

TRUE

YOU

Iskreno, bez cenzure

EDITION

**ELEKTRONIČKO
SEKSUALNO NASILJE**

KONTROLA U VEZAMA

**IMA LI I U TVOJOJ VEZI
KONTROLE?!**

JESI LI ŽRTVA ELEKTRONIČKOG SEKSUALNOG NASILJA?

**OTKRIJ RAZLIČITE SCENARIJE
ZLOSTAVLJANJA NA INTERNETU!!**

Test

CHECK LISTA

**JE LI TVOJA VEZA
KVALITETNA?**

**TINA
DRUŠTVENIM
MREŽAMA?**

**Nemoj vjerovati
svemu što je
objavljeno!!**

**Pasivno promatraš ili
reagiraš na nasilje?**



5 901234 123457

SADRŽAJ



05 FOTO-PRIČA

04 RIJEČ UREDNICE

05 FOTO-PRIČA

09 KVIZ: JE LI TO LJUBAV ILI
POTREBA ZA KONTROLOM?

11 IMPULZIVNO REAGIRANJE
ILI PROMIŠLJENO DJELOVANJE?

13 POTREBE

17 LJUBAZNOST
ILI ISKRENOST



19 LJUBOMORA

19 LJUBOMORA I KONTROLA

23 LJUBOMORA I KONTROLA
- SVJEDOČANSTVO

25 PRETVARAMO SE KAO DA
SE NIŠTA NIJE DOGODILO



33 OSOBNE GRANICE

29 KOTAČ MOĆI I KONTROLE

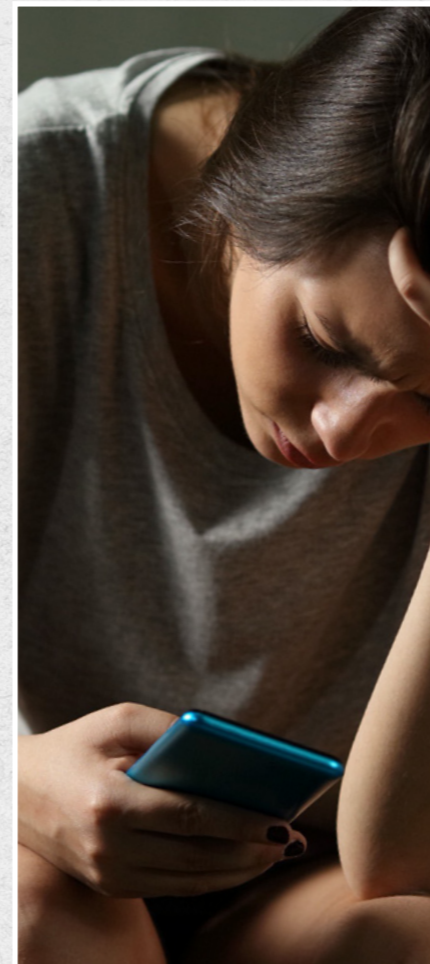
30 VRSTE NASILJA

33 OSOBNE GRANICE

37 PRISTANAK: JE LI
ZBUNJUJUĆE?

39 ZNAKOVI DOBROG
ODNOSA

40 IGRA!



57 ELEKTRONIČKO NASILJE

61 TEST: ELEKTRONIČKO
NASILJE U INTIMNOJ VEZI

63 OSNOVNI POJMOVI



67 OSVETNIČKA PORNOGRAFIJA

67 OSVETNIČKA
PORNOGRAFIJA

69 PODATCI O
ELEKTRONIČKOM NASILJU
U VEZAMA MLADIH

71 TESTIRAJ SVOJU
SIGURNOST NA INTERNETU

74 PODRŠKA



75 PROMATRAČI/CE

75 FOTO PRIČA

77 PASIVNO PROMATRATI
ILI AKTIVNO ZAŠTITITI?

Priručnik su izradile organizacije sudionice REC projekta „Mogu reći NEĆU - Osnaživanje mladih, posebno djevojaka, za suprotstavljanje elektroničkom seksualnom i rodno uvjetovanom nasilju u intimnim partnerskim vezama, 2019. - 2021.“

KOORDINACIJA PROJEKTA:

AUTONOMNI ŽENSKI CENTAR
(AWC), Beograd, Srbija

PARTNERSKE ORGANIZACIJE:

CESI – CENTAR ZA EDUKACIJU, SAVJETOVANJE
I ISTRAŽIVANJE, Zagreb, Hrvatska
FUNDACION PRIVADA INDERA,
Barcelona, Španjolska
NOK A NOKERT EGYÜTT AZ EROSZAK ELLEN
EGYESÜLET – NANE, Budimpešta, Mađarska

GLAVNA UREDNICA:

Rachel Andras, Fundación INDERA

SUAUTORICE:

Rachel Andras, Vicky Cooke, Eulalia Pedrola
Vives, Marina Iles, Sanja Pavlović, Gréta
Mészáros, Fanni Dés, Sanja Cesar, Nataša Bijelić

UREDNICI/E:

Vicky Cooke
Michael Goodhart

DIZAJN:

Paula Buendia Martínez, Fundación INDERA
Iris Pohl, InCoCreation
**Dizajn i tisak časopisa
na hrvatskom jeziku:**
ACT PRINTLAB d.o.o., Čakovec, Hrvatska

Za više informacija kontaktirajte:

email: pitanje@sezamweb.net
Web stranica: www.sezamweb.net
www.cesi.hr

© 2020, Fundación Privada INDERA, all rights reserved



“Ovaj projekt financiran je sredstvima EU Programa za prava, jednakost i građanstvo (2014.-2020.). Sadržaj ovog dokumenta predstavlja isključivo gledišta autora, koji za njega snose isključivu odgovornost. Europska komisija ne prihvaća nikakvu odgovornost za korištenje podataka sadržanih u ovom dokumentu.”

Riječ urednice

S velikim zadovoljstvom predstavljamo True 2 You časopis za mlade. Ovaj časopis je jedinstven i prvi ovakve vrste te predstavlja inovativan način učenja, zajedničkog rasta, uspostavljanja odnosa i komunikacije s drugima.

Tema ovog izdanje je prevencija elektroničkog seksualnog nasilja, a osmišljen je u okviru projekta “Mogu reći neću! Osnaživanje mladih, posebno djevojaka, za suprotstavljanje elektroničkom seksualnom i rodno uvjetovanom nasilju u intimnim partnerskim vezama” koji provode CESI iz Hrvatske, AŽC iz Srbije, Indera Foundation iz Španjolske i NANE iz Mađarske.

Ovaj časopis otvara mogućnost za prepoznavanje specifičnosti online i offline nasilja, uči nas kako komunicirati s poštovanjem i ohrabruje da se usprotivimo vršnjačkom pritisku i normalizaciji nasilnog ponašanja.

True 2 You osnažuje djevojke i mladiće da se odupiru idealima i normama koje nam društvo nameće kao jedine ispravne i na taj način nastoji kontrolirati naše odluke i živote. Osnažuje mlade da budu solidarni, da prepoznaju i poštuju svoje i tuđe granice, da se jasno odrede i kažu NE nasilju i zlostavljanu. Potiče ih da uspostave nove standarde i kažu DA ravnopravnim odnosima, poštivanju različitosti, očuvanju vlastitog integriteta i samopoštovanja.

