

15 žensk za 15

Projekt '15 žensk za 15 let' je namenjen

obeležitvi 15 let delovanja društva

Ženska svetovalnica,

vsem ženskam v stiski in ženskam nasploh,

vsem sodelujočim umetnicam, ki ste na svoj način 'spregovorile' o ženski problematiki danes ter slušalstvu in gledalstvu približale stiske žensk, žrtev nasilja in motenj hranjenja, širši javnosti, posameznicam in posameznikom, da skupaj opozorimo na žensko problematiko danes, na stiske žensk ter možne izhode iz njih.

Umetnice razmišljajo:

o nasilju nad ženskami, o žrtvah, o otrocih brez otroštva, o ženskah ki ne zmorejo uživati in živeti življenja, ker niso dovolj lepe, suhe, rjave, o vsaki 5. pretepeni in o vsaki 7. posiljeni, o ženskah, ki so spolni objekt, o ženskah, ki dnevno prestajajo fizične in psihične bolečine, o ženskah ki niso nikoli doživele orgazma, o ženski danes; o njeni vlogi in razpetosti med svojimi čutenji in hotenji ter zahtevami družbe, staršev, otrok, partneric, partnerjev. O ženski, ki ne ve, ali današnji pojem 'emancipacije' pomeni svobodo ali le dodatne obremenitve... o sebi kot ženski; sem že kdaj bila žrtev nasilja, sem bila kdaj nasilna sama. Kaj predstavlja mene kot žensko?

Vsa dela, predstavljena v tej knjižici, skupaj predstavljajo celoto; razmišljanja o stiskah žensk, o nasilju nad ženskami, o motnjah hranjenja... govorijo zgodbe, ki so bile slišane v Ženski svetovalnici, povedo veliko o problemih in rešitvah in na čisto poseben način dajejo sporočilo, ki ga ni mogoče preslišati ali spregledati...

Hvala, vsem tistim, ki ste sodelovale in hvala vsem tistim, ki boste namenile, namenili nekaj svojega časa in pozornosti zgodbam, ki jih pripovedujejo dela umetnic; jih ne preslišali, temveč govorili naprej.

Andreja Stančić



Moje delo se nanaša na "ženskost". Ukvarjam se s samim pojmom, brez definicij, vendar z občutkom in zavedanjem za različnost, katera nima negativnega predznaka. Tema predstavlja prevzetost nad modnim časopisom in vzorcem. Poleg tega me zanima premikanje in ideja telesa, ki se lahko ponavlja kot vzorec.

Rodila se je 4. februarja 1983 v Reki na Hrvaškem. Končala je splošno gimnazijo „Hrvatski kralj Zvonimir“ v Krku. Diplomirala je na 'Akademiji za primijenjenu umjetnost Sveučilišta v Reki na temo „Performans umjetnosti“ s posebnim pogledom na delo Marine Abramović pri prof. Sonji Briski Uzelac. Pod izbirnimi vsebinami je končala grafiko v klasi prof. Josipa Butkovića. Študijsko pot nadaljuje na podiplomskem študiju grafike pri prof. Lojzetu Logarju na ALU v Ljubljani.

HELENA

Jovana Davinić Tošković



Pristopila sem k projektu kot ženska, kot umetnica, kot mala pomoč pri tem projektu, predvsem pa kot prijateljica društva ŽS... Gledalki, gledalcu želim omogočiti, da skozi drugi medij vstopi v tabuje...vame.....ampak kdo je Helena?...ko spraskaš pod površino?... je sploh pomembno kdo je?... (Josipa Lisac)

Rojena 23.12.1980 v Kraljevu. Po končani srednji šoli za oblikovanje in fotografijo v Ljubljani vpiše študij slikarstva na ALU v Ljubljani, v klasi prof. Gnamuša. V času študija je bila vključena v mednarodno študentsko izmenjavo Erasmus, faculdade de Belas Artes, Universidade de Porto, kjer se v glavnem posveti mediju fotografije ter dokončno prevzame grafiko kot svoj primarni medij izražanja. Sodelovala je pri raznih projektih, ki združujejo umetnost z njeno družbeno odgovornostjo ter se poizkusila v poučevanju risanja. Dela kot koloristka v grafično-ilustratorskem biroju.

3 OKUS MESA

Barbara Kralj



Predstavljam se skozi podobe ženskih aktov, kjer sem raziskovala zunanost upodobljenke. Uporabila sem ostrino svinčnika, s katerim sem zarezala v karakter upodobljene in na nek način secirala njeno razpoloženje, njeno kožo in vonj telesa. Ostrina linije ne pristaja na kompromise, resnica telesa je razkrita v vsej svoji dražljivosti, nepravilnosti izzivajo oko opazovalca, in ga izsiljuje za mnenja o lepem ali grdem. Serijo sem poimenovala »Okus mesa«. Upodobljena telesa so dramatična in romantična, so dragocena zaradi svoje pokvarljivosti in minljivosti. Izhajam iz zunanosti, vendar me zanima notranost posameznice ali telesa, ta narekuje karakter, temperament, ustvarja atmosfero, izraz in odsev. » Moje delo je rozasto in mehko. Kravo in surovo. Je narcisoidno in slabega okusa. Ampak vedno v iskanju lepote.«

Rojena 19.12. 1979 v Novem mestu. Končala Srednjo šolo za Oblikovanje in fotografijo, smer Grafično oblikovanje. Diplomirala iz slikarstva na ALU v Ljubljani. Dela kot ilustratorka in grafična oblikovalka.



SILIKONSKI servis

Urška Drabik



Današnji svet je prežet s fotografijami, revijami, plakati presuhih manekenk, ki dajejo, predvsem mladim dekletom, napačen zgled. Vse več deklet ima zato že v svojih najstniških letih težave z motnjami hranjenja, nekatere zaradi tega celo umirajo.

