



Aliko poznajete nekog ko preživljava nasilje u porodici...

* Tekst je preuzet iz brošure koju je pripremila nevladina organizacija AVA (Against Violence and Abuse) iz Velike Britanije, a novembra 2006. godine izdao Kabinet gradonačelnika Londona. Zahvaljujemo se AVI na ustupanju teksta i dozvoli za prevođenje.

Ako mislite da članica Vaše porodice ili prijateljica preživljava nasilje u porodici, postoje načini da joj pomognete.

Naveli bismo neke sugestije kako da Vaša podrška bude što delotvornija, na osnovu onoga što su same žene koje su ranije bile žrtve zlostavljanja izjavile da im je koristilo, pomoglo.

Kada je reč o zlostavljanju, ljudima je često neprijatno da stanu na nečiju stranu, pokušavaju da se ne mešaju i

veruju da to nije njihova stvar. Prijatelji i članovi porodice možda smatraju da su „neutralni“, ali nasilnik to obično shvata kao potvrdu da je njegovo ponašanje prihvatljivo. Istovremeno, zlostavljana žena tu „neutralnost“ može lako protumačiti kao osudu svojih najbližih, jer misle da je ona kriva za nastalo stanje.

Započnite razgovor na ovu temu

Ne čekajte da Vam zlostavljana prijateljica ispriča svoj slučaj. Sami započnite razgovor o tome kada je nasilnik odsutan. Stavite joj do znanja da ste zabrinuti za nju i da želite da joj pomognete. Pokušajte da ne kritikujete njenog partnera ili njihovu vezu. Umesto

toga, usredsredite se na zlostavljanje i njenu bezbednost. Ne morate imati odgovore na sva pitanja. Nikada nemojte potceniti značaj pomoći koju pružate prijateljici da „prekine tišinu“ i izađe iz izolacije. Slušajte je i pustite je da Vam sama kaže kako da je podržite.

Pružite podršku

Potrebno je da podržite svoju zlostavljanu prijateljicu, bezobzira na to kakvu ona odluku donela o svojoj vezi, s tim što treba jasno da istaknete da je zlostavljanje pogrešno. U redu je biti iskren i dati svoje mišljenje, ali morate imati na umu da je Vašoj prijateljici potrebna podrška, a ne osuda. Održavajte kontakte s njom i pomozite joj da istraži sve mogućnosti koje ima.

Pružanje takve podrške ogroman je izazov. Ne želite da Vaša prijateljica bude povređena, ali ćete možda morati da gledate kako ona i dalje nastavlja život sa svojim partnerom, dok Vi smatrate da bi trebalo da ga napusti ili prijavi policiji. Kao prijatelj/ica, potrebno je da joj pružite nešto što joj zlostavljač ne pruža. Na primer, ako

joj on stalno govori šta treba da radi, nema smisla da i Vi činite isto.

Pružanje podrške prijateljici može biti frustrirajuće: ona možda neće ići koracima, kojima Vi smatrate da bi trebalo ići. Možda ćete biti u situaciji da se pitate zašto i dalje ostaje s nasilnikom i kako izlazi na kraj s takvom situacijom. Međutim, važno je da ne gubite iz vida sledeće:

- Niste Vi ti koji treba da snosite posledice bilo kakve odluke, već Vaša prijateljica. Stoga, nije iznenađujuće da će ona donositi odluke u najboljem interesu za sebe (iz sopstvene perspektive), a ne odluke za koje Vi smatrate da bi bile ispravne.

- Napuštanje nasilnika je veoma teška odluka, koja je u vezi i sa emotivnim i s praktičnim pitanjima. Osim toga, većina žena je u situaciji da razmatra donošenje takve odluke dok ih zlostavljač moli da ostanu i obećava da će se promeniti.
- Često napuštanje nasilnog partnera označava kraj veze, ali ne i kraj nasilja. Procenjuje se da je zlostavljana žena u najvećoj opasnosti u toku pokušaja napuštanja nasilne veze ili neposredno nakon izlaska iz takve veze. U AP Vojvodini je tokom 2011. godine 10 žena izgubilo život u porodično-

partnerskom kontekstu. Učinioci su u svim slučajevima bili poznati ženi, a najveći postotak među njima čine supružnici (70%). Od 13 osoba koje su ostale bez majke oko polovine (6) su maloletna deca¹.

