



Prevenција zlostavljanja djece

(čit. kap, akronim od Child Assault Prevention)

SIGURNI, JAKI I SLOBODNI

vodič za adolescente



Udruga roditelja „Korak po korak“

Regionalni trening centar ICAP-a za Hrvatsku

Međunarodni centar za prevenciju napada na djecu
(International Center for Assault Prevention – ICAP), Sewell, NJ, SAD

SIGURNI, JAKI I SLOBODNI

Svi imamo pravo biti sigurni, jaki i slobodni.

To pravo podrazumijeva i obvezu da drugima ne uskrađujemo njihovo pravo da budu sigurni, jaki i slobodni.

Sigurni

Imate pravo biti sigurni! To znači i pravo reći NE! ako vas netko napada, pa bila to i odrasla osoba.

Pravo na sigurnost podrazumijeva i to da imate pravo tražiti pomoć kad vam je potrebna.

Jaki

Imate pravo biti jaki! To se odnosi na fizičku, ali i na unutrašnju snagu. Unutrašnja snaga znači imati pozitivno mišljenje o sebi.

Biti jaki podrazumijeva i vjerovati svojim osjećajima u određenoj situaciji. Ako osjećate pritisak – tada se na vas vrši pritisak.

Slobodni

Pravo da budete slobodni znači imati pravo izbora.

To pravo podrazumijeva i pravo da tražite sigurnost i pomoć kad vam je potrebna.

Imate pravo izbora kad i s kim ćete biti intimni. Ako vas netko dira na način zbog kojeg vam je neugodno, imate pravo reći NE! i otići, bez obzira o kojoj se osobi radi, čak i kad je to netko koga poznajete.

DEFINICIJE

Pristanak

Slobodan izbor što ćete napraviti. Pristanak znači da ste rekli DA, ali da ste se osjećali dovoljno slobodnima reći i NE.

Prisila

Bilo što što vas sprječava da slobodno izaberete što ćete učiniti.

- Prisila može biti emocionalna ('Ubit ću se ako me ne voliš!').
- Može biti fizička ('Udarit ću te ako me ne poslušáš!').
- Prisilu mogu primijeniti ljudi koji imaju autoritet nad vama. Kao mlada osoba znate da vas odrasli mogu prisiliti na nešto samo zato što su odrasli.
- Prisila također može doći i od vršnjaka, drugih adolescenata.

Zanemarivanje

Namjerno uskraćivanje hrane, krova nad glavom, odjeće i/ili medicinske skrbi.

Ne smije se miješati sa siromaštvom, kad netko nije u mogućnosti pružiti vam sve navedeno.

Emocionalno zlostavljanje

Namjerno uskraćivanje pohvale, ruganje, ponižavanje, ignoriranje nečijih emocionalnih potreba, namjerno vrijeđanje nečijih osjećaja, omalovažavanje.

Fizičko zlostavljanje

Fizičko ozljeđivanje nekoga. To može uključivati šamaranje, udaranje nogom, bacanje, nanošenje opekline itd.

Seksualno uznemiravanje

Neželjeni seksualni razgovor ili postupci zbog kojih se osjećate loše, zbunjeno ili uhvaćeno u stupicu. Može vam smetati u životu – na primjer u školi ili na poslu. Kod seksualnog uznemiravanja ne radi se o seksualnoj privlačnosti. Radi se o moći, točnije zloupotrebi moći.

Seksualni napad

Prisilni seksualni kontakt. To može biti bilo što od sljedećeg:

Silovanje

Prisilna seksualna penetracija (u vaginu, anus, i/ili usta).

Incest

Prisilan seksualni kontakt između članova obitelji ili ljudi koji žive zajedno kao obitelj.

Incest

Prisilan seksualni kontakt između članova obitelji ili ljudi koji žive zajedno kao obitelj.

Šlatanje

Prisilan seksualni dodir.

Voajerizam

Promatranje nećijih genitalija, nagog tijela ili spolnog odnosa bez pristanka osobe. (Tu spadaju svi koji te gledaju bez tvog pristanka dok si bez odjeće ili se, primjerice, tuširaš.)

Ekshibicionizam

Pokazivanje svojih genitalija nekome tko nije dao svoj pristanak da želi gledati. (Stereotip podrazumijeva čovjeka u dugačkom kaputu koji se iznenada otkriva pred drugima, no, ekshibicionizam uključuje sve koji se pojavljuju goli pred drugima bez njihova pristanka.)

Pornografija

Pornografija postaje seksualno zlostavljanje kad je netko prisiljen na fotografiranje bez odjeće ili tijekom seksualne aktivnosti.

Prostitucija

Prostitucija postaje seksualno zlostavljanje kad se koristi prisila, bilo emocionalna, fizička ili autoritetom, kako bi se drugu osobu natjeralo na seksualnu aktivnost – čak i ako joj se to plati.

MITOVI & ČINJENICE

Mit: Seksualno zlostavljanje je rijetko. Napadaju se samo djevojke.

