

FIRST

Mreža prve pomoči
za žrtve nasilja

Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union



Nasilje v družini – znam narediti pr(a)vi korak?

Katarina Kocbek, univ. dipl. psih.

Jerneja Šibilja, strokovna sodelavka

ISA institut

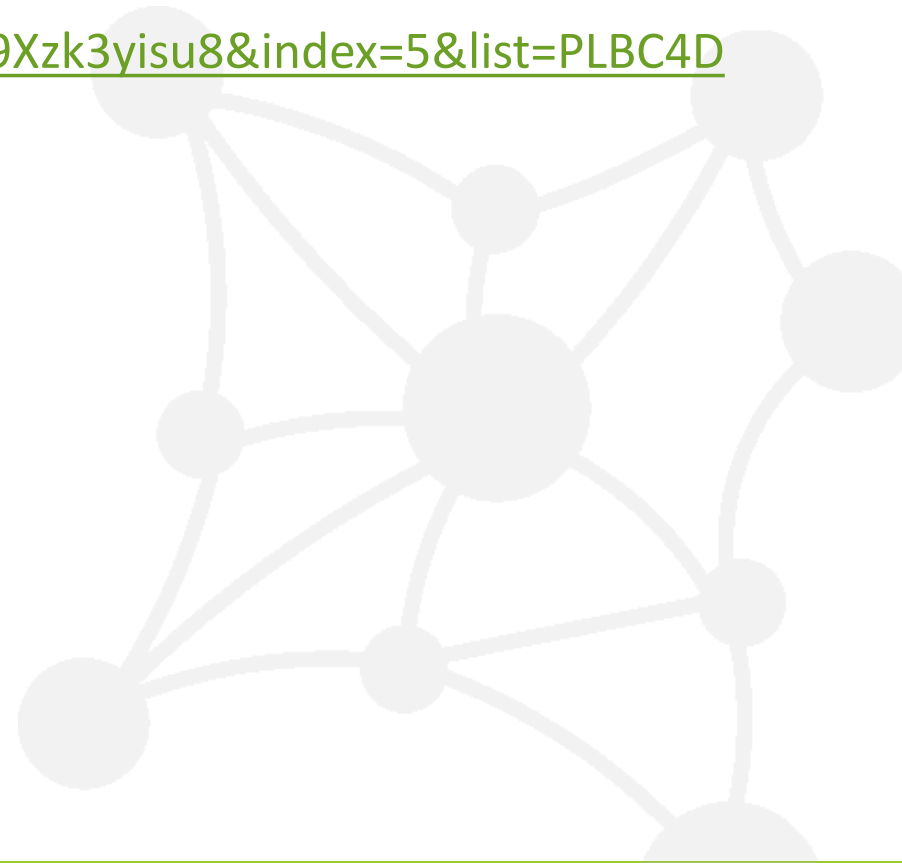
Ljubljana, februar 2018





Zgodba kadrovskega delavca

<https://www.youtube.com/watch?v=19Xzk3yisu8&index=5&list=PLBC4DOBK3G8ecuMoEK7Xrn1-sj4EkLA-2>



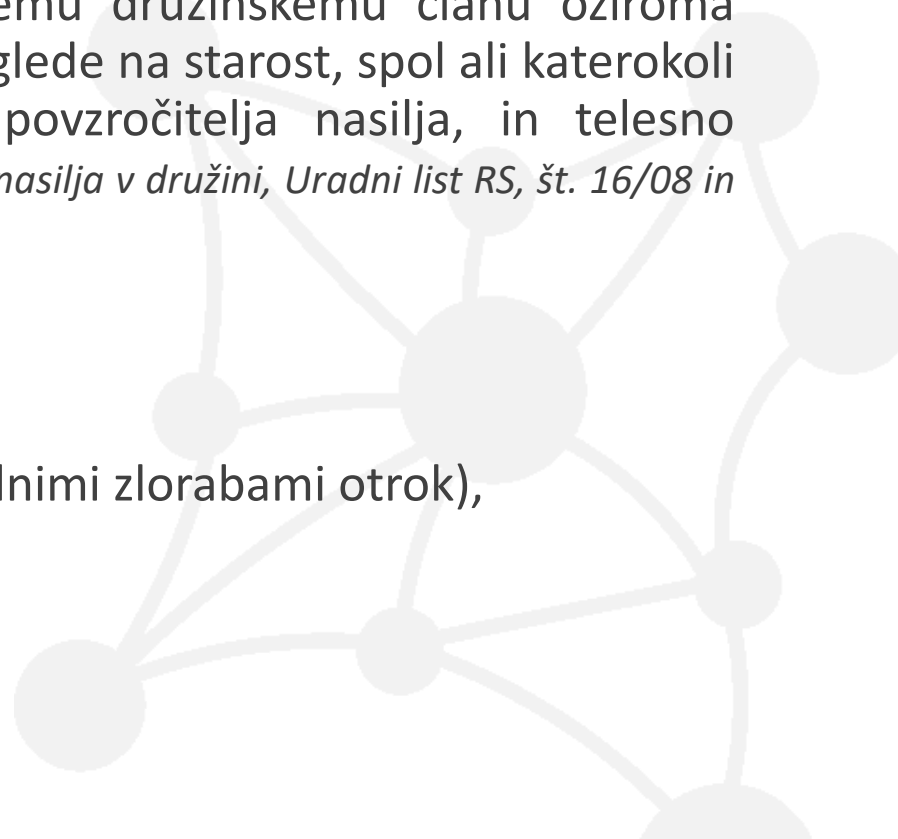


Nasilje v družini

je vsaka uporaba fizičnega, spolnega, psihičnega ali ekonomskega nasilja enega družinskega člana proti drugemu družinskemu članu oziroma zanemarjanje ali zalezovanje žrtve ne glede na starost, spol ali katerokoli drugo osebno okoliščino žrtve ali povzročitelja nasilja, in telesno kaznovanje otrok. *(Zakon o preprečevanju nasilja v družini, Uradni list RS, št. 16/08 in št. 68/16)*

Oblike nasilja:

- psihično,
- spolno (vključno s posilstvom, spolnimi zlorabami otrok),
- fizično,
- zalezovanje,
- ekonomsko,
- zanemarjanje.





Nasilje zaradi spola

... je "nasilje, usmerjeno proti drugi osebi zaradi njenega spola (vključujoč spolno identiteto/spolni izraz) ali nasilje, ki je nesorazmerno usmerjeno proti osebam določenega spola. Ženske in dekleta, vseh let in ozadij, so najpogostejše žrtve nasilja zaradi spola. Takšno nasilje je lahko fizično, spolno ali psihično."

Oblike nasilja:

- nasilje v intimnopartnerskih odnosih,
- spolno nasilje (vključno s posilstvom, spolnim napadom in nadlegovanjem ali zalezovanjem),
- trgovino z ljudmi (vključno s prostitucijo),
- prisilno delo,
- suženjstvo,
- škodljive prakse, kot so prisilne poroke, pohabljanje ženskih spolnih organov in tako imenovani zločini iz "časti".



Dejavniki tveganja

Ni neposrednih »vzrokov« nasilja v družini ali nasilja zaradi spola.

So pa **dejavniki tveganja**, ki prispevajo k povečanju verjetnosti nasilja in zlorabe:

- pretekle izkušnje kot žrtev nasilja,
- prepričanje, da je nasilje edini način, kako rešiti problem,
- potreba po izvajanju popolnega nadzora (nad partnerjem, družinskim članom),
- težave v duševnem zdravju,
- vzorec moške dominantnosti (prepričanja, vedenje),
- prepričanje, da je nasilje način vzgoje otroka,
- neenakost med spoloma.

Noben dejavnik tveganja ne opravičuje nasilja.



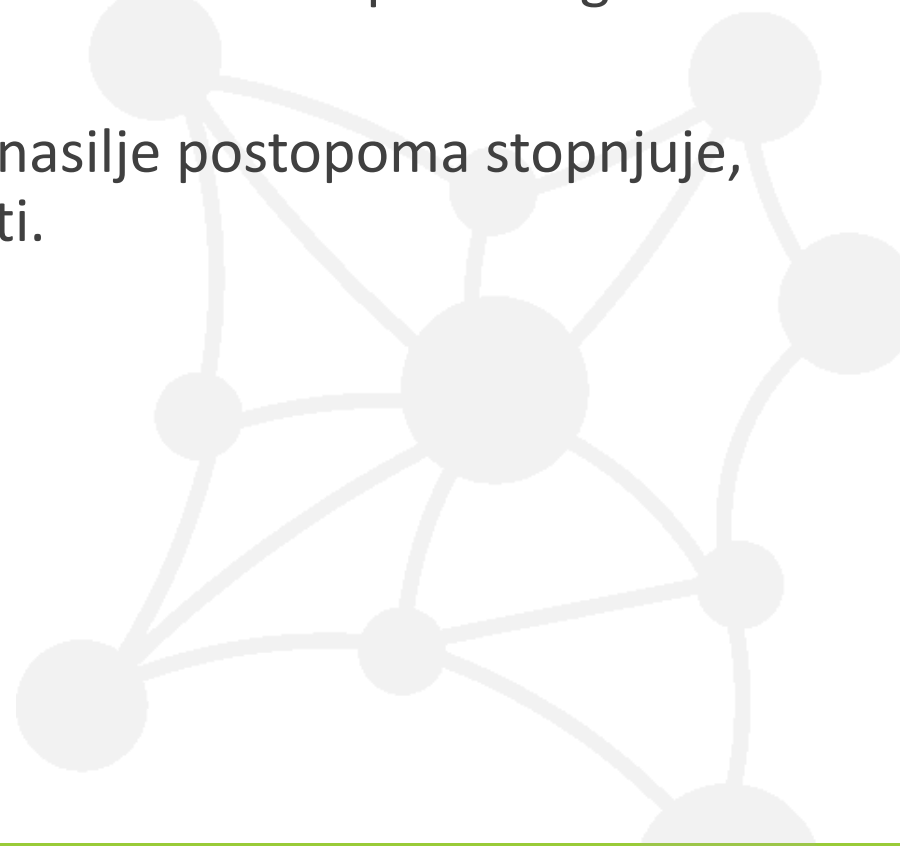
Dinamika nasilnega odnosa

Nasilje se običajno začne z različnimi oblikami psihičnega nasilja.

Po prvem nasilnem dogodku se nasilje postopoma stopnjuje, tako po obsegu kot po pogostosti.

