με προβλήματα ψυχικής υγείας -ως 'μυστικά'- σε μια δημόσια φιγούρα που συζητά αυτά τα προβλήματα.	Σκεφτείτε πως θα μπορούσε να αλλάξει η ζωή σας εάν μοιραζόσασταν ένα ιδιωτικό ζήτημα. Περιγράψτε τα αισθήματά σας Φόβου; Ανακούφισης; Ποια θα ήταν τα πλεονεκτήματα ή μειονεκτήματα του να ήσασταν πιο ανοικτοί;
Γράφοντας για τα Δικαιώματά σου 2: Η τοπική/ανείπωτη ιστορία	Η Νάντια γράφει ότι κατηγορούσε τον εαυτό της επειδή αισθανόταν τόσο άγχος και ότι φοβόταν ότι θα απομακρύνουν τα παιδιά της από την ίδια. Το να ονοματίζει το σημείο του αρχικού τραύματος ως ένα μέλος της οικογένειας παρουσιάζει πολλά προβλήματα και δυσκολίες – στην οικογένεια και στην ευρύτερη κοινότητα.	Σκεφτείτε πως θα μπορούσε να αλλάξει η ζωή σας εάν μοιραζόσασταν ένα ιδιωτικό ζήτημα. Περιγράψτε τα αισθήματά σας Φόβου; Ανακούφισης; Ποια θα ήταν τα πλεονεκτήματα ή μειονεκτήματα του να ήσασταν πιο ανοικτοί;

Γράφοντας για τα Δικαιώματά σου 8: Εμπόδια στην Αλλαγή	Η μετατροπή της Νάντιας από ιδιώτη σύζυγο και μητέρα σε τηλεοπτική διασημότητα έφερε πολλά ιδιωτικά ζητήματα στο προσκήνιο. Η δημοσιότητα όρθωσε εμπόδια στην υποστήριξη, συμπεριλαμβανομένης της κουλτούρας, του ρατσισμού και των ζητημάτων ψυχικής υγείας (Μετατραυματική Αγχώδης Διαταραχή λόγω της σεξουαλικής κακοποίησης).	Συζητήστε με τους άλλους πως θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν αυτά τα προβλήματα. Τί είδους υποστήριξη θα χρειαζόταν; Τί είδους ενέργειες θα μπορούσαν να είχαν γίνει; Πώς θα μπορούσε να επιτευχθεί η ασφάλεια;
Γράφοντας για τα Δικαιώματά σου 4: Τα δικαιώματα των Παιδιών	Το τραύμα της Νάντιας ήταν αποτέλεσμα της σεξουαλικής επίθεσης από μέλος της οικογένειάς της και του ρατσιστικού εκφοβισμού στο σχολείο. Η Νάντια δήλωσε ότι τα παιδιά της υφίστανται ρατσιστικό εκφοβισμό μέσω του χλεβασμού.	Ποιες καθημερινές πρακτικές θα μπορούσαμε να ενθαρρύνουμε για να προστατεύσουμε τα παιδιά από σωματική κακοποίηση από μέλη της οικογένειας; Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί η σωματικός εκφοβισμός με πρακτικούς όρους; Πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν η λεκτική κακοποίηση και ο εκφοβισμός με πρακτικούς όρους; (Η πρακτική της οικογένειας της Νάντιας να αγνοεί/να μην απαντά στη λεκτική κακοποίηση – είναι αυτό αποτελεσματικό;)

Διαθέσιμες πηγές που απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

Χουσεϊν, Νάντια (2019) Βρίσκοντας τη Φωνή μου. *Headline*.

Kere, Anna (23 March 2016). [“APPG on Social Integration Minutes for Meeting on Monday, 23 May, 4-6pm, in Boothroyd Room, Portcullis House” \(PDF\)](#). *All Party Parliamentary Group on Social Integration*

<https://www.bbc.co.uk/news/entertainment-arts-41318362>

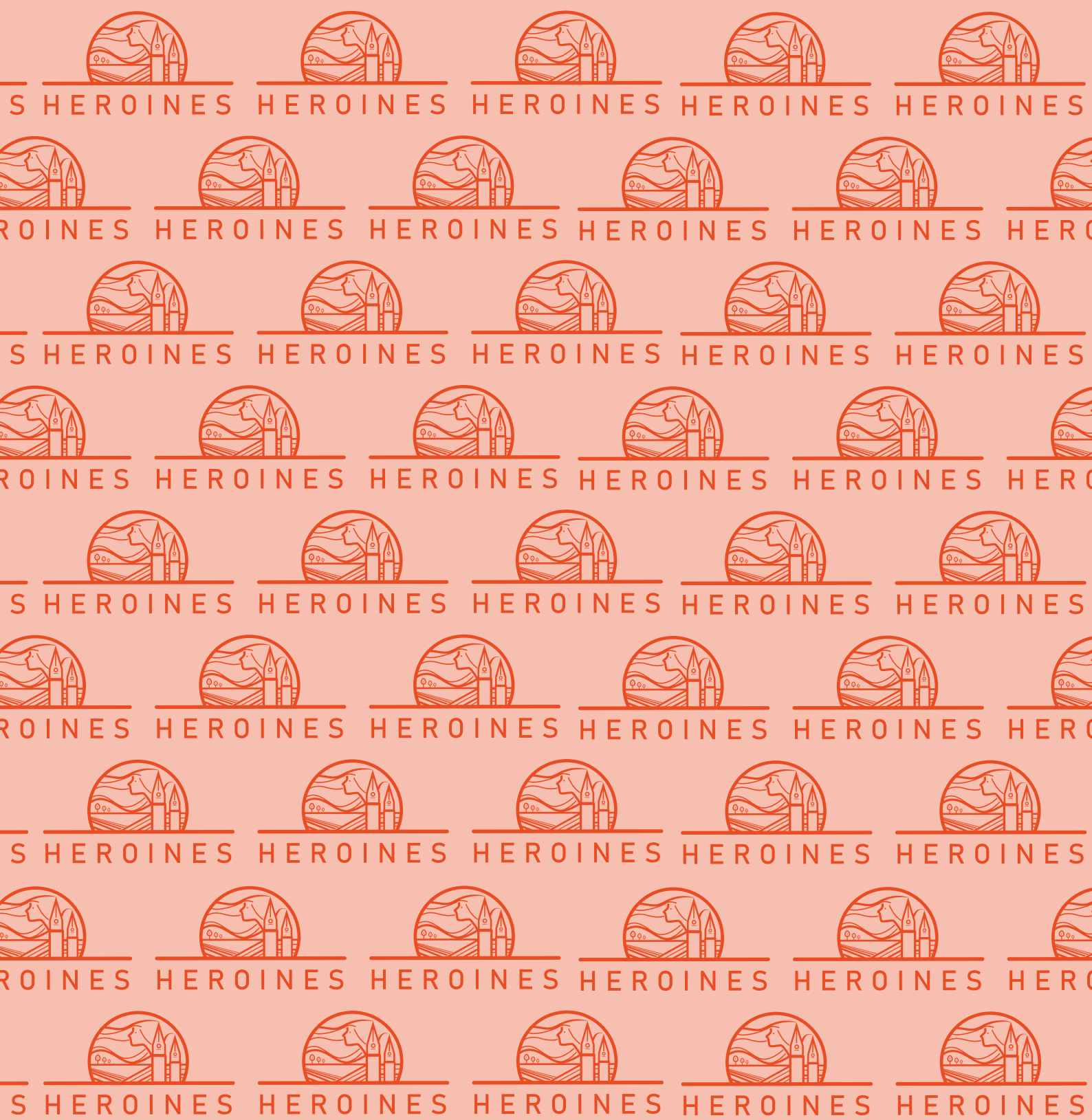
<https://www.bbc.co.uk/news/entertainment-arts-49953910>

<https://www.bbc.co.uk/mediacentre/proginfo/2019/20/nadiya-anxiety-and-me>

<https://www.youtube.com/watch?v=7YV3NXtzM8U>

<https://www.youtube.com/watch?v=rs22WL64HNY>

<https://youngminds.org.uk/about-us/>



www.heroines-project.eu



Όπρα Γκέιλ Γουίνφρεϊ

Ημερομηνία Γέννησης:

29 Ιανουαρίου 1954

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Μισισιπής ΗΠΑ

Σύντομη Βιογραφία

Η Όπρα είναι μια Αμερικανίδα, στέλεχος των μέσων μαζικής ενημέρωσης, ηθοποιός, οικοδεσπότης εκπομπών ток σόου, τηλεοπτική παραγωγός και φιλάνθρωπος. Από το 2007 έχει μερικές φορές καταγραφεί ως η γυναίκα με την μεγαλύτερη επίδραση/ με τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στον κόσμο. Η τηλεοπτική της καριέρα άρχισε στα μέσα της δεκαετίας του 1970. Μεταξύ πολλών άλλων εμπειριών προφανώς το πιο αξιοσημείωτο ήταν το Σόου της Όπρα Γουίνφρεϊ. Παράλληλα ωστόσο πήρε μέρος σε ταινίες, εκδόσεις και βιβλία, είχε τη δική της ιστοσελίδα και ραδιοφωνική εκπομπή.

Γεννήθηκε μέσα σε πολύ φτωχές συνθήκες, ζώντας με τη γιαγιά της για ένα διάστημα καθώς η μητέρα της εργαζόταν αλλού. Η Όπρα έχει δηλώσει ότι είχε κακοποιηθεί από συγγενείς της (έναν ξάδελφο, ένα θείο, έναν οικογενειακό φίλο) στην ηλικία από 9 έως 13 ετών – εξομολογήθηκε την ιστορία αυτή το 1986 κατά τη διάρκεια ενός επεισοδίου της εκπομπής της. Η οικογένεια είχε αντιμετωπίσει αυτές τις κατηγορίες ήδη από τον καιρό που είχαν συμβεί τα γεγονότα, αλλά αρνήθηκε να πιστέψει ότι μπορεί να είναι αλήθεια.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

- Η ταπεινή καταγωγή της, η εμπειρία της φτώχειας και της κακοποίησης δεν κατέβαλαν τη θέλησή της να παλέψει για τους προσωπικούς της στόχους
- Παρά το ότι είναι Αφροαμερικανή και γυναίκα, τα κατάφερε σε μια βιομηχανία που μπορεί να είναι επικίνδυνη και ολισθηρή για τις γυναίκες (καθώς ο κόσμος των μέσων μαζικής ενημέρωσης κυριαρχείται επίσης από άνδρες)
- Είναι μεγάλη φιλάνθρωπος, όχι μόνο κάνοντας δωρεές (400 εκατομμύρια \$ για εκπαιδευτικούς σκοπούς π.χ.), αλλά και μιλώντας για θέματα όπως η κακοποίηση, η ισότητα, η εκπαίδευση, το να δίνει φωνή σ' εκείνους που δεν έχουν φωνή
- Αποτελεί ζωντανό παράδειγμα του πως η προσωπική θέληση και η σκληρή δουλειά μπορεί να βοηθήσουν να ανέλθεις ξεκινώντας από μια όχι και τόσο ευόιση αρχή στη ζωή σου

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Η δύναμη της θέλησης, το παράδειγμα της σκληρής δουλειάς, το να αρπάζεις τις ευκαιρίες της ζωής ασχέτως των συνθηκών, η θέληση να μαθαίνεις νέα πράγματα κάθε μέρα, το να μην εγκαταλείπεις ποτέ την ελπίδα ... Το να δίνεις στους ανθρώπους την ευκαιρία να αποκτήσουν γνώσεις, όχι μόνο να βοηθάς υλικά.

