



NASILJE U ROMANTIČNIM VEZAMA MLADIH



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

SADRŽAJ

- 4 O vezama
- 5 Kvalitetne i sigurne veze
- 6 Romantična ljubav
- 6 Razlike između kvalitetne i nasilne veze
- 7 Zašto osobe ostaju u štetnim vezama
- 8 Što može učiniti osoba koja je u štetnoj vezi
- 8 Što je nasilje u partnerskim vezama mladih
- 10 Vrste nasilja
- 11 Znakovi koji upozoravaju na nasilnu vezu
- 13 Rodno uvjetovano nasilje
- 13 Tko su promatrači/ce u situacijama nasilja
- 14 Kako pomoći prijateljici/prijatelju u nasilnoj vezi
- 16 Kome se obratiti za pomoć i podršku

Fotografija na naslovnici i 8. strani: Shutterstock

O PROJEKTU

Naziv projekta: Novi početak

Nositelj: Krapinsko-zagorska županija

Ukupna vrijednost: 11.626.118,74 kuna

Trajanje projekta: 9. 6. 2021. – 9. 12. 2023.

Više informacija o EU fondovima možete pronaći na

www.strukturifondovi.hr

Sadržaj ove brošure isključiva je odgovornost Krapinsko-zagorske županije.

Projekt je sufinanciran sredstvima Europskog socijalnog fonda, Poziv UP.02.2.2.11 Osiguravanje sustava podrške za žene žrtve nasilja i žrtve nasilja u obitelji, u sklopu Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.



Ministarstvo rada,
mirovinškoga sustava,
obitelji i socijalne politike

UPRAVLJAČKO TIJELO:
Ministarstvo rada, mirovinškoga sustava, obitelji i socijalne politike
Ulica grada Vukovara 78, 10 000 Zagreb
Telefon: 01/6106-111
E-mail: esf@mdomsp.hr
<https://mrosp.gov.hr/>



POSREDNIČKO TIJELO RAZINE 2:
Hrvatski zavod za zapošljavanje
Savska cesta 64, 10000 Zagreb
Telefon: 01 61 26 000
E-mail: pisarnica.HZZ.SU@hzz.hr
hzz@hzz.hr



KORISNIK PROJEKTA:
Krapinsko-zagorska županija
Magistratska 1, 49000 Krapina
Telefon: 049/329-111
E-mail: ured.zupana@kzz.hr
www.kzz.hr



PROJEKTI PARTNERI
Dom za žrtve nasilja u obitelji NOVI POČETAK
Magistratska 1, 49000 Krapina
Telefon: 049 521 001
E-mail: novi.pocetak@kzz.hr
<https://novipocetak.hr/>



Centar za socijalnu skrb Krapina
Dragutina Domjanića bb,
49000 Krapina
Telefon: 049 371 847
E-mail: korisnik040@socskrb.hr
<https://www.czss-krapina.hr/>

PREDGOVOR

Zaljubljenost, prvi poljubac, prve ljubavi, nježnosti, osjećaj pripadnosti, „leptirići u trbuhu“...lijepe, pozitivne emocije koje se vežu uz prve mladenačke ljubavi. No, žalost nije uvijek tako. Ponekad je mladim ljudima teško odrediti granicu gdje jaka, strastvena ljubav prelazi u ljubomoru, posesivnost ili potrebu za kontrolom. Često nisu svjesni da je upravo to nasilničko ponašanje u romantičnoj vezi. Nasiljem u partnerskim vezama smatra se svako ponašanje kojem je cilj na bilo koji način ugroziti fizičku i/ili psihičku sigurnost partnera te ono predstavlja globalni javnozdravstveni problem koji narušava psihičko i tjelesno zdravlje pojedinca. Nerijetko mladi nisu svjesni kako određena ponašanja predstavljaju psihičko nasilje, odnosno emocionalno zlostavljanje, a isto opravdavaju kao odraz partnerove/partneričine ljubavi. Povjerenje, poštovanje, uvažavanje i iskrenost ono je što predstavlja temelj kvalitetnog odnosa. Adolescencija je razdoblje u kojem razvijamo stavove o svijetu i međuljudskim odnosima te uspostavljamo prve romantične odnose s drugima, a iskustva koja steknemo tijekom

tog razdoblja imaju utjecaj na naša kasnija ponašanja u vezama. Stoga je važno djelovati preventivno na svim razinama društva, prekinuti nasilničke obrasce ponašanja i pružiti stručnu pomoć i podršku žrtvama nasilja.

Nadamo se kako će ova brošura educirati sve mlade koji jesu ili žele stupiti u romantične odnose, ali i one koji su potencijalne žrtve nasilja, o znakovima i vrstama nasilja, kako ih prepoznati, spriječiti ili prebroditi.

Brošura je namijenjena svim mladim ljudima kako bi se educirali o znakovima i vrstama nasilja u romantičnim vezama, kako ih prepoznati, spriječiti ili prebroditi jer mladenaštvo je najljepši period u životu čovjeka i treba biti ispunjen, prije svega, pozitivnim i lijepim emocijama.

Mr.sc. Jasna Petek, prof.

Zamjenica župana

ispred nositelja projekta
Krapinsko-zagorske županije



O VEZAMA



SLAŽEŠ LI SE S OVIM PONAŠANJIMA U VEZI?