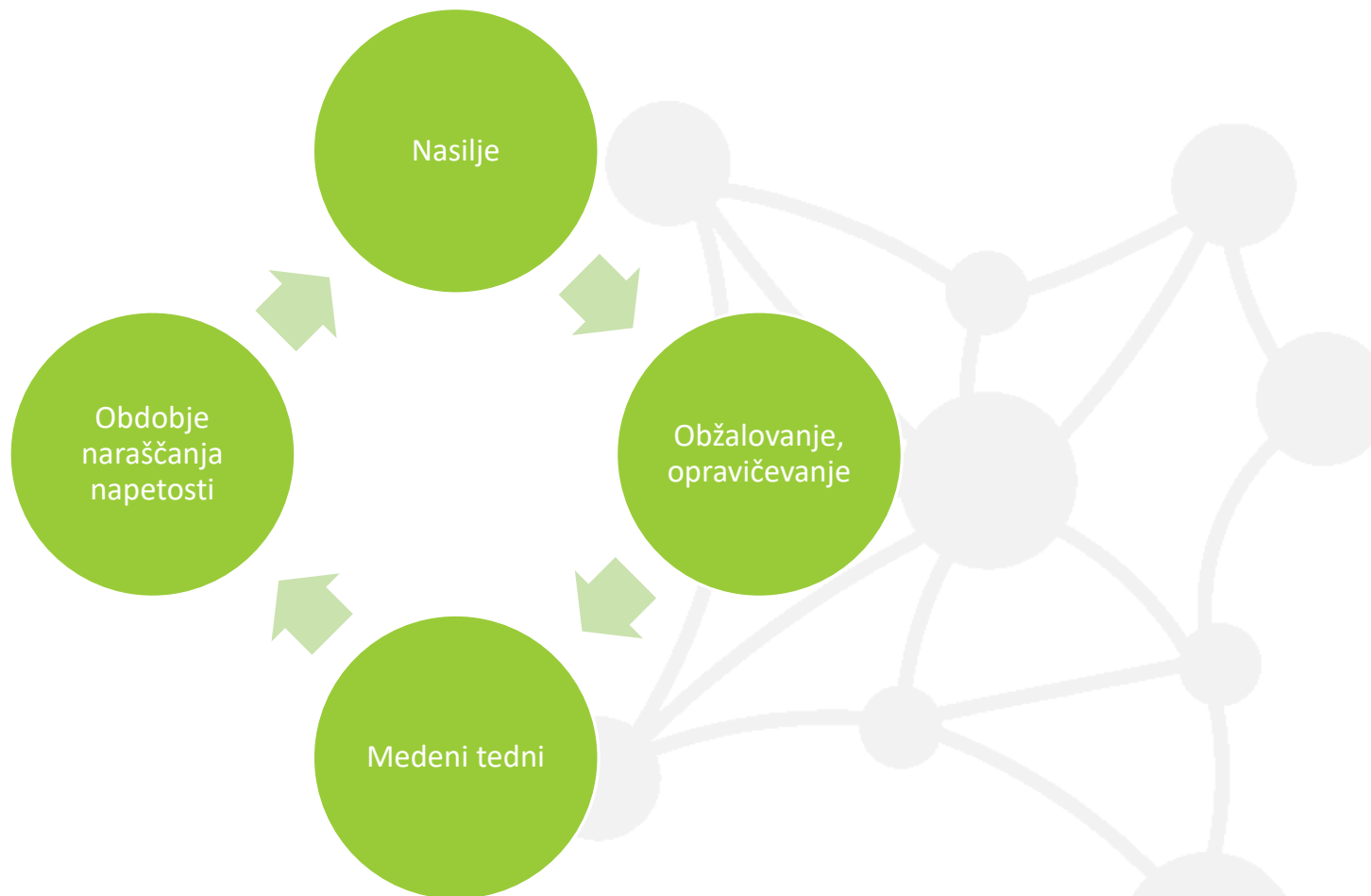
Stopnjevanje:

1. nespoštljivo vedenje,
2. poskusi prevladovanja,
3. prevladovanje,
4. vse oblike nasilja.





Začarani krog nasilja





Marinina zgodba

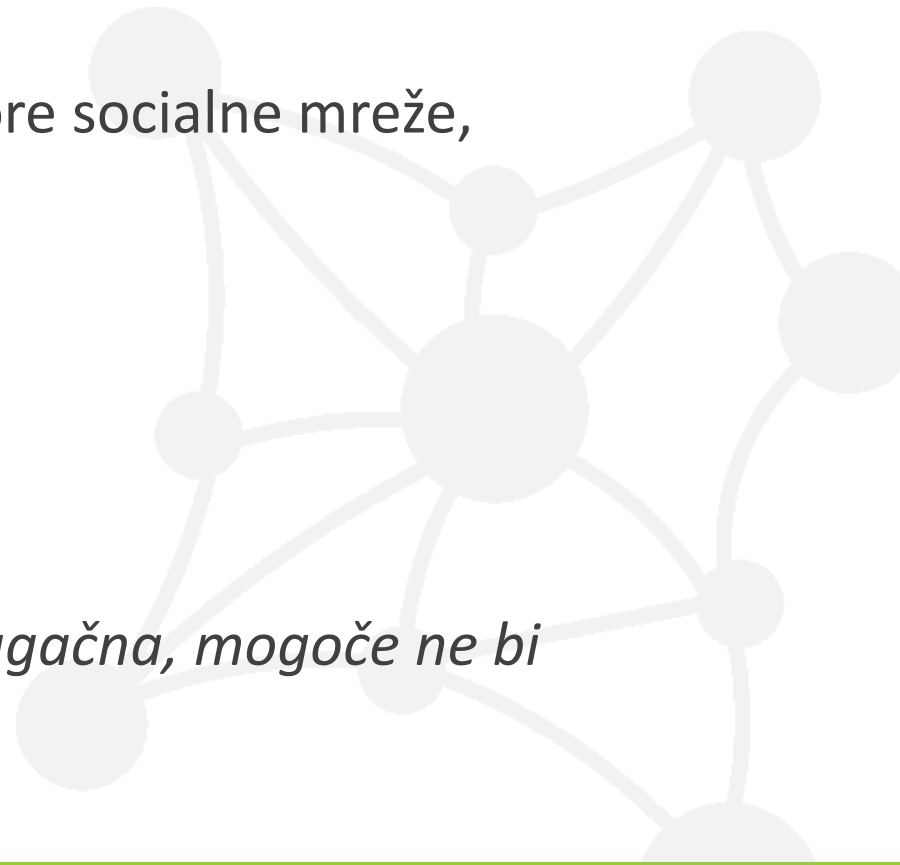
https://www.youtube.com/watch?v=I_3EEp1KG28





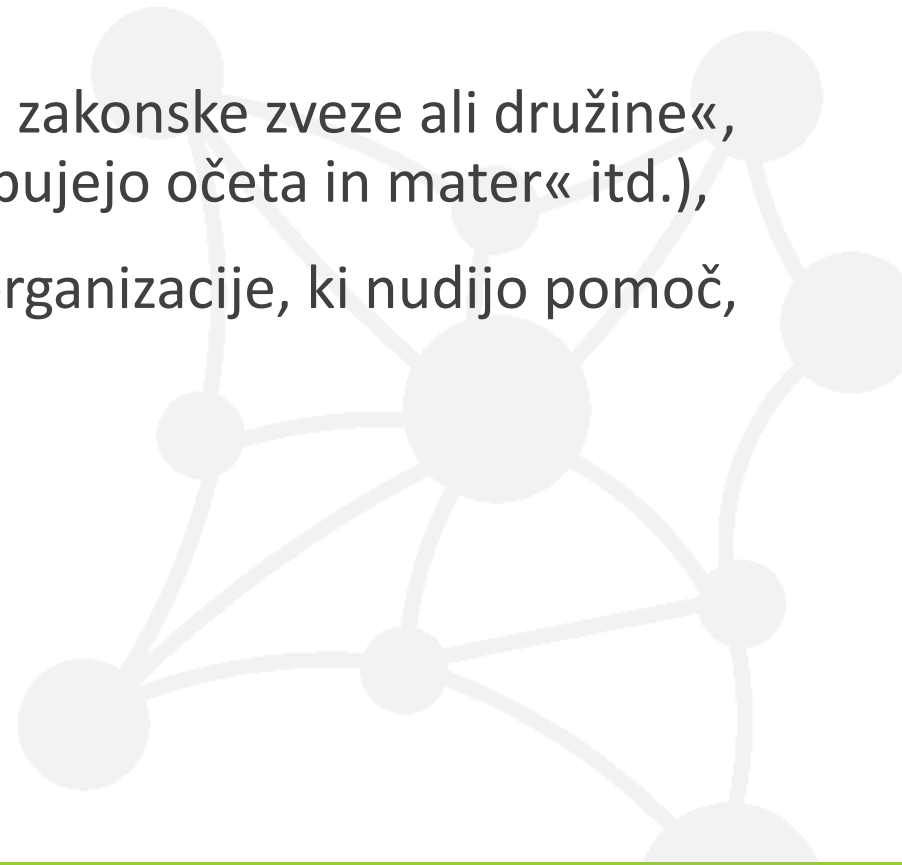
Zakaj osebe ostajajo v odnosih, v katerih doživljajo nasilje/zlorabo?

- strah,
- izolacija, pomanjkanje podpore socialne mreže,
- finančna odvisnost,
- čustvena odvisnost,
- upanje,
- sram,
- občutki krivde (*če bi bil/a drugačna, mogoče ne bi prihajalo do nasilja*),



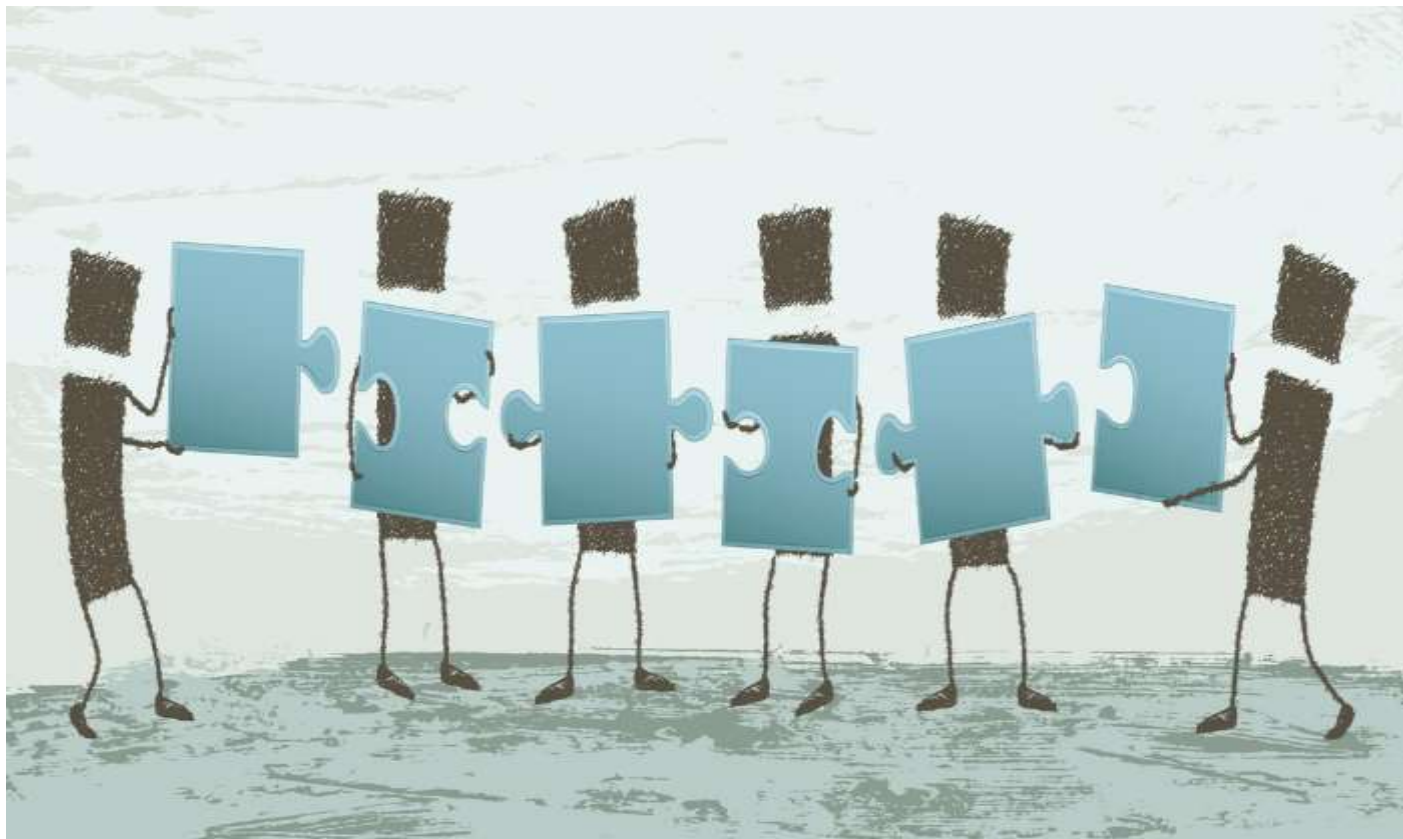


-
- kulturne ovire,
 - vrednostni sistem (»vrednota zakonske zveze ali družine«, prepričanje, da »otroci potrebujejo očeta in mater« itd.),
 - nezaupanje (v druge ljudi, v organizacije, ki nudijo pomoč, v življenje),
 - vdanost v usodo,
 - pomanjkanje samozavesti,
 - pomanjkanje virov pomoči.





