

16 DANA AKTIVIZMA

RADIONICA
I LJUBAV IMA GRANICE



SLOBODA
ZAŠTITA
RAVNOPRAVNOST
IZBOR

RADIONICA: PREVENCIJA NASILJA U
MLADENAČKIM VEZAMA



I LJUBAV IMA GRANICE...



KLUB STUDENATA PSIHOLOGIJE FILOZOFSKOG
FAKULTETA U OSIJEKU
PSIHOS

CILJEVI RADIONICE:

01

KAKO PREPOZNATI
NASILJE

02

KAKO SE ODUPRIJETI
NASILJU





UVODNA
AKTIVNOST
BAROMETAR STAVOVA



"Ok mi je da partner traži
lozinke od mojih društvenih
mreža"





"Lijepo je kada partner
pokazuje ljubomoru jer tako
znam da mu je stalo."





“Kada sam sam/a s partnerom, zna se dogoditi da neko vrijeme provedemo u tišini svako na svom mobitelu i mislim da je to super.”





"Sasvim je okej što mi partner često šalje poruke tijekom dana da vidi što radim."



BUT THAT DEPENDS




"Partner mi govori da ne trebam izlaziti bez njega jer se brine za mene i mislim da je u pravu."



ŠTO JE NASILJE?

NASILJE SE DEFINIRA KAO SVAKO PONAŠANJE KOJEM JE CILJ UGROZITI FIZIČKU ILI PSIHIČKU SIGURNOST DRUGE OSOBE – ONO NIJE SAMO FIZIČKO POVREĐIVANJE, VEĆ MOŽE UKLJUČIVATI I POSTUPKE KOJI POVRJEĐUJU VAŠE OSJEĆAJE I ČINE DA SE OSJEĆATE LOŠE ILI NESIGURNO U VEZI SEBE. VAŽNO GA JE RAZLIKOVATI OD ZLOSTAVLJANJA KOJE SE ODNOSI NA OBRAZAC PONAŠANJA (JEDNE OSOBE PREMA DRUGOJ) KOJI SE PONAVLJA I ČIJI JE CILJ PREUZIMANJE KONTROLE I USPOSTAVLJANJE MOĆI NAD DRUGOM OSOBOM.



A person with long hair, wearing a grey jacket, is holding a large, rectangular cardboard sign in front of their face. The sign has the words "SILENCE", "ALLOWS", and "VIOLENCE" written in capital letters across three lines. The background is a blurred outdoor setting with trees and a road.

SILENCE
ALLOWS
VIOLENCE

Za koje vrste nasilja ste čuli

PSIHIČKO (EMOCIONALNO) NASILJE



- NARUŠAVA SAMOPOŠTOVANJE
- OSJEĆAJ KRIVNJE

- KRITIZIRANJE
- VRIJEĐANJE
- PONIŽAVANJE
- ZABRANE
- ISMIJAVANJE
- PRIJETNJE
- IZOLACIJA
- KONTROLIRANJE
- PROVJERAVANJE
- "GUILT TRIPPING"
- LJUBOMORA
- POSESIVNOST

FIZIČKO NASILJE



- FIZIČKA BOL
- OZLJEDE

- GURANJE
- ŠAMARANJE
- ČUPANJE
- UDARANJE RUKAMA, NOGAMA ILI PREDMETIMA
- BACANJE PREDMETA
- OPEKOTINE
- ŠTIPANJE
- ČUPANJE
- PLJUVANJE
- POKUŠAJ UBOJSTVA

SEKSUALNO NASILJE



- NEUGODNA I NEŽELJENA PONAŠANJA SEKSUALNE PRIRODE

- UVREDLJIVI KOMENTARI
- SEKSUALNOG SADRŽAJA
- NAGOVARANJE ILI UCJENJIVAJE NA SEKSUALNE AKTIVNOSTI
- ISKORIŠTAVANJE ALKOHOLIZIRANE/ DROGIRANE OSOBE

CYBER NASILJE



- UHOĐENJE (LOKACIJA)

