Námskeið fyrir flóttakonur: Valdefling og Vellíðan

---

1. Formáli

Konur sem hafa hlotið stöðu flóttamanns á Íslandi er fjölbreyttur hópur hvað snertir upprunaland, tungumál, menningu, trúarbrögð og aldur. Staða þeirra getur jafnframt verið ólík með hliðsjón af menntun, starfsreynslu og hjúskaparstöðu. Sumar eru læsar og skrifandi á meðan aðrar eru hvorugt. Sumar hafa reynslu af vinnumarkaði á meðan aðrar hafa aldrei stundað vinnu utan heimils. Sumar eru einhleypar og barnslausar á meðan aðrar eru einstæðar mæður (fráskildar eða ekkjur) eða giftar með eða án barna. Persónuleiki þeirra er líka verið mismunandi. Sumar eru verulega sjálfstæðar og úrræðagóðar en aðrar síður. Sumar hafa búið eða búa við ofbeldi, aðrar ekki. Hluti giftra kvenna ákveða að fara fram á skilnað við maka eftir að til Íslands er komið, vanalega vegna viðvarandi ofbeldis, sem breytir stöðu þeirra enn frekar.

Það sem konurnar eiga hins vegar sameiginlegt er einkum tvennt.

Í fyrsta lagi reynsla þeirra af flótta, öryggisleysi og missi. Þær eiga það sameiginlegt að hafa rifið sig upp með rótum um leið og þær lögðu á flótta, með eða án fjölskyldumeðlima, undan vopnuðum átökum og tengdu ofbeldi og óöryggi, þ.m.t. kynferðisofbeldi og missir lífsviðurværis. Hið síðarnefnda felur samtímis í sér aukna hættu á misnotkun og frekara ofbeldi. Sem dæmi má nefna þvinguð (barna)hjónabönd og nauðungarkynlíf, þ.m.t. vændi eða kynlífsvinna í skiptum fyrir nauðsynjar eins og mat eða húsnæði (e. survival sex / transactional sex). Andlát barna og/eða maka markar einnig hlutskipti margra á meðan aðrar hafa orðið viðskila við börn og/eða maka á flóttanum. Margt veldur því flóttakonum sorg, áhyggjum og kvíða, þ.m.t. framtíð þeirra og barna þeirra í viðtökulandinu þaðan sem sumar þeirra koma beint til frá heimalöndum sínum sbr. Afganistan á meðan aðrar koma frá löndum þar sem þær hafa lengi búið við erfiðar og óöruggar aðstæður sbr. afganskar konur í Íran: „....samhliða versnandi efnahagsástandi í Íran hafi fordómar í garð flóttafólks og kerfislæg mismunun gagnvart þeim aukist. Staða afganskra kvenna í Íran sé sérstaklega slæm, þær búi flestar við einangrun auk þess sem efnahags-, félags- og lagalegar hindranir komi í veg fyrir að þær njóti fullra mannréttinda. Eins er bent á að einstæðar konur og mæður séu sérstaklega varnarlausar þar sem menning og hefðir geri kröfu um að karlmaður sé höfuð fjölskyldunnar, möguleikar til framfærslu og fæðuöflunar séu litlir auk þess sem réttindi kvenna í landinu séu takmörkuð. Flóttamenn þurfa að greiða fyrir atvinnuleyfi og menntun barna og ferðafrelsi þeirra er takmarkað.“[1]

Í annan stað eiga flóttakonur vanalega það sameiginlegt að koma frá löndum þar sem réttindi kvenna eru takmörkuð samanborið við karla sem hefur mótað viðhorf þeirra gagnvart sjálfum sér og sinni stöðu þar með talið viðbrögðum við ofríki og ofbeldi sem þær eða aðrar konur verða fyrir sem og börn þeirra.

