



PRIRUČNIK

za podršku žrtvama nasilja u obitelji



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Naziv projekta: Novi početak

Nositelj: Krapinsko-zagorska županija

Ukupna vrijednost: 1.543.051,13 eura

Trajanje projekta: 9.6.2021. – 9.12.2023.

Projekt je sufinanciran sredstvima Europskog socijalnog fonda iz Poziva 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,
mirovinskoga sustava,
obitelji i socijalne politike

UPRAVLJAČKO TIJELO:

**Ministarstvo rada, mirovinskoga 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.kzz.hr/>

Hrvatski zavod za socijalni rad,

Područni ured Krapina

Dragutina Domjanića 5, 49000 Krapina

Telefon: 049 371 847

E-mail: korisnik040@socskrb.hr

Više informacija o EU fondovima možete pronaći na www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj ovog priručnika isključiva je odgovornost Krapinsko-zagorske županije.

PRIRUČNIK ZA PODRŠKU ŽRTVAMA NASILJA U OBITELJI



Europska unija
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Izdavač:
Dom za žrtve nasilja u obitelji NOVI POČETAK

Autorice:
Paula Bogović, mag.psych. psihoterapeutkinja,
programska voditeljica u Udruzi Uzor
Duška Car Drljača, mag.psych. psihoterapeutkinja,
programska koordinatorica u Udruzi Uzor

Lektorica:
Irena Peić Ramčić

Tisak:
Kerschoffset d.o.o.

Naklada:
250 kom

SADRŽAJ

- 5** NASILJE NAD ŽENAMA I OBITELJSKO NASILJE U REPUBLICI HRVATSKOJ
- 8** ZAKONODAVNI OKVIR I PRAVA ŽRTAVA NASILJA
- 19** KARAKTERISTIKE NASILJA NAD ŽENAMA I OBITELJSKOG NASILJA I NJEGOVA DINAMIKA
- 27** PSIHOSOCIJALNE POSLJEDICE OBITELJSKOG NASILJA I RAZLOZI (PRE)DUGOG OSTANKA U NASILNOM ODNOSU
- 35** PODRŠKA ŽRTVI I NJENO OSNAŽIVANJE
 - 36** Prvi razgovor sa žrtvom nasilja
 - 41** Smjernice za podršku žrtvi u prevladavanju stresnih i traumatskih okolnosti
 - 41** Priprema žrtve za davanje iskaza
 - 48** Jačanje pozitivne slike o sebi kod žrtava nasilja
 - 52** Jačanje komunikacijskih i socijalnih vještina kod žrtava nasilja
 - 58** Podrška djeci žrtvama obiteljskog nasilja

UVODNO

U ovom priručniku prikazan je pregled minimalno potrebnih znanja i vještina za početak razumijevanja žena žrtava rodno uvjetovanoga nasilja i djece žrtava obiteljskog nasilja – od zakonske regulative, uvida u kompleksnost rodno uvjetovanog nasilja do smjernica i koraka u postupanju.

Autorice imaju privilegiju biti dio puta života mnogih žena žrtava rodno uvjetovanoga nasilja i od njih su imale priliku naučiti sve ono što u ovom priručniku sada s vama dijele. Životna priča svake žene toliko je specifična da je neusporediva, a s druge strane toliko univerzalna, da se s njome mnoge žene mogu poistovjetiti. Upoznavajući svaku životnu priču i zajedno gradeći nove puteve, imamo priliku biti uz žene i njihovu djecu na putu k slobodi i sigurnosti.

NASILJE NAD ŽENAMA I OBITELJSKO NASILJE U RH

Što je nasilje?

Nasilje je prisutno u svim razvojnim fazama društva i ono se, kao obrazac, javlja u svim strukturama društva te je rašireno i u današnjem i jedan je od glavnih uzroka smrti osoba od 15 do 44 godine diljem svijeta (WHO, 2022). Adler je (1927, prema Žilić i Janković, 2016) definirao nasilje kao svako ponašanje kojemu je cilj povrijediti drugu osobu.

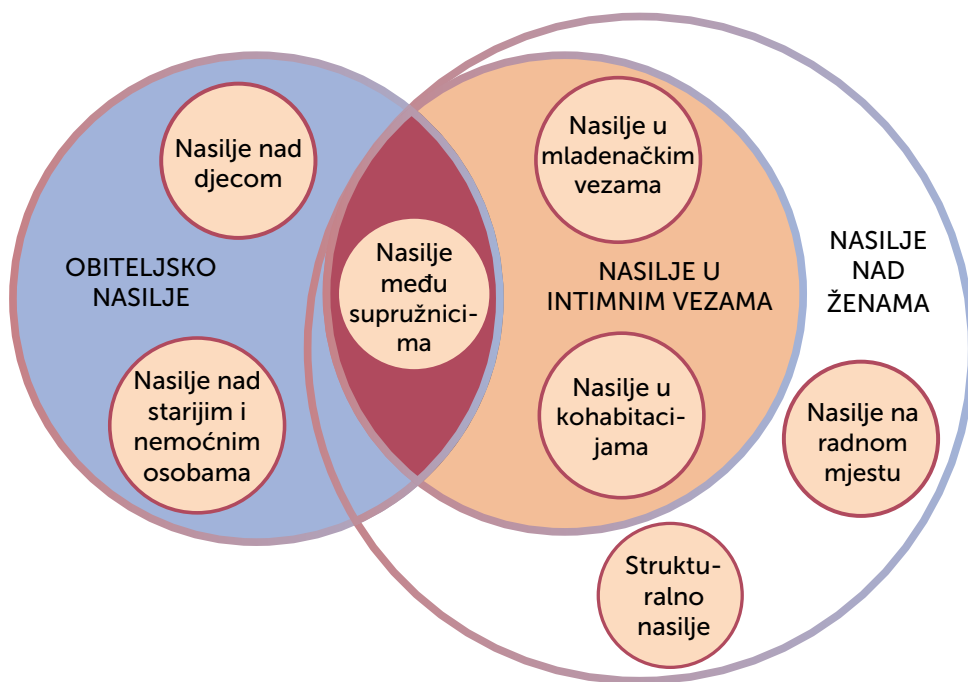
Prema prirodi nasilnog čina Svjetska zdravstvena organizacija (2002) razlikuje:

- fizičko nasilje (predstavlja primjenu sile bez obzira je li ili nije nastupila tjelesna ozljeda; to može biti udaranje, pritiskanje, guranje, davljenje, gađanje predmetima, fizičko sprječavanje kretanja, uništavanje stvari itd.),
- psihičko nasilje (primjena psihičke prisile koja je uzrokovala osjećaj straha, ugroženosti, povrede dostojanstva; verbalno nasilje (vrijeđanje, ismijavanje, psovanje...),
- seksualno nasilje (bilo koji seksualni čin, pokušaj ostvarivanja seksualnog čina, neželjeni seksualni komentar, dodirivanje intimnih dijelova tijela druge osobe bez njezina pristanka i sl.),
- ekonomsko nasilje (zabrana ili onemogućavanje korištenja imovine i/ili prihoda, zabrana rada i sl.).

S obzirom na objekt razlikuju se:

- nasilje prema samome sebi (samoozljeđivanje i samoubojstvo),
- međuljudsko nasilje (tu spada i nasilje u obitelji, partnersko nasilje, nasilje nad djecom, nad starijom osobom, nasilje unutar neke zajednice...),
- kolektivno nasilje (nasilje jedne grupe prema drugoj).

Za olakšavanje snalaženja i međuodnosa među vrstama nasilja s obzirom na objekt te za pojašnjavanje sadržaja ove brošure vrlo je ilustrativan prikaz koji daje Klasnić, 2011. g.



Slika 1. Shematski prikaz različitih vrsta nasilja s obzirom na objekt nasilja (izvor: Klasnić, 2011: 341)

Nasilje nad ženama i nasilje u obitelji

Prema dokumentima UN-a nasilje nad ženama je:

- „...kršenje ljudskih prava i oblik diskriminacije žena i označava sva djela rodno utemeljenog nasilja koja imaju za posljedicu ili će vjerojatno imati za posljedicu fizičku, seksualnu, psihološku ili ekonomsku štetu ili patnju žena, uključujući prijetnje takvim djelima, prisilu ili namjerno oduzimanje slobode, bilo da se pojavljuje u javnom ili privatnom životu“.
- Nasilje u obitelji jedno je od najčešćih oblika nasilja nad ženama.

Nasilje prema ženama često se objašnjava kao „rezultat nejednakosti moći između muškaraca i žena, koja vodi ozbiljnoj diskriminaciji žena, unutar društva i obitelji, što krši ili oštećuje i ukida uživanje njihovih ljudskih prava i temeljnih sloboda“.

Obiteljsko je nasilje širok pojam različitih definicija vezanih za različite znanstvene discipline (psihologija, pravo...) koje se njime bave. Ipak, postoji konsenzus kako u kontekstu obitelji dolazi do različitih oblika nasilja kojima se narušava tjelesni, psihički i seksualni integritet žrtve ili ograničava njezina ekonomska samostalnost (Škorić i Rittossa, 2022).

Prema čl. 3. Konvencija o sprječavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i u obitelji – nasilje u obitelji čine sva djela fizičkog, seksualnog, psihičkog ili ekonomskog nasilja koja se događaju u obitelji ili kućanstvu ili između bivših ili sadašnjih bračnih partnera, neovisno o tome dijeli li počinitelj ili je dijelio isto prebivalište sa žrtvom.

Analizom slučajeva ubojstava u RH pokazalo se da su žene, za razliku od muškaraca, izložene pojačanom riziku ubojstva od strane člana obitelji ili intimnog partnera. Ubojstvo gotovo nikad nije prvi iskaz nasilja, već u pravilu predstavlja kulminaciju ranijeg zlostavljanja; žrtve prethodno trpe tjelesne udarce, psihičko ugnjetavanje, seksualne nasrtaje ili ekonomsku deprivaciju (Rittossa i Škorić, 2021).

Sama fenomenološka slika ubojstava žena prilično je jasna i to i u svjetskim okvirima – u većini slučajeva ubijanje žena usko je vezano za međusoban odnos počinitelja i žrtve u kojem je ukorijenjeno nasilje. Također, prisutan je trend stalnosti, odnosno prilična otpornost, na promjenu individualnih i društvenih kriminogenih okolnosti. Veliki broj znanstvenih istraživanja nalazi da nasilna ubojstva muškaraca doživljavaju negativan trend u većini zemalja u zadnjih nekoliko desetljeća dok ista kaznena djela na štetu žena zadržavaju stabilan trend (Škorić i Rittossa, 2022). Stopa ubojstava žena u Republici Hrvatskoj uklapa se u svjetske okvire, no tijekom posljednje četiri godine pokazuje rast u apsolutnim brojkama.

Brojna su istraživanja imala u fokusu nasilje nad ženama, posebice u intimnim, partnerskim vezama. Tako istraživanje Fundamental Rights Agency (FRA) EU provedeno 2012. g. nalazi da:

- 1 od 8 (12%) žena u RH ima iskustvo fizičkog nasilja od strane partnera,
- do 15-e godine 3% iskusi seksualno nasilje od strane partnera i 42% psihičko nasilje, od kojih 29% navodi prisutna brojna kontrolirajuća ponašanja od strane partnera.

Istraživanja nalaze duga trajanja samih nasilnih partnerskih odnosa te kao prosjek samog trajanja ukazuju na razdoblje od 4 do 7 godina, a u pojedinim istraživanjima i do 10 godina (AŽKZ, 2010), iako je naravno sam raspon trajanja mnogo širi. Zabrinjavajući su i podaci o prosjeku od sedam odlazaka prije konačnog odlaska iz nasilnog odnosa, kao i činjenica da se 75% ubojstava izvrši neposredno prije/nakon odlaska/odluke o odlasku (Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova, 2020).

ZAKONODAVNI OKVIR I PRAVA ŽRTAVA NASILJA

Ustav Republike Hrvatske u svojim temeljnim odredbama navodi ravnopravnost spolova kao najvišu vrednotu ustavnog poretka. Ustav svakoj osobi jamči pravo na život te zabranu bilo kakvog zlostavljanja.

Relevantni kazneno - pravni i prekršajno - pravni okvir Republike Hrvatske predstavljaju:

- Kazneni zakon
- Zakon o kaznenom postupku
- Zakon o zaštiti od nasilja u obitelji
- Prekršajni zakon

Nasilje u obitelji definirano je Zakonom o zaštiti od nasilja u obitelji, a navedena definicija je relevantna i u smislu kaznenog djela nasilja u obitelji iz Kaznenog zakona.

U ovom kontekstu važan je i Obiteljski zakon koji daje definiciju članova obitelji (čl. 8.) te se također u više članaka veže za temu nasilja u obitelji, primjerice izuzećem od medijacije u slučaju nasilja u obitelji (čl. 332.), kao i Zakon o socijalnoj skrbi u člancima koji se odnose na pružanje usluga smještaja i savjetovanja žrtava nasilja u obitelji (čl. 24., 64., 163., 164.), primjerice regulacijom tajnosti adrese smještaja za žrtve nasilja (čl. 163.) o čemu će biti još riječi u tekstu. Također, navedeni zakonski okvir od iznimne je važnosti za žene žrtve nasilja i njihovu djecu ukoliko je počinitelj nasilja i roditelj djeteta, budući da regulira i prava i obaveze vezane za uzdržavanje, kao i susrete i druženja roditelja i djece. U tom kontekstu od iznimne je važnosti znati da je, u hijerarhiji prava, pravo djeteta na sigurnost i život bez nasilja iznad prava roditelja počinitelja nasilja.

Obiteljski zakon definira obitelj u čl. 8.

(1) Osobe na koje se ovaj Zakon primjenjuje su: bračni drug, izvanbračni drug, životni partner, neformalni životni partner, njihova zajednička djeca te djeca svakog od njih, srodnici po krvi u ravnoj lozi, srodnici u pobočnoj lozi zaključno do trećeg stupnja, srodnici po tazbini u bračnoj i izvanbračnoj zajednici do zaključno drugog stupnja, posvojitelj i posvojenik.

(2) Odredbe ovog Zakona primjenjuju se i na bivšeg bračnog druga, bivšeg izvanbračnog druga, bivšeg životnog partnera, bivšeg neformalnog životnog partnera, osobe koje imaju zajedničko dijete te

osobe koje žive u zajedničkom kućanstvu.

(3) Osobe s invaliditetom i osobe starije životne dobi iz stavka 1. i 2. ovoga članka kao žrtve nasilja u obitelji uživaju posebnu zaštitu po ovom Zakonu.

(4) Izvanbračni drug je osoba koja živi u izvanbračnoj zajednici koja ima trajniji karakter ili koja traje kraće vrijeme ako je u njoj rođeno zajedničko dijete.

(5) Neformalni životni partner u smislu ovog Zakona je osoba koja živi u istospolnoj zajednici koja ima trajniji karakter.

Zakon o zaštiti od nasilja u obitelji (čl. 10.) definira da je nasilje u obitelji:

- primjena fizičke sile uslijed koje nije nastupila tjelesna ozljeda, tjelesno kažnjavanje ili drugi načini ponižavajućeg postupanja prema djeci,
- psihičko nasilje koje je kod žrtve prouzročilo povredu dostojanstva ili uznemirenost,
- spolno uznemiravanje,
- ekonomsko nasilje kao zabrana ili onemogućavanje korištenja zajedničke ili osobne imovine, raspolaganja osobnim приходima ili imovine stečene osobnim radom ili nasljeđivanjem, onemogućavanje zapošljavanja, uskraćivanje sredstava za održavanje zajedničkog kućanstva i za skrb o djeci,
- zanemarivanje potreba osobe s invaliditetom ili osobe starije životne dobi koje dovodi do njezine uznemirenosti ili vrijeđa njezino dostojanstvo i time joj nanosi tjelesne ili duševne patnje.

Kazneni zakon

Članak 179. a definira kazneno djelo nasilje u obitelji i propisuje:

Tko teško krši propise o zaštiti od nasilja u obitelji i time kod članova obitelji ili bliske osobe izazove strah za njezinu sigurnost ili sigurnost njoj bliskih osoba ili je dovede u ponižavajući položaj ili stajanje dugotrajne patnje, a time nije počinjeno teže kazneno djelo, kaznit će se kaznom zatvora od jedne do tri godine. Kazneni zakon dodatno propisuje zaštitu bliskih osoba od nasilja pa su tako kao kvalifikatorni oblici kaznenih djela propisane kažnjive radnje na štetu bliske osobe u kaznenim djelima: ubojstvo (čl. 110.), teško ubojstvo (čl. 111.), usmrćenje (čl. 112.), sakaćenje ženskih spolnih organa (čl. 116., st. 3.), tjelesna ozljeda (čl. 117., st. 2.), teška tjelesna ozljeda (čl. 118., st. 2.), osobito teška tjelesna ozljeda (čl. 119., st. 2.), teška tjelesna ozljeda s posljedicom smrti (čl. 120.), teška tjelesna ozljeda iz nehaja (čl. 121.), prisila (čl. 138., st. 2.), prijetnja (čl. 139., st. 4.), nametljivo ponašanje (čl. 140., st. 2.), spolni odnošaj bez pristanka (čl. 152.), silovanje (čl. 153.), i spolno uznemiravanje (čl. 156.).

Direktiva 2012/29/EU Europskog parlamenta i Vijeća Europe od 25. listopada 2012. o uspostavi minimalnih standarda za prava, potporu i zaštitu žrtava kaznenih djela te o zamjeni Okvirne odluke Vijeća 2001/220/PUP je implementirana u hrvatsko zakonodavstvo – time su žrtvama, sukladno Zakonu o kaznenom postupku, dodijeljena određena prava.

Prava žrtava

Prava koja je u hrvatsko zakonodavstvo donijela navedena Direktiva 2012/29/EU su:

- pravo na pristup službama za potporu žrtvama kaznenih djela,
- pravo na djelotvornu psihološku i drugu stručnu pomoć i potporu tijela, organizacije ili ustanove za pomoć žrtvama kaznenih djela u skladu sa zakonom,
- pravo na zaštitu od zastrašivanja i odmazde,
- pravo na zaštitu dostojanstva tijekom ispitivanja žrtve kao svjedoka,
- pravo da bude saslušana bez neopravdane odgode nakon podnošenja kaznene prijave te da se daljnja saslušanja provode samo u mjeri u kojoj je to nužno za potrebe kaznenog postupka,
- pravo na pratnju osobe od povjerenja pri poduzimanju radnji u kojima sudjeluje žrtva kaznenoga djela (osoba od povjerenja je zakonski zastupnik ili druga poslovno sposobna osoba pri izboru ovlaštenika prava na pratnju, osim ako je predložena ili pozvana u svojstvu svjedoka),
- pravo da se medicinski zahvati prema žrtvi poduzimaju u najmanjoj mjeri i samo ako su krajnje nužni za potrebe kaznenog postupka,
- pravo podnijeti prijedlog za progon i privatnu tužbu sukladno odredbama Kaznenog zakona,
- pravo sudjelovati u kaznenom postupku kao oštećenik,
- pravo biti obaviještena o odbacivanju kaznene prijave i odustajanju državnog odvjetnika od kaznenog progona te pravo preuzeti kazneni progon umjesto državnog odvjetnika,
- pravo na obavijest od državnog odvjetnika o poduzetim radnjama povodom njezine prijave i podnošenje pritužbe višem državnom odvjetniku,
- pravo da na njezin zahtjev bez nepotrebne odgode bude obaviještena o ukidanju pritvora ili istražnog zatvora, bijegu okrivljenika i otpuštanju osuđenika s izdržavanja kazne zatvora te mjerama koje su poduzete radi njezine zaštite,
- pravo da na njezin zahtjev bude obaviještena o svakoj odluci kojom se pravomoćno okončava kazneni postupak,
- druga prava propisana zakonom (npr. žrtva kaznenog djela koja u postupku sudjeluje u svojstvu oštećenika ima pravo tijelu kojem se podnosi kaznena prijava ili sudu koji vodi postupak podnijeti imovinskopravni zahtjev i druga prava koja pripadaju oštećeniku).

Sva ova prava žrtve kaznenih djela ne dobivaju automatizmom, već ih trebaju zatražiti. Također, važno je napomenuti da trenutno u hrvatskom zakonodavstvu ne postoje sankcije za kršenje prava žrtava, za razliku od kršenja prava okrivljenika.



Dodatna prava

Ukoliko je žrtva kaznenog djela ujedno i pripadnik neke posebno osjetljive skupine ostvaruje dodatna prava koja joj se, u tom slučaju, automatski dodjeljuju:

Dijete kao žrtva

- pravo na opunomoćenika na teret proračunskih sredstava
- pravo na tajnost osobnih podataka
- pravo na isključenje javnosti.

Žrtva kaznenog djela protiv spolne slobode i žrtva kaznenog djela trgovanja ljudima

- pravo prije ispitivanja razgovarati sa savjetnikom, na teret proračunskih sredstava
- pravo na opunomoćenika na teret proračunskih sredstava
- pravo da žrtvu u policiji i državnom odvjetništvu ispituje osoba istog spola te da je, ako je to moguće, u slučaju ponovnog ispitivanja ispituje ta ista osoba
- uskratiti odgovor na pitanja koja nisu u vezi s kaznenim djelom, a odnose se na strogo privatni život žrtve
- pravo na tajnost osobnih podataka
- zahtijevati isključenje javnosti s rasprave.

Prema Pravilniku o načinu provedbe **pojedinačna procjena žrtve** se provodi vezano za specifične značajke (dob, trudnoća, invaliditet, teškoće u komuniciranju, zdravstveno stanje, ovisnosti, prethodna izloženost nasilju, kaznenim djelom pogođene i druge osobe o kojima brine...) s ciljem utvrđivanja potrebe za primjenom posebnih mjera zaštite (poseban način ispitivanja, upotreba komunikacijskih tehnologija...). Provedbom ovakve procjene žrtve mogu dobiti dodatna prava i mjere zaštite koje im ne „pripadaju“ samim djelom koje je prijavljeno, ali su im potrebne s obzirom na njihove karakteristike.