Ako pokušavate da pomognete prijateljici, ne zaboravite da se i sami stavljate u opasnu poziciju. Bez obzira na to šta uradite, važno je i to da i Vi sami budete bezbedni.

1 Podaci su iz Kvantitativnog narativnog izveštaja „Femicid-ubista žena u Vojvodini“ za 2011.godinu. Izveštaj je izradila Mreža „Žene protiv nasilja“, www.zeneprotivnasilja.net

Šta da kažete

Sledeće poruke će pomoći Vašoj prijateljici kada budete razgovarale/i o njenoj situaciji:

- **Nasilje u porodici potpuno je neprihvatljivo.** Svaka žena ima pravo da živi svoj život bez nasilja, zlostavljanja, zastrašivanja i straha.
- **Nasilje u porodici je veoma učestalo.** Svaka treća žena u AP Vojvodini imala je iskustvo fizičkog nasilja, a svaka druga iskustvo psihičkog nasilja².
- **Nasilje u porodici je veoma opasno.** U Srbiji je 2011.godine 29 žena ubijeno u porodično-partnerskom kontekstu, od toga je 10 žena ubijeno na teritoriji AP Vojvodine.
- **Nasilje u porodici se ne odnosi samo na pojedinačne slučajeve zlostavljanja žene od strane muškarca.** Odnosi se i na sistematsko zlostavljanje i ugnjetavanje žena u društvu u kojem živimo.
- **Nasilje u porodici ima veze s osećanjem moći i kontrole.** Zlostavljačko, nasilničko i seksualno-zlostavljačko ponašanje ima

široke pojavne oblike i može biti veoma suptilno.

- **Nasilje u porodici je namerno i ciljano ponašanje.** Cilj takvog nasilja jeste da se žena putem zastrašivanja natera da uradi nešto što ne želi, ili da odustane od nečega što želi da uradi.
- **Zlostavljač snosi sto posto odgovornosti za zlostavljanje.** Alkohol, kultura ili nezaposlenost nisu izgovori. Zlostavljanje jeste njegov problem i njegova odgovornost.
- **Nisi ti kriva.** Nijedna žena ne zaslužuje da bude zlostavljana, bez obzira na to šta govori ili radi.
- **Muškarac se može promeniti ako to želi.** Njegovo ponašanje je u okvirima njegove kontrole i on može da prekine nasilničko ponašanje.
- **Ne možeš ga promeniti.** On sam je jedina osoba koja može prekinuti svoje nasilničko ponašanje.
- **Ne moraš trpeti zlostavljanje.** Žena ima pravo na bezbednost i poštovanje, ima pravo na to da sebe i decu stavi ispred svih i svega, da se usredsredi na sopstvene potrebe.

2 Podatak je naveden na osnovu nalaza istraživanja Pokrajinskog sekretarijata za rad, zapošljavanje i ravnopravnost polova (Nikolić Ristanović, Vesna (ur.), Nasilje u porodici u Vojvodini, Pokrajinski sekretarijat za rad, zapošljavanje i ravnopravnost polova, Novi Sad, 2010)

- **Možeš povećati stepen svoje bezbednosti.** Ako je muškarac namerio da bude nasilan, žena neće moći da ga zaustavi. Međutim, postoje stvari koje može učiniti kako bi bila bezbednija. Za više informacija posetite sajt www.hocudaznas.org ili www.womenngo.org.rs

Praktična pomoć

Praktična podrška može biti:

- dogovor o znaku u vidu jedne reči ili pokreta koje Vaša prijateljica može koristiti da bi pokazala da je u opasnosti i da sama ne može da pozove pomoć;
- čuvanje kopija njenih važnih dokumenata ili drugih predmeta, da ne bi morala da gubi vreme na traženje važnih stvari u trenutku kada bude trebalo brzo da napusti dom;
- zajedničko ili samostalno prikupljanje informacija o službama podrške ili vidovima pomoći u Vašoj lokalnoj zajednici; ponudite svaku praktičnu