- 1) Moj partner/partnerica ima pravo slati mi poruke, zvati me i konstantno zahtijevati informacije o tome gdje sam i što radim jer je to znak brižnosti i ljubavi.
Slažem se Ne slažem se
- 2) U redu je očekivati od partnera/ice da će mi pomoći u svemu ili kriviti ga/je zbog toga kako se osjećam.
Slažem se Ne slažem se
- 3) Ako sam u vezi, to znači da bih trebala/trebao provoditi manje vremena s prijateljima.
Slažem se Ne slažem se
- 4) Ljubomora je dobra za vezu.
Slažem se Ne slažem se
- 5) Ne treba osobama suprotnog spola lajkati i komentirati slike na Instagramu jer to može loše utjecati na vezu.
Slažem se Ne slažem se
- 6) Sasvim je OK ponekad donijeti odluku umjesto partnerice/partnera jer to može olakšati situaciju.
Slažem se Ne slažem se
- 7) Seks je nešto što se spontano događa u vezi i o tome ne treba razgovarati s partnerom/icom.
Slažem se Ne slažem se
- 8) Dečko treba predložiti koja će se kontracepcija upotrebljavati.
Slažem se Ne slažem se
- 9) Zna se da cure uvijek treba nagovarati na seks i to je uobičajeno u vezama.
Slažem se Ne slažem se
- 10) Bolje je prekinuti vezu porukom na mobitelu nego uživo.
Slažem se Ne slažem se

ODGOVORI:

SLAŽEŠ se sa svim navedenim mišljenjima ili većinom njih, što znači da još uvijek ne prepoznaješ kontrolu i dominaciju u vezi, koje karakteriziraju štetnu vezu. Donošenje odluka umjesto partnerice/partnera, zahtijevanje jedne osobe da zna gdje se druga u sva-

kom trenutku nalazi ili da stalno budu zajedno, nedostatak komunikacije ili nagovaranje na seks znači da jedna osoba ima moć i kontrolu u odnosu i pokušava to prikriti brigom ili ljubavlju za partnera/icu. U vezi ne smije biti kontrole i nasilnog ponašanja!

Svatko od nas zaslužuje osjećati se sigurno, poštovano i prihvaćeno u vlastitoj vezi. Misliš da znaš dosta o vezama? Riješi ovaj kviz i provjeri!

NE SLAŽEŠ se sa svim navedenim mišljenjima ili većinom njih, što znači da znaš prepoznati kako izgleda kvalitetna veza i kako se partneri u takvoj vezi jedno prema drugome ponašaju. Znaš koliko je važno u

vezi jasno postaviti granice i dati do znanja partneru/partnerici na što pristaješ ili ne pristaješ i koje su tvoje želje i potrebe. Na dobrom si putu da u budućnosti ostvariš kvalitetnu vezu!

KVALITETNE I SIGURNE VEZE

Kvalitetne veze zahtijevaju međusobno poštovanje, povjerenje i otvorenu komunikaciju i temelje se na ravnopravnosti. Kad govorimo o vezama, onda ne mislimo samo na veze heteroseksualnih osoba već i na gay veze i veze osoba različitih rodnih identiteta/rodnog izražavanja.

U kvalitetnoj vezi i ti i tvoj partner/partnerica imate pravo, bez straha, izraziti svoje stavove, osjećaje, želje i potrebe, zauzeti se za sebe i izraziti sebe. Isto tako, u svakoj vezi ponekad ima svađa i neslaganja i to je sasvim normalno. Ono što je važno jest način na koji se nosimo s neslaganjima i razmiricama do kojih dolazi u vezi.

Način na koji razrješavaš određena pitanja s partnerom/partnericom ukazuju na to je li tvoja veza kvalitetna ili štetna. To konkretno znači da:

→ U kvalitetnoj vezi ti i tvoj partner/partnerica možete otvoreno i iskreno komunicirati o onome što vam smeta i o onome što je dobro u vašoj vezi. Ako osjećaš da ne možeš otvoreno razgovarati o onome što ti je važno ili ne možeš izraziti osjećaje bez straha od partnerove/partneričine osvete ili njegove/njezine uzrujanosti i obrambenog stava, moguće je da si u štetnoj vezi.

→ U kvalitetnoj se vezi za vrijeme burnih rasprava ponašamo tako da pokažemo poštovanje prema drugoj osobi, što znači da nema vrijeđanja, podsmjehivanja i omalovažavanja partnera/partnerice. To znači da u raspravama nikad ne nap-

damo osobu, već govorimo o ponašanju, odnosno o onome što nam smeta kod te osobe ili s čim se ne slažemo. Ako u raspravama/svađama tvoj partner/partnerica većinom reagira burno i agresivno, onda su to znakovi koji pokazuju da bi vaša veza mogla biti štetna. Nije važno što je uzrokovalo svađu jer nitko se ne bi smio derati na tebe, psovati ili na bilo koji drugi način činiti da se osjećaš nelagodno i/ili uplašeno za vrijeme rasprave/svađe. Nikada se ne bismo smjeli osjećati napadnuto ili imati potrebu paziti na svaki korak kako ne bismo još više naljutili partnera/partnericu.

→ Ponekad raspravljamo s partnerom/icom o nečem zaista VAŽNOM što utječe na naš život – kao što je promjena škole, odabir fakulteta i buduće profesije, odluka o tome da li imati djecu ili gdje živjeti nakon što završimo školovanje. Ako imaš osjećaj da moraš žrtvovati vlastita uvjerenja, želje, snove ili vrijednosti da bi vaša veza uspjela, onda trebaš razmisliti o tome je li to veza u kojoj je vrijedno ostati.