Source of the image: [https://sl.wikipedia.org/wiki/Oprah_Winfrey#/media/Slika:2011_Oprah_at_The_Cable_Show_\(29902986311\)_ \(2\).jpg](https://sl.wikipedia.org/wiki/Oprah_Winfrey#/media/Slika:2011_Oprah_at_The_Cable_Show_(29902986311)_ (2).jpg)

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιες πλευρές επεξηγούν το θέμα;	οτάσεις συγγραφής
Συνεδρία 15	Κατανοώντας τα στοιχεία της βίας και της κακοποίησης, με τη σκέψη επίσης της σημασίας της οικογένειας σχετικά με αυτό. Αυτή η ηρωίδα με την ιστορία της ζωής της συνδέεται ιδιαίτερα με εμπειρίες βίας και σκληρής προκατάληψης στην επαγγελματική της ζωή. Το ότι ήταν ανοικτή απέναντι στο κοινό μιλώντας για σκληρές περιόδους κακοποίησης, προκατάληψης και διακρίσεων αποτελεί παράδειγμα του πόσο σημαντικό είναι επίσης να σκεφτόμαστε τον εξωτερικό – εσωτερικό προσωπικό κόσμο, να βρίσκουμε ισορροπία και να έχουμε την ελευθερία και την υποστήριξη να μιλήσουμε δημόσια.	Πρόταση 1: Να δείξετε ένα μικρό απόσπασμα από την ταινία Σανγκάι, που δείχνει τη δύσκολη ζωή των Ρομά, το να μεγαλώνεις μέσα σε φτωχές συνθήκες. Στο φιλμ οι άνθρωποι παρενοχλούνται ή υφίστανται, μεταξύ άλλων, περιφρόνηση από άλλους...). Καθώς παρακολουθούν, οι συμμετέχουσες καταγράφουν τα αισθήματά τους – με λόγια (brainstorming), τα οποία μετατρέπουν την ίδια στιγμή σε αναμνήσεις του να μεγαλώνεις σ' έναν οικισμό Ρομά. Τα αισθήματά τους μπορούν επίσης να απεικονιστούν μέσα από τη ζωγραφική. Στη συνέχεια παρουσιάζεται ένα άλλο απόσπασμα της ίδιας ταινίας (βελτιωμένες συνθήκες ζωής). Οι συμμετέχουσες και πάλι καταγράφουν και ζωγραφίζουν τα αισθήματά τους. Η ομάδα στη συνέχεια συζητάει γι' αυτά που καταγράφηκαν και ζωγραφίστηκαν. Στο τέλος συγκρίνουμε τα καταγεγραμμένα συναισθήματα από το πρώτο και το δεύτερο απόσπασμα της ταινίας. Πρόταση 2: να διαβαστεί ένα μικρό απόσπασμα από το άρθρο: «Από ένα χοιροτροφείο σ' ένα αριστοκρατικό αρχοντικό» (που μιλάει για τη φτωχή ζωή της Όπρα ως παιδί, που συχνά την έκανε αντικείμενο περιφρόνησης, στόχο γελοιοποίησης... Παράδειγμα: ντυμένη μ' ένα σακί από πατάτες). Οι συμμετέχουσες σκέφτονται αν οι ίδιες έγιναν ποτέ στόχος γελοιοποίησης, περιφρόνησης από το περιβάλλον τους... (αιτίες, αισθήματα, συνέπειες). Τις χωρίζουμε σε ζευγάρια για να πουν ή να γράψουν τις ιστορίες τους σε ζευγάρια. Στο πλαίσιο της κύριας άσκησης “Διαχωρισμοί” (κάντο «Καινούριο») της Mahendra Solanki, το παιχνίδι μπορεί να χωριστεί σε δύο μέρη. Το 1ο μέρος να περιλαμβάνει, όπως προτείνεται στην κύρια άσκηση, να εκφραστεί αυτό που επεξηγεί το θέμα (να προστατεύεις τον εαυτό σου, δίκτυο ασφάλειας, ασφαλή μέρη, θετική αυτοαντίληψη – π.χ. συνδυασμοί όπως “Ένας φίλος – χείρα βοηθείας”, «Γνώμη» – κάτι που διαμορφώνουμε αφού γνωρίσουμε όλες τις πλευρές/μέρη κλπ.)

Συνεδρία 22	Κατανοώντας τα στοιχεία της βίας και της κακοποίησης (σωματική και συναισθηματική βλάβη), με τη σκέψη επίσης στη σημασία της οικογένειας, αναπτύσσοντας την αίσθηση της αυτοφροντίδας.	Συζητείστε πιθανές απειλές τέτοιας συμπεριφοράς στο προσωπικό σας περιβάλλον, πως ν' αντιδράσουμε, λύσεις σε πιθανά σενάρια και απόσυρση/ απομάκρυνση. Για να ξεπεράσουμε πιθανές απειλές κατά την εξερεύνηση του θέματος της βίας, με τη χρήση μιας αναστοχαστικής συνομιλίας – πως μπορούμε να φροντίσουμε τον εαυτό μας, για την ψυχολογική και σωματική μας ευζωία – χρησιμοποιώντας την επικεντρωμένη στη λύση προσέγγιση και εξερευνώντας τι ήταν χρήσιμο στο παρελθόν, τι κάναμε για να αισθανθούμε καλύτερα, πως και πότε το κάναμε.... Αυτό περιλαμβάνει επίσης: • Χαλάρωση με μουσική διαλογισμού • Περίπατος /για ν' αναπτυχθεί ένα αίσθημα επίτευξης (μικρά βήματα που κάνουν τη διαφορά), κάνοντας κάποιες απλές ασκήσεις γιόγκα για χαλάρωση. Όταν χρησιμοποιούμε ένα ποίημα ως μέρος της κύριας άσκησης, κάποια εθνικά ποιήματα και αποσπάσματα μπορούν να συμπεριληφθούν/να διαβαστούν.
Συνεδρία 24	Ξανασκεφτείτε το ζήτημα της αυτοφροντίδας αναπτύσσοντας την αίσθηση των εμποδίων για τις γυναίκες και πως να χτιστεί ένα καλύτερο μέλλον	Οι συνεδρίες μπορούν να υποστηριχθούν με στοιχεία της “σχεδίασης μελλοντικών ιστοριών” με στοιχεία καθοδηγούμενης οπτικοποίησης – καταγράφοντας μια παλιά ανάμνηση/γεγονός και μετά στρεφόμενοι προς το μέλλον – τι καλό μπορούμε να αποσπάσουμε από αυτό και πως αντιλαμβανόμαστε το επιθυμητό μέλλον.

- Να κατανοήσουμε τι συνιστά βία εις βάρος των γυναικών και ότι δεν πρόκειται μόνο για σωματική βλάβη
- Να θεωρήσουμε την ‘αυτοφροντίδα’ ως σημείο εκκίνησης για την φροντίδα στον κόσμο

Στόχοι:

- Για τις συμμετέχουσες να ασχοληθούν με το τι σημαίνει η έμφυλη βία και πόση υποστήριξη υπάρχει για την αλλαγή γύρω απ’ αυτό το θέμα στον κόσμο
- Για τις συμμετέχουσες να αναλογιστούν για την αυτοφροντίδα, πως αυτό μπορεί να ξεκινήσει λίγο-λίγο και να αναπτυχθεί, με έμπνευση και υποστήριξη από τους άλλους

Διαθέσιμες πηγές για να απεικονιστεί το πρότυπο γυναίκας

- https://en.wikipedia.org/wiki/Oprah_Winfrey
- <https://www.standard.co.uk/news/world/oprah-winfrey-the-woman-who-rose-from-a-deprived-childhood-marred-by-sexual-abuse-to-hot-tip-for-us-a3735211.html>
- https://cekin.si/izobrazevanje_in_zaposlitev/televizijska-zvezda-od-prasicje-farme-do-prestiznega-dvorca.html





Πάμελα Παλεντσιάνο

Ημερομηνία γέννησης :

1982

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Αντουτζάρ, Ισπανία

Τα λόγια της:

“Η αληθινή αγάπη δεν πληγώνει. Αν υπάρχει κάτι που προκαλεί πόνο, Τότε, κάτι δεν πάει καλά”

Σύντομη Βιογραφία:

Από την ηλικία των 12 μέχρι τα 18, η Παλεντσιάνο διατηρούσε μια προσωπική σχέση μ’ ένα αγόρι που την κακομεταχειριζόταν και ασκούσε βία πάνω της με διάφορους τρόπους, έφτασε μάλιστα να προσπαθήσει να τη σκοτώσει σε δύο περιπτώσεις.

Έληξε τη σχέση της όταν μετακόμισε για να ξεκινήσει τις σπουδές της στην Οπτικοακουστική Επικοινωνία στο Πανεπιστήμιο της Μάλαγα. Καθώς απομακρύνθηκε κατάλαβε ότι την είχαν κακομεταχειριστεί και ότι είχε τραυματιστεί από εκείνη τη σχέση. Ξεκίνησε ψυχοθεραπεία και άρχισε να επικοινωνεί με φεμινιστικά κινήματα, κατανοώντας ότι η υπόθεσή της δεν ήταν αποκλειστικά προσωπική, αλλά μέρος ενός παγκόσμιου προβλήματος ζώντας σε μια πατριαρχική και μάτσο-αρσενική κοινωνία.

Παρόλα τα επακόλουθα δεν ήξερε ότι είχε ένα όνομα –μάτσο βία- κι ακόμη περισσότερο ότι αυτό που της συνέβη δεν οφείλονταν στο ότι «ήταν η ηλίθια που ερωτεύτηκε το λάθος αγόρι», αλλά επειδή είναι γυναίκα και ζει σ’ ένα σύστημα που κατανοεί και δομεί τον κόσμο με βάση τα αντρικά προνόμια.

Μετά την αποφοίτηση πέρασε οκτώ χρόνια στο Ελ Σαλβαδόρ προτού επιστρέψει ξανά στην Ισπανία.

Δημιούργησε μια φωτογραφική έκθεση για να εκφράσει όσα είχε ζήσει και τα συναισθήματά της. Αργότερα σπούδασε θέατρο και μετέτρεψε την έκθεση σ’ ένα μονόλογο με τον τίτλο “ Όχι μόνο πληγώνουν τα χτυπήματα ” με βάση την εμπειρία της. Άρχισε να τον αναπαριστά με εκπαιδευτικούς σκοπούς σε σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με στόχο να βοηθήσει στη γνωστοποίηση και στην αποτροπή της έμφυλης βίας μεταξύ των εφήβων.