- NARUŠAVANJE

- PRIVATNOSTI

- PRITISAK ZA SLANJE

- SEKSUALNIZIRANIH ILI

- NAGIH FOROGRAFIJA

- PRIJETNJE

- KORIŠTENJE

- PARTNEROVIH

- DRUŠTVENIH MREŽA BEZ
DOZVOLE

- VELIKE KOLIČINE

- KONTROLIRAJUĆIH
PORUKA

01
mentalno
zdravlje

02
fizičko zdravlje

03
odnosi s
obitelji i
prijateljima,
izolacija

04
iskrivljena slika
o sebi

POS LJEDICE NASILJA

08
ovisnosti

05
poremećaji
prehrane,
ovisnosti

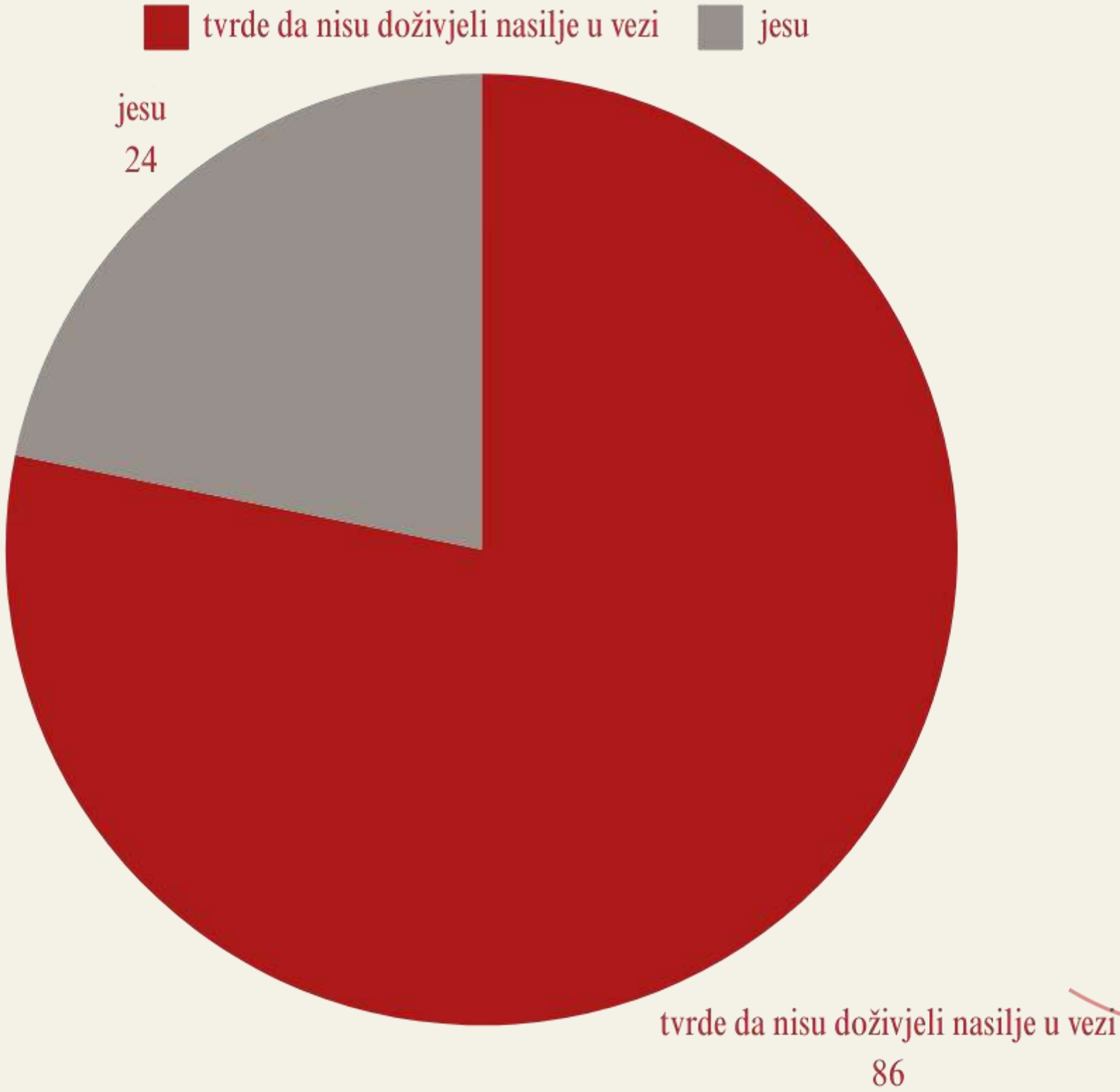
06
gubitak
samopouzda
nja

07
anksioznost
, suicidalne
misli

ISTRAŽIVANJE

Tripković M., Majić I., P. Visković P. i Jakovina T. (2024). Nasilje u intimnim vezama mladih. Socijalna psihijatrija, 52(2), 134-150.

100 sudionika
dob: 15-25



ISTRAŽIVANJE

Tripković M., Majić I., P. Visković P. i Jakovina T. (2024). Nasilje u intimnim vezama mladih. Socijalna psihijatrija, 52(2), 134-150.

2. (Od njih 24 koji su doživjeli nasilje):

a) Svaka druga osoba doživjela psihičko nasilje

b) Svaka četvrta osoba doživjela je fizičko nasilje

c) Svaka peta osoba doživjela je cyber nasilje

d) Samo 4 ispitanika koji su pretrpjeli nasilje su ga prijavili

3. Od ukupnog broja ispitanika (100) njih 20 zna za neku udrugu koja pruža pomoć žrtvama nasilja

ISTRAŽIVANJE

Love and Respect – prevencija nasilja u adolescentskim vezama (2018).