Pre svega, budite strpljivi. Vaša prijateljica će možda želeti da razgovara o svojoj situaciji više puta. Možda će hteti da poboljša stvari ili da svom partneru pruži nekoliko „poslednjih šansi“. Ne zaboravite da žene napuštaju nasilnika i vraćaju mu se nekoliko puta. Ako se to desi, ne zaboravite da će svaki sledeći put malo jasnije videti stvari i da će na kraju, uz dovoljno kontinuirane podrške, zauvek prekinuti vezu s nasilnikom.

podršku koju možete, kao što su upotreba Vašeg telefona ili Vaše adrese za informacije ili poruke, čuvanje kopija ključeva, torbe s najneophodnijim stvarima, važnim dokumenatima za hitne slučajeve.

Na kraju, pronađite podršku i za sebe. Morate Vi biti snažni, kako biste mogli da pomognete Vašoj prijateljici. Većina službi protiv nasilja u porodici rado će Vam pomoći u pogledu bilo kojih dilema i dati Vam korisne sugestije. Najvažnije je da ne odustanete od Vaše prijateljice. Moguće je da ste joj jedini spas – upravo Vi.

Šta je poželjno uraditi:

- **Pristupite** pitanju zlostavljanja na osetljiv način, na primer, možete reći: „Zabrinuta sam za tebe, zato što...“
- **Verujte** u ono što Vam kaže: verovatno joj je trebalo puno da bi s Vama razgovarala i da ima poverenja u Vas.
- **Shvatite ozbiljno zlostavljanje.** Zlostavljanje može biti pogubno kako fizički, tako i emotivno, Takođe, veoma je destruktivno za samopouzdanje žrtve. Njen momak ili partner je možda stavlja u istinsku fizičku opasnost.
- **Usredsredite se na njenu bezbednost:** razgovarajte s njom o problemu zlostavljanja i o tome kako bi mogla da se zaštiti.
- **Pomozite joj da prepozna zlostavljanje** i razume kako ono utiče na nju.

Prepoznajte i podržite njenu snagu i hrabrost.

- **Pomozite joj da shvati da zlostavljanje nije njena greška** i da niko ne zaslužuje da bude zlostavljan, bez obzira na to šta učini.
- **Slušajte je** i pomozite joj da razmisli o svojoj vezi, o tome da li želi da je prekine ili da ostane u njoj, te kako može da se zaštiti od daljeg zlostavljanja.
- **Ponudite pomoć da bi je zaštitili, ali samo ukoliko time ne ugrožavate sopstvenu bezbednost.** Na primer, možete ponuditi da budete uz nju kada je nasilnik prisutan, da je povežete kući ili da se javite umesto nje na telefon kada nasilnik zove.
- **Podstičite je da zatraži stručnu podršku,** ili Vi sami možete razgovarati sa stručnim

licem o tome šta biste mogli da uradite da podržite prijateljicu.

Podstaknite je i pomozite joj da pripremi bezbednosni plan (plan zaštite od nasilja u porodici)³. Prihvatite sve njene bojazni u pogledu njene bezbednosti i bezbednosti njene dece. Ponudite da pomognete u pripremi plana koji može uključivati čak i Vas. Pomozite joj da sagleda moguće korake ukoliko zlostavljač ponovo postane nasilan. Predložite joj da pripremi „torbu za beg“ u kojoj će držati, između ostalog, kopiju ključeva, lična dokumenta, izvode iz matične knjige rođenih, zdravstvenu knjižicu, za slučaj da joj zatrebaju.

