

...ND DOŠ MI R ...

NASILNE ZVEZE

SO BREZ ZVEZE

...
...
...

DRAGI MLADOSTNIK, DRAGA MLADOSTNICA

Prve ljubezni so lahko nekaj res čudovitega. Včasih pa je izkušnja s prvim fantom ali punco zaradi različnih razlogov prav obupna. Še posebno takrat, ko se v odnosu kažejo znaki nasilja.

Konflikti so del vsake zveze in jih ne gre zamenjevati za nasilje. Medtem ko lahko konflikti, če jih znamo reševati, odnose poglobijo, jih nasilje uničuje. Nasilno vedenje uporablja oseba z namenom, da drugi osebi odvzame moč, jo nadzira, poniža ali podredi. Vsaka oblika nasilja je nesprejemljiva. Za nasilje je vedno odgovoren tisti, ki ga povzroča, in nikoli tisti, ki ga doživlja.

Želimo si, da vam bo zloženka v pomoč pri zgodnjem prepoznavanju znakov nasilnega vedenja v zvezi.

NASILJE NA PODLAGI SPOLA

Izraz nasilje na podlagi spola uporabljamo za vse oblike nasilja, ki so posledica neenakosti med spoloma in je usmerjeno proti osebi zaradi njenega spola ali spolne usmerjenosti. Nasilje nad ženskami in nasilje nad dekleti je nasilje na podlagi spola. Prisotno je v vseh kulturah in družbenih slojih in ne zgolj med revnimi ali slabše izobraženimi osebami, kot ljudje pogosto zmotno mislijo.

Statistike kažejo, da vsaka četrta ženska v Evropski uniji vsakodnevno doživlja nasilje v svojem domu ali izven njega. Nacionalna raziskava o nasilju v zasebni sferi in v partnerskih odnosih je pokazala, da je vsaka druga ženska (56,1 %) v Sloveniji od dopolnjenega 15. leta starosti doživela eno od oblik nasilja. Večina (92 %) povzročiteljev fizičnega nasilja nad ženskami je moških.

NASILJE V INTIMNOPARTNERSKIH ZVEZAH

Nasilje v intimnopartnerskih zvezah je nasilje, ki ga izvaja ena oseba nad svojo trenutno ali bivšo partnerko ali partnerjem. Žrtve nasilja v intimnopartnerskih zvezah so v največji meri ženske in dekleta.

Oseba, ki povzroča nasilje, pogosto odgovornost za svoje vedenje prelega na druge. Svoje vedenje pospremi s komentarji, kot so: »Če bi se bolj normalno oblekla, ti ne bi rekel tega.« Ali pa: »Če se ne bi pogovarjala s tistim tipom na zabavi, te ne bi udaril.« Svoje nasilno vedenje prav tako na različne načine opravičuje in mu zmanjšuje pomen, na primer: »Bil sem pač pijan.«; »Samo hecal sem se.«; »Pa saj ni bilo tako hudo, kot govoriš.« Neredko se tudi zgodi, da se povzročitelj nasilja počuti kot žrtev.

OBLIKE NASILJA

Ob besedi nasilje največkrat pomislimo na fizično nasilje, vendar je oblik nasilnega vedenja veliko več. Vse oblike nasilja pustijo številne posledice in so nesprejemljive.

Našteti je le nekaj najpogostejših oblik nasilja. Možno je, da tvoj/tvoje fant/dekle uporablja drugačne načine, s katerimi zlorablja svojo moč.

PSIHIČNO NASILJE

Žaljenje, zmerjanje, poniževanje, posmehovanje, podcenjevanje.

Nenehno kritiziranje, tudi pred drugimi osebami.

Grožnje in ustrahovanje z uporabo besed, vpitja, telesne drže, predmetov (npr. noža) ...

Grožnje, da bo v primeru, da ga/jo zapustiš, oseba kaj storila sebi, tebi ali drugi osebi ...

Prepovedi in preprečevanje druženja s prijatelji/prijateljicami, pritiski, da opustiš svoje aktivnosti, odločanje o tem, s kom in koliko časa se lahko pogovarjaš.

Preleganje krivde za nasilno dejanje nate.

Pretirano ljubosumje in neprestano obtoževanje (npr. nezvestobe).

Zahteve, da spremeniš način oblačenja.

Nadzorovanje.