---

[1] Sjá frétt Stjórnarráðsins: https://www.stjornarradid.is/efst-a-baugi/frettir/stok-frett/2012/05/04/Mottaka-flottafolks-arid-2012/

2. Markmið og leiðir

Um er að ræða tilraunanámskeið sem hefur það sem markmiði að stuðla að valdeflingu og aukinni andlegri og líkamlegri vellíðan þeirra flóttakvenna sem taka þátt.

Lagt verður upp með námskeiðið sem persónulegt ferðalag þar sem bæði sjálfsskilningur og samfélagslegur skilningur kvennanna verður aukinn. Þær verða m.a. kynntar fyrir margvíslegum hugtökum sem lúta að hugmyndum eins og hvað felur persónulegt frelsi og ábyrgð í sér, samfélagslega ábyrgð, völd, réttlæti og sanngirni? Hver er mín staða? Er hún góð eða slæm? Hvað get ég gert til að breyta minni stöðu til batnaðar? Hvað get ég lagt af mörkum til annarra og samfélagsins. Hugtökin, sem koma til umræðu, verða samþættuð inn í dæmisögur og þeirra persónulegur sögur sem þær fá tækifæri til að tjá sig um í teiknun og málum. Litið verður bæði til fortíðar og framtíðar.

- Fortíðin snýr að því hvaðan þær koma, rætur þeirra, heimaland, fjölskylda, vinir, menntun, vinna, áhugamál og fleira (önnur hliðin)
- Framtíðin snýr að stöðu þeirra í samtímanum, draumum þeirra, fyrirmyndum í lífinu, hvert þær vilja fara eða stefna og með hvaða hætti (hin hliðin).

Í gegnum vitrænt samtal sem og listræna og tilfinningalega tjáningu um fortíð og framtíð verður jafnframt samþættað hugmyndum um þætti sem hafa áhrif á þeirra persónulega líf og samfélagslega hlutverk sbr. hugmyndir um hlutverk kvenna og karla eða hvernig kyngervi og staðalímyndir kynjanna virka sem stuðningur eða hindrun fyrir drauma þeirra. Inn í samtalið um fortíð og framtíð er einnig samþættað umræðu um sjálfsforræði sbr. stjórn á eigin líkama, samþykki og mörk þegar kemur að kynlífi, getnaðarvarnir og þungunarrof. Það síðastnefnda getur verið viðkvæmt umfjöllunarefni í mörgum tilvikum og því verður menningarnæmni og áfallamiðuð nálgun höfð að leiðarljósi.

Markmiðið með ferðalaginu er sjálfsstyrking eða valdefling og aukin vellíðan. Skilningurinn sem þær öðlast og þeirra eigin uppgötvanir og sköpun á vegferð þeirra innan ramma námsskeiðsins verður vegavesti þeirra inn í framtíðina. Jafnframt er gert ráð fyrir að þátttakendurnir geti verið stoð og stytta fyrir hver aðra eins og efni og persónulegar aðstæður leyfa á grundvelli samkenndar og jafnvel vinskapar sem myndast vonandi í röðum þeirra á meðan á námskeiði stendur.

Að gefnu samþykki, verða myndbandsviðtöl gerð reglulega við nokkra þátttakendur á meðan á ferðalaginu stendur til að sjá m.a. hvaða hugmyndir þær hafa um sjálfa sig og sína stöðu í upphafi og lok námskeiðs, þ.e. hvort breytingar hafi orðið vegna námskeiðsins.

Afraksturinn - myndirnar sem lúta að fortíð og framtíð og myndbandsviðtölin – verður sýndur í Hafnarborg.