Prepoznavanje nasilja v družini in nasilja zaradi spola





Značilnosti družin, v katerih se pojavlja nasilje

V družinah, v katerih se dogaja nasilje, je mogoče prepoznati nekatere skupne značilnosti. Dve glavni značilnosti sta **visoka stopnja nadzora** in **zloraba moči** s strani povzročitelja nasilja.

Druge značilnosti, ki jih lahko prepoznamo:

- Družina je izolirana, nima stikov z drugimi, ima šibko socialno mrežo. Članom družine ni dovoljeno preživljanje časa s prijatelji, sosedi, starimi starši ...
- Visoka stopnja nadzora s strani dominantnega partnerja (psihološka, fizična, finančna).
- Žrtve nasilja v takšnem odnosu preživijo z uporabo različnih strategij preživetja, kot so zanikanje nasilja, minimalizacija nasilja, racionalizacija nasilja, idealizacija družinskega življenja ...
- V družini sta stalno prisotni napetost in negotovost.



Splošni opozorilni znaki nasilja

Žrtve nasilja v družini ali nasilja zaradi spola:

- se lahko zdijo kot “na pozor” in v stalni pripravljenosti ustreči partnerju/staršu, ki izvaja nasilje; strinjajo se z vsem, kar le ta reče ali naredi,
- svojemu partnerju, staršu pogosto poročajo o tem, kje so in kaj delajo,
- pogosto prejemajo nadzorovalne, nadlegujoče telefonske klice s strani partnerja/starša, ki izvaja nasilje. Slednji jih lahko tudi zasleduje, zalezuje.
- ne smejo imeti kontaktov s svojo družino in prijatelji ali pa so ti kontakti omejeni,
- ne smejo iti ven “v javnost” brez svojega partnerja ali pa so te priložnosti zelo redke,



-
- imajo omejen dostop do denarja,
 - imajo pogosto poškodbe, ki jih pripišejo posledicam “nesreče” (padec ...).,
 - pogosto in brez pojasnila ne pridejo v službo, šolo ali na družabne dogodke,
 - oblačijo se tako da skrijejo modrice ali brazgotine,
 - pri njih zaznamo spremembe vedenja, osebnosti (lahko imajo nizko stopnjo samozavesti, četudi so bile včasih samozavestne, postanejo odmaknjene itd.),
 - imajo čustvene težave, težave v duševnem zdravju (so depresivne, anksiozne, imajo samomorilne misli, poskušajo narediti samomor itd.).

MISLI

ČUSTVA

OBČUTKI
KRIVDE

SRAM

STRAH

TO SE NE
DOGAJA
MENI

NISEM
VREDEN

TELO NI
MOJE

NE
ZAUPAM

DEPRESIJA

TEŽAVE S
KONCENTRACIJO,
POZORNOSTJO

ŽALOST

OBUP

NEMOČ

SLABA
SAMOPODOBA

„SEM SLAB“

JEZA

„SEM
POKVARJENA“

ANKSIOZNOST

NIZKO
SAMOSPOŠTOVANJE

POMANJKANJE
ZAUPANJA VASE

UMIK

MOTNJE
PREHRANJEVANJA,
HRANJENJA

DESTRUKTIVNO,
SAMODESTRUKTIVNO
VEDENJE

ENUREZA
ENKOPREZA

POŠKODBE IN
MODRICE

TEŽAVE V
ODNOSIH

MOTNJE
SPANJA

ZAPLETI, TEŽAVE
V NOSEČNOSTI,
SPLAV

PSIHOSOMATSKE
TEŽAVE

ODVISNOSTI

NEMIR

SAMOPŠKODOVANJE

UČNE TEŽAVE ...

SAMOMORILNO
VEDENJE

SINDROMI
KRONIČNIH BOLEČIN,
MIGRENE IN
GLAVOBOLI.

VEDENJE

TELO

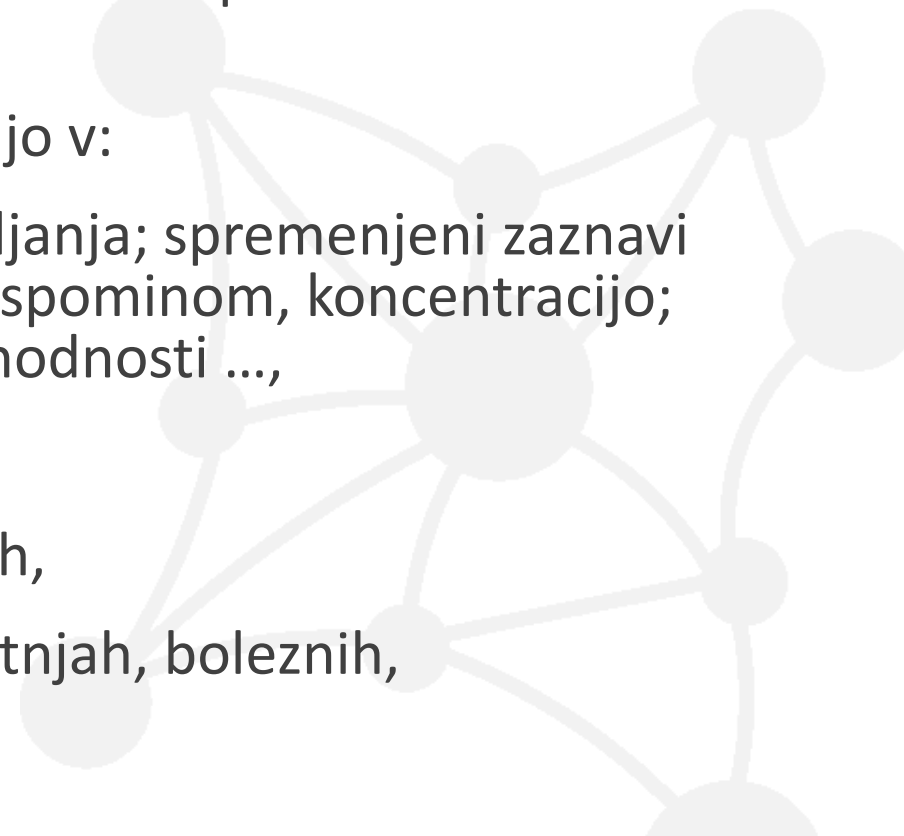


Posledice nasilja

Pri osebi, ki je žrtev nasilja, je praviloma prisotnih več znakov.

Posledice nasilja se lahko odražajo v:

- spremenjenem načinu razmišljanja; spremenjeni zaznavi sebe, drugih, sveta; težavah s spominom, koncentracijo; nizkih pričakovanjih glede prihodnosti ...,
- spremenjenem čustvovanju,
- težavah v medosebnih odnosih,
- telesnem odzivu, težavah, motnjah, boleznih,
- vedenju.

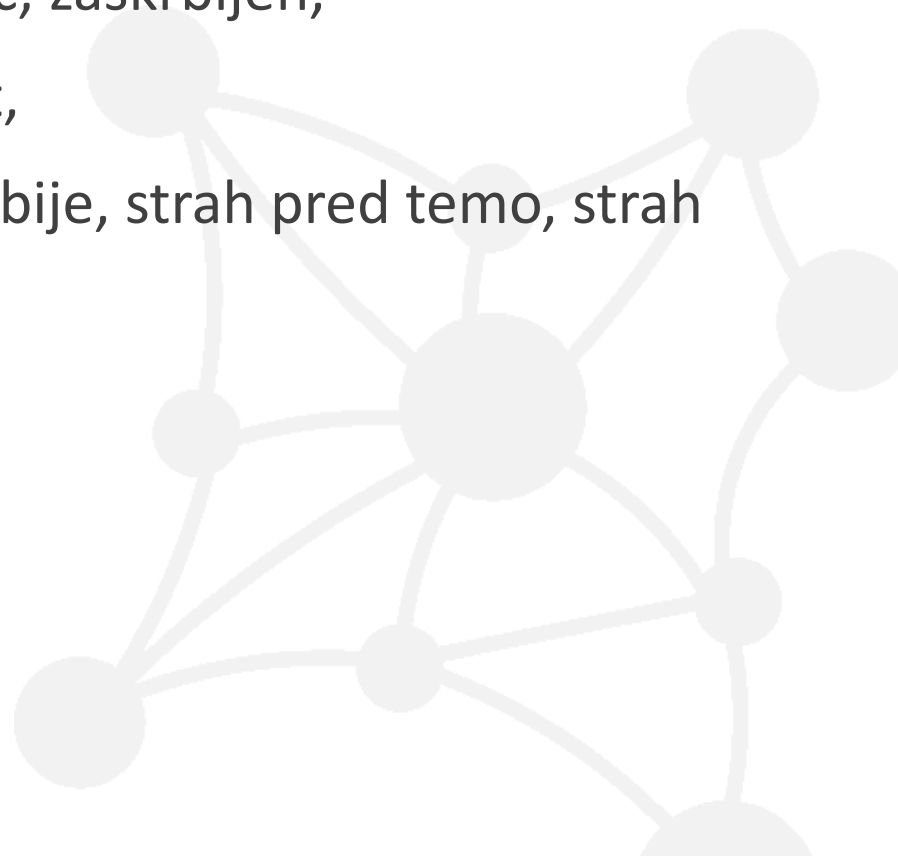




Posledice nasilja pri otrocih

Spremembe, težave v čustvovanju

- Otrok je na splošno bolj boječ, zaskrbljen,
- žalost, potrtoost, depresivnost,
- pretirani občutki strahu ali fobije, strah pred temo, strah biti sam ...,
- jeza,
- sram,
- občutki krivde,
- razočaranje ...





Telesni in psihosomatski znaki

- Modrice, opekline, brazgotine, zlomljene kosti, ponavljajoče se poškodbe, sledi dlani, prstov ...,
- otekline v predelu spolnih organov, prsi, zadnjice, na notranji strani stegen, vnetja spolnih organov, vaginalne ali analne bolečine,
- krvavitve, srbenje,
- spolno prenosljive bolezni,
- kronične bolečine,
- bolečine v trebuhu,
- motnje prehranjevanja in motnje hranjenja (bulimija, anoreksija),
- motnje spanja,
- enureza, enkopreza,
- težave z dihanjem (pretirano ali preplitko dihanje),
- glavoboli,
- nemir,
- druga psihosomatika ...



Težave v medosebnih odnosih

- Težave z zaupanjem vase in v druge,
- težave z vzpostavljanjem vezi z drugimi,
- težave v izražanju in sprejemanju naklonjenosti,
- močna potreba in hrepenenje po bližini, intimnosti + močan strah
BLIŽINA = BOLEČINA
BLIŽINA: občutek ranljivosti + občutek izgube nadzora
- stili ne-varne navezanosti,
- borba proti vsakršni avtoriteti (BITI ODVIŠEN = BITI RANLJIV)
Z opozicionalnostjo dobijo navidezen občutek nadzora, moči.
- “Za vse sem kriva jaz,, / “Za vse so krivi drugi,,.