Činjenica: Seksualni napad je čest zločin. 1 od 3 djevojke i 1 od 5 do 7 mladića dožive neki oblik seksualnog napada prije svoje 18. godine.

Mit: Počinitelji seksualnih napada su neznanci.

Činjenica: U preko 85% slučajeva napada na adolescente, počinitelji su osobe koje su oni poznavali i vjerovali im. Ta osoba može biti član obitelji, prijatelj, partner, kolega, drugi učenik itd.

Mit: Tvoja je krivnja ako si silovana.

Činjenica: Žrtva silovanja ili bilo kojeg drugog zločina nikada nije kriva. Odgovornost za napad leži na osobi koja je počinila napad.

Mit: Seksualni napad događa se kad osoba izgubi kontrolu zbog seksualne potrebe.

Činjenica: Seksualni napadač želi imati kontrolu i moć nad nekim. Seksualni napad je zločin u kojem se seks koristi kao oružje kojim se drugu osobu želi poniziti ili ozlijediti.

Činjenica: Svi napadi dolaze iz potrebe za moći i kontrolom!

Mit: Način na koji možete pomoći voljenoj osobi koja vas tuče jest da ostanete s njom i probate je nagovoriti da vas prestane tući, ili da budete toliko poslušni da vas neće imati razloga tući.

Činjenica: Bez obzira koliko je netko zabrinut, ljubomoran ili ljut, nema vas pravo tući. Nitko ne smije koristiti fizičko nasilje da bi izrazio svoje osjećaje. Nasilnik treba pomoć. Imate pravo biti sigurni. Ako vas ili nekoga koga znate netko tuče, potražite pomoć. Nitko ne zaslužuje da ga tuku. Braneći svoje pravo na sigurnost, dajete zlostavljaču do znanja da ozbiljno mislite kako se mora promijeniti.

Mit: Nasilje može pomoći vezi.

Činjenica: Nasilje nikada ne pomaže bilo čemu, a pogotovo ne pomaže vezi. Zlostavljanje nije nikada znak ljubavi, niti onda kad nakon njega slijedi razdoblje nježnosti i pomirenja. Zlostavljanje je znak da zlostavljač ima problem i da treba pomoć.

Mit: Jedini način na koji se možeš obraniti od nekoga tko te vrijeđa jest da mu kažeš da ćeš ga pretući.

Činjenica: Ako pretučemo neku osobu, samo smo joj oduzeli njezina prava, ali to nije način da obranimo svoja. Za svoja se prava možete zauzeti tako da budete samopouzdana i dovoljno jaki da se oduprete podbadanjima i drugim oblicima uvreda. Ne morate drugima oduzimati prava da biste zaštitili svoja.

SILOVANJE NA SPOJU

- ‘Silovanje na spoju’ znači da te se prisiljava na seksualni odnos na sastanku s partnerom. Bilo kakav oblik prisilnog seksualnog kontakta je narušavanje tvojih prava, čak i ako je riječ o osobi s kojom si u vezi. Teško je biti načisto sa svojim osjećajima prema nekome, pogotovo ako vas ti osjećaji zbunjuju. Kako biste mogli biti sigurni, jaki i slobodni, morate razgovarati o onome što želite, kao i o onome što ne želite.
- Zapamtite! Imate pravo izbora kad i s kime ćete biti intimni i imate pravo reći ‘ne’ bilo kome tko vas prisiljava na seksualnost.
- Upoznajte svog partnera! Upoznajte ga u sigurnoj situaciji, prije nego odete na neko usamljeno mjesto. Nađite se s njim na javnom mjestu ili na grupnom izlasku. Obratite pozornost na mišljenje partnera o tome kako bi se djevojke i mladići trebali ponašati. Smatra li da biste trebali napraviti sve što vam kaže? To može biti opasna situacija.
- Vjerujte svojim osjećajima. Ako se osjećate nelagodno u određenoj situaciji, čak i ako vam nije jasno zašto, odmah se suočite s tim osjećajima.
- Budite asertivni! Pogledajte svog partnera ravno u oči i recite mu kako se osjećate.
- Napustite mjesto. Otiđite negdje gdje se osjećate ugodno i ostanite s ljudima koji vam mogu pružiti potporu.
- Budite iskreni o svojim osjećajima. Netko tko vas gleda na ‘neobičan’ način ili vas ‘slučajno’ dodiruje, možda samo isprobava koliko daleko može ići.
- Zauzmite se za sebe!

- Poduzmite nešto! Ako vas netko pokušava prisiliti da učinite nešto što ne želite i zbog čega se ne osjećate sigurno, tada:
 - » recite 'ne'!
 - » vičite!
 - » odupirite se kako god možete!

ŠTO NAPRAVITI AKO STE SEKSUALNO NAPADNUTI

Potražite pomoć

Možda ćete željeti prvo reći prijatelju/prijateljici, no trebali biste svakako reći i odrasloj osobi koja će vam vjerovati i pomoći vam. Možete nazvati i neki od SOS telefona. Ne morate im dati svoje ime. Oni vam mogu pomoći da lakše odlučite što biste trebali napraviti.