3. Framkvæmd

Í framkvæmd verður tveimur þáttum námskeiðsins fléttað saman á meðan bakgrunnur, markmið og leiðir hvors fyrir sig eru eftirfarandi:

3.1. Valdefling

Bakgrunnur: Þessi hluti námskeiðsins tekur mið af því að flestar flóttakonur koma frá löndum þar sem staða kvenna er félagslega og lagalega verri en karla. Konurnar eru hefðbundið því mun háðari karlmönnum en ella sem félagslega elur á undirgefni þar sem hlutverk kvenna er oftar en ekki takmarkað út frá sjónarhorni feðraveldisins eða kynjakerfisins[i] sem leggur megináherslu á hlutverk þeirra sem „góðar" dætur, eiginkonur og mæður (barna karlmannsins). Viðhorf þetta er lært í gegnum félagsmótun sem í grundvallaratriðum er með sama hætti óháð stétt og stöðu þó vissulega séu til undantekningar. Þrátt fyrir að margar konur njóti virðingar sem persónur og lifi lífi án ofbeldis eða ótta við það þá skapar hið innrætta viðhorf um undirgefni konunnar gagnvart karlmönnum (og öðru yfirvaldi) hættu á misnotkun og ofbeldi bæði innan heimilis og á öðrum vettvangi sbr. á vinnumarkaði. Hættan felst meðal annars í því að konur hafa ekki lært að standa á rétti sínu enda ekki samfélagslega samþykkt (sem er hluti af því að vera réttminni en karlar) eða segja hug sinn og láta í ljós skoðanir sínar. Með öðrum orðum, þær og samfélagið gera ráð fyrir að þögn, aðgerðaleysi eða óvirkni og undirgefni sé eðlileg hegðun í tilviki kvenna á meðan karlar hafa orðið og eru virkir þátttakendur í samfélaginu og ákvarðanatökuhafar.

Markmið: Í ljósi þess sem hér að ofan segir gengur valdeflingarhluti námskeiðsins út á að taka viðmið feðraveldisins um stöðu karla og kvenna til gagnrýnnar skoðunar á menningarnæman hátt til að veita konum skilning á jafnri stöðu sinni og réttindum. Markmiðið er jafnframt að efla með þeim sjálfstraust til að gera tilkall til sinna réttinda (gagnvart körlum-öðru yfirvaldi) og að standa á rétti sínum þegar þeim er misboðið eða brotið á þeim og réttindum þeirra. Þannig mun námskeiðið koma inn á muninn á virkum aðgerðum og aðgerðarleysi og fleira í þeim dúr sem jafnframt er liður í því að láta drauma sína og markmið verða að veruleika. Jafnframt verður kynfræðsla samþættuð inn í námskeiðið með áherslu á þætti eins og líkamsvitund og stjórn sem og samþykki og mörk þegar kemur að kynlífi, réttinn til getnaðarvarna og þungunarrofs.

Leiðir: Skilning má kenna með sögum. Stuðst verður við dæmisögur og æfingar sem miða að því að þátttakendur hugsi meðvitað um og átti sig á sinni stöðu, réttindum eða réttindaleysi sem og skyldum, hugi að eigin þörfum, láti sig dreyma, leiti að og finni sinn innri styrk sem og markmið og leiðir til að vinna að og ná þeim og leiðir til að standa með sjálfum sér. Einnig verður notast við aðferðarfræði sem kallast lífssögur þar sem þátttakendur setja á blað sögu sína áður en þær komu til Íslands (fortíðin: heimaland, fjölskylda, nám, vinna, bestu vinir, uppáhaldsmatur og fleira) og eftir með vísan til framtíðar (viðtökuland, draumar og markmið og fleira).

3.2. Vellíðan

Bakgrunnur: Þessi hluti námskeiðsins tekur mið af þeirri vanlíðan sem fylgir alla jafna umrótinu, áföllunum og óörygginu sem einkennir líf einstaklinga, foreldra og barna á flótta. Einnig verður litið til þeirra þátta sem geta verið kvíðavaldandi í viðtökulandinu eins og afkomuöryggi, áhyggjur af framtíð barna sinna og fleira mætti telja. Í ljósi þess að sumir þátttakenda hafa eflaust reynslu af einhvers konar ofbeldi, þar með talið kynbundnu og kynferðislegu, þá verður einnig komið inn á það eins og aðstæður leyfa með áherslu á menningarnæmni og áfallamiðað og þolendavæna nálgun að leiðarljósi. Aðrir eiga skyldmenni og vini sem eru á flótta eða búa við erfiðar eða óöruggar aðstæður sem getur valdið sektarkennd og vanlíðan meðal þeirra sem hafa hlotið vernd. Vanlíðan,