Nenehno preverjanje, kje si in kaj delaš.

Žaljenje in kritiziranje tvoje družine, tvojih prijateljev/prijateljic ...

FIZIČNO NASILJE

Klofute in udarci (z dlanjo, s pestjo, s predmetom).

Uničevanje predmetov v prostoru, kjer se nahajata.

Brcanje.

Odrivanje in potiskanje ob steno, tla.

Lasanje.

Zvijanje roke.

Metanje predmetov proti tebi/v tebe.

Pljuvanje.

Ožiganje kože.

Davljenje.

Namerno spravljanje v nevarnost (npr. s prehitro vožnjo).

Onemogočanje izhoda iz stanovanja, sobe ali drugega prostora, kjer se nahajata ...

SPOLNO NASILJE

Siljenje v dotike, poljubljanje, objemanje.

Siljenje v spolni odnos.

Siljenje v spolni odnos z drugo osebo.

Siljenje v obliko spolnega odnosa, ki si je ne želiš in je ne sprejemaš.

Siljenje h gledanju pornografskih vsebin.

Siljenje k slačenju, golemu fotografiranju, snemanju.

Posilstvo.

EKONOMSKO NASILJE

Preprečevanje, da sam/sama razpolagaš s svojim denarjem.

Izsiljevanje za denar ali predmete (npr. za nakit, uro, oblačila, mobilni telefon ...).

Zahteva, da mu/ji izročiš žepnino ali štipendijo.

Pričakovanje in zahteve, da s svojim denarjem poravnaš njegove/njene stroške, kupuješ predmete, vedno plačuješ za skupne aktivnosti (npr. za kino ali pijače) ...

ZALEZOVANJE

Oseba te zasleduje, čaka na različnih krajih, ne da bi bila dogovorjena, pošilja za tabo nekoga drugega, da te nadzira ...

Nekdanji fant/dekle ali neznana oseba te zasleduje, nadleguje, spravlja v neprijetne položaje, te čaka na določenih krajih, pošilja za tabo nekoga drugega, da te nadzira, ti pošilja sporočila, darila ...

NASILJE PREKO TELEFONA IN INTERNETA

Snemanje brez dovoljenja (pogovori, video, fotografije ...).

Objava zvočnih, slikovnih ali video posnetkov, na katerih se nahajaš brez tvojega dovoljenja.

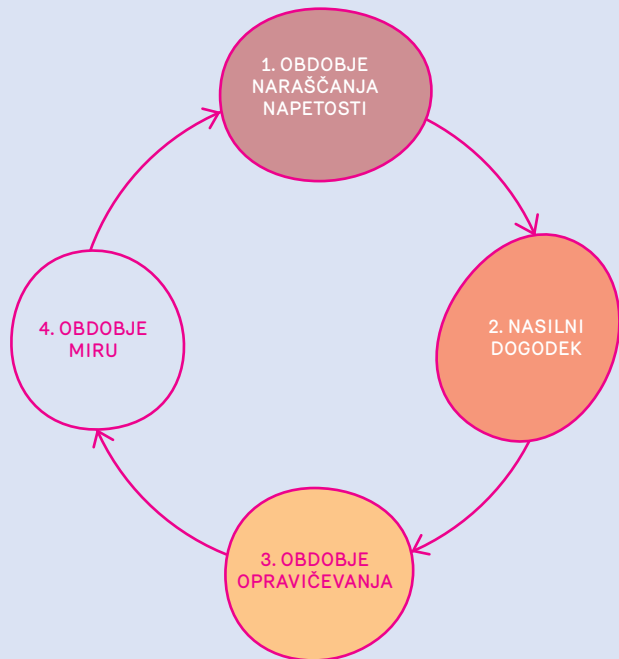
Nadlegovanje, poniževanje, zasmehovanje preko interneta, telefonskih sporočil.

Ustvarjanje lažnega profila s tvojim imenom in identiteto.

Namestitev sledilnih naprav na tvoj telefon ...

KROG NASILJA

Za nasilje v intimnopartnerskih odnosih je značilna dinamika ponavljajočih se obdobj.



Ni nujno, da je dinamika vedno takšna, kot je opisano zgoraj. Nekatere žrtve nikoli ne doživijo obdobj miru, temveč je ves čas prisotno le naraščanje napetosti.