Socialno vedenjske težave, spremembe (strategije preživetja otroka, odraslega)

- Anksioznost v medosebnih odnosih,
- umaknjen je vase, pasiven (da bi bil neopazen),
- je razdražljiv ali pa apatičen, odsoten,
- je destruktiven, agresiven, pretirano ekstravertiran, hiperaktiven (“da bi nekdo videl njegovo stisko”),
- preveč ubogljiv in priden,
- je hladen, “brez čustev” ali pretirano izraža čustva,
- težave v odnosih z vrstniki,
- strah ga je iti domov,
- vztrajno in otrokovi starosti neprimerno spolno vedenje,
- strah biti z določeno osebo,
- strah pred dotikom drugih ljudi,
- preveč “odraslo” vedenje, pretirano skrbno do drugih,
- agresivnost do drugih ljudi in tudi sebe (maltretiranje drugih otrok, mučenje živali – kronično, nasilno!) ...,
- preokupacija s tem, da bi sebe in sorojence/ter žrtev zaščitil pred nevarnostjo nasilja – stalno je “na preži”,
- stalna pozornost in zaščita žrtve – žrtev hoče imeti ves čas “na očeh”, se težko loči od nje, ne želi npr. v vrtec,
- različni strahovi,
- izbruhi jeze,



-
- zavračanje tistega, ki je žrtev nasilja v družini ali stalna čustvena podpora,
 - otrok se postavi na stran storilca – zanika, minimalizira nasilje storilca, lahko tudi sam začne izvajati nasilje,
 - bodisi popolno zavračanje nasilja ali pa prevzemanje modela nasilnega ravnanja, ki »ti da občutek moči«,
 - oklepanje pomembne igracije, s pomočjo katere otrok »predeluje« izkušnje nasilja,
 - umik v domišljjski svet,
 - idealizacija družine, zanikanje,
 - poskuša doseči nadpovprečne akademske dosežke, športne dosežke ali pa popusti pri šolskem delu,
 - prevzame vlogo odraslega v družini, ki mora poskrbeti za gospodinjska opravila, mlajše sorojence ...,
 - delinkventno vedenje,
 - zloraba drog, alkohola,
 - motnje hranjenja,
 - samopoškodovanje, samomorilne misli in poskusi samomora,
 - psihosomatske težave, bolezni.



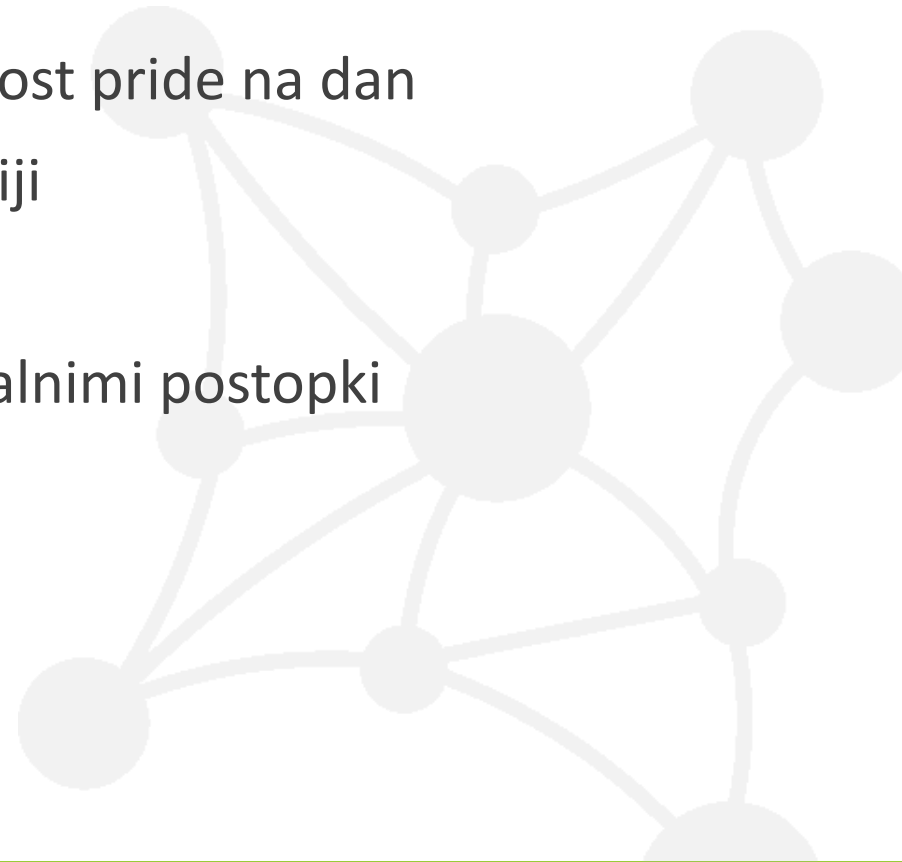
Pomembno

- Pri osebi, ki je žrtev nasilja, je praviloma prisotnih več znakov.
- Pozorni bodite na spremembe v vedenju, čustvovanju, kognitivnem funkcioniranju, telesnem stanju.
- Nasilje, ki ga doživljajo otroci, ima negativne posledice na njihovo **fizično in duševno zdravje ter osebnostni razvoj.**
- Otroci, ki so izpostavljeni nasilju v družini se lahko **naučijo, da je nasilje pravi način** izražanja frustracij, reševanja konfliktov ali prisile drugih ljudi v tisto, kar želijo, da naredijo.
- **Otroci so žrtve nasilja tudi, če so priče nasilju v družini.**
- Otroci, ki so priča nasilju v družini, so **verjetno največja neprepoznana skupina kronično travmatiziranih otrok.**



Žrtve težko spregovorijo o nasilju

- Ranljivost
- Strah pred razkritjem – skrivnost pride na dan
- Sram izpostaviti se na instituciji
- Strah, da ne bodo slišane
- Strah pred posledicami, formalnimi postopki





Otroci:

- povzročitelj nasilja uporabi različne manipulacijske tehnike,
- grožnje povzročitelja nasilja,
- povzročitelj nasilja otroka podkupuje z različnimi »privilegiji« ali koristmi,
- naklonjenost do povzročitelja nasilja, navezanost nanj/nanjo,
- strah, da mu/ji ne bodo verjeli,
- strah pred izgubo ljubezni staršev/skrbnikov,
- občutki krivde glede nasilja, zlorabe (tepen je bil, ker je bil poreden, zmerjajo ga, ker je slab ...),
- občutki krivde in odgovornosti za razpad družine, ločitev staršev (če bi bilo nasilje v družini razkrito),
- občutki krivde in odgovornosti za to, kar bi se zgodilo povzročitelju nasilja (zaporna kazen),
- sram,
- omejene sposobnosti komunikacije,
- negativne izkušnje, ko je že povedal ali želel povedati o zlorabi,
- pomanjkanje podpore in zaščite s strani starša, ki ni povzročitelj nasilja, zlorabe (ne zaščiti otroka ...),
- neravnovesje moči med odraslim in otrokom.



Tveganja ob iskanju pomoči ali poskusu odhoda



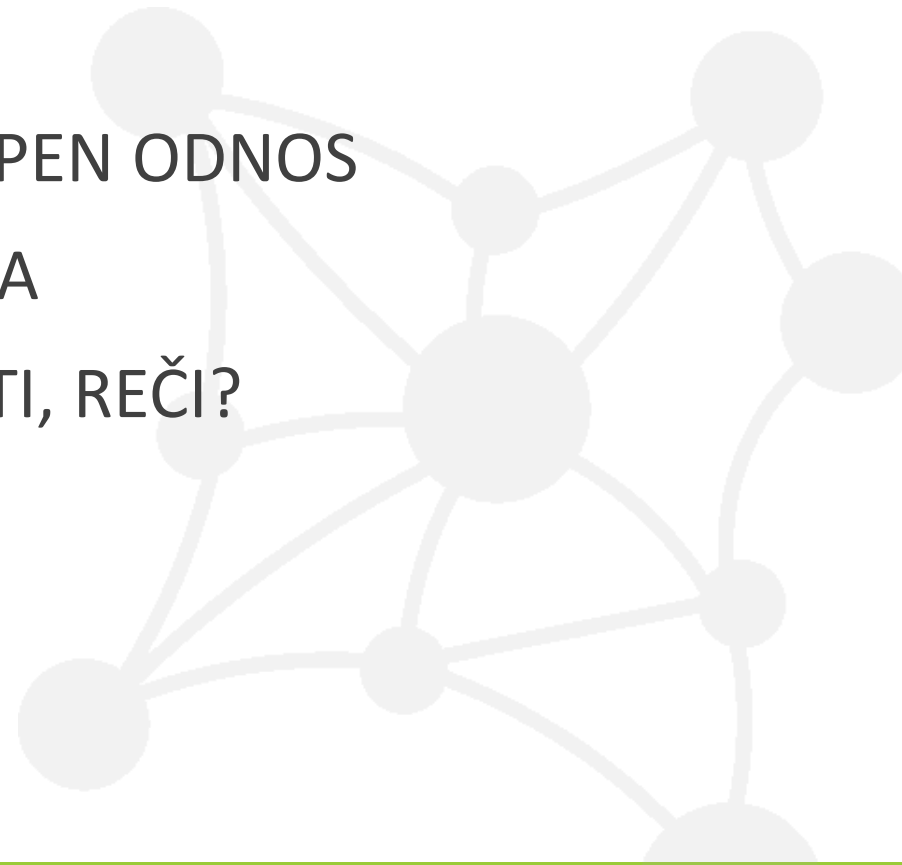


Kako se odzvati in nuditi podporo žrtvi nasilja

A – VARNO OKOLJE IN ZAUPEN ODNOS

B – OSNOVNA PRIPOROČILA

C – KAJ NAREEDITI, VPRAŠATI, REČI?





A – VARNO OKOLJE IN ZAUPEN ODNOS

- Prvi stik je zelo pomemben.
- Kje se pogovarjamo?
- Kdo je prisoten?
- Gradimo zaupen odnos.

- Naš odnos do nasilja
- Naša prepričanja
- Več pravih odzivov – hitrejša pot iz nasilja
- Jemanje in vračanje moči žrtvi
- Konkretne in jasne informacije





VAREN ODNOS

Poslušajo te.
Slišijo te.
Sprejemajo te takšno/takšnega, kot si.

Potrjujejo te takšno/takšnega, kot si.
Ne obsojajo te.
Ljudje so iskreni s tabo.
Ljudje so jasni.
Meje so ustrezne in jasne.

Direkten.
Podporen.
Zvest.
Avtentičen.

ODNOS, KI NI VAREN

Ne poslušajo te.
Ne slišijo te.
Zavračajo te takšno/takšnega, kot si.

Ne potrjujejo te takšno/takšnega, kot si.
Obsojajo te.
Ljudje niso iskreni s tabo.
Ljudje niso jasni.
Meje niso jasne, sporočila so mešana.

Nedirekten.
Tekmovalen.
Izdaja.
Neavtentičen, "narejen".

*Whitfield C. L. (1995). Memory and Abuse. Remembering and Healing the Effects of Trauma.
Deerfield Beach: Health Communications, Inc..*



B – OSNOVNA PRIPOROČILA

- **Poslušajte** (aktivno poslušanje/brez sodb in vrednotenja)
- **Opazujte** (besede, govor, gibanje, držo ...)
- **Vprašajte** (ne zaslišujte, nismo detektivi, policaji!)
- **Pojasnite**
- **Bodite iskreni**
- **Ne sklepajte prehitro, ne delajte prehitrih zaključkov.**
- **Ne poskušajte reševati.**

**Bodite pozorni na potrebe sogovornice/sogovornika
in na vaše potrebe.**



C – KAJ NAREDITI, VPRAŠATI, REČI?

- Kaj “da”?
- Kaj “ne”?

Verjeti žrtvi nasilja? **Verjeti žrtvi nasilja!**

Žrtev mora slišati, da ni odgovorna, da se ji dogaja nasilje in da lahko dobi pomoč.



Osnovne smernice

- Pokažite ji/mu, da ji/mu verjamete. Izrazite, da razumete, da ji/mu je težko.
- Ne poskušajte iskati »objektivne resnice« ali dokazov, da je oseba dejansko žrtev kaznivega dejanja. To prepustite policiji. Osredotočite se na nudenje čustvene podpore osebi v stiski ter na osnovne informacije o pomoči, ki je na voljo.
- Naš odnos do nasilja - ne zanikajte, minimalizirajte, racionalizirajte, opravičujte ali tolerirajte nasilja.
- Pojasnite, da ima oseba pravico do tega, da se čuti varno/varnega.