kvíði og áfallastreituröskun kemur oft fram í margvíslegnum líkamlegum einkennum eins og andarteppu, svefnleysi, höfuðverk, magaverk og vöðvabólgu. Námskeiðið mun kynna einfaldar leiðir til að auka vellíðan meðal þátttakenda sem hefur áhrif á hvernig þeim gengur almennt að fóta sig og sinna hlutverkum sínum sbr. námi og foreldrahlutverki.

Markmið: Alveg eins og fennir í gömul fótspor samhliða því sem að ný eru stigin er markmið þessa hluta námskeiðsins að kalla fram aukna andlega og líkamlega vellíðan sem leið til að vinna úr kvíða og öðrum tilfinningum sem reynslan af missi, ofbeldi og óöryggi hefur framkallað. Það er mikilvægt að taka fram að markmiðið er ekki að láta fólk gleyma fortíðinni heldur frekar að lifa með sinni (sársaukafullu) reynslu en ekki (áframhaldandi) vanlíðan og vanvirkni heldur aukinni virkni og meiri gleði.

Leiðir: Notast verður við fjölbreyttar virkni- og þátttökuleiðir til að stuðla að vellíðan eins og sögur, söng, tónlist, matargerð, göngutúra og aðrar líkamlegar athafnir eins og öndun og jóga. Þátttakendur verða hvattir til að átta sig á og tengja við eigin innri styrk og bjargráð og deila með öðrum. Einnig að finna hvar þeirra ró og friður, öryggi og gleði er staðsett innra með þeim með æfingum sem lúta m.a. að því að nota hugaraflið til að fara á þann stað sem þau tengja við vellíðan. Sem dæmi þá getur ilmurinn af grasi minnst á tímann í sveitinni hjá ömmu sem fyllir viðkomandi vellíðunar- og öryggistilfinningu.

Á námskeiðinu almennt verða öll viðkvæm eða erfið mál rædd með menningarnæmni að leiðarljósi auk þess sem nálgun leiðbeinanda verður áfallamiðuð og þolendavæn þar sem í hópi þátttakenda geta verið konur sem hafa orðið fyrir einhvers konar áföllum þar með talið vegna kynbundins og kynferðis ofbeldis.

Mælikvarðar:
Fyrir utan myndböndin, sem rætt er um hér að ofan, þá verða tvenns konar spurningalistar lagðir fyrir þátttakendur.

Í fyrsta lagi spurningalisti sem er hugsaður fyrir þær sem halda námskeiðið til að átta sig á stöðu og meta þarfir hvers og eins þátttakenda.

Í öðru lagi verða einfaldar spurningar, sem lúta að viðhorfum þátttakenda gagnvart eigin stöðu og hlutverki annars vegar og líðan hins vegar, lagðar fyrir þátttakendur í upphafi og við lok námskeiðs. Spurningarnar verða á skalanum 1-5 og niðurstaða svaranna fyrir námskeiðið og við lok þess mun kalla fram samanburð sem notaður verður sem mælikvarði til að meta hvort námskeiðið hafi náð markmiðum sínum, þ.e. stuðlað að valdeflinug og aukinni vellíðan.

Drög að spurningum:

I. Hvernig líður þér?
    1. Mér líður mjög illa. Ég er mjög kvíðin og áhyggjufull.
    2. Mér líður frekar illa. Er frekar kvíðin og áhyggjufull.
    3. Veit það eiginlega ekki. Finnst ég vera dofin eða tilfinningalaus.
    4. Mér liður vel. Finn ró og frið innra með mér.
    5. Mér liður mjög vel. Finn mikla ró og frið innra með mér.