1000 sudionika

dob: 16-25

1. Svaka sedamnaesta osoba doživjela neki oblik nasilja u vezi
2. Svaku petu mladu osobu partner/partnerica provjerava i inzistira znati gdje je i što radi
3. Svaka peta osoba doživljava izrazito ljubomorno ponašanje u vezi
4. Svaka deseta osoba doživljava emocionalne ucjene (npr. ako ne učiniš to i to prekinut ću s tobom) te ponižavanje

ISTRAŽIVANJE

Love and Respect – prevencija nasilja u adolescentskim vezama (2018).

1000

sudionika

dob: 16-25

5. 150 ispitanika doživjelo manipulaciju

6. 30 ispitanika doživjelo je prisilu na seksualne aktivnosti

7. Četvrtina ispitanika , odnosno 25%, nije poduzelo ništa za rješavanje problema



AKTIVNOST 2

Cilj : naučiti polaznike kako prepoznati različite vrste nasilja u vezi.



Situacija broj 1

Nakon što su se vratili iz noćnog izlaska, Patrik je rekao Petri da se osjećao kao budala dok ju je cijelu večer gledao kako priča sa Ivanom, a njega ignorira. Petra mu je odgovorila da nije dugo vidjela Ivana i da su pričali o tome što ima novo te da preuveličava cijelu situaciju. Patrik je počeo vrištati da krivu osobu pokušava praviti budalom, srušio vazru sa stola i udario šakom o zid. Petra se uplašila i rasplakala, a Patrik joj je prišao i zagrlio ju uz riječi: „Znaš da ne bih nikada tebe povrijedio, ali tjeraš me na ludilo.“



Situacija broj 2

Marko i Ana su u vezi godinu dana. Prije nego li će uopće započeti vezu, Marko je bio već 6 godina blizak prijatelj s Vanesom. Ana je nedavno čula da se Vanesa poljubila s dva dečka iz razreda na ekskurziji. Otad ju više ne može podnijeti jer smatra da je to neprimjerenost ponašanje. To je rekla i Marku te ga je zamolila da se više ne druži s Vanesom. Marko je odbio, na što je Ana rekla da može birati ili Vanesa ili ona. Marko je na Anin nagovor blokirao Vanesu na svim društvenim mrežama.



Situacija broj 3

Luka govori Sonji kako njegovi odlaze na put za vikend i da ima praznu kuću. Sonja se veseli i kaže kako jedva čeka doći kod njega. Luka joj kaže da je sad već došlo vrijeme da imaju prvi seks jer on nju čeka već godinu dana. Sonja mu odgovara da ona to ne želi, ali da bi rado došla kod njega da se maze i ljube. Luka joj istakne kako su oba njegova prijatelja u sretnim vezama i imaju seks sa svojim curama, a ona jedina stalno nešto izmišlja. Kaže joj i da bi to sigurno napravila da ga uistinu voli. Nakon nekog vremena, Sonja popusti i kaže Luki da će ovaj vikend imati seks ako njemu to toliko puno znači.



Situacija broj 4

Luka i Marta su se spremali za noćni izlazak. Kada je Luka vidio kako se Marta obukla, rekao joj je da izgleda jeftino u toj kratkoj suknji i inzistirao da se odmah presvuče. Nije mu bilo jasno kako ju nije sramota hodati u tome po gradu. Nadodao je kako ne poštuje ni njega ni sebe te da će oči svih mušaraca biti na njenim nogama. Marta se osjećala posramljeno, pa je samo zgrabila hlače i otišla u sobu kako bi se presvukla.



Situacija broj 5

Lovro je igrao video igru kada je Tea ušla u njegovu sobu i počela mu prepričavati kako ju je iznerviralo što je učitelj stavio u ispit nova pitanja, jer je prethodnim generacijama stalno ponavljao ista. Nakon što je ispričala svoju priču, pitala ga je šlušá li ju uopće. Na to Lovro nije ništa rekao, što ju je dodatno naživciralo pored situacije sa ispitom. Ustala se, ošamarila ga i rekla „Oćeš me sad slušat?“. Lovro je ostao zatečen i rekao Tei kako se ispričava što ju je ignorirao, ali da i dalje nije u redu da ga šamara, pogotovo jer je to već napravila par puta za slične situacije. Na to se Tea naljutila i rekla Lovri kako bezveze „cmizdri“ kao neka curica, a nije mu ništa napravila. Nakon toga je zgrabila jaknu i otišla

kući.