Podstaknite je da izađe iz izolacije. Jedno od najdelotvornijih „oružja“ zlostavljača

3 Bezbednosni plan predstavlja plan mogućih konkretnih koraka da bi se žena koja je izložena nasilju i njena deca zaštitili od situacija nasilja. Plan se može odnositi i na slučajeve kada žena živi sa nasilnikom, kada planira da ga napusti i na slučajeve kada žena ne živi više sa nasilnikom ali pretnja nasiljem i dalje postoji. Ovakav plan može npr. sadržati bezbedna mesta gde se žena može skloniti od nasilnika, zajednički znak ili lozinku kojim žena signalizira nekom u kući ili komšijama da ju je nasilnik napao, spisak najpotrebnijih stvari u slučaju bekstva iz kuće ili napuštanja nasilnika. Plan takođe može sadržati i listu osoba koje žena može pozvati ili se skloniti kod njih, brojeve telefona nadležnih službi, itd.

jeste izolacija žrtve od porodice, prijatelja, kolega s posla odnosno bilo kog vida podrške. Pomozite prijateljici da pronađe instituciju koja nudi savetovanje ili grupu podrške. Pomozite joj da shvati koliko je izolovana od drugih.

Podstaknite je da pretnje shvati ozbiljno. Pokažite da ste zabrinuti za njenu bezbednost i nikada nemojte umanjivati pretnje zlostavljača. Međutim, nemojte zabraviti da je žena u najvećoj opasnosti onda kada je donela odluku da napusti nasilnika. Poštujte njenu procenu o tome kada je najbolje vreme da se ode. Napuštanje nasilnika jeste proces, i trenutak za to mora biti pravi i bezbedan.

Procenite kako se nosi sa situacijom. Kada se susreću s nasiljem i zlostavljanjem, mnoge žene razviju načine da se nose s tim, a koji su sami po sebi destruktivni. Vašoj prijateljici će biti potrebna podrška da preispita ove loše navike i razmotri konstruktivnije reakcije na situaciju u kojoj se nalazi. Poslednja stvar koja joj sada treba jeste još jedan razlog da samu sebe osuđuje, tako da će joj biti neophodan istinski podsticaj.



Zapamtite: *Ako se osećate preopterećeno ili se bojite za sopstvenu bezbednost, potražite pomoć.*

Šta bi trebalo da izbegavate:

- **Nemojte je osuđivati niti postavljati osuđujuća pitanja.** Na primer: „Šta si to uradila da se on tako ophodi prema tebi?“ ili „Zašto jednostavno ne raskineš s njim?“
- **Nemojte pokušavati da preispitujete razloge za zlostavljačevo ponašanje.** Koncentrišite se na podršku Vašoj prijateljici i na diskutovanje o tome šta ona može uraditi da se zaštiti.
- **Nemojte biti nestrpljivi, niti je kritikovati** ako je zbunjena u vezi s tim šta treba da uradi, ili ako kaže da ga još uvek

voli. Svakom je teško da prekine vezu, a posebno ako je zlostavljan.

Nemojte održavati prijateljski odnos i sa žrtvom i sa zlostavljačem. Ovo mnogima teško pada, ali ako pokušate da podržite i jednu i drugu stranu, nikome nećete biti od velike koristi. Vašoj prijateljici je potrebno da razgovara s nekim ko joj veruje i ko je neće primoravati da vidi stvari iz ugla druge osobe i ko je nikada neće podsticati da se vrati zlostavljaču. Time što se stavljate u ulogu istražitelja ili medijatora – ne pomažete.

