



**Sigurna Kuća Istra**



SIGURNA KUĆA ISTRRA

Tel. (052) 500 148

radnim danom od 9.00 do 13.00 h

ponedjeljkom i petkom od 9.00 do 13.00 i od 17.00 do 19.00

br. našeg žiro računa:

2360000-1101869867

[www.sigurnakucaistra.hr](http://www.sigurnakucaistra.hr)

# Dragi tinejdžeri!

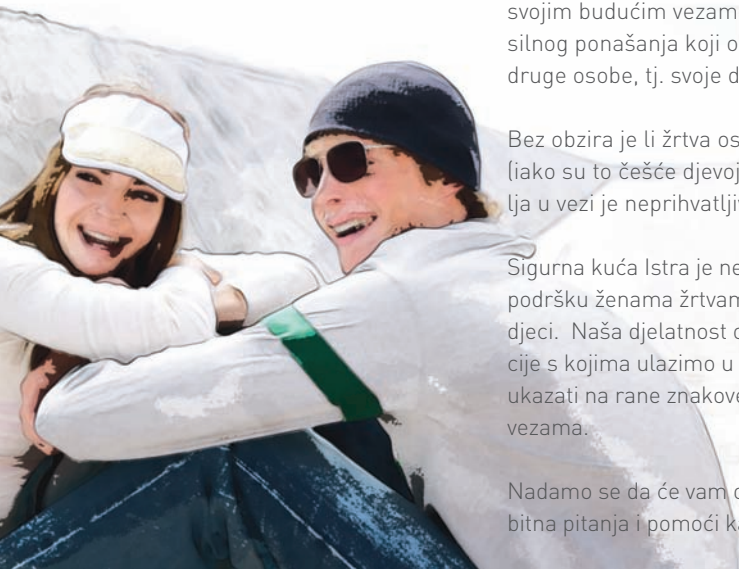
Prve ljubavi su zaista nešto posebno i prekrasno, ta zaljubljenost, prve nježnosti, poljupci i silna romantika. Pitate se što je loše u tome? Obično ništa! Ali ponekad nešto što nam se u početku može činiti kao strastvena ljubav i privrženost, može biti znak pretjerane ljubomore tj. posesivnosti i kontrole. To su rani znaci upozorenja koji mogu ukazivati na nasilno ponašanje u vezi.

Nasilje u adolescentskim vezama nisu "dječje svađe", već ozbiljan problem jer osobe koje se tako ponašaju već u adolescenciji, ponašat će se isto u svojim budućim vezama i braku. To je obrazac nasilnog ponašanja koji osoba koristi za kontroliranje druge osobe, tj. svoje djevojke ili mladića.

Bez obzira je li žrtva osoba muškog ili ženskog spola (iako su to češće djevojke i žene), bilo koji oblik nasilja u vezi je neprihvatljiv!

Šigurna kuća Istra je nevladina udruga koja pruža podršku ženama žrtvama obiteljskog nasilja i njihovoj djeci. Naša djelatnost obuhvaća i radionice prevencije s kojima ulazimo u vaše škole i tako nastojimo ukazati na rane znakove nasilja u adolescentskim vezama.

Nadamo se da će vam ova brošura odgovoriti na neka bitna pitanja i pomoći kako da vam u vezi budu super!



# Kako da ti u vezi bude super

TIJEKOM ADOLESCENCIJE POČINJU PRVE LJUBAVNE VEZE. U VEZI MOŽEŠ PUNO NAUČITI O SEBI I DRUGOJ OSOBI I STEĆI NOVA POZITIVNA ISKUSTVA. MEĐUTIM, BUDUĆI DA NIKADA DO TADA NISI BIO/BILA U VEZI, MOŽE TI BITI TEŠKO DOKUČITI ŠTO TO ZNAČI "IMATI DOBRU I KVALITETNU VEZU". KAKO NE BI UČIO/LA SAMO METODOM "VLASTITE KOŽE", EVO NEKIH ZNAKOVA DOBRE VEZE....

## U KVALITETNOJ VEZI POSTOJI:

- Povjerenje - osobe mogu u potpunosti vjerovati jedna drugoj
- Poštovanje - osobe vide jedna drugu kao ravnopravnu, s jednako važnim potrebama
- Uvažavanje - svaka osoba uvažava mišljenje, stavove, potrebe i ideje druge osobe
- Podrška - svaka osoba podržava i potiče drugu osobu kako bi dala sve od sebe, te svaka osoba može računati na podršku u dobrim i lošim trenucima
- Odgovornost za vlastite postupke - osobe snose odgovornost za ono što čine sebi ili drugoj osobi
- Iskrenost - nema laganja u vezi



- Zajedničko donošenje odluka - osobe zajedno donose odluke o pitanjima koja se tiču njih i njihovog odnosa
- Davanje pristanka - pristati na bilo što u vezi znači bez pritiska složiti se s nečime. Pristati na izlazak s nekim ne znači pristati i na seksualni odnos. Seksualni odnos ZAHTIJEVA obostrani pristanak i želju. Ako jedna osoba nije spremna i osjeća da joj treba vremena, druga osoba to treba prihvatiti, razumijeti i pričekati
- Otvoreno izražavanje osjećaja - svaka osoba može slobodno izraziti bilo koji osjećaj pa tako i brigu i nesigurnost, bez straha od ismijavanja ili omalovažavanja
- Aktivno slušanje - svaka osoba daje dovoljno vremena drugoj, pažljivo ju sluša bez prekida i upadica
- Ohrabivanje prijateljstva i interesa (sport, hobi) izvan veze
- Prihvatanje različitosti - osobe u vezi ne pokušavaju promijeniti jedna drugu, već prihvaćaju i vole osobu upravo takvu kakva je

### **ŠTO UČINITI ILI KAKO DA TI U VEZI BUDE DOBRO:**

- Prije nego se upustiš u vezu, upoznaj tu osobu. Ako imate slične vrijednosti, to je dobar znak...
- Pokaži svoje granice i drži se onoga što ti je važno. Osoba kojoj se sviđaš će to poštovati.
- Nemoj žuriti u vezu jer je uvijek potrebno vrijeme kako bi se razvilo povjerenje. Veza se razvija prebrzo ako te osoba s kojom izlaziš neprestano zove, stalno želi biti s tobom, vrši pritisak na tebe da vaša veza bude ozbiljna. Takva veza može laskati, ali isto tako je moguće da si u vezi sa posesivnom i ljubomornom osobom. To su neki od pokazatelja da bi vaša veza u budućnosti mogla postati nasilna.
- Nauči kako izraziti neslaganje, a da se ne svađaš i ne vičeš - u svim vezama se javljaju nesporazumi/svađe ali važno je da svađa ne izmakne kontroli i da međusobnim razgovorom riješite problem koji se pojavio u vezi i koji je bio razlog sukoba.
- imaj uvijek rezervni plan za odlazak kući ako stvari pođu krivo. Npr. telefonsku karticu, mobitel, novac za taxi, telefonski broj osobe koju možeš nazvati da te odveze kući. Uvijek informiraj nekoga kuda ideš i kada ćeš se vratiti.



# Daj mi 5 minuta vremena i reći ću ti kakva je tvoja veza

ZVUČI POZNATO, ZAR NE? VEĆ STE NAIŠLI/NAIŠLE NA HRPU TAKVIH NASLOVA. ZNATE SVE O TOME KAKO SE SLAŽETE PREMA PRVIM SLOVIMA VAŠIH IMENA, PREMA HOROSKOPSKIM ZNAKOVIMA; JESTE LI LJUBOMORNI ILI NE, JESTE LI STVORENI JEDNO ZA DRUGO?

Pitanja koja slijede su nešto drugačija, temelje se na istraživanjima i odnose se na vrlo ozbiljan problem koji pogađa velik broj mladih.

Svaka veza donosi uzbuđenje, zanos, promjene. Zbog toga i zbog slika o tome kako se trebamo ponašati i što sve trebamo pretrpjeti "zbog ljubavi", moguće je da ne primijetimo znakove koji upućuju na zlostavljanje.

Postoje razni oblici nasilja, ne morate imati slomljenu ruku ili masnicu da bi bili/bile zlostavljani/zlostavljane.



### Pogledajte sljedeće tvrdnje i označite one koje se odnose na vašu vezu.

- Ponekad se plašiš osobe s kojom si u vezi
- Pristaješ na nešto samo zato jer ti je neugodno ili te je strah reći ne
- Sebi ili drugima opravdavaš ponašanje mladića/djevojke kada s tobom postupa loše
- Nasilno se ponaša prema drugima što te ponekad plaši
- Fizički te ozlijedio/la (udario/la ili ošamario/la)
- Nagovara te, možda i prisiljava na seksualan odnos, iako ti nisi spremna/spreman i ne želiš
- Pokušava te nagovoriti na nešto ili izazvati krivnju kod tebe govoreći: " Da me stvarno voliš, ti bi..."
- Pristaješ na seksualni odnos samo da te djevojka / mladić ne ostavi
- Traži od tebe opravdanja za sve što radiš, kamo ideš i za svaku osobu s kojom se susrećeš
- Optužuje te bez razloga za flert s drugima ili pak da ga/je varaš
- Dovodi te u neugodne situacije, omalovažava, ismijava pred drugima
- Osobe kojima vjeruješ govore ti da su zabrinute za tebe otkad si u vezi.
- Uzima drogu/alkohol i tebe prisiljava/nagovara na to
- Krivi tebe kada s tobom ne postupa dobro, govori ti da si to sama/sam tražila/tražio

### AKO JE I JEDAN OD TVOJIH ODGOVORA POTVRDAN, VEZA U KOJOJ SE NALAZIŠ JE NASILNA ILI BI TAKVA MOGLA POSTATI!!!

- Upamti:**
- Nasilje je ozbiljan problem
  - Nasilne osobe se vrlo rijetko mijenjaju - ljubav ih ne može promijeniti!!
  - Vremenom nasilje postaje sve češće i ozbiljnije, sve surovije!
  - Posljedice nasilja su dugotrajne, fizičke i psihičke!
  - Bez obzira što osoba kaže, kako se oblači ili ponaša, nije zaslužila nasilje!
  - Donesi jednu od najvažnijih odluka u svom životu, učini nešto dobro za sebe: prekini krug nasilja!!

# Reci mi kako se ponašaš u vezi pa ću ti reći kakav/kakva si

Vjerojatno ste se dosad susretali s velikim brojem takvih “testova”. Vjeruješ im? Odgovor će vjerojatno biti “da” ako nam test govori nešto pozitivno o nama samima. Ako nam “rješenje” govori nešto što se ne slaže sa našom slikom o sebi, manja je vjerojatnost da ćemo ga prihvatiti. Ipak...neki problemi su preveliki da bi pred njima zatvarali oči...

## Označi tvrdnje koje se odnose na tebe:

- Ponašaš se posesivno, kao da je djevojka/mladić tvoje vlasništvo
- Povlačiš za kosu, guraš ili bacaš predmete na djevojku/mladića
- Provjeravaš stalno gdje ti je djevojka/mladić i što radi
- Tvoje su reakcije pretjerano burne i nekontrolirane
- Govoriš stvari koje vrijeđaju ili ponižavaju djevojku/mladića pred drugima.
- Postaješ nasilan/nasilna pod utjecajem alkohola ili droga
- Namjerno uništavaš neku stvar koja pripada djevojci/mladiću
- Fizički si ozlijedio/ozlijedila osobu s kojom si u vezi
- Prijetiš da ćeš ozlijediti djevojku/mladića ili nekoga tko joj/mu je blizak
- Nagovaraš i ucjenjuješ djevojku/mladića da pristane na seks ili što drugo što on/ona ne želi
- Prijetiš djevojci/mladiću da ćeš se ubiti ako te ostavi
- Neosnovano optužuješ djevojku/mladića da se viđa sa drugima

## Ako je tvoj odgovor potvrđan na više od tri tvrdnje, zlostavljaš osobu s kojom si u vezi!

- Nasilne osobe često smatraju da su one žrtve, te da drugi uzrokuju njihove probleme i njihovo nasilno ponašanje
- Svatko snosi odgovornost za svoje postupke, pa tako i za nasilje. Nasilje je problem koji mogu i moraju rješavati osobe koje mu pribjegavaju!
- Učini nešto za sebe - priznaj da imaš problem i kreni ga rješavati!!



# Što možeš učiniti ako je tvoj prijatelj ili prijateljica u nasilnoj vezi?



- Nemoj ignorirati problem i ne pretvaraj se kao da se ništa ne događa!!!
- Reci da to nije njena/njegova greška
- Reci da je nasilje kazneno djelo
- Reci da ona/on to ne zaslužuje
- Poslušaj što vam osoba ima za reći bez optuživanja ili procjenjivanja
- Vjeruj osobi, jasno joj to reci i budi joj podrška!!
- Nabroji lijepe stvari o njoj/njemu kao osobi!
- Daj joj/mu do znanja da si tu ako želi o tome razgovarati i da si zabrinut/a za nju/njega
- Ne širi tračeve - to bi osobu moglo dovesti u opasnost
- Ne pokušavaj osobu natjerati na nešto što ne želi - neće biti učinkovito ukoliko to nije vlastita odluka!
- Ne krivi osobu za trpljenje zlostavljanja ili odluke koje donosi - napuštanje nasilne veze je teško, mukotrpno i obično dugo traje
- Provjeri treba li liječničku pomoć; osoba možda nije svjesna koliko je ozlijeđena
- Pomozi joj/mu da se informira o nasilju i traži pomoć
- Pruži joj/mu podršku u traženju stručne pomoći i ponudi se da budeš uz nju/njega za to vrijeme
- Dobro je obratiti se profesorima/profesorica-ma, psiholozima/psihologinjama ili bilo kojoj drugoj odrasloj osobi u koju imaš povjerenja!

# Vrste nasilja

KAD SE GOVORI O NASILJU, NAJČEŠĆE SE PRVO POMISLI NA FIZIČKO NASILJE. IAKO JE ONO OČITO ZBOG VIDLJIVIH OZLJEDA, PREDSTAVLJA SAMO JEDAN OBLIK NASILNOG PONAŠANJA. MNOGA OD NASILNIH PONAŠANJA NE OSTAVLJAJU VIDLJIVE „TRAGOVE“, ALI ZBOG TOGA NISU NIŠTA MANJE OPASNA ILI ŠTETNA ZA FIZIČKO I PSIHIČKO ZDRAVLJE ŽRTVE.

## 1. Psihičko nasilje

Obuhvaća različite zabrane, prijetnje, uvrede, ismijavanje, omalovažavanje, podcjenjivanje, obezvrjeđivanje, proglašavanje žene psihički bolesnom ili nestabilnom osobom, ucjene, kontrolu kretanja, izolaciju... i sl. Uključuje i ponašanja koja ugrožavaju ženina religijska ili kulturalna vjerovanja, prisiljavanje da prihvati drugačija vjerovanja...

## 2. Tjelesno nasilje

Svi oblici fizičkog nasilja: od guranja, šamaranja, čupanja kose, udaranja šakama i nogama, nanošenja povreda različitim sredstvima (predmetima i oružjem), opekotina, koji mogu rezultirati lakšim ili težim tjelesnim ozljedama. Može ići i do pokušaja ubojstva ili samog ubojstva. Uključuje i zabranu spavanja, grijanja, hranjenja, zabranu potrebne zdravstvene njege, razbijanje stvari ili zlostavljanje kućnih ljubimaca... itd.

## 3. Seksualno nasilje

Odnosi se na tjelesno i psihičko seksualno nasilje, a obuhvaća silovanje, seksualnu zlouporabu, prisilne seksualne radnje, seksualno uznemiravanje (radno mjesto, škola, fakultet) itd.



#### 4. Ekonomsko nasilje

Uključuje oduzimanje i uskraćivanje financijskih sredstava za život, neplaćanje alimentacije i sve druge oblike uskraćivanja materijalnih sredstava za život, zabranu zapošljavanja itd.

**5. Socijalno nasilje** se dešava kada se netko isključuje iz grupnih aktivnosti, ogovara, kada se pričaju laži o nekoj osobi, ili nagovaraju druge da se s tom osobom ne druže.

**6. Nasilje putem mobilnih telefona i interneta** je kada netko, bez dozvole, snima telefonom druge i to šalje dalje, ili ih uznemirava pozivima, SMS i e-mail porukama.

# Spirala nasilja

POGREŠNO JE NASILJE NAD ŽENOM U OBITELJI PROMATRATI KROZ EPIZODE NASILJA KOJE SE DOGAĐAJU KADA SITUACIJA IZMAKNE KONTROLI. OVDJE JE ZAPRAVO RIJEČ O DUGOTRAJNOM I KONTINUIRANOM NASILNOM OBRASCU KOJI SE PRAVLINO CIKLIČKI ODVIJA KROZ NEKOLIKO FAZA.

Kod dugotrajnog zlostavljanja govorimo o tzv. Spirali nasilja u kojoj se izmjenjuju tri faze:


1. faza stvaranja tenzija (jačanje, eskalacija),
2. nasilna faza (eksplozija, nasilno ponašanje) i
3. faza „medenog mjeseca“ (žaljenje, ispričavanje).

U fazi stvaranja tenzije nasilnikov stres i napetost rastu, žena postaje svjesna da je napad neizbježan, javljaju se manji incidenti, žena nastoji smiriti situaciju, ali sporovi ostaju neriješeni, zlovolja muškarca ostaje, raste s vremenom i pretvara se u srdžbu. Mnogi muškarci počinju više konzumirati alkohol i pokušavaju izbjeći konflikt. Tijekom ove faze dolazi do emocionalnog (psihičkog) zlostavljanja i popratnog uništavanja ženinog osjećaja vlastite vrijednosti i samoodređenja. Ova faza je karakterizirana željom zlostavljača za ekstremnom kontrolom nad svojom suprugom i obitelji.

Ženine manje pogreške dočekane su neprijateljskim verbalnim napadima, često biva optužena za stvari koje nije učinila, često biva stavljena u izolaciju te joj se dozvoljava komunikacija samo s određenim osobama ili nijednom osobom uopće.

Tijekom dana, tjedana i mjeseci tenzija raste i na kraju dolazi do erupcije u eksplozivno tjelesno nasilje prema ženi kao ulazak u nasilnu fazu.

Gotovo odmah tenzija popušta i počinje faza „medenog mjeseca“. Tada je zlostavljač tipično ludo zaljubljen, ispričava se i pun je kajanja. On moli za oprost i obećava kako



neće više nikad biti nasilan prema ženi koju voli. Kako vrijeme prolazi on ponovo nastoji uspostaviti kontrolu nad svojom suprugom/partnericom i obitelji, postepeno tenzija raste i krug se nastavlja.

**Napomena:** Spirala nasilja opisuje kako dolazi do nasilja, ali samo kad se radi o tipu muškarca nasilnika koji ne zna postupati u situaciji sukoba i koji ne prepoznaje svoje osjećaje, pa tako ljubomoru, tugu i strah manifestira ljutnjom. Također ima slabo razvijene komunikacijske vještine i uzak raspon strategija suočavanja sa stresom. Spiralom nasilja nije moguće objasniti dinamiku nasilja u obitelji u kojoj muškarac ženu doživljava kao svoje vlasništvo, te vjeruje da je njegovo pravo i dužnost udariti ženu kad „zasluži“, ali i preventivno.



# Kako razmišljaju tvoji vršnjaci?

ISTRAŽIVANJE JE PROVEDENO 2004 U SREDNJIM ŠKOLAMA U RH. U ISTRAŽIVANJU JE SUDJELOVALO 612 ISPITANIKA/ICA OD TOGA 41% MLADIĆA I 59% DJEVOJAKA U DOBI OD 16 DO 19 GODINA.

## Sažetak rezultata

- 60% mladih ljudi izjavljuju da su doživjeli neki oblik nasilja u vezi.
- 43% mladih izjavljuje da su koristili neki oblik nasilnog ponašanja u vezi.
- 87% djevojaka i 57% mladića smatra da je nasilje u vezama ozbiljan problem.

## Spolne / rodne uloge

- 57% mladića i 42% djevojaka smatra da su žene odgovorne za odgoj djece i obavljanje kućanskih poslova.
- 21% mladića i 3% djevojaka izjavljuje da se od djevojke očekuje da pristane na seks s dečkom koji je potrošio poprilično novca tijekom zajedničkog izlaska.
- 28% mladića i 8% djevojaka vjeruje da žene kada kažu NE misle DA.
- 51% mladića i 31% djevojaka smatra da žena treba paziti da ne izaziva muškarca.

## Emocionalno nasilje

- 48% mladih doživjelo je da se njihov dečko/djevojka ponaša ljubomorno i posesivno.
- 17% mladih doživjelo je da njihov/a partner/ica traži od njih opravdanja za sve što rade, kamo idu i s kim se susreću.
- 17% mladih pristaju na nešto samo zato što im je neugodno ili ih je strah reći ne.

### Fizičko nasilje

- 15% mladića i 4% djevojaka smatra da je prihvatljivo da dečko udari djevojku ako ga je ona prevarila.
- 26% mladića i 13% djevojaka ne smatra šamaranje nasilnim ponašanjem.
- 23% mladića i 7% djevojaka smatra da je za neke osobe dobro da ih partner/partnerica ponekad udari.

### Seksualno nasilje

- 25% mladića i 12% djevojaka ne smatra prisiljavanje na seksualne odnose nasilnim ponašanjem.
- Svaki četvrti mladić očekuje da djevojka pristane na seksualni odnos ako je tijekom zajedničkog izlaska potrošio dosta novca na nju.
- 6% mladića izjavljuje da prisiljava svoju partnericu na seksualni odnos.

## Korisni linkovi:

- <http://www.sezamweb.net/> - seksualna edukacija za mlade
- <http://www.plivazdravlje.hr/>
- <http://www.ociz.hr/> - obiteljski centar istarske županije

SIGURNA KUĆA ISTRA RADI UZ FINANCIJSKU POTPORU:  
Istarske županije, jedinica lokalne samouprave (Pula, Poreč, Rovinj,  
Umag, Buzet, Labin, Pazin, Vodnjan, Novigrad, Medulin, i ostalih) i  
Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti

[www.sigurnakucaistra.hr](http://www.sigurnakucaistra.hr)