Moje delo je 'porogljiv odgovor' na to problematiko, saj s silikonskim servisom lahko vedno ostaneš lačen...

Trenutno zaposlena in izredna študentka Grafične in medijske tehnike na Naravoslovnotehnični fakulteti. Leta 2005 nominirana za študentsko nagrado ESSL Awards. 2000-2004 študentka kiparstva na Akademiji za likovno umetnost v Ljubljani. 1995-1998 dijakinja Srednje šole za oblikovanje in fotografijo, smer Modno oblikovanje. Rojena leta 1979 v Ljubljani.



LIREANA

Jasna Klančičar



Fotografija vrtnice, ki se zrcali v vse smeri, odkriva numinoznost zapletenih vzorcev narave ter obenem popolno ravnovesje in mir nastalih geometrijskih oblik. Abstraktnost barv in oblik v odsevu fotografije vodi onstran zaznavanja našega očesa. Govori o sakralnem prostoru, kjer ženske ustvarjamo življenje, toplini, nežnosti in plodnosti Matere zemlje. Ženska, ki jo včasih vidim v sanjah, stoji bosih nog na topli zemlji. Lahko bi rekla, da je ogromna, a morda se mi tako le zdi zaradi njenih širokih bokov, na katerih bi lahko slonel cel svet. Izza njenega širokega krila me radovedno opazujeta deček in deklica kakih petih let. Vabeče me gleda z velikim toplim nasmehom in temnimi očmi, ki žarijo. Roke ji slonijo na ramenih otrok, ki sta varna v objemu njenega krila. V sanjah jo kličem mati.

Rojena leta 1973 v Ljubljani; magistra fotografije; 2004 magistrirala na Akademiji lepih umetnosti FAMU v Pragi. S fotografijo se ukvarja od srednje šole naprej. Uveljavila se je z objavami v raznih kulturnih medijih, pritegnila jo je alternativna scena na Metelkovi v 90-ih. Profesionalno se posveča dokumentarnim projektom in portretom, v zadnjem času eksperimentira z novimi možnostmi vpogledov digitalne tehnike.

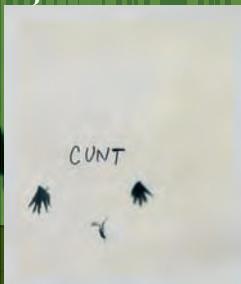
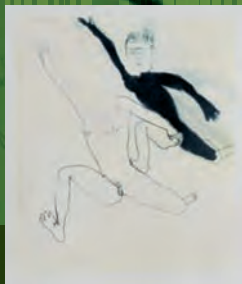


Gre za portret skupine žensk v roza sarijih, ki se borijo v Indiji za pravice žensk, ubogih in revnih. Pogosto celo z nasiljem. Skupina žensk (Gulabi Gang) je iz najnižjih plasti indijske družbe in je rešila številne ženske pred nasiljem, dekleta pa pošilja na šolanje. Splošno znano je, da rožnate bojevnice poskrbijo tudi za to, da do vseh družin in posameznikov pride hrana, ki jo pošiljajo vladne ustanove. Vse njihovo delovanje pri ljudeh vzbuja spoštovanje in splošno podporo. O sebi pravijo, da niso banda v običajnem pomenu besede, marveč skupina za pravico.

Rojena 20. 6. 1984 v Ljubljani. Diplomira leta 2008 na ALUO v Ljubljani, smer Slikarstvo. Trenutno vpisan podiplomski študij grafike na ALUO. Aktivna predvsem na področju poučevanja risanja in slikanja ter izvajanja tematskih delavnic za otroke.

V zadnjih treh letih je imela štiri samostojne razstave ter sodelovala na treh skupinskih in dveh selekcioniranih razstavah. Udeležila se je ekstempora v Piranu in Zajčji dobri ter dogodka Pravice v barvah 25. maja 2007.

Maja Babič Košir



Diptih podivjane ženske. Bojevnica . Ravno še pravi čas se je odločila in pozabila naučeno, se ponovno spomnila. Kdo sploh zares sem. Označena kot P. Ker ve.

K projektu pristopam kot bivša uporabnica Ženske Svetovalnice. Neskončno hvaležna za vso podporo, ki sem jo bila deležna. Žensk v stiski je veliko in programi s takimi vsebinami so v našem okolju še kako nujni in potrebni.

Rojena 22.1. 1978 v Ljubljani. Leta 1999 se je vpisala na študij kiparstva na ALUO v Ljubljani. V času študija je bila leta 2002/2003 vključena v mednarodno študentsko izmenjavo Erasmus, faculdade de Belas Artes, Universidade de Porto. Leta 2006/07 je opravila specializacijo na področju profesionalne kreativne ilustracije na EINA, escola de Diseny y Art v Barceloni v Španiji. Diplomirala je leta 2005 pri prof. Dubi Sambolec in pri tej mentorici istega leta vpisala tudi podiplomski študij kiparstva. Stalno bivališče ima v Ljubljani, trenutno pa živi in dela na Portugalskem. Deluje tudi kot ilustratorka in oblikovalka. Uporablja različne medije, kot so: fotografija, besedni zapis, video, zvok, ilustracija...

8

DEŽNA risba



Maja Pučl

Dežna risba, tuš na papirju....madeži....dež spira bolečino....sledovi bolečine ostajajo, tako kot sled črnila ostaja na papirju....solze....kri....spiranje, odstranjevanje bolečih spominov....čiščenje. Vsi smo enkrat žrtve, a se včasih tega ne zavedamo, dokler to ne ozavestimo, ko nas nekaj spomni, opomni na to.