S konfliktima u vezi možemo se nositi na konstruktivan način, ali konstantne prepirke, žučne rasprave i svađe koje izmiču kontroli znakovi su **štetne veze**.

Također, ako osjećaš da tvoj partner/partnerica pokušava kontrolirati što činiš ili ne voli kad daješ prednost školskim i drugim obavezama umjesto njemu/njoj te želi da stalno provodite vrijeme zajedno, onda je to

VELIKO UPOZORENJE! Ako je tvoj partner/partnerica ljut/a jer šalješ poruke osobama suprotnog spola ili pokušava ograničiti vrijeme koje provodiš s prijateljima ili obitelji, onda su to znakovi da te partner/partnerica pokušava kontrolirati. Čak i ako pokuša to racionalizirati tako što kaže „Previše sam za-

štetnički nastrojen/nastrojena“ ili „To je zato što te volim“, zapamti da te nitko ne bi smio kontrolirati, a pogotovo ne tvoj partner/ica. U ovom slučaju radi se o nasilnoj vezi te treba što prije potražiti pomoć i izaći iz takve veze.



ROMANTIČNA LJUBAV

Popularna kultura, filmovi, glazba, bajke i sl. često promoviraju mitove o romantičnoj ljubavi koji nam govore da čekamo onog pravog, tj. princa na bijelom konju, koji će se pojaviti baš kad se najmanje nadamo, da za svakog postoji osoba koja nam je suđena, da nas srodna duša upotpunjuje, da je ljubav vječna, da ljubav sve pobjeđuje, tj. da može nadvladati sve prepreke, da ne možemo biti sretni ako nismo u ljubavnoj vezi, da je ljubomora znak ljubavi, da ljubav uključuje patnju itd.

Ovi mitovi utječu na naša očekivanja o tome kakve bi trebale biti romantične ljubavne veze i kako bismo se trebali ponašati u takvim vezama te što se smatra normalnim ili poželjnim u vezi. Djevojke često očekuju princa na bijelom konju i vječnu ljubav.

Vjerovanje u ove mitove može:

- spriječiti nas da upoznamo i prihvatimo osobu s kojom smo u vezi jer nameće ne-realistična očekivanja od druge osobe i od veze
- utjecati na zanemarivanje naših želja, potreba i granica i pristajanje na nešto što ne želimo
- stvoriti pritisak na nas da se veza ne smije prekinuti
- doprinijeti toleriranju štetnih ili prihvaćanju nasilnih ponašanja u vezi vjerujući da su ona normalna i da su izraz ljubavi (npr. ljubomorani jer mu je stalo; ne mogu ga ostaviti jer je jedini pravi)

RAZLIKE IZMEĐU KVALITETNE I NASILNE VEZE

NASILNA je VEZA kada partner/partnerica:

Provjerava što radim, kamo idem i s kim komuniciram.

Nagovara me na seks i kaže da će prekinuti ako ne pristanem.

Pokušava me spriječiti da provodim vrijeme s prijateljima/prijateljicama ili obitelji.

Ljuti se ako odmah ne odgovorim na poruke.

Ne dozvoljava mi da razgovaram s drugim dečkima (ili curama).

Omalovažava me i ponižava.

U meni izaziva osjećaj da moram paziti što govorim ili radim.

Ne voli kada donosim vlastite odluke o životu.

Prijeti da će me ozlijediti ili da će se ubiti ako prekinem vezu.

Uzruja se ako se družim s prijateljima bez njega (ili nje).

Ponaša se agresivno i ljubomorno.

U meni izaziva osjećaj straha ako se ne složim s nečim ili odbijem nešto.

Komentira moj izgled i ponašanje pred svojim prijateljima na način koji mi se ne sviđa.

Prisiljava me na seksualne aktivnosti koje ne želim.

Odlučuje kako ću trošiti svoj džeparac.

Zahtijeva moje lozinke za profile na društvenim mrežama.

A KVALITETNA je VEZA kada se partner/partnerica prema meni ponaša ovako:

Razgovaramo otvoreno i iskreno i mogu izraziti svoje želje i osjećaje bez straha.

Voli me te poštuje mene i moje osobne granice. Isto tako se ponašam i ja.

Osjećamo se ugodno jedno s drugim.

Volimo provoditi vrijeme zajedno, ali i odvojeno.

Svatko od nas ima svoje vrijeme za sebe, za slobodne aktivnosti, sport, hobije i druženja s prijateljima i obitelji.

Dogovaramo se i zajednički donosimo odluke koje se tiču nas kao para (npr. hoćemo li na koncert ili na tulum kod prijatelja).

Svađe i razmirice rješavamo razgovorom (BEZ vrijeđanja i omalovažavanja).

Podržava me u onome što volim raditi (svi-

rati gitaru/trenirati karate) i što želim jednog dana postati (pilotkinja/glumac).

Razgovaramo i zajedno donosimo odluke o tome hoćemo li se upustiti u različite seksualne aktivnosti ili seks i o tome koju ćemo kontracepciju upotrebljavati.

Puno se smijemo i zabavljamo.

Ohrabruje me da ostvarim bolji uspjeh u školi.

Prvi seksualni odnos dogodio se kada smo to oboje željeli, bili spremni na to i pobrinuli se za kontracepciju.