Pitanja koja možete postaviti

- Šta da uradim da ti pomognem?
- Kako se osećaš u vezi s njegovim ponašanjem?
- Kako to utiče na tebe?
- Kako se nosiš sa zlostavljanjem?
- Šta možeš uraditi da bi bila bezbednija?
- Čega se plašiš ako odeš?
- Čega se plašiš ako ostaneš?
- Da li znaš kada postaje nasilan? Da li postoji neki obrazac?
- Šta je najgore što možeš da zamisliš da može da se desi tebi/tvojoj deci?
- Koji su tvoji najgori strahovi u vezi sa samom sobom i s decom?
- Šta već sad radiš da bi zaštitila sebe/svoju decu (to je dobra prilika da joj se pokaže koliko već možda radi da bi bila bezbedna)?
- Koje stvari koje radiš da bi zaštitila sebe/svoju decu zaista koriste u praksi, a koje ne?
- Koje su tvoje lične osobine koje ti pomažu da se nosiš sa ovom situacijom (istražite kako se te osobine mogu pojačati; na primer, podsticanje njenog samopouzdanja i njene sposobnosti da veruje svom instinktu)?
- Koji ti još spoljni faktori mogu pomoći da se nosiš sa ovom situacijom (npr. mreža podrške prijatelja i porodice, pristup novcu, pristup alternativnom stanovanju)? Kako ti oni mogu još pomoći?
- Da li mogu da ti pomognem da saznamo koje ti još mogućnosti stoje na raspolaganju?
- Koje mogućnosti bi bile najrealističnije za tebe? Šta je ono što bi zaista mogla da uradiš (fokusrirajte se na to)?

Muškarci protiv nasilja u porodici

Muškarci mogu imati odlučujuću ulogu u pomaganju da se nasilje u porodici zaustavi. Pored toga što su članovi zajednice koja podržava i održava kontakte s porodicama koje se suočavaju s nasiljem, muškarci su uglavnom i sudije, policajaci i lekari koji rade s porodicama u krizi. Muškarci su komšije, prijatelji i članovi porodice, koji podržavaju žrtve, pomažu im.

Nasilje u porodici jeste briga svih nas. Postoji više mogućnosti da se i muškarci uključe u borbu protiv tog nasilja i učine da naša zajednica bude bezbednija. Muškarci imaju ključnu ulogu u prevenciji nasilja, jer je veća verovatnoća da će muškarci saslušati druge muškarce kada je reč o činu nasilja u porodici. Pored toga, očevi imaju ogroman uticaj na razvoj svoje dece.

Muškarci mogu promeniti stanje tako što će:

- **Biti uzori.** Muškarci imaju jedinstvenu poziciju da se obrate muškarcima koji čine nasilje i da im stave do znanja da je njihovo ponašanje neprihvatljivo i da im je potrebna pomoć.
- **Javno progovoriti protiv nasilja u porodici.** Ovo može imati snažan uticaj u promeni društvenih normi koje zlostavljanje podržavaju i održavaju.
- **Biti uzori detetu koje nema pozitivnog muškog uzora.** Muškarac mentor ili prijatelj može pružiti doslednu podršku i čak pomoći detetu da napravi bezbednosni plan.



Napomena: Da bi ukazali na činjenicu da žene čine većinu žrtava nasilja u porodici i olakšali čitanje, u ovoj brošuri žrtve/osobe koje su preživjele nasilje navodimo u ženskom rodu, a nasilnike u muškom rodu. Međutim, to ne znači da se nasilje u porodici ne dešava u okviru istopolnih veza ili da žene nisu počinioci nasilja.

Ukoliko su Vam potrebne dodatne informacije:

Projekat „Ka sveobuhvatnom sistemu za suzbijanje nasilja nad ženama u Vojvodini“
Pokrajinskog sekretarijata za rad, zapošljavanje i ravnopravnost polova:

www.hocudaznas.com

Autonomni ženski centar: www.womenngo.or.rs

Mreža „Žene protiv nasilja“: www.zeneprotivnasilja.net

SOS telefoni:

- Autonomni ženski centar:** **011 266 2222** (svaki dan od 10h do 20h)
- Viktimološko društvo Srbije:** **011 303 42 32** (radnim danima od 10h do 15h)
- SOS Ženski centar Novi Sad:** **021 422 740** (svaki dan od 18h do 22h)
- Ženska alternativa Sombor:** **025 27 321** (radnim danima od 16h do 22h)
- Centar za podršku ženama:** **0800 10 10 10** (radnim danima od 10h do 16h)
- ...Iz kruga Vojvodina** **021 447 040** (utorak/četvrtak od 10h do 15h) –
podrška ženama sa invaliditetom
- Udruženje Roma Novi Bečej** **023 774 959** i **023 775 843** (radnim danima od
10h do 15h) – podrška i na mađarskom i romskom
jeziku

