U TEŽNJI DA BOLJE RAZUMIJEMO…

PRIRUČNIK ZA IZLAZAK IZ NASILNIH ODNOSA





@REALNOSTI.ZIVOTA



1.UVOD

1.1. O NASILJU U PARTNERSKIM ODNOSIMA

1.2. TKO SU NASILNI PARTNERI?

1.3. DJECA U NASILNIM ODNOSIMA

1.4.JESAM LI U NASILNIČKOJ VEZI/BRAKU

1.5. PREPREKE KA ODLASKU

2. DIO – IZLAZAK IZ NASILNIH ODNOSA

2.1. POSLJEDICE

2.2.RAZVOD

2.3. BIJEG I USPOSTAVLJANJE SIGURNOSTI

2.4. ULOGA INSTITUCIJA, PODRŠKA I ULOGA OKOLINE

3.DIO-OPORAVAK

3.1. PRISJEĆANJE I ŽALOVANJE

3.2. PONOVNO UKLJUČIVANJE

1.UVOD:

Priručnik koji čitate bavi se razumijevanjem nasilničkih veza s ciljem napuštanja takvih odnosa.
Nastao je iz potrebe dviju studentica socijalnog rada Marte i Dunje za pomaganjem onim osobama koje su zaglavile u odnosima u kojima dugo vremena pate,
bilo da se radi o fizičkom, emocionalnom, seksualnom, financijskom nasilju ili kombinaciji više njih.
Iako su žrtve obiteljskih i partnerskih odnosa i muškarci, priručnik će se dominantno baviti partnerskim nasiljem nad ženama zbog veće zastupljenosti nad ženskom populacijom.

Vodič je nastao nakon tragedije u BIH gdje je život na okrutan način izgubila djevojka koja je prijavila nasilje.

Ovaj priručnik nije univerzalan put za sve zlostavljačke odnose,
on je nastojanje da se zlostavljačka situacija bolje razumije kako bi se sama žrtva ohrabrila dovoljno da iz takvog odnosa izađe.
On je težnja ka osnaživanju onih koji žele, ali ne znaju izaći iz nasilnih odnosa.

Nasilnički odnosi dovode do toga da se žrtva osjeća posve napušteno, usamljeno i odbačeno iz sustava ljudske brige, zato je ovaj vodič pokušaj da se žrtvama vrati osjećaj davno izgubljene snage.

Ovaj priručnik nije zamjena za stručni, savjetodavni ili psihoterapijski rad.
Izlazak iz nasilnih odnosa vrlo često predvodi dugojtrajni rad sa stručnjacima, ali i duboke spone sigurnosti koje razvija s okolinom i koje joj u konačnici daju snagu da kupi kartu u jednom smjeru-kartu odlaska iz Nasilja.



Priručnik je kao što je spomenuto nastao kao zajednički rad dviju studentica socijalnog rada.

Njegova inicijalna namjena je pomaganje u razumijevanju složenog i kompleksnog fenomena nasilja, s naglaskom na partnersko nasilje, te razvijanje alata i tehnika koji bi žrtvama trebale pomoći u izlasku iz takvog tipa odnosa.

Želimo naglasiti da je svaka situacija jedinstvena te da priručnikom nije bilo moguće opisivati svaku zasebnu situaciju, već smo nastojale obuhvatiti one najčešće i najproblematičnije, uz punu svjesnost da je nasilje raznovrsno, kompleksno i jedinstveno iskustvo.

Osnovna ideja priručnika je pružiti razumijevanje i podršku osobama koje jesu ili su bile žrtvom partnerskog nasilja, kao i onim osobama koje su djeca ili svjedoci partnerskog nasilja. Priručnik je namijenjen i za muškarce i žene, kako bi pripadnici obaju spola mogli dobiti razumijevanje za ono što su proživjeli/proživljavaju.

Autorice
Dunja Ljilja
i
Marta Tašner

1.1. O NASILJU U PARTNERSKIM ODNOSIMA

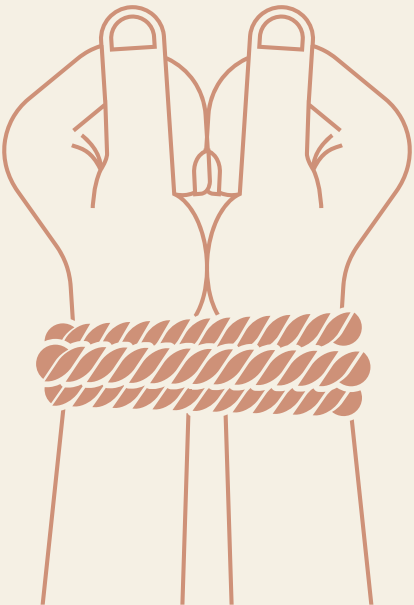
Osnovno ljudsko pravo je pravo na život slobodan od nasilja i straha.
Nažalost, brojni su životi zauvijek zapečaćeni iskustvom nasilja.
Kada govorimo o partnerskom i obiteljskom nasilju možemo govoriti o nasilju nad ženama, nasilju nad muškarcima i nasilju nad djecom.

Nasilje nad ženama u bračnim, izvanbračnim i intimnim vezama svaki je oblik fizičkog, psihičkog, seksualnog ili ekonomskog zlostavljanja koje ženi nanosi ili je nanosio muškarac, s kojim je u braku, izvanbračnoj i intimnoj vezi i to bilo da su živjeli zajedno ili odvojeno.
U određenim slučajevima partneri koji su nasilni prema svojoj supruzi ili suprugu mogu biti nasilni i prema svojoj djeci.

Nasilje u obitelji često nije usmjereno samo na jednog člana obitelji, a djeca su posebno ranjiva skupina zbog svoje nemoći i ovisnosti o odraslim članovima.
Ponekad djeca nisu izravno fizički ili psihički zlostavljana, što svakako ostavlja snažne posljedice za djetetov emocionalni razvoj, no i samo svjedočenje nasilju prema jednom roditelju ili braći i sestrama, za dijete je traumatično iskustvo, te predstavlja sekundarnu traumatizaciju (kada dijete ili osoba svjedoči nasilju neke bliske osobe), a dijete nerijetko osjeća krivnju, sram i golemi strah hoće li ono biti zlostavljano.

Djeca koja svjedoče obiteljskom nasilju pokazuju simptome stresa, anksioznosti, depresije i drugih emocionalnih i ponašajnih problema.
Nerijetko majke koje su žrtve nasilja štite djecu od nasilja, no ponekad je strah prema partneru toliko dominantan, da ne pronalaze kapacitete da zaštite slabije članove obitelji, pa i djeca postaju žrtve ili svjedoci nasilja.

Nasilje nad muškarcima u partnerskim odnosima je često vrlo često zanemareno područje, polazeći od pretpostavke da su muškarci dominantno počinitelji, a ne žrtve nasilja.
Muškarci su također žrtve nasilja, zbog svoje jače fizičke snage, značajno više emocionalnog, nego tjelesnog, seksualnog i ekonomskog, no ta činjenica nam je dovoljna da o njemu progovaramo i tražimo načine njegove prevencije i djelovanja kad do istog dođe. Brojni radovi proučavaju isključivo nasilje nad ženama, što nas je motiviralo da se barem približno jednakim žarom posvetimo i nasilju nad muškarcima.



Kako bismo bolje razumjeli nasilje, govorit ćemo o kotaču moći koji predstavlja alat koji se koristi za ilustraciju taktika koje koriste nasilni partneri u partnerskim odnosima kako bi ostvarili i održali kontrolu, odnosno dominaciju nad žrtvama..
Sastoji se od osam segmenata koji predstavljaju različite taktike kontrole:

1. Emocionalna zloupotreba: omalovažavanje, ponižavanje, sramoćenje žrtve

2. Korištenje izolacije: kontrola onoga što žrtva radi, koga vidi i s kim razgovara, ograničavanje vanjskih kontakata

3. Minimiziranje, negiranje i okrivljavanje: prebacivanje krivnje za loše postupanje na žrtvu

4. Korištenje djece, npr. za osvetu drugom roditelju ili prenošenje poruka po djetetu

5. Ekonomski nasilje u vidu zabrane rada, oduzimanja prihoda, uskrate alimentacije, zabrane trošenja

6. Prijetnja nasiljem s ciljem plašenja žrtve

7. Korištenje privilegija muškaraca npr. tretiranje žene kao sluge, donošenje svih "važnih" odluka

8. Intimidacija: vikanje, razbijanje stvari, nasilno ponašanje.

U središtu kotača je **dominacija,** što ukazuje na svrhu svih ovih taktika: postizanje i održavanje **kontrole** nad partnerom.

Kotač moći koristi se širom svijeta u kako bi se podigla svijest i pomoglo ljudima razumjeti dinamiku nasilja u partnerskim odnosima.

Pokušajte se zapitati koje od gore navedenih stavki koristi ili je koristio/la osoba koja je nad vama vršila nasilje.
Često se radi o kombinaciji više stavki, koje nasilnik koristi kako bi održao ili postigao moć nad žrtvom.

V R S T E N A S I L J A :

Fizičko nasilje obuhvaća: prijetnju i upotrebu vatrenog i hladnog oružja, nanošenje ozljeda, premlaćivanje, udaranje šakama i nogama, davljenje, udaranje, čupanje, šamaranje, štipanje, te je kao oblik nasilja najlakše za prepoznati i osuditi.
Postojanje vidljivih tragova čini ga egzaktnim i lako prepoznatljivim.

Psihičko nasilje u partnerskim odnosima ili braku odnosi se na one oblike ponašanja kojima jedan partner pokušava kontrolirati, dominirati, degradirati ili manipulirati drugim partnerom, a to često uzrokuju emocionalnu štetu i psihičku traumu. Obuhvaća: verbalno ponižavanje, vikanje, degradiranje, zanemarivanje omalovažavanje, kritiziranje, teške uvrede, pretjeranu ljubomoru, izolaciju žrtve poput zabrana, zaključavanja, oduzimanja stvari i sveoubuhvatne kontrole. Ono može biti manje vidljivo izvana, ali za žrtvu, duboko oštećujuće iznutra. Ono je nerijetko dugotrajno i suptilno, što ponekad i u očima žrtve dovodi do normalizacije istog i vjerovanja da svaki ljubavni odnos nužno sadrži elemente emocionalnog nasilja.

Žrtve emocionalnoga nasilja često se samookrivljavaju, te ih sam nasilnik uvjerava da se prema njima ponaša na takav način jer su one za to krive.
Žrtva postepeno prihvaća sliku u kojoj je nasilnik-nasilnik upravo zato što je ona ta koja je zla, pokvarena, teška, luda, glupa, nesposobna i slično.

Ponekad se nasilnik služi „tehnikom“ emocionalnog zlostavljanja koja se na hrvatski prevodi kao sluđivanje („gaslighting“) koja označava takvo postupanje prema žrtvi u kojem ona sumnja u vlastitu razboritost, ispravnost svojih osjećaja, stavova te vjerodostojnost doživljenih situacija .

Cilj takvog oblika ponašanja je zadobiti moć i dodatno obeshrabriti žrtvu. Emocionalno nasilje, zbog svoje kompleksnosti i nevidljivosti teže je identificirati, kako samoj žrtvi koja ga nerijetko ne prepoznaje, tako i stručnjacima.

Emocionalno nasilna osoba često će manipulirati žrtvom, zabranjivati joj kontakt s okolinom, kontrolirati telefon, ali i otvoreno prijetiti, vrijeđati, ismijavati.
Jedan od posebno teških oblika postizanja potpune kontrole i moći nad žrtvom je socijalna izolacija, odnosno postupno odvajanje žrtve iz svijeta rada, društvenih ili obiteljskih veza. To se također postiže vrlo suptilno, na način da se žrtvi sugerira da se više ne vidi s prijateljicama, da one imaju loše namjere ili da su ljubomorne/zavidne, žrtvu se odvaja i od roditelja ako je s njima do tada imala dobar odnos, naglašavajući loše karakteristike roditelja i pričajući o žrtvinim roditeljima samo u negativnom svjetlu.