Sluša moje ideje i ponekad sudjeluje u njihovom ostvarivanju.

Raduje se mojim postignućima i uspjesima.

Ako moja cura/dečko želi prekinuti vezu, prihvaćam i poštujem tu odluku iako se mogu osjećati tužno.

ZAŠTO OSOBE OSTAJU U NASILNIM VEZAMA?

Osobe koje su u štetnim vezama obično vjeruju da će se stanje popraviti, da je riječ samo o „fazi“ koja će proći.

Vjeruju da mogu promijeniti osobu s kojom su u vezi.

Neki/neke od njih već su vidjeli/vidjele takve oblike ponašanja u drugim vezama, primjerice u vlastitom domu, pa ne prepoznaju ove znakove kao upozorenje da je nešto pogrešno.

Neki smatraju da je bolje imati mladića/djevojku, nego prekinuti štetan odnos.



Neki se boje prekinuti vezu, bilo zato što misle da ne mogu živjeti bez partnera/ice bilo jer se boje da će se ta osoba ponašati nasilno.

Još je jedan od mogućih strahova taj da više nikad neće pronaći osobu s kojom će biti u vezi.

ŠTO MOŽE UČINITI OSOBA KOJA JE U ŠTETNOJ/NASILNOJ VEZI?

Važno je prepoznati znakove upozorenja prije nego što se odnos pretvori u nasilnu vezu. Ako netko smatra da veza u kojoj se nalazi nije kvalitetna, može o tome razgovarati s osobom s kojom je u vezi. Također može o tome razgovarati i s prijateljima i prijateljicama te drugim osobama od povjerenja –netko sa strane može dati svoj pogled na našu vezu.

Ako u vezi dolazi do nasilja ili zlostavljanja, za pomoć se treba obratiti odrasloj osobi od povjerenja (*roditeljima, nastavnicima, trenerima itd.*) ili nekoj stručnoj osobi (*školskoj psihologinji/pedagoginji ili pak stručnim osobama u savjetovalištim ili na SOS-telefonskim linijama*).

Uz podršku odrasle osobe od povjerenja treba potražiti pomoć i prijaviti nasilje nadležnim institucijama.

ŠTO JE NASILJE U PARTNERSKIM VEZAMA MLADIH?

Nasilje u intimnim partnerskim vezama odnosi se na nasilje koje jedna osoba provodi nad drugom, a pritom su te osobe, ili su prije bile, u intimnoj/romantičnoj vezi. Osoba koja zlostavlja ciljano se ponaša tako da izaziva strah i osjećaj poniženja kod druge osobe kako bi je kontrolirala. Cilj joj je uspostaviti kontrolu i postići osjećaj nadmoći nad drugom osobom. Žrtve nasilja u intimnim partnerskim vezama najvećim su dijelom djevojke/žene. Do zlostavljanja može doći za vrijeme veze, u fazi prekida ili nakon što je veza završila. Nasilje u intimnim partnerskim vezama obrazac je zlostavljanja i prijetećih ponašanja, koja mogu uključivati različite vrste nasilja (fizičko, seksualno i psihološko nasilje).



PREPOZNAJTE VRSTE NASILJA!

- 1) Vrijeđanje, omalovažavanje, prijetnje, nadziranje, ucjenjivanje, konstantno i prekomjerno slanje poruka, provjeravanje partnerice/partnera, ponižavanje, zastrašivanje itd.

Radi se o

nasilju



- 2) Trošenje i/ili oduzimanje džeparca partnerice/partnera, upotreba novca i bankovnog računa za pokazivanje moći i kontrole nad partnericom/partnerom itd.

Radi se o

nasilju



- 3) Namjerna primjena fizičke sile kako bi se izazvao strah ili ozljede, npr. udaranje, guranje, griženje, gušenje, primjena oružja itd.

Radi se o

nasilju



- 4) Svi postupci zbog kojih osoba ne može sama odlučivati o seksualnim aktivnostima ili okolnostima u kojima se seksualna aktivnost događa, uključujući ograničavanje pristupa kontracepciji ili kondomima itd.

Radi se o

nasilju



- 5) Upotreba tehnologije (kao što su tekstualne poruke i društvene mreže) za uznemiravanje, zlostavljanje, uhođenje ili zastrašivanje partnerice/partnera itd.

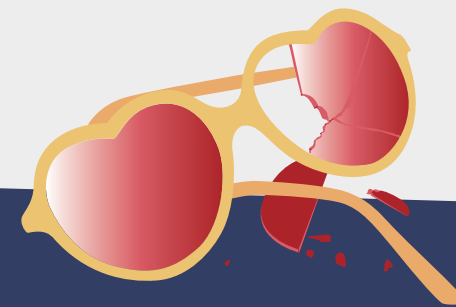
Radi se o

nasilju



ODGOVORI:

- 1) Psihološko ili emocionalno/verbalno nasilje
- 2) Ekonomsko nasilje
- 3) Fizičko nasilje
- 4) Seksualno nasilje
- 5) Elektroničko nasilje