Stvaranje ovog časopisa bio je nevjerovatan proces učenja, rada i zajedničkog rasta i bio je jedino moguće zahvaljujući mladim ljudima iz različitih europskih zemalja i njihovom dragocjenom doprinosu, posvećenosti i predanosti.



Mogu reći NEĆU!
LJUBAV NIJE NASILJE



autonomni
ženski
centar
beograd

NANE
NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET



MOŽEŠ LI IMATI MUŠKOG PRIJATELJA DOK IMAŠ DEČKA?



JELENA:
Hej, sjećaš se Frana? Išli smo skupa u školu, sad je došao u grad na tjedan dana. Nalazimo se kasnije da bismo se podružili...



DEČKO:
Molim... Jesi ozbiljna?



DEČKO:
A to mora baš biti danas? Mislio sam da ćemo provesti popodne skupa...



JELENA:
Ahhh, ali danas je jedini dan kada on može...



JELENA:
Dogovorila sam se s njim već prije par dana. Nisam mislila da će to biti problem jer se mi vidimo za vikend.



Ne sviđa mi se kako si otišao. Mislila sam da smo iznad toga...



JELENA:
Hej! Nemoj se ljutiti! Kamo ćeš sad?

JELENA U KAFIĆU

PRIJATELJ:
Ništa posebno, ali život općenito dobro ide! Jedino sam malo pod stresom jer mi uskoro počinju ispiti.

JELENA:
Dečko mi se javlja. Kaže da mu je žao zbog njegove reakcije i pita kako nam je. Samo tren da mu odgovorim...

PRIJATELJ:
Ej, okej je ako trebaš odgovoriti, ne brini.

JELENA:
Ne, ne... S tobom sam sad, razgovarat ću s njime kasnije.

JELENA:
Kvragu, sorry, samo da ovo riješim pa se vraćam.

JELENA:
Hej! Zašto me sad zoveš, rekla sam ti da sam s Franom.

PRIJATELJ:
Bez brige, samo ti odgovori...

DEČKO:
Di si ti?! Želim ga doći upoznati...

JELENA:
Prekini. Samo se družim s prijateljem. Razgovarat ćemo o ovome kasnije.

JELENA:
Štaaa? Je li on to meni stvarno poklopio?

JELENA:
Okej, gotova sam! Nego, reci ti meni, što inače radiš

DEČKO:
Ej dečki!

SVI:
Di si, prijatelju!

MARKO U PARKU

PRIJATELJ1:
Ej, što ti je, što si tako tih?

PRIJATELJ2:
Wow... I ja bih se zabrinuo. Tko zna što oni tamo rade...

DEČKO:
Jelena se družila s nekim „prijateljem“, s njim je već satima...

PRIJATELJ1:
Šta vi pričate? Samo zato što je muško, znači da ne mogu biti prijatelji?

PRIJATELJ2:
Valjda si u pravu... Ima se pravo družiti s drugima, baš kao ti s nama!

DEČKO:
Kužim ja to, ali me izživciral o što se to dogodilo dok smo gledali film i onda se ona odjednom sjetila toga! I naljutila se kad sam je nazvao dok je bila s njim...

PRIJATELJ1:
Frajeru, mislim da si malo control freak. Zar ne vjeruješ Jeleni?

PRIJATELJ2:
Dobro, ali zar vi nećete provesti cijeli vikend zajedno?

KVIZ!

Je li to LJUBAV
ili POTREBA ZA KONTROLOM?

Kažu da im je stalo i vi znate da jest, ali ponekad vam je naprosto dosta svega. Pokazuju li njihovi postupci brigu... ili potrebu za kontrolom?
Budite iskreni prema sebi. Označite okvir ako se tvrdnja odnosi na vas.



Moj dečko ili djevojka...

UVIJEK PONEKAD NIKAD

pokušava promijeniti nešto na meni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ne dozvoljava mi da razgovaram s drugim dečkima / djevojkama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
provjerava što radim, kamo idem ili s kim komuniciram	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pokušava me spriječiti da provodim vrijeme s prijateljima ili obitelji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
u meni izaziva osjećaj da moram paziti što govorim ili radim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ljuti se ako nešto odbijem (uključujući seks)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nije zadovoljan/na kada donosim vlastite odluke o životu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

omalovažava me ili ponižava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zna biti agresivan/na ili nasilan/na	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pokušava rješavati razmirice kompromisima ili razgovorom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
forsira me, prisiljava ili lažima navodi na seksualne aktivnosti koje ne želim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
imao/la je trenutke kada se ponaša na način da me uplaši ili ozlijedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
uzruja se ako se družim s prijateljima bez njegove/njezine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
prijetio/la je da će me ozlijediti ili se ubiti ako ga/je ostavim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
u meni izaziva osjećaj straha ako se ne slažem s njime/njom ili kažem ne na nešto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jeste li otkrili kakve upozoravajuće znakove u ispunjavanju ovog formulara? Ako jeste, to znači da postoje znakovi da ste u nezdravoj ili nasilnoj vezi.

Ako jednom dođe do tih stvari, obratite pažnju na daljnje ponašanje jer bilo kakav obrazac koji se ponavlja upućuje na zlostavljanje. **Nemojte ignorirati! Razmislite što možete učiniti po tom pitanju i kome se možete obratiti!**

Svako ponašanje ima svoj uzrok!

Svako ponašanje ima svoj uzrok i što bolje razumijemo određeno ponašanje, to ga lakše mijenjamo. Zato određena ponašanja ne bismo trebali osuđivati već razumjeti!

Kada budemo razumjeli svoje ponašanje i ponašanje drugih, dobivamo mogućnost mijenjati ih.

IMPULZIVNO REAGIRANJE ili

Koliko ste promišljeni

PREPOZNAJ SVOJE EMOCIONALNE POTREBE U SVAKOM TRENUTKU

Frustracija, ljutnja i povrijeđenost sasvim su normalni osjećaji jer nam govore da nešto nije u redu. A moći izraziti svoje osjećaje je važno. Međutim, kada nastupamo iz pozicije frustracije, ljutnje ili povrijeđenosti, mi smo u afektu i situacija se ne rješava.

Kada reagiramo **smireno i promišljeno**, mi ne pokušavamo pronaći krivca već se trudimo izraziti svoje osjećaje, te tako i sebi i drugoj osobi dajemo prostora.

Promišljeno reagirati na određene situacije lakše je kada

prihvaćamo svoje osjećaje. Na primjer, prihvatimo li (umjesto da ignoriramo) da nas je određena osoba ili situacija povrijedila, to nam omogućuje da jasno raspravimo o svemu što se događa.

Prihvatite svoje osjećaje!

Budite jako iskreni prema sebi i prema drugoj osobi! Iskrenost se uvijek isplati. Ako jasnije sagledamo to što nas je povrijedilo, bolje upoznajemo sebe i nemamo potrebu graditi zidine ili se konstantno boriti kako bismo se zaštitili od mogućih povreda.



PROMIŠLJENO DJELOVANJE?