Ο τίτλος προέρχεται από μια φράση που της είπε κάποτε η/ο ψυχολόγος της. Το έργο αναφέρεται στην εμπειρία της, το μύθο της ρομαντικής αγάπης, τη ζήλια, τον έλεγχο και την κατοχή, την ψυχολογική, σεξουαλική και σωματική βία, ή την ίδια την επιθετικότητα ως αποτέλεσμα του



να ζεις με έναν άνθρωπο που κακοποιεί, καθώς και στην ανάρρωση και την εγκαθίδρυση ενός διαφορετικού μοντέλου αγάπης. Στο έργο αναλύει και αναγνωρίζει τα πρώτα απτά συμπτώματα αυτής της “κοινωνικής ασθένειας”.

Παρά το ότι αναφέρεται σ’ ένα επίπονο ζήτημα βάσει μιας προσωπικής εμπειρίας, το κύριο εύρημα του μονολόγου είναι το χιούμορ. Έχει ανεβάσει το “Όχι μόνο πληγώνουν τα χτυπήματα” σε διάφορες χώρες της Λατινικής Αμερικής και σε εκατοντάδες θέατρα και σχολεία σε πόλεις της Ισπανίας.

Από τότε που ξεκίνησε το μονόλογό της Όχι μόνο πληγώνουν τα χτυπήματα, η Παλεντσιάνο έχει λάβει πληθώρα βραβείων και αναγνώριση για τη συνεισφορά της στην αποτροπή της σεξιστικής βίας μέσα στην τάξη. Το 2011 είχε ανεβάσει πάνω από δύο χιλιάδες παραστάσεις και τα βίντεό της στο YouTube είχαν πάνω από 700.000 views.

Το 2017, το Δημοτικό Συμβούλιο του Γκετάφε της απένειμε το Βραβείο 8 Μαρτίου, που αναγνωρίζει τη δουλειά των ανθρώπων και των ενώσεων σε διαφορετικούς τομείς στον αγώνα τους να επιτύχουν πραγματική ισότητα ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες. Την ίδια χρονιά στον θεατρικό κύκλο η Παλεντσιάνο κέρδισε το Βραβείο Κοινού Godoff για τον μονόλογό της που δίνει η Ticketea σε ανεξάρτητες παραγωγές.

Κάποιες γυναίκες της είπαν ότι χώρισαν με τους συντρόφους τους αφού άκουσαν το μονόλογό της.

Ωστόσο εξακολουθεί να πρέπει να ξεπερνά δυσκολίες. Την έχουν απειλήσει σε διάφορες περιπτώσεις εξτρεμιστές και ακροδεξιές ομάδες. Εντούτοις συνεχίζει να ανεβάζει τους μονολόγους της.

Τώρα, ανεβάζει έναν κωμικό μονόλογο για την αποτροπή της έμφυλης βίας ανάμεσα στους εφήβους και έχει γράψει βιβλία με τον ίδιο σκοπό.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Είναι ηρωίδα επειδή κατάφερε να ξεπεράσει εξαιρετικά βίαιες καταστάσεις μαθαίνοντας για τα δικαιώματά της.

Πρωθεί τις μη βίαιες σχέσεις ανάμεσα στους εφήβους και έχει αφιερώσει τη ζωή της στο να ανεβάζει παραστάσεις με αυτό το σκοπό.

Αποτελεί παράδειγμα δύναμης.

Δεν παραιτείται ακόμα κι όταν απειλείται.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

- Αποτελεί παράδειγμα ξεπεράσματος βίαιων καταστάσεων.
- Αποτελεί έμπνευση για άλλες γυναίκες και τους γνωστοποιεί τις ρίζες της έμφυλης βίας.
- Είναι μια ακτιβίστρια ενάντια στην έμφυλη βία. Ο ακτιβισμός την έκανε να καταλάβει ότι έχει δικαιώματα και ότι μπορεί επίσης να βοηθήσει άλλους ανθρώπους. Και αν και απειλήθηκε από δεξιούς εξτρεμιστές, εξακολουθεί να ανεβάζει το μονόλογό της.
- Διοχέτευσε την οργή της για να δημιουργήσει κάτι θετικό.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιο σημείο επεξηγεί το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
Αυτογνωσία 2: Τί μπορεί να μας προσφέρει το γράψιμο;	Η δημιουργία του μονολόγου ήταν επίσης θεραπευτική γι' αυτήν, τη βοήθησε να ξεπεράσει το τραύμα και να αναλύσει την προηγούμενη κατάσταση.	
Γράφοντας γι' αυτό που έχει αξία για μας	Οι μονόλογοι και τα γραπτά της μιλούν για την ίδια και για όσα υπέφερε στο παρελθόν, καθώς και για το πως είναι τώρα	
Γράφοντας μέσα από κινδύνους	Αναλαμβάνει κινδύνους όταν ανεβάζει τους μονολόγους της επειδή έχει απειληθεί από εξτρεμιστές της δεξιάς.	
Γράφοντας και αναθεωρώντας τα πράγματα	Μπορεί να αποτελέσει παράδειγμα τους πως να διηγείσαι μια τραυματική ιστορία χρησιμοποιώντας το χιούμορ	
Γράφοντας γι' αυτό που έχει αξία για μας κι αυτό που προστατεύουμε	Τα γραπτά της και η εμπειρία της μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βάση για να μιλήσουμε και να συζητήσουμε για τις αξίες μας και την αυτοεκτίμησή μας.	
Γράφοντας για προβλήματα	Γράφει για τα προβλήματά της: την εμπειρία της έχοντας υποστεί έμφυλη βία.	
Γράφοντας για περασμένες εμπειρίες	Γράφει για περασμένες εμπειρίες, τραυματικές, αλλά κατάφερε να τους δώσει ένα χιουμοριστικό νόημα.	
Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 1: Συμμετοχή και ηγεσία	Αποτελεί παράδειγμα ακτιβισμού για τα δικαιώματα της γυναίκας και ενάντια στην έμφυλη βία.	
Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 3: Το να είσαι ορατός και να έχεις φωνή.	Μιλάει για την εμπειρία της με δυνατή φωνή σε μεγάλα ακροατήρια.	
Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 6: Προστατεύοντας τις Γυναίκες από τη Βία 1	Ο μονόλογός της έχει σκοπό να προστατεύσει τις γυναίκες από τη βία, βοηθώντας τους εφήβους να αναγνωρίσουν τα σημάδια της βίας και να την αποφύγουν. Ο μονόλογός της προειδοποιεί για τους κινδύνους του μύθου της ρομαντικής αγάπης και αποκαλύπτει τις αξίες διαχωρισμού που υποβόσκουν στο παρασκήνιο.	
Γραπτή δύναμη	Αποτελεί παράδειγμα δύναμης. Μπόρεσε να ξεφύγει από μια επικίνδυνη σχέση και να ξεπεράσει τις ψυχολογικές επιπλοκές της, μόλις κατάλαβε ότι δεν ήταν εκείνη η πηγή του προβλήματος (όχι ένοχη) αλλά η κοινωνία και η πατριαρχική κουλτούρα. Μετά επανεφηύρε τον εαυτό της και βοήθησε και άλλους να το κάνουν.	



Διαθέσιμες πηγές που απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

- Μονόλογος

https://www.youtube.com/watch?v=VjZ_127Iluk

<https://www.youtube.com/watch?v=nUWda5wBWWI>

- Άρθρα και συνεντεύξεις

https://www.youtube.com/watch?v=_6SMaWzpDpE

https://www.huffingtonpost.es/2017/02/14/entrevista-pamela-palenci_n_14740318.html

<https://www.elsaltodiario.com/feminismos/pamela-palenciano-no-puedo-ser-sorora-con-una-mujer-solo-por-serlo-feminismo>

- Βιβλία:

Palenciano, Pamela; Larreynaga, Iván (2017). Si es amor, no duele. Penguin Random House. ISBN 978-84-204-8623-9.

- Περισσότερες πληροφορίες:

https://en.wikipedia.org/wiki/Pamela_Palenciano



Σοφία Βέμπο

Ημερομηνία Γέννησης/Θανάτου:

Γεννήθηκε στις 10 Φεβρουαρίου 1910, στην Καλλίπολη, Ανατολική Θράκη, Τουρκία – Πέθανε στις 11 Μαρτίου 1978 στην Αθήνα, Ελλάδα

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Ελλάδα

Σύντομη Βιογραφία:

Ήταν κορυφαία ελληνίδα τραγουδίστρια και ηθοποιός ενεργή από την περίοδο του μεσοπολέμου μέχρι τα πρώτα μεταπολεμικά χρόνια και τη δεκαετία του 1950.

Έγινε περισσότερο γνωστή για την ερμηνεία των πατριωτικών τραγουδιών κατά τη διάρκεια του Ελληνο-Ιταλικού Πολέμου, όταν ονομάστηκε “Τραγουδίστρια της Νίκης”¹.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Περιγραφή της ιστορίας, των δυσκολιών και των βημάτων που έκανε, τη διαδικασία του ξεπεράσματος, της ανάρρωσης κλπ.

Αυτό είναι το βασικό πεδίο του προτύπου γυναίκας

Γεννήθηκε στην Καλλίπολη, Ανατολική Θράκη, Τουρκία.

Μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή η οικογένειά της μετανάστευσε στην Τσαριτσάνη στην Ελλάδα, όπου ο πατέρας της έγινε καπνεργάτης, και στη συνέχεια στο Βόλο, επίσης στην Ελλάδα. Ξεκίνησε την καριέρα της στη Θεσσαλονίκη στις αρχές της δεκαετίας του 1930. Η φήμη της κορυφώθηκε μετά την Ιταλική επίθεση στην Ελλάδα στις 28 Οκτωβρίου 1940, καθώς μέσα από τις παραστάσεις των πατριωτικών και σατιρικών τραγουδιών στήριζε και ενέπνεε τους στρατιώτες στο μέτωπο και ολόκληρο το Ελληνικό Έθνος. **Έπαιξε σημαντικό ρόλο στην ανύψωση του ηθικού του Ελληνικού Έθνους. Γι' αυτό έγινε λαϊκή ηρωίδα.** Επιπλέον, πρόσφερε 2.000 χρυσές λίρες από την περιουσία της στο Ελληνικό Ναυτικό για την υποστήριξη της ελληνικής άμυνας. Μετά τη Γερμανική εισβολή και την κατοχή της χώρας τον Απρίλιο του 1941, μεταφέρθηκε στη Μέση Ανατολή, όπου συνέχισε να δίνει παραστάσεις για τα ελληνικά στρατεύματα στην εξορία. Λόγω του ρόλου που έπαιξε στον πόλεμο και των προσπαθειών της κατά τη διάρκεια της κατοχής του Άξονα, της απονεμήθηκε ο βαθμός του Ταγματάρχη στον Ελληνικό Στρατό.¹

Το μυθικό τραγούδι “Παιδιά της Ελλάδας,” που γράφτηκε από τον Μίμη Τραϊφόρο (ο οποίος αργότερα έγινε σύζυγός της), τραγουδήθηκε από όλους κατά τη διάρκεια του Ελληνο-Ιταλικού πολέμου το 1940-1941 και εξακολουθεί να είναι ένα από τα πιο διάσημα τραγούδια της χώρας. Το πιο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των τραγουδιών της ήταν ότι απεικόνιζαν τη γενναιότητα των Ελλήνων στρατιωτών κοροϊδεύοντας τον Μουσολίνι και τους Ιταλούς επιδρομείς.²

Μετά τον πόλεμο επέστρεψε στην Αθήνα και κατάφερε να αποκτήσει το δικό της θέατρο.