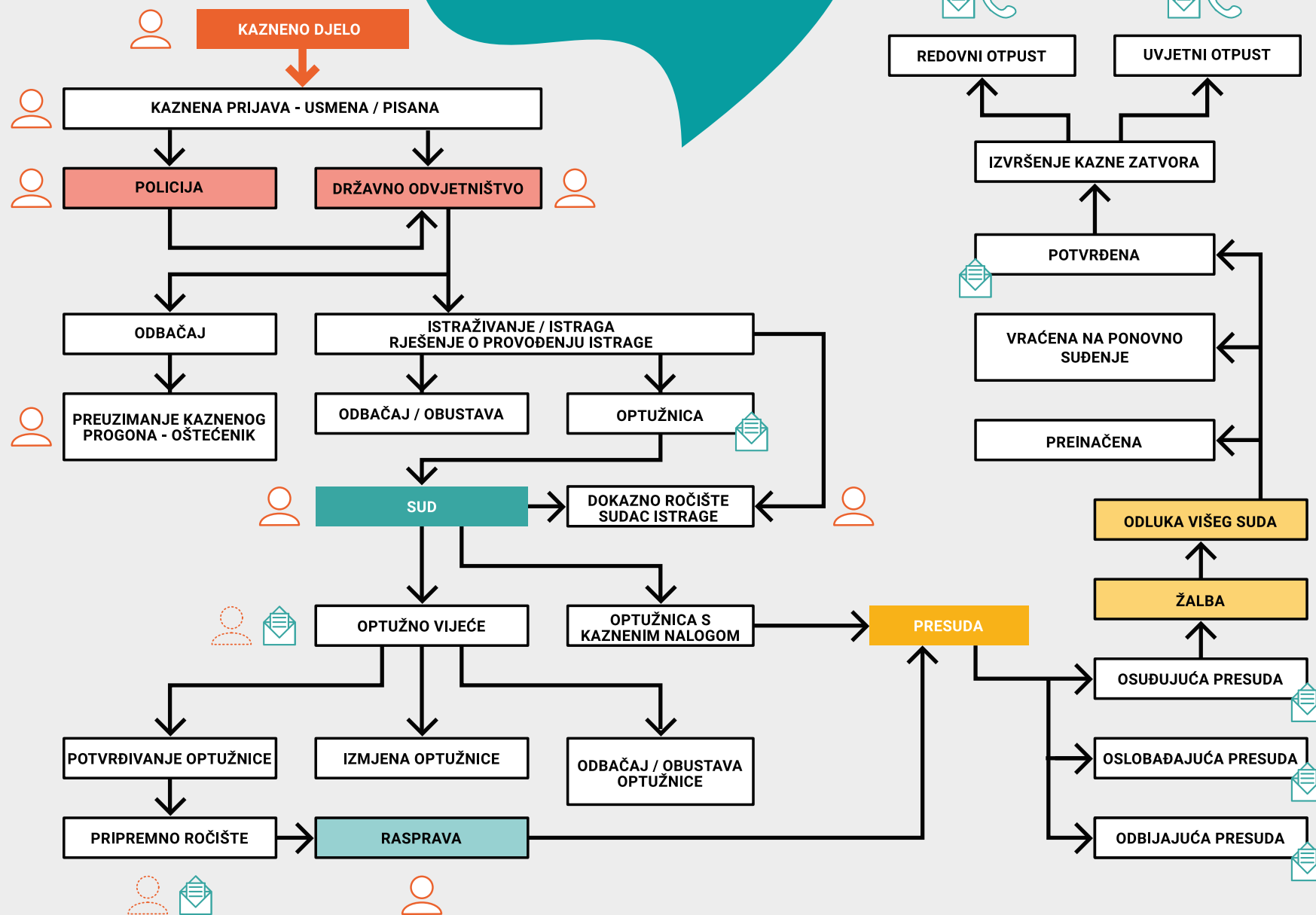
Pojedinačnu procjenu žrtve provode sva tijela prethodnog i kaznenog postupka (policijski službenici, državni odvjetnici i suci) koja dolaze u kontakt sa žrtvom počevši od izvida pa do pravomoćnog okončanja kaznenog postupka prema Pravilniku o načinu provedbe pojedinačne procjene žrtve. Ista tijela mogu pribavljati potrebne podatke od Zavoda za socijalni rad te drugih tijela, organizacija i ustanova koje pružaju podršku žrtvama kaznenih djela, Odjela za podršku žrtvama i svjedocima na županijskim sudovima. Prilikom procjene razmotrit će se preporuke organizacija civilnog društva, tijela, organizacija i ustanova koje pružaju podršku i pomoć žrtvama, a kojima se navodi da je potrebno odrediti mjere zaštite žrtve. Procjena se provodi uz sudjelovanje žrtve, uvažavajući njene želje te poštujući dostojanstvo, psihofizičko stanje te sve okolnosti slučaja.

Za lakše snalaženje vrlo su ilustrativne slike iz „Vodiča za žrtve i svjedoke kaznenih djela“ (slika 2. i slika 3.):





Slika 2. Kako izgleda sudnica i gdje se tko nalazi?



D2. TIJEK KAZNENOG POSTUPKA



LEGENDA

 prisutnost žrtve obavezna

 pisana obavijest o tijeku / ishodu postupka

  pisana obavijest / poziv, ali prisutnost žrtve nije obavezna

 obavijest žrtvi telefonski

Vodič kroz kazneni postupak shematski prikaz

Slika 3. Tijek kaznenog postupka

Konvencija Vijeća Europe o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u obitelji potpisana je 22. siječnja 2013. godine. Donošenjem Zakona o potvrđivanju Konvencije Vijeća Europe o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u obitelji 13. travnja 2018. godine je i ratificirana, te je u odnosu na Republiku Hrvatsku stupila na snagu 1. listopada 2018. godine.

Godine 2022. proveden je monitoring implementacije Konvencije Vijeća Europe o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u obitelji da bi se vidjela primjena i funkcioniranje u praksi. U tu je svrhu nadzornom tijelu dostavljeno Izvješće RH kao i četiri „izvješća u sjeni“ od strane organizacija civilnog društva. Po zaprimanju navedenih izvješća, GREVIO (*Secretariat of the Istanbul Convention monitoring mechanism*), tijelo zaduženo za monitoring provedbe Konvencije, odnosno njegove članice, posjetile su RH od 17. do 21. listopada 2022. godine. Posjet je organiziran u svrhu evaluacije postupka provedbe odredaba Konvencije RH te je održan niz sastanaka sa svim dionicima sustava zaštite od nasilja i podrške žrtvama.

Trenutno tek očekujemo izvješće i preporuke od strane GREVIO-a, no za analizu dosadašnjeg stanja i učinjenih promjena te smjera u kojem RH želi ići dobro je osvrnuti se na podnesena izvješća.

Izvješće RH o provedbi Konvencije ističe sve učinjeno od strane RH pri prilagodbi člancima Konvencije, a što i mi navodimo u daljnjem tekstu.

Izmjene i dopune Kaznenog zakona i Zakona o zaštiti od nasilja u obitelji 2019. g.:

- Radi jasnijeg razgraničenja prekršaja nasilja u obitelji od kaznenog djela nasilja u obitelji zakonski opis kaznenog djela nasilja u obitelji dopunjen je „stanjem dugotrajne patnje“.
- Zakon o zaštiti od nasilja u obitelji – u cilju jasnijeg razgraničenja prekršaja od kaznenog djela – pojavni oblik dotad označen kao „tjelesno nasilje“ preciziran je tako da glasi: „primjena fizičke sile uslijed koje nije nastupila tjelesna ozljeda“.
- Zapriječene novčane i zatvorske kazne za sve prekršaje nasilja u obitelji su postrožene.
- Izmjenama i dopunama Kaznenog zakona i dopunom Zakona o zaštiti od nasilja u obitelji 2021. godine omogućeno je da se pojam nasilja u obitelji odnosi i na partnere neovisno o tome dijeli li počinitelj ili je dijelio isto prebivalište sa žrtvom. Prošireno je značenje izraza bliske osobe na sadašnje ili bivše partnere u intimnoj vezi.
- Kazneni zakon, osim članka kojim definira nasilje u obitelji, sadrži i niz kaznenih djela s elementima nasilja u kojima učinak djela prema bliskoj osobi predstavlja kvalificirani oblik djela s težom sankcijom (primjerice: tjelesna ozljeda, teška tjelesna ozljeda, osobito teška tjelesna ozljeda, teška tjelesna ozljeda s posljedicom smrti, prijetnja, protupravno oduzimanje slobode, otmica i teška kaznena djela protiv spolne slobode).
- Za sva kaznena djela s elementima nasilja počinjena prema bliskoj osobi osiguran je i progona po službenoj dužnosti u kojem je državni odvjetnik ovlašten tužitelj.
- Izmjenama i dopunama Kaznenog zakona iz 2019. g. pooštrene su kazne za niz kaznenih djela koja propisuju učinak prema bliskoj osobi kao kvalificirani oblik (primjerice: tjelesna ozljeda, teška tjelesna ozljeda, osobito teška tjelesna ozljeda).
- Zabrana obveznih alternativnih postupaka rješavanja sporova, uključujući posredovanje i

mirenje – prema Zakonu o kaznenom postupku stranke mogu pregovarati o uvjetima priznavanja krivnje i sporazumijevanja o kazni i drugim mjerama (sudskoj opomeni, uvjetnoj osudi, djelomičnoj uvjetnoj osudi, posebnim obvezama, zaštitnom nadzoru, oduzimanju predmeta te o troškovima postupka) te takvo sporazumijevanje nema oblikovni, nego fakultativni karakter. Ako se radi o kaznenim djelima protiv života i tijela i protiv spolne slobode za koja je propisana kazna zatvora teža od pet godina, državni odvjetnik mora pribaviti suglasnost žrtve za sporazumijevanje...

- Obiteljski zakon izričito navodi da nasilje u obitelji predstavlja razlog neprovođenja medijacije zbog nemogućnosti ravnopravnog sudjelovanja bračnih drugova u postupku.

Otvoreno je novih šest skloništa na području županija u kojima skloništa nisu postojala. Nositelji procesa osnivanja i uspostave skloništa bile su županije u suradnji s partnerima – organizacijama civilnog društva, Caritasom ili Crvenim križem te Ministarstvom rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

Od dvadeset pet skloništa za žrtve nasilja u obitelji skloništa – osam lokacija vode ženske nevladine udruge/autonomna ženska skloništa, šest lokacija voditelji su organizacije civilnog društva, pet vode vjerske institucije, a ostalih šest drugi pružatelji usluga smještaja, odnosno Crveni križ, domovi/ustanove/županije.

Izvješća u sjeni nevladinih organizacija više se osvrću na funkcioniranje u praksi nego na same zakonske izmjene te su suglasna u preporukama koje daju i ističu sljedeće:

- potrebu za uvođenjem rodne perspektive kod svih postupaka vezanih za nasilje nad ženama i u obitelji,
- potrebu za dodatnim osnaživanjem posebno ranjivih skupina (žrtve nasilja koje su ujedno i npr. pripadnice manjina, osobe s invaliditetom...),
- potrebu za poboljšavanjem prikupljanja podataka i praćenjem relevantnih međusobno usporedivih statistika,
- potrebu za osnaživanjem uloge koordinacijskih tijela (nacionalni, županijski i gradski timovi),
- potrebu za boljom razmjenom informacija među svim dionicima sustava,
- potrebu za edukacijama stručnjaka/stručnjakinja u području nasilja nad ženama i u obitelji,
- potrebu za boljim „dijalogom“ i suradnjom s civilnim društvom u cijeloj RH,
- potrebu za razvijanjem servisa u cijeloj RH – ovisno o potrebama: specijalizirani servisi, standardi sukladno Konvenciji.

Posebno se osvrću na Skloništa za smještaj žrtava nasilja, za koja navode da je potrebno da budu specijalizirana – isključivo za žene i djecu; naglašavaju potrebu za financijskom održivosti istih te adekvatnom stručnom ekipiranošću s educiranim djelatnicama.

Pozivaju na odbacivanje pristupa, tj. koncepata „otuđenja”, „visoko konfliktnih razvoda”, „situacijskog nasilja”, koje krivi i prebacuje odgovornost na nekooperativne žrtve te posebice na njih stavlja odgovornost za odnos dijete – otac.

Nasuprot tome, stavljaju naglasak na uvažavanje iskustva nasilja te korištenje zakonskih mjera koje su već sada na raspolaganju, primjerice kod susreta dijete – roditelj (zabrana susreta, nadzor nad susretima).

Zbog broja ubijenih žena 2022. g. te činjenicu da su u pojedinim slučajevima postojale izrečene mjere opreza počiniteljima zbog ranije počinjenih kaznenih djela s elementima nasilja prema bliskoj osobi, u širi fokus javnosti u RH došla je rasprava o kaznenopravnoj zaštiti, kao i otvoreno propitivanje opravdanosti određivanja mjera opreza u predmetima otvorenim povodom kaznenih djela u krugu obitelji. Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova upozorila je da se te mjere ne pokazuju učinkovitim zaštitnim sredstvom i pozvala na pooštavanje politike kažnjavanja. Posljedično, i Ministarstvo pravosuđa i uprave, potaknuto događajima te uključenjem brojnih dionika, oformilo je radnu skupinu za unaprjeđenje zakonodavnog okvira zaštite od nasilja nad ženama i nasilja u obitelji te iniciralo izradu analize i prijedloga mogućih izmjena Zakona o kaznenom postupku, Kaznenog zakona, Zakona o zaštiti od nasilja u obitelji, Zakona o sudovima, Pravilnika o načinu izvršavanja mjera opreza i Pravilnika o načinu provedbe pojedinačne procjene žrtve.

Do sada je izdano više radova o kaznenopravnim aspektima obiteljskog nasilja dok je manji broj radova koji se bave ocjenom normativnog okvira i granica u zakonu zacrtane represije izražene u kazni, sudskim izborom vrste i mjere kaznene sankcije (Škorić i Rittossa, 2022). U znanstvenom radu Škorić i Rittossa provele su istraživanje sudske prakse u RH u izboru vrste i mjere kaznene sankcije počiniteljima teškog ubojstva iz čl. 111. točka 3. (tko ubije člana obitelji kojeg je već ranije zlostavljao) Kaznenog zakona u Republici Hrvatskoj. Rezultati pokazuju kako su svi počinitelji muškarci, a u 73% slučajeva žrtve su njihove sadašnje ili bivše intimne (bračne/izvanbračne) partnerice. Ranije zlostavljanje ima posebnu važnost ne samo kao okolnost zbog koje se djelo klasificira kao teško ubojstvo, nego i kao okolnost koja se treba uzeti u obzir prilikom izbora visine kazne. U svom radu Škorić i Rittossa nalaze da sudovi ponekad propuštaju vrednovati ranije zlostavljanje (intenzivno i dugotrajno) kao otegotno. Isto tako, raniju prekršajnu kažnjavanost ponekad propuštaju cijeliti kao otegotnu okolnost. Prema preporuci, ranija kažnjavanost zbog djela nasilja (neovisno o tome radi li se o prekršajnoj ili kaznenoj kažnjavanosti), posebno u slučajevima kada je nasilje počinjeno na štetu žrtve koju je počinitelj na kraju ubio, svakako bi se trebala jasno odraziti na visinu kazne. Kada govorimo o kazni počiniteljima kaznenih djela, posebnu pažnju zaslužuje i kaznenopravni institut ublažavanja. Kod ovih kaznenih djela, ublažavanje kazne zbog toga što djelo nije dovršeno sud treba ocijeniti zajedno sa svim ostalim okolnostima. U analizi provedenoj 2022. g. primjećuje se da se ublažavanje kazne provodi stereotipno uz obrazloženje da *djelo nije dovršeno* bez korelacije s time da je kod počinitelja kao otegotna okolnost utvrđena izrazita upornost u počinjenju djela, što je samo po sebi kontradiktorno i traži makar dodatno obrazloženje. Preporuka autorica provedene analize je da sud odluku o kazni mora donijeti na temelju ukupne ocjene svih okolnosti i voditi računa o tome da je pokušaj fakultativna osnova za ublažavanje kazne. Naglašavaju da je sloboda suda da ocijeni okolnosti neupitna, ali da je u toj slobodi odgovornost i dužnost suda da donese cjelovito obrazloženje koje nedostaje u dijelu analiziranih presuda u RH.

S obzirom na sve gore navedeno te oformljene radne skupine, tek očekujemo njihove daljnje preporuke i izmjene, kako relevantnog zakonskog okvira, tako i konkretne prakse.

KARAKTERISTIKE NASILJA NAD ŽENAMA, OBITELJSKOG NASILJA I NJEGOVA DINAMIKA



Partnerski odnosi predstavljaju jedan od najsloženijih i najintimnijih ljudskih odnosa koji zahtijeva prilagođavanje, stalnu interakciju i promjene u razvojnim procesima i krizama. Nažalost, nasilje prema ženama unutar partnerskog odnosa mnogo je češće nego što mislimo.

Nasilno ponašanje gotovo se oduvijek smatralo privatnom sferom određenog odnosa unutar obitelji. U ovaj fenomen se država, a ni itko drugi, nije uplitao sve do 1960-ih godina, kad se otvorenije počini izražavati zabrinutost zbog zlostavljane djece u obitelji, da bi se tek na prijelazu u 1970-te godine u fokus stavila i ženska emancipacija.

Nasilje nad ženama predstavlja fundamentalno kršenje ljudskih prava i ljudskog dostojanstva. Njime se krše sljedeća ljudska prava:

- pravo na život,
- pravo na slobodu i sigurnost osobe,
- pravo na osobni, psihički i fizički integritet,
- pravo ne biti podvrgnuta torturi, nehumanom ili ponižavajućem tretmanu ili kazni,
- pravo na jednaku zaštitu pred zakonom,
- pravo na jednakost unutar obitelji, pravo na život bez nasilja.



O nasilju prema ženama nije jednostavno govoriti zbog brojnih manevara prikrivanja, poricanja i izbjegavanja, zbog društvene i sistemske nedorečenosti nadležnosti unutar sustava i međusobnoj (ne)povezanosti svih dionika sustava koji otežavaju, ponekad čak i onemogućavaju, dosljedno i usklađeno djelovanje u svim postupanjima.

Jedna od najvažnijih karakteristika nasilja prema ženama jest rodna dimenzija. Razmotrit ćemo koncepte potrebne za razumijevanje rodno uvjetovanog nasilja.

Univerzalnost

Univerzalnost nasilja prema ženama odražava se kroz prisustvo u svim vremenima i prostorima, u svim kulturama i društvenim sustavima, što potvrđuje sistemski i sistematski karakter ovog oblika nasilja. Sličnost fenomena ukazuje na njegovo jednako značenje, odnosno da je to nasilje prema ženama kao ženama, a ne nasilje prema pojedinim ženama zbog njihovih individualnih karakteristika.

Ovo ga čini bliskim sa svim hijerarhijskim sustavima dominacije, kao što su seksizam, rasizam, klasizam, homofobija i slično, ali se te veze često ne prepoznaju, ni u konceptima ni u praksi. Univerzalnost pojave ne znači zanemarivanje konteksta, kulturoloških i povijesnih razlika, kao ni društvenih i individualnih razlika koje utječu na pojavnost nasilja prema ženama.

Rodni karakter nasilja

Nasilje muškaraca prema ženama je sustavnije, češće, ozbiljnije; muškarci čine teža kaznena djela i s težim posljedicama. Zbog toga je neopravdano govoriti o postojanju rodne simetrije i ovu vrstu nasilja predstavljati rodno neutralnim pojmovima te je važno govoriti o rodno uvjetovanom nasilju. Ne samo da su žene najčešće žrtve nasilja u obitelji, već je ono i usmjereno na njih zato što su žene. U tom smislu, nasilje koje čine muškarci ne razumijemo kao deficit sposobnosti nošenja s problemima, nedostatak vještina rješavanja problema, nedostatak komunikacijskih vještina ili kao nisku samokontrolu. Ono nije, u najvećem broju slučajeva, ni rezultat bolesti i psihičkog poremećaja, već socijalno prilagođeno ponašanje koje dovodi do željenih rezultata, a time i svjesno izabrano ponašanje.



Stavovi prema nasilju

Muškarci počinitelji nasilja negiraju nasilje, opisuju ga kao „običan“, ne dramatičan događaj, umanjujući svoju moć i utjecaj, odnosno normalizirajući nasilje. Muškarci počinitelji nasilja koriste kompleksne jezične konstrukcije, u kombinaciji više različitih definicija, ali ga vide odvojeno od „ostatka života“, opisujući ga uglavnom kao specifičan događaj, kao incident, a ne kao proces koji preplavljuje ženin svakodnevni život i koji je onemogućava da izađe iz začaranog kruga.

Trajanje nasilja

Iz prakse znamo da se ne radi o izoliranom incidentu i prolaznom problemu. Nasilje je najčešće prisutno dugi niz godina prije nego što se prijavi. Upravo to je važno imati na umu prilikom intervencija, posebno kod izbora mjera kojima će se nasilje nastojati zaustaviti.

Rodni stereotipi

Nasilje prema ženama obilježava niz uvjerenja, predrasuda i pretpostavki koji se uporno održavaju u svim društvima. Iznimno je važno propitivanje rodni stereotipa jer oni oblikuju osobne, ali i profesionalne stavove o ulogama muškaraca i žena, njihovim odnosima i općenito o nasilju prema ženama. Kada se radi o pojavi nasilja, široko rasprostranjena mišljenja uglavnom sadrže pretpostavke o manjoj društvenoj opasnosti fenomena, o vezi nasilnog ponašanja sa specifičnim karakteristikama konteksta ili počinitelja nasilja, o odgovornosti žene i o stereotipnim shvaćanjima uloga u obitelji. Često se smatra da se „takve stvari događaju drugima“, što smanjuje mogućnost doživljaja empatije.



Strategije počinitelja nasilja

Najčešće strategije koje počinitelji nasilja koriste su izolacija, zastrašivanje, psihičko zlostavljanje, prijetnje, manipulacija djecom, korištenje „muških privilegija“ i ekonomsko zlostavljanje. Okrivljavanje žrtve i iskrivljavanje realnosti su strategije koje počinitelji nasilja koriste i prema žrtvama i prema stručnjacima (policija, pravosuđe, sustav socijalne skrbi i dr.).

Povezanost nasilja prema ženama i nasilja prema djeci

Ne možemo odvojeno govoriti o nasilju prema ženama i nasilju prema djeci kada se nasilje događa u obitelji. Nепрепознавање ове повезаности и isprepletenosti dovode do niza pogrešnih pretpostavki, procjena i intervencija službi koje donose odluke.

Rizik od novog nasilja nakon odlaska od počinitelja nasilja

Iako odlazak od nasilnog partnera ne završi uvijek nasiljem, ta situacija je potencijalno opasnija od ostajanja u vezi. Primarni je motiv ovog nasilja težnja počinitelja za održavanjem kontrole i doživljaja „vlasništva“ prema partnerici. Tijekom ili nakon brakorazvodnog postupka žene mogu biti izložene nasilju prilikom ostvarivanja kontakata i susreta između djece i nasilnog partnera – u dosta slučajeva u takvim situacijama nema nadzora nad susretima i druženjima, što zbog nedostatka re-sursa, što zbog pogrešne procjene da takva mjera nije potrebna.

Nasilje u obitelji može se objasniti i interaktivnim djelovanjem na više razina:

- individualne osobine počinitelja – osobine ličnosti, razvojni put pojedinca, životni pogledi, vrijednosti i uvjerenja,
- obilježja obitelji kao sustava - dinamika, uloga i obrasci ponašanja u partnerskim odnosima i odnosima između članova obitelji,
- društvena razina – norme lokalne zajednice, zakoni, provedba zakona, vrijednosni sustavi, tolerancija na nasilje.

Možemo pretpostaviti da, ukoliko uvažavamo sve navedene razine koje se međusobno isprepliću, utoliko doprinosimo većem razumijevanju nasilja nad ženama.

Čimbenici koji su posebno povezani s nasiljem od strane partnera uključuju:

- povijest izloženosti nasilju,
- poteškoće u komunikaciji između partnera,
- kontrolirajuće ponašanje prema svojim ranijim partnericama,
- povijest izloženosti zlostavljanja u djetinjstvu,
- svjedočenje nasilju u obitelji,
- antisocijalni poremećaj ličnosti,
- štetna uporaba alkohola,
- štetna muška patrijarhalna ponašanja, uključujući stavove koji odobravaju nasilje,
- norme zajednice koje privilegiraju ili pripisuju viši status muškarcima, a niži status ženama,
- niske razine pristupa žena plaćenom zaposlenju,
- niska razina ravnopravnosti spolova.

Čimbenici koji su posebno povezani s počinjenjem seksualnog nasilja uključuju:

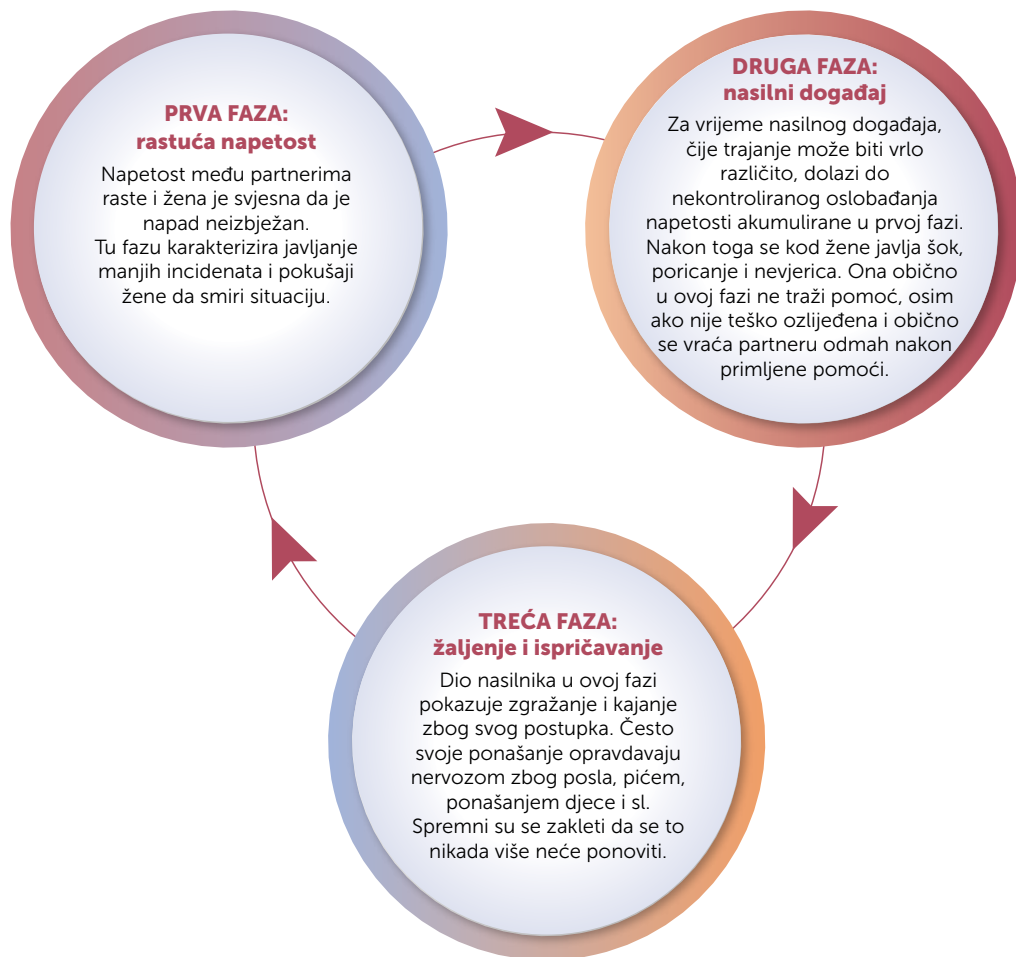
- vjerovanja u obiteljsku čast i seksualnu čistoću,
- ideologije muškog seksualnog prava,
- slabe zakonske sankcije za seksualno nasilje.

Nasilje prema ženama postupno se pojačava u pogledu razmjera i učestalosti nakon prvog nasilnog događaja. Obično počinje blažim oblicima psihološkog nasilja koje žrtva često umanjuje i opravdava. Da bi zaustavila nasilje, žrtva polako prilagođava svoj život i prihvaća brojna ograničenja koja postavlja počinitelj nasilja. Nasilje se pojačava zajedno s njegovom rastućom potrebom za moći i kontrolom.

Nasilje prema ženama često ima tipični ciklus koji se sastoji od tri faze:

- porast napetosti nasilnog partnera,
- nasilni događaj (različitog intenziteta),
- smanjivanje napetosti praćeno (djelomičnim) uvidom u posljedice i eventualna kontrola štete.

Ponekad se počinitelji nasilja ispričaju žrtvi i obećavaju da više nikad neće biti nasilni. Neke žrtve kažu da je nakon isprika uslijedilo tzv. razdoblje „medenog mjeseca“ tijekom kojeg počinitelji nasilja mogu biti posebno nježni i pažljivi prema žrtvi, slično kao na početku veze. Žrtve se mogu početi nadati da je nasilje završilo i da se više neće ponoviti. Mnoge druge žene žrtve kažu da nikad nisu doživjele takvo razdoblje, već su doživljavale neprestano nasilje, bez isprika i bez uvida počinitelja u svoje ponašanje.



Slika 4. Ciklus nasilja

U nasilnim vezama ciklusi nasilja se ponavljaju; nakon posljednje faze, napetost ponovno počinje rasti i ciklus počinje iznova. Primijetimo da su elementi kontrole i dominacije prisutni u svim fazama ciklusa, a počinitelji nasilja, čak ni u fazi „žaljenja i ispričavanja“ ne pokazuju spremnost preuzeti odgovornost za vlastito ponašanje. „Žaljenje i ispričavanje“ je funkcionalno u odnosu na cilj, odnosno ponovnu uspostavu partnerskog odnosa i kontrole, što predstavlja „manipulativni manevar“, odnosno specifičan mehanizam uspostavljanja kontrole, a ne nagovještaj stvarne promjene ponašanja. Psihološki, ova je faza važna jer žrtvi stvara lažnu nadu da je promjena moguća. Kako se ciklusi nasilja ponavljaju, periodi između faze rastuće napetosti i nasilnog događaja se sve više skraćuju, odnosno nasilni događaji postaju sve češći. Opisivanje nasilja kao „rasta napetosti“ dominantno je u pristupu psihosocijalnog tretmana počinitelja nasilja koji se fokusira na promjenu ponašanja, smanjenja razine stresa, razvijanja strategija suočavanja s ljutnjom, učenja izražavanja emocija, a ne na sagledavanje duboko ukorijenjenih stavova o nasilnom ponašanju.

S druge strane, mnoge žene žrtve nasilja ne slažu se s opisom o „ciklusima“ (a posebno ne s uobičajenim nazivom za treću fazu „medeni mjesec“). One jasno navode da je nasilje bilo kontinuirano i da se odnosilo na sve aspekte njihovog svakodnevnog života i da je tek ciklično mijenjalo forme i svrhe. Zbog toga je nužno svako razumijevanje nasilja, njegovu dinamiku i karakteristike, uvijek i iznova provjeravati sa svakom ženom, jer je njeno specifično iskustvo jedinstveno i u njenom slučaju najtočnije i može se čak i znatno razlikovati od ustaljenih teorijskih postavki i razumijevanja. Koncept o „cikličnoj prirodi nasilja“ moramo uzeti uvjetno jer se fokusira na psihološke aspekte zlostavljanja, zanemarujući socijalni i povijesni kontekst, što za posljedicu može imati nepotpuno razumijevanje i neadekvatan način rada sa žrtvama. Posebno je važno da se i treća faza prepoznata kao nasilje, a ne kao prestanak nasilja i normalizacija partnerskog odnosa.

Spirala nasilja opisuje kako dolazi do nasilja, ali samo kad se radi o tipu muškarca počinitelja nasilja koji ne zna postupati u situaciji sukoba i koji ne prepoznaje svoje osjećaje pa tako ljubomoru, tugu i strah manifestira agresijom. Osim toga, ima slabo razvijene komunikacijske vještine i uzak raspon strategija suočavanja sa stresom.

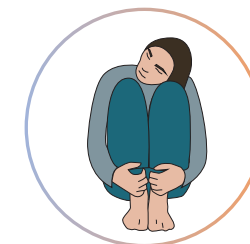
Spiralom nasilja nije moguće objasniti dinamiku nasilja u obitelji koja je patrijarhalna i u kojoj muškarac ženu doživljava kao svoje vlasništvo te vjeruje da je njegovo pravo i dužnost udariti ženu kad „zasluži“, ali i preventivno.

Kako bismo bolje razumjeli dinamiku nasilja, potrebno je znati prepoznati nasilna ponašanja, posebno ona koja su prikrivena i manje vidljiva. Kada kažemo manje vidljiva, to se ne odnosi na ženu koja je izložena nasilju, jer žena zna i osjeti da je izložena nasilju, već se odnosi na okolinu koja često ne vidi, ne čuje i ne želi znati, a počinitelj nasilja računa s time da nasilje neće biti prepoznato, uvaženo i sankcionirano.

Neki od takvih oblika nasilja su:

Izolacija

Počinitelj nasilja ima snažnu potrebu da svoju okolinu održava postojanom i neprijetećom. Visoko je posesivan u odnosu na ženu, što je povezano s patološkom ljubomorom. Posebno izolira ženu od njezine primarne obitelji i prijatelja.



Iskrivljena percepcija

Počinitelj nasilja ima izuzetnu sposobnost biti zavodljiv i šarmantan kako bi dobio ono što želi, ali može biti i izrazito opasan i neprijateljski raspoložen ako ne dobije ono što želi. Pritom je njegova percepcija ponašanja žene i njegovog ponašanja iskrivljena, a on posjeduje veliku sposobnost samozavaravanja i zavaravanja drugih.



Prijetnje

Počinitelj nasilja koristi niz prijetnji kako bi kontrolirao ženu. Tako se često koriste rečenice npr. „Ako odeš, budi uvjeren da više nikada nećeš vidjeti djecu“, „Ako ikome kažeš što se događa, naći ću način da

sve uvjerim da si luda“, „Ako zbog tebe završim u zatvoru, ti ćeš završiti još gore“, „Ako me napustiš, ubit ću se“.

Nemogući zahtjevi

Počinitelj nasilja ima mnoge, i u pravilu nemoguće, neostvarive zahtjeve. Npr. želi dobru hranu, a ne daje novac. Kaže da mu je svejedno što će jesti, a onda napravi scenu jer žena nije vodila računa o tome što voli i sl.

Ponižavanje

Počinitelj nasilja često ponižava ženu nazivajući je pogrdnim imenima, ismijava je ili se izruguje njenom izgledu ili postupcima, nameće joj nešto što će je poniziti pred drugima (npr. naređuje kako se mora obući).

Povremena milost

S vremena na vrijeme počinitelj nasilja pruža znakove ljubavi kao „poklon“. Ti su znakovi zapravo jako daleko od ljubavi i on ih smisljeno čini kako bi se povećala ženina ovisnost o njemu.

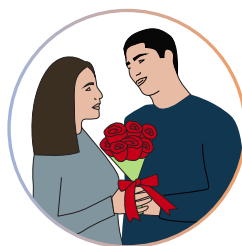
Iscrpljivanje

Sve dosad navedeno, kao i mnogo drugoga, počinitelj nasilja koristi kako bi psihički iscrpio ženu. Uz to, tjera je na pretjerani rad, ne omogućava joj dovoljno odmora i tako je dovodi u stanje tjelesne iscrpljenosti u kojoj je svaka osoba psihološki ranjivija.

Prisilna kontrola

Prisilna kontrola je model planskog, sustavnog i dugotrajnog emocionalnog, psihičkog i ekonomskog zlostavljanja žene. Odnosi se na kontinuirano psihološko ponašanje s ciljem ograničavanja slobode žrtve. Malo po malo, zbog ovog oblika kontrole, žena prihvaća pravila, strahove i ograničenja zbog kojih prilagođava svoje ponašanje kako bi preživjela. Prisilna kontrola je uvijek prikrivena i prijeteća, a najčešće neprepoznata od strane sustava.

Nedostatak znanja o psihičkom nasilju najveća je prepreka prevenciji. Kao rezultat toga, žrtve prisilne kontrole i psihičkog nasilja nerado prijavljuju svoja iskustva.



PSIHOSOCIJALNE POSljedICE OBITELJSKOG NASILJA I RAZLOZI (PRE)DUGOG OSTANKA U NASILNOM ODNOSU

Prema Konvenciji Vijeća Europe o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u obitelji – nasilje nad ženama, uključujući i obiteljsko nasilje, jedan je od najtežih oblika rodno utemeljenog kršenja ljudskih prava u Europi, a koji je još uvijek obavijen zidom šutnje.

Nasilje nad ženama veliki je javnozdravstveni problem. Svjetska zdravstvena organizacija definira ga kao svaki čin rodno uvjetovanog nasilja koje rezultira, ili može rezultirati, tjelesnom, seksualnom ili mentalnom štetom ili patnjom žene. Dakle, ne radi se samo o fizičkom aspektu ili kontinuiranom psihičkom zlostavljanju, već se i sama prijetnja takvim činom može, pa i mora, smatrati nasiljem koje može ostaviti dubok trag na žrtvi.

Nasilje nad ženama uzrokuje ozbiljne kratkoročne i dugoročne zdravstvene probleme žena koji se očituju u namjernom narušavanju njenog tjelesnog, mentalnog, seksualnog i reproduktivnog zdravlja. Osim izravnog utjecaja na zdravlje žrtve, nasilje nad ženom također utječe i na zdravlje i dobrobit njihove djece – što dovodi do visokih društvenih i ekonomskih troškova za žene, njihove obitelji, a onda i društvo u cjelini. Osim dugotrajnih i često teških psiholoških posljedica, nasilje značajno utječe i na socijalni život osobe. Nije jednostavno odvojiti psihološke posljedice od posljedica manifestiranih u ponašanju osobe. Navedene posljedice najčešće su kod žena žrtava nasilja, no važno je napomenuti da svaka osoba reagira na traumatsko iskustvo na svoj specifičan način koji je istovremeno sličan drugim osobama, ali isto tako i značajno različit. Razumijevanje tih specifičnosti i razlika dovodi do boljeg razumijevanja traumatskih iskustava žrtve, a i same žrtve u cjelini.

Kada govorimo o žrtvi, tada ne postoji „ispravan“ ili „pogrešan“ način reagiranja na izloženost nasilju. Svaki način na koji se žrtva nasilja postavila prema tom nasilju je ispravan, točan, jedinstven i treba biti uvažen.

Nasilje nad ženama najčešće povezujemo s fizičkim nasiljem koje dovodi do lakših ili težih ozljeda. Više od 40% žena koje su doživjele nasilje od strane intimnog partnera prijavilo je i fizičku ozljedu koja im je nanesena kao posljedica nasilnoga čina. Međutim ne smijemo smetnuti s uma da nasilje prema ženama može za posljedicu imati i fatalne ishode, i u nemalom dijelu slučajeva dovodi do ekstremnih činova poput ubojstva ili samoubojstva.

U ovom dijelu posvetit ćemo se psihosocijalnim posljedicama nasilja, no za bolje razumijevanje potrebno je razmišljanje u širem kontekstu koji uključuje i fizičke i ekonomske posljedice.

Nemoguće je odijeliti fizičke od psihičkih posljedica zlostavljanja, budući da svako fizičko nasilje neizostavno utječe i na psihičko zdravlje žrtve. Međutim, nasilje se još uvijek prvenstveno povezuje s fizičkim posljedicama koje se manifestiraju kao:

- unutarnje i vanjske ozljede: modrice, podljevi, ogrebotine, opekotine, lomovi i iščašenja, izbijeni i polomljeni zubi, povreda bubnjića, unutarnje krvarenje, tragovi gušenja,
- različite kronične tjelesne bolesti,
- tjelesni bolovi: glavobolje, bolovi u želucu, leđima,
- ograničena pokretljivost,
- kronični umor,
- ginekološke posljedice kao što su neželjena trudnoća, spolno prenosive bolesti, infekcije, krvarenja i ozljede,
- radna nesposobnost,
- loše opće zdravlje,
- invaliditet,
- smrt.

Fizičke posljedice zlostavljanja značajno utječu na zdravlje i život žene, obitelji, zajednice i društva u cjelini. I dok su nam posljedice za samu ženu žrtvu nasilja i njenu obitelj relativno jasne, posljedice koje se odnose na društvo uglavnom ne percipiramo kao problem. Međutim, zlostavljanje iznimno opterećuje i sustav u cjelini generirajući troškove primarno vezane za velike troškove usmjerene na sanaciju posljedica nasilja što uključuje zdravstvenu skrb, usluge unutar sustava socijalne skrbi, prevenciju i suzbijanje nasilja, smanjenu radnu sposobnost žena, povećanu zlouporabu psihoaktivnih sredstava i veću smrtnost.

Ekonomske posljedice zlostavljanja su brojne, a najčešće i najočitije su one vezane za (ne)mogućnost rada, (ne)postojanje slobode zapošljavanja, kao i zdravstvena (ne)sposobnost za rad.

Najčešće ekonomske posljedice zlostavljanja su:

- smanjen radni kapacitet,
- gubitak radnih sati,
- češća bolovanja,
- nezaposlenost,
- i najčešće zabrana rada od strane počinitelja nasilja.

Sve navedeno doprinosi siromaštvu žena žrtava nasilja i nedostupnosti financijskih sredstava nužnih za odlazak od počinitelja nasilja, stjecanja autonomije i početak samostalnog života, a onda i slobode. Ekonomsko je nasilje zbog svoje prikrivenosti, a posebno u patrijarhalnom društvu, često neprepoznato kao nasilje. Ideje o muškarcu koji radi i financijski brine za obitelj, i ženi koja je doma i brine o kući i djeci duboko su uvriježene u društvu te su partnerova zabrana rada, raspolaganje novcima i kontrola financija zamaskirani kao njegova briga o obitelji i često nisu prepoznati kao oblici nasilja. Također, često počinitelj nasilja ima potpunu kontrolu nad svim prihodima i imovinom, čak i kada je žena zaposlena. Zbog toga je važan nastavak rada i na prepoznavanju ekonomskog nasilja kao jednog od oblika nasilja prema ženama u obitelji.

O kakvom god da se nasilju radilo, ono uvijek ostavlja duboke posljedice na psihološko stanje i zdravlje žena. Pitanje je samo hoće li te posljedice biti dugoročne i kronične ili će ih uz adekvatnu podršku prevladati i biti zdrava.

Najčešće psihološke posljedice i promjene u ponašanju žena žrtava nasilja:

- neugodne emocije: strah, fobije, sram, briga, krivnja, nemir,
- misaone promjene: „trebala sam prije reagirati“, „izazvala sam“, nepovjerenje, problemi pažnje i koncentracije, nisko samopouzdanje, dezorijentiranost, nedostatak tolerancije i strpljenja, suicidalne misli,
- tjelesni simptomi: napetost, mučnina, glavobolja, slabost, nesanica, noćne more, umor,
- ponašajni simptomi: provjeravanja, nestrpljivost, povlačenje, samozanemarivanje, zloupotreba alkohola i droga, agresija prema sebi i drugima,
- poremećaji: depresija, anksioznost, napadi panike, posttraumatski stresni poremećaj, poremećaji hranjenja, ovisnosti, poremećaji spavanja, seksualni poremećaji i seksualne disfunkcije.

Da bismo mogli razumjeti razmjere doživljenoga nasilja, potrebno je uvijek bezrezervno znati i vjerovati da je sva odgovornost za nasilno ponašanje isključivo na počinitelju. Tek tada možemo zaista prepoznati i uvažiti njezine osjećaje, doživljaje i ponašanje. Nažalost, unutar sustava i pojedinaca u sustavu s kojima se žena žrtva nasilja susreće kada traži pomoć, prisutno je latentno osuđivanje, okrivljavanje i prebacivanje odgovornosti koje ima kao žrtva zlostavljanja što na kraju doprinosi njenom neodlasku od počinitelja nasilja.

Zato je važno kontinuirano propitivati odgovornost – i društva općenito i nas kao dionika društva, stalno preispitujući postupke kojima doprinosimo sekundarnoj viktimizaciji žrtava nasilja.

Posljedice nasilja na socijalni život:

- izolacija od primarne obitelji i prijatelja,
- usamljenost,
- nesnalaženje u socijalnim okruženjima,
- smanjene socijalne vještine.

Sveukupne posljedice obiteljskog nasilja, konkretnije nasilja nad ženama, teške su, slojevite i prožimajuće – od individualne razine svake žene do posljedica za društvo u kojem živimo. Informacije koje žena žrtva nasilja dobije u prvom kontaktu pri prijavi nasilja, od presudne su važnosti za njenu odluku o odlasku od počinitelja nasilja. Svi dionici kojima se žrtva nasilja može obratiti morali bi biti svjesni toga i ponašati se u skladu s time, bilo da se obraća policiji, Zavodu za socijalni rad ili savjetovateljima. Poštovanje i podrška koje žena dobije pri prvom traženju pomoći doprinose njezinoj ustrajnosti u borbi za život bez nasilja. Drugim riječima, nije žena *opet kriva za to što se vratila počinitelju nasilja*, već dio odgovornosti nužno nosi i sustav od kojeg nije dobila adekvatnu podršku i sve potrebne informacije koje bi joj pomogle da se odvoji od počinitelja nasilja.

Da bismo zaista razumjeli sve posljedice koje zlostavljana žena ima ili može imati, trebamo na njih gledati kao na normalnu reakciju na nasilje počinitelja, a ta je reakcija potpuno opravdana, očekivana, razumljiva i smisljena. Takvo razumijevanje nasilja i ponašanja žrtve vodi k jasnom pozicioniranju odgovornosti za nasilje koje leži isključivo na počinitelju, i k uvažavanju svega što žene doživljavaju i pokazuju kao posljedicu zlostavljanja. Promjena paradigme u razumijevanju nasilja prema ženama ključna je kako bi žene zaista dobile priliku i mogućnost za drugačiji život i redefiniranje sebe iz žene koja *jest* žrtva u ženu koja *bila* žrtva.

Razlozi ostanka u nasilnom odnosu

Najčešće pitanje koje se postavlja u kontekstu nasilja prema ženama jest: „Zašto nije otišla?“. Duboko nerazumijevanje prema ženama žrtvama nasilja u obitelji prisutno je u svim porama našega društva i prožeto je predrasudama, osudama i nametanju osjećaja krivnje. Kako bismo razumjeli razloge ostanka u nasilnom odnosu, važno je razumjeti kontekst u kojem žene žrtve nasilja žive. Nebrojeno je mnogo mitova vezanih za žene žrtve nasilja, i gotovo svi oni na kraju osuđuju žrtve i opravdavaju počinitelje nasilja.

Najrasprostranjeniji mitovi:

MIT	ISTINA
Žena je sama kriva, ona je to tražila.	Odgovornost za nasilje je uvijek na počinitelju nasilja. Uvijek.
Žene uživaju biti žrtve.	Razlozi za ostanak u nasilnom odnosu su kompleksni, no sasvim je sigurno da niti jedan od njih nije da žena uživa biti žrtva. Biti zlostavljan nije nešto što itko priželjkuje.

To je njihova stvar, u to se ne treba miješati.	Nasilje prema ženama je ozbiljan društveni problem. Nasilje prema ženama najgori je i najteži oblik kriminaliteta, a sustav ga često ne prepoznaje kao takav.
Žene su jednako nasilne kao i muškarci.	Muškarci su u značajno većem broju slučajeva počinitelji nasilja u obitelji, s ozbiljnim i teškim posljedicama po žene.
Muškarci si ne mogu pomoći.	Svako se ponašanje može promijeniti, pa i ono nasilno. Ljudi su samosvjesna bića koja mogu modelirati svoje ponašanje.
Žene biraju nasilne partnere, opet i iznova.	Žene biraju partnere iz različitih razloga, a ne zato jer su nasilni. Neke žene će i nakon izlaska iz nasilne veze biti s partnerima koji su nasilni; neke će biti s partnerima koji uopće nisu nasilni, a neke više neće ulaziti u partnerske veze.
Nasilje prema ženama prisutno je samo u siromašnijim obiteljima.	Nasilje prema ženama podjednako je prisutno u svim sferama društva i potpuno je neovisno o imovinskom i društvenom statusu.
Žene u postupku razvoda lažno prijavljuju kako bi ostvarile neku korist.	Postupak razvoda je prilika da se progovori i o nasilju, o čemu je žena najčešće godinama šutjela, a nasilje je jedan od glavnih razloga za pokretanje postupka razvoda. Također, iznimno je često postseparacijsko nasilje koje se događa tijekom brakorazvodne parnice, posebno tijekom susreta i brige o djeci.
Sama ga je odabrala, trebala bi trpjeti i ostati s njim zbog djece jer je on dobar tata.	Da, odabrala je, ali ne i njegovo nasilno ponašanje. Nasilje prema ženi ujedno je i nasilje prema djeci te žene. Naime, iako djeca možda i nisu izložena izravnom fizičkom nasilju, ona su posredne žrtve nasilja samim time što odrastaju u nasilnom okruženju. Ne postoji mogućnost „dobrog tate“ kad je ta ista osoba nasilna prema bilo kojem od članova obitelji.

Mitovi i predrasude povezane uz nasilje nad ženama negativno utječu na žene žrtve nasilja što vodi diskriminaciji i kršenju ljudskih prava. Promjenom diskursa i jezika u cjelini mijenjamo stavove, uvjerenja i smanjujemo snagu mitova i predrasuda.

Pa krenimo s novom paradigmom koja bi trebala srušiti stare mitove.

- Žene i muškarci su jednaki i trebaju biti ravnopravni.
- Svako nasilje zaslužuje osudu i posljedicu.
- Nema opravdanja za nasilje.
- Svaki pojedinac koji je nasilan ima odgovornost i obavezu to ponašanje mijenjati.
- Odgovornost za traumatsko iskustvo djece leži na počinitelju nasilja, a ne na ženi koja ih nije zaštitila od traumatičnog iskustva kojem je i sama izložena.
- Nasilje nad ženama jedan je od najtežih oblika kriminaliteta.
- Ne postoje *teži i lakši* oblici nasilja, svako nasilje je teški oblik zlostavljanja.
- Vjerujemo žrtvi kada kaže da je izložena nasilju.
- Aktivno djelujemo na razvoju društva bez nasilja.
- Muškarac je 100% odgovoran za svoje nasilno ponašanje.

Jezik koji koristimo oblikuje naše misli, uvjerenja, stavove i ponašanja. Malim promjenama u jeziku činimo velike promjene na individualnoj i društvenoj razini, uz zaista minimalne resurse.

Razumijevanje razloga ostanka u nasilnom odnosu:

- Manjak podrške
Žene su u većini slučajeva same zbog izolacije koja im je nametnuta od počinitelja, često obitelj i prijatelji ne znaju za nasilje i u kojoj je mjeri izložena nasilju tako da žena nema adekvatnu podršku. Biti sama u takvom okruženju, i to najčešće duži vremenski period, dovodi do uvjerenja da joj nitko neće vjerovati i da joj nitko neće pomoći. Socijalna izolacija, kao jedna od posljedica zlostavljanja doprinosi ostanku u nasilnom odnosu.
- Okrivljavanje žrtve
Kada žena skupi hrabrost reći da je zlostavljana, najčešće doživi okrivljavanje; ponekad suptilno, ponekad direktno, ali gotovo uvijek se susreće s okrivljavanjem.
- Odgovor institucija
Procedura po kojoj bi institucije trebale djelovati sasvim je jasna: zaprimanje prijave, informiranje, pokretanje postupka, postupanje prema žrtvama...
Nažalost, u praksi to vrlo često nije tako. Osobe koje dolaze u kontakt sa žrtvama nasilja, što zbog svojih predrasuda, što zbog prethodnih iskustava, zasićenosti poslom i zbog brojnih drugih razloga, čine propuste u svom djelovanju zbog kojih žrtva ne dobije adekvatnu uslugu.

- Pristup institucijama i organizacijama civilnog društva
Žene koje žive u ruralnim područjima imaju otežan pristup institucijama i organizacijama. Ista iskustva prolaze i žene koje zbog izolacije i nemogućnosti slobodnog kretanja nisu u mogućnosti potražiti pomoć.
- Rizik
Trenutak prijave nasilja, odnosno trenutak odlaska od počinitelja, jedan je od najrizičnijih po zdravlje i sigurnost žene, i to prvenstveno zbog osjećaja ugroženosti i straha da će biti još gore. Zbog toga u tom trenutku žene vrlo često odustaju od odlaska od počinitelja.
- Reakcija počinitelja na odluku o odlasku
Prijetnje i ucjene, a posebno one vezane uz oduzimanje djece, najčešća su ponašanja počinitelja koja pokolebaju ženu žrtvu u odluci za odlaskom.
- Općenito zastupljenost mitova, predrasuda i stereotipa u društvu u kojem žrtva živi
Gotovo svi stereotipni pogledi na klasično patrijarhalno društvo podržavaju nasilje, potiču okrivljavanje žrtve i opravdavaju te banaliziraju i trivijaliziraju nasilje prema ženama, kao i odgovornost i ulogu nasilnika u tom odnosu.
- Osobne karakteristike
Žene zbog izloženosti nasilju imaju psihološke posljedice koje ih onemogućavaju da vjeruju da mogu otići i da zaslužuju podršku i pomoć.
- Prijašnja životna iskustva
Žene vrlo često imaju negativna iskustva kada se obrate za pomoć, bilo da je to od bliskih osoba ili od sustava. Poruka koju dobije je: „Nije to ništa... Ma bit će bolje... Sama si ga izabrala... Nije ni meni lako... Ne pretjeruj!“ i slično.
- Djeca
Nažalost, djeca su vrlo čest razlog ostanka u nasilnom odnosu, no djeca su također i jedan od glavnih razloga za odlazak od počinitelja nasilja. Vrlo je snažno vjerovanje u našem društvu da je obitelj svetinja i da se ne smije raskidati. Žene ponekad vjeruju da će za djecu biti traumatično ukoliko ona napusti nasilnog partnera te da će sam odlazak biti traumatičniji od života u nasilju. Drugi, ne manje važan, razlog leži u tome što počinitelj nasilja često prijeti oduzimanjem ili ozljeđivanjem djece ukoliko ga žrtva nasilja ostavi.
- Financijska ovisnost
Nezaposlenost žena u odnosu na muškarce uvijek je značajno veća, i u slučajevima u kojima oboje rade muškarac počinitelj nasilja je taj koji raspolaze financijama, uključujući i ženina primanja. Ujedno, muškarci su češće vlasnici nekretnine u kojoj žive što dodatno otežava ženinu poziciju u smislu odlaska.
- Odnos s počiniteljem
U nekom trenutku, bilo da je to sada ili u prošlosti, žena je osjećala ljubav ili simpatiju prema muškarcu koji je bio ili postao počinitelj nasilja. Zajedno su doživjeli i lijepe i dra-

gocjene trenutke zbog kojih ona osjeća da ga ne može prijaviti ili ga napustiti.

- Tema nasilja nad ženama u medijima

Zamislite da ste žena žrtva nasilja i da razmišljate o tome da ćete napustiti partnera koji vas zlostavlja. Što čujete u vijestima, televizijskim i radijskim emisijama? Čujete da je teško otići, čujete da sustav ne funkcionira, čujete da se većina žena vrati počinitelju nasilja, čujete da nema razumijevanja i podrške za žrtve, čujete da nema financijskih sredstava za servise za žene žrtve nasilja, čujete da su kazne za počinitelje male. Što biste učinili?

- Nepovjerenje prema žrtvama

Kada žene žrtve nasilja zatraže pomoć, najčešće se prvo susretnu s nepovjerenjem, bilo da je to zbog toga što se nasilje nije prijavilo odmah, pa se onda propituje zbog čega je čekala, ili pak zbog višestrukih poziva iz istog kućanstva zbog čega se onda taj problem umanjuje i trivijalizira ili pak kada u brakorazvodnoj parnici spomene izloženost nasilju koje ranije nije prijavljivala – što se onda tumači kao manipulacija, ili pak zbog neprisutnosti trenutnog nasilja ili izostanka trenutnih fizičkih dokaza o nasilju. U svakom slučaju, društvena atmosfera još je uvijek takva da su veće šanse da se žrtvi zlostavljanja neće vjerovati, nego da hoće.

Žene žrtve nasilja nisu homogena skupina; jedino što sve žene žrtve rodno uvjetovanog nasilja imaju zajedničko jest to da su one žene, a da je počinitelj nasilja muškarac.

PODRŠKA ŽRTVI I NJENO OSNAŽIVANJE

U ovom dijelu prikazat će se smjernice za prvi razgovor sa žrtvom nasilja i za podršku žrtvi u prevladavanju stresnih i traumatskih okolnosti te tehnike nošenja sa stresom, osvještavanja vlastitih snaga i slabosti, jačanja samopoštovanja i samopouzdanja te jačanja komunikacijskih vještina.



PRVI RAZGOVOR SA ŽRTVOM NASILJA

Prvi razgovor sa žrtvom nasilja iznimno je važan i često ključan u smislu da će žena žrtva nasilja biti uvažena ili neće. Žene koje su izložene nasilju u obitelji, a najčešće je to od strane supruga ili partnera, po našim iskustvima u većem broju slučajeva, prvo se obraćaju policiji ili Zavodu za socijalni rad ili savjetovalištima, uključujući savjetovaništa za žene žrtve nasilja, očekujući i nadajući se podršci i razumijevanju. Ukoliko žena u tom prvom razgovoru bude saslušana, dobije potrebne informacije i, ono što je najvažnije, podršku, tada je puno veća mogućnost da žena donese najbolju odluku za sebe, uključujući i za svoju djecu. Odgovornost je sustava i svih dionika unutar sustava promišljati o njihovom utjecaju na odluke žena žrtava nasilja te u skladu s time i djelovati, donositi mišljenja i odluke. Svatko, kome se obrati žena žrtva nasilja, na ovaj ili onaj način doprinosi njezinim odlukama i u ovom poglavlju ćemo se osvrnuti upravo na taj dio.

U radu sa žrtvama nasilja posebno je potrebno voditi računa o minimalnim etičkim standardima, neovisno o tome koje je struke osoba koja razgovara sa žrtvom te je nužno smanjiti subjektivni osjećaj patnje, odnosno ne doprinositi njezinom povećanju. Važno je nuditi mogućnosti izbora, a ne davati rješenja te ne činiti štetu. U promišljanju o pojmu nečinjenja štete stručnjakinje i stručnjaci pomagačkih profesija ponekad njeguju predrasudu da nije moguće činiti štetu te samim time čine štetu neznajući.

Žene žrtve nasilja, kao i svaka druga skupina ljudi, heterogena su skupina. Stavljajući različite žene žrtve nasilja u istu kategoriju, dolazimo u opasnost previđanja bitnih individualnih karakteristika svake žene te je važno osvrnuti se na specifičnosti kako bi pružena pomoć i podrška bile sveobuhvatnije.

Specifičnosti u radu sa ženama žrtvama nasilja se, uz ostalo, odnose na:

- dob

Dob žrtve je zasigurno jedna od najvidljivijih značajki koja se uočava u kontaktu sa žrtvom. Osoba mlađe ili starije životne dobi može imati različite potrebe.

- mentalno zdravlje

Izloženost nasilju u obitelji, posebno dugotrajna izloženost, utječe na psihičko stanje osobe te ostavlja posljedice izloženosti nasilju koje nisu univerzalne, već su naravno specifične i potrebno ih je uvažiti. Neke od najčešćih posljedica izloženosti nasilju u obitelji, a koje su detaljnije opisane u prethodnom poglavlju, su strah, sram, krivnja, nepovjerenje prema drugima, problemi pažnje i koncentracije, uznemirenost i razdražljivost, nisko samopouzdanje i dr.

- intelektualni kapaciteti

U pristupu žrtvama nasilja u obitelji koje imaju smanjene ili niske intelektualne kapacitete stručnjakinje i stručnjaci trebaju dodatno voditi računa o tome što su i kako su žrtve čule u dobivenim informacijama te je potrebno dodatno provjeravati razumijevanje.

- osobe s invaliditetom

Žene s invaliditetom posebno su ugrožena skupina i često su manje vidljive te manje traže pomoć.

Žene s invaliditetom svakodnevno se suočavaju s nizom prepreka i povredama prava koje rezultiraju višestrukom diskriminacijom. Potrebna je sustavna edukacija o specifičnostima pojedinih oštećenja, kao i o specifičnostima u radu sa ženama s invaliditetom koje su žrtve nasilja. Također, potrebno je i sustavno osnaživanje žena s invaliditetom kako bi prepoznale različite oblike nasilja i informirale se o mogućnostima ostvarivanja zaštite te stekle povjerenje u postojeće sustave podrške i zaštite, prijavile nasilje i tražile zaštitu.

- pripadnost manjinama

Problem pripadnosti manjinama najbolje će se pojasniti na primjeru pripadnica romske nacionalne manjine. Naime, Romkinje su posebno ranjiva skupina i to u dva aspekta. Prvi je aspekt opća ili vanjska perspektiva žrtve kao žene: kako su pripadnice romske nacionalne manjine koja je generalno u nepovoljnijem položaju od prosječnog položaja žena u Hrvatskoj, time su i više i češće izložene nasilju. Drugi je unutarnji aspekt, a odnosi se na činjenicu da su Romkinje često žrtve obiteljskog i drugog nasilja čiji počinitelji su njihovi supružnici ili drugi muški članovi obitelji. Izražene predrasude prema Romima općenito, a posebno Romkinjama žrtvama nasilja u obitelji, doprinose njihovoj dodatnoj izolaciji i stigmatizaciji.

- tolerancija društva na nasilje

Stavovi, uvjerenja, predrasude i iskustva osoba koje rade sa ženama žrtvama nasilja neupitno utječu na njihov rad, na način što i kako slušaju, na razumijevanje i naposljetku na pružanje informacija, pomoći i podrške. Sustavnom edukacijom o osvješćivanju sebe i svoga djelovanja doprinijet će se većoj kvaliteti u pružanju usluga.

Ponekad se od žrtve očekuje više nego što se očekuje od stručnjaka ili od društva.

Često se postavlja pitanje kako razgovarati sa žrtvama kad su nesimpatične, „teške”, iritantne, kada ne slušaju, kada se njihovi stavovi kose sa stavovima ljudi koji rade u institucijama ili organizacijama, kada se smatra da manipulira, otuđuje.... Što tada? Kako ne koristiti svoju moć, već koristiti znanje i empatiju?

Što može pomoći u prevladavanju ovih prepreka i kako zaista čuti? Principi koje njegujemo u svome radu, a koji pomažu u razumijevanju žena žrtava nasilja:

- dostupnost
- informiranje
- educiranost
- motivacija
- empatija
- razumijevanje
- savezništvo
- prihvaćanje
- sloboda
- odgovornost

- pravo na izbor
- uvažavanje
- zaštita i sigurnost
- vjerovanje iskazu
- osnaživanje
- stručan pristup

Cjelokupni rad osmišljen je na način da:

- potiče samostalnost u donošenju odluka,
- poštuje autonomiju žrtve nasilja,
- jača samopoštovanje žrtve nasilja i
- da je „kormilo života” u rukama žene žrtve nasilja.

Kada promišljamo što još u razgovoru sa žrtvom nasilja pomaže, onda možemo govoriti i o takozvanim alatima:

- samoopis
- samoreflektivnost
- utilizacija
- zrcaljenje
- reflektiranje
- empatija
- pružanje razlike
- širenje mogućnosti
- preokviravanje
- provjeravanje/pojašnjavanje
- istraživanje osobnih resursa
- poticanje
- savezništvo
- podrška
- istraživanje rješenja

Što se ne preporuča u radu sa žrtvama nasilja, a i u radu općenito:

- prosuđivati
- kritizirati

- etiketirati
- dijagnosticirati
- razuvjeravati
- uvjeravati
- naređivati
- zastrašivati
- okrivljavati
- prijetiti
- ucjenjivati
- moralizirati
- sugestivno ispitivati
- davati savjete i
- nuditi rješenja.

Svjetska iskustva pokazuju da će žena žrtva nasilja u obitelji povjerovati u mogućnost pomoći od institucija tek ako institucije iskažu poštovanje prema svakoj njenoj odluci.

Informacije koje žrtva dobije u prvom kontaktu od ključne su važnosti za njen proces oporavka. Prvenstveno se to odnosi na pravne mogućnosti, na podatke o skloništima, servisima za pomoć i podršku, na zaštitne mjere i sigurnosni plan.

Aktivnim slušanjem pokazujemo svoju empatiju i drugoj osobi šaljemo sljedeće poruke:



Aktivnim slušanjem promičemo toleranciju, uzajamno poštovanje i ljudska prava! Učimo slušati, čuti i govoriti s poštovanjem, da bismo se razumjeli, s pažnjom i autentičnošću.

Osobe koje rade sa ženama žrtvama nasilja imaju resurse i kapacitete koje po potrebi nadograđuju kako bi kompetentni u svakom pogledu, od onog psihološkog i emocionalnog do informativnog i konkretnijeg u smislu pružanja usluga. U tom kontekstu kapaciteti stručnjakinja i stručnjaka su:

- ući u „svijet“ žene žrtve nasilja,
- pokazati interes za njezin pogled na problem,
- upoznati njezina očekivanja od nas i od sustava,
- biti otvoren za ideološku bazu druge osobe,
- vjerovati da je ono što žena ima reći vrijedno slušanja,
- uvažavati ženino znanje o njezinoj patnji,
- vrednovati žrtve kao jedinstvene osobe, a ne kao kategoriju osoba,
- biti bez predrasuda u odnosu na prošlost, sadašnjost i budućnost,
- biti transparentan,
- postići razumijevanje i unaprjeđivati dijalog,
- njegovati poziciju neznanja.

Zaključno, u radu sa ženama žrtvama nasilja kontinuirano učimo:

- koncepte i postupke koji nam omogućavaju raditi s osobnom teorijom svake osobe;
- osobne teorije kako bi se preuokvirili neuspješni obrasci i osnažili postojeći resursi;
- očekivati novo, odgovarati na jedinstvenost i ostaviti mogućnost iznenađenjima.

Stručni radnici prilikom postupanja o sumnji na nasilje u obitelji dužni su upoznati žrtvu s mogućnostima smještaja, izraditi plan sigurnosti, posredovati i pomoći kod ostvarivanja prava na besplatnu pravnu i zdravstvenu pomoć te uputiti u savjetovalište za žrtve nasilja u obitelji.

SMJERNICE ZA PODRŠKU ŽRTVI U PREVLAĐAVANJU STRESNIH I TRAUMATSKIH OKOLNOSTI



Priprema žrtve za davanje iskaza/svjedočenje o nasilju

Jedan od zahtjevnih izazova koje treba prevladati žrtva nasilja svakako je i višekratno davanje iskaza o nasilju, bilo da se radi o iskazivanju na policiji, odvjetništvu ili sudu.

Kako bismo olakšali iskazivanje/svjedočenje, potrebno je dati što konkretnije i točnije informacije te pružiti emocionalnu podršku. Najoptimalnije je pružiti žrtvi i pravnu i psihološku pripremu. Što više informacija imamo o situaciji koja će uslijediti, smanjujemo samu stresnost situacije. Ukoliko je pred nama više različitih mogućnosti (prekršajno, kazneno, hitno, redovno), važno je sve proći (mogućnost a, b, c, d...). Da bismo to mogli, ne samo da trebamo biti upoznati sa zakonskom regulativom, već trebamo i biti u tijeku s time što se događa u praksi u takvim i sličnim situacijama. Kako bismo pružili adekvatnu podršku, potrebno je prepoznati i slijediti kako individualne potrebe svake žrtve, tako i potrebe koje proizlaze iz vremenskog odmaka od izloženosti nasilju. Kod nasilja u obitelji najčešće se radi o višekratnim, dugotrajnim traumatskim iskustvima. Neposredno po prvom povjerenju o nasilju nekoj stručnoj osobi u sustavu zaštite od nasilja (bilo da se radi o savjetovalištu, policiji, Zavodu za socijalni rad...) prepričavanje samih događanja (ponašanja, misli, emocija), najčešće odgovara svakoj osobi i olakšava oporavak. Međutim, kada se radi o npr. svjedočenju na ročištu u kaznenom postupku koje se događa nekoliko godina nakon prijave, situacija je upravo suprotna za žrtvu. Ona je već nastavila sa svojim životom, višekratno je govorila o iskustvima koje je prošla, dobila je stručnu pomoć i podršku, prevladala traumatska iskustva i ona su dobila smisao u okviru njenog života. Ono što tada najčešće vidimo je da svjedočenje izaziva retraumatizaciju. Ponovno prijećanje situacija, a zatim njihovo prepričavanje do u detalje, svakako nije ono što je potrebno žrtvi.

U individualnom radu s osobom tada ju potaknemo da iskoristi resurse koje ima na način da se prisjeti što je naučila i što joj je do sada pomoglo te da to i koristi. Kao sustav, ono što bi svakako mogli bolje, je da se više koriste same snimke iskaza žrtve. To ne samo da bi bilo poželjno zbog mentalnog zdravlja žrtve, u skladu s pravima žrtve, već i zbog kvalitete iskaza koji zbog karakteristika ljudskog pamćenja opada tijekom godina. Kada govorimo o različitim individualnim potrebama svake žrtve, jer je svaka osoba različita i ne možemo pretpostavljati što joj je potrebno, već to trebamo provjeriti, važno ju je upitati: Što ju muči? Što očekuje? Čega se boji/što je brine? Možda to da će vidjeti počinitelja (često je u takvoj situaciji njihov prvi susret nakon prijave)? Možda se boji svoje reakcije? Ako da, čega točno (sledit će se, neće moći govoriti...)? Toga da joj nitko neće vjerovati? Tko joj je do sada vjerovao? i dr. Ukoliko je već nekad govorila o iskustvima koje je prošla, važno je provjeriti kako joj je do sada bilo. To nam također može dati važne informacije za adekvatnu pripremu.

Nakon toga počinjemo samu pripremu kroz to da unaprijed uvježbavamo potencijalne situacije, učimo žrtvu da tjelesne reakcije kojih se boji jesu neugodne, ali nisu opasne, one su samo pojačane i ubrzane normalne tjelesne reakcije, da se s vremenom strah/reakcija sam smanji čak i da ne radi ništa, da diše mirno na nos, da pažnju može preusmjeriti na vanjske sadržaje koji su osjetilima dostupni (npr. što dodiruje, što miriše...), da može pomoći sebi i mislima („ja to mogu izdržati“, „i to će proći“...) i dr..

Naravno, sve je potrebno individualno prilagoditi svakoj osobi tako da je jasno da nam za to treba više susreta, čija brojnost i koncept ovise i o tome koliko imamo vremena za pripremu. Međutim, samo svjedočenje važno je iskustvo i resurs koji možemo iskoristiti u daljnjem radu. Naprimjer, osobu koja o sebi ima vjerovanje da je slaba pitamo što to što je uspješno iskazivala/svjedočila (a ne npr. odustala) govori o njoj, kakva je to osoba – možda jaka, jer može li to netko tko je slab i slično.

Da bismo jasnije govorili o smjernicama za podršku žrtvi u prevladavanju stresnih i traumatskih okolnosti, za bolje razumijevanje teksta potrebno je razjasniti neke osnovne pojmove.

Stres, trauma, kriza

Stres, trauma i kriza termini su koje često koristimo i njima se susrećemo u svakodnevnom životu, a sada ćemo istaknuti ono po čemu se oni razlikuju.

Stres je dio života svakog od nas te se svi susrećemo s različitim stresorima. Od onih malih, svakodnevnih događaja, primjerice gužve u prometu, do nekih rjeđih, primjerice bolest, ispiti i sl.

Danas je najpoznatiji i najkorišteniji Lazarusov teorijski model stresa koji govori o stresorima koji su vanjski događaji i stresu kao unutrašnjem doživljaju koji predstavlja tumačenje događaja. Stres se javlja kada se procjenjuje da vanjski događaj predstavlja zahtjeve koji su iznad sposobnosti prilagodbe neke osobe, npr. osoba nema dovoljno vremena, iskustva, znanja itd. da bi se nosila s nekom situacijom. Iz ovog modela jasno je da isti vanjski stresori kod različitih osoba izazivaju različitu razinu stresa, odnosno možda za nekog uopće ne predstavljaju stres.

Važno je znati da stresori ne moraju biti samo negativnog predznaka - to može biti i neka pozitivna životna promjena koju osoba želi, npr. promjena posla, vjenčanje, polazak u školu... Važno razlikovati stres od traume i krize.

Trauma

Za razliku od stresa i stresnih događaja koji su učestali u životu svake osobe, traumatski događaji su rijetki i ne događaju se svima. Takvi traumatski događaji su npr. nasilje, prirodne katastrofe, teške nesreće i dr. To su događaji izvan uobičajenog ljudskog iskustva i takvog su intenziteta da pogađaju svaku njima izloženu osobu.

Posljedice se mogu osjetiti na razne načine. One mogu biti fizičke, kao rezultat proživljenog nasilja ili određene smetnje i bolesti kao posljedica proživljenog iskustva. Neke osobe mogu doživjeti posljedice na socijalnom planu, primjerice kroz optuživanje, odbacivanje i nedostatak socijalne mreže i podrške. Posljedice mogu biti uočljive i u promjenama ponašanja, npr. problemi sa spavanjem, nošenje sa svakodnevnom rutinom, zloupotreba sredstava ovisnosti, različita autodestruktivna ponašanja, itd. Najčešće su psihološke posljedice kroz narušeno mentalno zdravlje, smanjeno samopostovanje i samopouzdanje i razvoj traumatskih reakcija i poremećaja (Mamula, 2020).

Najčešći osjećaji nakon traume su šok, tuga, strah, nesigurnost, zbunjenost, bijes i ljutnja. Ovisno o vrsti traume, a često se kod nasilja u obitelji i/ili seksualnog nasilja javljaju krivnja, sram, gađenje. Mogu se javiti osjećaji tjeskobe, uznemirenost, osjećaj gubitka kontrole i dr. (Mamula, 2020).

Osobe koje su proživjele takva traumatična iskustva često se pitaju je li s njima sve u redu, jesu li normalne te je zato važno znati da su to sve normalne reakcije na nenormalne doživljaje. Reakcije se mogu javiti odmah nakon traumatskog iskustva, ali i nekoliko mjeseci kasnije; mogu trajati nekoliko tjedana, ali i puno dulje. Same reakcije ne ovise o spolu, dobi, obrazovanju, rasi, vjeri itd. (Arambašić, 2000).



Sve navedeno može biti dio akutnog stresnog poremećaja, po definiciji normalne reakcije na proživljeni traumatski događaj koja najčešće traje od nekoliko dana do otprilike četiri tjedna. Ukoliko reakcija traje dulji vremenski period, govorimo o posttraumatskom stresnom poremećaju. Posttraumatski stresni poremećaj nije odraz labilnosti ili psihičke bolesti. Može ga razviti svaka psihički zdrava osoba kao reakciju na teško traumatsko iskustvo. Najčešći simptomi su: nametljiva sjećanja na proživljena traumatska iskustva, negativno raspoloženje, osjećaj da je sve drukčije ili da je i sama osoba drukčija, prisutan poriv za izbjegavanjem bilo čega što može podsjetiti na traumu; neke osobe mogu osjećati jaku tjelesnu pobudnost i dr. (Mamula, 2020).

Poznajemo i posrednu traumatizaciju do koje dolazi kada je osoba pogođena traumatičnim iskustvom neke druge osobe s kojom je povezana, bilo u profesionalnom, bilo u privatnom životu. Takva traumatizacija se po svojim općim obilježjima ne razlikuje od izravne (Arambašić, 2000).

Zbog posredne traumatizacije važno je da osobe koje rade sa žrtvama nasilja također imaju adekvatnu pomoć i podršku (interviziju, superviziju...) te da koriste razne i kognitivne i bihevioralne tehnike za brigu o sebi. Primjerice, u svom istraživanju provedenom među terapeutima (psiholozima, socijalnim radnicima, medicinskim sestrama i dr.) u Švedskoj, 2020. g. Andersson je primijetio da briga o sebi, uključujući mindfulness i stres menadžment, doprinosi prevenciji „sagorijevanja na poslu“ i jačanju kapaciteta za rad s ljudima.

Krizni događaj je iznenadan ili rijedak, iznimno uznemirujući, visoko stresan ili traumatski događaj na koji osoba ili grupa ljudi ne može adekvatno psihološki odgovoriti, jer iz nekog razloga nisu dostupni ili djelotvorni mehanizmi suočavanja. Osim o kriznom događaju, o krizi govorimo kada su prisutni osjećaji bespomoćnosti, gubitka kontrole, nesigurnosti, nemogućnosti zaštite od percipiranog ili stvarnog gubitka ili prijetnje. Za razliku od stresa i traume, kod krize je prisutna unutarnja neravnoteža osobe koja ju dovodi do dezorganizacije i nefunkcioniranja u odnosu na zahtjeve koje joj donosi svakodnevni život. Moguće je da je jedan od tih pokazatelja krize iznimno izražen i prevladava ili da je izražena kombinacija nekoliko takvih pokazatelja (Dattilio, 2011).

Krizna intervencija

Kod rada sa žrtvama nasilja često je prvi kontakt s osobama neki vid krizne intervencije, gdje je iznimno važno povećati sigurnost bilo osobe, bilo njoj bliskih osoba, npr. žene i njezine djece.

Krizna intervencija usmjerena je na razrješenje trenutačne krize u životu osobe i vraćanje na funkcioniranje osobe barem kao prije krize. Kriza je i prilika da osoba bude i više funkcionalna, zadovoljnija i živi kvalitetniji život nego prije krizne situacije. Krizna iskustva tada doprinose rastu i razvoju i dodatnoj prilagodbi različitim životnim okolnostima.

Robertsov model kriznih intervencija govori o sedam faza intervencije. Polazi od planiranja i provedbe početne procjene krize gdje je najvažnija procjena opasnosti, odnosno sigurnosti osobe; zatim govori o važnosti uspostave dobrog terapijskog odnosa te o istraživanju dimenzija samog problema (analiza kriznog događaja, metoda suočavanja sa stresom, opasnosti neke situacije/postupka) uz koji je direktno vezan četvrti korak – istraživanje emocija osobe. Peta faza odnosi se na stvaranje i poticanje različitih mogućnosti, a zatim na oblikovanje plana djelovanja (poticanje posvećenosti planu djelovanja, osiguravanje različitih mogućnosti podrške i motivacije, vizualizacija koraka plana i ciljeva te plan za budućnost). Završna je faza praćenje za koju navodi da je ključ uspjeha svake krizne intervencije. Prema potrebi se osiguravaju dodatni susreti ili neki drugi vid podrške, ovisno o individualnim potrebama svake osobe (Dattilio, 2011).

Strategije suočavanja

Sposobnost nošenja sa stresom, traumom i krizama ovisi o pragu reagiranja i suočavanja. Prag i kod iste osobe može biti vrlo različit u različitim situacijama i/ili u različitom vremenu. Različiti činitelji (bolest/zdravlje, ljutnja, umor, socijalna podrška...) utječu na sposobnost suočavanja sa životnim izazovima i pronalaženje dostupnih rješenja (Dattilio, 2011).

Strategije suočavanja možemo podijeliti s obzirom na njihovo usmjerenje:

- usmjerene na problem (mijenjanje situacije, rješavanje problema...),
- usmjerene na emocije (ublažavanje neugodnih emocija),
- usmjerene na izbjegavanje (odgađanje, pretjerano spavanje i dr..),
- usmjerene na traženje socijalne podrške (pomoć drugih osoba).

S obzirom na cilj koji želimo postići, strategije se suočavanja mogu podijeliti u tri skupine:

- strategije pomoću kojih nastojimo promijeniti stresor (tako da djelujemo na tijek odvijanja nekog događaja),
- strategije pomoću kojih nastojimo prihvatiti situaciju kakva ona jest jer ju ne možemo promijeniti,
- strategije pomoću kojih nastojimo izbjeći stresne događaje i situacije najviše što možemo; suočavanja možemo koristiti i tijekom, dok neka situacija traje, kao i nakon nekih situacija. (Arambašić, 2000).

Ipak, u životu najčešće nisu prisutne tako jasne razlike kao u prethodno navedenim podjelama. Koristimo različite strategije, a važno je da ih koristimo u situacijama kada su one funkcionalne i kada nam pomažu da živimo život u skladu s našim vrijednostima. Adaptivnost strategija suočavanja neodvojiva je od šireg konteksta. Ono što je adaptivno u jednoj situaciji ne mora biti i u nekoj drugoj, ono što je svrsishodno za jednu osobu ne mora biti i za drugu i obrnuto (Dattilio, 2011).

Isto tako, važno je znati da je i nakon traumatskih iskustava oporavak svakako moguć. Neke osobe neće uopće doživjeti neke od posljedica koje su navedene u prethodnom dijelu. Neke će ih doživjeti u manjoj mjeri ili manjem intenzitetu, dok će ih neke osobe doživjeti u punoj težini. Poznata je i „**otpornost na traumu**“ – pojam koji se odnosi na sposobnost osobe da se nosi s preživljenim traumatskim iskustvom na način koji ublažava njegovo negativno djelovanje i omogućuje oporavak (Sveaass, 2014). Ne radi se o tome da osoba neće iskusiti brojne teškoće, već se radi o procesu korištenja različitih osobnih kapaciteta u određenoj, iznimno teškoj situaciji. To je proces uspješne prilagodbe unatoč „teškim“ iskustvima tijekom kojeg se uz kognitivnu, emocionalnu i ponašajnu fleksibilnost uspijeva ostvariti ravnoteža. Osobe koje imaju višu razinu „otpornosti na traumu“ pokazuju karakteristiku stvaranja realističnih planova koji im pomažu da što lakše prebrode teško razdoblje, vjeruju u sebe i svoju osobnu snagu, uče iz dana u dan kako se nositi s posljedicama i razvijaju strategije za nošenje s teškim osjećajima i jakim reakcijama (APA, 2014).

Osiguravanjem podrške obitelji i/ili prijatelja uz stručnu pomoć i podršku educiranih stručnjakinja i stručnjaka osoba se lakše može nositi s teškoćama i brže se oporaviti. Važno je **naučiti što je trauma**, koje su njezine najčešće posljedice, **osvijestiti vlastite snage**, kapacitete i resurse, razviti **strategije** za nošenje s vlastitim traumatskim iskustvom (Mamula, 2020). U terapijskom radu usmjera se na smanjivanje neugodnih sjećanja i emocija vezanih uz traumu te na pronalazak smisla na način da se može krenuti dalje u svom životu (Leahy, 2012).

Kod traumatskih i kriznih događaja važno je osigurati stručnu pomoć i podršku, gdje će terapeut/terapeutkinja i klijent/osoba aktivnim suradničkim odnosom u terapiji:

- razvijati razumijevanje problema koje osoba iznosi te istražiti vezu između misli, osjećaja i ponašanja osobe,
- poticati na aktivno sudjelovanje u terapiji što doprinosi ponovnoj uspostavi osjećaja kontrole; ovakav odnos doprinosi dostizanju ciljeva terapije,
- razrađivati pojedinačne probleme i stvarati strukturu terapije što povećava vjerojatnost uspješne provedbe krizne intervencije,
- poticati bolje obostrano razumijevanje, kao i razumijevanje situacije,
- razvijati vještine i strategije suočavanja sa stresom kroz:
 - upućivanje na korištenje socijalne podrške od strane drugih osoba (roditelja, prijatelja, kolega...) u vidu emocionalne potpore (razumijevanja, empatije...), traženja savjeta, informacija do konkretnih koraka i akcija.
 - Nekad je zahtjevno potražiti pomoć, bilo zbog vlastite nelagode, bilo zbog toga što ne žele opterećivati druge ili se unaprijed boje da pomoć neće dobiti... Podsjetimo se, da time što druge tražimo pomoć, i njima dajemo priliku da, pružajući podršku, za sebe dobiju osjećaj da mogu pomoći, da su korisni i važni što utječe na njihovu sliku o sebi i svojoj vrijednosti.
 - planiranje vremena tako da se poveća učestalost aktivnosti koje smanjuju stres, a povećavaju ugodu, vodeći računa o individualnim preferencijama (npr. čitanje knjige, ples, eliminacija nepotrebnih poslova i obaveza i dr.),
 - dogovaranje poduzimanja konkretnih aktivnosti za uklanjanje izvora stresa uz tehniku rješavanja problema, kao oblik aktivnog suočavanja.

Tehnika rješavanja problema opisana u sedam koraka

1. **izbor problema** – odabir jednog po jednog problema
Možemo krenuti od npr. najlakšeg ili npr. najrelevantnijeg. Kako god odaberemo, u redu je – jedino je važno da je problem jasan i realan.
2. **određivanje ciljeva i podciljeva** – odnosno promjena, bilo malih i/ili velikih, koje se žele postići, a koje bi dovele do olakšanja, potakle ugodne emocije, promijenile nepovoljne okolnosti
3. **oluja mozgova** - pronalazi se što više mogućih rješenja.
U ovoj fazi još ne evaluiramo rješenja, već ih samo navodimo u što većem broju, onako kako nam padaju napamet (odatle i sam naziv).
4. **procjena mogućih rješenja** – svako prethodno navedeno rješenje zasebno se vrednuje na način da se procjenjuju sve pozitivne i negativne posljedice takvog rješenja
5. **izbor rješenja** – može biti izbor jednog ili više rješenja
Prisjetimo se da je rješenje rijetko idealno te, umjesto idealnom, težimo pronalasku optimalnog rješenja, onog koje donosi najveću dobit, a istovremeno ima najmanju cijenu za

neku osobu (možemo to izraziti i na način da donosi najviše zadovoljstva, a najmanje neugode).

6. **planiranje aktivnosti** – kojima će se odabrano rješenje i primijeniti (što se sve mora napraviti, koji su koraci u rješavanju, tko može pomoći....)

7. **procjena efikasnosti izabranog rješenja** – procjena kako su se stvari odvijale, je li rješenje uspješno, djelomično uspješno ili nije učinilo razliku. Ukoliko se radi o djelomičnom uspjehu ili neuspjehu, procjenjujemo što se dogodilo, koje su teškoće nastale prilikom implementacije rješenja, što se može dalje, koji je drugačiji način pristupa problemu ili koji je izbor novog rješenja.

- planiranje vremena za odmor i opuštanje (ili fizičku aktivnost)

Vrijeme za odmor i opuštanje najpotrebnije nam je baš onda kada ga nemamo dovoljno! Vježbanje potiče lučenje tvari koje djeluju kao prirodni antidepresivi i anksiolitici – noradrenalina, endorfina i encefalina, a ubrzavaju razgradnju „hormona stresa“ – kortizola i adrenalina. Posebno su korisne aerobne vježbe poput hodanja, trčanja, plivanja, vožnje bicikla...

- reorganizacija i planiranje vremena

Preslagivanje svakodnevnih aktivnosti na način da povećavamo udio onih koje smanjuju stres naspram onih koje ga povećavaju, smanjujemo nepotrebne obaveze, a povećavamo ugodne aktivnosti, vodeći računa o individualnim razlikama.

- planiranje smanjenje unosa nikotina, alkohola, šećera, sredstava za umirenje

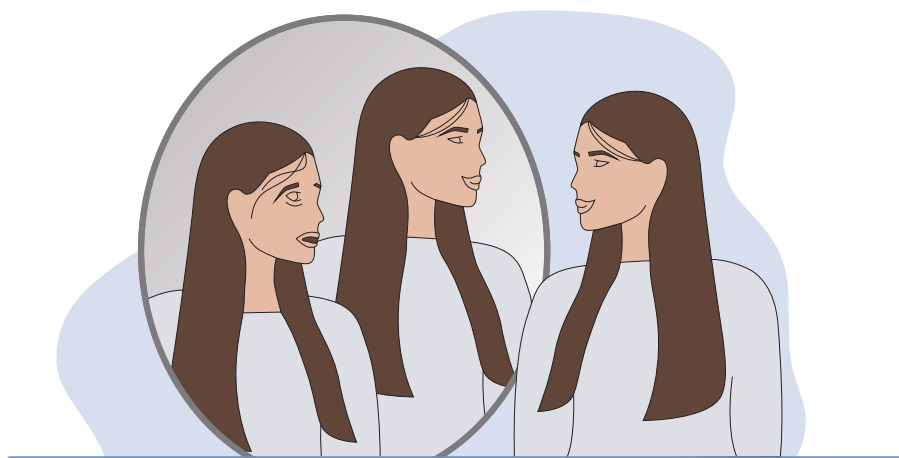
- ... propitivat će se:

- Što još možete učiniti za sebe i jako vam je važno?
- Prisjetite se, jeste li već imali ovako zahtjevnu ili sličnu životnu situaciju? Kako ste je „savladali“?
- brojna druga pitanja.

Kao važno, za kraj ovog dijela priručnika, a i kao poveznicu sa sljedećim dijelom, napomenimo da će za neke osobe doživljavanje traumatskog iskustva, i uz patnju i gubitak, dovesti do **pozitivnih promjena, odnosno do posttraumatskog rasta i razvoja**. Prihvaćanjem traumatskog iskustva kao sastavnog dijela svog života osoba uči slagati životne prioritete, mijenja sliku o sebi, prepoznaje i cijeni svoje vlastite snage i kapacitete, prepoznaje nove mogućnosti u svom životu, a do čega ne bi došla bez traume koju je proživjela te s njom povezanih iskustava i problema (Calhoun i Tedesci, 2014).



Jačanje pozitivne slike o sebi kod žrtava nasilja



Svaka osoba u nekom trenutku svoga života iskusi nesigurnost, pomanjkanje samopouzdanja, sumnju u svoje sposobnosti ili misli loše o sebi (CCI, 2005). Zamislimo samo onda što se događa sa samopouzdanjem žrtve nasilja koja je stalno izložena kažnjavajućim ponašanjima od strane druge osobe, porukama da ne vrijedi, nije dobra, nesposobna je i brojnim drugim. Učestalo je kontrolirana na način da nema ugone i zadovoljstva u njenim svakodnevnim aktivnostima, a uz to je i izolirana od drugih osoba koje bi joj mogle uputiti neke druge poruke i pružiti podršku.

Na početku ovog poglavlja pozabavit ćemo se pojmovima samopouzdanje, slika o sebi i samopoštovanje. Svi se oni odnose na način kako gledamo na sebe. Kao ljudi, imamo sposobnost ne samo biti svjesni sebe, već i procjenjivati svoje različite osobine. Stoga se samopoštovanje odnosi upravo na način kako vidimo sebe i mislimo o sebi i na vrijednost koju pridajemo sebi kao osobi.

Samopoštovanje možemo definirati kao pozitivan ili negativan stav prema sebi. Ono je naša subjektivna procjena samoga sebe koja može, ali i ne mora uvijek, biti u skladu s objektivnim kriterijima. To je mišljenje koje imamo o sebi, način na koji sebe procjenjujemo i vrijednost koju sebi pridajemo (CCI, 2005). Upravo taj naš ljudski kapacitet da sudimo i vrednujemo može nam donijeti probleme sa samopoštovanjem, posebice u okolnostima kada smo izloženi nasilnim ponašanjima druge osobe. Rana iskustva, tijekom odrastanja, koja doprinose razvoju niskog samopoštovanja su primjerice: sustavno kažnjavanje, zlostavljanje i zanemarivanje, neispunjavanje roditeljskih očekivanja, neispunjavanje očekivanja vršnjaka, pripadnost grupi ili obitelji koja je predmet predrasuda, nedostatak zadovoljstva (nagrada, ljubavi, pažnje, nježnosti), uloga „crne ovce“ u obitelji, uloga „crne ovce“ u školi... Mi i kao odrasle osobe možemo razviti nisko samopoštovanje ukoliko smo izloženi zlostavljanju, traumatskim iskustvima, itd.

Samopoštovanje se sastoji od dva dijela: osjećaja vlastite vrijednosti i samopouzdanja.

Osjećaj vlastite vrijednosti podrazumijeva naša uvjerenja da imamo pravo biti sretni i da zaslužujemo postignuće, uspjeh, prijateljstvo i ispunjenje. Samopouzdanje je uvjerenje kako smo sposobni razmišljati, učiti, donositi odluke, svladati izazove i promjene.

Kako je jasno vidljivo iz utjecaja okolnosti u kojima živimo i iskustava koje proživljavamo, samopoštovanje ne ovisi isključivo o nama samima, nego proizlazi i iz reakcija drugih ljudi iz okoline i poruka koje od njih primamo. Ukoliko nas ljudi iz okoline pohvale ili nam se dive, naše će samopoštovanje biti veće. Ono daje osjećaj moći, energije i motivacije te nas potiče na aktivnost, čini nas ponosnima na ono što smo postigli, omogućuje da uživamo u uspjehu. S druge strane, ako često dobijemo kritiku ili nailazimo na neodobravanje, naše će samopoštovanje biti nisko. Ukoliko doživljavamo nasilje, čak i ako smo prethodno zdravog samopouzdanja, ono će biti narušeno. To su toliko „jaka“ iskustva da, i kada ih doživljavamo kasnije tijekom života, kao odrasle osobe, potiču da se zapitamo o sebi, da naučimo da zapravo ne vrijedimo, da smo slabe osobe, nesposobne, itd.

Da pojasnimo, nisko samopoštovanje podrazumijeva loše mišljenje o sebi, negativne procjene sebe i pripisivanje niske vrijednosti samoj/samom sebi. Iz naših vjerovanja proizlaze pravila po kojima živimo da bi nam bilo „ugodno“ u svojoj koži. U samoj srži niskog samopoštovanja su negativna vjerovanja koja imamo o sebi, a koja se odražavaju u mnogim svakodnevnim aktivnostima i imaju utjecaj na sve dijelove života. Naša vjerovanja su zaključci koje smo donijeli o sebi na temelju iskustva. Najčešće, ali ne nužno, to su iskustva tijekom odrastanja (rana iskustva). Ovakva vjerovanja o sebi održavaju se na način da važnost pridajemo iskustvima koja su u skladu s takvim, „lošim“ vjerovanjem o sebi, dok se iskustva koja nisu u skladu s time zanemaruju ili na neki način reinterpretiraju. Na taj način održava se „začarani krug“ niskog samopoštovanja. Nesigurnost i sumnja u sebe dovodi do negativnih (anksioznih) predviđanja budućnosti: očekujemo najgore i pretpostavljamo da ne možemo učiniti ništa da to spriječimo. Rezultat toga je tjeskoba sa svim njenim simptomima što posljedično dovodi do izbjegavanje „opasnosti“ ili poduzimanja nepotrebnih mjera opreza ili do toga da simptomi tjeskobe (anksioznosti) značajno ometaju naše ponašanje. Ukoliko neki ishod i bude pozitivan, predrasude koje imamo o sebi otežavaju nam da to prepoznamo i prihvatimo što samo dodatno potvrđuje „loša“ vjerovanja o sebi. Zatim potvrda takvih negativnih bazičnih vjerovanja potiče naglašenu samokritičnost, a samokritike izazivaju promjene raspoloženja koje mogu dovesti do pojave depresije. Loše raspoloženje dalje dovodi do ponovne potvrde i aktivacije negativnog vjerovanja o sebi i krug se zatvara.

Kada jako vjerujemo u jedno takvo negativno (netočno, disfunkcionalno) viđenje sebe, naravno da se i osjećamo loše. Tada se uključuje naš instinkt za preživljavanje i razvijamo pravila, pretpostavke, jedan „voditelj za život“ koji nam naoko pomaže da zaštitimo svoje samopoštovanje. Takva pravila mogu izgledati npr. *moram biti najbolja, ne smijem pogriješiti, ne smijem pokazati emocije u javnosti, uvijek moram postupati ispravno, ne smijem tražiti pomoć, moram imati kontrolu...* i mnoga druga. Svaka osoba ima set svojih pravila. Razmislimo koja su naša osobna pravila za život koja nam pomažu da se osjećamo dobro.

Na samom početku rada s osobom uzmimo vrijeme da ju pitamo ili potaknemo na kratak opis sebe. Kako bi se opisala? Koje riječi bi koristila? Opisuje li sebe generalno pozitivno, balansirano ili negativno?

Tehnike za osvješćivanje vlastitih snaga i slabosti:

Popis osobina – lista talenata, vrlina, prednosti, kvaliteta i snaga osobe

Što volim u vezi sa sobom? Koje talente ili vještine imam? Koja su moja postignuća na koja sam ponosna? Što sam sve uspješno prevladala? Što meni bliske osobe kažu da su moje vrline? Ako bi neka osoba imala moje karakteristike, što bih cijenila kod nje? Koje osobine volim kod drugih, a i ja ih imam? Sjetite se izlistati sve, koliko god se malo, beznačajno, nevažno činilo.

Vođenje dnevnika potvrda pozitivnih osobina

Da sve izlistane pozitivne osobine ne bi ostale samo riječi, samo slova na papiru, provodimo ih pisanjem dnevnika. To činimo tako da povezujemo navedeno na listi s konkretnim danom kada je došlo do izražaja, npr. odnijela sam prijateljici knjigu, saslušala sam kolegicu, zalila cvijeće i sl., ovisno što je izlistano na prethodno napravljenom popisu.

Vođenje dnevnika dnevnih aktivnosti: odmor i aktivnosti koje donose zadovoljstvo

Identificiramo koje su takve aktivnosti osobe, ali i uvodimo nove. Pitamo i koje je aktivnosti osoba nekada imala/voljela u svom životu pa im se prestala posvećivati (npr. jer nije smjela zbog kontrole i izolacije kojoj je bila izložena – kada se radi o žrtvi nasilja), ili čime se uvijek htjela baviti, a nije stigla/mogla.

Drvo života

U korijenju opisujete sebe, glavne osobine i pozitivne i negativne. U krošnju – svoje želje i ciljeve. U deblo – svoje jake strane, vještine, znanja, sposobnosti koje vam pomažu ili će vam pomoći u ostvarenju ciljeva.

Rad na smanjivanju samokritičnosti

Da bismo radili na smanjivanju samokritičnosti, kritike je potrebno najprije prepoznati i osvijestiti u konkretnim situacijama. Zatim, korak po korak, najprije preispitujemo samokritike, a nakon toga osmišljavamo druga različita tumačenja/gledišta na sebe i svoje ponašanje u nekoj situaciji.

1. osvješćivanje samokritika

Kod niskog samopouzdanja one su nam toliko svakodnevne i uobičajene da ih uviđamo tek kad raščlanimo konkretne situacije. Vođenje dnevnika nam je tu praktičan alat na način da se poprati: datum/vrijeme, opiše situaciju, emocije i tjelesne senzacije, opiše samokritike i samokažnjavajuće ponašanje.

2. preispitivanje samokritika

Pomažu sljedeća pitanja: Koji su dokazi mojim samokritikama? Miješam li vjerovanja i činjenice? Koji su dokazi koji potvrđuju mišljenje koje imam o sebi? Koji su dokazi protiv mišljenja koje imam o sebi? Što je alternativa samokritikama? Koje su posljedice moga načina mišljenja? Pomažu li mi samokritike ili me ometaju? Koji mi način mišljenja može pomoći? Koje su pristranosti/greške u mom razmišljanju o sebi? Što mogu poduzeti?

3. eksperimentiranje s pozitivnim gledanjem na sebe

Nakon preispitivanja samokritika važna je spremnost na eksperimentiranje s alternativama samokritika i pozitivnim gledanjem na sebe.

Rad na negativnim predviđanjima budućnosti

1. Identifikacija negativnih predviđanja

na način da se poprati: datum/vrijeme, opiše situaciju, emocije i tjelesne senzacije, negativna predviđanja i mjere opreza koje poduzima

2. Rad na alternativnim predviđanjima

na način da se zapita: Koji su dokazi koji podupiru moja predviđanja? Koji su dokazi u suprotnosti s mojim predviđanjima? Koja su druga moguća predviđanja? Koje dokaze imam za njih? Što je najgore što se može dogoditi? Što je najbolje što se može dogoditi? Što je realno, najvjerojatnije da će se dogoditi? Ako se najgore i dogodi, što mogu poduzeti kad se to dogodi?

3. Provjera predviđanja

na način da se poprati: datum/vrijeme, opiše situaciju, negativna predviđanja, alternativna predviđanja, izloži se situaciji i provede eksperiment (što se zaista potvrdilo).

Kod prethodnih vježbi potrebna je vještina da se osmisli testiranje hipoteza kako bi se mogli interpretirati rezultati na način koji će onemogućiti upadanje u začarani krug održavanja niskog samopoštovanja.

Radom na negativnim predviđanjima budućnosti, na smanjivanju samokritičnosti, poticanju samoprihvatanja i na mijenjanju životnih pravila postepeno mijenjamo i samovrednovanje, odnosno sliku o sebi i svom identitetu, kao i procjenu vlastite sposobnosti za obavljanje različitih zadataka ili oblika ponašanja. Razvijamo zdravo samopoštovanje i samopouzdanje.

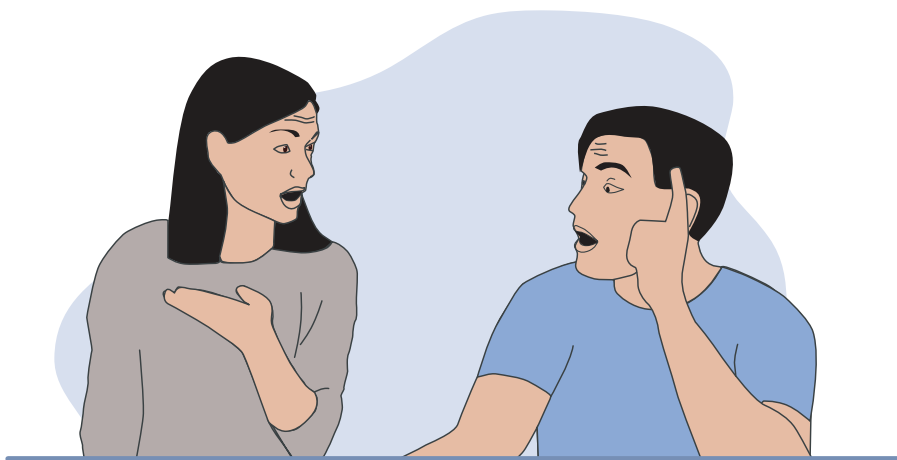
Kako je na početku ovog poglavlja opisano kako se formira samopoštovanje te načini na koje ga možemo izgrađivati, jasno je da je važno održavati i dalje upotrebljavati novi pristup i strategije koje je osoba razvila budući da nisko samopoštovanje može biti dio ili posljedica trenutnih problema, ali i faktor ranjivosti za cijeli niz drugih problema koji se mogu nasloniti na njega i posljedično razviti te time značajno otežati osobi, kao i značajno umanjiti njenu kvalitetu života.

Kako bi bilo koja osoba, pa tako i žrtva nasilja, i dalje mogla održati zdravo samopoštovanje, važno je napraviti plan za budućnost i identificirati potencijalne „zamke“ i životne prepreke koje bi opet mogle potaknuti nisko samopoštovanje. Nakon njihove identifikacije potrebno je napraviti plan za njihovo prevladavanje na način da potaknemo osobu da ga sama osmisli koristeći stečena znanja i vještine.

Podsjetnici za održavanje zdravog samopouzdanja:

Razvijajte prihvaćanje sebe. Fokusirajte se na svoje snage i postignuća. Postavite ciljeve. Bavite se aktivnostima koje volite. Brinite o sebi. Obavite zadatke koje ste odgađali. Budite blagi prema sebi (manje kritični). Razvijajte asertivnost. (CCI, 2020)

Jačanje komunikacijskih i socijalnih vještina kod žena žrtava nasilja



Komunikacija je kontinuirani dvosmjerni proces davanja poruka te primanja i interpretiranja poruka (Ajduković, 2004). Razvijene komunikacijske i socijalne vještine svima su nam od velike koristi - razumjeti druge i moći se adekvatno izraziti iznimno nam je važno. Život u nasilnom odnosu značajno utječe na komunikaciju osobe koja je izložena nasilju, ona ne može slobodno i otvoreno komunicirati budući da takva komunikacija može lako dovesti do ugrožavanja njezine sigurnosti. Stoga je, kod žrtava nasilja ponekad potrebno dodatno ojačati i/ili razviti komunikacijske vještine nakon izlaska iz nasilnog odnosa.

Kada govorimo o komunikaciji, često smo više usmjereni na verbalni sadržaj. Međutim, mi komuniciramo i verbalno (riječima) i neverbalno. Istraživanja nam pokazuju da se samo mali dio onoga što smo rekli drugoj osobi prenosi riječima (od 35% do 7%). Same riječi su manje važne od izraza lica ili očiju, tona glasa ili naših kretnji. U svakom trenutku možemo prestati koristiti riječi, ali naš izraz lica, kretnje i stav tijela nastavljaju komunicirati i šalju poruke o tome kako se osjećamo (Rijavec, 2002). Kroz povijest je neverbalna komunikacija dugo bila jedini način komunikacije. I dok su riječi pod našom kontrolom, neverbalni znakovi su to u puno manjoj mjeri. Neverbalno (gestama, tonom, kretnjama...) naglašavamo i/ili ponavljamo našu verbalnu poruku, izražavamo svoj stav prema drugoj osobi, a neverbalno može i potpuno zamijeniti verbalnu poruku (npr. slijeganje ramenima za „ne znam“); neverbalno reguliramo verbalnu komunikaciju (npr. dajemo do znanja tko je na redu da govori), a ponekad je neverbalni sadržaj i u suprotnosti s verbalnim (npr. osoba kaže da nije ljuta povišenim tonom uz crvenjenje u licu i mahanje rukama).

U dijelu gdje se bavimo razgovorom sa žrtvom nasilja naglašena je i dodatno pojašnjena važnost aktivnog slušanja te poruke uvažavanja i poticanja koju ono šalje sugovornici.

Ovdje ćemo se samo podsjetiti na ono što nas sprječava da slušamo kao i ono što nam pomaže da bolje slušamo (prema Bader, 2000):

- slušanje - neslušanje: često vrijeme dok slušamo nekoga koristimo za razmišljanje (o tome što mi želimo reći, o tome što ćemo raditi itd.)
- slušanje s predrasudama, zbog naših predrasuda prema nekome u startu prestajemo slušati ili prestajemo slušati jer nam je osoba i/ili tema dosadna
- ili nas jednostavno neka vanjska stvar ometa: buka, temperatura...

Aktivno slušanje važna je komunikacijska vještina i, iako nam se ponekad čini samorazumljivo, zapravo nije lako aktivno slušati sugovornika upravo iz gore opisanih razloga. Međutim, kao i svaku drugu vještinu, i ovu možemo razvijati/uvježbavati koristeći „trikove“ koji nam u tome pomažu.

Kako da slušamo i čujemo?

Slušajmo i *tijelom*: okrenimo se prema sugovorniku otvorenim stavom tijela, gledajmo ga u oči...

Slušajmo *o čemu se govori*, prepoznamo i pratimo temu razgovora s otvorenosću, bez prekida, analizirajući i evaluirajući sadržaj.

Slušajmo *kako se govori* (izraz lica, stav tijela, ton glasa...).

Aktivno slušanje uključuje i postavljanje pitanja, verbalno i neverbalno davanje podrške, reflektiranje i sažimanje. Sažimanjem naglašavamo najvažnije dijelove razgovora -pokazujemo razumijevanje i pojašnjavamo informacije (Ajduković, 2004).



Asertivnost

Zauzeti se za svoja prava ne ugrožavajući tuđa – još je jedna važna komunikacijska vještina. Ona znači komunikaciju s ciljem otkivanja onoga što je dobro, a ne tko je u pravu. Asertivnost povećava efikasnost suočavanja s konfliktom i kritikom. Međutim, nije lako biti asertivan i često nas naši npr. strahovi od odbacivanja i/ili osvećivanja, od toga da ne razočaramo druge, kao i npr. osjećaj pretjerane odgovornosti za osjećaje drugih ljudi, ometaju u tome da se ponašamo asertivno i zauzmemo se za sebe na adekvatan način.

Kako bismo izgradili asertivnost, možemo početi s identifikacijom svojih jakih i slabih strana. Poput npr. samopouzdanja i samopoštovanja o kojima smo govorili u prethodnim poglavljima ni asertivnost nije nešto što je samo dualna kategorija pa da je samo imamo ili nemamo. Čak i kada procjenjujemo da se ne zauzimamo adekvatno za sebe, sigurno ima nešto što radimo dobro i od čega možemo početi, kao i nešto što možemo dalje razvijati, uvježbavati i učiti.

Vježba: Identifikacija jakih i slabih strana (prema Miljković, 2002)

Pročitajte navedene vještine te razmislite o tome s kojima nemate problema, a koje vam predstavljaju poteškoće.

- Reći nekome da ga cijenite
- Dati kompliment
- Primiti kompliment
- Reći „ne“, a ne osjećati krivnju
- Tražiti pomoć
- Tražiti informaciju
- Izraziti neslaganje s nečijim mišljenjem
- Kritizirati nekoga
- Reagirati na kritiku
- Govoriti na sastanku
- Govoriti pred grupom ljudi
- Zahtijevati dobru uslugu
- Pokazati opravdanu ljutnju
- Pokazati opravdano nezadovoljstvo
- Prihvatiti odbacivanje
- Odgovoriti na podcjenjivanje
- Održavati kontakt očima za vrijeme razgovora
- Ući u sobu punu nepoznatih ljudi
- Reći svoje mišljenje osobi koja vam je autoritet
- Odbiti da vas izmanipuliraju
- Reći što osjećate
- Jasno reći što mislite
- Prihvatiti različito mišljenje
- Odbiti pomoć koja vam ne treba

Kako svaka osoba može povećati vlastitu asertivnost? Uvježbavanjem! Međutim, ne očekujmo promjenu preko noći; neka ponašanja smo gradili godinama te je potrebno izgradnji novih ponašanja prići sa strpljivošću i razumijevanjem prema samome sebi. Nakon što je osoba identificirala svoje jake i slabe strane, može izabrati životne situacije u kojima bi željela biti asertivnija.

Vježba: situacije u kojima biste željeli biti asertivniji

Sjetite se najmanje pet životnih situacija u kojima biste željeli biti asertivniji (na poslu, s obitelji, s poznanicima, sa strancima...). Svaku situaciju označimo s obzirom na njenu težinu na skali od 1 do 10, pri čemu je 10 izuzetno teška situacija, a 1 za vas laka situacija. Uključimo i lake i teške situacije. Poredajmo ih po težini (ukoliko je potrebno, dodajmo još neke situacije kako bismo pokrili raspon težine). Razmislimo kako se sada ponašamo u tim situacijama i kako bismo se htjeli ponašati.

SITUACIJA	TEŽINA	KAKO SE SADA PONAŠAM	KAKO BIH SE HTJELA PONAŠATI

Kako povećati asertivnost u tim situacijama?

Kada je otkrila situacije u kojima se ponaša neasertivno, a da bismo pomogli u izgradnji novog, asertivnog ponašanja, osobu možemo:

- poticati na promatranje asertivnog ponašanja druge osobe u situaciji koja predstavlja problem
Ono što je problem nekoj osobi, često je problem i drugima. Međutim, ima osoba kojima takva situacije nije problem, već njima neka posve druga situacija predstavlja problem.
- uvježbavati u mašti
Osoba zamisli sebe kako se ponaša asertivno u odabranoj situaciji; uvježbava s prijateljom/prijateljem/terapeutkinjom.
- u stvarnoj životnoj situaciji
Kad osoba uspije (bez obzira na osjećaj neugode), čestita sebi i nagradi se! I dalje nastavlja s tim ponašanjem iz dana u dan; nije dovoljno jednom se ponašati na asertivan način.
- budite uporni
Kada se svlada jedna situacija, odabire se druga koja je nešto teža i tako redom do najteže. Prelazite na sljedeću tek kad je u potpunosti svladana prethodna.

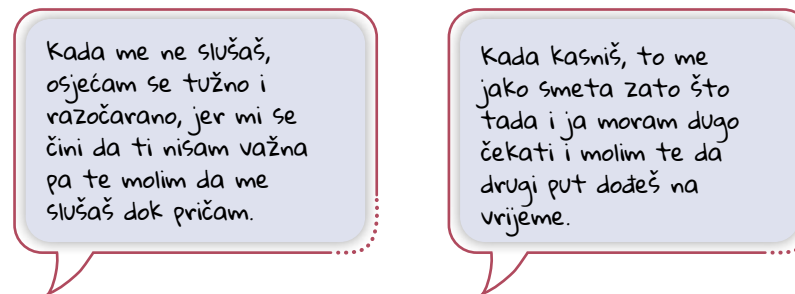
Ja poruke

predstavljaju specifičnu tehniku asertivnog ponašanja – one su način da izrazimo želje, zahtjeve, opcije, potrebe, osjećaje... sve ono što već želimo izraziti, ali na način i riječima koje neće okrivljavati, osuđivati, prosuđivati, napadati ili pretpostavljati. Ja poruke usmjerene su na točno određene probleme ili ponašanja.

Dok učimo ja poruke, koristimo formulu:

- kada ti (neokrivljavajući opis ponašanja druge osobe),
- osjećam se (opis emocija, ako je prikladno),
- jer (kako to da je ponašanje druge osobe problem, konkretno),
- i željela/želio bih (što osoba želi da se dogodi).

Naprimjer:

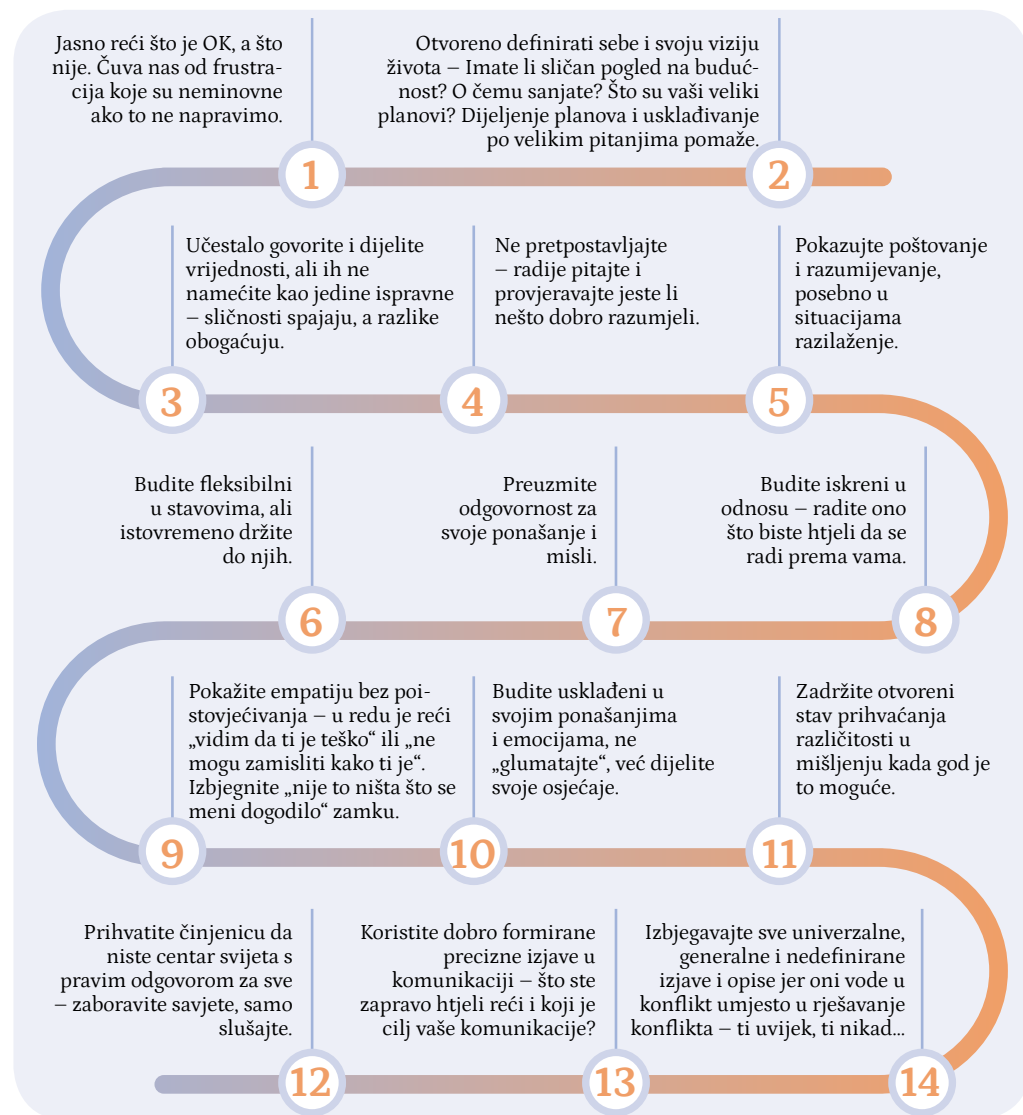


Iako možda djeluju prilično samorazumljivo i jednostavno, ja poruke potrebno je uvježbavati kako bi bile prirodne i u skladu s kontekstom.

Postavljanje granica

Odnosi s drugim ljudima u našem životu mogu predstavljati i često predstavljaju veliki izvor sreće. U slučaju zdravih granica u odnosima one nam omogućavaju prisan i iskren kontakt s drugom osobom. Međutim, isto tako mogu biti i izvor stresa u situacijama kada su u pitanju neadekvatno postavljene granice i komunikacijski obrasci.

Kada je u pitanju nasilan partnerski odnos, sva moć nalazi se kod jednog partnera, odnosno počinitelja nasilja, i žrtva nasilja je nemoćna graditi zdrave granice. Međutim, kada govorimo o nenasilnim partnerskim odnosima i o drugim značajnim odnosima, obje su osobe odgovorne za izgradnju jasno definiranih granica koje se mogu uspostavljati na različite načine. Primjerice:



Postavljanje granica počinje s početkom uspostave odnosa, a njihovo definiranje ili redefiniranje zapravo nikada ne završava.

Postavljanje granica i očekivanja kod djece donosi osjećaj reda i mira. Naravno, odgovornost za postavljanje granica s djecom je na odrasloj osobi. Granice se definiraju kao osnovna pravila koja načelno ne kršimo, a mogu biti definirana u npr. sljedećem obliku:

1. kad jedan priča, drugi šuti
2. OK je da se nekad ne slažemo oko teme razgovora
3. svako jutro spremamo krevet jer je dobro nešto napraviti i kada nam je teško
4. prljavo suđe se stavlja u perilicu
5. ne kasnimo doma iz izlaska
6. pričamo o dnevnim doživljajima navečer prije spavanja
7. svatko ima pravo biti ljut i srdit, ali nema pravo zbog toga biti bezobrazan
8. ne idemo ljuti u krevet

Ovakva i slična pravila omogućavaju da ih se poštuje. Dijete zna kakvo se ponašanje od njega očekuje. Možemo definirati i posljedice ukoliko se ne ponašamo u skladu s postavljenim očekivanjima. Tada je važno poštovati sljedeće:

1. Da su posljedice dogovorene zajedno, po mogućnosti da ih je dijete samo predložilo.
2. Kada su posljedice dogovorene, da se sustavno i dosljedno primjenjuju.
3. Da se provedu na smiren način (prema Čerenšek, 2022).

Zaključno, želimo naglasiti da je u radu sa žrtvama nasilja, kao i kod drugih obrazaca ponašanja, tako i kod komunikacijskih obrazaca, važno razumjeti kako su se razvili i koju funkciju su imali s obzirom na nasilje kojemu je osoba izložena. Također, potrebno je uvažavati dosadašnje iskustvo te da se osoba koja je bila izložena nasilju nalazila u situaciji u kojoj nije bilo sigurno mijenjati komunikacijske obrasce kao ni razvijati komunikacijske vještine. Tako da je potrebno najprije procijeniti radi li se o deficitu komunikacijskih vještina i, ako da, kojih, te postepeno, korak po korak, sa strpljivošću, razumijevanjem i suosjećanjem, razvijati komunikacijske vještine i izgrađivati komunikacijske obrasce.

Podrška djeci žrtvama obiteljskog nasilja



Dijete: u svrhu ovoga priručnika dijete je svaka osoba mlađa od 18 godina.

Zlostavljanje djece: svaki čin i/ili propust od strane roditelja, njegovatelja ili skrbnika koji rezultira u fizičkom, psihičkom i/ili spolnom ozljeđivanju ili zanemarivanju djeteta. Zlostavljanje djece također može imati fizički, seksualni i psihički oblik kao oblik zanemarivanja.

Zaštita djece: zaštita djece, kao dio procesa zaštite, uključuje radnje zaštite djece koje slijede kada određeno dijete pati ili je u opasnosti da pretrpi značajnu štetu.

Prema UN–ovoj Konvenciji o pravima djeteta (1989), čija je potpisnica i Republika Hrvatska, države članice će poduzeti sve odgovarajuće mjere za promicanje tjelesnoga i duševnog oporavka i vraćanja u društvo djeteta koje je žrtva: bilo kojeg oblika zapostavljanja, izrabljivanja ili zlostavljanja; mučenja ili bilo kojeg drugog oblika okrutnog, neljudskog ili ponižavajućeg postupka ili kazne; ili pak oružanog sukoba. Oporavak i vraćanje u društvo osigurat će se u sredini koja potiče djetetovo zdravlje, samopoštovanje i dostojanstvo. Također, države članice poduzet će sve potrebne zakonodavne, upravne, socijalne i prosvjetne mjere da zaštite dijete od svakog oblika tjelesnog ili duševnog nasilja, povreda ili zloraba, zanemarivanja ili zapuštenosti, zlostavljanja ili iskorištavanja, uključujući spolno zlostavljanje, dok o njemu brine roditelj(i), zakonski skrbnik(ci) ili neka druga odgovorna osoba kojoj je skrb djeteta povjerena. Mjere zaštite po potrebi moraju obuhvatiti djelotvorne postupke uvođenja socijalnih programa za pružanje potrebne pomoći djetetu i onima koji o njemu brinu te i za druge oblike prevencije i utvrđivanja, izvješćivanja, ukazivanja, istraživanja, postupanja i praćenja slučajeva zlostavljanja djeteta koji su gore opisani i, bude li potrebno, za uključivanje suda.

Konvencija Vijeća Europe o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u obitelji naglašava da je važno prepoznati i odgovoriti na viktimizaciju djece kao svjedoka svih oblika nasilja koje pokriva opseg ove Konvencije i njihovo pravo na potporu te priznaje kao žrtve i djecu koja su izravne žrtve obiteljskog nasilja te djecu koja su svjedoci nasilja nad svojim majkama.

Bez dvojbe možemo reći da su djeca najranjiviji članovi obitelji te su u svakom pogledu ovisni o svojim roditeljima ili skrbnicima. Nažalost, za mnogu djecu obitelj je najnesigurnije mjesto za život te ćemo se u ovom dijelu posvetiti podršci djeci žrtvama nasilja u obitelji.

U ovom priručniku neće se raditi razlika između direktnog zlostavljanja djeteta i djeteta koje svjedoči obiteljskom nasilju.

Razumijevanjem nasilja iz djetetove perspektive imamo priliku za potpuniji uvid u ono što djeca doživljavaju. Odrasli su, kako djeca kažu, zaboravili da su bili djeca i kako je bilo biti dijete te se trebaju dodatno potruditi da bi vidjeli svijet očima djeteta. Izloženost nasilju u obitelji oblikuje djetetovu percepciju obitelji, a i svijeta te utječe na razumijevanje odnosa i stvaranje stavova. Odrastajući u nasilnom okruženju djeca uče da je muškarac taj kojemu se žena i djeca trebaju pokoravati te da njihove emocije kao ni oni sami nisu važni. Uvažavajući ono što djeca vide i čemu su izložena, razumijevamo utjecaj obiteljskog nasilja na djecu.

Utjecaj partnerskog nasilja na djecu

Međunarodna istraživanja procjenjuju da udio djece koja žive u domovima u kojima se događa nasilje je između 10% i 30%. Djeca mogu biti izložena nasilju u svom domu na više načina koji imaju različite posljedice te mogu utjecati na njihovo zdravlje i razvoj. Djeca mogu vidjeti ili čuti nasilna ponašanja prema njihovim majkama, uključujući fizičko, verbalno i seksualno zlostavljanje. Mogli bi se ozlijediti dok interveniraju kako bi zaštitili svoju majku. Djeca također mogu biti pod pritiskom od strane počinitelja da se pridruži fizičkim i verbalnim napadima na njihovu majku.

Osim što svjedoče nasilju i žive s posljedicama nasilja nad majkom, djeca čije majke su žrtve nasilja su u većoj opasnosti da i sama budu žrtve nasilja. Način na koji se njihova majka nosi s nasiljem i prijetnjama nasiljem također može na različite načine utjecati na djecu. Majka se možda neće moći adekvatno brinuti za dijete jer je ozljeđena, depresivna ili pod stresom kao posljedicom nasilja te nema resurse kako zaštititi dijete. Također može biti zaokupljena pokušajima izbjegavanja, minimizirati ili upravljati nasilnim napadima, što ograničava vrijeme ili energiju za njezinu djecu. Prepoznavanje ograničenosti resursa majke da zaštiti dijete ključan je element za razumijevanje konteksta nasilja i za pružanje podrške majci žrtvi nasilja kako bi ju osnažili i dali joj priliku da se osnaži kako bi mogla adekvatno brinuti o djetetu. U interesu je djeteta da njegova majka dobije adekvatnu pomoć kako bi mogla odgovoriti na potrebe djeteta. Prilikom poduzimanja radnji za zaštitu djece važno je istovremeno raditi na povećanju kapaciteta majke za brigu o djetetu.



SMJERNICE U RADU S DJECOM

Nulta tolerancija prema svim oblicima nasilja nad djecom.

Odgovornost za nasilje je isključivo na počinitelju, nije na djetetu i nije na majci kada je počinitelj otac ili skrbnik.

Stručnjaci imaju odgovornost prijaviti svaku sumnju ili stvarno zlostavljanje djeteta.

U radu s djecom ne činiti štetu, promišljati o svom djelovanju i utjecaju na dijete.

Sve usluge i aktivnosti provode se na način kojim se osiguravaju prava, sigurnost, zdravlje i dobrobit djeteta.

Odnositi se prema svakom djetetu s poštovanjem kako bi ih se čulo i vjerovalo im se.

Rad s djecom odvija se na način koji je u skladu s njihovim razvojnim mogućnostima s ciljem prevladavanja traume te poboljšavanja njihovih vještina i potencijala. Djeci se pristupa na način koji je prilagođen njihovoj dobi, potrebama i sposobnostima.

Djeca su informirana o svojim pravima te o svim dostupnim mogućnostima.

Sva djeca imaju jednaka prava. Zaštita i pomoć djeci pruža se bez ikakvih diskriminacija.

Prepoznavanje veze između nasilja od strane intimnog partnera i nasilja nad djecom i uzimajući u obzir kakav učinak ima partnersko nasilje na djecu.

Pristupiti djeci koja svjedoče obiteljskom nasilju kao žrtvama.

Podizanje svijesti o nasilju u obitelji i njegovom učinku na djecu te o važnosti razvijanju učinkovitih načina zaštite djece.

Davanje izbora svakoj ženi da izrazi svoje potrebe i istraži svoje mogućnosti. Prepoznavati i poštivati njezine osjećaje i iskustava i podržavati ju da donese sigurne izbore za nju i njezinu djecu.

Redovita procjena sigurnosti i dobrobiti djece, zajedno sa sigurnošću njihovih majki.

Jačanje odnosa i povezanosti djece s njihovim nenasilnim/zaštitnim članovima obitelji.

Poticati siguran i kvalitetan odnos s djetetovom majkom.

Prioritet se daje sigurnosti djeteta i majke posebno prilikom dogovaranja susreta djeteta s ocem/zlostavljajućim članom obitelji te uvažavanje potreba djeteta.

Partnerstvo s drugim relevantnim stručnjacima kako bi se osigurala sigurnost, zaštita i dobrobit djece.

Djeca koja su izložena nasilju u obitelji mogu pokazivati niz emocionalnih i ponašajnih poteškoća i to znakovima ponovnog proživljavanja, emocionalnog izbjegavanja i/ili pobuđenosti. Fenomeni ponovnog proživljavanja upućuju na to da elementi traumatskog iskustva ostaju aktivno prisutni u mentalnom životu djeteta. Ponovno proživljavanje kritičnih događaja i/ili iskustava ogleđa se u traumatskoj igri i obrascima ponašanja, nametljivim mislima, slikama, zvukovima ili mirisima, traumatskim snovima i psihološkim reagiranjem na podsjetnike. Izbjegavanje ili psihološko otupljivanje pokazuje kako dijete nastavlja ograničavati ili regulirati svoje osjećaje u pokušaju kontroliranja dojmova koji se stalno vraćaju. Djeca tada počinju izbjegavati određene misli, lokacije, konkretne pojave, ljude i ponašanja koji ih podsjećaju na traumatski događaj. Povećana pobuđenost uključuje poremećaje spavanja, razdražljivost, ljutnju, teškoće s koncentracijom i drugo (Profaca i Arambašić, 2009).

Djeca koja žive u obitelji u kojoj se događa obiteljsko nasilje pod povećanim su rizikom doživljavanja emocionalnog, fizičkog i seksualnog zlostavljanja, razvoja emocionalnih i ponašajnih problema. Nije dovoljno i učinkovito usredotočiti se samo na incidente fizičkog nasilja jer svjedočenje obiteljskom nasilju utječe na tjelesno i mentalno zdravlje djece, kao i na njihovo socijalno i emocionalno zdravlje. Brojna istraživanja pokazuju da je svjedočenje nasilju jasan oblik ugrožavanja djeteta i može biti jednako štetno kao kada su djeca sama žrtve nasilja. Gotovo sva djeca opisuju ta iskustva kao uznemirujuća i zastrašujuća.

Razvojni stupanj na kojem dijete doživljava traumatsko iskustvo jedan je od glavnih učinaka na sposobnost kasnije adaptacije. Trauma u ranoj dobi nepovoljno djeluje na sazrijevanje sustava regulacije osnovnih bioloških procesa te je ometanje ovih procesa samoregulacije povezano s teškoćama u regulaciji osjećaja, s destruktivnim ponašanjem prema sebi i drugima, s teškoćama u učenju, so-matizacijom, negativnom slikom o sebi i drugima (Profaca i Arambašić, 2009).

Traumatska iskustva povezana sa zlostavljanjem i zanemarivanjem u obitelji uključuju različite oblike zlostavljanja koji su po svojoj prirodi ili direktno usmjereni na dijete ili nastaju zbog nepostojanja ili propuštanja primjerenog postupanja i brige prema djetetu ili za dijete. Oblici nasilja kojima su djeca izložena često se isprepliću, a doživljaj samog djeteta je često puta složeniji no što na prvi pogled možemo vidjeti i razumjeti. Nastojati razumjeti djetetovo iskustvo i samo dijete cilj je nas-tručnjakinja i stručnjaka koji radimo s djecom, a kako bismo mogli zajedno naći načine za prevladavanje traume i razvoj resursa koje svako dijete, bez obzira na izloženosti nasilju, zasigurno ima.

Pojmom *složena trauma* objašnjava se djetetovo izlaganje višestrukim traumatskim događajima i učinci ovakvog izlaganja u vidu kratkoročnih i dugoročnih posljedica. Složeno traumatsko izlaganje odnosi se na djetetovo doživljavanje višekratnih traumatskih događaja unutar obitelji.

Glavni koncepti u radu s djetetom nakon traumatskog iskustva su sigurnost i podrška. U tretmanskom radu dijete u sigurnom okruženju ponovo gradi narušeni identitet, stječe sposobnost regulacije unutarnjih stanja, a podrška terapeuta bitan je aspekt tretmana.

Osnovne životne potrebe djeteta su:

- primjerena prehrana,
- emocionalna podrška,
- osobna higijena,
- zdravstvena zaštita,
- briga o mentalnom zdravlju,
- kognitivna stimulacija,
- obiteljska struktura,
- sigurni životni uvjeti,
- sigurnost, zaštita od opasnosti u kući,
- zaštita od obiteljskih konflikata i nasilja u obitelji,
- zaštita od nasilja u zajednici.

Najčešće posljedice zlostavljanja, prema vrstama teškoća koje dijete može imati

Emocionalne i kognitivne poteškoće:

- | | |
|---|--|
| • tjeskoba | • gubitak interesa za uobičajene aktivnosti |
| • depresija | • nerazvijeno suosjećanje prema drugim ljudima |
| • napadi panike | • ovisnosti |
| • osjećaj krivnje | • smanjene kognitivne sposobnosti |
| • stalna zabrinutost | • lošiji obrazovni rezultati |
| • noćne more | • smanjena sposobnost rješavanja problema |
| • problemi sa zdravljem (prehrana, spavanje, bolovi...) | • prepričavanje događaja ili ponavljanje kroz igru ili crtež |
| • nisko samopoštovanje | • posttraumatski stresni poremećaj |
| • nesigurnost i povlačenje u sebe | • međugeneracijski prijenos nasilja |
| • otpor | |
| • ljutnja | |

Vjerovanje da je nasilno ponašanje u redu povećava rizična ponašanja. Djeca koja su izložena nasilju vrlo su često agresivna prema drugoj djeci ili prema odraslima. Tjelesnim nasiljem djecu se uči da je to način oslobađanja frustracija i rješavanja problema, da se na taj način gradi autoritet i postižu osobni ciljevi, da se tako kontroliraju drugi ljudi. Tjelesno nasilje loše utječe na djetetov moralni, socijalni i kognitivni razvoj. Tjelesnim se nasiljem dijete ne poučava samokontroli. Tjelesnim nasiljem dijete se poučava da se treba bojati i prikriti ono što učini.

Poteškoće u ponašanju:

- | | |
|-------------------------------|---|
| • agresivno ponašanje | • povlačenje |
| • ometanje nastave | • „zaleđenost“ |
| • autodestruktivno ponašanje | • samozanemarivanje |
| • ovisnost o odraslim osobama | • zloupotreba alkohola i droga |
| • provjeravanja | • izbjegavanje osoba, mjesta... koja podsjećaju na traumu |
| • nestrpljivost | |

Poteškoće u stvaranju odnosa:

- nesigurnost u odnosu s roditeljem
- niska socijalna kompetencija
- smanjena sposobnost prilagodbe
- poteškoće s vršnjacima i mali broj ostvarenih prijateljstava



Kako pružiti podršku djetetu?

Djeci možemo pružiti podršku na različite načine i ona ovisi o samom djetetu, njegovoj dobi, vrsti traumatskog događaja kojem je dijete bilo izloženo, odnosno o odnosu s počiniteljem nasilja, o djetetovim intelektualnim sposobnostima, trenutnim emocionalnim kapacitetima i potrebama. Neka djeca vole razgovarati, neka vole fizički kontakt i zagrljaje, a nekima je najlakše izraziti se i proraditi iskustva i osjećaje u igri.



Na djecu, slično kao i neposredno izlaganje nasilju, djeluje i saznanje i iskustvo da su njima bliske osobe, najčešće majka, izložene nasilnim i/ili traumatskim događajima. Reakcije koje djeca tada imaju mogu ometati njihovo funkcioniranje i utjecati na daljnji razvoj te su istovjetne reakcijama kada je dijete direktno izloženo nasilju.

Stručna podrška djetetu, nakon i tijekom adekvatne procjene sposobnosti i potreba, vodi k uspostavljanju sigurnosti i stabilizaciji te po potrebi proradi traume, a tome doprinosi:

- empatija,
- informiranje,
- razumijevanje,
- dostupnost,
- prepoznavanje potreba,
- prostor za pitanja, propitivanja,
- povjerenje i osjećaj sigurnosti.

Što pomaže djeci?

- Važno je osigurati tjelesnu sigurnost, odjeću, hranu i sklonište.
- Potaknuti razgovor o događaju, slušati dijete.
- Objasniti djetetu da su trenutne reakcija i promjene koje primjećuje kod sebe normalne s obzirom na događaj koji nije uobičajen i ne događa se svaki dan.
- Potaknuti djecu na izražavanje crtanjem, igrom, plesom, glazbom, maštanjem, pričama i pripovijetkama.
- Poticati na relaksaciju i odmor koji djetetu najviše odgovara.
- Poticati obavljanje svakodnevnih aktivnosti koliko je to moguće te ponovo uspostavljanje dnevne rutine.
- Osigurati podršku
- Odgoditi donošenje važnih odluka.
- Povezivanje djeteta s drugom djecom
- Reći nešto ohrabrujuće.
- Važno je uvijek govoriti istinu.
- Ne obećavati stvari za koje ne znamo hoće li se dogoditi.
- Ne umanjivati težinu situacije – na taj način pobuđujemo kod djeteta osjećaj da ga uopće ne razumijemo.
- Usmjeravanje i podržavanje pozitivnih pomaka kod djeteta

Stvari koje odmažu djetetu

- Izbjegavanje razgovora o događaju
- Ponašanje kao da se ništa nije dogodilo
- Požurivanje oporavka
- Minimaliziranje
- Izbjegavanje odgovora na postavljena pitanja

Prva i osnovna mjera intervencije je pružiti konkretnu pomoć i podršku roditeljima - zdravstvenu, psihološku i socijalnu. To je obveza svih stručnjaka koji rade s djecom i obiteljima. Uz dobru procjenu motiviranosti i kapaciteta roditelja, treba ih na pravi način savjetovati i educirati o potrebama njihove djece, po potrebi češće nadzirati. Pozitivnom stimulacijom dobiva se povjerenje i povećava se „suradljivost“.

Istraživanja pokazuju kako veće izgleda za zlostavljanje imaju obitelji u kojima žive:

- socijalno izolirani roditelji,
- roditelji koji smatraju da muškarac treba biti dominantna osoba u braku,
- roditelji kojima brak nije vrijedan niti važan,
- roditelji koji smatraju da je fizičko kažnjavanje i udaranje supružnika odgovarajuće ponašanje,
- roditelji čiji su očevi koristili fizičko kažnjavanje i koji su gledali njihove očeve kako tuku njihove majke učeći tako da je nasilje odgovor na stres.

Djeca koja su bila izložena zlostavljanju i zanemarivanju u djetinjstvu često imaju:

- veći rizik za razvoj psihijatrijskih poremećaja u odnosu na djecu koja nisu bila izložena obiteljskom nasilju,
- veću vjerojatnost da će počinuti kaznena djela u dječjoj ili odrasloj dobi,
- negativne učinke na njihov razvoj i život u odrasloj dobi,
- manjak samopouzdanja, osjećaj krivice, neshvaćenosti, nesigurnosti, usamljenosti i dr.

U radu s djecom važno je kontinuirano razvijati osobne resurse, posebno u radu sa zlostavljanom djecom, koja silno trebaju zaštitu i razumijevanje. Odgovornost sustava i svih dionika sustava jest prepoznati potrebe djeteta i bezrezervno na njih odgovarati.

Resursi potrebni u radu s djecom:

- ući u svijet djeteta,
- interes za njihov pogled na problem,
- upoznati njihova očekivanja od nas,
- otvorenost za specifičnosti svakoga djeteta,
- vjerovati da je ono što imaju za reći vrijedno slušanja,
- uvažavati njihovo znanje o njihovoj patnji,
- dostići razumijevanje i unaprjeđivati dijalog.



U kontaktu s nama djeca nas na različite načine pitaju:

- Jesam li siguran/na?
- Jesmo li povezani?
- Cijeni li me se i poštuje?
- Jesam li važan/na?

- Jesam li sposoban/na?
- Vjeruje li mi se?
- Jesam li viđen/na, čuje li me se?
- Želi li me netko razumjeti?
- Može li me se razumjeti?

Empatija se definira kao sposobnost razumijevanja emocija drugih ljudi i primjerenog reagiranja na te emocije. Empatija u terapijskom radu ključan je prediktor uspješnosti – pristupajući s empatijom, otvaramo mogućnost za promjenu kod djeteta i dajemo poruku da smo tu uz dijete.

Empatičkim slušanjem pokazujemo:

- Ja sam tu.
- Slušam te.
- Razumijem te.
- Važno mi je to što ti se događa!

Empatičko je reflektiranje vrsta komunikacije u kojoj se posebnu pozornost obraća na kontakt ovdje i sada te na emocije i značenje koje sugovornik pridaje onome što priča. Empatičkim reflektiranjem jedna osoba nudi drugoj svoju potpunu prisutnost i pozornost kojom neverbalno komunicira.

Empatičko reflektiranje postižemo:

- opisujući ono što dijete čini/igra se,
- reflektiranjem ono što dijete govori,
- reflektiranjem onoga što dijete osjeća.

Osnovne postavke u radu s djecom:

- Uspostaviti topao i siguran odnos s djetetom.
- Prihvatiti dijete onakvo kakvo jest.
- Uspostaviti osjećaj tolerancije u odnosu kako bi se dijete osjećalo slobodno da u potpunosti izrazi svoje osjećaje.
- Budno pratiti i prepoznavati osjećaje koje dijete izražava i reflektirati one osjećaje za koje procijenimo da bi produbili djetetov uvid u vlastito ponašanje.
- Njegovati duboko poštovanje prema djetetovoj sposobnosti da riješi vlastite probleme ako mu se da prilika za to; dijete nosi odgovornost u donošenju odluka i prihvaćanju promjena.

Ono na što usmjeravamo svoju pažnju određuje što vidimo i s čime se onda bavimo. U radu s djecom potrebno je usmjeriti se na:

- osobnost (dijete) umjesto na problem,

- sadašnjost umjesto na prošlost,
- osjećaje umjesto na misli ili postupke,
- razumijevanje umjesto na objašnjavanje,
- prihvaćanje umjesto na ispravljanje,
- djetetov ritam umjesto na upute odraslog,
- djetetovu mudrost umjesto na znanje odraslog.

Ohrabrenje, za razliku od pohvale, usmjerava se na unutarnju evaluaciju i na trud djeteta, ne nužno na sami rezultat koji očekujemo. Ohrabrenjem potičemo drugačiju percepciju kod djeteta i učimo ga kako prepoznati ono što je već vrijedno u njemu te kako razvijati sve nove potencijale, vještine i osobine.

Ohrabrenjem:

- usmjeravamo na unutarnju evaluaciju i doprinos koji dijete daje (trud),
- ubrzavamo razvoj samomotivacije i samokontrole,
- usmjeravamo na trud i doprinos djeteta,
- se dijete uči kako prihvatiti svoje nedostatke i kako učiti iz pogrešaka,
- dijete uči vjerovati u sebe i osjećati se korisno,
- dijete lakše uči rješavati probleme.

Podrška djetetu vezano za susrete sa zlostavljajućim roditeljem

„Zašto ja moram, a ti ne moraš?“ pitanje je koje djeca često postavljaju svojim majkama kada su dovedeni u situaciju da moraju ići na susrete i druženja s ocem, a nemaju tu potrebu, već su preplavljeni strahom i brigom. Za stručnjake koji rade s djecom važno je da znaju kako razgovarati s djetetom i kako procijeniti djetetove potrebe posebno uvažavajući djetetovu potrebu za sigurnošću. Djeca su često na susretima i druženjima s ocem ponovno izložena nasilju, posebno psihičkom, čak i kada je osigurano prisustvo stručne osobe koja brine o sigurnosti djeteta. U situacijama kada su dijete i njegova majka smješteni u sigurnoj kući, roditelj, otac, vrlo često djetetu postavlja neprimjerena pitanja o tome gdje se nalaze, ponekad i na nešto suptilniji način, poput *kojim ste putem došli, jesi li se vozio autobusom, u kojem se parkiću igraš* i slično. Prepoznavanje ovakvih ponašanja roditelja važno je da bismo zaštitili dijete. Kod situacija u kojima su dijete i majka smješteni u sigurnoj kući potrebno je uvažiti djetetovo iskustvo života u nasilnom okruženju, činjenicu da su zbog očevo nasilnog ponašanja morali otići iz svog doma te djetetovu izloženost nasilju, kako posrednu tako i neposrednu.

Ukoliko postoji sudsko rješenje o susretima i druženjima djeteta s ocem - potrebno je:

- informirati dijete – što može očekivati,
- ohrabriti dijete,
- prethodno upoznati dijete s voditeljicom nadzora nad susretima i druženjima,
- napraviti sigurnosni plan s djetetom.

Podrška djetetu pri iskazivanju na policiji, sudu ili ODO-u

Kao što smo naveli u poglavlju o pravima žrtava nasilja, dijete kao žrtva ima:

- pravo na opunomoćenika na teret proračunskih sredstava,
- pravo na tajnost osobnih podataka,
- pravo na isključenje javnosti.

Najčešća kaznena djela za koja su djeca svjedočila jesu silovanje, spolni odnos s djetetom ili maloljetnom osobom, bludne radnje, zadovoljenje pohote pred djetetom ili maloljetnom osobom, spolni odnos s nemoćnom osobom, prijetnja, tjelesna ozljeda, teško ubojstvo, krađa, teška krađa, razbojništvo, zapuštanje i zlostavljanje djeteta ili maloljetnika, nasilničko ponašanje, izazivanje prometne nesreće te nasilje u obitelji.

Što doista u praksi možemo učiniti da djecu ispitujemo samo jednom ili dva puta kako to zakon i predviđa?

- Izraditi provedbene propise i jasno propisati postupanje svih institucija i nadležnih službenika koji su zaduženi postupati u svrhu zaštite djece i njihovih prava.
- Koordinacija svih službi važna je kako bi se točno znalo što je čija nadležnost i gdje ona počinje i završava.
- Djetetu i njegovim roditeljima, pravodobno i na njima razumljiv i prihvatljiv način, dati informacije o njihovim pravima.
- Kontinuirana edukacija svih stručnih osoba koje u svom radu dolaze u kontakt s djecom žrtvama i svjedocima u kaznenim i prekršajnim postupcima, kako bi se u svom radu osjećali sigurno i kako bi u potpunosti osigurali svu potrebnu pomoć djeci žrtvama.

Svrha pripreme djeteta za sud

- Dijete uči o postupku i upoznaje se sa svim što ga čeka.
- Dijete uči prepoznati i regulirati svoje emocije.
- Dijete uči kako se opustiti i smiriti tijekom svjedočenja.

Predvidljivost smanjuje tjeskobu - važno je djetetu primjerenim riječima objasniti što ga čeka tijekom svjedočenja na sudu.

Važnost pripreme djeteta za sud:

- olakšava islustvo svjedočenja,
- smanjuje se mogućnost traumatiziranja djeteta,
- dijete je opuštenije i manje tjeskobno tijekom svjedočenja. Nakon pripreme dijete spremnije i kvalitetnije iznosi iskaz.
- Povećava se djetetovo povjerenje u sudski proces.

VAŽNO: tijekom pripreme djeteta za sud neće se razgovarati o slučaju niti će se utjecati na djetetov iskaz niti ga na bilo koji način mijenjati. Djetetu se detaljno objašnjava kako sud izgleda, koja je djetetova uloga na sudu te kako bi mu se u najvećoj mogućoj mjeri olakšao proces svjedočenja.

Koraci pripreme djeteta za sud

- upoznavanje s djetetom, njegovim očekivanjima i eventualnom zabrinutošću zbog odlaska na sud
- pojašnjavanje sudskog procesa
- razjašnjavanje uloga i objašnjenje postupaka u sudnici
- učenje i primjena tehnika opuštanja
- upoznavanje djeteta s pravilima ponašanja za vrijeme ispitivanja

Podrška djetetu prije davanje iskaza

- uvježbavati unaprijed
- tjelesne reakcije u “napadu panike” su neugodne, ali nisu opasne – one su samo pojačane i ubrzane normalne tjelesne reakcije
- s vremenom se strah sam smanji
- disati mirno, na nos
- pažnju usmjeriti na vanjske sadržaje
- pomoći si mislima („ja to mogu izdržati”, „i to će proći”....)

Glavna svrha vježbi disanja nije da djeca nauče kako pravilno disati, već kako biti svjestan sadašnjeg trenutka, fokusirati se na tijelo i osvijestiti da imaju kontrolu. Uvježbavanjem prisutnosti u sadašnjem trenutku učimo primijetiti svaku misao, osjet i/ili osjećaj koji se javi tijekom disanja. Disanje se koristi kao fokus pažnje i djeci olakšava da shvate na što se trebaju usmjeriti. Dišući zajedno s djetetom, pokažite mu kako može pratiti svoj dah. Možda će mu pomoći ako zamisli da u trbuhu ima velik balon koji mora napuniti. Može udahnuti kroz nos i početi puniti „balon” sve dok mu je ugodno. Može staviti svoju ruku na trbuh da bolje osjeti kako se puni zrakom. Kada ga napuni, neka počne polako ispuhivati zrak kroz usta i pratiti kako se „balon” u trbuhu ispuhuje. Može to ponoviti nekoliko puta. Na ovaj se način mnoga djeca, ako nekoliko puta polako udahnu na nos i izdahnu na usta, mogu opustiti i smiriti. Ovo je primjer jedne vježbe disanja, a zajedno s djetetom možemo isprobati više njih pa dijete može odabrati koja mu je najdraža.

Uloga roditelja kod pripreme djeteta za sud

- Biti podrška djetetu tijekom sudskog procesa.
- Recite djetetu da mu vjerujete i da ste tu za njega.
- Nemojte s djetetom analizirati slučaj jer na taj način možete utjecati na djetetov iskaz.
- Budite spremni da bi suđenje moglo dugo trajati.

- Proučite metode opuštanja i zajedno s djetetom vježbajte.
- Objasnite djetetu da je u redu ako ne zna odgovor na neko pitanje ili ako se nečega ne sjeća.
- Važno je reći istinu o tome što je doživjelo ili vidjelo.
- Nakon svjedočenja pokušajte nastaviti s uobičajenom životnom rutinom koju je dijete inače imalo.

Jačanje roditeljskih kompetencija

Siguran stalni odnos s roditeljem osnova je uspješnog razvoja djeteta. Traume djeteta zbog izloženosti nasilju ili svjedočenja prijatelju povezano je s povećanim uzbuđenjem i strahom. Uz simptome povećanog uzbuđenja, straha i agresije, smetnje u razvoju najčešći su oblik simptoma traume kod djece koja su svjedočila različitim oblicima obiteljskog nasilja, npr. gubitak već stečene razvojne vještine poput govora.

Izloženost nasilju u obitelji povećava djetetovu pažnju prema prijetećim podražajima, obrascu ponašanja za koji se zna da povećava rizik od razvoja internalizirajućih problema, uključujući društvenu i opću anksioznost, socijalno povlačenje i depresiju.

Izloženost nasilju može značajno utjecati na sposobnost roditelja – žrtve za optimalnu skrb jer može imati poteškoća s regulacijom vlastitih emocija u kontekstu nasilja ili su pod utjecajem psihopatologije povezane s obiteljskim nasiljem od strane partnera, poput depresije i anksioznosti. Zato je važno da podržavajući roditelj dobije razumijevanje, empatiju i podršku kako bi mogao maksimizirati svoje roditeljske kapacitete.

Svaki od stilova roditeljstva u sebi ima nešto pozitivno i negativno. Nije pravilno reći kako je jedan stil bolji ili lošiji od drugoga, već je idealno pronaći ravnotežu prilikom odgoja djeteta. Ponekad roditelji nisu sigurni koje su od odluka koje donose ispravne, a koje ne. U takvim situacijama mi nastupamo.

Pružanjem podrške roditeljima stvaramo poticajno i ohrabrujuće okruženje gdje mogu upoznati bolje sebe kao roditelja, naučiti prepoznati djetetove potrebe, prepoznati načine na koje se odnose prema svojoj djeci te doznati i za druge moguće načina ponašanja prema svojoj djeci.

Kako dajemo podršku roditeljima

- kada je osoba spremna
- odgovaramo na pitanja
- pružamo zatraženu pomoć
- objašnjavamo
- dajemo upute
- propitujemo
- poučavamo
- ohrabrujemo samostalno traženje rješenja
- pohvaljujemo
- dajemo povratnu informaciju
- razgovaramo
- šalimo se

SMJERNICE RODITELJIMA

Kada vam dijete želi nešto pokazati, posvetite mu pažnju.

Mazite svoju djecu.

Razgovarajte o stvarima koje ga/ju/ih zanimaju.

Pohvalite ponašanja za koja želite da ih bude više.

Budite model svojoj djeci.

Imajte jasne granice.

Kritizirajte ponašanje, ne dijete.

Budite realistični.

Imajte razumijevanja.

Brinite o sebi.

Uspostava redovite životne strukture i održavanje uobičajenog rasporeda doprinose izgradnji sigurnosti kod djece žrtava nasilja. Dosljednost i postavljanje granica u ponašanju, pohvale poželjnog ponašanja te prihvaćanje dječje osobnosti doprinose oporavku od posljedica nasilja, porastu samopouzdanja i samopoštovanja, kao i zdravom razvoju djeteta. Ako roditeljska i druga socijalna podrška nije dovoljna za prevladavanje posljedica proživljenog nasilja, potrebno je potražiti stručnu pomoć.

ZAKLJUČNO

Ovaj priručnik rezultat je dugogodišnjeg iskustva autorica koje su psihologinje i psihoterapeutkinje te rade sa ženama i djecom koji su izloženi nasilju u obitelji. Od definicija nasilja, povijesnog konteksta, zakonodavnog okvira te posljedica koje nasilje može imati na život žene žrtve rodno uvjetovanoga nasilja, autorice daju i konkretne smjernice u pružanju podrške žrtvi, kako žena tako i djece. U ovom kratkom pregledu mogućnosti u radu sa ženama i djecom žrtvama nasilja u obitelji, autorice su nastojale potaknuti i ohrabriti i druge stručnjake/inje pomagačkih profesija da s optimizmom i posvećenošću pristupaju osobama koje su bile ili još uvijek jesu izložene nasilju u obitelji. Iz profesionalnog iskustva navode da je promjena koju čini svaka žena koja prestaje biti žrtva i izgrađuje svoj „novi početak“ iznimna te im je zadovoljstvo biti dio nje. Vjeruju da izlaz iz nasilja postoji i da je dostupan svakoj ženi te da svi dionici društva mogu biti facilitatori i oni koji raskrčuju put do otvorenih vrata izlaza iz nasilja i ulaza u drugi, sigurniji život.

LITERATURA

- Ajduković, M., Pavleković, G. (2004). *Nasilje nad ženom u obitelji*. Zagreb: DPP
- Andersson, G., Bjorklind, A., Bennett – Levy, J., Bohman, B. (2020). Use, and perceived usefulness, of cognitive behavioral therapy techniques for self care, among therapist. *The Cognitive Behaviour Therapist*, vol.13, e42, page 1 of 10
- American Psychological Association. (2014). *The Road to Resilience*
<https://www.apa.org/topics/resilience>
- Arambašić, L. (2000). Psihološke krizne intervencije: psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja. Zagreb: DPP
- ur. Beader, M. (2000). Priručnik o odgoju i obrazovanju za ljudska prava. Zagreb: AIH
- Calhoun, L. G. i Tedeschi, R. G. (ur.) (2014). *Handbook of Posttraumatic Growth Research and Practice*. New York, NY: Routledge
- Centre for Clinical Intervention (2005). *Module 1: What Is Low Self-Esteem – Module 9: Healthy Self-Esteem*, <https://www.cci.health.wa.gov.au/>
- Centre for Clinical Intervention (2020). *Module 1: What is Assertiveness – Module 9: How to Give and Receive Compliments Assertively*, <https://www.cci.health.wa.gov.au/>
- Čerenšek, A., Čerenšek, I. (2021). *Kako graditi otpornost na stres*. Zagreb: Mental training center d.o.o.
- Dattilio, M., Freeman, A. (2011). *Kognitivno–bihevioralne strategije u kriznim intervencijama*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Ignjatović, T. (2011). *Nasilje prema ženama u intimnom partnerskom odnosu: model koordiniranog odgovora zajednice*. Beograd: Rekonstrukcija Ženski fond
- Klasnić, K. (2011). *Ekonomsko nasilje nad ženama u intimnim vezama u hrvatskom društvu – konceptualne pretpostavke*. *Socijalna ekologija: časopis za ekološku misao i sociološkijska istraživanja okoline*, Vol. 20 No. 3, prosinac 2011.
- Leahy, R. L. i sur. (2014). *Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Maslić Seršić, D. (2010). *Ekonomsko nasilje nad ženama: manifestacije, posljedice i putevi opravka*. *Autonomna ženska kuća Zagreb, Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti*. Zagreb
- Mamula, M. (2020). *Indikatori i posljedice seksualnog nasilja*. U: Mamula (ur.) *Seksualno nasilje nad i među mladima* (str. 46 - 55). Zagreb: Ženska soba
- Miljković i Rijavec (2002). *Kako se zauzeti za sebe?* Zagreb: IEP
- Ministarstvo pravosuđa (2019). *Jačanje učinkovitosti sustava za podršku žrtvama i svjedocima u RH: Vodič za žrtve i svjedoke kroz kazneni i prekršajni postupak*, RH Ministarstvo pravosuđa. Zagreb
- Profaca, B., Arambašić, L. (2009). *Traumatski događaji i trauma kod djece i mladih*. *Klinička psihologija* 2, 1-2, 53-74.
- Rijavec, M., Miljković, D. (2002). *Neverbalna komunikacija*. Zagreb: IEP
- Sveaass, N. (2014). *Mental Health and Gender Based violence – helping Survivors of sexual violence in conflict – a training manual*. Preuzeto s https://www.researchgate.net/publication/277197998_Mental_Health_and_Gender_Based_violence_-_helping_Survivors_of_sexual_violence_in_conflict_-_a_training_manual
- Škorić i Rittossa (2022). *Teško ubojstvo ranije zlostavljane bliske osobe – izbor vrste i mjere kazne u sudskoj praksi*. *Hrvatski ljetopis za kaznene znanosti i praksu* (Zagreb), vol. 29, broj 2, str. 177-209.
- Štirn, M., Minič, M. (2017). *Psihosocijalna podrška za žrtve nasilja u obitelji i drugih oblika rodno utemeljenog nasilja – Priručnik*, Centar za žene žrtve rata – ROSA
- Taylor, J. (2020). *Why women are blamed for everything*. London: Constable.
- Žilić, M., Janković, J. (2016). *Nasilje*. *Socijalne teme: Časopis za pitanja socijalnog rada i srodnih znanosti*, I(3), 67-87.
- World Health Organization (2002). *World report on violence and health*. WHO. Geneva

Zakoni i drugi propisi:

- Ustav RH
- Kazneni zakon, Zakon o kaznenom postupku
- Zakon o zaštiti od nasilja u obitelji, Prekršajni zakon
- Obiteljski zakon
- Direktiva 2012/29/EU Europskog parlamenta i Vijeća
- Konvencija o pravima djeteta, 20. studenog 1989.

Konvencija Vijeća Europe o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u obitelji, NN 3/18 (Istanbul, 11. 5. 2011.)

Pravilnik o načinu provedbe pojedinačne procjene žrtve

Web stranice:

<https://childhub.org/sh/materijali-namjenjeni-djeci/dijete-i-trauma>

<https://www.youtube.com/watch?v=iMi7uY83z&list=PL9w3l7GkGUr1yxU4s2PiggyCbOO3XfpRf>