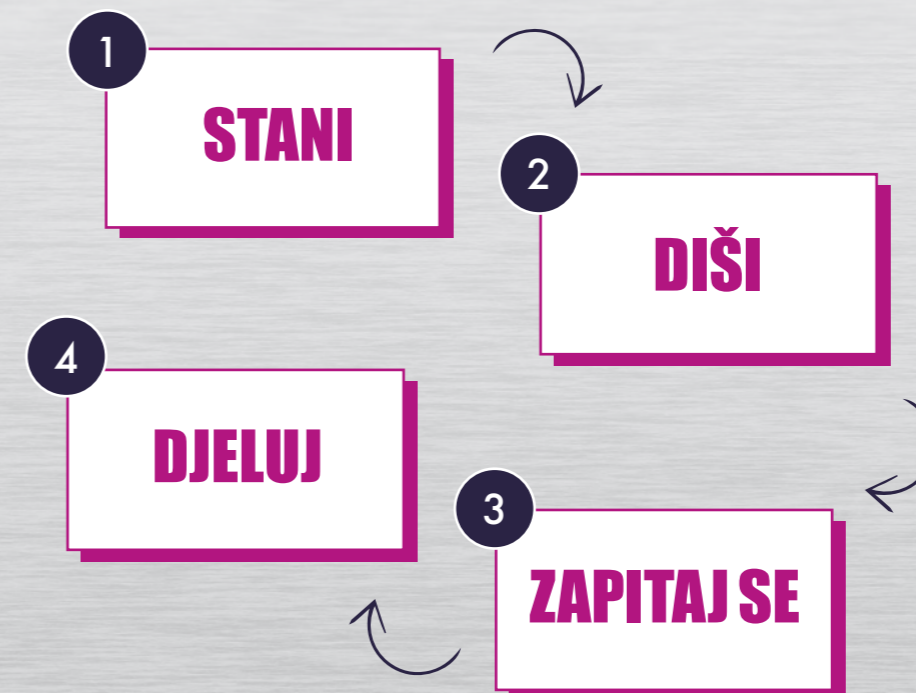
u svojoj reakciji?

Budite svjesni svojih emocionalnih potreba u bilo kojem trenutku

Naše reakcije, baš kao i naše emocije, mogu eksplodirati u sekundi. Stoga slušajte svoje tijelo, uzmite vremena za sebe i razmišljajte o osjećajima koji vam se javljaju.

Kada budemo razumjeli razliku između impulzivnih reakcija i promišljenog djelovanja, bit ćemo svjesniji svog ponašanja u novim situacijama!

EMOCIJE SU IZNIMNO VRIJEDNI PODACI. Mi želimo da nas emocije usmjeravaju, a ne da nas obuzmu. Kada smo svjesniji svojih osjećaja, možemo sagledati situaciju u datom trenutku i reagirati na promišljen i primjeren način. Uvijek je bolje biti svoj/a, a ne žrtva situacije i svojih potreba. Kada razumijemo sebe i svoje potrebe, stvaramo sebi prostor u kojem možemo biti autentični!



Jednostavni koraci za bolje razumijevanje sebe:

STANITE i osjetite svoje tijelo. Što vam se događa u tijelu? Je li vam dah ubrzan, znojite li se, jesu li vam ruke ili tijelo napeti, osjećate li se tjeskobno itd.? Sve su to pokazatelji da nešto nije u redu.

DIŠITE: Koncentrirajte se na disanje umjesto na okolinu. To će vam pomoći da se smirite i opet dođete na svoje.



ZAPITAJTE SE na što reagirate u trenutku: Što vas je točno povrijedilo? Ako ste ljuti, razmislite o tome što vas točno ljuti? Osjećate li se razočarano, odbijeno, kao da vas nitko ne voli i nitko vam ne vjeruje?

DJELUJTE! Ako osjećate da možete iskomunicirati svoje osjećaje bez agresije i impulzivnosti, učinite to. Ako ne, samo se udaljite od situacije i uzmite prostora da se vratite na svoje.

Što su vaše POTREBE?

Potrebe se mogu definirati kao određena stanja organizma ili situacije u kojima osoba nešto treba ili želi učiniti. Stoga one ovise o našim željama, kao i percepciji što točno zaslužujemo i što bismo trebali i mogli očekivati od sebe i drugih u različitim situacijama.

Postoje različite vrste potreba:

-  **interno usmjerene potrebe** koje ovise o našim odlukama
-  **eksterno usmjerene potrebe** koje možda imamo, ali koje nisu pod utjecajem našeg izravnog djelovanja već često ovise o drugima

Primjeri interno usmjerenih potreba:

- Trebam prostora za sebe
- Moram imati dobro mišljenje o sebi čak i ako se nekome ne sviđam
- Trebam imati slobodnog vremena svaki tjedan kako bih se osjećao/la u ravnoteži

Primjeri eksterno usmjerenih potreba:

- Trebam ljubav
- Trebam da me školski kolege prihvaćaju i poštuju
- Trebam se družiti s prijateljima

Zašto bi nam moglo biti korisno znati razlikovati interno usmjerene potrebe od eksterno usmjerenih?

Interno usmjerene potrebe obično u potpunosti ovise o našim odlukama. Ako smo svjesni što možemo učiniti za sebe, što trebamo da bismo se osjećali bolje i stabilnije u životu, to bi nam moglo poboljšati kvalitetu života. Na primjer, ako znate da se bolje osjećate kada imate vremena za sebe, uključite to u svoje planove.

Eksterno usmjerene potrebe ne ovise u potpunosti o nama. Na primjer, ako vam treba puno vremena s djevojkom ili dečkom kako biste se osjećali bolje, a oni to ne žele ili nisu u mogućnosti, kako se vi osjećate oko toga? Eksterno usmjerene potrebe često ne možemo kontrolirati, ali ono što možemo učiniti je iskomunicirati kako se osjećamo u vezi s njima.

Kada budete znali što vam treba, iskomunicirajte to! Ako ne budete znali, kako će drugi znati?

Na primjer, ako osjećate da vam treba prostora za sebe, recite to ljudima oko sebe. Nitko vam ne može čitati misli!

Potrebe možemo podijeliti i u **potrebe koje zahtijevaju kompromis** i **potrebe koje ne zahtijevaju kompromis**. Na primjer, ako želite da su vam prijatelji stalno dostupni za druženje, radi se o **potrebi koja zahtijeva kompromis**, odnosno potrebi u kojoj ovisite o drugima. S druge strane, kada morate slobodno odlučiti što želiš učiniti sa svojim slobodnim vremenom, tu se radi o potrebi **koja ne zahtijeva kompromis**.

Primjeri potreba koje zahtijevaju kompromis:

- Moji prijatelji moraju mi uvijek biti dostupni kada se želim družiti s njima
- Moj partner/ica želi u kino, a ja na koncert.
- Sviđa mi se dečko/djevojka i trebam se i ja njemu/njoj sviđati

Primjeri potreba koje ne zahtijevaju kompromis:

- Trebam odlučiti s kime želim provoditi svoje slobodno vrijeme
- Trebam odlučiti što želim podijeliti na društvenim mrežama
- Trebam odlučiti s kime želim biti u vezi

NA TEMELJU OVIH PRIMJERA, RAZMISLITE O NEKIM VLASTITIM PRIMJERIMA INTERNO I EKSTERNO USMJERENIH POTREBA, KAO I PRIMJERIMA POTREBA KOJE ZAHTIJEVAJU

To bi vam moglo pomoći shvatiti što točno možete učiniti kako biste sebi pomogli.