VRSTE NASILJA

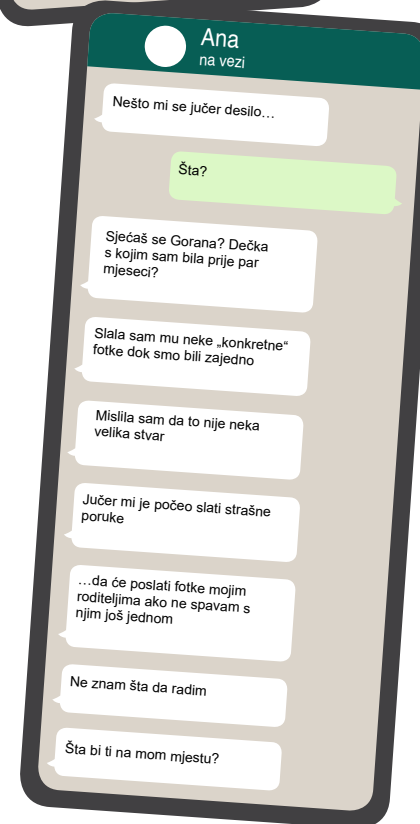
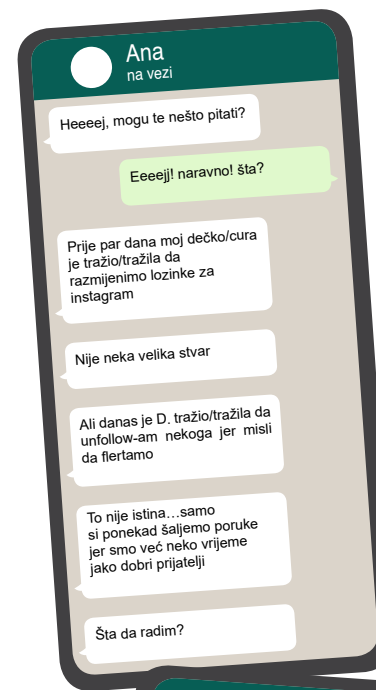
FIZIČKO NASILJE predstavlja upotrebu fizičke sile protiv druge osobe koja za posledicu ima ozljeđivanje osobe ili dovođenje osobe u opasnost od ozljede. Fizičko nasilje uključuje: guranje, šamaranje, grubo hvatanje, udaranje, ograničavanje kretanja, čvrsto držanje, napad oružjem, nanošenje opekotina, ubojstvo.

PSIHOLOŠKO ILI EMOCIONALNO nasilje oblik je zlostavljanja koje uključuje ponašanja kojima se prijeti, zastrašuje i potkopava osjećaj samopoštovanja ili vrijednosti žrtve, čak i pred drugima, tako da se ona osjeća posramljeno ili omalovaženo. Tu spadaju i ponašanja kojima je cilj kontrolirati osjećaje i ponašanje žrtve, pa čak i njenu slobodu. Ono uključuje: vikanje, vrijeđanje, omalovažavanje, ismijavanje, zastrašivanje, neopravdano kritiziranje, korištenje prijetnji, ucjenu, izrazitu posesivnost, izoliranje žrtve od prijatelja/ica i obitelji, optuživanje žrtve za djela ili osjećaje zlostavljača/ice.

SEKSUALNO JE NASILJE bilo koji seksualni čin, pokušaj ostvarivanja seksualnog čina, neželjeni seksualni komentar ili prijedlog koji je usmjeren protiv osobe i njezine seksualnosti, a koji može počinuti druga osoba bez obzira na odnos sa žrtvom ili situaciju u kojoj se nalaze. Seksualno zlostavljanje uključuje: seksualno uznemiravanje, neželjena seksualna ponašanja koja nužno ne uključuju fizički dodir, ali osobu dovode u neugodan i ponižavajući položaj te izazivaju osjećaj srama, zatim seksualno zlostavljanje/prisilne spolne radnje i silovanje.

EKONOMSKO NASILJE uključuje: uskraćivanje finansijskih sredstava, krađu novca ili imovine ili varanje partnera/ice da bi se došlo do novca ili imovine, iskorištavanje partnerove/partneričine imovine radi osobnog dobitka, sprječavanje partnera/partnerice da radi ili izabere zvanje.

ELEKTRONIČKO NASILJE svaki je oblik nasilja počinjen zlouporabom tehnologije. To može biti nasilje koje se odvija na društvenim mrežama, chat-aplikacijama, gaming-platfomama i, općenito, gdje god se na internetu odvija komunikacija. Može biti verbalno (prijetnje, ucjene, uvrede, govor mržnje...) i grafičko (neovlašteno fotografiranje i snimanje, neovlašteno objavljivanje fotografija i videozapisa, montaža fotografija i videozapisa...). Elektroničko nasilje ponekad je nastavak nasilja koje se događa u stvarnom životu, pa onda možemo govoriti o psihološkom elektroničkom nasilju (šteta nanosena našem psihičkom zdravlju uzrokovana uvredama, prijetnjama, nametanjem kontrole...), seksualnom elektroničkom nasilju (šteta nanosena našoj seksualnoj dobrobiti uzrokovana neprimjerenim komentarima o našem izgledu, šeranjem intimnih fotografija ili videozapisa...) i ekonomskom elektroničkom nasilju (zlouporaba naše lozinke za neovlaštenu kupovinu...). Evo kako to može izgledati:



ZNAKOVI KOJI UPOZORAVAJU NA NASILNU VEZU

Pročitajte priču o Martini i Marku i pokušajte prepoznati znakove koji upozoravaju na nasilnu vezu i oblike nasilja!

Martina i Marko hodaju već par mjeseci, odnosno od početka školske godine. Stalno su zajedno jer Marko kaže da ne može živjeti bez Martine, a njoj to laska i osjeća se posebno jer je napokon našla nekoga tko je beskrajno voli.