II. Hvað finnst þér um þína stöðu í lífinu?
   1. Mér finnst hún mjög slæm.
   2. Mér finnst hún frekar slæm.
   3. Veit það eiginlega ekki.
   4. Mér finnst hún frekar góð.
   5. Mér finnst hún mjög góð.

III. Finnst þér þú hafa stjórn á lífi þínu?
   1. Alls ekki. Mér finnst ég hafa litla sem enga stjórn á lífi mínu.
   2. Frekar illa. Mér finnst ég hafa takmarkað stjórn á lífi mínu.
   3. Veit það eiginlega ekki.
   4. Mér finnst ég hafa nokkuð góða stjórn á lífi mínu.
   5. Mér finnst ég hafa mjög góða stjórn á lífi mínu.

IV. Hvernig finnst þér þú geta sinnt hlutverki þínu eða verkefnum?
   1. Mjög illa.
   2. Frekar illa.
   3. Veit ekki.
   4. Frekar vel.
   5. Mjög vel.

V. Áttu þér drauma eða vonir um framtíð þína?
   1. Nei, enga.
   2. Já og nei. Mjög óljósa drauma.
   3. Veit það ekki.
   4. Já ég á mér einn draum.
   5. Já ég á mér mjög skýra drauma.

Tungumál:
Tungumál verður ekki endilega miðlægt í námskeiðinu heldur þeirra eigið samtal og virkni. Þátttendur verða hins vegar frá fleiri en einu landi og þar með verða fleiri en eitt tungumál talað á námskeiðinu. Það er því mikilvægt að hafa túlka til taks til viðbótar við að nota tækni sbr. google translate sem leið til að þýða frá íslensku og/eða ensku yfir á viðkomandi tungumál.

Dagskrá námskeiðs:
Námskeiðið verður haldið hvern föstudag frá kl. 10-12 í 3 mánuði. Tímasetningin miðar að því að konur með börn geti mætt meðan þau eru í dagvistun eða skóla.

Dagsetning	Leiðbeinandi	Efni
I. hluti		
Þema: Fjársjóðurinn sem býr innra með hverri og einni		
Föstudagur 1	Hoda og Magnea	Kynning á námskeiðinu, leiðbeinendum, þátttakendum sem kynna sig og hvaðan

		þær koma. Notast verður við sögubókina Breezes of Confirmation (kafla 1-2). Spurningar um væntingar þeirra og þarfir (svo að mögulegt sé að aðlaga námskeiðið að þeim eins og kostur er).
Föstudagur 2	Magnea	Innri styrkur og vellíðan: Deila með hver annarri sínum bjargráðum. Finna staðinn innra með sér þar sem er ró og öryggi – innri styrkur: slökun, öndun og jafnvel tónlist. Deila með hver annarri þeim stöðum, ilm og annarri upplifun sem gerir það að verkum að þeim líður vel og finnst þær vera öruggar og við stjórnvölin. Staðurinn innra með þeim sem þær geta alltaf leitað til þegar þær þurfa – inn á við.
Föstudagur 3	Hoda	Fjársjóðsleit – uppgötva eigin hæfileika. Myndir af fjalli. Þær fara inn í fjallið og upp uppgötva hvað er inni í fjallinu. Fjallið er þær. Fjársjóðurinn er inn í þeim. Finna eigin gimsteina (hæfileika).
Föstudagur 4	Magnea og Sandra.	Hver og ein kona er gimsteinn – hefur sína eigin hæfileika. Hvernig getur hún nýtt sína hæfileika. Samþætta hugmyndum um kyngervi og staðalímyndir. Eru draumar takmarkaðir eða frjálsir að slíkum hugmyndum? Hvað með eigin líkama. Það að taka stjórn á eigin lífi og leysa úr læðingi hæfileika krefst átaks/vinnu. Fara með alla í göngu frá A til B. Finna fyrir líkamanum og einnig hvernig hugurinn vinnur með þér í því að fara frá A til B. Ekki mögulegt án þess að leggja eitthvað á sig. Er ferðalag sem getur verið skemmtileg og erfið á sama tíma en alltaf styrkjandi og gefandi (rewarding)!
II. hluti		
Þema: Að elska sjálfa sig og aðra: samfélagsábyrgð og fordómaleysi		
Föstudagur 5	Hoda	Notast verður við sögubókina Breezes of Confirmation (kafla 3-5). Byrjar á því að sýna lítið hjarta sem getur eingöngu elskað eina manneskju. Hjartað verður stærra og þá komast fleiri að í hjartanu (fleiri nöfn). Þurfa að fara út fyrir þægindarammann til að láta sér annt um fleiri en eingöngu fjölskyldu sína. Geta elskað landið (sitt eigið og Ísland) og fólkið þar og hér. Það eru engar