Maja Pučl, rojena 27. aprila 1978, v Slovenj Gradcu. Končala Srednjo šolo za oblikovanje in fotografijo, smer grafični oblikovalec. Leta 2005 diplomirala iz slikarstva pri mentorju Gustavu Gnamušu in somentorici Huiqin Wang na ALUO v Ljubljani. 2001/02 študentska izmenjava na University of Art and Design, Helsinki, Finska, pri prof. Thomasu Nyqvistu. Sedaj končuje magistrski študij iz slikarstva pri prof. Lucijanu Bratušu in somentorici Huiqin Wang, ALUO. Razstavlja in sodeluje v multimedijskih projektih, ki zajemajo gib, zvok in sliko. Deluje na področjih slikarstva, grafike, oblikovanja, in poučevanje kaligrafije, ki s plesom vse te niti prepleta in povezuje.



V svojem delu sem raziskovala in prikazala ženskost ženske. Njeno moč in njeno krhkost. Rojevanje, umiranje, rojevanje... Žalosti, bolečine, sreče, obupa, novega življenja, in upanja. To je Bela ženska.

Rojena 15.2.1982 v Ljubljani. Izobrazba: akademska kiparka. Projekti in razstave: 2005 cerkev Sv.Jožefa, Ljubljana, 2006 Udine, Crossing over 006, 2007 galerija Kresija, Četrtri, 2007 galerija Velenje, XVIII.kolonija diplomantov ALUO, 2007 Ljubljanski grad, Peterokraki stolp, XVIII.kolonija diplomantov ALUO, 2008 cerkev Sv.Roka, Piran, 2009 Odprti prostor, Ljubljanski grad, 2009 Artefatto, Trst. Nagrade: 2006 Nagrada ALUO.

PIRAMIDA

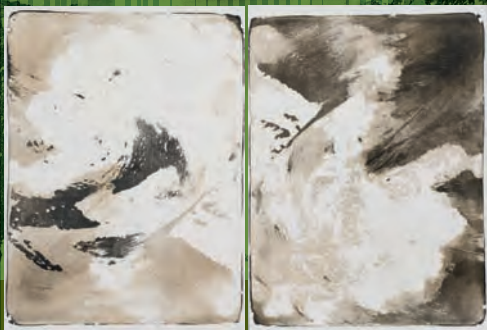
Polonca Petrc



Piramida prehrane je grafični prikaz živil in količine, ki naj bi jo posameznik zaužil vsak dan. Pri motnjah hranjenja je odnos do hrane in hranjenja spremenjen. Spremenjen odnos je odraz različnih dejavnikov oz. kombinacijo večjega števila dejavnikov, kot so nasilje v družini, vsiljevanje ideala vitkosti, kriz v družini, nizke samopodobe, nadomestila za neizražena čustva... Hrana se izenači s čustvi. Postane ljubezen, žalost, prijatelj, dostojanstvo. Ni več gorivo za naše telo, ki ga ohranja zdravega in močnega, ampak postane največji sovražnik, ki lahko v najhujšem primeru pripelje do smrti.

Rojena 1978 v Ljubljani. Dela kot oblikovalka, ilustratorka in animatorka. Leta 2005 zaključila študij oblikovanja vizualnih komunikacij na ALUO v Ljubljani. Dodatno izobraževanje opravila na Univerziteti Duisburg – Essen, Kommunikationsdesign ter Vysoka škola výtvarných umění Bratislava, grafický dizajn. Z delom oblikovalke in ilustratorke se je srečala že v času študija. Diplomsko delo je bil klasični animirani film za otroke. Zanj je prejela priznanji Festivala slovenskega animiranega filma v Izoli in iskren ter pozitiven odziv otrok. Sodelovala je na številnih skupinskih razstavah doma in v tujini.

Sonja Makuc SUMMER



"Verjamem, da lahko le ženska zares razume žensko. Ko sem slišala zgodbe z Ženske svetovalnice, sem začutila bolečino, ki so jo ženske deležne vsak dan. Začutila sem upanje, da jim lahko pomagam - z majhnim delčkom sebe...Prav zaradi tega upanja sem ob 15. obletnici Ženski svetovalnici podarila diptih grafik z naslovom Summer (Poletje), ki se nasprotno od zime odpira navzven in je polno vere ter upanja.

Diptih Summer se s svojimi organskimi oblikami ujema z ženskim principom delovanja. Gre za fragment narave - skalo, pokrajino, veter, vodo, ki jih skušam ujeti v svoj ekran, v katerem se dogaja ponavljajoča, ritmična zgodba. To ni pompozna zgodba o superjunakih, blišču in slavi, pač pa intimna ženska zgodba, ki nagovarja subtilno, z nežnimi barvnimi toni in blagimi prehodi med njimi.

Končala Likovno pedagogiko na Pedagoški fakulteti v Ljubljani in bila medtem na študijski izmenjavi Socrates-Erasmus na Portugalskem (Esec, Coimbra). Vpisala podiplomski študij Grafike na ALUO v Ljubljani pod mentorstvom prof. Lojzeta Logarja, Tomaža Brejca in Huiqin Wang. Sedaj gre na izpopolnjevanje na Dunaj in bo za ta čas prejemala štipendijo Ministrstva za kulturo Republike Slovenije. Sodelovala je na številnih izbranih skupinskih razstavah ter imela tri samostojne razstave.



15 medvedkov

Tanja Vergles



15 MEDVEDKOV vsak s svojo zgodbo, vsak enak in drugačen hkrati. Ob polni luni plešejo. Napolnjeni z ljubeznijo, nimajo ne oči ne ust. Njihov mehak dotik ima moč odgnati temne misli in strahove. Želela bi, da z njimi plešejo tisti, ki si želijo biti spet otroci.