Prije nekog vremena bila je u kinu s prijateljima i nakon toga Marko je od nje tražio da se ne druži s njima jer je među njima i dečko s kojim je prije bila u vezi. Martina mu je rekla da više ne voli bivšeg dečka, ali Marko je tražio njene lozinke i sad stalno provjerava sve njene razgovore na WhatsAppu i društvenim mrežama kako bi se uvjerio da ne razgovara s njim. Martina smatra da u svakoj vezi treba postojati bar malo ljubomore jer to pokazuje da je dečku stalo do djevojke i da želi biti s njom.

Marko bi htio da spavaju što prije i stalno joj govori da su već dugo zajedno i da bi bilo vrijeme, a ona nije sigurna i boji se. Nedavno joj je rekao da mu, ako nije spremna na seks, barem pošalje fotografiju golih grudi jer ipak mu je cura i to se sad od nje očekuje. Palo joj je na pamet da bi je mogao ostaviti ako mu ne pošalje slike (jer to sad sve cure rade), a prekid ne bi mogla podnijeti jer je prvi put jako zaljubljena i tko zna da li će ikada više sresti nekoga tako zgodnog kao što je on.

ODGOVORI:

Posesivnost (Stalno su zajedno; Marko kaže da ne može živjeti bez Martine)

Kontrola i ljubomorno ponašanje (*Marko zahtijeva od Martine da se ne druži s prijateljima; zahtijeva njene ložinke i provjerava razgovore; ne želi da ima bilo kakav kontakt s bivšim dečkom*)

Prisila na seks i iznuda (*Nagovara je na seks govoreći joj da su dugo zajedno i da bi bilo vrijeme; ucjenjuje je tako što zahtijeva od nje da mu pošalje fotografiju golih grudi kad već ne pristaje na seks*)

Elektroničko seksualno nasilje (*Zahtijeva da mu pošalje fotografiju golih grudi*)

Osobe koje su u štetnim/nasilnim vezama obično vjeruju da će se stanje popraviti, da je riječ samo o „fazi“ koja će proći ili da mogu promijeniti osobu s kojom su u vezi. Moguće je da su neki/neke od njih već vidjeli/vidjele takve štetne/nasilne oblike ponašanja u drugim vezama, primjerice u vlastitom domu, pa ne prepoznaju ove znakove kao upozorenje.

Neki mogu smatrati da je bolje imati mlađića/djevojku, nego prekinuti štetan odnos. Neki se boje prekinuti vezu, bilo zato što misle da ne mogu živjeti bez partnera/ice bilo zato što se boje da će se ta osoba ponašati nasilno. Još je jedan od mogućih strahova taj da više nikad neće pronaći osobu s kojom će ostvariti vezu.



PRISILA NA SEKS

Odluka o stupanju u seksualni odnos treba biti samo tvoja odluka. Nitko nema pravo prisiljavati te na nešto što ne želiš ili za što se ne osjećaš spremnom/spremnim! Imaš pravo odabrati kada, gdje i s kim želiš stupiti u seksualni odnos. I potpuno je normalno da ti za ovu odluku treba vremena. Druga osoba MORA poštovati tvoju odluku! Ako je ne poštuje i nastavi te nagovarati na seks, i dalje imaš pravo odbiti. Seks treba uvijek uključivati pristanak obaju partnera! Nikada ne duguješ partneru/ici seks, bez obzira na sve. *Važno je istaknuti da u Republici Hrvatskoj vrijedi zakonska regulativa koja kaže da je dob za seksualni pristanak 15 godina, što znači da osoba ispod 15 godina ne može dati pristanak na seksualne aktivnosti. Također, zakon ističe da ne postoji kazneno djelo ako razlika u dobi između osoba koje imaju spolni odnos ili se upuštaju u spolnu radnju nije veća od 3 godine (to bi, primjerice, značilo da ako osobe u dobi 14 i 16 godina imaju spolni odnos, onda to nije zakonski kažnjivo, ali ako se radi o osobama u dobi od 14 i 23 godine, onda jest kažnjivo).*



RODNO UVJETOVANO NASILJE

Termin *rodno uvjetovano nasilje* upotrebljavamo kako bismo opisali bilo koji oblik nasilja – fizičkog, seksualnog, psihološkog, ekonomskog – koje ima negativan učinak na fizičko ili mentalno zdravlje, razvoj i identitet osobe te koje je posljedica rodno uzrokovane nejednakosti. Rodno uvjetovano nasilje usmjereno je prema osobi baš zbog njenog spola ili roda.

JESTE LI ZNALI DA:

- Rodno uvjetovano nasilje više pogađa djevojke i žene te predstavlja ozbiljnu prepreku postizanju ravnopravnosti žena i muškaraca?
- Skoro 4 od 10 žena u EU-u svakodnevno doživljava nasilje u svom domu ili izvan njega?¹
- Rodno uvjetovano nasilje pogađa i muškarce, ali samo određene kategorije muškaraca? Primjerice, dječaci i muškarci koji ne pokazuju tradicionalne „muške osobine“ doživljavaju rujanje i nasilje. Fizičkom i verbalnom nasilju često su izloženi i gay muškarci.

TKO SU PROMATRAČI/ICE U SITUACIJAMA NASILJA?