1. OBDOBJE NARAŠČANJA NAPETOSTI: V obdobju naraščanja napetosti povzročitelj nasilja¹ postaja nestrpen, nespoštljiv, postavlja zahteve, obtožuje druge za svojo slabo voljo in jezo. Prisotne so izjave povzročitelja nasilja, kot je na primer: »Ne delaj me živčnega!« Žrtev nasilja svoj način komuniciranja in vedenja prilagaja tako, da skuša ugoditi povzročitelju in s tem preprečiti ponovni izbruh nasilja.

2. NASILNI DOGODEK: Povzročitelj nasilja povzroči psihično, fizično ali katero drugo obliko nasilja. Žrtev je prestrašena, ponižana, čuti psihično ali fizično bolečino.

3. OBDOBJE OPRAVIČEVANJA: V obdobju opravičevanja se povzročitelj nasilja opravičuje za svoje vedenje in ga obžaluje. Lahko joče in žrtvi nasilja govori, da brez nje ne more živeti, da se to ne bo več ponovilo in podobno. Povzročitelj nasilja lahko tudi zanika svoje nasilje in žrtev prepričuje, da ni bilo tako hudo. Tudi žrtvi nasilja je žal, verjame obljubam in neupravičeno sprejme del odgovornosti za nasilje.

4. OBDOBJE MIRU: Povzročitelj nasilja kupuje darila žrtvi nasilja, je pozoren, nežen, pomaga. Prisotne so izjave, kot je na primer: »Vidiš, kako nama je lahko lepo skupaj.« Žrtev nasilja se počuti bolje in si predstavlja, da lahko s svojo ljubeznijo spremeni povzročitelja nasilja. Svoje vedenje prilagaja povzročitelju, saj meni, da bo tako lahko preprečila ponovitev nasilja.

¹ Podatki raziskav tako v Sloveniji kot v tujini kažejo, da so v večini primerov žrtve nasilja ženskega spola, zato bomo v povezavi z besedno zvezo povzročitelj nasilja uporabljali moško slovnično obliko, v povezavi z besedno zvezo žrtev nasilja pa žensko slovnično obliko.

MITI IN RESNIKE O NASILJU

Mit št. 1: Če bi res želel/želela oditi, bi že odšel/odšla.

Sofija

Prijateljica mi je že večkrat povedala, da je njen fant do nje nasilen.

Če bi ga res hotela pustiti, bi že zdavnaj odšla.

Ina

Veliko razlogov je lahko, zakaj ga ne zapusti. Lahko jo je strah, sram ali se počuti krivo. Morda nasilja ne prepozna ali pa ji razhod preprečuje osebno prepričanje, upanje, da se bo spremenil in podobno. Morda se za razhod ne zmore odločiti, ker upa, da se bo spremenil, ali pa meni, da je treba v odnosu za vsako ceno vztrajati.

Mit št. 2: V urejenih družinah ni nasilja.

Bor

A si slišu za modela, ki je pretepu svojo punco? Nikol si tega ne bi mislu. Mali, skuliran, ne pije alkohola in prihaja iz urejene, premožne družine.

Erik

Tipičen povzročitelj in tipična žrtev ne obstajata. Oseb, ki se vedejo nasilno, ne moremo prepoznati po zunanjem videzu. Nasilje se dogaja v vseh družbenih slojih, ne glede na izobrazbo, narodnost ali versko prepričanje staršev in družine. Tudi alkohol ali revščina nista nikoli vzrok za nasilje, sta le del težave.

Mit št. 3: Prijava nasilja ne bo nič pomagala, vse se bo še bolj zapletlo.

Zarja

Nikar ne prijavi nasilja! Kaj ne veš, da se tako zadeve še bolj zakomplicirajo in se nikoli ne rešijo? Bodi raje tiho.

Zora

Malo je verjetnosti, da se bo nasilje končalo samo od sebe. Prijava nasilja lahko ustavi ali bistveno zmanjša nasilje. Službe, kot so policija, sodišče, centri za socialno delo in nevladne organizacije, so namenjene temu, da pomagajo in prispevajo k varnosti ter nudijo potrebno podporo.

Mit št. 4: Nasilje je enako konflikt.

Luka

Ko bom mel punco, se z njo ne bom kregal, ker ne želim biti nasilen.