Akadska kiparka, 2006 diplomirala na Akademiji za likovno umetnost in oblikovanje v Ljubljani pri prof. Jože Baršiju, z naslovom Telesni podaljški, želja po več. Leta 2001 diplomirala na Ekonomski fakulteti v Ljubljani, smer organizacija in vodenje. V času študija je prejela Zoisovo štipendijo in štipendijo Fundacije Karla Pečka. Kot samozaposlena v kulturi od leta 2006 dela v Arhitekturnem muzeju Ljubljana ter sodeluje pri organizaciji Bienala industrijskega oblikovanja. Od leta 2003 oblikuje nagrade za mednarodni festival kreativne komunikacije Magdalena. Sodelovala je na več razstavah v Sloveniji in tujini. Ustvarja na področju kiparstva, fotografije in oblikovanja. Rada sanjari in pleše.

Martina Štirn



V ustvarjanju zadnjih let me vodi materialna ter psihološka imaginacija štirih elementov – zemlja nas drži v ustvarjanje, ki je kot komunikacijski ogenj videno na njej, čeprav je vseskozi že v njej. Zrak vse nosi, objema od zunaj in zajema v notranjost; voda rahlja in plemeniti.

Prostoviseča slika Nemir daruje življenjski cikel, ki nam je vsem dan, a za njegov mir skrbimo sami.

K projektu sem pristopila, ker s srcem podpiram dejavnost ŽS, 15 letne svetle točke v slovenski socialni.

Rojena leta 1971, psihologinja, magistrica umetnosti; študijsko se je gostila na Češkem in Japonskem. V umetnosti prepleta slikarstvo s plesom.



KO glasba ljubkuje vse kar si...

Katarina Višnar

Rojena je bila na Reki in otroštvo je preživela ob morju. Oboževala je šport in glasbo, ampak ker to nista »resni« zadevi, je šla študirat. Študirala je v Ljubljani, Bratislavi in Yorku. Leta 2005 pridobila doktorat znanosti na ljubljanski Fakulteti za arhitekturo, s področja participacije javnosti v varstvu in prenovi stavbne dediščine. Ob finiširanju doktorske teze je spoznala, da ne bo znanstvenica, ampak da bo imela svoj bend. Dolgoletno preigravanje najrazličnejših instrumentov in poznavanje širokega spektra muzik (didžejka in sodelavka Glasbene Redakcije Radia Študent) ji je bilo pri tem v pomoč. Naposled je ustanovila ženski alter-pop ansambel Sladke.

Njena poklicna pot je peljala od umetnostne kritike in varstva dediščine preko študija reševanja konfliktov v skupnosti in trajnostnega razvoja do točke, ko je svoj resnični (po) klic prepoznala v novi in odštekani filozofiji telesne vadbe - CrossFitu. Pridobila je mednarodno licenco za vodenje CrossFit vadbe. Iskreno verjame, da ima CrossFit potencial, da spreobrne delček sveta na bolje - sploh, kadar gre za ženske - in rada misli na sebe kot del skupnosti, ki širi to ljubezen.

Vesela sem, da sem lahko spremljevalka Ženske svetovalnice in upam, da nas tudi v prihodnosti čaka še obilo priložnosti za plodno sodelovanje in skupnega dela za ženske.

15 MOJI črno beli dnevi

Polona Vetrih

Igralka Polona Vetrih je znana, priznana in priljubljena slovenska gledališka umetnica. Njeno ime je povezano s številnimi uspešnimi projekti. V prostem času zelo rada kuha, se uči hebrejščine in francoščine, ter izvaja jogo.

O tem, kaj je smisel igrilstva, je nekoč izjavila: »Igranje je umetnost ustvarjanja iluzij, ki nastajajo v čisto določenih okvirih časa in prostora. In prava iluzija, ki pride iz človeka samega, ustvari med igralcem in občinstvom neko posebno napetostno stanje, ustvari tisto, zaradi česar je vredno igrati.«

žensk
svetovalnic



ŽENSKA

svetovalnica smo...

**Društvo v javnem interesu,
humanitarna in neprofitna organizacija.**

Ženska svetovalnica je začela s svojim delovanjem davnega leta 1993 (formalno ustanovljena 1994), ko se je skupina somišljenic (Mojce Urek, Andreje Čufer in Diane Jerman) odločila, da bo ženskam v Ljubljani in tudi širše ponudila prostor in čas, v katerem naj bi se izoblikovale potrebe žensk.

Ustanovljena je bila torej z namenom skupnih druženj ter ugotavljanjem družbenopolitične scene in zasebne sfere. Izhodišča za delo so bila feministična načela in nediskriminatorna obravnava vsake posameznice.

Po določenem času, sta prišli v ospredje problematiki nasilja nad ženskami ter problem motenj hranjenja pri ženskah.

Tako sta se izoblikovali dve ključni vsebini na kateri se nanašajo vse aktivnosti društva, tako kurativne kot tudi preventivne, še danes.

Dežurni telefon za krajša svetovanja:

V ponedeljek in sredo od 16.00 – 18.00 h.

V torek, četrtek in petek med 10.00 – 12.00 h.

Telefon: 01 251-1602

E-pošta: zenska@svetovalnica.org

Krizni center Ženske svetovalnice

Vse dni v letu, 24 ur: 031 233 211

PODRUŽNICA ŽS V KOPRU

Dežurni telefon - za krajše svetovanje in informiranje:

Sreda med 17:00 in 19:00

GSM: 040 733 068

E-pošta: primorska@svetovalnica.org

NASILJE

nad ženskami

Psihično nasilje Povsem običajno je, da se med partnerjema občasno pojavljajo neso-glasja. Toda, če se vzorec vedenja, s katerim eden od partnerjev vedno doseže tisto, kar hoče na račun drugega partnerja/ke, njegovi/njenih pravic, prepričanj in želja, ponavlja vedno znova, govorimo o psihičnem nasilju. Čeprav so oblike psihičnega nasilja tako raznolike in včasih nerazpoznavne, je njihov namen vedno enak: uveljavljanje nadzora nad vsemi področji življenja ženske, jo s tem popredmetiti kot lastnino in dokazati moč ter avtoriteto moškega nad žensko.