Promatrači i promatračice osobe su koje svjedoče zlostavljanju i nasilju bilo uživo bilo u digitalnom obliku, npr. na društvenim medijima, internetskim stranicama, u tekstualnim porukama, igricama i aplikacijama. To su osobe koje nisu izravno uključene u događaj, ali vide, svjesne su ili sumnjaju da nekoga zlostavljaju.

Promatrač/ica može imati različite uloge:

- vanjski promatrači svjedoče nasilju, ali drže se podalje i ne uključuju se
- branitelji pomažu interveniranjem ako dođe do nasilja ili pružaju podršku žrtvi
- poticatelji pružaju podršku počiniteljima ili nasilnom ponašanju i pritom se smiju, potiču ili navijaju tijekom incidenta ili nakon njega
- pomagači pomažu počiniteljima i uključuju se

Manja je vjerojatnost da će netko priskočiti u pomoć kada u blizini ima više ljudi jer svi misle da će netko drugi to učiniti. To se zove *efekt promatrača*. Ljudi rijetko interveniraju, posebice na internetu. Velik broj promatrača može pročitati štetnu objavu, ali malo će ljudi na nju odgovoriti. Efekt promatrača govori nam da je uzrok tome to što svatko od nas pretpostavlja da će netko drugi reagirati, a budući da ne znamo tko još gleda, ne znamo ni jesu li drugi već reagirali.

Ponekad adolescenti/ice koji svjedoče nasilju nisu sigurni koja je njihova uloga i što mogu učiniti u toj situaciji. Ako nitko ne intervenira, osoba koja trpi nasilje može se osjećati kao da promatračima/icama nije stalo ili kao da odobravaju nasilje. Ali čak i ako ne reagirate u danom trenutku, uvijek se možete kasnije obratiti osobi koja je doživjela nasilje i ponuditi joj podršku.

U situacijama zlostavljanja promatrači/promatračice ili ne uspijevaju vidjeti zlostavljanje ili ne vjeruju da bi se trebali umiješati. Možda i ne vjeruju da imaju vještine potrebne za interveniranje ili se boje da bi mogli imati problema zbog toga.

Razlozi zbog kojih pasivni promatrači/promatračice ne interveniraju i ne reaguju na zlostavljanje i/ili nasilje mogu biti sljedeći:

- Ne vide da je pomoć potrebna
- Ne znaju kako pomoći
- U strahu su da će i sami biti zlostavljani ako se usprotive
- U strahu su da će izgubiti svoj status u društvu
- Nisu bliski sa žrtvom
- Ne znaju dovoljno o incidentu
- Misle da će pogoršati situaciju ako kažu odrasloj osobi

Aktivni sudionici i zaštitnici interveniraju iz sljedećih razloga:

- ◆ žrtvini su prijatelji/prijateljice
- ◆ osjećaju moralnu dužnost i ponašaju se prema drugima s poštovanjem
- ◆ suosjećaju sa žrtvom
- ◆ snažno vjeruju da je nasilje ili zlostavljanje loše
- ◆ znaju koliko je opasno i ozbiljno takvo ponašanje

Treba imati na umu da promatrači/ice imaju potencijal promijeniti situaciju nabolje, posebno za mladu osobu koja trpi nasilje. No pritom je važno misliti i na vlastitu sigurnost te procijeniti kada, gdje i kako reagirati a da ne dovedemo sebe u opasnost (od fizičkih ozljeda, primjerice).



ŠTO UČINITI KAD ODLUČITE REAGIRATI:

- ◆ nasilnoj osobi jasno recite da to što čini nije u redu
- ◆ razgovarajte sa žrtvom kako biste joj pomogli da se osjeća sigurnijom/sigurnijim
- ◆ tražite pomoć od ljudi u blizini
- ◆ pozovite policiju
- ◆ stanite tako da nasilna osoba vidi da netko svjedoči onome što se događa

KAKO POMOĆI PRIJATELJICI/PRIJATELJU U NASILNOJ VEZI?

Brojna istraživanja i statistike pokazuju da su žrtve nasilja većinom žene/djevojke, a zlostavljači muškarci/mladići. No to ne znači da mladići ne mogu doživjeti nasilje u vezi. Ono je prisutno, ali u puno manjoj mjeri nego što je to nasilje protiv djevojaka. Bez obzira na spol žrtve, bilo koji oblik nasilja u vezi, heteroseksualnoj ili *gay*, NEPRIHVATLJIV je!

Ako znate da je netko u neposrednoj opasnosti, nazovite policiju ili telefonsku liniju za pomoć žrtvama nasilja!

Sama pomisao da biste o nasilju mogli razgovarati s nekim za koga znate ili sumnjate da je žrtva nasilja – prijateljica/prijatelj ili razredna kolegica/kolega – može biti neugodna ili zastrašujuća. Mnogi misle da od toga nema nikakve koristi. Međutim istina je da već samim započinjanjem razgovora o nasilju žrtvi pokazujete da vam je stalo i da nije sama/sam.

Osoba koja doživljava nasilje u vezi osjeća se izolirano i nesretno. Takvoj osobi razgovor s prijateljem/prijateljicom može jako puno značiti.