Nitko ne može znati vaše potrebe ako ih ne iskomunicirate.

Nažalost, postoje određeni ljudi koji ne razmišljaju o tuđim potrebama, već se fokusiraju isključivo na sebe i svoje potrebe, dok vas i mnoge druge tjeraju da ispunjavate njihove želje. Ako netko ignorira vaše potrebe, to bi mogao biti znak nezdravog odnosa.

Uvijek razgovarajte o svojim osjećajima i o tome što vam odgovara, a što ne!

Evo i nekoliko načina na koji to možete učiniti:

Moji osjećaji na prvom mjestu

Često kada se zateknemo u određenom konfliktu, krećemo u napad i prebacujemo krivnju na druge. Volimo razgovarati o tome što drugi rade, okrivljavati ih, osuđivati ili napadati. Takvo ponašanje nije nikome od koristi te nas može staviti u vrlo nesiguran položaj, pogotovo kada smo suočeni s mogućim agresorima.

U takvim ste situacijama mnogo snažniji kada se ne fokusirate na to što drugi čine ili govore, već na ono što vi osjećate. Prestajete se baviti traženjem krivca i usmjereni ste na izražavanje svojih osjećaja. To omogućuje drugima da se malo odmaknu od situacije i promišljeno reaguju.



OPIŠITE KAKO SE OSJEĆATE U TRENUTKU...

- „Vrlo sam tužan/na sada...”

OPIŠITE KAKO SE OSJEĆATE U VEZI S ODREĐENOM SITUACIJOM...

- „Osjećam se vrlo nesigurno/nelagodno...”
- „Ne znam što reći...”

OPIŠITE KAKO JE TO ŠTO SE DOGAĐA POVEZANO S VAŠIM OSJEĆAJIMA...

- „Osjećam se ljuto kada me ljudi vrijeđaju.”
- „Osjećam se povrijeđeno kada me nitko ne pita što želim.”

- „Sumnjičav/a sam kada mi netko kaže jednu stvar, a onda saznam da rade nešto posve drugo.”
- „Frustrira me i iritira kada netko kaže da će nešto učiniti za mene, i onda to ne naprave.”
- „Kada me zadirkuju, osjećam bijes u sebi i samo želim nešto uništiti.”
- „Plaši me kada ljudi oko mene viču i galame.”
- „Osjećam se posramljeno kada se netko dere na mene pred drugima, zato što time pokazuje manjak poštovanja prema meni.”
- „Brinem se ako nemam nikakvih poziva ili poruka...”
- „Osjećam se bespomoćno i beskorisno kada ljudi razgovaraju o meni kao da ne postojim.”
- „Osjećam se povrijeđeno jer me nitko ne pita za mišljenje.”

Možeš reći ne!

Jeste li se ikad zatekli u situaciji da je netko tražio nešto od vas, a vi ste se osjećali kao da ne možete reći ne? Ako vas prijateljica pita da joj posudite haljinu, nepoznati dečko ili djevojka vas pita za ime na Snapchatu ili telefonski broj, ako netko traži više informacija o vama, želi vas dodirnuti ili se želi fotkati s vama?

Nekima je možda lako reći ne jer imaju dovoljno samopouzdanja za to. No nekima od nas to ne dolazi prirodno i to je posve u redu... Mi se samo trebamo izvježbati. Jeste li uopće ikada sebi dali prostora i vremena da barem istražite različite načine odbijanja, načine da nekome ili na nešto kažete ne?

Pokvarena ploča

Jako je važno razmišljati i znati na što točno reagiramo kada reagiramo, te poraditi na sposobnosti da budemo konstruktivni i kažemo „Ne” na stvari koje nam ne odgovaraju. Međutim, često ćete se naći u situaciji s ljudima koji vam žele nametnuti svoju perspektivu ili vas žele prisiliti da radite ono što oni hoće. Ako se ne slažete s njima, oni znaju i postati dosta bijesni i agresivni. Zato je podjednako važno da znate što učiniti ako dođe do toga.

Čuvajte se!

Ova tehnika ime vuče iz doba kada su se naveliko slušale vinil-ploče. Kada bi određena ploča napukla ili zadobila ogrebotine, gramofon bi počeo preskakati i zapeti na uvijek istom dijelu.

Prema ovoj tehnici na vama je da ponavljate istu poruku uvijek iznova, sve dok drugoj osobi ne postane jasno da nećete promijeniti svoje mišljenje. S pokvarenom pločom imamo jednu konzistentnu poruku koju ne prestajemo ponavljati.

Važno: Poruka mora biti vrlo jasna!

• Da, znam da je važno, ali ne želim ići... Oprosti, ali ne želim ići... Shvaćam ja što to tebi znači, ali ne želim.

• Da, znam da nam je zabavno i stvarno mi je super s tobom, ali ne želim te poljubiti... Znam da ti to želiš i to je skroz okej, ali ja te ne želim poljubiti... Znam da očekuješ da ću te poljubiti, ali ja ne želim... Da, sviđaš mi se, ali ne želim te poljubiti...

Načini da kažete NE

U stvarnosti (offline)

- 1 možete otići od osobe,
- 2 dati znak rukom da ih zaustavite,
- 3 verbalno izraziti NE.

U virtualnom svijetu (online)

- 1 možete ih blokirati,
- 2 prijaviti,
- 3 ili naprosto ne odgovoriti.

Možete li smisliti još različitih načina da kažete NE?



ČESTO VJERUJEMO DA NAS NAŠE PONAŠANJE DEFINIRA, ALI TO NIJE ISTINA!

Osoba koja uvijek ugađa drugima možda misli: „Ako ne učinim ono što moji prijatelji (ili dečko/djevojka) žele, bit će uzrujani i neće me voljeti. Neću više biti dobar prijatelj ako to ne učinim za njih. Bolje da im udovoljim.“

Mogli bismo reći da ljubaznost sama po sebi nije nužno loša stvar, ali razmislimo na trenutak – i ljubaznost ima svoje granice.

Problem je što smo naučili biti ljubazni kako bismo izbjegli reakcije drugih ljudi ili bilo kakve komplikacije, konflikte, svađe, probleme itd.

Razlozi zbog kojih želimo biti previše ljubazni:

- manjak samopouzdanja
- strah od tuđe ljutnje
- strah od samoće
- osjećaj krivnje i potreba za osvetom
- traženje odobravanja
- osjećaj tuđeg gubitka

LJUBAZNOST

ili

ISKRENOST

Što je razlika? Zapamtite da svi učimo kako se ponašati! Mnogo je načina na koji nam društvo poručuje što su loša i nepoželjna, a što dobra i poželjna ponašanja za muškarce i žene.

Što točno biramo kada ugađamo drugima?



“Brigom za svoje potrebe pomažemo drugima da poštuju nas i sebe.”

Kada smo previše ljubazni, ne samo da izbjegavamo svoje osjećaje, već izbjegavamo i sve što bi druga osoba mogla osjećati i pogotovo kako bi mogla reagirati.

Ako mislite da previše ugađate drugima ili ste previše ljubazni, zapitajte se pokušavate li time izbjegavati tuđe reakcije.

Jako je važno da brinete za druge, ali ako im previše ugađate i ako ste previše ljubazni, to ne znači nužno da im pomažete!