Fizično nasilje Telesno nasilje je zloraba fizične sile ali grožnja z uporabo fizične sile. Usmerjeno je na človekovo telo ali njegovo življenje. Fizično nasilje žrtev lahko dokaže, saj so posledice napadov vidne in zabeležene v zdravniških kartotekah (seveda le v primerih, ko žrtev poišče zdravniško pomoč). Ena od značilnosti fizičnega nasilja, ki ga ženske doživljajo v družini, je ta, da se fizično nasilje stopnjuje od klofute in odrivanja vse do brutalnega pretepanja, ki včasih povzroči celo smrt pretepane ženske.

Spolno nasilje Je nasilje, ki prevzame obliko seksualnosti. Spolno nasilje so vsa dejanja, povezana s spolnostjo, ki jih oseba čuti kot prisilo. Žrtve spolnega nasilja so ponavadi pripadniki in pripadnice šibkejših skupin prebivalstva: ženske, otroci, fizično in telesno prizadeti, povzročitelji pa večinoma moški.

NASILJE nad ženskami

Ekonomsko nasilje Pri ekonomskem nasilju oseba, ki nasilje izvaja, postavi drugo osebo v odvisen položaj in prevzame nadzor nad financami. Ekonomsko nasilje se zrcali tudi v življenju družine. Ženske tovrstno nasilje sicer (v večini primerov) dokaj hitro opazijo, a se ravno tako hitro z njim tudi »sprijaznijo«. Ko postane partnerski odnos nevzdržen, je ravno ekonomska neenakost ženske tista, ki ji v največji meri preprečuje, da bi tak odnos zapustila.

Spolno nadlegovanje na delovnem mestu Če se vas sodelavec po nepotrebnem dotika, vas kljub vašemu zavračanju vztrajno osvaja ali opolzko komentira vaš videz, se vam preveč telesno približuje ali vas vztrajno »zabava« s seksističnimi šalami, ste žrtev spolnega nadlegovanja na delovnem mestu. Večinoma so žrtve spolnega nadlegovanja ženske, čeprav so med žrtvami tudi moški in med nadlegovalkami ženske.

Trgovina z ljudmi Žrtve trgovine z ljudmi so lahko ženske, moški, vendar je več kot 80% žrtev trgovine z ljudmi žensk in deklic. Večinoma se z žrtvami trguje z namenom spolnega izkoriščanja, izkoriščanja za delo, služabništva, lažnih ali dogovorjenih porok, za uporabo človeških organov, tkiv. Vedno bolj tudi za beračenje.

Nasilno vedenje ni nekaj, kar bi bilo prirojeno, gre za **naučeno vedenje** in izvira iz zasedrane neenakosti med spoloma ter obstoječih struktur moči med spoloma. Izvira iz kulturnih vzorcev. V mnogih primerih se ga naučimo v družinah, v šoli, v odnosih. Ker gre vzorec vedenja, ki je naučen, se ga lahko s strokovno pomočjo odvadimo in na nastale situacije odreagiramo brez nasilja. *Za nasilje je vedno odgovoren nasilnež sam.*

MOTNJE hranjenja

Motnje hranjenja so problem preokupiranosti s hrano - osebe, ki zaradi njih trpijo, ne zmorejo obvladovati svojega hranjenja. Po večini se z motnjami hranjenja srečajo ženske, ki pogosto jedo veliko preveč ali premalo, ob tem nekatere še bruhaajo ali jemljejo odvajala, neprestano skušajo hujšati... Skratka, imajo močan občutek, da so ujete v »začaran krog« misli, bojev in akcij v zvezi s hrano. Nekatere ob tem še čisto »normalno« ali zavidljivo dobro funkcionirajo v družbi z drugimi - so odlične študentke, vestne delavke ali mame, v pomoč prijateljem v stiski... Druge pa imajo lahko zaradi zasvojenosti s hrano resne zdravstvene probleme, pa tudi psihične in socialne - težko se koncentrirajo, učijo, spijo, zapirajo se vase in nočejo o svojih stiskah spregovoriti z nikomer... Tudi če se obrnejo po pomoč, včasih naletijo na nerazumevanje, poenostavljene rešitve v smislu »Spravi se v red in ne kompliciraj!«

A če želimo bolje razumeti motnje hranjenja, je dobro pogledati stvari širše; kakšen pomen ima danes hrana v našem življenju, kako vpliva družba na naš odnos do hrane, kaj vse se skriva pod naslovom hrana in ženske in kaj pomeni, da 'pridne punce ne jedo desertov'.

Vzroke za motnje hranjenja gre tako iskati na osebnem nivoju, v specifičnih družinskih odnosih ter širšem družbenem nivoju, predvsem v stereotipih vlog ženske in moškega.

Motnje hranjenja lahko predstavljajo **mehanizem izogibanja, način obvladovanja življenja, način izražanja samostojnosti in kontrole ali reakcijo na nerazrešeno travmo.**

Tri 'osnovne' vrste motenj hranjenja so: Anoreksija (anorexia nervosa) - označuje pretirano zavračanje hrane. Bulimija (bulimia nervosa) - basanje s hrano, ki mu sledi bruhanje ali jemanje odvajal. Pretirano oz. kompulzivno prenajedanje (compulsive overeating) Pogosto se te vrste med seboj prepletajo.

v 15ih letih...