Cilj takvog ponašanja osim potpune kontrole je i uvjeravanje žrtve da jedina osoba na koju se ona može osloniti upravo sam nasilnik.

Upravo to poticanje ovisnosti žrtve često jedna od prepreka ka odlasku iz takvih odnosa, jer je i žrtva sama uvjerena da naprosto ne može dalje sama te da joj je nasilnik potreban.
On često postaje najmoćnija osoba u žrtvinom životu, zbog izolacije od svih drugih socijalnih veza, te potpune kontrole svih aspekata žrtvinog života.
Često nasilni partneri od svojih žrtava zahtijevaju da žrtvuje sve ostale odnose s ljudima kako bi dokazala svoju ljubav prema nasilniku. Funkcija postavljanja tih zahtjeva je izoliranje od svih izvora informacija, ali i konkretne pomoći, podrške. Tako nasilnik žrtvu dobiva, odnosno udaljava je od svih i svega kako bi bila vezana samo za njega.

„Što je žrtva uplašenija, to je veće njezino iskušenje da se priljubi uz jedini njoj dopušten ljudski odnos, odnos s počiniteljem. Ostavši bez veza s drugim ljudima, ona će ljudskost pokušati pronaći u svom zatočitelju.“

Seksualno nasilje obuhvaćaju svi oblici silovanja, seksualni napadi, neželjena seksualna intimnost, nagovaranje ili prisiljavanje na pornografske aktivnosti.

Suprotno uvriježenom mišljenju, napadači su najčešće žrtvi poznate osobe, odnosno osobe s kojima je u odnosu (braku, vezi, izvanbračnoj zajednici).
Silovanje u braku, zasebna je kategorija, koja je tek u posljednjih 25 godina ušla u retke Kaznenog zakona, što bi značilo da prije 30 godina silovanje u braku nije bilo regulirano.
Seksualno nasilje, slično emocionalnom, često je nevidljivo i najmanje prijavljivano. Tu činjenicu možemo zahvaliti postojanju duboke stigme i srama koje se veže uz seksualno nasilje, ali i manjku educiranosti samih građana koji često i dalje smatraju da pristanak na brak znači bezuvjetan pristanak na spolne odnose, te da je jedan bračni partner dužan voditi seksualne odnose bez obzira na raspoloženje i vlastitu želju.
Žrtve su često suočene i sa strahom od nepovjerenja od okoline jer često strahuju da im nitko neće vjerovati. Kada je u pitanju seksualno nasilje posebno je izražen osjećaj srama, zbog toga što se žrtve osjećaju odgovornima za seksualni napad. Seksualno nasilje obuhvaća ne samo silovanje kao najteži oblik, već i spolni odnos bez pristanka, seksualno uznemiravanje, distribucija osvetničke pornografije i slično. Važno je napomenuti da je razlog tamnoj brojci seksualnog nasilja i taj što je pravosudni proces spor, dugotrajan, ali često uključuje i sekundarnu viktimizaciju koja se javlja onda kad žrtva mora ponovno svjedočiti o seksualnom nasilju koje je doživjela, susretati se s nasilnikom na suđenju i slično što može pojačavati osjećaj srama, bespomoćnost i ponovne traumatizacije

Ekonomsko nasilje u partnerskim odnosima ili braku specifičan je oblik zloupotrebe gdje jedan partner koristi financije kao sredstvo za kontrolu i dominaciju nad drugim partnerom. Kao i psihičko nasilje, financijsko je često suptilno, ali može imati ozbiljne posljedice poput stvaranja financijske ovisnosti i otežavanje napuštanja toksičnog odnosa.

Obuhvaća kontrolu nad novcem i financijama i nedopuštanje slobodnog korištenja istog, oduzimanje plaće, neplaćanje alimentacije, uskraćivanje novca poput toga da nasilnik žrtvi daje toliko da osigura samo najosnovnije potrebe, uz traženje od žrtve da svaku potrošnju opravda, uključuje i zabranu zapošljavanja ili obrazovanja: nasilnik može spriječiti žrtvu da se zaposli, dodatno obrazuje, ili negodovati na pokušaje da pronađe posao što je onda stavlja u financijski ovisan položaj prema nasilniku.
Postoje i brojni drugi primjeri financijskih manipulacija i prevara, gdje se žrtvu nagovara da potpiše određene dokumente, digne kredit, zaduži se i slično što kasnije žrtvi bitno otežava izlazak iz nasilnog odnosa.
Važno je napomenuti da osobe koje su žrtve ekonomskog nasilja često osjećaju da nemaju izbora i da su zarobljene u odnosu zbog svoje financijske ovisnosti o nasilniku. Takva perspektiva često otežava napuštanje takvog odnosa, čak i kad su prisutni i drugi oblici nasilja.
Nerijetko žrtve prije izlaska otvaraju tajne račune i na njih skupljaju novac, kako bi u trenutku kad su spremne, mogle sigurno napustiti odnos.

Nasilje u intimnim vezama ili braku predstavlja složen fenomen koji proizlazi iz interakcije brojnih faktora. Nije moguće navesti jedinstveni razlog za nasilno postupanje, jer često postoji niz zajedničkih čimbenika koji doprinose nasilnom ponašanju.

Izloženosti nasilja u djetinjstvu, bilo da se radi o izloženosti kao žrtvama bilo kao svjedocima povećava vjerojatnost da će osoba postat nasilna u odrasloj dobi, no to nipošto ne znači da će svaka osoba koja je bila zlostavljana postati počinitelj nasilja. Smatra se da nasilne osobe nerijetko imaju nisko samopoštovanje i jedna od teorija je da nasilje predstavlja način vraćanja samopoštovanja, snage i osjećaja moći.

Također s nasiljem su povezani i kulturni i društveni čimbenici poput patrijarhalnih normi i društvene tolerancije nasilja. U takvim se društvima često smatra da muškarci imaju pravo kontrolirati i odlučivati o svemu vezanom za svoje partnerice. U kulturama kao što je i naša, nasilje je često normalizirano i „visoko tolerirano“ što povećava rizik za nastanak i slabiju penalizaciju istog. Određene teškoće mentalnog zdravlja poput poremećaja ličnosti ili ovisnosti također povećavaju rizik od nasilnog ponašanja, no time ne želimo reći da je većina osoba s duševnim bolestima ili psihičkim poremećajima nasilna. Na nasilje u partnerskim i obiteljski odnosima utječe i nedostatak komunikacijskih vještina i vještina rješavanja sukoba. Osobe koje ne znaju komunicirati na primjeren način ili rješavati sukobe, često se oslanjaju na agresivne, manipulativne i represivne metode.Nasilje može biti i naučeno ponašanje ukoliko je osoba odrasla u ambijentu mišljenja da je batina iz raja izašla, puno će lakše opravdavati vlastite nasilne ispade, bilo da su usmjereni prema djeci ili prema partneru/ici.

Ukoliko partneri imaju ekonomske probleme ili su suočeni s nezaposlenosti ili siromaštvom, to je također jedan od mogućih čimbenika koji doprinosi nasilnom ponašanju. Važno je spomenuti model obiteljskog stresa koji objašnjava da u određenim situacijama ekonomske teškoće utječu na roditeljske postupke, ali i samo partnerstvo. Percipirane financijske teškoće dovode do osjećaja ljutnje, frustracije i stresa koji se odražava na roditeljske postupke koji mogu biti agresivni, ali isto tako i na partnere koji su u tim okolnostima skloniji pribjeći nasilju i postupiti nasilno prema partneru. Želimo naglasiti da nijedan od čimbenika koji doprinose nasilnom ponašanju, isto ne odobravaju i ne opravdavaju. Odrasle osobe su odgovorne za svoje postupke, te su dužni odabrati druge načine rješavanja sukoba, od uporabe bilo kojeg oblika nasilja.

PREDRASUDE I MITOVI O NASILJU U PARTNERSKIM ODNOSIMA:

1. Osoba je izazvala ili isprovocirala partnera stilom odijevanja, kašnjenjem, odgovaranjem, zauzimanjem za sebe, glasom, stavom...

2. Žene žele biti zlostavljane. Žene žele da ih se seksualno zlostavlja.

3. Nasilje bi trebalo ostati unutar četiri zida, to je privatna stvar.

4. Nasilje je normalna pojava. To je samo sinonim za sukobe u braku.

5. Nasilje je rijetka pojava.

6. Žrtve su same krive zato što su zlostavljane.

7. Svatko može izaći iz nasilne situacije u bilo kojem trenutku.

8. Žene vole nasilne muškarce.

9. Zlostavljane osobe često zlostavljaju svoju djecu.

10. Ako je netko školovan i cijenjen u društvu neće biti nasilnik.

11. Samo su niskoobrazovane i siromašne žene žrtve nasilja.

12. Bez obzira na postojanje nasilja, treba spasiti brak i trpiti.

13. Djeca mogu biti sretna u nasilnoj obitelji.

14. Poneka nasilja u partnerstvu ili braku imaju svoje opravdanje.

15. Ponekad je žrtva zaslužila da je se kazni.

16. Nasilje u obitelji ne utječe na dijete, dijete neće imati nikakvih teškoća u vezi toga.

17. Ako galamimo, vičemo ili se ponižavamo, ali se ne udaramo, nije riječ o nasilju.

18. Neke osobe su zaslužile da ih partner/ica maltretira.

19. Bolje ostati u takvom braku, nego biti razveden/a.

20. Ako dijete svjedoči nasilju između roditelja, ono barem nije žrtva

1.2. TKO SU NASILNI PARTNERI?

Bilo bi puno lakše kad bismo nasilnike mogli lako prepoznati. Nažalost, to vrlo često nije tako. Počinitelji nasilja nerijetko su iznimno pozicionirani, direktori, liječnici, arhitekti, cijenjeni, galantni, ljubazni, inteligentni, elokventni, šarmantni. Oni ne dolaze nužno iz reda prosjaka, već su nerijetko dobro situirani, obrazovani i uspješni. Njihovo ponašanje na van djeluje posve prirodno, a njihovi postupci se katkada čine i humani. Kamuflaža je najbliža imenica koja opisuje prosječnog obiteljskog ili partnerskog nasilnika. Nasilnici su nasilnici ne zbog toga što ih je lako prepoznati, nego zbog toga što nasilje vrše indirektno, potajno i specifično orijentirano. Brojni od njih su tihi i sramežljivi u društvenim situacijama kada bi trebali dići svoj glas, ali s druge strane svoju moć pokazuju pred onima koji su u nekom pogledu slabiji od njih. To može biti fizički, psihički, financijski ili neki drugi oblik. Ne samo da ih je teško prepoznati okolini, već su nasilnici vješti u sluđivanju žrtve/žrtava da i one same često sumnjaju da se nalaze u nasilničkom ambijentu, te žrtva teško sebi priznaje da je ustvari žrtva nasilja. Nasilnik dodvoravajući se svijetu, praveći se galantnim u društvu, simpatičnim i duhovitim, dok u svoja četiri zida vrši tiraniju, zapravo stvara ambijent društvenog nepovjerenja. Stvara onaj tip situacije u kojem nitko neće pomisliti da se žrtvu kod kuće maltretira, jer kako je moguće da je nasilnik čovjek tako konvencionalne pojave. Koliko puta smo čuli da se žrtva boji prijaviti upravo iz razloga što kaže da joj nitko neće povjerovati jer je njezin partner ugledan, ljubazan ili vrlo društven i naizgled simpatičan. Sve što nasilnik i želi od okoline je da nitko ne poduzme ništa, a maskiranje za publiku samo je jedan od načina postizanja istog.

1.3. DJECA U NASILNIM ODNOSIMA

Nasilje između roditelja, na djecu utječe i u djetinjstvu i u odrasloj dobi. Osim da je dijete svjedok nasilju, izloženost nasilju obuhvaća slušanje nasilja, gledanje posljedica nasilja i roditeljsko uplitanje djece, a djeca se ponekad i sama upliću kako bi nasilje spriječila.

Dijete kojemu je roditelj žrtva nasilja u obitelji, često ne može dobiti podršku od roditelja kakvu bi trebalo jer je roditelj suočen sa vlastitim simptomima koje nasilje ostavlja na njega od sniženog raspoloženja, smanjene pažnje na dijete, depresivnosti te zbog toga često ne može odgovoriti na potrebe djeteta, što dovodi do zanemarivanja. Izloženost djeteta nasilju ima niz negativnih posljedica na njegov rast i razvoj. Ponekad dolazi i do zamjene uloga, odnosno dijete postaje roditelj roditelju, pa ga nakon nasilnih ispada tješi, grli, razgovara s njim.

Želimo naglasiti opasnost svake od tih varijanti, jer istraživanja pokazuju da u najranijoj dobi djeteta do njegove pete godine, izloženost nasilju može imati trajan učinak na razvoj mozga. Potom djeci koja su svjedoci nasilja u obitelji, takvo iskustvo utječe na tjelesni, kognitivni i psihosocijalni razvoj. Kada govorimo o utjecaju na tjelesni razvoj, posljedice mogu biti kronični stres (psihosomatski simptomi, umor, iscrpljenost) i veća vjerojatnost za razvoj zdravstvenih problema (problemi sa spavanjem, hranjenjem).

Psihosocijalne posljedice izloženosti nasilju mogu biti anksioznost, plašljivost, povučenost, antisocijalna ponašanja, hiperpobuđenost djece, a u kasnijoj dobi dječaci mogu imati eksternalizirane probleme kao što su agresivnost, impulzivnost, vršnjačko nasilje i zlouporaba sredstava ovisnosti,a djevojčice internalizirane probleme kao na primjer anksioznost, depresivni simptomi, narušena slika o sebi.

Kognitivni razvoj može biti u obliku smanjenja pažnje, sposobnosti učenja i koncentracije što dovodi do nižeg školskog uspjeha, izbjegavanje školskih obveza ili odlazaka u školu. Izloženost djeteta nasilju među roditeljima svrstan je u stresore većih razmjera koji mogu dovesti do simptoma posttraumatskog stresnog poremećaja ili ostalih psihijatrijskih simptoma ili poremećaja u odnosu na djecu koja nisu bila izložena obiteljskom nasilju. Istraživanja potvrđuju da je svjedočenje nasilju u obitelji u dječjoj dobi prediktor da dijete bude na maloljetničkom sudu kao adolescent, što znači da djeca razvijaju antisocijalna i delinkventna ponašanja. Nasilna ponašanja roditelja znatno mogu otežati djetetu uspostavljanje i kvalitetu odnosa koje će imati u budućnosti. Postoji povezanost djece koja su svjedočila nasilju u obitelji da će kasnije i sama razviti zlostavljačko ponašanje ili biti u ulozi žrtve nasilnog ponašanja. Transgeneracijski prijenos nasilja u obitelji nam pokazuje da je nasilno ponašanje u obitelji naučeno, što rezultira međugeneracijskim ciklusom nasilja. Počinitelj nasilja vrlo često ima iskustvotjelesnog zlostavljanja i/ili svjedočenja nasilju u djetinjstvu, a to iskustvo prenosi na vlastite članove obitelji. Osim djece koja su svjedoci nasilju u obitelji, ona mogu lako postati i žrtve nasilja u obitelji. Djeca koja su doživjela nasilje imaju veću vjerojatnost za razvojem psihopatologije, te takva djeca imaju češće pokušaje samoubojstva od djece u nenasilnim obiteljima.

Iz svega navedenog, djeca su posredne žrtve nasilja u obitelji koje na njih ostavlja trajne i višestruke posljedice. Imaju pravo na život bez nasilja, no sama to ne mogu birati.

1.4. JESAM LI U NASILNIČKOJ VEZI/BRAKU?

Prepoznavanje da se nalazite u nasilnoj vezi može biti teško jer nasilje često počinje postepeno i postaje sve ozbiljnije kako vrijeme prolazi. Očigledni i osjetilni znakovi da je prisutno fizičko nasilje su udaranje, guranje, gušenje, hvatanje, šamaranje i vjerujem da to većina vas može prepoznati. Dok, emocionalno nasilje u partnerskoj vezi često može biti suptilno. Ono uključuje manipulaciju, ponižavanje, kritiziranje i prijetnje koje su često prikrivene kao "briga" ili "zaštita" za partnera/icu.

Žrtva može biti zbunjena jer se ne radi o vidljivom fizičkom zlostavljanju pa će lakše pronalaziti opravdanja za nasilnog partnera. U emocionalno nasilje se ubraja i izolacija od prijatelja i obitelji, kada ste kontrolirani s kime se viđate. Zlostavljači često manipuliraju žrtvama kako bi osjećale krivnju za nasilje ili se osjećale sramotno zbog toga. To može otežati žrtvi da prepozna da je žrtva nasilja. A isto tako, zlostavljane osobe često imaju nisko samopouzdanje i osjećaju se manje vrijednima. Počinitelji/ce nasilja često koriste ovo nisko samopouzdanje kako bi održali kontrolu nad žrtvom i uvjerili je da zaslužuje nasilje. Ako se osjećate neprestano kritizirani, povrijeđeni, osjećate sram ili da ste konstanto napeti i u tjeskobi zbog partnerovih riječi i postupaka, to može biti znak emocionalnog zlostavljanja.

Osim toga, prisiljavanje na seksualne odnose protiv vaše volje, neželjeni seksualni kontakt ili bilo koja druga vrsta seksualnog uznemiravanja, prisiljavanje na trudnoću, a koju vrši vaš partner/ica, znak je da ste žrtva seksualnog nasilja.

U slučaju da partner može kontrolirati vaše financije, ili vam onemogućuje pristup novčanim sredstvima, cilj takvog ponašanja partnera je da postanete ovisni o njemu te da dobijete osjećaj nesigurnosti, a to su znakovi ekonomskog nasilja.

Važan čimbenik koji upućuje na nasilnu vezu je cikličnost obrasca ponašanja u kojem se pojavljuje faza napetosti, zatim nasilje pa pomirenje.

Ovakvo ponavljajuće iskustvo nasilja naziva se začarani krug nasilja koji će poslije biti detaljnije objašnjen.

Posljednje, vaš strah od partnera, osjećaj uplašenosti i ugroženosti vaše dobrobiti ili dobrobiti djece, ozbiljan je znak da se nalazite u nasilnoj vezi.

1.5. PREPREKE KA ODLASKU

Da bismo bolje razumjeli otežan odlazak žrtve iz nasilnog odnosa, bitno je napomenuti kako nasilni odnosi nisu isključivo samo nasilni. U takvim se odnosima pojavljuju i periodi koji su ugodni i pozitivni te žrtva, odlaskom iz takvog odnosa osim negativnog aspekata, gubi i one trenutke u kojima se osjećala voljeno. Čak i u takvim odnosima u kojima je partner/partnerica počinitelj nasilja, vrlo je vjerojatno da će žrtva u tom odnosu zbog gubitka tih pozitivnih osjećaja biti u procesu žalovanja. Upravo spoznaja o periodičnim pozitivnim i negativnim trenucima u nasilničkom odnosu u praksi će omogućiti predvidljivost nasilničkog ponašanja partnera/partnerice, a žrtvi bolje razumijevanje te u konačnici i olakšanje procesa odlaska. Takva dugotrajna opetovana zlostavljajuća ponašanja koja prate određeni slijed, a za cilj imaju kontroliranje i zastrašivanje žrtve spadaju pod začarani krug nasilja.



U **prvoj fazi** rastu napetosti, osjećaj frustracije i agresivnost zbog nekog stvarnog ili percipiranog događaja. Može doći do sukoba, nesporazuma ili manjih verbalnih svađa. Partneri mogu osjećati napetost, stres i tjeskobu dok se konflikti pojačavaju. Ovo je vrijeme kada žrtva često pokušava izbjeći konflikte ili smiriti napetost kako bi izbjegla eskalaciju nasilja, a takvo žrtvino ponašanje je opisano kao „hodanje po jajima" zbog osjećaja straha i tjeskobe.

Druga je **faza** emocionalni, tjelesni ili seksualni nasilni događaj. Nakon što napetost dosegne vrhunac, dolazi do eskalacije nasilja. U ovoj fazi partner koji izvršava nasilje fizički, emocionalno ili seksualno zlostavlja drugog partnera. To može uključivati udaranje, vikanje, prijetnje, kontrolu, ponižavanje i druge oblike zlostavljanja. Žrtva u ovoj fazi često trpi fizičke i emocionalne povrede, osjeća se bespomoćno i ljuto te kako bi se zaštitila, može uzvratiti napadom.

Treća je **faza** medenog mjeseca. Počinitelju može biti žao ili se ponašati kao da se ništa nije dogodilo, ali pokazuje interes da se pomire. Žrtve često ovaj period opisuju kao najljepši period te ne sumnjaju da bi se nasilno ponašanje ponovno dogodilo ili ukoliko je odnos tek na početku, žrtve gotovo ne mogu predvidjeti da će osoba postati nasilna. Počinitelj nastoji znakovima pažnje i ljubavi, slatkim riječima ponovno žrtvu približiti k sebi s obećanjima da se nasilno ponašanje više nikad neće ponoviti te da su se sami promijenili, dok ako se radi o početku odnosa, osoba se prikazuje u najboljem svjetlu.

Nakon faze pomirenja, odnosno medenog mjeseca, ciklus se obično ponavlja. Ovo je razlog zašto se naziva "začaranim krugom nasilja" - partneri se vraćaju u fazu napetosti i nakon toga ponavljaju fazu nasilja i medenog mjeseca. Ovaj ciklus često otežava žrtvi napustiti nasilni odnos jer se uvijek nadaju da će se partner promijeniti i da će odnos postati bolji, iako se nasilje obično nastavlja. Važno je da žrtve nasilja prepoznaju ovaj obrazac i potraže podršku i pomoć kako bi prekinule začarani krug nasilja. Isto tako, odlazak žrtve iz nasilnog odnosa je dio začaranog kruga jer prije nego što žrtva zauvijek napusti taj odnos, često se vraća partneru koji vrši zlostavljanje. Stoga, izlazak visoko traumatizirane osobe iz nasilne veze je kompleksan i višedimenzionalan, a često može biti i opasan po žrtvu.

Sad ćemo navesti neke od razloga zašto žrtve, bilo muškog ili ženskog spola, ostaju u nasilnim vezama:

Prostorna i socijalna izolacija – žrtvi nasilja zabranjivano je kontaktiranje bliskih osoba ili šire rodbine, izlasci iz kuće ili stana su ograničeni ili strogo nadzirani. Žrtvama nasilja u partnerskim vezama na taj način se smanjuje socijalna mreža i podrška koju mogu dobiti, ostaju isključene od vanjskog svijeta i neinformirane, pogotovo u slučajevima kada nasilni partner/ica nadziru telekomunikacijske kanale ili ih oduzimaju žrtvama.

Društveno poricanje i nepovjerenje- dio žrtava nasilja vjeruje da institucije ili stručne osobe neće razumjeti njihov problem ili ne vjeruju da im netko može pomoći, da će se ponašanje muškog nasilnika u patrijarhalnom okruženju opravdati ili da zbog njegovog ugleda u društvu okolina neće u to povjerovati. S druge strane, nasilje od strane počiniteljica nije shvaćano ozbiljno npr. tijekom sudskih postupaka ili u bližoj okolini će vrlo rijetko netko povjerovati da žena vrši nasilje nad muškarcem. Jedan od najčešćih razloga zbog kojeg muškarci ostaju u nasilnim vezama je strah da okolina sazna da su zlostavljani. Također, žrtve muškog spola smatraju da ne postoje službe koje pomažu muškarcima žrtvama nasilja u partnerskim vezama te da će neka tijela podcijeniti ozbiljnost zlostavljanja koje čine počiniteljice nasilja. Isto tako, žrtve nailaze na osude društva jer su napustile brak ili vezu kojoj bi trebao/la biti predan i prebroditi prepreke.

Uloga spasitelja/spasiteljice- žrtve često vjeruju da svojom ljubavlju ili poniznošću mogu „izliječiti" ili promijeniti svojeg partnera ili partnericu. U tom spasenju pronalaze smisao ostanka u nasilnoj vezi i daje im nadu za opstanak veze u budućnosti.

Financijska ovisnost ili **ekonomsko nasilje** – mnogo žrtava u nasilnim vezama nema vlastitih sredstava ili su nezaposlene. Razlog tome je da im partner koji vrši nasilje brani da osoba ima posao, uzimaju im novac koji zarade kako se žrtve ne bi mogle snalaziti samostalno ili nadzire transakcije novčanih sredstava. Počinitelj nasilja to radi zbog uspostavljanja što veće kontrole nad životom osobe koja to trpi. Neki muškarci koji su žrtve nasilja doživljavaju ekonomsko zlostavljanje od strane svojih partnerica na način da im one oduzimaju kreditne kartice, troše sredstva s nje te ih kontroliraju.

Strah, prijetnje – napuštanje nasilne veze može biti opasno po žrtvu jer prilikom pokazivanja naznaka odlaska ili saopćavanje odlaska, nasilni partner ili partnerica mogu povećati učestalost, oblike i količinu nasilja nad žrtvom. Žrtva je vjerojatno dulje vrijeme izložena prijetnjama njoj, njenoj obitelji, djeci što je usadilo neprestani strah ukoliko reagira na nasilno ponašanje te zbog tog straha ostaje paralizirana i ne može reagirati ili se suprotstaviti. Kada govorimo o počiniteljicama nasilja, kod njih se javljaju prijetnje samoubojstvom.

Djeca – I žene i muškarci koji u žrtve nasilja u partnerskim odnosima, ne žele napustiti partnera jer smatraju da je djeci potreban drugi roditelj i misle da su djeca sigurna u njihovoj obitelji. Upravo suprotno, istraživanja pokazuju da djeca koja su izložena nasilju vrlo često, odnosno su svjedoci nasilja među roditeljima, kasnije će imati kognitivne, tjelesne i emocionalne posljedice što zapravo govori da ostanak u visokokonfliktnoj nasilnoj okolini ugrožava djetetov rast, razvoj i dobrobit.

Opravdanja i samookrivljavanje – Česta pojava kod žrtvi u nasilnim vezama je da sebe vide kao krivca te da su one same uzrokovale bijes i ljutnju kod počinitelja/počiniteljice. Smatraju da to iz nekog razloga zaslužuju, a čin nasilja opravdavaju mišljenjem da su same to isprovocirale. Nasilje opravdavaju stavom da je to dio braka i da se treba trpjeti nasilje, često ovisno o karakteristikama nasilja ga i opravdavaju na način da se dogodilo prvi put ili se događa rijetko i nije tako ozbiljno. Žrtve mogu opravdavati nasilje jer je partner/ica bio pijan/a, loš joj/mu je dan, netko ju/ga je naljutio.

Normalizacija – Stavovi žrtva znaju normalizirati nasilje kao svakodnevnu pojavu koju svi više-manje dožive, i šute i trpe, stoga mora i ona. Osobe koje imaju iskustvo nasilja/zlostavljanja u ranijoj životnoj dobi mogu smatrati to uobičajenim načinom života i iskazivanja emocija. Pogotovo ako postoje „mirni“ trenuci u odnosu u kojima počinitelj/ica iskazuju ljubav i emocionalnu povezanost.

Slika o sebi – Nasilje dovodi do niskog samopoštovanja, samopouzdanja i jakog osjećaja srama.

Odlazak iz nasilne veze nije jednostavan i jedini proces. Žrtve odlaze od nasilnih partnera/partnerica u prosjeku oko 7 puta dok konačno ne odu. Takvi događaji mogu im narušiti njihovu sliku o sebi, o sebi mogu misliti da su kukavice što nemaju snage otići, da nisu dovoljno jake ili snažne za napuštanje te veze, da očito zaslužuju nasilje. Uz to, dugogodišnja izloženost nasilju, bilo koje vrste, a ponajviše psihičkom zlostavljanju, žrtva misli da nema kapaciteta za suprotstaviti se počinitelju/ici, nesigurne su u svoje odluke, konstanto osjećaju anksioznost i sram zbog počinitelja/ice.

2. DIO – IZLAZAK IZ NASILNIH ODNOSA

2.1. POSLJEDICE NASILJA

Obrazac zlostavljajućeg ponašanja nije impulzivno ponašanje ili nekontrolirano ponašanje već se radi o ponašanju koje ima za cilj kontroliranje žrtve koja je selektivno odabrana od strane počinitelja. Važno je napomenuti da sukobi nisu sami po sebi loši, već su loši oni sukobi koji se ne rješavaju na konstruktivan način, već uporabom nasilja. Nasilje u obitelji i partnerskim odnosima ostavlja duboke posljedice. Ono ne utječe samo na fizičko ili psihičko zdravlje žrtve, nego na svim razinama emocionalnog i društvenog života.

Doživljeno nasilje prije svega značajno utječe na osjećaj samopoštovanja i samopouzdanja, te samoefkasnosti. Žrtve nasilja često se osjećaju napuštenima od svih sustava ljudskih briga, osjećaju da drugi ne mare za njih i da im nitko ne može pomoći. Nerijetko žrtve misle da ne mogu živjeti bez nasilnog partnera, bez obzira što su svjesne negativnih posljedica za njih i djecu. Kontinuirano, dugotrajno nasilje povećava vjerojatnost razvoja depresivnih simptoma, razvoj psihijatrijskih poremećaja, a nažalost je povezano i sa pokušajima samoubojstva.

Žrtva dugotrajnog nasilja često će osjećati da se promijenila i da je izgubila sebe. Svima su poznate posljedice nasilja poput tjelesnih ozljeda, no neke su manje uočljive, razvijaju se kroz vrijeme i često prekrivene nizom drugih simptoma i te su nam posebno značajne.

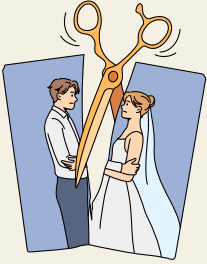
Svaka osoba će drugačije reagirati na nasilje, no nasilje će neminovno na svaku osobu djelovati. Neke osobe su posebno osjetljive, a to su djeca, jer se ne mogu sama štititi, starije osobe, osobe s invaliditetom, ali i sve osobe koje su izložene dugotrajnim nasiljem.

Dugotrajno nasilje dovodi do osjećaja „gubitka psihičke snage“, ali i sveopće iscrpljenosti. Žrtva se iz tog razloga osjeća kao da nema izbora i da mora trpjeti nasilje jer drugi život ona ne poznaje. Naročito što nasilnik ima svoje „dobre“ faze kad je ljubazan, nježan ili dobar, pa se u tim vremenima žrtva jedva sjeća da je ikad nasilje postojalo.
Žrtve to opisuju kao da vode dvostruki život potpuno različit jedan od drugog.
Osim fizičkih i psihičkih posljedica najrazornije su one koje se manifestiraju na ponašanje.
One nastaju kao rezultat kontinuiranog i dugotrajnog nasilja zbog kojih žrtva može pribjeći konzumaciji alkohola, droge, razviti poremećaje spavanja, hranjenja te druge probleme psihološke prirode.

Žrtve, iako su vrlo često i svjesne nasilja, često pribjegavaju opravdanjima i razumijevanju nasilnika, čime samo pogoduju razvoju ovisnosti o nasilniku što je također jedna od posljedica dugotrajnog nasilja.

Nasilje u obitelji ostavlja i posljedice na djecu koja tom nasilju svjedoče bilo kao žrtve ili da su svjedoci nasilja koje jedan roditelj nanosi drugome. Posljedice koje se odražavaju na djecu mogu se svrstati u 5 područja psihosocijalnog razvoja: neurološki, intelektualni, školski uspjeh i životna očekivanja, socioemocionalni razvoj, socijalni odnosi i ponašanje i mentalno zdravlje u cjelini. Ono što je važno je da svjedočenje ili doživljavanje nasilja utječe i na kvalitetu budućeg roditeljstva kroz međugeneracijski prijenos nasilja, jer određeni broj zlostavljane djece kasnije postaje roditelj-zlostavljač.

Nasilje u partnerskim odnosima ili obitelji može imati za posljedicu i pojavu duševnih poremećaja i poremećaja ličnosti. Zlostavljanje u djetinjstvu kod djece može dovesti do depresije, PTSP-a, seksualnih poremećaja, anksioznih poremećaja i slično. Upravo radi razornog utjecaja nasilja u partnerskim odnosima važno je pronaći mehanizme izlaska iz takvih odnosa te uspostavljanja života bez nasilja, jer je naša dužnost kao roditelja stvoriti djeci okruženje bez nasilja.



2.2. RAZVOD

Razvod je postao često iskustvo brojnih obitelji. U ovom priručniku samo ćemo se dotaknuti pitanja razvoda iz perspektive dječje dobrobiti. Neupitno je da razvod utječe na sve članove obitelji, posebno na djecu. Vjeruje se da razvod počinje puno prije nego se potpišu papiri za razvod i završava mnogo kasnije nego postupak sudski završi. Vjeruje se ako rastavljeni roditelji dobro funkcioniraju kao uigrani tim bez usmjerenosti na vlastiti propali odnos, djeca mogu itekako napredovati usprkos razvodu.

Brojni bračni partneri strahuju od razvoda, čak i u situacijama kad je prisutno nasilje, najviše zbog mogućih nepovoljnih utjecaja na djecu i straha "oduzimanja" djetetu jednog roditelja. Naglašavamo kako razvod ne predstavlja prekid roditeljskog odnosa, on predstavlja prekid partnerskog odnosa. Dakle, djeca će i dalje imati oba roditelja bez obzira što oni više neće stanovati zajedno i dijeliti sve aspekte zajedničkog života.

Fokus na roditeljstvo, umjesto fokusa na propali odnos, osvetničko ponašanje i manipuliranje, osnova je zdravog razvoja djeteta i smanjivanja nepovoljnih utjecaja razvoda. Također postojanje barem jednog emocionalno stabilnog, kvalitetnog, toplog roditelja dovoljno je za djetetov zdravi razvoj, tako da ukoliko ste taj roditelj, ne trebate strahovati da će djetetova dobrobit biti uništena, a njegov razvoj oštećen. Iako razvod doista predstavlja jedan od najstresnijih događaja u životu partnera i djece, pokazalo se da razvod braka u slučajevima kad je bilo prisutno nasilje u obitelji kod djece dovodi do poboljšanja u određenim područjima funkcioniranja kad se dijete makne iz stresne okoline, te da se antisocijalno ponašanje djece smanjuje kad se disfunkcionalni brak razvede.

Brojna djeca su pokazala poboljšanja u prilagodbi kad su razvodom roditelja napustila visokokonfliktne odnose, što ide u prilog tome da je katkad za djetetovu dobrobit razvod najbolje moguće rješenje. Posebno je značajno spomenuti manipuliranje djetetom kao dijelom osvetničkog ponašanja jednog razvedenog roditelja prema drugome. Osnovna svrha takvog ponašanje je ocrnjivanje drugog roditelja, prikazivanje u negativnom svjetlu, na taj način se djetetu šalje poruka da je nevoljeno i nevrijedno ljubavi. Još jedan važan utjecaj roditeljske manipulacije je utjecaj na usvajanje negativnih poruka o drugom roditelju, pri čemu roditelj koji manipulira dobiva dijete na svoju stranu i otuđuje dijete od onog drugog roditelja. Takva ponašanja mogu dovesti do razvoja depresivnosti kod djece (zbog uvjerenja da ih roditelj ne voli, da su roditelju na teret ili da roditelj ne briga za njih), ali i stvarnim emocionalnim odvajanjem od roditelja koji je bio predmet manipulacije. Na taj način se ogorčeni bračni partner osvećuje za emocionalnu bol koju mu je prouzročio razvod braka. Ne samo da manipulacije trenutno štetno djeluju na dijete, one mogu nepovoljno djelovati i na kasnije intimne odnose djeteta, nestabilno partnerstvo i niže zadovoljstvo životom. Zato su manipulacije posebno važna tema kad je u pitanju razvod braka, jer ako se pravovremeno ne uoče, dovode do narušavanja odnosa s djetetom, ali i nepovoljnih faktora na samo dijete.

2.3. BIJEG I USPOSTAVLJANJE SIGURNOSTi/ODLAZAK

Trenutak prekida nasilja najopasniji je trenutak za žrtvu nasilja. To je često dugotrajan i mučan proces kojemu da bi bio uspješan prethode određeni koraci. Žrtva u prosjeku pokušava 7 puta izaći prije nego konačno napuste nasilni odnos. Zbog obazrivosti na tu činjenicu, ovaj dio će biti pažljivo obrađen sa svijesti da je svaki odlazak različit i specifičan. Ovdje će biti prikazane neke opće smjernice koje bi trebale olakšati taj težak proces. Nema univerzalnog i jednostavnog puta ka izlasku iz nasilnog partnerstva no postoje upute koje mogu osigurati sigurno i uspješno napuštanje takvog odnosa. Jedan od načina koji mogu olakšati odlazak odnosi se na kreiranje „Sigurnosnog plana" koji vam može pomoći da reagirate na najsigurniji mogući način u kriznim situacijama.

Sigurnosni plan, kao što samo ime kaže, predstavlja određeni plan kako se na najsigurniji način pripremiti za zaštitu od nasilja i konačni odlazak od nasilnog parntera ili partnerice.

S obzirom da je odlazak od nasilja složen proces, najčešće je potrebno osigurati određene korake prije nego napustimo zajednički stan ili kućanstvo, ali ako to trenutno nismo u mogućnosti, važno je pokušati zaštititi sebe i djecu ako su ona prisutna.

PLAN SIGURNOSTI AKO ŽIVITE S NASILNIKOM I PLANIRATE ODLAZAK :

Pronađite mjesto u kući gdje se osjećate sigurno, gdje se možete zaključati, pozvati pomoć i fizički se zaštiti od nasilja.
nastojte izbjegavati mjesta gdje možete biti potpuno nezaštićeni, odnosno u prostorijama iz kojih ne možete pobjeći, zazvati pomoć i slično.

Imajte gotovo pa uvijek telefon ili mobitel pri ruci,
zapamtite bitne brojeve napamet,
počnite štedjeti novce za odlazak,
razmotrite tko u vašoj okolini bi vam mogao pomoći, kod koga biste se mogli kratko smjestiti, prenoćiti, čak i na kraći period preseliti dok ne nađete smještaj i budete financijski u boljoj situaciji.
(u nekom od sljedećih poglavlja bit će riječ o telefonima koje možete nazvati u slučaju nasilja, pa obratite pažnju na taj dio)

Trebali biste imati uštedeno barem nešto novca, onu svotu koja će vam omogućiti da kad napustite odnos možete priuštiti osnovne životne potrebe (hranu, smještaj).
važno je prikupljeni novac držati na mjestu koje nasilniku nije poznato (zaseban račun, kod neke osobe, na mjestu gdje nasilnik ne može pronaći)
-
Vrlo je teško otići ako nismo zaposleni i nemamo dovoljno sredstava, zato bi bilo dobro ako bi dok ste još u odnosu mogli upisati neki tečaj, edukaciju, naučiti neku vještinu od koje možete pronaći posao.

- važno je imati kopirane sve dokumente koji bi mogli zatrebati

- ŠTO PONIJETI SA SOBOM?

Trenutak odlaska od nasilnika može biti preplavljujuće, emotivno, zastrašujuće, zbunjujuće iskustvo.
Iz tog razloga, imajte napisano što vam je sve potrebno za odlazak:

Osobna iskaznica, zdravstvena iskaznica, rodni listovi za djecu, dječje školske knjižice, knjižice cijepljenja, novac, kreditne kartice, lijekovi , ključevi od automobila, kuće, stana, vozačka dozvola i knjižica vozila; dokumenti o imovini, rješenje o razvodu ili povjeravanju djece; dječje igračke – za koje su djeca posebno vezana

2.4. ULOGA INSTITUCIJA, PODRŠKA I ULOGA OKOLINE

Pravna podrška

Zakon o zaštiti nasilja u obitelji (NN 70/17, 126/19, 84/21, 114/22) propisuje prava koje imaju žrtve nasilja u obitelji, definiraju što je nasilje u obitelji, krug osoba na koje se Zakon primjenjuje, pravne sankcije za zaštitu od nasilja u obitelji i ostalo. Članak 10. u navedenom Zakonu definira da je nasilje u obitelji:

1. primjena fizičke sile uslijed koje nije nastupila tjelesna ozljeda
2. tjelesno kažnjavanje ili drugi načini ponižavajućeg postupanja prema djeci
3. psihičko nasilje koje je kod žrtve prouzročilo povredu dostojanstva ili uznemirenost
4. spolno uznemiravanje
5. ekonomsko nasilje kao zabrana ili onemogućavanje korištenja zajedničke ili osobne imovine, raspolaganja osobnim prihodima ili imovine stečene osobnim radom ili nasljeđivanjem, onemogućavanje zapošljavanja, uskraćivanje sredstava za održavanje zajedničkog kućanstva i za skrb o djeci
6. 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.

Na koga se ovi zakoni zaštite nasilja u obitelji primjenjuju? Osobe na koje se zakoni primjenjuju su sljedeće: bračni drug, izvanbračni drug, životni partner, neformalni životni partner, njihova zajednička djeca i djeca svakoga od njih, srodnici po krvi u ravnoj lozi, srodnici u pobočnoj lozi do zaključnog trećeg stupnja i srodnici po tazbini do zaključnog drugog stupnja, posvojenik i posvojitelji, bivši bračni i izvanbračni drug, bivši životni partner, bivši neformalni životni partner, sadašnji ili bivši partner u intimnoj vezi, osobe koje imaju zajedničko dijete i osobe koje žive u zajedničkom kućanstvu.

Kad odlučite prijaviti nasilje policiji ili državnom odvjetništvu, važno je imati na umu prava koja posjedujete Zakonom kako biste ste dodatno zaštitili. Obavijest o pravima koje imate kao žrtva nasilja, ako ne dobijete, prilikom prijavljivanja nasilja, možete istu samostalno zatražiti uz pojašnjenje svakog pojedinačnog prava. Nerijetko je slučaj u praksi da nadležno tijelo kojemu je nasilje prijavljeno neće spomenuti ili posebno objašnjavati svako od ovih prava, pa često žrtve nasilja dodatno budu viktimizirane, zbunjene i ne mogu se osloniti na službene osobe. Neka od prava se moraju dodatno zahtijevati od policije ili državnog odvjetništva te je dovoljno im reći da želite to pravo ostvariti.

U slučaju nesavjesnog postupanja prema Vama kao žrtvi, imate pravo uložiti prigovor nadležnim tijelima na njihovo ophođenje prema Vama.

Ukoliko nasilje prijavljujete nekome od djelatnika Zavoda za socijalni rad, oni su dužni:

1. upoznati Vas, odnosno Vašeg zakonskog zastupnika ili skrbnika o Vašim zakonskim pravima
2. upoznati Vas sa mogućnosti smještaja zajedno sa maloljetnom djecom u sklonište ili dom za žrtve obiteljskog nasilja u suradnji s odgovarajućim nevladinim organizacijama,
3. zajedno sa Vama kao žrtvom nasilja izraditi plan Vaše sigurnosti,
4. posredovati i pomoći Vam kod ostvarivanja prava na besplatnu pravnu pomoć i zastupanje kod Hrvatske odvjetničke komore,
5. pomoći i posredovati kod ostvarivanja prava na besplatnu zdravstvenu zaštitu,
6. uputiti Vas u odgovarajuće savjetovalište.

KAKO PRIJAVITI NASILJE

Kome i kako prijaviti nasilje?

Nasilje u obitelji može se prijaviti policiji, državnom odvjetništvu ili zavodu za socijalni rad. Sva tijela dužna su postupati hitno. Nasilje se može prijaviti osobnim dolaskom, telefonski, putem e-maila, poštom ili online putem **Red Button-a** na web stranicama **MUP-a**.

Prilikom prijave nasilja važno je što detaljnije i jasnije opisati ono što ste doživjeli ili doživljavate od strane počinitelja. Također, poželjno je, ukoliko ste žrtva nasilja, voditi „evidenciju" nasilnih događaja, vrijeme, mjesto, posljedice i druge okolnosti. To će pomoći policiji ili državnom odvjetniku u daljnjem postupanju.

Tijekom prijavljivanja nasilja, uz Vas može biti prisutna osoba od povjerenja. To znači da tijekom cijelog postupka (na policiji, sudu i državnom odvjetništvu) ona može biti uz Vas, odnosno niste sami! Osim člana obitelji, prijatelja, kolega, to može biti i stručni radnik odjela za pružanje podrške žrtvama i svjedocima, ako se uz tu osobu osjećate sigurno. Samo vodite računa da osoba od povjerenja ne bi trebala biti osoba koja i sama može biti saslušana kao svjedok u kaznenom postupku u kojem sudjelujete jer tada ne može biti prisutna pri ispitivanju vas kao žrtve pa vam stoga ne može pružati potporu.

Nakon prijave, ako već niste dobili, sami zatražite obavijest o svojim pravima te dokaz da ste nasilje prijavili!

Prema Protokolima, zdravstveni radnici, radnici u ustanovama socijalne skrbi, u vjerskim ustanovama, humanitarnim organizacijama ili organizacijama civilnog društva, u odgojno-obrazovnim ustanovama te sve druge stručni radnici koje u svom radu dolaze u kontakt sa žrtvama nasilja u obitelji, dužni su prijaviti policiji ili državnom odvjetništvu počinjenje nasilja u obitelji za koje su saznali u obavljanju svojih poslova.

Nadležna tijela u slučaju nasilja u obitelji su policija, zavodi za socijalni rad, zdravstvene ustanove, odgojno obrazovne ustanove i pravosudna tijela. Njihova intervencija trebala bi biti na osnovu Protokola o postupanju u slučaju nasilja u obitelji koji osigurava uvjete za djelotvoran i cjelovit rad radi unaprjeđenja zaštite i pomoći žrtvi nasilja u obitelji te pomoći počiniteljima u promjeni njihovog ponašanja odnosno promjeni vrijednosnog sustava u cilju nenasilnog rješavanja sukoba i uvažavanja ravnopravnosti spolova. Prema Protokolu još postupaju i probacijska služba, organizacije civilnog društva i mediji.

VAŽNE INFORMACIJE NAKON ODLUKE O PRIJAVLJIVANJU NASILJA U OBITELJI!

Kao žrtva nasilja u obitelji imate:

1. pravo na lako dostupan, povjerljiv i besplatan pristup službama za podršku žrtvama nasilja u obitelji dok god postoji potreba za time,
2. pravo na povjerljivu osobu kao što je prethodno opisano,
3. pravo na tajnost podataka, odnosno anonimizaciju svih podataka na temelju kojih se može otkriti Vaš identitet,
4. pravo na informacije o tijeku postupka i informacije o izdržavanju kazne počinitelja
5. pravo na ispitivanje putem audio-video veze.

te dodatna prava: https://gov.hr/hr/prava-zrtava/1156?lang=hr

(ispitivanje putem audio-video veze-poseban način ispitivanja, prilikom kojeg nećete doći u kontakt s okrivljenikom. Tijekom ispitivanja nalazit ćete se u prostoriji sa sucem, a u njoj mogu biti prisutni i vaš opunomoćenik te osoba od povjerenja koju ste sami odabrali. Okrivljenik će biti u drugoj prostoriji. Okrivljenika nećete vidjeti niti čuti, neće vam moći izravno postavljati pitanja, nego će vam pitanja postavljati sudac koji će voditi ispitivanje. Ispitivanje se snima, a snimka se može koristiti kao dokaz u kaznenom postupku. Snimka služi tome da Vas se u pravilu ne mora ponovno ispitivati na raspravi, jer će se na raspravi reproducirati snimka vašeg ispitivanja koja će se koristiti kao dokaz)

Psihološka podrška

Psihološka podrška trebala bi biti dostupna na siguran i osjetljiv način, prilagođena potrebama žrtve nasilja u obitelji. Važno je da znate da kao žrtva nasilja u obitelji niste sami i da postoje organizacije i stručnjaci koji su tu kako bi Vam pomogli da se zaštitite i uz Vas u procesu oporavka.

Suočavanje sa stresom i emocijama kao žrtva nasilja u obitelji može biti izazovno, ali postoje koraci koje možete poduzeti kako biste poboljšali svoje emocionalno stanje i sigurnost:

1. *Potražite siguran prostor:* Ako se osjećate ugroženo, pokušajte pronaći siguran prostor gdje možete privremeno pobjeći od nasilnika. To može uključivati boravak kod prijatelja, rodbine ili odlazak u sigurnu kuću.
2. *Razgovarajte s bliskim osobama*: Pokušajte razgovarati s osobama od povjerenja kao što su prijatelji, kolege ili članovi obitelji kojima možete povjeriti svoje iskustvo. Razgovor o svojim osjećajima može smanjiti osjećaj izolacije i pomoći Vam da se osjećate manje sami.
3. *Potražite stručnjaka za profesionalnu pomoć i podršku*: Redoviti odlasci kod stručnjaka, kao što su psihoterapeuti ili savjetovatelji, mogu doprinijeti bržem oporavku i stabilnosti te jačanju kapaciteta i vještina koje su neophodne za samostalno življenje. Oni mogu pružiti emocionalnu podršku, savjete i tehnike suočavanja sa stresom i siguran prostor za razgovor o traumatskim iskustvima.
4. *Smanjite kontakte s osobom koja vrši nasilje nad Vama:* Ukoliko je to moguće, smanjite kontakte s osobom koja Vas ugrožava. To može uključivati ograničavanje ili prekid komunikacije te traženje zaštite.

5. *Poduzmite sigurnosne mjere*: Poznavanje hitnih brojeva, spakirane neophodne stvari i sigurnosni plan (osoba koju možete nazvat, kod koje možete doći i koja vas može zaštititi) pomoći će u slučaju potrebe za brzom reakcijom.
6. *Tražite pravnu zaštitu*: Ako je potrebno, konzultirajte se s pravnikom ili organizacijom za zaštitu žrtava nasilja kako biste saznali koje pravne mjere možete poduzeti za svoju sigurnost.
7. *Pronađite načine za opuštanje koji Vam odgovaraju*: Provođenjem tehnika za opuštanje, kao što su duboko disanje, meditacija, vježbanje, odlazak u prirodu, može smanjiti stres i anksioznost, a samim time i očuvati mentalno zdravlje.
8. *Planirajte budućnost*: Postavite kratkoročne i dugoročne ciljeve za sebe. To Vam može pomoći da se usmjerite na pozitivne promjene i budete motivirani za izlazak iz nasilnog odnosa.
9. *Ne krivite sebe*: Važno je razumjeti da nasilje nije vaša krivica. Nasilnik je odgovoran za svoje postupke. Nemojte nasilno ponašanje pripisivati sebi. Ako se osjećate iznimno preplašeno, zbunjujuće, tugujuće, takve reakcije su normalne u nenormalnim okolnostima kao što je nasilje nad Vama ili djecom.

Kako potražiti profesionalnu psihološku pomoć?

Postoji nekoliko vrsta pružatelja psihološke pomoći i načina kako do nje doći:

• *Kontaktiranjem liječnika obiteljske medicine* - Prvi korak može biti kontaktiranje svog obiteljskog liječnika ili liječnika opće prakse. Oni mogu pružiti osnovnu procjenu stanja i upućivati prema tome psihologu ili psihijatru ako je potrebno. Prednost ove vrste podrške je što osiguranici HZZO-a mogu na teret obveznog osiguranja dobiti potrebnu psihološku pomoć. Nedostatak su duge liste čekanja što produžuje vrijeme dobivanja adekvatne pomoći.

• *Psihološke klinike i savjetovališta* – Važno je napomenuti da, ukoliko potražite pomoć u klinikama ili savjetovalištima, usluge se većinom naplaćuju.

• *Organizacije ili udruge koje se bave mentalnim zdravljem i pružanjem podrške osobama koje se suočavaju s psihološkim problemima* - U Hrvatskoj postoje različite udruge, organizacije ili krizni centri koje djeluju u području mentalnog zdravlja, a neke su posebno specijalizirane za rad sa žrtvama nasilja u obitelji. Njihove usluge za korisnike su većinom besplatne i lako dostupne. Također, načini pružanja psihološke pomoći su razni: uživo osobnim dolaskom, online psihoterapije ili savjetovanja, telefonska emocionalna podrška ili putem e-maila. Ovakva fleksibilnost u pružanju podrške je prednost za žrtve nasilja u obitelji koje žive udaljenije od većih gradova ili nemaju prijevozna sredstva koja će im pomoći u dolasku do odredišta.

Treba imati na umu kako proces pronalaska odgovarajućeg psihologa, psihoterapeuta ili psihijatra ponekad nije jednostavan, a vrlo često ovisi o potrebama, financijskoj situaciji, slobodnom vremenu i obvezama osobe koja traži psihološku pomoć (npr. radno vrijeme ili ako ste roditelji) te o fleksibilnosti i vremenskoj dostupnosti pružatelja pomoći. MOŽDA BIH DODALA JOŠ O POVJERLJIVSOSTI I ZASTITIT KLIJENATA NEKIM ANONIMNIM NACINIMA ZA PSIH POMOC DA IH POTAKKNE

Medicinska podrška

Žrtvama nasilja u obitelji pruža se medicinska pomoć na isti način kao i ostalim pacijentima, ali postoje određene specifičnosti koje se primjenjuju kako bi se žrtvama nasilja pružila dodatna podrška i zaštita.
Postoji pravna obveza zdravstvenih djelatnika da prijave slučajeve nasilja u obitelji nadležnim institucijama. Ukoliko liječnik ili medicinska sestra dobe informaciju da ste žrtva nasilja u obitelji, dužni su obavijestiti nadležne organe, no ponekad to nije slučaj, pa apeliramo na sve zdravstvene radnike da se pridržavaju zakonskih dužnosti.

Ako su fizički ozljede ozbiljne i zahtijevaju hitnu medicinsku pomoć, svakako nazovite hitnu pomoć na broj 112 ili idite u najbližu bolnicu. Važno je dobiti brzu medicinsku skrb.

Liječnici će provesti medicinsko ispitivanje kako bi dokumentirali fizičke ozljede koje su posljedica nasilja. Dokumentacija može biti korisna kasnije za kazneni postupak.

Zatim, zdravstveni djelatnici će upoznati žrtvu s njenim pravima i uputiti je u nadležne službe.

Nakon medicinske skrbi, ako ste u opasnosti i ne možete se sigurno vratiti kući, postoji nekoliko sigurnih kuća u Hrvatskoj koje pružaju smještaj i podršku žrtvama nasilja. Neke sigurne kuće prije smještaja imaju uvjet da nasilje u obitelji bude prijavljeno policiji ili državnom odvjetništvu, dok neke nemaju nikakvih uvjeta osim da ste iskusili nasilje u obitelji. Neke sigurne kuće u Hrvatskoj su

Autonomna ženska kuća,
Sigurna kuća Istra,
Duga Zagreb,
Caritas nadbiskupije Split,
Dom za žrtve obiteljskog nasilja "Sigurna kuća" –u Čakovcu i druge.

Ekonomska podrška

Žrtve nasilja u obitelji mogu imati iskustvo i ekonomskog nasilja što znači da počinitelj nasilja uzima stečena sredstva od žrtve, kontrolira račune i posjeduje ih, zabranjuje žrtvi pristup računu ili novcu, zabranjuje odlaske u dućane ili odmore, troši žrtvin novac bez dopuštenja, a pritom nema vlastitu zaradu ili svoj na taj način štedi. Zbog toga se žrtve često nađu u situacijama da su ovisne o nasilniku pa ostaju u vezi ili kada odluče izaći iz nasilnog odnosa, nemaju dovoljno sredstava ili uopće za stvaranje novog života.

Zato je važno znati koje financijske mogućnosti postoje kako bih žrtva koja je izašla iz nasilnog odnosa i napustila dom mogla krenuti dalje.

Iz sustava socijalne skrbi postoje novčane naknade koje se ostvaruju posredstvom Zavoda za socijalni rad, poput jednokratne novčane naknade, naknade za troškove stanovanja, naknade za ugroženog kupca energenata i zajamčene minimalne naknade. Potrebno je ispuniti i predati obrazac za određenu novčanu naknadu ili više njih iz sustava socijalne skrbi te isti dostaviti u nadležni Zavod za socijalni rad. Obrasci za obiteljsko-pravnu zaštitu, za novčane naknade ili usluge iz sustava socijalne skrbi mogu se zatražiti uživo u Zavodu za socijalni rad koji je nadležan prema prebivalištu osobe, a dostupni su i u online obliku. Također, žrtve pomoć mogu potražiti iz nekih alternativnih izvora, kao iz „Fonda za žene“ koji vodi zaklada Solidarna i drugih formalnih i neformalnih građanskih inicijativa.

Ostala prava na novčanu naknadu Republike Hrvatske imaju žrtve kaznenih djela u slučaju ako je žrtva neposredna žrtva koja je pretrpjela teške tjelesne ozljede ili teško narušenje zdravlja kao posljedicu kaznenog djela nasilja. Ima pravo na naknadu zdravstvenih troškova, naknadu za izgubljenu zaradu, naknadu zbog gubitka uzdržavanja i naknadu za pogrebne troškove. Pravo na naknadu prema Zakonu o novčanoj naknadi žrtvama kaznenih djela može se ostvariti samo ako je kazneno djelo evidentirano ili prijavljeno policiji ili državnom odvjetništvu kao kazneno djelo. Potrebno je detaljnije proučit uvjete ostvarivanja ovog prava, ukoliko je kazneno djelo prijavljeno, što ranije treba ispunit obrazac, a u ispunjavanju obrasca zahtjeva za novčanu naknadu mogu pomoći nadležna tijela ili Nacionalni pozivni centar za žrtve i svjedoke kaznenih djela i prekršaja na broj 116 006.

Kako sačuvati financijsku neovisnost ako doživljavate ekonomsko nasilje u partnerskom odnosu?

Važno je imati osobni bankovni račun. Ako već nemate vlastiti bankovni račun, otvorite jedan vlastiti. Na taj način možete početi štedjeti i upravljati vlastitim financijama. Ako ste u mogućnosti, promijenite lozinke i PIN-ove kako bi imali kontrolu nad financijama. Dugoročnim planiranjem možete postići financijsku neovisnost. Ono može uključivati stjecanje novih vještina koje će vam omogućiti zaposlenje, dodatne izvore prihoda, dodatno obrazovanje ili traženje bolje plaćenog posla. Pokušajte uštedjeti novac tajno. Male svote novca mogu se nakupiti tijekom vremena i pružiti vam financijski oslonac kada odlučite napustiti nasilnu vezu. Zatim, savjetovanjem se s pravnikom ili stručnjakom za obiteljsko možete saznati koje zakonske opcije imate i kako zaštititi svoje financijske interese. Također, osigurajte kopije važnih dokumenata poput osobne iskaznice, ugovora, računa i bankovnih izvoda na sigurnom mjestu, izvan doma gdje živite s nasilnikom. Postepeno razvijanje neovisnosti kroz obrazovanje, vježbanje, stjecanje novih vještina i razvoj karijere će pomoći u stvaranju stabilnije financijske situacije. Najvažnije od svega je da vodite računa o vlastitoj sigurnosti i sigurnosti djece, ukoliko ih imate, prilikom izlaska iz veze kako nasilje ne bi eskalirao.

Pravni progon i zaštita od nasilnika

Kao žrtva nasilja u obitelji, važno je da znate da, nakon prijavljenog nasilja policiji ili Državnom odvjetništvu, okrivljeniku se može suditi prema Prekršajnom zakonu ili prema Kaznenom zakonu. Prekršaji se smatraju lakšim povredama od kaznenih djela, stoga su kazne blaže od onih kojima se sankcionira počinitelje kaznenih djela, ali je prekršajni postupak jednostavniji i brži od kaznenog postupka. Posebno je teško odrediti radi li se o kaznenom postupku ili prekršajnom postupku kada je riječ o nasilju u obitelji. U blažim okolnostima, nasilje u obitelji smatra prekršajem, dok se teži oblici nasilja u obitelji progone kao kazneno djelo. Prava žrtve u oba postupka su u osnovi jednaka te u praksi ne bi trebalo biti dvojbi ili poteškoća oko istih.

Važno je napomenuti, ukoliko se kazneni postupak pokrene, mogućnost da se žrtva izjasni kao oštećenik policiji, državnom odvjetništvu ili sudu. Time preuzima aktivniju ulogu u kaznenom postupku u cilju promicanja vlastitih procesnih interesa te samim time joj pripadaju i određena dodatna prava primjerice aktivno sudjelovanje u dokaznom postupku, podnošenje prijedloga da se istraga dopuni, pravo uvida u spis i slično.

Mjere koje štite žrtvu nasilja u obitelji od ponavljanja nasilja

Nakon prijave nasilja u obitelji, žrtva može tražiti mjere opreza prema Kaznenom zakonu od policije ili Državnog odvjetništva, a sud ih rješenjem donosi. Prije donošenja rješenja, sud i Državni odvjetnik će, ako se radi o kaznenom djelu nasilja nad ženama, nasilja u obitelji i nasilja prema bliskim osobama, saslušati žrtvu o opasnostima za njezinu osobnu sigurnost ili sigurnost članova njezine obitelji i bliskih osoba te uzeti u obzir očitovanje o prijedlogu za primjenu mjere opreza.

Mjere opreza su:
1) zabrana napuštanja boravišta,
2) zabrana posjećivanja određenog mjesta ili područja,
3) obveza redovitog javljanja određenoj osobi ili državnom tijelu,
4) zabrana približavanja određenoj osobi,
5) zabrana uspostavljanja ili održavanja veze s određenom osobom,
6) zabrana obavljanja određene poslovne aktivnosti,
7) privremeno oduzimanje putne i druge isprave za prijelaz državne granice,
8) privremeno oduzimanje dozvole za upravljanje motornim vozilom,
9) zabrana uhođenja ili uznemiravanja žrtve ili druge osobe,
10) udaljenje iz doma,
11) zabrana pristupa internetu.

U slučaju kršenja mjera opreza žrtva mora obavijestiti policiju.
Mjere opreza mogu biti naložene prije ili tijekom kaznenog postupka, mogu trajati dok za to postoji potreba, a najdulje do izvršnosti presude ili do upućivanja okrivljenika na izdržavanje kazne zatvora.

Također, prema Prekršajnom zakonu sud i policija može izreći zaštitne mjere na zahtjev osobe izložene nasilju u obitelji, policije ili po službenoj dužnosti te ih može izreći prije pokretanja prekršajnog postupka, a mogu se propisati u trajanju od najmanje jednog mjeseca do dvije godine.
Zaštitne mjere su:
1. obvezno psihijatrijsko liječenje,
2. obvezno liječenje od ovisnosti,
3. zabrana obavljanja zvanja, određenih djelatnosti, poslova ili dužnosti fizičkoj osobi,
4. zabrana obavljanja određenih djelatnosti ili poslova pravnoj osobi,
5. protjerivanje stranca iz zemlje,
6. oduzimanje predmeta,
7. zabrana upravljanja motornim vozilom.

Iz svega navedenog, može se zaključiti da je žrtva aktivna u pogledu vlastite zaštite. Dakle, ako se žrtva želi zaštiti od počinitelja nasilja, mjere može zahtijevati ili predlagati sama. Koje mjere će biti izrečene, to ovisi o procjeni tijela koje donosi mjere te o vrsti postupka koji se vodi (kazneni ili prekršajni).

3.DIO-OPORAVAK

3.1. PRISJEĆANJE I ŽALOVANJE

Izlazak iz nasilnog odnosa sve je samo ne jednostavan proces. Žrtve su često suočene sa pomiješanim osjećajima. Istodobno osjećaju olakšanje jer su napokon oslobođene nasilnih okova, ali istovremeno osjećaju da je jedan dio njih zauvijek izgubljen. Potpuno je prirodno osjećati ambivalentne osjećaje, jer spone s partnerom nije lako prerezati, a pogotovo u slučaju kad je takvo iskustvo ostavilo duboke posljedice na naš mentalni svijet. Poneke žrtve upravo na putu žalovanja popuste i odluče se vratiti nasilnom partneru, jer je to ono što su jedino poznavale i naprosto im se čini da je život s nasilnikom jedini kakav one mogu živjeti. To je često posljedica uvjerenja koje je usadio nasilni partner da žrtve ne mogu postojati bez njega. Zato je važno da u procesu žalovanja, koji je neminovan, kako bismo dalje nastavili bez nasilnog partnera imamo barem neki oblik podrške. To mogu biti obitelj, prijatelji, ali i stručnjak, grupe podrške, psihoterapija ili savjetovanje. To je važno naglasiti jer žrtve dok su u nasilnom odnosu nerijetko izgube važne ljude iz života ili se na zahtjev nasilnika, potpuno od njih udalje. Konekcija s drugim ljudima nužna nam je kako bismo zacijelili i odugovali bolan odnos. Na tom putu čovjek ne može sam i prirodno je potražiti pomoć, podršku i utjehu. Okolina bi trebala prepoznati važnost podrške u izlasku iz takvih odnosa i ponudi potrebnu pomoć.

To ponekad može biti razgovor, utjeha, ali nerijetko uključuje i pomoć pri pronalasku smještaja, financijsku pomoć za prvu ruku, ponudu da osoba prenoći kod njih dok se ne snađe, pomoć oko djece i slično. Naravno, ovdje ne želimo reći kako je okolina dužna preuzeti odgovornost oko osobe koja je pobjegla iz nasilnog odnosa, već da su ponekad ti koraci oni koji olakšavaju taj svakako težak proces. Žrtve nasilnih odnosa često će proći kroz proces žalovanja koji se obično odvija u pet koraka, ali redoslijed kod svih osoba nije isti. Poneke osobe zaglave u određenim fazama, a neke preskoče neke. Prva faza žalovanja nasilnog odnosa odnosi se na poricanje. Osoba nije uvijek svjesna da je nasilni odnos završio, u početnim stadijima pogotovo ako je ostavljena od strane nasilnog partnera niti ne želi da je odnosu došao kraj. Druga faza je faza ljutnje, ljutimo se na partnera, na sve ono loše što nam je učinio, na svo vrijeme koje smo u odnosu s njim potrošili, prisjećamo se odnosa i na njega gledamo s prezirom, gađenjem, mržnjom. U toj fazi nastupa i naša nemoć, naša svjesnost koliko nam je partner naštetio i koliko nas je povrijedio. Ljutnja može biti usmjerena i prema sebi, na način da se žrtva osjeća krivom i ljutom, da misli da je to zaslužila, da se grize što je nasilnom partneru dala toliko šansi za popravak ponašanja.

Može se osjećati i izigrano, izdano, nasamareno. Sljedeća faza je faza pregovaranja. Ponekad žrtve bilo da su same prekinule nasilnu vezu ili da su ostavljene i dalje posjeduju tračak nade da će se partner promijeniti, da je njegovo nasilno ponašanje stvar prošlosti i da se on spreman promijeniti. Tome pogoduje i činjenica da brojni nasilni partneri ustrajni u težnji da se žrtva ponovno njima vrati, pa ponekad i nakon prekida zovu žrtvu i obećavaju svoje preobraćenje i kompletnu promjenu ponašanja. Naravno da tome nije tako, ali to je oblik manipulacije kojim se služe kako bi im se žrtva ponovno vratila. Sljedeća faza je depresija, odnosno svjesnost bolne realnosti u kojoj je žrtva nakon dugo vremena svjesna sve boli, nepoštovanja i svih teških uspomena proživljenih s nasilnikom. U toj fazi žrtva osjeća golemu bol, tugu, žalost. Nakon te faze slijedi posljednja faza-faza prihvaćanja. Kad govorimo o kontekstu nasilnih odnosa, ta faza označava prihvaćanje prošlosti ispunjene nasiljem, ali i sadašnjim kapacitetom za zacjeljivanjem, za mogućnošću odabira života daleko od nasilja. Ta faza traje nerijetko najduže, upravo zato što prihvaćanje, ali i nastavak života bez nasilja, od nas zahtijevaju veliki trud, osobni rad, stručnu pomoć i puno ulaganja vremena, strpljenja, resursa i želje da nasilni odnosi budu stvar prošlosti.

3. 2.PONOVNO UKLJUČIVANJE

Izlazak iz nasilne veze označava hrabar korak prema životu slobodnom od nasilja, no put prema ponovnom uključivanju u društvo nakon takvog iskustva može biti težak te zahtijeva podršku zajednice. Kroz proces oporavka, žrtve nasilja, muškarci i žene, suočavaju se s brojnim izazovima, no s kvalitetnom podrškom mogu izgraditi nove kapacitete za suočavanje sa svakodnevnim poteškoćama i vještine življenja dostojnog života.

Prvi korak u ponovnom uključivanju je razumijevanje da proces oporavka može potrajati. Postavljanje realnih očekivanja sprječava samokritiziranje i stvara prostor za siguran i postepen oporavak. Zatim, traženje i uključivanje u psihološku podršku. Individualna psihoterapija omogućuje žrtvi da izrazi svoje emocije, razvija strategije suočavanja i gradi emocionalnu stabilnost, dok grupna terapija pruža dodatnu podršku kroz razgovore o sličnim iskustvima s drugima u zajednici. Proces reintegracije može biti olakšavajući uz prethodno navedeno stvaranje financijske neovisnosti, obrazovanje i stvaranje novih vještina koje mogu pomoći u ostvarivanju željenih prihoda. Osiguranjem financijske neovisnosti žrtve mogu izgraditi stabilnu financijsku budućnost, oslobađajući se ovisnosti i stvarajući prostor za samopouzdanje i kontrolu nad vlastitim životom.

Pravna zaštita nakon prijave nasilja u obitelji može pružati osjećaj sigurnosti. Navedene mjere pružaju žrtvama zaštitu od ponovnog nasilja.

Povezivanje s obitelji, prijateljima i grupama podrške stvara okolinu gdje žrtva osjeća ljubav, osjećaj prihvaćenosti, podršku i razumijevanje koja može biti motivirajuća za daljnji život.
Volontiranje, sudjelovanje u lokalnim inicijativama i izražavanje vlastitih talenata pomaže žrtvi u izgradnji identiteta izvan uloge žrtve nasilja, a uključivanjem u lokalnu zajednicu žrtva se može osjećati manje usamljeno i izolirano. Također, samim uključivanjem u zajednicu dobit ćete informacije o resursima dostupnim u vašoj zajednici. To uključuje organizacije koje pružaju podršku žrtvama nasilja, grupe za podršku, ili specijalizirane stručnjake.
Stvaranje dnevne rutine može Vam pružiti osjećaj sigurnosti i predvidljivosti. To može uključivati redovito vrijeme za obroke, tjelesnu aktivnost, odmor i druge aktivnosti koje pomažu održati ravnotežu.
Usmjeravanje na postignuća i male korake prema ciljevima žrtva može ponovno razviti samopouzdanje za donošenje važnih odluka u životu.
Na kraju, u redu je ako osjećate ljutnju i bijes, no uz podršku možete naučiti tehnike suočavanja sa stresom i anksioznošću.
Ako razmišljate o vraćanju partneru ili partnerici koji je bio nasilan prema Vama, razmislite o svim drugim opcijama koje Vam stoje na raspolaganju. Prema začaranom krugu nasilja, vrlo je vjerojatno da će se nasilje ponovno dogodit.
Važno je zapamtiti da je proces oporavka individualan, i svatko prolazi kroz njega na svoj način i vlastitim tempom. Ako se osjećate preplavljeni ili trebate dodatnu podršku, nemojte oklijevati potražiti profesionalnu pomoć.

UDRUGE KOJE PRUŽAJU POMOĆ ŽRTVAMA NASILJA I U UKLJUČIVANJU U ZAJEDNICU:

Grad Zagreb i Zagrebačka županija

Autonomna ženska kuća pruža podršku žrtvama nasilja, sklonište te savjetovalište.