Stoga, zašto ne bismo bili iskreni te puni ljubavi i razumijevanja umjesto da smo samo pristojni i ljubazni?

ISKRENOST OVDJE ZNAČI DA OBJASNIMO DRUGIMA I DA NAS ONI RAZUMIJU, ALI NE NAUŠTRB NAS SAMIH.

Ljubav prema drugima proizlazi prvo iz ljubavi i brizi za sebe, za svoje tijelo i osjećaje.

Kada volimo sami sebe, imamo moć izbora i možemo izraziti svoje osjećaje. Time se brinemo za svoje potrebe, te pomažemo drugima da poštuju i nas i sebe.



Svjedočanstvo

Dostojanstvo s 13

Osobno sam iskusila što je to biti „previše ljubazna“ kada mi je bilo 13 godina. U to sam vrijeme imala prijateljicu koja je bila predraga prema meni kad bismo bile same ali, čim bi netko bio u našem društvu, ona bi me krenula ismijavati. Kako sam bila nesigurna u toj dobi, ne bih joj ništa odvrtila jer sam se plašila samoće.

Sada kada su mi 22 godine, razumijem da je ona bila još nesigurnija od mene i da je zato imala potrebu zlostavljati nekoga, jer se htjela osjećati bolje u svojoj koži. To me iskustvo naučilo da više ne dozvoljavam takvo ponašanje i da sebe poštujem još više.

LJUBOMORA



ŽELI LI VAŠ/A
PARTNER/ICA
KONTROLIRATI
S KIME
RAZGOVARATE?

Ljubomora proizlazi iz osjećaja manje vrijednosti i tendencije da se uspoređujemo s drugima i osjećamo nedovoljno dobrima. Može proizlaziti iz sumnje i nesigurnosti. A zapravo se tu radi o strahu – strahu da nismo dovoljno dobri.

- Kada živimo sa svojom nesigurnosti, ljubomora brzo prerasta u paranoju i opsesiju, te time dovodi u opasnost točno onaj odnos do kojeg nam je najviše stalo.
- Ako nas ljubomora obuzme, mogli bismo umisliti da nam je odnos u neposrednoj opasnosti. Sve što onda želimo je zaštititi ono do čega nam je najviše stalo.
- Često miješamo ljubomoru s ljubavi i vjerujemo „Wow, ta je osoba stvarno zagrijana za mene“, dok je u stvarnom životu to daleko od istine, daleko od onoga što ljubav jest. Ljubomora često kreće od



malenih stvari. Možda partner ili partnerica sumnja na nešto i traži dokaz prevare. Ako ne dobije ono što traži, umjesto da se osjeća zadovoljno, svoju frustraciju izbacivat će raznim metodama; napast će vas optužbama, okrivljavati, vrijeđati i prijetiti vam, prije nego što pređe na emocionalno i fizičko zlostavljanje.

Puno je taktika koje upotrebljavaju ljubomorni ljudi, sve kako ne bi osjetili strah od mogućeg gubitka. Dok vam se može doimati simpatičnim kada netko želi prestano biti s vama, osoba koja vas poštuje i voli dat će vam prostora za sebe.

U zdravoj vezi nema potrebe za provjerama. Vaši partneri ne bi smjeli zahtijevati od vas da budete u konstantnom kontaktu dok ste razdvojeni. Trebalo bi im biti dovoljno znati da ste na sigurnom. Ako nije, oni ne poštuju vaše granice.

Vi ste osoba za seba i imate pravo na vlastiti život.

Kontrolna lista za ljubomoru:

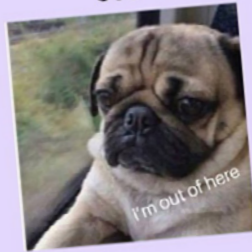
- 1 Očekuju da provodite sve vrijeme s njima.
- 2 Ne samo da su vrlo uzbuđeni što vas vide, oni su i uporni.
- 3 Traže od vas da se ne družite s prijateljima ili da zanemarujete svoje radne, školske, sportske ili obiteljske obveze zato što oni „nikada nisu nešto takvo osjećali“ i „ne mogu bez vas“.
- 4 Mogu postati neraspoloženi kada nije po njihovome. Često se znaju ukazati nepozvani kada negdje odete.
- 5 Mrze kada ste razdvojeni i žele biti u konstantnom kontaktu dok niste skupa.
- 6 Vole znati što radite i s kim ste.
- 7 Kada ste odsutni, zovu, čitavo vrijeme šalju poruke ili vas pokušavaju kontaktirati putem društvenih mreža, očekujući da im odmah odgovorite.
- 8 Traže od vas da uključite aplikacije za praćenje, poput Snap Maps, tako da znaju gdje ste.
- 9 Držite mobitel pri ruci jer znate da će postati sumnjičavi ili se uzrujati ako ne budete dovoljno brzo odgovorili.

Ako kažu...

"ja bih doslovno umro/la bez tebe"

tvoja bi reakcija trebala biti

OVO



NE OVO



#THISISALSOVIOLENCE

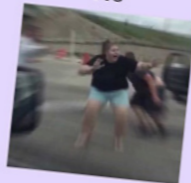
„Partner kojemu je stalo do vas nikada neće tražiti da odustanete od svojih hobija, odnosa, poslova ili aktivnosti kako da bi mogli gospodariti vašim vremenom.“

Ako kažu...

"ti si samo moj/a"

tvoja bi reakcija trebala biti

OVO



NE OVO



#THISISALSOVIOLENCE

Postoje li određeni ljudi s kojima ne želite biti u interakciji zato što znate da bi to moglo dovesti do svađe s vašim partnerom ili partnericom? Popis može uključivati vaše bivše dečke/djevojke, ljude koji su vam se nekoć sviđali ili u koje ste bili zaljubljeni ili općenito ljude određenog spola itd.

Mnogo je argumenata kojima se pokušava opravdati takva zabrana. „Vjerujem ja tebi, ali ne vjerujem njima“; „Osjećam se neugodno kada razgovaraš s tom osobom“; „Zar ti ja nisam dovoljan/na?“

Ako vaš/a partner/ica pokušava kontrolirati s kime komunicirate, to može dovesti do taktike zlostavljanja koja se zove IZOLACIJA.

U nekom trenutku svi postanu zabranjeni, dok ne postanete posve izolirani i vrijeme počnete provoditi isključivo sa svojim partnerom ili partnericom. U toj situaciji nastaje plodno tlo za sve više emocionalnog

i fizičkog zlostavljanja. Vi tada zaista nemate pristup osobama koje vam pružaju podršku.

Nikada nije u redu upravljati s kime vaš/a partner/ica smije i ne smije razgovarati. Ako nekoga volite, to podrazumijeva da im dovoljno vjerujete da će donijeti dobre odluke o ljudima s kojima se družite.

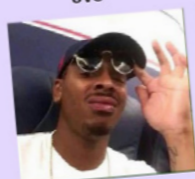
Izrazite svoju zabrinutost na iskren način i pokažite ljubav. No ako u vašoj vezi nema povjerenja s koje god strane, možda je vrijeme da se rastanete.

Ako kažu...