Začelo se je z dežurnim telefonom, namenjenem svetovanju za ženske ter pravnemu svetovanju

PRVE SMO

- oblikovale in začele s skupino za ženske z motnjami hranjenja
- oblikovale skupino za ženske žrtve nasilja in kasneje še za ženske žrtve spolnega nasilja
- oblikovale in ponudile podporo in pomoč svojcem in bližnjim oseb z motnjami hranjenja
- organizirale mednarodno konferenco na temo motenj hranjenja
- začele deliti svoje strokovno znanje s področja nasilja nad ženskami s policijo *“Izobraževanje strokovnjakov in strokovnjakinj za delo z ženskami, žrtvami nasilja v družini” v sodelovanju z MNZ, Generalno policijsko upravo ter udeležbo tujih predavateljev, strokovnjakov iz Nizozemske policije.*
- nudile krizne namestitve za ženske v akutni situaciji nasilja in odprle 1. krizni center v državi
- ponudile otrokom iz varnih prostorov možnost medsebojnega druženja na kreativnih delavnicah

POSKRBELE SMO

Za prevod in priredbo knjige »Nasilje nad ženskami – odgovornost policije««, učbenika Nizozemske policije za delo z žrtvami nasilja v družini.

BILE SMO

- Iniciatorka in ustanovna članica Strokovnega sveta za področje nasilja nad ženskami pri MDDSZ
- Inicijatorke in koordinatorke evropske akcije ob mednarodnih dnevih boja proti nasilju nad ženskami ‘stopnice’.

VSA TA LETA IN TUDI SEDAJ PA SMO
TUKAJ ZARADI ŽENSK IN ZA ŽENSK

Znotraj svojih programov in projektov ponujamo ženskam različne oblike pomoči in podpore, ki smo jih oblikovale prav na osnovi potreb in želja žensk v stiski in njihovih otrok. Uporabnice lahko izberajo obliko pomoči, ki jo trenutno najbolj potrebujejo.

Izbirajo lahko med:

- individualnim svetovanjem,
- vključitvijo v podporno skupino za ženske, ki so ali še doživljajo nasilje, ki živijo z motnjo hranjenja, ženske, ki so preživele spolno zlorabo v otroštvu
- individualnim svetovanjem za članico skupine
- zagovorništvom in spremstvom
- svetovanjem po telefonu
- svetovanjem prek elektronske pošte
- krizno namestitvijo v akutni situaciji nasilja
- individualnim svetovanjem za otroka
- svetovalno – kreativnimi delavnicami za otroke iz varnih prostorov

Eden najpomembnejših ciljev programov je delo na opolnomočenju uporabnic in ponovno vzpostavitev nadzora nad lastnim življenjem.

Načela ženske svetovalnice:

Ženska svetovalnica ima posebno dobro izdelana načela dela, ki so nekakšen aksiom svetovalnice in obenem pokazatelj, da to odgovarja predvsem uporabnicam, ki se zaradi tega počutijo, varne, sprejete in razumljene.

- Anonimnost
- Prilagajanje dela in časa potrebam žensk
- Spoštujemo, cenimo in sprejemamo vsako posameznico
- Popolna zaupnost podatkov
- Upoštevamo žensko perspektivo in specifične ženske izkušnje v vsakdanjem življenju, ki vplivajo na naše življenje
- Naše usluge so brezplačne

Psihosocialna pomoč

ženskam, žrtvam nasilja

Program je namenjen vsem ženskam, ki doživljajo katerokoli obliko nasilja (fizično, psihično, spolno, ekonomsko, spolne zlorabe v otroštvu, nadlegovanje na delovnem mestu,...) in, ki se v kateremkoli obdobju svojega življenja znajdejo v psihosocialni stiski zaradi posledic nasilja.

Program nudi uporabnicam varen prostor, kjer so enakovredno obravnavane ter jim je v pomoč pri ustvarjanju novega življenja brez nasilja.

Specifika programa "Psihosocialna pomoč ženskam, žrtvam nasilja" je predvsem v tem, da nudi pomoč ženskam od trenutka, ko spoznajo, da se (se je) nad njimi izvaja(lo) nasilje pa do takrat, ko uporabnica ugotovi, da pomoči ne potrebuje več. Pri tem gre poudariti, da program nudi uporabnicam pomoč tudi po tem, ko so se umaknile iz nasilne situacije in se začne proces okrevanja po posledicah, ki jih je na duševnem zdravju uporabnice pustilo nasilje, ki ga je doživljala.

Najuspešnejše smo pri doseganju tistih ciljev, ki so povezani z izboljševanjem samopodobe uporabnice ter njenega odnosa do nasilneža.

Potujoča svetovalnica je projekt:

KJE »Potujoča svetovalnica« deluje?

Potujoča svetovalnica želi omiliti neenak položaj žensk na obrobju Slovenije, zato deluje v regijah in krajih, kjer mreža socialnih programov za nasilje ni pokrita.

NAMEN »Potujoče svetovalnice«...

... je vsaki posameznici omogočiti dostop do pomoči in informacij v primerih nasilja v družini.

CILJI »Potujoče svetovalnice«

Vsaj deloma odpraviti neenake možnosti uporabe programov, ki v večjih mestih po Sloveniji uspešno delujejo že vrsto let ter omogočiti vključevanje žensk, žrtev nasilja iz različnih oz. najbolj rizičnih regij v Sloveniji.

JAZ “samo” otrok

PROGRAM »Jaz samo otrok« nudi svetovalno in terapevtsko pomoč otrokom in mladostnikom - žrtvam nasilja, ter svetovalno – kreativne delavnice. Program skuša zagotavljati celosten pristop, zato vključuje kurativne in preventivne dejavnosti.

Individualno svetovalno in terapevtsko delo je usmerjeno v razbremenitev in razumevanje stisk otrok in mladostnikov, ki doživljajo ali so doživeli nasilje, predelavo travmatskih izkušenj ter pridobivanje novih izkušenj doživljanja, izražanja, ravnanja, ki so pomembne za njihov osebni razvoj.

NAMEN IN CILJI PROGRAMA SO:

nudenje psihološkega svetovanja in psihoterapevtske pomoči otrokom in mladostnikom, pomoč in podpora njihovim družinam in preprečevanje ter zmanjševanje dolgoročnih posledic travmatskih izkušenj nasilja.