Η δράση της για την υποστήριξη της ελευθερίας και της δημοκρατίας συνεχίστηκε και σε άλλες σκοτεινές περιόδους της χώρας... Κατά τη διάρκεια της Ελληνικής στρατιωτικής

¹ Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Sofia_Vembo
Accessed in 28-2-2020

¹ Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Sofia_Vembo Accessed in 28-2-2020

² Retrieved from <https://greece.greekreporter.com/2018/10/27/sofia-vembo-the-singer-of-victory/> Accessed in 28-2-2020

δικτατορίας 1967-1974, και ιδιαίτερα το 1973, βοήθησε και έκρυψε φοιτητές στο διαμέρισμά της που τους κυνηγούσε η αστυνομία της εποχής.³

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Η συμβολή της στην ανύψωση του ηθικού της χώρας κατά τη διάρκεια της σκοτεινής περιόδου του Β' Παγκοσμίου Πολέμου είναι ανεκτίμητη. Έγινε μια λαϊκή ηρωίδα καθώς ήταν αρκετά γενναία ώστε να δίνει παραστάσεις πατριωτικών και σατιρικών τραγουδιών και με αυτό τον τρόπο να εμπνέει και να στηρίζει τους εξαντλημένους στρατιώτες.

Το ίδιο έκανε κατά τη διάρκεια της Ελληνικής στρατιωτικής δικτατορίας 1967-1974, μία ακόμη “μαύρη σελίδα” για την ιστορία της χώρας, δείχνοντας τη γενναιότητά της και την αφοσίωσή της στον αγώνα για ελευθερία και δημοκρατία.

Τη νύχτα της επίθεσης του χουντικού στρατού στο Πολυτεχνείο της Αθήνας, στις 17 Νοεμβρίου του 1973, η Βέμπο έκρυψε κάποιους φοιτητές στο σπίτι της και αρνήθηκε να τους παραδώσει όταν η αστυνομία χτύπησε την πόρτα της απειλώντας να την συλλάβει. Ένα χρόνο αργότερα, όταν έπεσε το καθεστώς της χούντας, έγινε μια μεγάλη γιορτή στο Καλλιμάρμαρο Στάδιο στην Αθήνα και η Βέμπο τραγούδησε “Παιδιά, της Ελλάδος παιδιά, τα τανκς γονάτισαν εκείνη τη βραδιά”. Πέθανε στις 11 Μαρτίου 1978 από εγκεφαλικό και η κηδεία της ήταν σαν τεράστια λαϊκή διαδήλωση. Η Τραγουδίστρια της Νίκης δοξάστηκε εκείνη τη νύχτα από το λαό της Ελλάδας, που θεωρούσε τη Σοφία Βέμπο ηρωίδα του.⁴

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να εισάγει πολλές διαφορετικές καταστάσεις, έννοιες, ιδέες και θέματα του εργαστηρίου.

³ Retrieved from <https://www.imdb.com/name/nm0892843/bio> Accessed in 28-2-2020

⁴ Retrieved from <https://www.greeksongs-greekmusic.com/sofia-vempe/> Accessed in 28-2-2020

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιες πλευρές επεξηγούν το θέμα;	Προτάσεις Συγγραφής
8 J4 Γράφοντας γι' αυτό που θαυμάζω	Η δράση της για την υποστήριξη της ελευθερίας και της δημοκρατίας συνεχίστηκε σε σκοτεινές περιόδους για τη χώρα: Β' Παγκόσμιος Πόλεμος, Γερμανική Κατοχή, Ελληνική Στρατιωτική Δικτατορία .	- Αφιερώστε μερικά λεπτά για να φανταστείτε την περίοδο που έζησε. - Φανταστείτε επίσης τη θέση των γυναικών εκείνη την περίοδο. - Αφιερώστε μερικά λεπτά για να ανταλλάξετε πληροφορίες στην ομάδα και/ή ιστορίες από την οικογένεια από εκείνη την περίοδο. - Στη συνέχεια αφιερώστε κάποιο χρόνο να σκεφτείτε και να συζητήσετε τη δράση αυτής της Ηρωίδας. - Στη συνέχεια γράψτε για εκείνη, περιγράψτε την εμφάνισή της, το χαρακτήρα της, τι θαυμάζετε σ' εκείνην, τί έχει που θα θέλατε να διαθέτετε; Έχει καθόλου αρνητικά χαρακτηριστικά; - Πόσο επικίνδυνο ήταν αυτό που έκανε; Τί πρόσφερε στο λαό και πως το αναγνώρισε ο λαός; - Τί την στήριξε στο να γίνει Ηρωίδα; - Πώς ήταν η ζωή της; Ήταν ευτυχισμένη με αυτό που έκανε;
Ξεπερνώντας τον φόβο 26 K&K 11 Γράφοντας για την ανθεκτικότητα	α) Έγινε λαϊκή ηρωίδα καθώς ήταν αρκετά γενναία ώστε να δίνει παραστάσεις με πατριωτικά και σατιρικά τραγούδια κατά τη διάρκεια του πολέμου και της Γερμανικής Κατοχής και έτσι ενέπνεε και στήριζε τους εξαντλημένους στρατιώτες. β) Τη νύχτα της επίθεσης του χουντικού στρατού στο Πολυτεχνείο της Αθήνας στις 17 Νοεμβρίου του 1973, η Βέμπο έκρυψε μερικούς φοιτητές στο σπίτι της και αρνήθηκε να τους παραδώσει όταν η αστυνομία χτύπησε την πόρτα της και απείλησε να την συλλάβει.	- Αφιερώστε μερικά λεπτά για να φανταστείτε τη σκοτεινή περίοδο του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, το γενικό πλαίσιο, την κοινωνία, το λαό, πώς ένιωθαν, πώς ζούσαν εκείνη την περίοδο, το φόβο. - Μετά συζητείστε ποιοι παράγοντες ενισχύουν την ανθεκτικότητα σε δύσκολες περιόδους όπως αυτή. - Στη συνέχεια συζητείστε το ρόλο των ανθρώπων και το ρόλο των υποστηρικτικών παραγόντων. - Γράψτε την ιστορία αυτής της γυναίκας και τις προτάσεις σας πάνω στο τι την στήριξε να ξεπεράσει τον φόβο και να είναι τόσο γενναία και να προσφέρει στους ανθρώπους; - Ποια ήταν η προσωπική της ζωή και πως αυτό συνέβαλε στη δράση της; - Το να είναι μια αγαπητή καλλιτέχνης την κινητοποιούσε;



Διαθέσιμες πηγές που να απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

Σύνδεσμοι σε ταινίες, ντοκιμαντέρ, βιβλία, ποιήματα, εικόνες, ομιλίες στο TEDs, ειδήσεις, συνεντεύξεις....που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο μάθημα για να απεικονίσουν την ιστορία των γυναικών

https://en.wikipedia.org/wiki/Sofia_Vembo

<https://greece.greekreporter.com/2018/10/27/sofia-vembo-the-singer-of-victory/>

<https://www.imdb.com/name/nm0892843/bio>

<https://www.greeksongs-greekmusic.com/sofia-vembo/>

<https://youtu.be/BPJOCu1fNC0>

<https://youtu.be/8kLFT4OaTxI>

<https://youtu.be/UfpI0KHs2H0>



Σταυρούλα Πελέκη

Ημερομηνία Γέννησης/Θανάτου

Χρονολογία Γέννησης 1952

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Ελλάδα

Σύντομη Βιογραφία:

Η Σταυρούλα Πελέκη γεννήθηκε και μεγάλωσε σ' ένα μικρό χωριό στη Φωκίδα. Αποτελεί σύμβολο για την τοπική κοινωνία. Κατάγεται από μια οικογένεια της ανώτερης μεσαίας τάξης. Αποφοίτησε ως δασκάλα το 1957. Είναι φιλόδοξος. Ολόκληρη η ζωή της είναι αφιερωμένη στη βοήθεια όσων έχουν ανάγκη, ιδιαίτερα των ορφανών ή εγκαταλελειμμένων κοριτσιών. Επέλεξε να ζήσει μακριά από την οικογένειά της, χωρίς να παντρευτεί, προσφέροντας την αγάπη της στα ορφανά παιδιά. Συχνά την αποκαλούν ως την Ελληνίδα γυναίκα με τις 540 κόρες.

Έχει αφιερώσει όλη της τη ζωή στα ορφανά. Έχει αναθρέψει με την αγάπη και τη συμπόνια της πάνω από 500 ορφανά κορίτσια. Πολλά από τα παιδιά που ανάθρεψε έχουν λάβει καλή μόρφωση, παντρεύτηκαν και αυτή τη στιγμή έχουν τις δικές τους οικογένειες. Λέει με πολύ συναίσθημα "είμαι εδώ για όλους εκείνους που δεν έχουν κανέναν". Κατά τη διάρκεια της ζωής της αντιμετώπισε πολλές δυσκολίες, αλλά κατάφερε να τις ξεπεράσει με σκληρή δουλειά και με την υποστήριξη των ανθρώπων της τοπικής κοινωνίας. Συνεχίζει να παλεύει για το επόμενο γεύμα, αλλά ποτέ δεν παραιτείται.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Είναι ηρωίδα επειδή κατάφερε να ξεπεράσει τις δυσκολίες και να αναθρέψει με την αγάπη και τη συμπόνια της πάνω από 500 ορφανά κορίτσια

- Είναι φιλόδοξος και κοινωνική αγωνίστρια
- Υπερασπίζεται τα δικαιώματα των παιδιών
- Αποτελεί έμπνευση για εκείνους που εργάζονται με τους φτωχούς, τους μη προνομιούχους και τα ορφανά.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Ορθώνει το ανάστημά της για τα δικαιώματα των παιδιών

Η ιστορία της ζωής της δείχνει ότι αν κάποιος είναι αφοσιωμένος στο να φέρει την αλλαγή, τίποτα δεν μπορεί να τον/την σταματήσει.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Αναγνώριση των θεμάτων που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας αυτό το πρότυπο γυναίκας, μια παρόμοια ιστορία μπορεί να εισάγει πολλές διαφορετικές καταστάσεις, έννοιες, ιδέες και θέματα του εργαστηρίου.