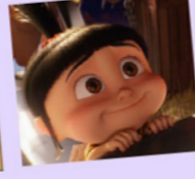
"učinio/la sam to samo zato da bih te zaštitio/la"

tvoja bi reakcija trebala biti

OVO






NE OVO








#THISISALSOVIOLENCE

Ljubomora nema veze s vama! Ona je povezana samo s ljubomornom osobom!!!

Ljubomoru uzrokuju nesigurnosti kod vašeg partnera ili partnerice, a ne ljubav koju oni osjećaju prema vama! Ljubomora se javlja zbog:

-  niskog samopouzdanja,
-  osjećaja nesigurnosti i posesivnosti do kojih dolazi u odnosima u kojima netko ovisi o svom partneru ili partnerici kako bi se osjećali voljeno i dobro u svojoj koži
-  osjećaja nedostatnosti i straha da nismo dovoljno dobri.

Što možete učiniti ako ste ljubomorni?

-  Prestanite pokušavati kontrolirati druge i život općenito. Što više pokušavate kontrolirati druge, to se više brinete.
-  Fokusirajte se na sebe, radite na ljubavi
-  Razgovarajte otvoreno i iskreno s partnerom/icom o svojim osjećajima, strahu od odbijanja, svojim nesigurnostima itd.
-  Govorite iz svoje perspektive, nemojte okrivljavati, prebacivati odgovornost na druge, optuživati ili se ljutiti!
-  Tražite potporu

Kada bih se družila s prijateljicama, čitavo bi mi vrijeme slao uzrujane poruke i zvao me, te me tražio da se vratim. Ako bih se vratila, pitao bi me tisuću pitanja o svemu što se dogodilo, dok ne bi pronašao nešto što sam „skrivila“. Tad bi podivljao i kaznio me.

A to je bio samo početak! Kada je saznao da imam muškog prijatelja u školi, tražio je da „raskinem“ to prijateljstvo, kao i mnoge druge do kojih mi je stalo. Bez prestanka je pratio što radim i bio sumnjičav oko svega, pazio je što sam imala na sebi i kako sam se ponašala. Osjećala sam se kao njegovo „vlasništvo“. Bila sam stalno pod stresom kako ne bih učinila nešto pogrešno.

Ali povremeno je on znao biti tako pun ljubavi! Znao me iznenaditi s malim porukama i darovima i obasipati komplimentima i pažnjom, što mi je bilo iznimno slatko i romantično.

No većinu je vremena izvrtao moje riječi i ja sam vremenom počela kriviti sebe. Mislila sam da zaslužujem da se loše ponaša prema meni. Zato što je sa svima drugima bio tako drag i karizmatičan, počela sam vjerovati da je sve što se počelo događati iza zatvorenih vrata bila 100 % moja krivica. Bila je to noćna mora. Stalno sam se pokušavala uvjeriti da je on stvarno bio pun ljubavi, samo sam ja trebala biti „bolja“. Osjećala sam se kao da sam upala u Disneyjev film o Ljepotici i Zvijeri. Trebala sam biti ljubaznija i ugodnija.

Nakon nekog vremena, uz pomoć svojih prijatelja, ipak sam shvatila da mi nedostaje samopoštovanja i da ta veza nije bila zasnovana na ljubavi. Moja očekivanja od ljubavi bila su nikakva. Čim sam to shvatila, odlučila sam izaći iz te nezdrave veze.

Uspjela sam pronaći izlaz iz te priče i, iako mi se nastavljao javljati, pratiti u javnosti i općenito proganjati, već sam uspjela zacijeliti svoje traume. Ne samo da sam naučila opet imati povjerenja u druge, već sam naučila i voljeti sebe.

Nekoć sam mislila da tako intenzivna ljubomora proizlazi iz ljubavi. A zato što sam mu jako htjela ugoditi, dopustila sam takvo nezdravo ponašanje i nisam shvaćala koliko je to destruktivno za nas oboje. Ako ste u vezi ili odnosu u kojem doživljavate slične stvari, molim vas da ne ignorirate probleme i da ih ne pravdate trenucima kada se normalno ponaša!

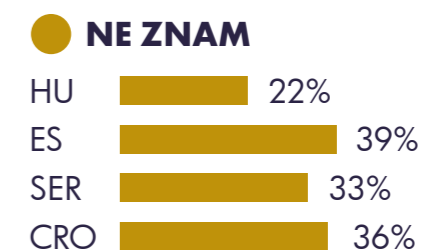
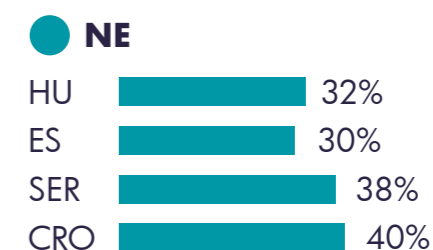
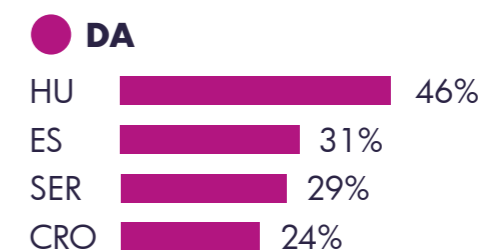
I ne zaboravite, niste sami! Niste bezvrijedni i ludi i niste krivi. Bez obzira na sve, nitko ne zaslužuje zlostavljanje.

Pitaj mlade!

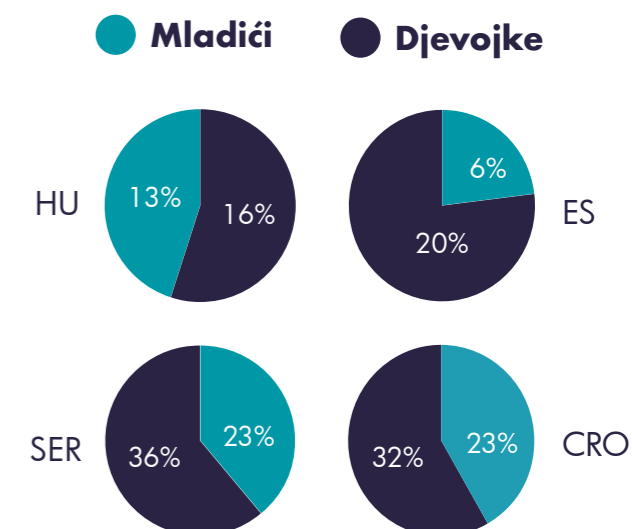


Pitale smo mlade u Hrvatskoj, Srbiji, Španjolskoj i Mađarskoj sljedeća pitanja o nasilju i kontroli, evo što su odgovorili:

Smatraš li da je zahtjev partnera/ice za stalnim slanjem poruka nasilno ponašanje?



Mladi koji će, na zahtjev partnera/ice za stalnim slanjem poruka, odmah odgovoriti i ispričati se:



Svjedočanstvo

„Bila sam u vezi s tipom koji je pratio svaki moj pokret.“



„PRETVARAJMO SE KAO DA SE NIŠTA NIJE DOGODILO”

Razmislite o svjedočanstvu koje ste upravo pročitali i o tome što je rekla, „Znao me iznenaditi s malim porukama i darovima i obasipati komplimentima i pažnjom, što mi je bilo iznimno slatko i romantično.” Što mislite o tom ponašanju? Možete li ga povezati s nekime tko se ponaša na sličan način? Prvo više ili se ljuti, a zatim se ponaša kao da se ništa nije dogodilo?