		takmarkanir heldur er hjartað óendanleg stærð. Liður í því að draga úr fordómum gagnvart öðrum og ýta undir hegðun sem er ekki eingöngu sjálfsmiðuð heldur gengur líka út á að taka tillit til og aðstoða aðra.
Föstudagur 6	Magnea	Lífssagan - fortíðin og fram á þennan dag. Veganestið þitt inn í lífið sem framundan er. Þátttakendur teikna upp fjölskyldu tréð og bestu vinir, heimalandið og heimilið sem viðkomandi átti; skólinn, moskan eða félagsmiðstöðin (kaffihús), dýr, samgöngur, uppáhaldsmatur og annað sem tilheyrir fortíðinni.
Föstudagur 7	Hoda	Elska og þjóna öðrum eins og sólin. Notast verður við sögubókina Breezes of Confirmation (kafla 6-8). Áframhaldandi umfjöllun um stóra hjartað. Þegar þér er annt um einhvern þá viltu gefa af þér. Ekki takmarkað við peninga. Getur verið tími og samvera, tilfinningalegur stuðningur og fleira. Eins og sólin. Hún fer ekki í manngreinaálit þegar hún er á lofti. Gefur öllum hið sama án aðgreiningar. Leið til að fjalla um mismunun og fordóma sem endurspegla lítið hjarta. Nota hrísgrjón til að lýsa málum: kemst eitt hrísgrjón eða fleiri inn fyrir þitt hjarta? Samfélagsleg ábyrgð.
Föstudagur 8	Magnea	Við erum ekki bara þiggjendur heldur gefendur. Hvað hefur hver og einn að gefa? Hvernig getur fólk nýtt hæfileika sína í þágu sjálfs síns og annarra. Einfaldir hlutir eins og að flétta hár annarrar o.s.frv. Allir hafa eitthvað að gefa öðrum. Flétta inn í umræðu um drauma og framtíðina og hlutverk karla og kvenna eða hvort og þá hvernig staðalímyndir kynjanna eru takmarkandi þegar kemur að draumum og framtíðinni og því að gefa af sér til annarra og samfélagsins.
III. Hluti		
Þema: Draumar og gefa af sér til samfélagsins		
Föstudagur 9	Hoda	Ná að láta draumana rætast: Notast verður við sögubókina Breezes of