Skupinske svetovalno-kreativne delavnice so pomembna dopolnitev k individualnemu delu in so usmerjene na oblikovanje in krepitev pozitivne samopodobe ter razvijanje veščin za uspešnost v medosebnih odnosih.

CILJ programa je otrokom in mladostnikom, ki doživljajo ali so preživeli izkušnje nasilja, ponuditi varen prostor in krog odraslih ter vrstnikov, kjer bodo lahko na kreativen način izrazili svoje stiske in notranja doživljanja, kjer bodo lahko doživeli pozitivne izkušnje v medosebnih odnosih ter krepili svojo samozavest in zaupanje vase.

DOLGOROČNI VPLIVI programa so preprečevanje pojavljanja dolgoročnih posledic nasilja v odrasli dobi in s tem doprinos k zagotavljanju duševnega zdravja in dobrobiti otrok ter mladostnikov – bodočih odraslih.

KRIZNI center

Ženske svetovalnice

Kaj je krizni center Ženske svetovalnice?

Prostor, kamor se lahko zatečete v situaciji nasilja (vsak dan, od ponedeljka do nedelje, 24 ur), če vas je partner, član družine, prijatelj ali neznanec pretepel, posilil oziroma, če obstaja nevarnost, da se bo to zgodilo.

Zakaj v krizni center Ženske svetovalnice?

To je prostor, kjer se s svetovalkami lahko pogovorite, dobite spremstvo in pomoč pri stikih s policijo in zdravnikom, dobite informacije o oblikah pomoči in možnostih vključitve v programe zagovorništva, osebnega svetovanja, podpornih skupin ter možnost začasne namestitve v varnem prostoru (največ tri mesece).

Kako v krizni center Ženske svetovalnice?

Pokličite na telefonski številko

031 233 211 (vse dni v tednu, 24 ur).

Če ste klicali policijo, prosite policista, ki sta prišla na intervencijo, da vas povežeta s Kriznim centrom Ženske svetovalnice.

Komu je namenjen krizni center Ženske svetovalnice?

Ženskam z ali brez otrok, ki so pravkar doživele nasilje s strani partnerja, družinskega člana ali druge osebe oziroma obstaja nevarnost, da se bo to zgodilo in potrebujejo pomoč, podporo ter možnost umika in začasnega bivanja v varnem prostoru (vse dni v letu).

POMOČ pri motnjah hranjenja

Program v prvi vrsti nudi psihosocialno pomoč ženskam in dekletom, ki trpijo za motnjami hranjenja, skušajo reševati svoje stiske s pomočjo hrane.

Ženskam z MH nudimo pomoč v obliki: dežurnega telefona, svetovanja in informiranja preko elektronske pošte, kontinuiranih individualnih srečanj, skupine za samopomoč. Sodelujemo na spletnem forumu (Med.over.net), vodimo podporne delavnice na temo samopodobe.

Namen programa je izboljšati socialno življenje uporabnic, njihove odnose z drugimi, oblikovati bolj zmeren odnos do hranjenja in nena zadnje pogledati dejavnike, ki so (so)vplivali za nastanek MH. Program je namenjen temu, da posameznica oblikuje bolj pozitiven odnos do sebe, ohrani svoje zdravje, izboljša odnose, komunikacijo, vzpostavi socialno mrežo, se vključi v družbeno okolje in zmore nadaljevati svoje življenje.

Nudimo tudi pomoč in podporo svojcem v njihovih lastnih stiskah. Namen osveščanja svojcev, širše strokovne in laične javnosti je širjenje vedenja, da so motnje hranjenja kompleksen problem, z mnogimi zdravstvenimi, socialnimi in psihosocialnimi posledicami.

Zaradi specifičnosti programa le ta ne pogojuje polnoletnih uporabnic, najnižja starostna meja za vključitev v program je 15. let, poleg tega je kriterij prostovoljni vstop in aktivno sodelovanje. Prednost pri vključitvi imajo posameznice, ki so v posebno hudih stiskah zaradi motnje hranjenja ali je celo ogroženo njihovo življenje. Moškim, ki se oglasijo zaradi svoje stiske zaradi MH, nudimo osnovne informacije, prvi razgovor in osnovno spodbudo.

V program se lahko vključujejo uporabnice iz cele Slovenije.

PODRUŽNICA ŽS Primorska

Ker v Slovenskem primorju in Istri pred letom 2000 ni bilo nobene organizacije, kamor bi se ženske v stiski lahko obrnile po pomoč, so se predstavnice društva ŽS odločile odpreti podružnico ŽS Primorska. S podporo MOK in Šentmara-a, smo začele s skupino za motnje hranjenja in individualnim svetovanjem.

Z veliko mero prostovoljnega dela smo poleg skupine za motnje hranjenja ter individualnim svetovanjem, odprle še dežurni telefon za: informacije, telefonske številke varnih hiš, varnostni načrt, individualno svetovanje, podporo pri organizaciji novih projektov in skupin za samopomoč, podporo projektom, katerih nosilke so uporabnice same.

Pripravile smo delavnico »Strategije preživetja«, za strokovne delavke in prostovoljke. Njen namen je bil seznanitev z načinom dela in poslanstvom ŽS, prepoznavanjem oblik nasilja, dinamike nasilnega odnosa in strategije preživetja. Izpeljale smo projekt »Beseda da besedo – z vednostjo do enakosti«. Sodelovale smo še na mini festivalu »Odpiramo, podiramo, informiramo«. Pripravile predavanja za okroglo mizo na temo motnje hranjenja ter Body image delavnice ter z Združenjem Naravni začetki ustanovile skupino »Začetnica – Podporna skupina za mamice z dojenčki«.

Danes zaradi minimalnih finančnih sredstev delujemo informativno; preko dežurnega telefona in e-pošte. Ves čas pa delamo na tem, da se v podružnico vrnejo tudi ostali naši programi.