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιες πλευρές επεξηγούν το θέμα;	Προτάσεις συγγραφής
Το γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 4:Τα δικαιώματα των παιδιών	Κάθε παιδί που δεν μπορεί να το φροντίσει η οικογένειά του έχει το δικαίωμα να ζει σ' ένα ασφαλές και προστατευτικό περιβάλλον που διασφαλίζει την ευημερία του παιδιού.	<i>Ως ένα παράδειγμα της Συνθήκης του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των Παιδιών</i> <i>Πείτε ιδέες για τα δικαιώματα των παιδιών</i> <i>Συζητείστε για τη Συνθήκη για τα δικαιώματα των Παιδιών</i> <i>Γιατί ορισμένα παιδιά διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο τραυματισμού;</i> <i>Θα πρέπει οι ενήλικες να προστατεύουν και να διασφαλίζουν τα δικαιώματα των παιδιών;</i> <i>Πώς προστατεύει η Ηρώιδα τα δικαιώματα των παιδιών;</i> <i>Καλέστε τις συμμετέχουσες να φανταστούν τη ζωή ενός ορφανού παιδιού.</i> <i>Στη συνέχεια ζητήστε να γράψουν/ζωγραφίσουν μια ιστορία για ένα ορφανό παιδί (πως είναι η ζωή/ τα συναισθήματα του/της)</i>
Γράφοντας γι' αυτό που θεωρούμε ότι έχει αξία και προστατεύουμε	Αφιέρωσε τη ζωή της στο να βοηθάει ορφανά κορίτσια.	<i>Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παράδειγμα για να συζητήσουμε τις προσωπικές μας αξίες</i> <i>Καλέστε τις συμμετέχουσες να εκφράσουν τις σκέψεις τους αναφορικά με τη ζωή της Ηρώιδας</i> <i>Αφιερώστε μερικά λεπτά για να φανταστείτε τη θέση της γυναίκας τις προηγούμενες δεκαετίες</i> <i>Ποιες ήταν οι προκλήσεις που αντιμετώπιζαν οι γυναίκες τις προηγούμενες δεκαετίες στις αγροτικές κοινωνίες;</i> <i>Ποιες ήταν οι κοινωνικές προσδοκίες από τους άνδρες και τις γυναίκες;</i> <i>Η Σταυρούλα Πελέκη αισθάνεται περιορισμένη από τις προσδοκίες της κοινωνίας της;</i> <i>Τί αξίες αντιπροσωπεύει η Ηρώιδα;</i> <i>Πώς διαμορφώνουν η κουλτούρα και το φύλο τις προσωπικές μας αξίες και επιλογές;</i> <i>Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να καταγράψουν τις δικές τους αξίες. Τί θα συνέβαινε αν οι προσωπικές τους αξίες έρχονταν σε σύγκρουση με εκείνες της οικογένειάς τους ή της ευρύτερης κοινωνίας; Καλέστε τις συμμετέχουσες να στραφούν στη διπλανή τους και να κάνουν μια μικρή συζήτηση. Μετά καλέστε τα ζευγάρια να επιστρέψουν στη μεγαλύτερη ομάδα και να μοιραστούν ένα ουσιαστικό κομμάτι της συνομιλίας τους με τη μεγαλύτερη ομάδα. .</i>

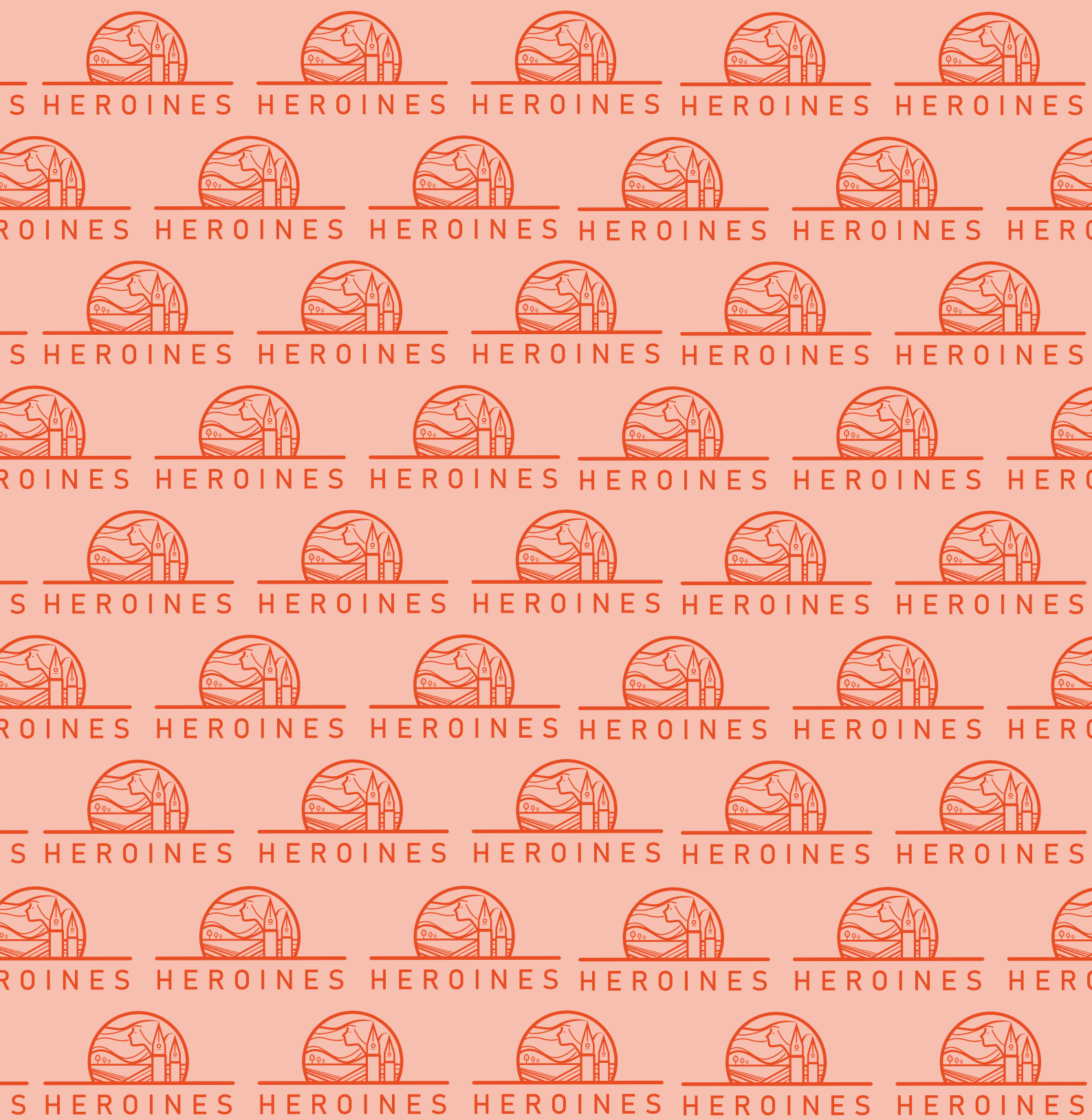
Διαθέσιμες πηγές που να απεικονίζουν το πρότυπο γυναίκας

Σύνδεσμοι σε ταινίες, ντοκιμαντέρ, βιβλία, ποιήματα, εικόνες, ομιλίες στο TEDs, ειδήσεις, συνεντεύξεις....που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο μάθημα για να απεικονίσουν την ιστορία των γυναικών

Παραπομπές:

Σταυρούλα Πελέκη η μητέρα με τις 540 κόρες. Ανακτήθηκε 02- 26- 2020 από :

<https://www.protothema.gr/greece/article/889863/stauroula-peleki-i-polumana-me-tis-540-kores/>



www.heroines-project.eu



Ταρίτα Ικόνεν

Ημερομηνία Γέννησης:

1992

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Φινλανδία

Σύντομη βιογραφία:

Η οικογένεια της Ταρίτα κατά την παιδική της ηλικία αποτελούνταν από τη μητέρα της και μια μεγαλύτερη αδελφή. Ο πατέρας της είχε αυτοκτονήσει το 1992, όταν η Ταρίτα ήταν τεσσάρων μηνών. Η οικογένεια μετακόμιζε συχνά, το 2005 στο Βάνταα, όπου μπήκε στην πέμπτη τάξη. Τότε ξεκίνησε το μπούλινγκ που συνεχίστηκε στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στο σπίτι τα προβλήματα χειροτέρεψαν: το πρόβλημα αλκοολισμού και ψυχικής υγείας της μητέρας της άρχισαν να επηρεάζουν την Ταρίτα, η οποία ένωσε βαθιά κατάθλιψη και άγχος. Στο λύκειο η δασκάλα της στη Φινλανδική γλώσσα την ενθάρρυνε να γράψει. Το γράψιμο ποιημάτων την ανακούφιζε, τα βράδια το έσκαγε στην τοπική βιβλιοθήκη. Αυτή η καθηγήτρια ήταν η πιο σημαντική ενήλικας για εκείνη που της δημιούργουσε μια ασφάλεια και εξακολουθούν να κρατούν επαφή.

Μετά τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση η Ταρίτα άρχισε να νιώθει αποξενωμένη από την κοινωνία. Παράτησε το επαγγελματικό λύκειο και η ζωή της γέμισε ναρκωτικά και αυτοκαταστροφική συμπεριφορά για πολλά χρόνια. Αλλά η Ταρίτα δεν σταμάτησε να γράφει: ήταν το σωσίβιό της. Η αλλαγή προς το καλύτερο συνέβη το 2012, όταν συνειδητοποίησε πόσο τα ναρκωτικά έβλαπταν τη συγγραφική της δραστηριότητα. Έπρεπε να διαλέξει ανάμεσα στο γράψιμο ή το θάνατο. Η επιστροφή της στην κοινωνία έγινε εφικτή μέσα από τις βιβλιοθήκες και τα μαθήματα συγγραφής.

στη Φινλανδική Κριτική Ακαδημία το 2016-2018. Η ποιητική της συλλογή, *Kylmyyden monologi* (Ο μονόλογος του ψύχους) εκδόθηκε το 2018.

Πέρα από το να είναι ποιήτρια, η Ταρίτα είναι επίσης ζωγράφος και είχε κάνει πρόσφατα την πρώτη της έκθεση. Στην ποίησή της περιγράφει τις αντίξοες εμπειρίες της παιδικής της ηλικίας, ιδιαίτερα τη σχολική βία και την τρανς σεξουαλικότητά της ή τη σωματική της δυσφορία. Το 2017 οι νεαροί ηθοποιοί του θεάτρου Q ανέβασαν ένα έργο με τον τίτλο *Tyhmä, ruma, vaarallinen* (Βλάκας, άσχημος, επικίνδυνος), που βασίστηκε στην ποιητική συλλογή της Ταρίτα. Ζει στη Νότια Φινλανδία και είναι δραστήρια συγγραφέας διαδικτυακού ημερολογίου.



Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

- Υπέστη σοβαρή σχολική βία και έκανε εκστρατεία ενάντια στο μπούλινγκ λέγοντας την ιστορία της μέσα από διάφορες μορφές τέχνης.
- Έθεσε υπό αμφισβήτηση τις παραδοσιακές και σύγχρονες ιδέες για την ταυτότητα του φύλου μέσα από το μήνυμα ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι να είσαι γυναίκα και ότι η ταμπέλα “τρανσέξουαλ” δεν είναι απαραίτητη. Αποτελεί εξαιρετικό παράδειγμα ανθρώπου που είναι με τον δικό της τρόπο γυναίκα.
- Είναι δημιουργική, ταλαντούχα και η ποίησή της είναι δυνατή και έχει μεγάλη επίδραση. Επεξεργάστηκε τις οδυνηρές εμπειρίες της και τις μετέτρεψε σε τέχνη.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Η Ταρίτα θέλει να καταβάλει τη μέγιστη προσπάθεια ώστε να μην αντιμετωπίσουν άλλα παιδιά τόσο δύσκολο μέγλωμα. Η ταυτότητα του φύλου της υπήρξε για πολλά χρόνια πηγή άγχους, αλλά αφού πέρασε διάφορα επίπονα στάδια, βρήκε τη γαλήνη και αποδέχεται τον εαυτό της ως μοναδικό άτομο. Η Ταρίτα έχει πολλούς συναδέλφους και φίλους που πιστεύουν στο ταλέντο της και τη στηρίζουν.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν ν' αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιο σημείο επεξηγεί το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
Week 15: Γράφοντας μέσα σε αντίξοες συνθήκες/δυσκολίες	Η Ταρίτα λέει: «Πιστεύω ότι τα πράγματα έχουν ένα σκοπό. Νιώθω ότι το γράψιμο είναι ο σκοπός της ζωής μου. Με βοήθησε να επεξεργαστώ δύσκολα πράγματα. Το γράψιμο μου έδωσε ένα τρόπο ζωής». Ι Η Ταρίτα περιγράφει το γράψιμο ως ‘τρόπο ζωής’ – αυτό υπονοεί ότι της προσφέρει μια δομή κι ένα χώρο να εναποθέσει τις εμπειρίες της. Σήμερα θα εξερευνήσουμε την έννοια της μεταφοράς και την έννοια της ποιητικής φόρμας. Όταν τα προβλήματα της ζωής φαίνονται ανυπερβλήτα, μπορεί να είναι διαχειρίσιμα σε μικρά κομμάτια, ώστε να μην χρειάζεται να τα αντιμετωπίσεις όλα μονομιάς.	Σκεφτείτε κάποια στιγμή που χρησιμοποιήσατε το γράψιμο (ή άλλες δημιουργικές μεθόδους) για να ξεπεράσετε δυσκολίες ή κρίσεις. Τί αποτέλεσμα είχε; Βοήθησε στην ανάρρωσή/ανάκαμψή σας; Υπάρχει αυτή τη στιγμή κάτι στη ζωή σας που πιστεύετε ότι το γράψιμο θα σας βοηθούσε να το επεξεργαστείτε;

Week 16: Γράφοντας μέσα από αλλαγές	Για να μπορέσει να επιβιώσει η Ταρίτα χρειάστηκε να αλλάξει εντελώς τον τρόπο ζωής της. Το γράψιμο ήταν ο κύριος κινητοποιητικός παράγοντας για εκείνη καθώς και το μέσο για αλλαγή. Ο πατέρας της Ταρίτα αυτοκτόνησε όταν εκείνη ήταν μόλις τεσσάρων μηνών. Αφότου υπέστη σοβαρό εκφοβισμό στο σχολείο στράφηκε στα ναρκωτικά και την αυτοκαταστροφική συμπεριφορά. Παρά αυτόν τον τρόπο ζωής συνέχισε το γράψιμο, αλλά τελικά έπρεπε να διαλέξει ανάμεσα 'στη συγγραφή και τον θάνατο' – επέλεξε τη συγγραφή και μεταμόρφωσε τον τρόπο ζωής της. Στην ποίησή της κατέγραψε παιδικές εμπειρίες, το μπούλινγκ και τη σωματική δυσφορία. Η Ταρίτα μίλησε δημόσια για τους πολλούς τρόπους να υπάρχουν σαν γυναίκα. Η Ταρίτα είναι επίσης ζωγράφος – μερικές φορές η αφήγηση μπορεί να εκαφραστεί με μορφές που δεν είναι γραπτές ή δεν βρίσκουν τα λόγια	Ποια ήταν η μεγαλύτερη αλλαγή στη ζωή σου; Περνάς κάποια αλλαγή αυτή τη στιγμή; Περιγράψε τις αλλαγές που έχεις βιώσει
Week 18: Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 2: Η Τοπική/Ανήκουστη ιστορία	Η Ταρίτα δεν είναι πολύ διάσημη, αλλά η ιστορία της έχει εμπνεύσει πολλούς ανθρώπους στην περιοχή της. Σ' αυτό το πρότζεκτ θέλουμε να μοιραστείς την ιστορία σου. Η δική σου ιστορία μπορεί αντίστοιχα να αποτελεί πηγή έμπνευσης	Σκέψου τον εαυτό σου σαν Ηρωίδα. Γράψε για τον εαυτό σου. Γιατί είσαι Ηρωίδα; Ποιοι παράγοντες επέδρασαν στο να γίνεις;
Week 20: Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 4: Τα δικαιώματα των παιδιών	Η Ταρίτα έχει αντίξοες και άδικες εμπειρίες από την παιδική της ηλικία. Σ' αυτή τη συνεδρία θα σταθούμε στα δικαιώματα των παιδιών	Έχει ειπωθεί ότι δεν είναι ποτέ πολύ αργά για μια ευτυχισμένη παιδική ηλικία. Γράψε μια ιστορία για την ιδανική παιδική ηλικία. Άσε τον εαυτό σου να ονειρευτεί και άσε τα όνειρα να σε ανακουφίσουν .
Week 31: Γράφοντας το Τέλος και Νέες Αρχές	Η Ταρίτα βίωσε μια μεγάλη αλλαγή, παρατώντας τον προηγούμενο τρόπο ζωής της. Εξακολουθεί να επεξεργάζεται το παρελθόν της με το γράψιμο, αλλά η συγγραφή έκανε επίσης εφικτό το να ξεκινήσει μια καινούργια ζωή	Καταγράψτε τις πιο σημαντικές Νέες Αρχές στη ζωή σας. Υπάρχει μια Νέα Αρχή που σας περιμένει στη γωνία ή ήδη συμβαίνει; Τί είδους Νέα Αρχή θα θέλατε να βιώσετε;

Διαθέσιμες πηγές για να απεικονίσουν το πρότυπο γυναίκας

<https://taritaikonon.portfoliobox.net/runot>





Τάρζα Χαλόνεν

Ημερομηνία Γέννησης:

24 /12/1943

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Φινλανδία

Σύντομη Βιογραφία:

Η Τάρζα γεννήθηκε ανήμερα των Χριστουγέννων, το 1943 στο Ελσίνκι. Η οικογένεια ζούσε στην εργατική περιοχή του Κάλλιο. Οι γονείς της Τάρζα χώρισαν όταν ήταν μόλις δύο ετών. Το 1950 η μητέρα της ξαναπαντρεύτηκε και ο νέος της σύζυγος υπήρξε η πατρική φιγούρα και το πρότυπο της Τάρζα. Η μητέρα της έδινε αξία στους έντιμους και ταπεινούς ανθρώπους της εργατικής τάξης, στην ειλικρίνεια και τη δικαιοσύνη, και αυτά επηρέασαν τον τρόπο που έβλεπε τη ζωή η Τάρζα.

Η Τάρζα έγινε η πρώτη από την εργατικής τάξης οικογένειά της που γράφτηκε στο πανεπιστήμιο. Έγινε δεκτή στη Νομική Σχολή στο Πανεπιστήμιο του Ελσίνκι το 1963. Έλαβε το πτυχίο της το 1968 με ειδίκευση στην ποινική νομοθεσία και άρχισε να εργάζεται ως δικηγόρος. Αφότου εργάστηκε έτσι για μια σειρά από χρόνια, προσελήφθη από την Εθνική Ένωση Πανεπιστημιακών Φοιτητών. Η δουλειά της στην Ένωση πυροδότησε το ενδιαφέρον της για την πολιτική και το 1970 ανέλαβε εργασία ως δικηγόρος στην Κεντρική Οργάνωση των Φινλανδικών Συνδικάτων, όντας η πρώτη γυναίκα που εργάστηκε εκεί ως δικηγόρος.

Τα πιο σημαντικά βήματα στην πολιτική της καριέρα είναι τα ακόλουθα: Έγινε μέλος του Κοινωνικού Δημοκρατικού Κόμματος το 1979, έγινε μέλος του Δημοτικού Συμβουλίου του Ελσίνκι το 1977, μέλος του Κοινοβουλίου το 1979, Υπουργός Κοινωνικών Υποθέσεων και Υγείας το 1987, Υπουργός Σκανδιναβικής Συνεργασίας το 1989, Υπουργός Δικαιοσύνης το 1990, Υπουργός Εξωτερικών Υποθέσεων το 1995 και μετά, Πρόεδρος της Φινλανδίας 2000–2012.

Η Χαλόνεν εργάστηκε σε διάφορους πολιτιστικούς και αθλητικούς οργανισμούς. Το 2012 έγινε μέλος του Διεθνούς Διοικητικού Συμβουλίου του Nizami Ganjavi, που είναι ένας πολιτισμικός, μη πολιτικός οργανισμός. Σκοποί του οργανισμού είναι η πρόοδος της καλλιτεχνικής και δημιουργικής έκφρασης και η προώθηση της μάθησης, του διαλόγου, της ανοχής και της κατανόησης ανάμεσα



στους πολιτισμούς και τους λαούς. Η Χαλόνεν περνά τον ελεύθερό της χρόνο ασχολούμενη με την τέχνη και την κουλτούρα, φροντίζοντας τον κήπο της και αθλούμενη.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

- Κατάφερε από ένα πολύ συνηθισμένο κοινωνικό περιβάλλον εργατικής τάξης να γίνει μια αγαπητή πρόεδρος. Κατέδειξε ότι με ισχυρή θέληση και σκληρή δουλειά μια γυναίκα μπορεί να πετύχει τα όνειρά της.
- Κατά τη διάρκεια της πολιτικής της καριέρας δραστηριοποιήθηκε επίσης σε μη κυβερνητικούς οργανισμούς. Δραστηριοποιήθηκε για την αλληλεγγύη, τα ανθρώπινα δικαιώματα και την ειρήνη, για την ισότητα των φύλων και εναντίον του ρατσισμού.
- Αποτελεί ένα ενθαρρυντικό παράδειγμα για το ότι το διαζύγιο των γονιών δεν είναι απαραίτητα κακό για τα παιδιά. Μια μητέρα μονογονεϊκής οικογένειας μπορεί να είναι αντάξια μητέρα και οι σύντροφοί της μπορούν να έρθουν κοντά στο παιδί.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Το ενδιαφέρον της Τάρζα για την πολιτική και η στήριξη που έλαβε από το κόμμα της τη βοήθησαν να εκπληρώσει τα πολιτικά της όνειρα. Δούλεψε με την καρδιά της, πιστεύοντας σε αυτό με το οποίο καταπιανόταν. Οι αξίες της μητέρας της καθοδήγησαν την πολιτική της διαδρομή και διαμόρφωσαν ένα στέρεο έδαφος για την πολιτική της σκέψη. Το Φινλανδικό κοινωνικό κράτος έκανε εφικτό το να επιτύχει ένα κορίτσι προερχόμενο από την εργατική τάξη.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της:

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιο σημείο επεξηγεί το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
17: Το Γράψιμο και τα Δικαιώματά σου 1: Πρότυπο Συμμετοχής και Ηγεσίας	Ήταν η πρώτη γυναίκα πρόεδρος στη Φινλανδία	Γράφοντας για την παιδική σου ηλικία και τα επαγγελματικά σου όνειρα, καταγράφοντας τα επαγγελματικά σου είδωλα. Εργαστήριο ονείρων: τί δουλειά θα έκανες αν δεν υπήρχαν περιορισμοί;
8: Γράφοντας τι θαυμάζουμε στο Πρότυπο Γυναίκας	Η μάχη για τα ανθρώπινα δικαιώματα, την ισότητα και την ισότητα των φύλων	Πώς ενεργεί το πρόσωπο που θαυμάζεις; Τί αξίες προσβύει; Συμμερίζεσαι αυτές τις αξίες; Γράψε για τη ζωή που θα ήθελες να ζήσεις και τα πράγματα που είναι πιο σημαντικά για σένα. Άλλες ασκήσεις της θεραπείας της αποδοχής και της δέσμησης
12: Γράφοντας για τα Μέσα του προτύπου γυναίκας	Κατάφερε να αναρριχηθεί στην κορυφή της κοινωνικής πυραμίδας	Κατάγραψε τα κύρια μέσα που ήταν διαθέσιμα στη ζωή σου. Σκέψου τι μέσα σου πρόσφερε η κοινωνία τα οποία μπορεί να θεωρήσεις δεδομένα
10: Γράφοντας σε τι δίνουμε αξία και τι προστατεύουμε	Η Τάρζα αφιέρωσε πολύ μεγάλο μέρος του χρόνου της στην ανθρωπιστική εργασία και στην υπεράσπιση των δικαιωμάτων των πιο ευάλωτων	Ποιές είναι οι αξίες σου; Υπάρχουν ενώσεις που εργάζονται σε τομείς που προστατεύουν αυτές τις αξίες; Είσαι ήδη μέλος κάποιων ενώσεων ή θα ήθελες να ενταχθείς;

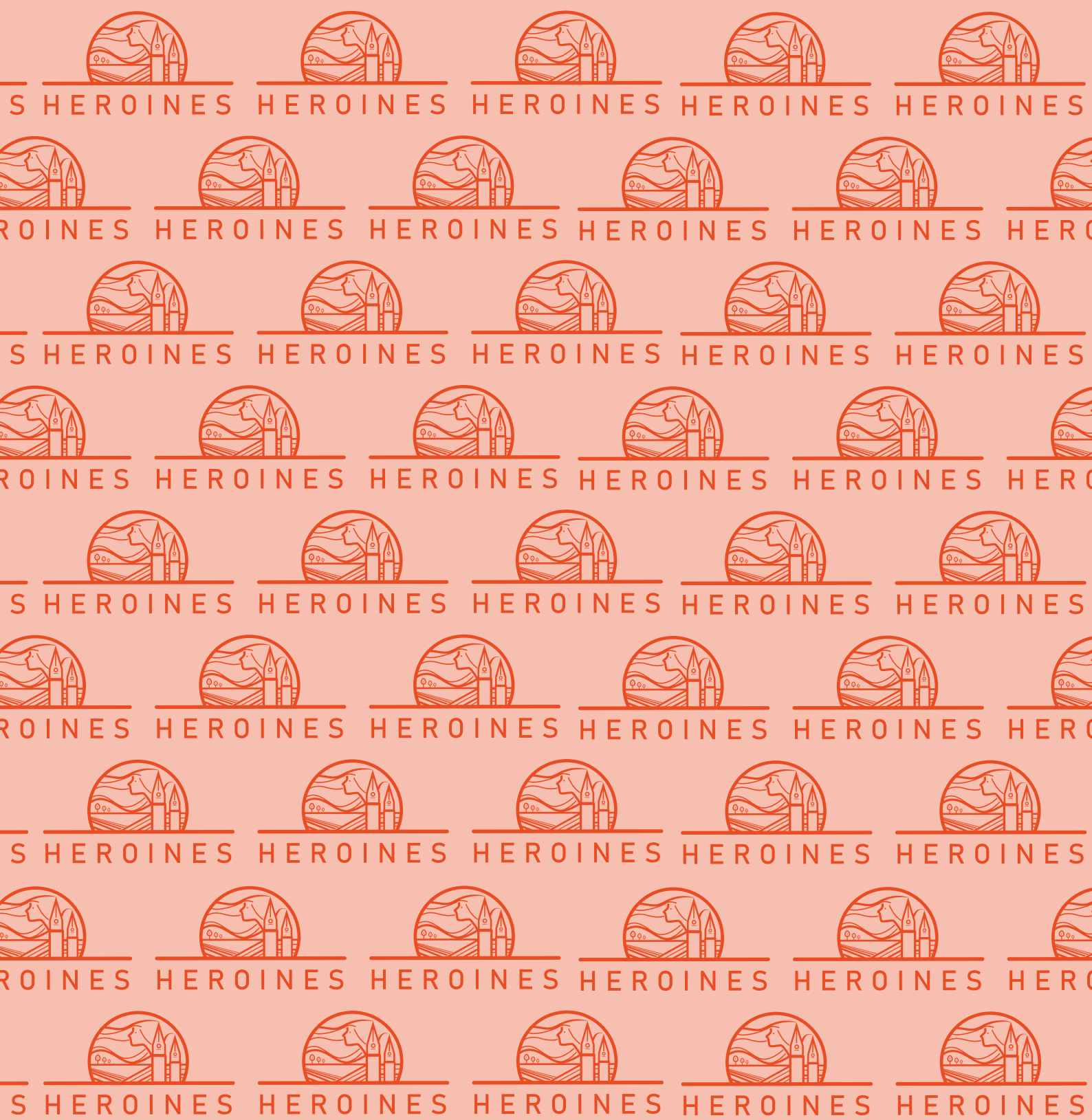
**21:Το Γράψιμο και
τα Δικαιώματά
σου 5: Γυναίκες
και Εργασία**

Η Τάρζα προέρχεται από ένα κοινωνικό περιβάλλον εργατικής τάξης και αγκάλιασε τις οικογενειακές αξίες της σκληρής δουλειάς, της αξιοπρέπειας, της ειλικρίνειας και της δικαιοσύνης της εργατικής τάξης. Αρχικά εκπαιδευόμενη ως δικηγόρος στο πανεπιστήμιο, εργάστηκε μέσα από τους ρόλους που ανέλαβε στην πολιτική για να γίνει η πρώτη γυναίκα πρόεδρος στη Φινλανδία (2000-2012). Κατά τη διάρκεια της πολιτικής της καριέρας δραστηριοποιήθηκε επίσης σε μη κυβερνητικές οργανώσεις. Δραστηριοποιήθηκε για την αλληλεγγύη, τα ανθρώπινα δικαιώματα και την ειρήνη, για την ισότητα των φύλων και ενάντια στο ρατσισμό.

Καταγράψτε τις ικανοποιητικές εργασιακές εμπειρίες σας. Διαλέξτε μία και γράψτε γι' αυτήν. Τί έκανε εκείνη την εργάσιμη μέρα ευχάριστη; Τί συνέβαλε σε αυτό;

Διαθέσιμες πηγές για να απεικονίσουν το πρότυπο γυναίκας

- Άρθρο στη Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Tarja_Halonen
- Προσωπική ιστοσελίδα: <https://presidenthalonen.fi/en/>
- Ντοκιμαντέρ *Rouva Presidentti* (Κυρία Πρόεδρος). <https://www.imdb.com/title/tt2167873/>



www.heroines-project.eu



Γουάρις Ντίρι

Ημερομηνία Γέννησης:

1965

Χώρα Καταγωγής/ Υιοθετημένη Πατρίδα:

Γκαλκάγιο, Σομαλία

Τα λόγια της:

Στη ζωή μου έπρεπε να αντιμετωπίσω πολλές δυσκολίες. Αλλά για ό,τι κι αν επρόκειτο, όλα εξαρτόνταν από τη θέλησή μου. Και είναι ακριβώς αυτή η θέληση που μ' έκανε αυτό που είμαι σήμερα.

Σύντομη Βιογραφία:

Η Ντίρι ήταν ένα από τα δώδεκα παιδιά μιας νομαδικής οικογένειας το 1965 στην περιοχή Γκαλκάγιο της Σομαλίας. Μεγάλο μέρος της παιδικής ηλικίας της Ντίρι αφιερώθηκε στο να προσέχει το κοπάδι της οικογένειας και να εξασφαλίζει αρκετό φαγητό και νερό για την επιβίωσή τους.

Όταν ήταν πέντε ετών υπέστη κλειτοριδεκτομή. Στην ηλικία των δεκατριών το έσκασε μέσα από την έρημο στο Μογκαντίσου για να γλιτώσει από ένα γάμο από συνοικέσιο με ένα εξηντάχρονο άνδρα. Στην αρχή έμεινε εκεί με συγγενείς, αλλά αργότερα της είπαν ότι δεν μπορούσε να παραμείνει επειδή η φυγή της δεν ήταν ανεκτή.

Ένας από τους θείους της, που ήταν τότε πρέσβης της Σομαλίας στο Ηνωμένο Βασίλειο, έψαχνε για υπηρέτρια. Έτσι έφτασε στο Λονδίνο, όπου εργάστηκε στην πρεσβεία της Σομαλίας χωρίς μισθό. Όταν ο θείος της έπρεπε να εγκαταλείψει το Λονδίνο, μετά το ξέσπασμα του εμφυλίου στη Σομαλία, η Ντίρι το έσκασε από την πρεσβεία και έζησε πρώτα στους δρόμους του Λονδίνου και μετά σ' ένα σπίτι της ΧΑΝ (Χριστιανική Αδελφότητα Νέων). Δούλεψε ως καθαρίστρια στο τοπικό ΜακΝτόναλντς. Και επίσης άρχισε βραδινά μαθήματα για να μάθει Αγγλικά.