Ovakva vrsta ponašanja vrlo je učestala u nasilnim vezama, te je dio onoga što zovemo **ciklus nasilja**.

Nasilne veze ne postaju nasilne iz vedra neba, niti su nasilne 24 sata dnevno. Nasilje se ne javlja iznenada. To je postupan proces koji vas malo-pomalo umara i sabotira.

Kontroliranje ili zlostavljanje na početku veze može prolaziti nezapaženo ili se sporo razvijati, što druga osoba može doživjeti kao znakove pažnje. Ljubomoru može uzimati kao znak ljubavi, dok se potreba za kontrolom može činiti kao zabrinutost ili zaštitnička nastojanja i slično.

Kako vrijeme prolazi, osim ovih činova agresije, osoba se također može ponašati nježno i smireno. To može zbuniti osobu koju žele kontrolirati. Ona bi se mogla zateći kako pokušava učiniti sve ne bi li izbjegla nasilničko ponašanje druge osobe. Pritom zna i otići tako daleko da sebe krivi za sve, a ne osobu s kojom je u vezi.



Faza stvaranja napetosti:

U ovoj se fazi stvara napetost između dvoje ljudi u odnosu i zlostavljač postaje sve nemirniji i agresivniji. Ponašanja koja se mogu javljati uključuju kritiziranje, ćudljivost, omalovažavanje, prijetnje, uskraćivanje pažnje i vikanje. Žrtva osjeća zlostavljačev nemir i mora stalno biti na oprezu. Žrtva će učiniti što god smatra da je potrebno kako bi izbjegla eksploziju. Ponašanja koja može pokazivati žrtva uključuju prihvatanje, smirivanje i ugađanje, kao i pokušaj da urazume zlostavljača.

Nasilna faza:

Ova faza označava kada zlostavljač započinje agresivno, verbalno, fizičko ili seksualno zlostavljanje i trudi se žrtvu kontrolirati i maltretirati. Između ostalog, ponašanja zlostavljača mogu uključivati uništavanje okoline, udaranje drugih ili predmeta oko sebe, ponižavanje, gušenje, seksualno napastovanje ili silovanje.

Žrtva bi se mogla osjećati uplašeno ili povrijeđeno, ljuto ili ranjivo, ili bi mogla tražiti zaštitu. U ovoj fazi žrtva obično zove policiju ili pokušava izaći iz veze.

Faza pomirbe:

U ovom trenutku zlostavljači bi mogli početi osjećati sram. Mogu postati potišteni i pokušati opravdati što rade sebi i drugima. Primjerice, mogli bi reći: „Znaš da me ljuti kada kažeš nešto takvo.” Osoba koja zlostavlja možda i obeća da više nikad neće biti nasilna. Ponašanja koja su karakteristična za ovu fazu uključuju traženje oprost, plakanje, iskazivanje ljubavi, iniciranje romantičnih gesti, obećanja da će potražiti pomoć i slično. Mogli bi pokušati objasniti svoje nasilno ponašanje tako da svale krivnju na druge čimbenike ili biti vrlo pažljivi prema osobi koja njihovo nasilje trpi, uključujući i davanje poklona.

**AKO JE OSOBA
SPREMNA NA
PROMJENE,
POŠTOVAT ĆE
VAŠE GRANICE I
NEĆE PONAVLJATI
SVOJE NEZDRAVO
PONAŠANJE!**



Prebacivanje krivnje na vas

Zlostavljač će često okrivljavati druge, a u većini slučajeva vas zbog nečega što ste rekli ili napravili, a što je „prouzročilo“ njihovo nasilno ponašanje. Ili bi mogli reći da je njihovo ponašanje posljedica toga što su bili pod utjecajem alkohola ili droga, što su pod stresom ili su frustrirani.

Ispričavanje:

Podosta je uobičajeno i da se osobe koje zlostavljaju osjećaju loše i da se ispričavaju nakon incidenta. Znaju vas i moliti za oprost i obećavati da to više nikad neće učiniti. Dosta često oni i iskreno žale to što su učinili, što dodatno otežava žrtvi napada koja želi izaći iz tog odnosa.

Što trebate zapamtiti:

- **Njihovo** nasilno ponašanje uvijek je **njihova** odgovornost, ne vaša.
- Zlostavljanje nikada nije u redu i nikada nije opravdano.
- Što god oni rekli, **njihovo** nasilje **nikada** nije prihvatljivo.

Moglo bi se činiti kao da se druga osoba promijenila

Osoba koja trpi nasilje mogla bi biti zbunjena i povrijeđena, ali bi mogla i osjetiti olakšanje što je nasilan trenutak prošao. U ovoj fazi žrtva bi mogla odlučiti ostati u tom odnosu, biti sretna i nadati se promjeni te se vratiti zlostavljaču.

Oboje bi mogli biti sretni i htjeti nastaviti odnos, a time i zanemariti opasnost od ponavljanja nasilnih epizoda i ciklusa nasilja.

Vremenom može doći i do promjena u ciklusu. Faza pomirbe mogla bi se početi skraćivati, a sama napetost i nasilje rasti.

Kako znamo jesmo li u fazi pomirbe ili da je druga osoba spremna na promjene?

Zapamtite da su bilo kakva ponavljajuća ponašanja ovakve vrste znak nezdravog odnosa ili zlostavljanja. Čak i ako su se ispričali zbog onoga što su učinili, počnu li to opet raditi, to znači da se ne mijenjaju!

Kotač moći i kontrole

U kotaču moći i kontrole navedeni su znakovi lošeg odnosa, odnosno različiti načini na koje nasilni partner može koristiti svoju moć i kontrolu da manipulira odnosom. A to vodi do fizičkog i seksualnog nasilja.



PSIHOLOŠKO/EMOCIONALNO NASILJE

Psihološkim nasiljem smatraju se ponašanja kojima se želi nanijeti emocionalna ili mentalna povreda. Iako vam ne zadaje fizičku bol, ovakvo nasilje može biti podjednako mučno i bolno na druge načine. Nitko nije savršen u svakom trenutku svojih odnosa. No kada vas netko namjerno povrijedi i to radi često, to postaje zlostavljanje. A zlostavljanjem se smatra i kada vam druga osoba svojim ponašanjem izaziva strah ili čini da se osjećate loše.

Emocionalno nasilje može uključivati sljedeće:

- verbalno nasilje: vikanje, vrijeđanje ili psovanje.
- odbijanje: neprestano odbijanje vaših misli, ideja i mišljenja.
- izlučivanje: druga vas osoba manipuliranjem istine navodi da sumnjate u svoje osjećaje i misli, čak i svoj razum.
- omalovažavanje: imaju pogrdne nazive za vas ili vam govore da ste glupi, javno vas sramote, okrivljavaju vas za sve.
- izazivanje straha: izazivaju vam osjećaj straha, zastrašenosti ili prijetnje.
- izoliranje: ograničavaju vašu slobodu kretanja, zaustavljaju vas u komunikaciji s drugima (poput obitelji ili prijatelja); mogu vas i sprječavati u bavljenju stvarima koje obično radite – društvene aktivnosti, sport, škola ili studij itd.