Jaka

Med nasiljem in konfliktom je velika razlika. Do konflikta pride, ko imata dve osebi različni, nasprotujoči ali izključujoči se želji. Namen reševanja konfliktov je priti do dogovora, ki bo sprejemljiv za obe osebi, ki sta udeleženi v reševanju konflikta. Namen nasilja pa je, da povzročitelj žrtev poniža, si jo podredi, ji vsili svojo voljo in ji škoduje. Konstruktivno reševanje konfliktov se lahko odvija med osebama v odnosu, kjer je moč enakomerno porazdeljena. Pri nasilju pa gre za zlorabo moči ter za odnos, kjer moč ni razporejena enakomerno. V vsakem odnosu pride do konfliktov, v nobenem pa ne bi smelo priti do nasilja.

KAKO
PREPOZNAM
NASILJE
V ZVEZI

Označi trditve, ki veljajo za tvojo zvezo:

- Včasih se bojim osebe, s katero sem v zvezi.
- Včasih pristajam na določeno vedenje, tudi ko mi je ob tem neprijetno, ker me je strah reči NE.
- Sebi in drugim opravičujem vedenje svojega fanta/dekleta, ko z mano ali drugimi ravna slabo.
- Bojim se prekiniti zvezo.
- Osebe, ki jim zaupam, mi pravijo, da jih skrbi zame, odkar sem v zvezi.
- Fant/dekle v meni skuša vzbuditi občutke krivde.
- Fant/dekle me namenoma spravlja v neprijetne situacije.
- Fantu/dekletu moram poročati o vsem, kar naredim, kam grem in s kom se družim.
- Fant/dekle me neprestano obtožuje, da se spogledujem ali/in da ga/jo varam ...
- Fant/dekle me ponižuje, kritizira.

Za nespoštljivo vedenje fant/dekle krivi mene, mi govori, da sem to iskal/iskala sam/sama.

Fant/dekle je včasih do mene ljubeč/ljubeče, drugič pa vzkipljiv/vzkipljivo, nespoštljiv/nespoštljivo, odrezav/odrezavo, kot bi šlo za dve različni osebi.

Fant/dekle želi, da sem ves čas z njim/njo in da se ne družim z drugimi.

Fant/dekle mi ne pusti, da bi se oblačil/oblačila, kot želim.

Fant/dekle me nagovarja k dejanjem, s katerimi se ne strinjam.

Fant/dekle me nagovarja k uživanju alkohola ali/ in uživanju drog.

Fant/dekle mi grozi.

Fant/dekle me je udaril/udarila, fizično poškodoval/poškodovala, porinil/porinila, lasal/lasala.

Fant/dekle se nasilno vede v odnosu do drugih.

Fant/dekle me nagovarja ali sili v spolnost, čeprav si tega trenutno ne želim.

Na spolnost pristajam samo zato, da me fant/dekle ne bi zapustil/zapustilo.

Če je eden izmed tvojih odgovorov pritrđen, je v vajini zvezi prisotno nasilje ali pa bi sčasoma do tega lahko prišlo. Pogovori se z odraslo osebo, ki ji zaupaš in poišči pomoč.

Označi trditve, ki opisujejo, kako se vedeš do svojega fanta/dekleta:

- Obnašam se posesivno, kot da je fant/dekle moja lastnina.
- Neprestano preverjam, kje se nahaja in s kom je ter kaj tam počne.
- Govorim stvari, ki ponižujejo in razvrednotijo.
- Fantu/dekletu govorim, da se ne sme družiti s svojimi prijatelji.
- Fanta/dekle obtožujem, da se videva z drugimi in/ali me vara.
- Ne dovolim, da se fant/dekle izzivalno oblači.
- Preverjam njegove/njene SMS-e, elektronsko pošto, FB profil ...
- Grozim, da se bom ubil/ubila ali poškodoval/poškodovala, če me zapusti.
- Grozim, da bom ranil/ranila osebo, s katero sem v zvezi, ali njemu/njej bližnjo osebo ali žival.

- Fanta/dekle nagovarjam, naj se napije ali vzame drogo.
- Uničujem stvari, ki pripadajo fantu/dekletu.
- Vlečem ga/jo za lase, ga/jo udarim ali vanj/vanjo mečem predmete.
- Fizično sem poškodoval/poškodovala osebo, s katero sem v zvezi.
- Fanta/dekle silim v spolnost.
- Zgoraj naštetih stvari počnem, kadar sem pod vplivom alkohola in/ali droge.