Prostovoljstvo v ŽS

Programe in dejavnosti Društva Ženska Svetovalnica izvajamo zaposlene in prostovoljke. Prostovoljno delo je še posebej pomembno za izvajanje programa Krizni center Ženske svetovalnice. So nenehne spremljevalke programov Psihosocialna pomoč ženskam žrtvam nasilja, Jaz samo otrok in programa Pomoč pri motnjah hranjenja. So nepogrešljive sodelavke v okviru družbenega aktivizma ter akcij ozaveščanja. Brez njih si izvajanja programov in projektov ne predstavljamo. V vseh teh letih jih je sodelovalo preko 70!

Pogoji za opravljanje prostovoljnega dela v Društvu ŽS: ženski spol, starost vsaj 18 let in uspešno zaključeno osnovno usposabljanje za prostovoljke v ŽS.

Prostovoljke so vključene v vse programe Ženske svetovalnice ter v formalne in neformalne aktivnosti društva. Ženska svetovalnica usmerja prostovoljko v prostovoljno delo skladno s svojimi cilji in dejavnostmi, željami prostovoljke ter naravo in zahtevnostjo prostovoljnega dela.

Prostovoljke sodelujejo tudi pri osnovnem usposabljanju za prostovoljno delo v ŽS, kot izvajalke simulacij telefonskih pogovorov in kot mentorice pri uvajanju novih prostovoljk v praktično delo v programih Ženske svetovalnice.

Prostovoljke imajo možnost udeležbe pri neformalnih aktivnostih, ki jih organizira in izvaja ŽS – večerje, izleti, pikniki, motivacijsko-izobraževalna srečanja.

Prostovoljke imajo možnost udeležbe na različnih predavanjih, delavnicah, okroglih mizah, seminarjih, konferencah in drugih oblikah izobraževanja, ki jih organizirajo in izvajajo druge domače in tuje nevladne in vladne organizacije.

AKCIJE ŽS OZAVEŠČANJA JAVNOSTI

Vzljubi svoje telo tako, kakršno je:

XXLepa, Lepotička, Mačka, Seksi,
XSimpatična, Možgane ti perejo na 90-
60-90

Stopnice

Vsaka 5. Ženska 'pada po stopnicah',
Vsaka 5. Ženska je bolj varna tukaj kot
doma, 'Po vsaki 5. Ženski hodijo', Vsaka
5. Ženska 'se udari v kljuko', Nasilniško
dovoljenje Odvzeto, Vsaka 5. Ženska si
želi pobegniti od nasilja, Izhod v sili - V
sili razbij steklo.

PROJEKTNO DELO

Same ali v sodelovanju se lotevamo izpeljave različnih domačih in mednarodnih projektov. Namen projektov je plasiranje strokovnega znanja in izkušenj javnosti, strokovnjakinjam in strokovnjakom ali direktno ženskam v stiski. Predvsem s področja diskriminacije po spolu, objektivizacije žensk, senzibilizacije odnosa do problematike motenj hranjenja in nasilja nad ženskami ter problematike sistemske zaščite otrok žrtev nasilja.

SODELUJEMO S ...

policijo, centri za socialno delo in zdravstvenimi ustanovami ter drugimi vladnimi institucijami pri skupnem reševanju problematik nasilja nad ženskami in motenj hranjenja, s sorodnimi nevladnimi organizacijami znotraj in zunaj meja naše države. Sodelujemo in 'nadlegujemo' oblikovalke in oblikovalce politik zaradi potrebe po sistemskem urejanju problematik.

V 'Zvezi za nenasilje' sodelujemo z Društvom Ključ-center za boj proti trgovini z ljudmi, Društvom za nenasilno komunikacijo, Društvom SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja in Amnesty International Slovenije.

ZAVZEMALE SE BOMO ZA...

hitro in kakovostno implementacijo zakona o preprečevanju nasilja v družini, blažitev in hitrejšo pomoč ženskam pri posledicah ekonomskega nasilja; za hitrejša postopke pri delitvi premoženja in avtomatično trganje s strani sodišča določene preživnine za otroke

hitrejša in koordinirano reševanje stanovanjske problematike žensk, žrtev nasilja v družini

možnost uveljavljanja pravice do zagovornišva in spremstva

kvalitetne programe pomoči otrokom, žrtvam nasilja

postavitev pravice otrok pred pravice staršev

»spreobračanje medijev« od glorificiranja vitkosti

večji izbor in dostopnost oblik pomoči dekletom z motnjami hranjenja; ne le v okviru osnovne medicinske pomoči

FINANCERJI, sponzorji, donatorji

Kontinuirano financiranje naših programov omogočajo:

Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve

Mestna občina Ljubljana

Mestna občina Koper

Fiho

Sponzorji:

AVON



SiTiteater



Juno



Donatorji:

Diners club Slovenije d.o.o., G. Tomaž F. Lovše, Rotary club Ljubljana, Orbico d.o.o., Ljubljanske mlekarne d.d., Electrolux Ljubljana d.o.o., Mecum d.o.o., Gorenje gospodinjski aparati d.d., Poslovni sistem Mercator d.d., Ardi komunikacije in design d.o.o., Kimi d.o.o.

Paloma d.d., C&A Moda d.o.o., Center za permanentno izobraževanje – Cene Štupar, Javno podjetje LPP d.o.o., Metro d.d., DZS d.d., Saje d.o.o., Ostanek d.o.o., in drugi.

V imenu Društva ter v imenu vseh žensk, deklet in otrok deležnih naše podpore in pomoči se ob tej priložnosti zahvaljujemo vsem! Ne le stalnim in enkratnim financerjem ter večjim sponzorjem in donatorjem, temveč tudi vsem posameznicam in posameznikom, ki se ob različnih priložnostih spomnite na nas ali nam podarjate del dohodnine. HVALA.