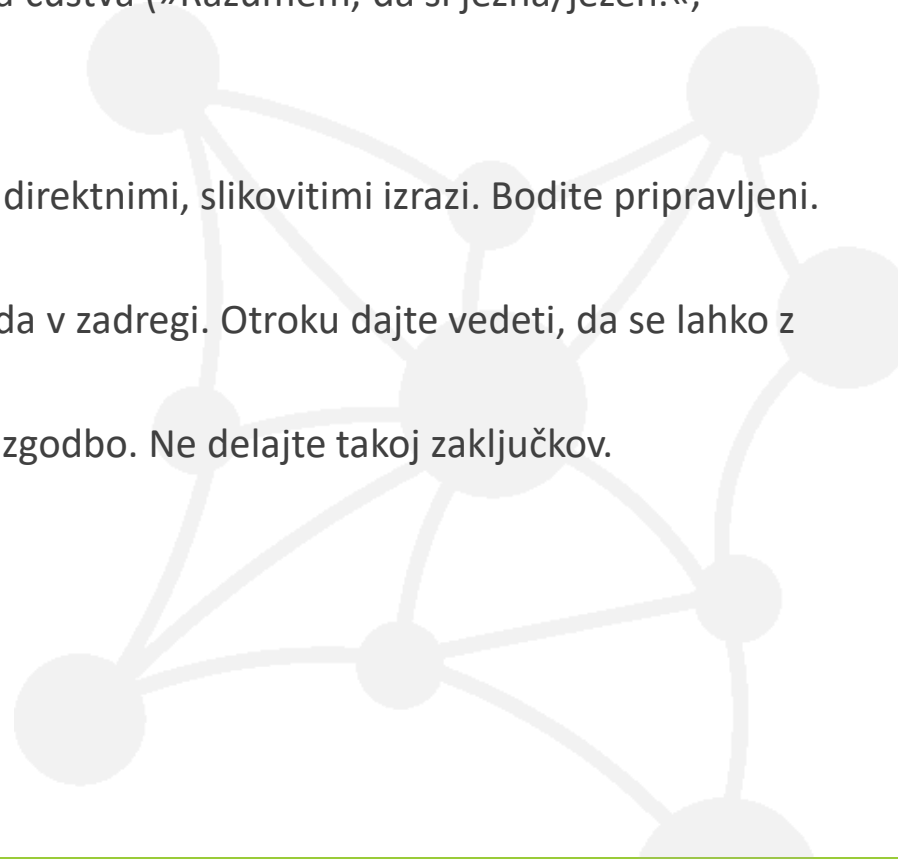
Osnovne smernice

- Bodite pozorni na to, kaj oseba potrebuje, pričakuje.
- Povejte, da nihče nima pravice povzročati nasilja drugim.
- Pomagajte ji/mu poiskati njene/njegove vire podpore in pomoči (prijatelji, družina, sodelavci, znanje, veščine itd.).
- Priskrbite informacije o različnih oblikah pomoči (institucije, nevladne organizacije, postopki ...).
- Spoštujte njeno/njegovo odločitev.



Osnovne smernice – delo z otroki

- Spoštujte in sprejemajte vsa čustva, saj so vsa normalna, sprejemljiva, dovoljena, dobra. Ni se jih potrebno sramovati. Potrdite otrokova čustva (»Razumem, da si jezna/jezen.«, »Normalno je, da si žalostna/žalosten.«).
- Povejte otroku, da ni odgovoren za nasilje.
- Otrok bo o svojih izkušnjah morda govoril z direktnimi, slikovitimi izrazi. Bodite pripravljeni. Poskusite uporabiti iste izraze.
- Ne izogibajte se temam, ob katerih ste morda v zadregi. Otroku dajte vedeti, da se lahko z vami pogovarja o vsem, kar ga teži.
- Ne sklepajte prehitro. Naj otrok pove svojo zgodbo. Ne delajte takoj zaključkov.
- Otroku zagotovite, da:
 - vam ni vseeno;
 - sta še vedno prijateljici/prijatelja;
 - ni kriv/-a za nasilje, zlorabo.





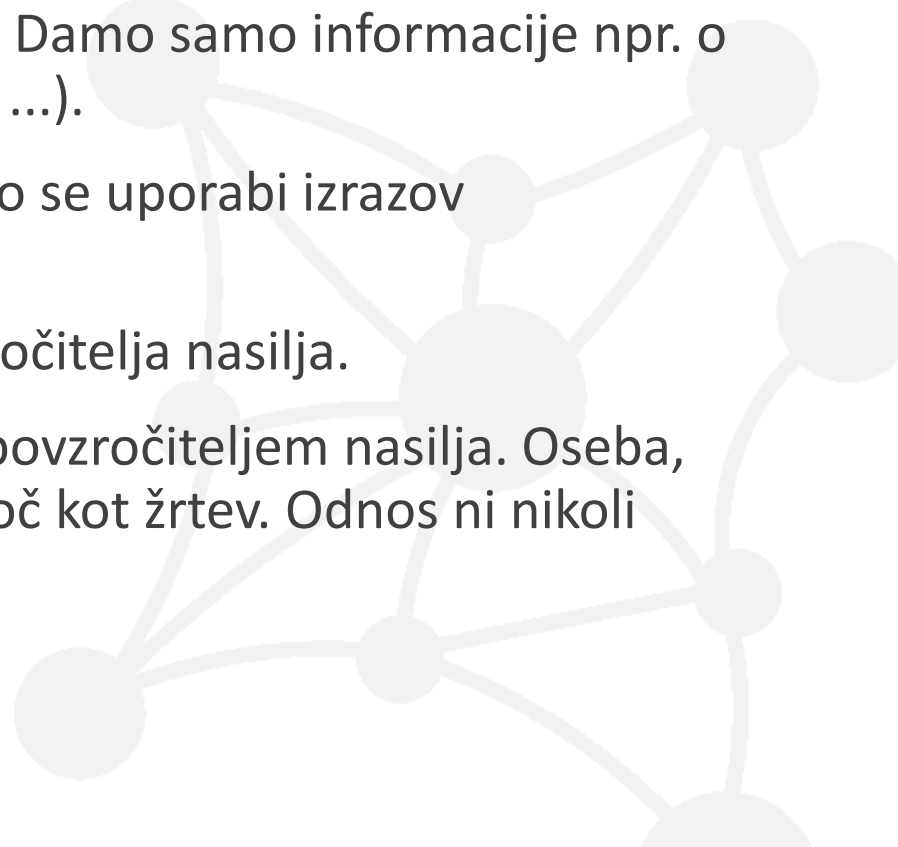
Česa ne smemo narediti?

- Zanikati, da se je nasilje, zloraba zgodila, dogajala (»Ali si prepričana/prepričan, da se je to zgodilo?«). Minimalizirati ali opravičevati nasilja.
- Poudarjati otrokove krivde in odgovornosti (»Bil/a si poredna/poreden.«, »Tudi ti si se dotikal/a strica ...«).
- Pretirano odreagirati (»Oh, to je katastrofalno.«; »To je resnično grozno ...«).
- Uporabljati besed, kot je nasilnež, saj je žrtev (verjetno) navezana na to osebo, ne glede na nasilje, ki ga doživlja.
- Poudarjati statusa žrtve (da je oseba »poškodovana«, brez moči ...).
- Do žrtve nasilja se ne obnašajte pokroviteljsko. Odraslo osebo, ki ima izkušnje nasilja, obravnavajte kot kompetentno osebo.
- Se pretirano zaščitniško vesti do osebe (zlasti otroka).



Česa ne smemo narediti?

- Ne dajajmo neposrednih nasvetov, „instant“ rešitev in receptov („Gospa, ločite se ...“). Damo samo informacije npr. o varnih hišah, pravnih možnostih ...).
- Ne bodimo direktivni, izogibajmo se uporabi izrazov »morate«, »ne smete« ...
- Ne silite osebe, da zapusti povzročitelja nasilja.
- Nikoli ne zahtevajte soočenja s povzročiteljem nasilja. Oseba, ki povzroča nasilje, ima večjo moč kot žrtev. Odnos ni nikoli enakovreden.





Česa ne smemo narediti?

- Postavljati dveh vprašanj v stavku, kompleksnih vprašanj (kdo, komu, kaj itd.).
- Uporabljati tujih ali abstraktnih besed.
- Uporabljati vprašanj, ki se začnejo z »zakaj« (»Zakaj nisi o tem povedal/-a že prej?«).
- Izražati šoka in nezaupanja.
- Kritizirati, moralizirati, oštevati (otroka ali povzročitelja nasilja).
- Groziti (»Moraš povedati resnico. Tvoj oče gre lahko v zapor.«).
- Iskati dokazov, da se je nasilje res zgodilo.
- Dajati obljub, ki niso v naši moči (»Obljubim ti, da se ti to ne bo nikoli več zgodilo.«; »Obljubim ti, da o tem ne bom nikomur povedal/a.«).

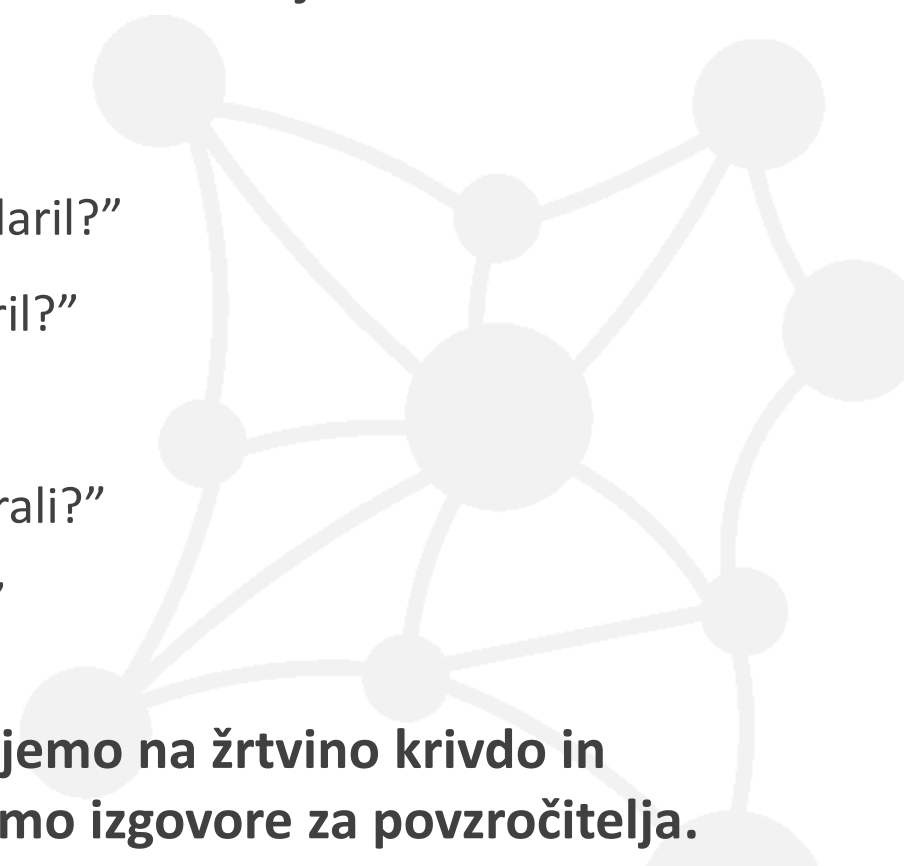


Ne postavljajmo obsojajočih vprašanj

Izogibajmo se vprašalnici **“Zakaj?”**.

- “Zakaj vas je udaril?”
- “Kaj ste naredili /rekli, da vas je udaril?”
- “Zakaj ste mu dovolili, da je to storil?”
- “Zakaj ste tako reagirali?”
- “Zakaj niste rekli ne, kričali, se upirali?”
- “Zakaj niste prej poiskali pomoči?”

S takšnimi vprašanji namigujemo na žrtvino krivdo in odgovornost za nasilje in iščemo izgovore za povzročitelja.





