



PROJEKT
Ljubav bez boli





O projektu "Ljubav bez boli"

„Ljubav bez boli“ je projekt čijom provedbom planiramo doprinijeti smanjenu svih pojavnih oblika nasilja nad i među mladima s naglaskom na nasilje u vezama mladih. Projekt je financiran od strane Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade, a provodimo u partnerstvu s Klasičnom gimnazijom Zagreb i Zrakoplovno-tehničkom školom Rudolfa Perešina iz Velike Gorice.

Što je to nasilje u vezama mladih?

Nasilje u vezama mladih je zlostavljajuće i prijeteće ponašanje čiji je cilj ostvarivanje moći i održavanje kontrole nad drugom osobom u odnosu.

Koji oblici nasilja postoje?

Fizičko nasilje

- guranje
- grubo hvatanje
- udaranje
- ograničavanje kretanja
- bacanje i uništavanje predmeta

Psihičko nasilje

- vikanje
- vrijeđanje
- ucjene i manipulacija
- kontroliranje odijevanja, ponašanja i kretanja
- neprestano provjeravanje
- posesivnost i ljubomora
- stvaranje osjećaja krivnje
- izoliranje od prijatelja i obitelji

Seksualno nasilje

- seksualno uznemiravanje
- uvredljivi komentari seksualnog sadržaja
- nagovaranje ili ucjenjivanje na seksualnih odnos
- prisiljavanje na seksualni odnos
- silovanje

Elektroničko nasilje

- događa se putem Interneta i društvenih mreža
- slanje uvredljivih poruka
- širenje glasina
- poticanje grupne mržnje
- objavljivanje osobnih podataka, intimnih fotografija, videa

Zašto je nasilje u vezama veliki problem?

Nasilje u vezama mladih sa sobom donosi brojne negativne posljedice kao što su teškoće sa zdravljem, tjelesne ozljede, gubitak samopouzdanja i samopoštovanja, negativna slika o sebi, neugodne emocije (tuga, ljutnja, sram, strah, krivnja), anksioznost, depresivnost, teškoće s koncentracijom, teškoće sa spavanjem, zlorporaba sredstava ovisnosti, rizično seksualno ponašanje, samoozljeđivanje, suicidalne misli i suicid.



Što napraviti ako si...

Žrtva nasilja

- prepoznati nasilno ponašanje i znakove štetnog odnosa
- ako je sigurno, razgovarati s drugom osobom u odnosu vezano uz njegovo/njezino ponašanje
- obratiti se prijateljima i odrasloj osobi od povjerenja
- prijaviti nasilje nadležnim institucijama (škola, policija, centar za socijalnu skrb)
- potražiti stručnu pomoć i podršku

Važno! Žrtva nije kriva za doživljeno nasilje i nitko ne zaslužuje takvo ponašanje.

Počinitelj nasilja

- prepoznati nasilno ponašanje
- preuzeti odgovornost za nasilno ponašanje i njegove posljedice
- obratiti se prijateljima i odrasloj osobi od povjerenja

Važno! Nasilno ponašanje je naučeno i moguće ga je promijeniti stoga je bitno potražiti stručnu pomoć i podršku. Stručna osoba može pomoći da osoba razvije adekvatne socijalne i emocionalne vještine.

Prijatelj/ica žrtve

- prepoznati nasilno ponašanje i znakove štetnog odnosa
- biti tu, slušati, vjerovati osobi i jasno dati do znanja da nije zaslužio/la takvo ponašanja i da nije kriv/a
- poštovati njegove/njezine osjećaje i ne govoriti kako bi se trebao/la osjećati
- ukazati na njegova/njezina prava i mogućnosti
- ne osuđivati nego dati podršku i ohrabriti da potraži stručnu pomoć

Prijatelj/ica počinitelja

- prepoznati nasilno ponašanje i znakove štetnog odnosa
- jasno reći da takvo ponašanje nije u redu
- ako se osoba povjeri vezano uz nasilno ponašanje koje čini, imati na umu da mu/joj je teško priznati da ima problem stoga je važno biti tu i slušati
- pomoći mu/joj da preuzme odgovornost za nasilno ponašanje i njegove posljedice
- potaknuti ga/ju da potraži stručnu pomoć ili mu/joj pomoći u traženju stručne pomoći

Kome se možeš obratiti za stručnu pomoć i podršku?

