



PRACTICAL KNOWLEDGE PROGRAM (PKP) summary
11TH DECEMBER, 2024

Nuraan Osman Managing director of the IHATA Shelter for abused women, Cape Town South Africa

Five Tips for Working with Women Experiencing Domestic or Interpersonal Violence

- 1. CREATE SAFE SPACES:**
 - a. By supporting her to share her vulnerability, make her own choices, and build her autonomy.
- 2. ACTIVE LISTENING, EMPATHY, UNDERSTANDING:**
 - a. By being client-centric and sincere. Say: "I want to hear your feelings and understand them."
- 3. EMPOWER, NOT CONTROL:**
 - a. By not deciding for her; offering choice and encouragement has a positive ripple effect.
- 4. MAINTAIN BOUNDARIES:**
 - a. By de-briefing and doing no harm to self or others. You cannot pour from an empty cup.
- 5. HEALING IS NOT LINEAR:**
 - a. Lapse and relapse are ok; healing involves no shame or pressure; OKI DOKI ARTICHOKI!

Resumen del PROGRAMA DE CONOCIMIENTOS PRÁCTICOS (PKP)
11 DE DICIEMBRE DE 2024

Nuraan Osman Director general del refugio IHATA para mujeres maltratadas, Ciudad del Cabo, Sudáfrica

Cinco consejos para trabajar con mujeres que sufren violencia doméstica o interpersonal

- 1. CREA ESPACIOS SEGUROS:**
 - a. Apoyándola para que comparta su vulnerabilidad, tome sus propias decisiones y construya su autonomía.
- 2. ESCUCHA ACTIVA, EMPATÍA, COMPRENSIÓN:**
 - a. Siendo sincero y centrado en el cliente. Diga: "Quiero escuchar tus sentimientos y comprenderlos".
- 3. EMPODERAR, NO CONTROLAR:**
 - a. Al no decidir por ella; Ofrecer opciones y estímulo tiene un efecto dominó positivo.
- 4. MANTENER LOS LÍMITES:**
 - a. Informando y sin hacerse daño a sí mismo ni a los demás. No se puede servir de una taza vacía.
- 5. LA CURACIÓN NO ES LINEAL:**
 - a. Los fallos y las recaídas están bien; La curación no implica vergüenza ni presión.