Στην ηλικία των 18 ετών, η ζωή της Ντίρι άλλαξε αιφνίδια. Την ανακάλυψε τυχαία ο φωτογράφος Τέρενς Ντόνοβαν που την φωτογράφησε το 1987 με το τότε ακόμη άγνωστο μοντέλο Ναόμι Κάμπελ για το Ημερολόγιο της Πιρέλι. Από τότε η καριέρα της Ντίρι ως φωτομοντέλο απογειώθηκε, έγινε παγκοσμίως διάσημο μοντέλο μέσα σε μια νύχτα, κάνοντας εμφανίσεις σε διαφημίσεις κορυφαίων εταιρειών όπως τη Σανέλ, τα Λέβις, τη Λ' Ορεάλ και τη Ρέβλον.

Το 1997, στην κορυφή της καριέρας της ως μοντέλο, η Ντίρι μίλησε για πρώτη φορά με τη Λώρα Ζιβ από το γυναικείο περιοδικό Μαρί Κλερ σχετικά με τον ακρωτηριασμό των γυναικείων γεννητικών οργάνων τον οποίο είχε υποστεί ως παιδί μαζί με τις δύο αδελφές της. Τον ίδιο χρόνο η Ντίρι έγινε πρέσβυρα του ΟΗΕ για την εξάλειψη του ακρωτηριασμού των γυναικείων γεννητικών οργάνων.



Όταν ξεκίνησε την εκστρατεία της ενάντια στον ακρωτηριασμό των γεννητικών οργάνων, πολλοί Αφρικανοί άνδρες και γυναίκες την κατηγορήσαν ότι πρόδιδε τις αφρικανικές παραδόσεις και τον πολιτισμό. Αν και αυτό την πλήγωσε πολύ, συνέχισε την εκστρατεία της επειδή όπως λέει η ίδια: «Θέλω η Αφρική να είναι ένα ασφαλές μέρος για όλα τα παιδιά, ένα μέρος όπου τα κορίτσια δεν θα υφίστανται πλέον ακρωτηριασμό των γεννητικών οργάνων και δεν θα τραυματίζονται. Δεν θα έπρεπε να υποφέρουν αυτά που υπέφερα εγώ».

Αργότερα επισκέφθηκε τη μητέρα της στη γεννέτειρά της Σομαλία.

Το 1998, η Ντίρι συνέγραψε το πρώτο της βιβλίο μαζί με τη συγγραφέα μη λογοτεχνικών κειμένων Καθλίν Μίλερ: Λουλούδι της Ερήμου, μια αυτοβιογραφία που έγινε παγκόσμιο μπεστ σέλερ και στη συνέχεια ταινία. Στη συνέχεια εξέδωσε κι άλλα επιτυχημένα βιβλία μεταξύ των οποίων τα Αυγή της Ερήμου, Γράμμα στη Μητέρα Μου, στο οποίο συγχωρεί τη μητέρα της και Παιδιά της Ερήμου, το οποίο λανσαρίστηκε μαζί με μια ευρωπαϊκή εκστρατεία ενάντια στον ακρωτηριασμό των γυναικείων γεννητικών οργάνων.

Το 2002, η Ντίρι ίδρυσε το Ίδρυμα Λουλούδι της Ερήμου στη Βιέννη της Αυστρίας. Το ίδρυμα συλλέγει χρήματα για τη γνωστοποίηση του παγκόσμιου προβλήματος του ακρωτηριασμού των γυναικείων γεννητικών οργάνων και για να βοηθήσει τα θύματα.

Ίδρυσε επίσης το Κέντρο Λουλούδι της Ερήμου, το πρώτο ολιστικό κέντρο υγείας για τη θεραπεία και την περιθαλψη των θυμάτων του γυναικείου ακρωτηριασμού γεννητικών οργάνων, που έχει παραρτήματα σε διάφορες χώρες.

Από το 2016 η Ντίρι και η ομάδα του Ιδρύματος Λουλούδι της Ερήμου αποφάσισαν να κάνουν το ζήτημα «Εκπαίδευση στην Αφρική» το επίκεντρο της δουλειάς τους και εκπονούν εκπαιδευτικά προγράμματα στη Σιέρα Λεόνε που απευθύνονται σε κορίτσια ώστε να σωθούν από τον ακρωτηρισμό των γεννητικών τους οργάνων.

Ωστόσο, έχει επίσης υποστεί δύο επιθέσεις.

Γιατί είναι ΗΡΩΙΔΑ;

Δεν ανέχτηκε να παντρευτεί ενάντια στη θέλησή της και το έσκασε από την οικογένειά της.

Αποτελεί παράδειγμα δύναμης επειδή πέρασε δύσκολες καταστάσεις (ακρωτηριασμό των γεννητικών οργάνων, αντίσταση στις επιθυμίες των γονιών της, φυγή, απόρριψη από τους συγγενείς, μετανάστευση, αστεγία, φτώχεια...) αλλά δεν παραιτήθηκε.

Συγχωρεί τη μητέρα της, την επισκέπτεται και γράφει ένα βιβλίο γι' αυτό το θέμα.

Χρησιμοποίησε τη διασημότητα και τα χρήματα που κέρδισε για να παλέψει για τα δικαιώματα των γυναικών.

Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν στο να είναι πρότυπο γυναίκας, π.χ. κοινότητα, μια δασκάλα, αναγνώριση, μια κοινωνική ανάγκη;

Η αναγκαιότητα της γνωστοποίησης και της ανάληψης δράσης ενάντια στον ακρωτηριασμό των γυναικείων γεννητικών οργάνων και των υποχρεωτικών γάμων (κοινωνική ανάγκη).

Η ισχυρή της αποφασιστικότητα, η θέλησή της οδηγεί τη ζωή της.

Θέματα του Εργαστηρίου που μπορούν να αναπτυχθούν χρησιμοποιώντας την ιστορία της

Θέματα (εργαστήριο)	Ποιο σημείο επεξηγεί το θέμα;	Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;
Αυτογνωσία 2	Γράφει για τη δική της εμπειρία που υπέφερε την παραβίαση των Δικαιωμάτων της (υποχρεωτικός γάμος και ακρωτηριασμός των γεννητικών οργάνων)	
Γράφοντας γι' αυτό που θαυμάζουμε	Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παράδειγμα ξεπεράσματος πολλών δυσκολιών, δεν παραιτείται και έχει ισχυρή θέληση..	
Γράφοντας γι' αυτό στο οποίο δίνουμε αξία και προστατεύουμε	Παλεύει για την αξιοπρέπεία της: το σώμα της και το σώμα των άλλων γυναικών. Επίσης δίνει αξία στην ελευθερία της να αποφασίζει για το μέλλον της, διαφεύγοντας από τον υποχρεωτικό γάμο.	
Γράφοντας για προβλήματα	Αντιμετώπισε πολλά προβλήματα, η ζωή της μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να σκεφτούμε τα προβλήματα των άλλων και να ασχοληθούμε με αυτά	
Γράφοντας για περασμένες εμπειρίες	Γράφει για τις περασμένες εμπειρίες της, καθώς και για να γνωστοποιήσει τις παραδόσεις διακρίσεων που υποφέρουν οι γυναίκες στην Αφρική	
Το γράψιμο και τα δικαιώματά σου: Συμμετοχή και ηγεσία	Είναι υπερασπίστρια των Δικαιωμάτων των γυναικών	
Το γράψιμο και τα δικαιώματά σου 2: Η Τοπική/Ανείπωτη Ιστορία	Ο ακρωτηριασμός των γυναικείων γεννητικών οργάνων και οι υποχρεωτικοί γάμοι αποτελούν παραδείγματα του πως τα πολιτιστικά πρότυπα και οι κοινές πεποιθήσεις μπορούν να σημαίνουν πρακτικές διακρίσεων εις βάρος των γυναικών.	
Το γράψιμο και τα δικαιώματά σου 3: Το να είσαι ορατός και να έχεις φωνή	Έχει φωνή, θα μπορούσε να κρύψει την προηγούμενη εμπειρία της, αλλά αποφάσισε να την καταγγείλει και να μιλήσει με δυνατή φωνή για να κάνει γνωστές αυτές τις πρακτικές διακρίσεων.	
Το γράψιμο και τα δικαιώματά σου 4: Τα Δικαιώματα των Παιδιών	Όταν ήταν παιδί υπέστη ακρωτηριασμό των γεννητικών οργάνων. Τα δικαιώματά της ως παιδιού δεν έγιναν σεβαστά.	
Προστατεύοντας τις γυναίκες από τη βία 1 και 2	Ο ακρωτηριασμός των γυναικείων γεννητικών οργάνων και οι υποχρεωτικοί γάμοι είναι παραδείγματα βίας εναντίον των γυναικών που είναι κοινωνικά αποδεκτή σε πολλές αφρικανικές χώρες επειδή αποτελούν παραδόσεις (είναι μέρος του πατριαρχικού συστήματος).	Αυτά τα παραδείγματα βίας εναντίον των γυναικών μπορεί να βοηθήσουν στην ανάλυση πολλών θεμάτων που σχετίζονται με την πατριαρχία και για να αναγνωριστούν και να συζητηθούν τοπικές παραδοσιακές πρακτικές που ξέρετε ότι συνιστούν διακρίσεις ή ακόμη και βία.
Γράφοντας μέσα από αλλαγές	Η ζωή της αποτελεί παράδειγμα του πως η ζωή μπορεί να αλλάξει πολλές φορές..	
Εμπόδια στην αλλαγή	Ο ακρωτηριασμός των γυναικείων γεννητικών οργάνων και οι υποχρεωτικοί γάμοι είναι εμπόδια στην αλλαγή.	



Διαθέσιμες πηγές για να απεικονίσουν το πρότυπο γυναίκας

Ταινίες και ντοκιμαντέρ:

- **Μία Νομάς στη Νέα Υόρκη (1995) – Ντοκιμαντέρ του BBC σχετικά με την αξιοσημείωτη καριέρα της Γουάρις Ντίρι.**
- [Desert Flower](#) Λουλούδι της Ερήμου (2009) – Η ταινία είναι βασισμένη στην αυτοβιογραφία της και μπεστ σέλερ.

Βιβλία:

- Dirie, W. and Miller, C. (1998) Desert Flower: the extraordinary journey of a desert nomad. New York: William Morrow. Λουλούδι της Ερήμου: το αξιοσημείωτο ταξίδι μιας νομάδας της ερήμου.
- Dirie, W. and D’Haem, J. (2002) Desert Dawn. London, Virago Αυγή της Ερήμου
- Dirie, W. (2005) Desert Children. London, Virago Παιδιά της Ερήμου
- Dirie, W. (2007) Letter to my mother. Knauro Γράμμα προς τη μητέρα μου
- Dirie, W (2010) Schwarze Frau, weißes Land. Wien, Droemer
- Dirie, W (2013) Saving Safa: Rescuing a little girl from FGM. London, Virago Σώζοντας την Σάφα: Διασώζοντας ένα μικρό κορίτσι από ακρωτηρισμό γεννητικών οργάνων
- Dirie, W (2017) My Africa - The Journey . Desert Flower. Η Αφρική μου – Το ταξίδι

Μιούζικαλ

- “Wüstenblume” (2019) “

Το Ίδρυμα Λουλούδι της Ερήμου

- <https://www.desertflowerfoundation.org/>



www.heroines-project.eu



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης