

Prilog

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

- Nemoj ignorirati problem i ne pretvaraj se kao da se ništa ne događa!
- Reci da to nije njena/njegova greška.
- Reci da je nasilje kažnjivo djelo.
- Reci da ona/on to ne zaslužuje.
- Poslušaj što ti prijatelj/prijateljica ima za reći bez optuživanja ili procjenjivanja.
- Vjeruj prijatelju/prijateljici i jasno izreci to i budi mu/ joj podrška!
- Reci lijepe stvari o prijatelju/prijateljici kao osobi!
- Daj joj/mu do znanja da si tu ako želi o tome razgovarati te da si zabrinut/a za nju/njega.
- Ne širi tračeve – to bi prijatelja/prijateljicu moglo dovesti u opasnost.
- Ne pokušavaj prijatelja/prijateljicu natjerati na nešto što ne želi – neće biti učinkovito ukoliko to nije njena/njegova vlastita odluka!
- Ne krivi prijatelja/prijateljicu za trpljenje zlostavljanja ili odluke koje donosi – napuštanje nasilne veze je teško, mukotrpno i obično dugo traje.
- Provjeri treba li joj/mu liječničku pomoć; možda nije svjesna koliko je teško ozlijeđena.
- Pomogni joj/mu da se informira o nasilju te potraži pomoć.
- Pruži joj/mu podršku u traženju stručne pomoći i ponudi se da budeš uz nju/njega za to vrijeme (npr. da ideš s njom/njim u savjetovalište).
- Ohrabri prijatelja/prijateljicu da potraži pomoć i podršku – od prijatelja, obitelji i/ili stručnjaka/stručnjakinja i institucija (savjetovališta, SOS telefona)! Pomogni da uvidi koje su njene/njegove mogućnosti!
- Dobro je obratiti se profesorima/profesoricama, psiholozima/psihologinjama ili bilo kojoj drugoj odrasloj osobi u koju imaš povjerenja!
- Potakni prijatelja/prijateljicu da se upiše na tečaj samoobrane.

Prilog**Što ako primijetiš da je tvoj prijatelj/prijateljica nasilan/nasilna u svojoj vezi?**

Većina mladića/djevojaka koji to učine ne smatraju se nasilnicima. Mnogi poriču ili ne pridaju neki preveliki značaj takvim djelima. I vama kao prijateljima/icama može biti teško povjerovati da je vaš prijatelj/prijateljica nasilan/nasilna.

Razgovarati s prijateljem/prijateljicom koji/koja se ponaša nasilno nije laka stvar, ali je čin pravog prijateljstva. Kada razgovarate s takvom osobom važno je imati na umu nekoliko stvari koje vam mogu pomoći:

- Budite konkretni govoreći o onome što ste vidjeli i kako ste se vi pritom osjećali.
- Dajte mu/joj do znanja da nećete samo promatrati što se dešava i dopustiti da se takvo ponašanje nastavi i u budućnosti.
- Pobrinite se da shvati kako je odgovoran/odgovorna za svoje ponašanje i za posljedice svojih djela te da je u ozbiljnoj „frci“ jer je nasilje kazneno djelo.
- Recite mu/joj da vam je stalo do njega/nje, da se brinete i da vjerujete u njegovu/njenu snagu i volju da promijeni svoje nasilno ponašanje.
- Pomozite mu/joj da potraži stručnu pomoć, da porazgovara s nekim od nastavnika/ica u školi, školskim psihologom, pedagogom ili bilo kojom odraslom osobom u koju ima povjerenja.
- Ponudite se da mu/joj budete podrška u procesu traženja pomoći.

Stručna osoba će mu/joj pomoći da nauči kontrolirati svoj bijes uz pomoć nenasilnog reagiranja, kojemu je krajnji cilj uspostavljanje osjećaja kontrole i osobne moći.

Preuzeto iz Cesar i sur. (2006) Bolje spriječiti nego liječiti, CESI, Zagreb

Prilog**Kome se možeš obratiti?**

Ako se nađeš u nasilnoj vezi, ili tvoj prijatelj ili prijateljica treba pomoć zbog nasilja u vezi, ovdje možeš naći neke brojeve telefona, e-mail adrese i web stranice koje ti mogu biti korisne:

Udruga/institucija	Telefon	e-mail	Web stranica
CESI	01 2422 800	cesi@cesi.hr	www.cesi.hr
Plavi telefon	01 4833 888	plavi-telefon@zg.t-com.hr	www.plavi-telefon.hr
Ured pravobraniteljice za djecu	01 4929 669	info@dijete.hr	www.dijete.hr
CZSS Krapina- Podružnica Obiteljski centar Frana Galovića 1a, 49000 Krapina	049 371 193	obiteljskicentar-kzz@hi.t-com.hr	www.obiteljskicentar-kzz.hr/
CZSS Krapina Dragutina Domjanića bb 49000 Krapina	049 371 847		www.czss-krapina.hr
Školska pedagoginja (ujutro)	049 382 101 091/382-1011	mirjana.laginja@skole.hr	www.ss-krapina.skole.hr
Školska pedagoginja (poslijepodne)	049/382-123	ksenija.rissi@skole.hr	
Školska psihologinja	091/382-1102	brankica.cavuzic@skole.hr	

- ✓ **Naravno, možeš se obratiti i roditeljima i drugim odraslim osobama iz tvoje okoline u koje imaš povjerenja!**