Če je eden od tvojih odgovorov pritrdilen, pomeni, da do svojega/svoje fanta/punce povzročáš nasilje ali ga boš sčasoma začel/začela povzročati. Za svoje vedenje si odgovoren/odgovorna sam/sama. Nasilje je nevarno vedenje in kaznivo dejanje.

V ZVEZI BREZ NASILJA

Svoje mnenje izražaš brez strahu, da boš ponižan/ponižana ali ogrožen/ogrožena.

Imaš pravico do odločanja o svojem telesu, intimnosti, čustvovanju, razmišljanju, mnenju in lastnini.

Spoštuješ in si spoštovan/spoštovana.

S fantom/dekletom sta enakovredna.

Tvoje potrebe so enako pomembne kot potrebe tvojega fanta/dekleta.

Medsebojno se spodbujata in podpirata.

Počutiš se varno.

Sklepaš kompromise, se dogovarjaš.

Spolne odnose imata, ko si to oba želita.

Imaš pravico in možnost, da se pri spolnih odnosih zaščitiš.

Vsak v zvezi izbira in ohranja stike s tistimi osebami, s katerimi želi.

Odnos lahko kdorkoli v zvezi brez strahu prekine, če se tako odloči.



KAJ
JE
POMEMBNO
VEDETI
O NASILJU

Za nasilje je vedno odgovorna oseba, ki povzroča nasilje.

Ne glede na to, kaj oseba reče ali naredi, ni nikoli soodgovorna za nasilje, ki ji ga povzroči druga oseba.

Nasilje je odločitev osebe, ki povzroča nasilje.

Nasilje v zvezi je resna težava in kaznivo dejanje.

Nasilno vedenje se bo ustavilo, ko se bo oseba, ki nasilje povzroča, odločila, da bo prenehala s svojim nevarnim in škodljivim vedenjem ali ji bodo to onemogočile institucije s svojimi ukrepi.

KAJ
LAHKO
STORIŠ

000 KO OPAZIŠ ZNAKE
NASILJA V ZVEZI

Zaupaj svojemu notranjemu glasu. Če mu znaš prisluhniti, te lahko opozori, da nekaj ni v redu. Če meniš, da je v tvoji trenutni zvezi prisotno nasilje, se najverjetneje ne motiš. Tako izkušnje številnih žrtev nasilja v intimnopartnerskih zvezah, kot tudi raziskave, kažejo, da se nasilje s časom stopnjuje, postaja vedno pogostejše in bolj nevarno posledice pa vedno hujše.

Če tvoj fant ali tvoje dekle do tebe povzroča nasilje, je pomembno, da ohraniš aktivnosti, ki te veselijo ter stike z ljudmi, ki ti znajo prisluhniti in te razumejo. Še pomembneje je, da najdeš zaupanja vredno osebo in ji poveš za svoje težave. Te osebe so lahko tvoji vrstniki/vrstnice, starši, sorodniki, razrednik/razredničarka, svetovalni delavec/svetovalna delavka na tvoji šoli ali druga odrasla oseba, ki ti bo lahko pomagala. Ni potrebno, da s svojimi težavami ostaneš sam/sama. Pravico imaš do varnosti.

000 ČE TI NEKDO ZAVPA, DA
JE V NASILNI ZVEZI

Pomembno je, da osebi verjameš, čeprav prej nisi nikoli pomislil/pomislila, da je žrtev nasilja. Poudari, da za nasilje ni kriva, saj so občutki krivde pogosti in hudi. Nudi ji oporo, ko jo potrebuje in ji ne vzbujaj dodatnih občutkov krivde. Ne očitaj ji, zakaj ni prej spregovorila. Tukaj so navedeni naslovi, kjer lahko skupaj poiščeta odraslo osebo ali organizacijo, kamor se bo obrnila po pomoč.