B.a.B.e. - provodi savjetovanje putem SOS telefona, web stranice, elektronske i klasične pošte te osobnim kontaktima, informiranje stranaka o mogućnostima ostvarivanja pravne, zdravstvene, psihološke pomoći, posebno u slučajevima kad su u nasilne odnose uključena maloljetna djeca (kao žrtve ili svjedoci nasilja), psihološko savjetovanje i psihoterapiju (grupno/individualno), pravno savjetovanje, pravno zastupanje (u strateški važnim slučajevima) te pruža smještaj u skloništu za žrtve nasilja.

Centar za pružanje pravne pomoći žrtvama seksualnog nasilja - **ROSA**
ROSA pruža pravnu pomoć žrtvama seksualnog nasilja, ali također i podršku i informacije o pravima žrtava. Sudjeluju u procesu pružanja podrške žrtvama kako bi ih osnažili u njihovom oporavku i integraciji.

*navedena je najmanje jedna udruga u svakoj županiji u RH. Naravno, postoji još udruga s istim ili sličnim ciljevima pri pomoći žrtvama nasilja i ostalima
*u svakoj županiji u RH postoji odjel na sudu ili udruga koja pruža besplatnu podršku žrtvama kaznenih djela i prekršaja; emocionalna i praktična podrška, informacije o pravima, psihološko i pravno savjetovanje, pratnja na sud, policiju, državno odvjetništvo i u centre za socijalnu skrb (neovisno o tome je li kazneno djelo prijavljeno ili ne)

Centar za žrtve seksualnog nasilja - U okviru Ženske sobe – Centra za seksualna prava djeluje Centar za žrtve seksualnog nasilja u kojem se pruža podrška u postupku prijave seksualnog nasilna, priprema za sudski postupak, savjetovanje i terapija: krizno savjetovanje (pravno i psihološko, informiranje o dostupnim uslugama u sustavu zdravstva), terapijski rad u proradi traumatskog iskustva, informiranje i savjetovanje za bliske osobe osobama koje su preživjele seksualno nasilje. Savjetovanje se odvija putem telefona, osobno u prostorijama Centra, prema prethodnom dogovoru, putem e-pošte i/ili putem komunikacijskih platformi.
Tel: **01 6119-174**

Nacionalni pozivni centar za žrtve kaznenih djela i prekršaja - besplatna i anonimna linija koja pruža pravne informacije, praktične informacije, emocionalnu podršku, upućuje na relevantne organizacije i institucije te pruža pomoć prilikom popunjavanja obrasca novčane naknade.
Tel: **116 006**

Fond za žene kroz program pomoći žrtvama obiteljskog i seksualnog nasilja - pružaju konkretnu i interventnu skrb žrtvama nasilja u obitelji u smislu ekonomske, pravne, psihološke, liječničke i stambene pomoći.

Bjelovarsko-bilogorska županija

Udruga Iris - skrbi o zaštiti žena i djece žrtava obiteljskog nasilja pružajući im smještaj i psihosocijalnu pomoć.
Tel: **0800 200 033**

Brodsko-posavska županija

Udruga Brod -nudi pomoć žrtvama obiteljskog nasilja pruža se kroz dva odvojena a usko vezana oblika pomoći, na dvije različite lokacije Sklonište za žene i djecu žrtve nasilja čija je adresa tajna zbog sigurnosnih razloga i savjetovalište u prostorijama Udruge Brod grupe za ženska ljudska prava.
Tel: **035 449-180**

Dubrovačko-neretvanska županija

DEŠA - pruža pomoć i podršku žrtvama i svjedocima kaznenih djela i prekršaja nasilja u obitelji u Dubrovačko-neretvanskoj županiji informiranjem o pravima, emocionalnom podrškom, psihosocijalnom i savjetodavnom pomoći, pratnjom na nadležne sudove i druge relevantne institucije te kroz druge oblike usluga.
Tel: **020 420 145**

Caritas Dubrovačke biskupije - sklonište
Tel: **091 3233-925**

Istarska županija

Sigurna kuća Istra - pruža pomoć i podršku ženama žrtvama obiteljskog nasilja i njihovoj djeci kroz savjetovalište i sklonište.
Tel: **052 500-148**

Karlovačka županija

Udruga Korak - nude podršku žrtvama nasilja u sklopu savjetovališta, skloništa, privremenog prijelaznog smještaja te SOS telefona:
Tel: **047 655-925**

Koprivničko-križevačka županija

HERA - udruga koja pruža stručnu pomoć žrtvama nasilja kroz savjetovalište, smještaj u sklonište te SOS telefon:
SOS tel: **048 711-077**
Savjetovalište: **048/271-335**

Krapinsko-zagorska županija

Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje (CESI)
CESI se bavi raznim pitanjima, uključujući i podršku žrtvama nasilja. Pružaju pravno savjetovanje, SOS telefon i savjetovalište.
Tel: **049 639 281**
Pravno savjetovanje: **099 365 8193**

Ličko-senjska županija

Udruga žena NIT - pruža usluge općeg i pravnog savjetovanja, pomaganja za žrtve nasilja u obitelji te sklonište.
Tel: **053-756353**

Međimurska županija

Dom za žrtve obiteljskog nasilja "Utočište Sv. Nikola" pruža slugu privremenog smještaja u kriznim situacijama žrtvama obiteljskog nasilja što uključuje uslugu savjetovanja i pomaganja korisnicima smještaja (socijalnu pomoć i podršku, psihosocijalni tretman, podršku u obavljanju svakodnevnih aktivnosti i njegu, opće savjetovanje i pomaganje, pravno savjetovanje i pomaganje).

Tel: **091 68 33333**

Osječko-baranjska županija

Sunce - društvo za psihološku pomoć - nude SOS telefon za psihološku pomoć i podršku te savjetovanje.
Tel: **031 368-888**

Požeško-slavonska županija

Crveni križ Požeško-slavonske županije - pruža usluge skrbi izvan vlastite obitelji u okviru usluga privremenog smještaja djece i odraslih osoba žrtava nasilja u obitelji.
Tel: 034 273 354

Primorsko-goranska županija

Sv. Ana - Caritasov dom za žene i djecu - žrtve obiteljskog nasilja u Rijeci koji pruža psihosocijalnu podršku ženama i djeci žrtvama obiteljskog nasilja kroz smještaj, savjetovalište i SOS telefon:
Tel: **098 852 633**

SOS Rijeka - nudi savjetovalište uživo za žrtve obiteljskog, partnerskog i seksualnog nasilja te primarnu pravnu pomoć. uz to imaju edukativne i preventivne programe za društvo bez nasilja.
Tel: **051 211 – 888**

Udruga za zaštitu obitelji – Rijeka (U.Z.O.R.) pruža zaštitu i pomoć obiteljima ugroženima nasiljem putem: savjetovanja i smještaja žena i djece – žrtava nasilja u obitelji u Skloništе, provođenja psihosocijalnog tretmana počinitelja nasilja u obitelji. Dolazak u Savjetovalište je potrebno prethodno dogovoriti putem SOS telefona.
Tel: **0800 333 883**

Hrvatski crveni križ - Gradsko društvo Crvenog križa Delnice Savjetovalište IZVOR - pruža besplatnu savjetodavnu pomoć ili podršku, besplatnu pravnu pomoć, terapiju i druge oblike pomoći svim žrtvama nasilja u obitelji. Savjetovalište je namijenjeno građanima Gorskog kotara.
Tel: **099 2547285**

Sisačko-moslavačka županija

Centar za žene Adela - nudi savjetovalište i smještaj za žrtve nasilja u obitelji, na liniji se mogu dobiti besplatni savjeti, pomoć i podrška socijalne radnice te pravno savjetovanje.
Tel: **044 888 888**

Splitsko-dalmatinska županija

Udruga za pomoć žrtvama **Bijeli krug Hrvatske** - Udruga pruža besplatnu primarnu i sekundarnu pravnu pomoć te psihološko savjetovanje za žrtve svih oblika nasilja.
Tel: **0800 63 29**

Caritas Splitsko-makarske nadbiskupije Sklonište za žene i djecu – žrtve obiteljskog nasilja - nude usluge savjetovanja, psihosocijalne podrške i informacije žrtve nasilja i njihove obitelji te osobe koje nisu na smještaju u Skloništu te usluge smještaja u sklonište.
Tel: **021 318 740**

Šibensko-kninska županija

Caritas Šibenske biskupije - ima prihvatilište, odnosno smještaj žrtava nasilja,
Tel**: 091 563 50 45**

Udruga ZvoniMir - pruža pomoć i podršku žrtvama i svjedocima kaznenih djela i prekršaja nasilja u obitelji u Šibensko-kninskoj županiji informiranjem o pravima, emocionalnom podrškom, psihološkim i pravnim savjetovanjem, pratnjom na nadležne sudove i druge relevantne institucije te kroz druge oblike usluga.
Tel: **091 2015 125** (Knin)
095 394 23 31 (Zadar)

Varaždinska županija

Dom za žrtve obiteljskog nasilja "Utočište Sv. Nikola" pruža slugu privremenog smještaja u kriznim situacijama žrtvama obiteljskog nasilja što uključuje uslugu savjetovanja i pomaganja korisnicima smještaja (socijalnu pomoć i podršku, psihosocijalni tretman, podršku u obavljanju svakodnevnih aktivnosti i njegu, opće savjetovanje i pomaganje, pravno savjetovanje i pomaganje).
Tel: **091 683 3333**

Udruga za podršku žrtvama i svjedocima ured Varaždin pruža usluge pravnog i psihološkog savjetovanja za žrtve i svjedoke kaznenih djela, usluge informativne i emocionalne pomoći za žrtve i svjedoke kaznenih djela te usluge pratnje na tijela kaznenog i prekršajnog postupka.
Tel: **095 1160-066**

Virovitičko-podravska županija

S.O.S. – savjetovanje, osnaživanje, suradnja - udruga koja ima direktno savjetovalište za žene žrtve nasilja u tri segmenta – savjetovalište za pomoć i podršku, stručno psihološko i stručno pravno savjetovalište te smještaj u sklonište.
Tel: **033 721 500**

Vukovarsko-srijemska županija

B.a.B.e. - provodi savjetovanje putem SOS telefona, web stranice, elektronske i klasične pošte te osobnim kontaktima, informiranje stranaka o mogućnostima ostvarivanja pravne, zdravstvene, psihološke pomoći, posebno u slučajevima kad su u nasilne odnose uključena maloljetna djeca (kao žrtve ili svjedoci nasilja), psihološko savjetovanje i psihoterapiju (grupno/individualno), pravno savjetovanje, pravno zastupanje (u strateški važnim slučajevima) te pruža smještaj u skloništu za žrtve nasilja.
Tel: **03 2414-910**

Udruga žena Vukovar - putem SOS telefona pruža pravnu i psihosocijalnu pomoć žrtvama nasilja.
Tel: **032 421 191**

Zadarska županija

Caritas Zadarske nadbiskupije sadrži savjetovalište koje pruža usluge psihološkog savjetovanja pojedinaca, parova i obitelji (i žrtvama nasilja).
Tel.: **023 314-252**

NAPOMENE I ZAVRŠNE MISLI:

Autorice priručnika su još uvijek u procesu školovanja , odnosno studentice socijalog rada, pa napominjemo da smo svoja znanja za priručnik skupljale u stručnoj literaturi, ali i na fakultetu, praksama i volontiranju.
Priručnik je stvoren s ciljem predstavljanja kompleksnosti nasilnih odnosa, te izlaska iz istih.
Svjesne smo da je svaki odnos jedinstven i da ovim priručnikom nismo mogle obuhvatiti svaki pojedinačni slučaj, već smo generalno predstavile fenomen nasilja u odnosima, te ponudile smjernice izlaska iz istog.
Nadamo se da će priručnik biti koristan i da će poslužiti onima koji su već izašli ili tek planiraju izaći iz takvog tipa odnosa i da je ovaj priručnik samo početak drugačijeg života, onog bez nasilja. Vjerujemo da svaka osoba ima kapacitet za promjenom i da zaslužuje pojmiti život van okova nasilja, u okružju u kojem je prihvaćena, sigurna i voljena, bez straha da će biti povrijeđena.