- Dajte joj do znanja da ste tu ako želi razgovarati, da joj vjerujete i da ste zabrinuti za nju.
- Poslušajte što vam ima za reći, ali bez optuživanja ili procjenjivanja ili pak postavljanja nepotrebnih pitanja (jer ste radoznali).
- Očekujte brojne emocije i/ili reakcije. Osoba koja trpi nasilje može osjećati „krivnju“ što vam o tome govori. Možda ju/ga je sram... ili je ljut/a.
- Pružite podršku, ali ne govorite osobi koja trpi nasilje što bi trebala ili ne bi trebala učiniti. Imajte u vidu da osoba može biti zbunjena i da se može predomisliti. To je u redu!
- Dozvolite joj da sama odlučuje i poštuje donesene odluke, čak iako se s njima ne slažete.
- Ne kritizirajte osobu zato što ostaje u vezi ili je pokušava popraviti. Samo je podsjetite da ćete joj biti na raspolaganju.
- Budite joj podrška i kažite joj zašto ste zabrinuti (npr. „Osjećam se loše kad te vrijeđa pred drugima. Nema pravo ponašati se na taj način. Što ti misliš o tome?“).
- Dajte joj do znanja da vam se nasilno ponašanje koje se događa i koje ste zamijetili ne sviđa i kažite joj kako se vi pritom osjećate, ali nemojte govoriti loše o osobi s kojom je u vezi i ne vršite pritisak na nju da prekine vezu jer to može odbiti vašu prijateljicu/prijatelja.
- Ohrabrite je i pomozite joj da potraži pomoć. Ponudite pomoć u traženju stručne osobe i ponudite se da budete uz nju za to vrijeme (npr. da zajedno idete školskoj psihologinji ili u savjetovalište).
- Nazovite SOS-telefonsku liniju kako biste saznali što još možete učiniti za svoju prijateljicu/prijatelja. Možete ostati i anonimni, ako to želite.



KOME SE OBRATITI ZA POMOĆ I PODRŠKU?



Prijateljima i prijateljicama, roditeljima, ženskim skloništima, centrima za seksualno nasilje, službama mentalnog zdravlja, stručnim suradnicima i suradnicama u školama, centrima za socijalnu skrb, policiji.

U nastavku donosimo popis institucija i organizacija:

Hrabri telefon

01 6117 190
savjetovaliste@hrabritelefon.hr
www.hrabritelefon.hr

Plavi telefon

Linija pomoći: 01 4833 888
info@plavi-telefon.hr
WhatsApp-savjetovanje dostupno je slanjem poruke na broj 01 4833 888, koji je isti kao i br. telefona Linije pomoći, ili skeniranjem QR-koda dostupnog na internetskoj stranici.
www.plavi-telefon.hr

„Modus“ – Savjetovalište Centra za djecu, mlade i obitelj u sklopu Društva za psihološku pomoć

spa@dpp.hr
modus@dpp.hr
www.dpp.hr

Centar za pružanje usluga u zajednici – Savjetovalište „Luka Ritz“

info@centar-lukaritz.hr
http://www.centar-lukaritz.hr/

Centar za sigurnost na internetu (prijava ilegalnog i štetnog sadržaja na internetu)
http://csi.hr/helpline/
Savjetodavna linija centra:
0800 606 606

RED BUTTON – prijava zlostavljanja i štetnog sadržaja na internetu
<https://redbutton.gov.hr/online-prijava/7>

Tesa – psihološki centar
01 4828 888
Internetsko savjetovalište:
psiho.pomoc@tesa.hr
www.tesa.hr

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba
01 3457 518
info@poliklinika-djeca.hr
www.poliklinika-djeca.hr

Ambidekster klub – savjetodavni i edukativni centar za djecu, mlade i obitelj
info@ambidekster.hr
www.ambidekster.hr

Centar za zdravlje mladih
01 6468 333
info@cmz.hr
www.czm.hr

SeZaM – Seksualna edukacija za mlade
Online savjetovalište:
pitanje@sezamweb.net
www.sezamweb.net

LORI – Lezbijska organizacija Rijeka
Psihološko savjetovalište:
091 493 4133
lori.savjetovaliste@yahoo.com
www.lori.hr

kolektIRV

za prava trans, interseksualnih i rodno varijantnih osoba
Psihološka podrška:
matea@kolektiv.hr
Vršnjačka ili pravna podrška:
info@kolektiv.hr
<https://kolektiv.hr/>

Savjetovalište za reproduktivno zdravlje mladih
01 4696 281
skolska@stampar.hr
<https://www.stampar.hr/hr/savjetovalista>

Ženska soba – Centar za žrtve seksualnog nasilja
01 6119 444
savjetovaliste@zenskasoba.hr
www.zenskasoba.hr

Informacije o kontaktima savjetovališta i institucija u svim županijama: internetska stranica „Sigurno mjesto“
www.sigurnomjesto.hr

SOS-telefon i savjetovalište za žene žrtve nasilja u Krapinsko-zagorskoj županiji
091 639 2810; 049 639 281
sos@cesi.hr

Centar za socijalnu skrb Krapina, podružnica Obiteljski centar Krapinsko-zagorske županije
049 371 193
obiteljskicentar-kzz@hi.t-com.hr
www.obiteljskicentar-kzz.hr

Policija: 192

Pravobraniteljica za djecu
01 4929 669, 01 4921 278
info@djete.hr, www.djete.hr

Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova
01 4848 100
ravnopravnost@prs.hr
www.prs.hr

Za više informacija:

www.sezamweb.net
nechupedia.sezamweb.net/

[mogurecinecu](#)

[mogurecinecu](#)

[nasilnevezesubezveze](#)