KONTAKTI

Centri za socialno delo v obalno-kraški in primorsko-notranjski regiji:

Center za socialno delo Koper, Center za socialno delo Izola, Center za socialno delo Postojna, Center za socialno delo Piran, Center za socialno delo Sežana, Center za socialno delo Ilirska Bistrica, Center za socialno delo Cerknica.

www.scsd.si/seznam-centrov-za-socialno-delo.html

Krizni center za otroke in mladostnike Koper - Marelična hiša, Center za socialno delo Koper
Kolarska ulica 10, 6000 Koper

☎ 05 66 34 599 ☎ 041 303 203 (24 ur na dan)

www.csd-kp.si/sl/page/view/id/krizni-center-za-otroke-in-mladostnike-marelicna-hisa

Koordinatorica za preprečevanje nasilja,

Center za socialno delo Koper
Cankarjeva ulica 6, 6000 Koper

☎ 05 66 34 550

Krizni center za žrtve nasilja Piran,
Center za socialno delo Piran

☎ 05 90 39 590 ☎ 040 303 669

www.csd-piran.si/krizni-center

Regijska varna hiša Kras,
Center za socialno delo Sežana

☎ 05 62 02 442 ☎ 070 754 530

www.vhkras.si

Društvo za nenasilno komunikacijo, enota Koper
Vojkovo nabrežje 10, 6000 Koper

☎ 05 63 93 170 ☎ 031 546 098

www.drustvo-dnk.si

Policija

☎ 113

V primeru, da v bližnji okolici svojih težav ne želiš zaupati nikomur, lahko pokličeš na anonimni telefonski številki, ki delujeta 24 ur na dan:

Brezplačna modra telefonska številka -
Telefon Petra Klepca ☎ 080 1552

TOM – telefon za otroke in mladostnike ☎ 116 111

Do pomoči lahko dostopaš tudi preko brezplačne mobilne aplikacije »VARNA – pomoč vsaki ženski kadarkoli, kjerkoli«, ki je namenjena povečanju varnosti žrtev nasilja in hitremu dostopu do pomoči.



VIRI

CESI – Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje. Pridobljeno s <http://www.cesi.hr/hr/nasilje-u-partnerskim-vezama-mladih/>

Domestic violence round table. Pridobljeno s <http://www.domesticviolenceroundtable.org/teen-dating-violence.html>

European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). (2014). Violence against women: an EU – wide survey. Pridobljeno s http://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-main-results-apr14_en.pdf

Hattery, A., Smith, in Smith, E. (2012). The Social Dynamics of Family Violence, Philadelphia: Westview Press.

Leskošek, V., Urek, M., in Zaviršek, D. (2010): Nacionalna raziskava o nasilju v zasebni sferi in v partnerskih odnosih (končno poročilo 1. faze raziskovalnega projekta, nosilka Katja Filipčič). Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani.

Walker, L. E. (1979). The Battered Woman. New York: Harper & Raw Publishers.

What Are the Early Warning Signs of Teen Dating Violence? Pridobljeno s <http://www.ncdsv.org/images/WarningSignsofTeenDatingViolence.pdf>

NASILNE ZVEZE SO BREZ ZVEZE

Urednica:
mag. Damjana Jurman

Avtorice:
Tjaša Hrovat, Barbara Kokot, Mojca Žitko (Društvo za nenasilno komunikacijo), Nataša Prelesnik Korošic, Valentina Kovač, Ida Rončel, Ljubica Čigon (Regijska varna hiša Kras, Center za socialno delo Sežana), Jana Peršič, Polona Štule (Krizni center za žrtve nasilja Piran, Center za socialno delo Piran), Doroteja Rogelja Majerič, Neda Stropnik Vičič (Krizni center za otroke in mladostnike - Marelična hiša, Center za socialno delo Koper), mag. Damjana Jurman, Katarina Ficko (Center za socialno delo Koper).

Založnik:
Center za socialno delo Koper, 2017

Za založnika:
Tjaša Rodman

Oblikovanje:
Ljudje d.o.o.

Lektoriranje:
Maja Tomšič

Tisk:
Tiskarna Mljač

Naklada:
500 izvodov

Izdajo zloženke je omogočila Mestna občina Koper v okviru Javnega razpisa za sofinanciranje programov dela društev in drugih ustanov, katerih delovanje spodbuja promocijo zdravja v Mestni občini Koper in letu 2017.



CENTER ZA SOCIALNO DELO KOPER
CENTRO PER L'ASSISTENZA SOCIALE CAPODISTRIA



MESTNA OBČINA KOPER
COMUNE CITTÀ DI CAPODISTRIA