		Confirmation (kafla 9-11). Hjartað er stórt og án fordóma. Þú getur þjónað þínu samfélagi og verið hluti af því. Við getum uppfyllt drauma okkar án þeirra hindrana sem t.d. hefðbundnar hugmyndir um hlutverk karla og kvenna setur okkur og tökum aðra með okkur í ferðalagið. Það er meira gefandi (rewarding) líf.
Föstudagur 10	Magnea	Lífssagan: framtíðin Hver eru áhugamálin og framtíðardraumarnir: Hvað vekur áhuga þinn? Hvað veitir þér innblástur? Hvað viltu verða? Hvað viltu geta gefið? Hvað þurftir þú eða vildir fá sem var erfitt að fá en þú lagðir mikið á þig og fékkst það sem þú þurftir eða vildir? Hvað var það sem einhver í fjölskyldunni þinni eða vinur/vinkona þurfti eða vildir sem var erfitt að fá en þú lagðir mikið á þig og viðkomandi fékk það sem hann/hún vildi eða þurfti. Tengja saman við fyrri umræðu um það sem þarf til að ná á áfangastað. Vísa í eigin reynslu og þann styrk sem býr innra með fólki og það getur virkjað (í stað óvirkni og aðgerðarleysis).
Föstudagur 11	Hoda	Töfrahurðinn og lykillinn. Notast verður við sögubókina Breezes of Confirmation (kafla 12-14). Hvernig nærð þú að raungera drauma þína og þjóna öðrum í leiðinni, ekki eingöngu sjálfum sér. Stuðlar bæði að aukinni valdeflingu og vellíðan.
Föstudagur 12	Hoda	Hvað þarf til að halda áfram að ná markmiðum þínum eða láta drauma rætast. Halda áfram veginn og vera þakklátur fyrir hvert skref og þolinmóður þegar illa gengur. Leggja að mörkum til samfélagsins.
IV. hluti		
Þema: Ferðalagið		
Föstudagur 13	Magnea	Lífssagan – halda áfram að flétta saman fortíð og framtíð, hlutverki í gamla og nýja heimalandinu, persónulegu vali. Samþætta inn umræðu um stjórn á eigin lífi, eigin líkama, samþykki og mörk í kynlífi, getnaðarvarnir og þungunarrof og

		annað sem lýtur að persónulegu frelsi.
Föstudagur 14	Hoda	Það að taka jákvæðar ákvarðanir fyrir sjálfa okkur. Vera meðvituð og hugsa skýrt. Taka ábyrgð sem felst m.a. í því að leita sér aðstoðar ef þarf og aðstoða aðra eftir bestu getu.
Föstudagur 15	Magnea	Bodymapping: teikna saman í pörum útlínur líkama hver annarrar. Fjalla um líkamann í tengslum við vellíðan þar sem kvíði og annars konar andleg vanlíðan sest oftar en ekki fyrir í líkamanum sbr. höfuðverkur, hjartsláttartruflanir, magaverkur og fleira. Fara inn á tilfinningar sem tengjast vellíðan og leiðir til að framkalla vellíðan.
Föstudagur 16	Hoda	Ljúka ferðalaginu með þátttakendum.
Föstudagur 17	Hoda og Magnea	Kveðjuhóf með mat og drykk, dans og tónlist.
Föstudagur 18 - Laugardagur	Hoda og Magnea	Sýning á verkunum

[i] „Hugtakið feðraveldi er notað er til að lýsa kynjakerfi (e. gender order) þar sem karlar njóta góðs af kerfisbundinni undirskipun kvenna. Feðraveldi vísar í að sögulega séð voru karlmenn höfuð fjölskyldunnar og réðu yfir henni.“ „Kynjakerfið ákvarðar hvernig samfélagið greinir á milli kvenna og karla og hverjar væntingar til fólks eru eftir því hvernig það flokkast í þessa kynjaflokka. Væntingarnar eru meðal annars tengdar hegðun, viðbrögðum, fasi, tilfinningum, útliti og klæðnaði og byggja á staðalímyndum um kynin.“ Sjá Kynjafræði, vefbók, Forlagið: https://kynjafraedi.vefbok.forlagid.is/index.php?id=32&tx_systimeglossary_pi1%5Bcharacter%5D=f&cHash=b69620808e448835cf4a3b33ebad26aa „Kynjakerfi er hugtak yfir ríkjandi hugmyndir samfélagsins um kyn, kyngervi og kynhneigð. Samkvæmt ríkjandi kynjakerfi eru einungis tvö kyn, karl og kona. Kynjakerfið byggir því á kynjatvíhyggju (e. gender binary).