Potražite medicinsku pomoć

Na SOS telefonu koji ćete kontaktirati objasniti će vam kako možete dobiti medicinsku pomoć. Nemojte se tuširati ili mijenjati odjeću prije nego odete. Važno je otići liječniku jer, uz neke fizičke ozljede koje možda imate, postoji rizik od spolno prenosivih bolesti ili trudnoće.

Potražite dobru, dugotrajnu podršku

Raspitajte se (SOS telefon) gdje možete dobiti dugotrajnu podršku. Doživjeti seksualni napad predstavlja vrlo bolno iskustvo, i u fizičkom i u emocionalnom smislu.

Možete osjećati krivnju, potištenost, strah. Možda ćete se bojati ikome više vjerovati. Možda ćete imati problema ostvariti seksualnu vezu s nekim drugim. To su sve normalne reakcije na seksualni napad. Dobro je potražiti pomoć da se nosite s ovakvim problemima.

Mogu vam pomoći bliski prijatelji, no možete potražiti i pomoć u zajednici.

ZAPAMTITE: VI NISTE KRIVI!

VI NISTE KRIVI!

KAKO BITI BRIŽAN PREMA NEKOME U NEVOLJI

Prijatelj/prijateljica razmišlja o samoubojstvu...

- Obratite pozornost na znakove koji upozoravaju na moguće samoubojstvo:
 - » priča o umiranju ili odlasku
 - » duže vrijeme pokazuje tugu, depresivnost, bezvoljnost
 - » ne može se oporaviti od traumatičnog događaja ili gubitka
 - » daruje stvari koje mu/joj puno znače
 - » čini rizične stvari koje bi mogle biti opasne.
- Recite mu/joj da vam je stalo i da ste zabrinuti.
- Pomozite mu/joj da vam kaže što nije u redu.
- Ne pokušavajte riješiti njegov/njezin problem.
- Ohrabrite prijatelja/prijateljicu da razgovara s nekime tko može pomoći ili da kaže još nekome.

SLUŠAJTE! SLUŠAJTE! SLUŠAJTE!

Prijatelj/prijateljica je seksualno napadnut/a...

- Dajte mu/joj do znanja da nije njegova/njezina krivica.
- Slušajte i dopustite mu/joj da podijeli svoje osjećaje.
- Ohrabrite ga/ju da odmah potraži medicinsku pomoć i savjetovanje.
- Budite tu – moglo bi dugo potrajati da to prebrodi.

ŠTO AKO STE SEKSUALNO UZNEMIRAVANI?

Zbog seksualnog uznemiravanja možete osjećati:

- nemoć da zaustavite situaciju
- kao da je to vaša krivnja
- želju da promijenite svoj život kako biste izbjegli zlostavljača
- da niste vrijedni poštovanja
- mučninu, potištenost i neraspoloženje.

Zapamtite: Seksualno uznemiravanje nije smiješno! To nije 'normalan' odnos među ljudima. Žrtve ne treba smatrati preosjetljivim osobama ili osobama koje 'nisu u stanju prihvatiti šalu'.

Kako si možete pomoći ako se osjećate seksualno uznemiravani?

Ignoriranje ne pomaže. Postoje mnogi načini da se suprotstavimo seksualnom uznemiravanju.

Nemojte se nadati da će to samo prestati. Ako reagirate odmah, možda se situacija neće pogoršati i neće vam kasnije biti teže nositi se s njome.

Dopustite si da budete ljuti. Iskoristite svoju ljutnju da se fokusirate i poduzmete nešto.

Recite prijatelju ili prijateljici koji/a vas podržava, nekome od nastavnika, roditeljima.

Bilježite. Napišite kad, gdje i što se dogodilo, što ste vi napravili i tko je bio u blizini.

Dajte zlostavljaču do znanja. Budite jasni i izravni u svezi njegova ponašanja. Ponekad zlostavljač zaista ne zna kako njegovo ponašanje utječe na osjećaje drugih.

GDJE MOŽETE POTRAŽITI POMOĆ

- » Hrabri telefon: 0800 0800
- » Plavi telefon: 01/ 48 33 888
- » Tesa - telefon za psihološku pomoć: 01/ 48 28 888
- » Savjetovališni tim Ženske sobe: 01/ 61 19 444
- » Centar za krizna stanja, Rebro: 0800 8800

Svako dijete ima pravo biti sigurno, jako i slobodno!



Udruga roditelja „Korak po korak“
Regionalni trening centar ICAP-a za Hrvatsku
Ilica 73, 10 000 Zagreb
tel./fax.: 01 4855 578
e-mail: info@udrugaroditeljakpk.hr
www.udrugaroditeljakpk.hr

Međunarodni centar za prevenciju napada na djecu
(International Center for Assault Prevention – ICAP)
900 Hollydell Court, Sewell, NJ 08080, USA
www.internationalcap.org