Koraki podpornega pogovora



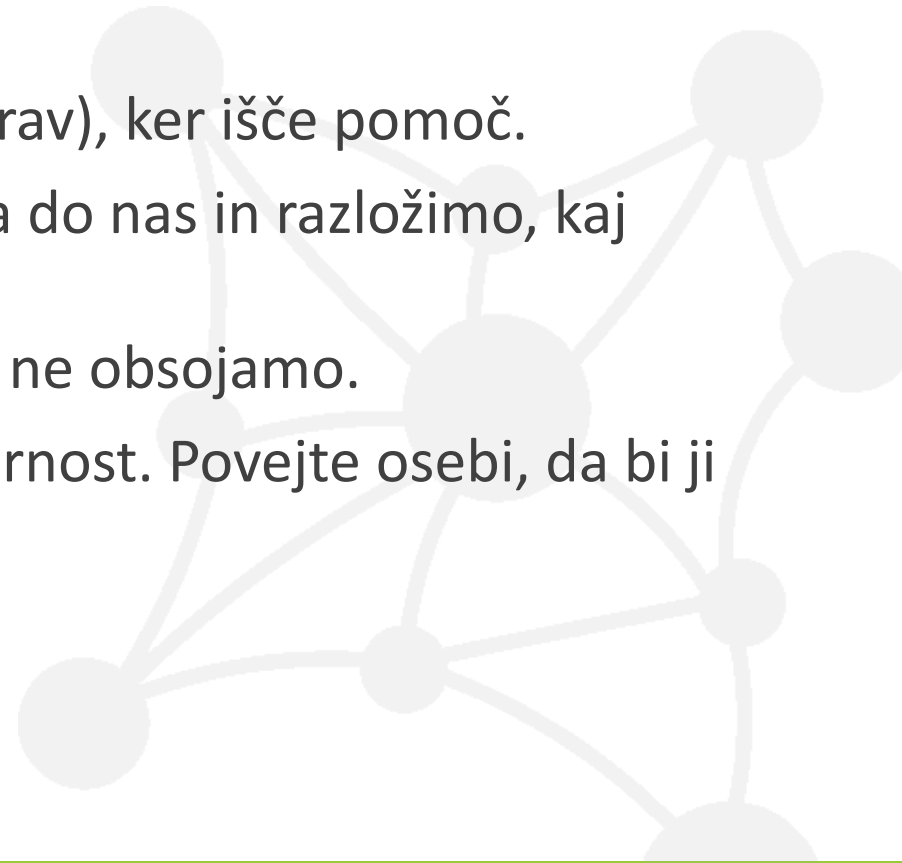
Bodite empatični, pozorni in potrpežljivi, četudi ste lahko včasih tudi vi v stiski in se počutite nemočno.

**Pomagajte osebi krepiti njene vire moči
in se seznaniti z možnostmi pomoči, ki so na voljo.**



Vzpostavitev stika

- Prijazen sprejem.
- Pohvalimo (potrdimo, da je prav), ker išče pomoč.
- Preverimo njena pričakovanja do nas in razložimo, kaj lahko ponudimo.
- Smo podporni in potrpežljivi, ne obsojamo.
- Izražamo sočutje, skrb, solidarnost. Povejte osebi, da bi ji radi pomagali.





Vzpostavitev stika

- Pokažite, izrazite, da razumete, kako težko ji/mu je.
- Če je oseba razburjena, ji/mu pomagajte, da se pomiri. Vprašajte jo/ga, kaj bi ji/mu pomagalo, da se pomiri.
- Pomagajte zmanjšati njene/njegove občutke krivde.
- Skušajte ji/mu pomagati in zagotoviti fizično varnost.**
- **Pozorno poslušajte**, kaj oseba govori (verbalno in neverbalno).
- **Otroku razložite** kako lahko pomagate. **Povejte, kako boste ukrepali**, kaj boste storili (npr. povedali nekomu, da boste zagotovili primerno pomoč itd.).



Opredelitev problema

Pozorno opazujte, kaj oseba potrebuje, kaj pričakuje oz. to preverite.

Možne potrebe žrtve:

- zaščita za zagotavljanje varnosti;
- informacije, kam se obrniti po strokovno pomoč;
- pomoč pri prijavi nasilja;
- pomoč pri klicu kriznega centra/varne namestitve;
- pravno pomoč ...

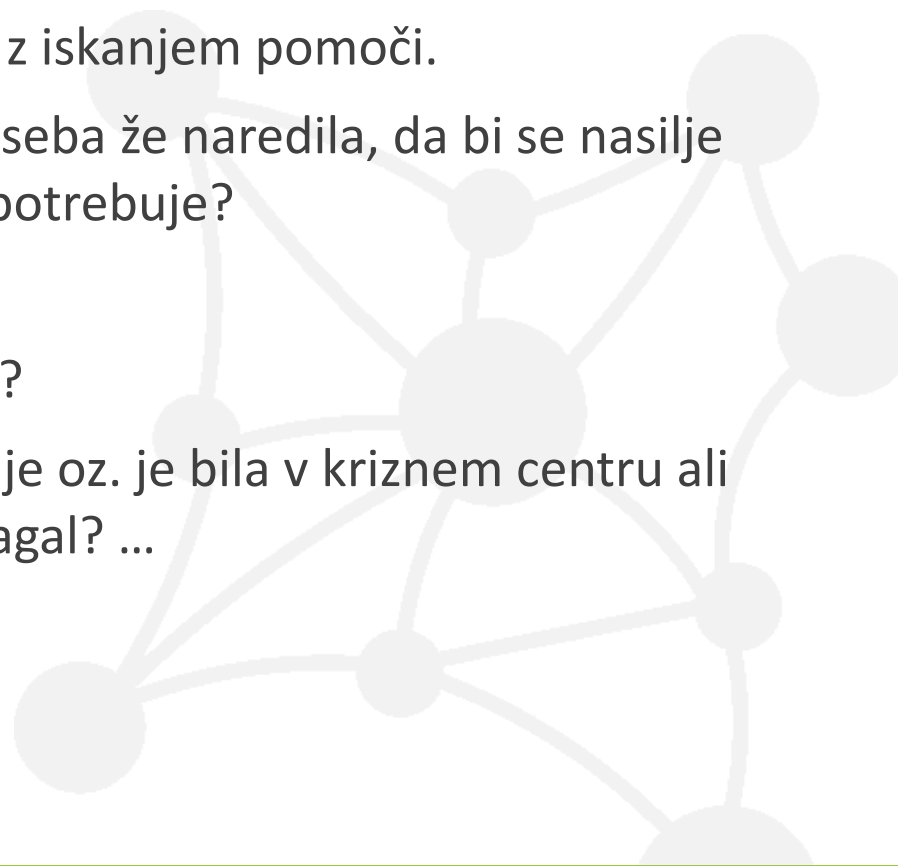
Definirajte nasilje kot nasilje.

Povejte osebi: »Nasilje ali zloraba ni vaša krivda.« Normalizirajte njene občutke, posledice, odzive. Poudarite, da je oseba, ki povzroča nasilje, v celoti odgovorna za nasilje. Nikoli ne delite krivde med žrtvijo in povzročitelje.



Kaj je bilo narejeno do sedaj?

- Pogovorimo se o izkušnjah osebe z iskanjem pomoči.
- Povprašujte in poslušajte: Kaj je oseba že naredila, da bi se nasilje ustavilo in bi dobila pomoč, ki jo potrebuje?
- Ali je o nasilju že s kom govorila?
- Ali je nasilje v preteklosti prijavila?
- Ali je prejela socialno pomoč? Ali je oz. je bila v kriznem centru ali zavetišču? Ji je do sedaj kdo pomagal? ...





Kakšni so možni koraki/viri pomoči?

Kateri so **njeni potencialne zunanji vire moči** (*podporna socialna mreža, možnosti bivanja, finance, zaposlitev, informacije ...*) ter **možne korake** za ustavitev nasilja, odhod iz odnosa, v katerem doživlja nasilje.

Kateri so njeni **notranji viri moči** (*stvari, ki ji pomagajo, da se pomiri, sprosti, ostane pozitivna, da se čuti povezano, da ima podporo; kaj lahko naredi za boljše fizično in psihično počutje*)?

Ponudite **informacije** glede različnih **oblik pomoči** (*državne ustanove, nevladne organizacije, varne namestitve, postopki ...*).



Akcijski načrt

1. Skupaj z žrtvijo nasilja naredite načrt nadaljnjih aktivnosti, da bi ustavili nasilje in zagotovili pomoč in podporo, ki jo potrebuje.
2. Podprite in spoštujte njeno/njegovo odločitev.
3. Povejte ji/mu, kakšni bodo vaši koraki (če morate podati prijavo policiji ali na center za socialno delo itd.).
4. V nujnih primerih, ko je ogroženo življenje ali v drugih primerih, ko je nujna intervencija policije, pokličite policijo!
5. Skupaj z žrtvijo oblikujte VARNOSTNI NAČRT.

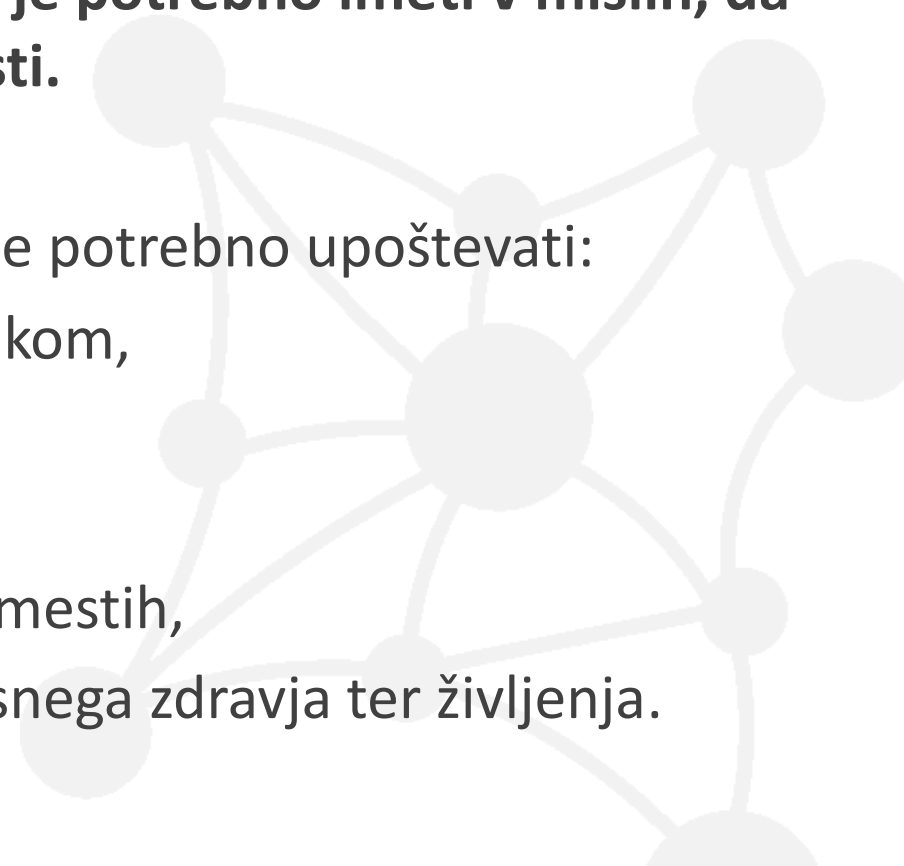


Varnostni načrt

Ob pripravi varnostnega načrta je potrebno imeti v mislih, da gre za povečanje žrtvine varnosti.

Pri pripravi varnostnega načrta je potrebno upoštevati:

- varnost med nasilnim dogodkom,
- varnost ob odhodu,
- varnost v lastnem domu,
- varnost v službi in na javnih mestih,
- varovanje psihičnega in telesnega zdravja ter življenja.





Izogibajte se kuhinji (noži itd.).



Izogibajte se sobam, ki nimajo še kakšnega izhoda, (kopalnice itd.).



Izogibajte se prostorom, kjer se nahaja orožje.



Izogibajte se prostorom, kjer so otroci, saj bi partner lahko poškodoval tudi njih. Naučite jih, da se umaknejo in vam ne poskušajo pomagati. Če so otroci dovolj stari, jih morda lahko naučite, da v primeru nasilja pokličejo policijo.



Vedno imejte pri sebi (ali pa na mestu, kjer jih lahko v naglici vzamete) pomembne dokumente (potni list, zdravstvena kartica, osebna izkaznica, voziško dovoljenje itd.) ter zdravila, ki jih potrebujete vi ali vaši otroci.



Z otroki se pogovorite, kako se odzvati v primeru nasilja (ali naj gredo k sosedom, pokličejo policijo itd.).



Če se fizičnemu nasilju ne morete izogniti, zavzemite položaj, ki bo pomagal omejiti fizične poškodbe (zvijte se v klobčič, zaščitite glavo z rokami).



Izogibajte se nošenju šalov ali dolgega nakita, s katerimi bi vas povzročitelj nasilja lahko zadavil.



Mobilni telefon imejte vedno napolnjen in pri sebi. Pomembne telefonske številke imejte shranjene za hitro klicanje.



Če je mogoče, o nasilju povejte vsaj enemu sosеду/sosedi ter jih prosite, da pokličejo policijo, če slišijo kričanje ali klice na pomoč. Poskusite ohraniti stik z vsaj eno osebo, ki ji zaupate.



Zabeležite vse dogodke nasilja; če se boste v prihodnosti odločili, da nasilje prijavite, vam bodo zapisi prišli prav. Podatke hranite na varnem mestu, najbolje je, če to ni doma.



Če ste poškodovani, obiščite zdravnika. Hranite vse vaše zdravstvene podatke na varnem mestu.



Poskusite ohraniti vsaj eno aktivnost izven vašega doma (obisk trgovine, sprehod psa, odnašanje smeti itd.).



Če je mogoče in kolikor pogosto je mogoče, spremenjajte geslo na vašem e-poštnem naslovu, računih na socialnih omrežjih (Facebook, LinkedIn itd.) ter spletnem bančništvu. S tem omejite možnosti nadzora s strani povzročitelja nasilja.



Obrnite se na organizacije v vaši lokalni skupnosti, ki izvajajo programe za pomoč žrtvam nasilja. Tam lahko dobite čustveno podporo, svetovanje, informacije glede varne namestitve ter druge informacije in storitve, ne glede na to ali ostanete ali odidete iz odnosa s povzročiteljem nasilja.



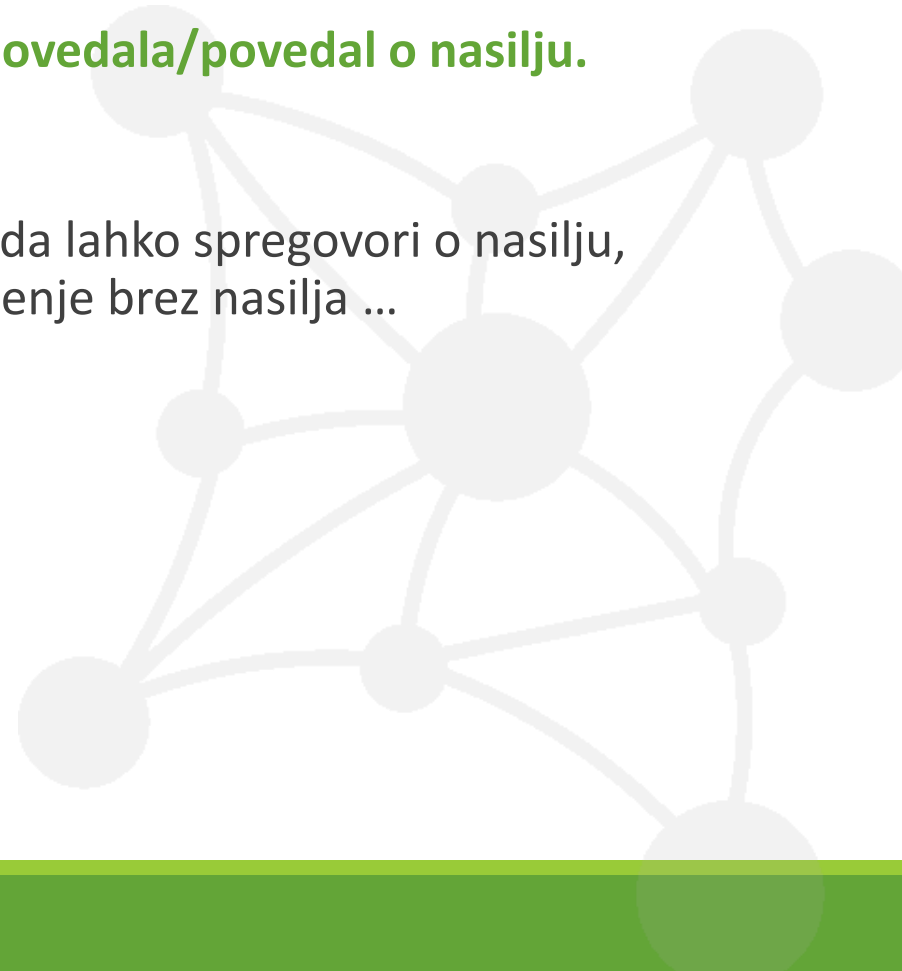
Zgradite si kolikor je mogoče močno mrežo podpore.



Zaključek pogovora

Zahvalite se za zaupanje, ker vam je povedala/povedal o nasilju.

Poudarite, da je (žrtev) **močna oseba**, da lahko spregovori o nasilju, prejme pomoč, spremeni stvari za življenje brez nasilja ...





Oblike pomoči in podpore

- pomoč centra za socialno delo,
- pomoč policije,
- svetovanje po telefonu,
- umik na varno/v varni prostor,
- svetovanje (psihosocialno, psihološko ...),
- zagovorništvo in spremstvo na institucije,
- podporne skupine za žrtve nasilja in skupine za samopomoč,
- podpora okolice, zaupna oseba ...

Zagotavljajo jo vladne in nevladne organizacije:

- *policija, centri za socialno delo, zdravstvene ustanove,*
- *nevladne organizacije.*

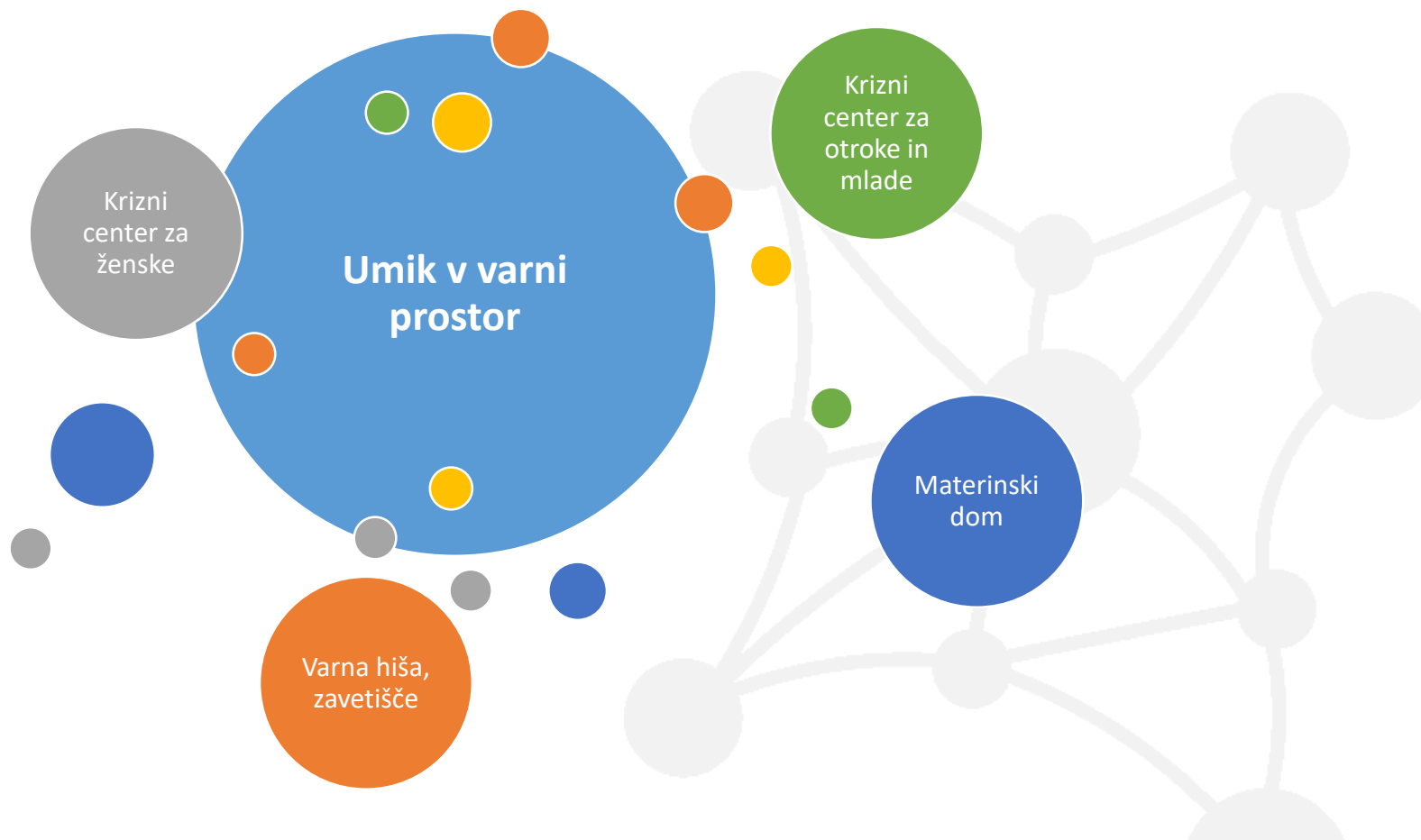


Telefoni za pomoč žrtvam nasilja





Varne namestitve





Ukrepi za zaščito žrtve pred nasiljem

Za zaščito žrtev in preprečevanje nasilja v družini in nasilja zaradi spola so na voljo različni ukrepi.

Izvajajo jih **policija, državno tožilstvo, sodišče** in **centri za socialno delo**.

Ti ukrepi so:

- ukrepi sodišča (prepovedi) zaradi nasilnih dejanj,
- ukrepi za zagotavljanje varstva otrok,
- prepoved približevanja določeni osebi, kraju ali območju,
- prepustitev stanovanja v skupni uporabi,
- stanovanjsko varstvo v primeru nasilja ob razvezi,
- prednost pri dodelitvi neprofitnih stanovanj ali nujne bivalne enote.

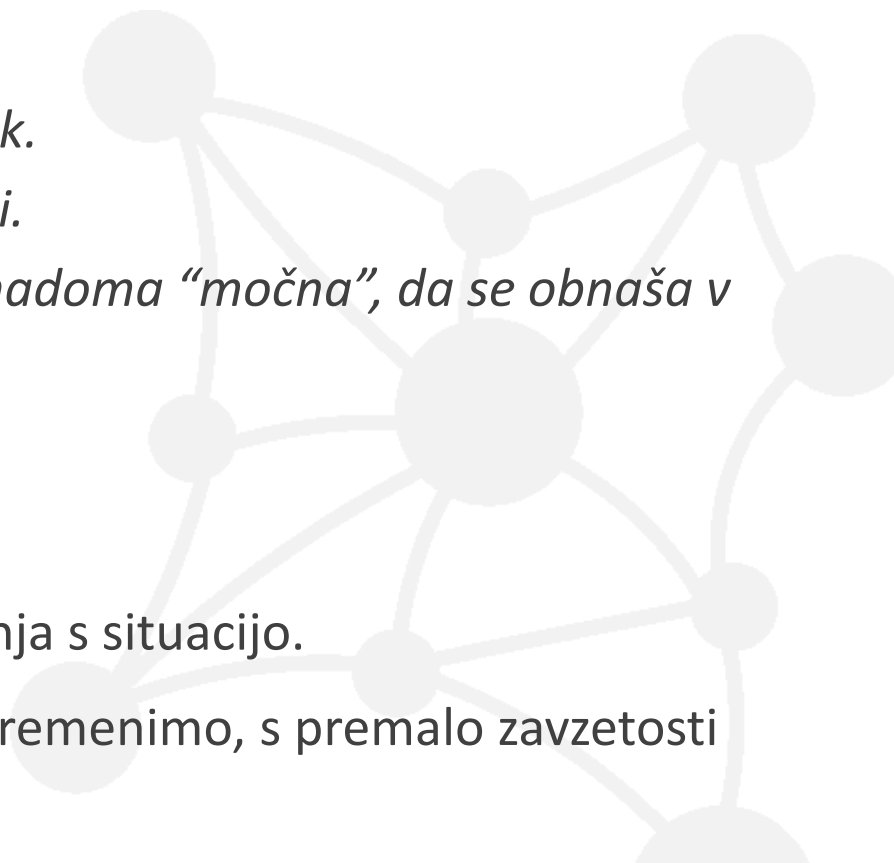


Naša pričakovanja do žrtve

- *Da se bo odločila “pravilno”.*
- *Odgovorno.*
- *Da bo močna, da bo zdržala pritisk.*
- *Da bo stala za svojimi odločitvami.*
- *Lahko nas zmoti, da je ob nas nenadoma “močna”, da se obnaša v neskladju s pričakovanji.*
- *Kako in kdaj bi morala ukrepati.*

Upoštevajmo njeno zmožnost soočanja s situacijo.

S preveč pričakovanji jih lahko preobremenimo, s premalo zavzetosti pa zavrnamo.





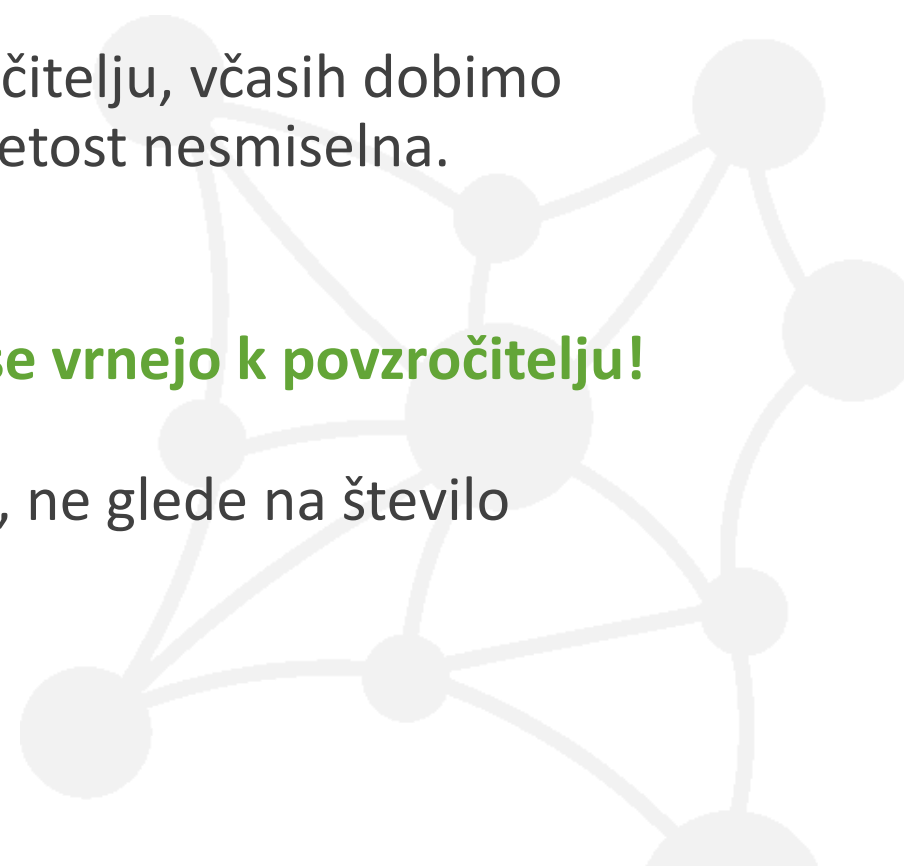
Ne obupajmo

Ob vrnitvi žrtve nasilja k povzročitelju, včasih dobimo občutek, da sta naš trud in zavzetost nesmiselna.

Ne obupajmo nad žrtvami, ki se vrnejo k povzročitelju!

Nudimo žrtvam **zavzeto** pomoč, ne glede na število

- klicev na pomoč,
- preklicanih prijav
- in vrnitev v nasilni odnos.





Projekt Mreža prve pomoči za žrtve nasilja | WWW.FIRSTACTION.EU

DRUŠTVO
SOS
TELEFON
800-11-55

B
2

INSTITUT
ZA
POSREDOVANJE
V
POSREDOVANJE

INSTITUT
ZA
POSREDOVANJE
V
POSREDOVANJE

ISA Institut



Центар Дијалога
и Сопределовања



THE AIRE CENTRE
Centre for Human Rights in Europe



FIRST

Mreža prve pomoči
za žrtve nasilja



Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union



Gradivo je bilo pripravljeno s finančno podporo Evropske unije v okviru Programa Evropske komisije za pravice, enakost in državljanstvo. Za predstavljene vsebine je izključno odgovoren konzorcij projekta FIRST – Mreža prve pomoči za žrtve nasilja v družini in nasilja zaradi spola. Gradivo v nobenem pogledu ne izraža stališča Evropske komisije.



Program E-učenja

Vsebine programa:

- ABC o nasilju v družini in nasilju zaradi spola
- Kako se odzvati in nuditi ustrezno podporo žrtvam
- Pravice žrtev in oblike pomoči za žrtve nasilja

Dostop preko

- www.spletno-ucenje.com

Za uporabo se je potrebno prijaviti v sistem:

- Ime, e-mail, geslo in OBVEZNO promocijska koda:
first_slo



E-pomoč & modul za žrtve

Ključne informacije v obliki vprašanj in odgovorov + modul za žrtve.

Dostopno na spletni strani:

<http://www.firstaction.eu/>

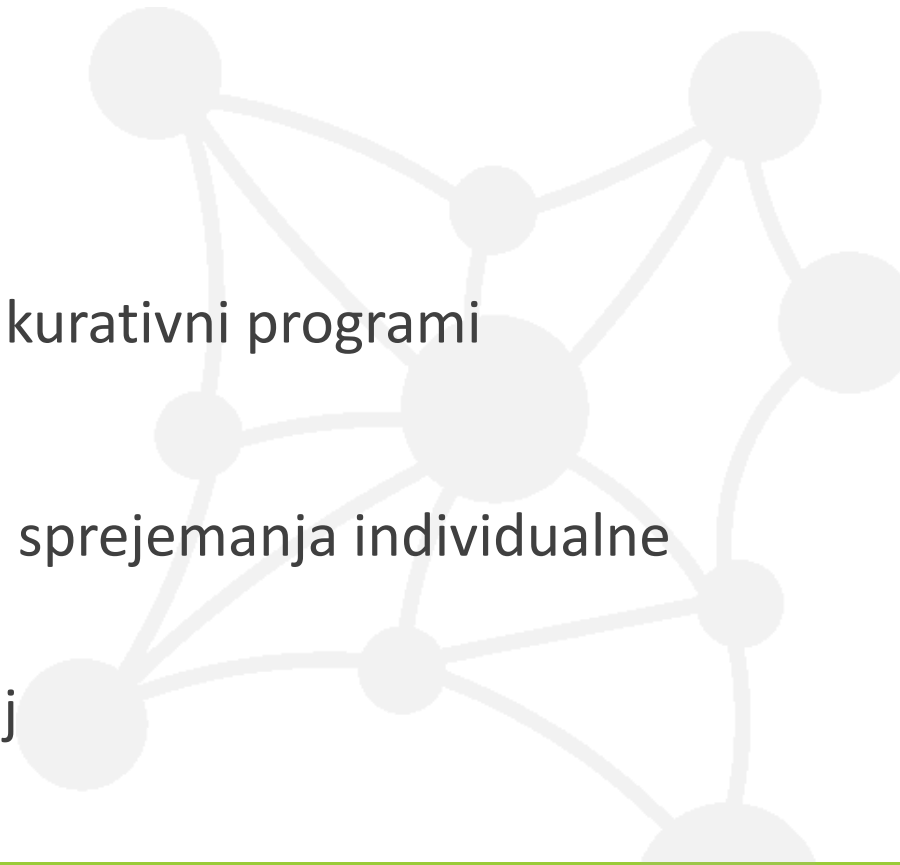
Potrebujem pomoč ali Želim pomagati





Kaj dejansko ustavlja nasilje?

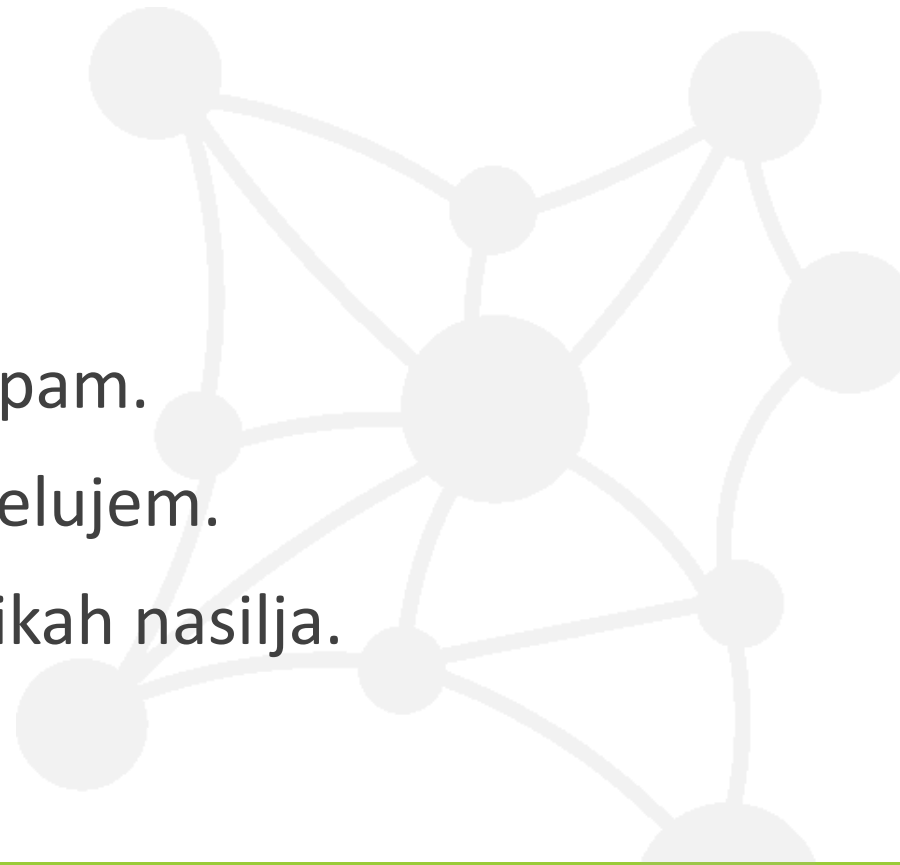
- Ničelna toleranca do nasilja
- Preventivno delo
- Intervencije države in družbe
- Široko dostopni in brezplačni kurativni programi
- Žrtvam prijazna zakonodaja
- Socialne akcije – spodbujanje sprejemanja individualne in kolektivne odgovornosti
- Zaupanje ljudi v delo institucij





Ničelna toleranca do nasilja

- Nasilja ne povzročam.
- Nasilja ne spregledam.
- Nasilja ne spodbujam.
- Ob nasilju primerno ukrepam.
- Proti nasilju govorim in delujem.
- Informiram se o vseh oblikah nasilja.





Skupaj za življenje brez nasilja.

NAREDI KORAK ZA NENASILJE TUDI TI.

www.firstaction.eu

Facebook: FIRST Network



VEČ INFORMACIJ

katarina.kocbek@isainstitut.si

jerneja.sibilja@isainstitut.si

www.isainstitut.si

FB: ISA institut