Situacija broj 6

Matej i Anja su se počeli dopisivati prije dva mjeseca. Jučer ju je pitao da mu pošalje neku eksplicitnu sliku, jer on njoj stalno šalje, a ništa ne dobije zauzvrat. Anja se dvoumila, ali naposljetku mu je rekla da pristaje, ali samo ako joj obeća da neće nikome nikad pokazati. Marko joj je odgovorio da nikada nije ni pomislio učiniti takvo što. Idući dan kad je došla u školu, svi su ju gledali s podsmjehom. Od prijateljice na hodniku je saznala da se njena slika proširila po cijeloj školi.

Rasplakala se i blokirala Mateja na Instagramu.



AKTIVNOST 3

Cilj: prepoznati znakove zlostavljanja/nasilja i osvijestiti važnost postavljanja osobnih granica kao načina zaštite, kako vlastite dobrobiti, tako i dobrobiti u međuljudskim odnosima



FIZIČKE GRANICE - odnose se na osobni prostor, dodir, fizičke potrebe (npr. potreba za odmorom). Primjer: osobi je neugodno kada netko stoji preblizu

EMOCIONALNE GRANICE - omogućuju razlikovanje vlastitih emocija i problema od tuđih te omogućuju emocionalnu stabilnost i pomažu u sprječavanju emocionalne manipulacije. Primjer: osoba ima pravo ne podijeliti s nekim svoje intimne osjećaje ukoliko to ne želi

MENTALNE GRANICE - odnosi se na zaštitu vlastitih uvjerenja, misli, mišljenja i stavova te poštovanje tuđih. Primjer: osoba može

kako izbjeći nasilje u vezi



1

**razumijevanje što je
zdrava veza**

2

**prepoznavanje znakova
nasilja ili zlostavljanja**

kako izbjeći nasilje u vezi



3

**postavljanje osobne
granice od početka**

4

**otvoreno i iskreno
komuniciranje**

kako izbjeći nasilje u vezi



5

snažna mreža podrške

6

**prepoznavanje vlastite
vrijednosti**

PREPORUKE

psihos.klub@gmail.com ili nika.regusic@gmail

A) kako si? - Zajedno do odgovora.

- neprofitna organizacija FFZG-a (<https://www.kakosi.hr/>)

- njihovi članci vezani uz nasilje u vezama:

<https://www.kakosi.hr/2020/10/16/nasilje-u-vezama-1-dio/>

<https://www.kakosi.hr/2020/10/16/kako-prepoznati-nasilje-u-vezama-2-dio/>



PREPORUKE

B) Psych2Go

<https://www.youtube.com/@Psych2go/featured>

<https://youtu.be/rFHWnAn9ULk?si=qFhzGyRtHRMYvzjt> 14 Signs of Emotional Abuse In Relationships

<https://youtu.be/NJCWd9Eh-vA?si=Xu33cjUvPHI5eeaB> 5 Brutally Honest Signs Your Relationship Is Abusive

<https://youtu.be/uYWz7NR20Ko?si=06BRo4gdleUDsgLD> 8 Ways Emotional Abuse Traumatizes You

C) Psychology with Dr. Ana

<https://www.youtube.com/@AnaPsychology>

https://www.youtube.com/watch?v=AYD00pF2_2M&t=81s The mentality of an abuser + what creates it

<https://youtu.be/XeaHonBNpSA?si=DxmpCKY3DSQSp1> early red flags of abuse



PREPORUKE

D)Osobna iskustva

Nicole Rafiee <https://youtu.be/qRtmD9rrAyk?si=QLfxSKU8bUv1uOve> how i got out of an abusive relationship + how u can too.

illymation https://www.youtube.com/watch?v=tXIQBT_RDcY How I Left My Abusive (ex) Boyfriend

<https://www.youtube.com/@WereAllInsane> daje platformu ljudima koji su bili u nasilnim vezama (i općenito ljudima s različitim traumama)



VAŽNI KONTAKTI:

- HRVATSKA UDRUGA ZA ŽRTVE OBITELJSKOG NASILJA - BIJELI KRUG - 0800 63 29
- URED PRAVOBRANITELJICE ZA DJECU - 01 4929 669
- HRABRI TELEFON ZA DJECU I MLADE - 116 111
- CENTAR ZA SIGURNOST MLADIH (CESI) - 01 2422 800
- LUKA RITZ - CENTAR ZA PREVENCIJU NASILJA MEĐU MLADIMA - LUKA.RITZ.CENTAR@GMAIL.COM

Roza za žene



Sufinancira
Europska unija

Financirano sredstvima Europske unije



REPUBLIKA HRVATSKA
Ured za udruge

Program Impact4Values
sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske

HVALA NA PAŽNJI!

Imate li pitanja?