Udruženje "Djeca prva"
tel: 01/2947-066
e-mail: djeca.prva@djeca-prva.hr
web: www.djeca-prva.hr

Hrabri telefon
tel: 01/116-111
e-mail: savjet@hrabritelefon.hr;
hrabrisa@hrabritelefon.hr
web: www.hrabritelefon.hr

Ambidekster klub
tel: 01/2852-170
e-mail: info@ambidekster.hr
web: www.ambidekster.hr

Centar za pružanje usluga zajednici "Luka Ritz"
tel: 01/6470-050
e-mail: info@centar-lukaritz.hr
web: www.centar-lukaritz.hr

CESI – Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje
tel: 01/2422-800
e-mail: cesi@cesi.hr
web: www.cesi.hr

Centar za djecu, mlade i obitelj „Modus“
tel: 01/4621-554
e-mail: modus@dpp.hr
web: www.dpp.hr

Centar za zdravlje mladih Zagreb
tel: 01/6468-333
e-mail: info@czm.hr
web: www.czm.hr

Ženska soba – Centar za žrtve seksualnog nasilja
tel: 01/6119-444
e-mail: savjetovaliste@zenskasoba.hr
web: www.zenskasoba.hr

Psihološki centar TESA
tel: 01/4828-888
e-mail: psiho.pomoc@tesa.hr
web: https://www.tesa.hr/

MUP – Red button (Prijava zlostavljanja i štetnog sadržaja na internetu)
web: https://redbutton.gov.hr/online-prijava/7

Centar za krizna stanja i prevenciju suicida
tel: 01/2376-470
web: www.kbc-zagreb.hr/
klinika-za-psihijatriju-i-psiholosku-medicinu.aspx

Dodatni kontakti institucija i savjetovaništa u svim županijama se nalaze na web stranici Sigurno mjesto (www.sigurnomjesto.hr).

“ Od mladih za mlade...

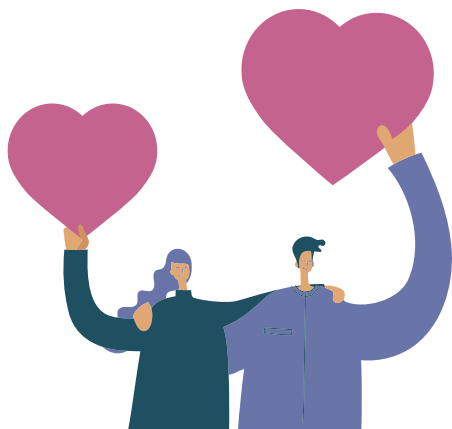
Učenci Zrakoplovno-tehničke škole
Rudolfa Perešina, Velika Gorica

Ako ikada osjetiš potrebu za razgovor ili samo da se povjериš nekome ili ti je potreban neki savjet što se tiče partnerskih odnosa, nemoj se sramiti pitaj nekoga o tome, Može biti tvoj prijatelj/ica, roditelj, netko iz škole. Još si mlad/a tako da je nama i tebi sve ovo novo. A možeš se i obratiti udruzi “Djeca prva”.

Ako se osjećaš loše, ne brini, nisi sam. Iako se uvijek tako osjećamo, znaj da uvijek imaš nekoga tko bi te poslušao. Najčešće su to prijatelji, stoga pronađi osobu kojoj vjeruješ i reci joj što te muči.

Ako si u vezi, molim te ne dozvoli da te netko povrjeđuje, ne zaslužuješ to trpiti. Svatko ima pravo na svoje mišljenje, ti također. Reci taj osobi što ti smeta, ako te voli poslušat će i neće te siliti ni na što.

Svatko zaslužuje biti u sigurnom odnosu i vjerujte mi nemojte si dopustiti da loš odnos stavite ispred prijatelja koji su uvijek tu...nemojte se bojati potražiti pomoć.



Projekt „Ljubav bez boli“ financiran je sredstvima Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade. Sadržaj ovoga dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruženja „Djeca prva“ i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.