Emocionalno zlostavljanje ostavlja stvarne i dugotrajne posljedice, negativno utječe na vaše samopouzdanje i samopoštovanje te izaziva depresiju, tjeskobu, čak i suicidalne misli.



FIZIČKO NASILJE

Fizičko nasilje u osnovi podrazumijeva primjenu fizičke sile protiv vas, čime vam druga osoba nanosi ozljedu ili postoji opasnost da bi to mogla učiniti.

Fizičkim nasiljem smatraju se svi nasilni čini u nastavku:

- grebanje ili ugrizi
- guranje
- šamaranje, udaranje nogom
- gušenje ili davljenje
- bacanje stvari
- korištenje predmeta koji bi vas mogli ozlijediti
- fizičko obuzdavanje (pribijanje uz zid, na pod, krevet i slično)
- nepažljiva vožnja ili druge radnje koje vam nanose bol ili djeluju prijeteće.

Mnogi ljudi koji su doživjeli određeni oblik fizičkog nasilja tvrde da je nasilje prvo počelo šamarom ili guranjem, pa je vremenom postajalo intenzivnije.



OBlici NASILJA

SEKSUALNO NASILJE

Seksualnim nasiljem smatra se kada netko primjenom sile ili manipuliranjem drugu osobu prisiljava na neželjene seksualne radnje, uključujući bilo kakav pokušaj seksualnog čina, neželjene seksualne komentare ili pozive na seksualne radnje bez pristanka. Seksualno zlostavljati mogu poznanici, članovi obitelji, pojedinci od povjerenja ili nepoznati ljudi. Naime, istraživanja pokazuju da žrtve seksualno zlostavljanje i nasilje često trpe od članova obitelji ili u krugu bliskih ljudi. U mnogo slučajeva žrtve poznaju svoje napadače ili barem znaju tko su.

Seksualno nasilje obuhvaća različita zakonom kažnjiva ponašanja poput silovanja, seksualnog zlostavljanja, seksualnog uznemiravanja ili ucjene.

SILOVANJE NA SPOJU ILI U VEZI: do prisilnog seksa može doći na spoju ili zabavama i to s osobom koju žrtva poznaje, koja joj se sviđa ili za koju je zainteresirana.

Ovo su tri ključne stvari koje trebate znati o silovanju:

1. Osoba koja doživi silovanje nije kriva za to. Za silovanje je uvijek kriv silovatelj. Ljudi nikada to ne „traže“ svojim odabirom odjeće ili ponašanjem. Ako do seksa dođe protiv nečije volje, to je silovanje.
2. Silovanje nije uvijek nasilno. Ako kažete „ne“, a druga osoba ne poštuje vaše želje i nagovori vas na nešto što ne želite, to je silovanje.
3. Silovanje nema veze sa strasti i ljubavi. Prisilan je seks čin nasilja i agresije. **Netko kome je zaista stalo do vas, poštovat će vaše želje i neće vas prisiljavati ili stvarati pritisak da učinite bilo što seksualno bez vašeg dopuštenja.**

Seksualno nasilje u vašoj vezi

Dugo se vremena smatralo da je u vezi ili braku pristanak za seks uvijek prisutan s obzirom da je seks dio veze. U posljednje vrijeme takvo se uvjerenje počelo preispitivati. Danas se zna da uvijek treba tražiti pristanak za seks, u bilo kojoj vezi, tako i braku.

Seksualno nasilje u vezi može se manifestirati na mnogo načina, na primjer opetovanim inzistiranjem na seksu, emocionalnim ucjenama i izazivanjem osjećaja krivnje, kupovanjem poklona i očekivanjem seksa zauzvrat, silovanjem partnera ili prisiljavanjem na seksualne radnje.

Seksualno nasilje u vezi je rijetko kada izolirani incident. Ono se često javlja uz druge oblike nasilja, uključujući fizičko i emocionalno nasilje. Tako je većina žena koje su trpjele fizičko zlostavljanje u vezi bile i seksualno zlostavljane u tim istim vezama.

SEKS NIJE ROBA ZA RAZMJENU. Ako vam partner nešto plati, **to ne znači da im dugujete i morate otplatiti u seksualnom obliku.** Ako žele platiti za nešto, trebalo bi biti zato što oni to žele, a ne zato što očekuju nešto zauzvrat.

Seks moraju željeti obje strane u vezi. Što god da se dogodi, zapamtite da **vi NE „DUGUJETE“ seks svome partneru ili partnerici. Čak i ako ste prethodno imali seksualne odnose.**

Što je EKONOMSKO NASILJE?

Ekonomsko ili financijsko nasilje je ono nasilje u kojem jedna osoba kontrolira financije druge osobe i donosi odluke o tome kako će se novac trošiti i štedjeti bez obzira na drugu osobu, čime žrtva postaje ovisna o njoj.

U tinejdžerskoj dobi takva se vrsta nasilja neće nužno manifestirati na takav način zato što novac koji tada imamo ovisi o našim roditeljima i skrbnicima. No vaš/a partner/ica svejedno može pokušati kontrolirati kako provodite svoje vrijeme te vas time spriječiti u zarađivanju novca.

Zamislite da je, na primjer, ljetno i jako želite raditi u određenom kafiću ili čuvati djecu, zato što želite zaraditi nešto novca za džeparac, ali vas partner/ica sprječava u tome.

Još jedan primjer toga je kada partner/ica odlučuje kako ćete vi trošiti svoj novac ili vas cijelo vrijeme tjera da pokrivete zajedničke troškove.

ELEKTRONIČKO NASILJE

Elektroničko nasilje označava upotrebu tehnologije s ciljem izazivanja ili omogućavanja nasilja ili prijetnje nasiljem koje rezultira ili bi moglo rezultirati **fizičkom, seksualnom, psihološkom ili ekonomskom** povredom.

Elektroničko nasilje uključuje različite oblike maltretiranja, povrede privatnosti, seksualnog zlostavljanja i iskorištavanja, napade na određene društvene skupine ili zajednice, kao i izravne prijetnje fizičkim nasiljem te ostale oblike elektroničkog kriminala. Elektroničko nasilje, odnosno nasilje na internetu štetno je koliko i nasilje offline, u fizičkoj stvarnosti, zato što posljedice mogu biti podjednako ozbiljne kao i posljedice fizičkog nasilja. Svi oblici nasilja imaju negativan utjecaj na mentalno zdravlje i općenito stanje žrtve.

ELEKTRONIČKO NASILJE NAD DJEVOJKAMA I ŽENAMA

Više istraživanja pokazalo je da djevojke i žene češće trpe razne oblike elektroničkog nasilja poput seksualnog uznemiravanja, zlostavljanja i uhođenja na internetu. Procjenjuje se da svaka deseta žena do svoje 15. godine iskusi određeni oblik elektroničkog nasilja.

Djevojke i žene koje trpe seksualno uznemiravanje, uhođenje ili nasilje od intimnog partnera offline, najčešće od istih partnera trpe i nasilje online, na mreži. Stoga i to treba uzeti u obzir kao dio ciklusa nasilja koje smo definirali ranije.

GRANICE

Ljubav podrazumijeva uspostavljanje granica

Granice u vezi pomažu nam shvatiti gdje jedna osoba „završava“, a druga „počinje“. Granice nam pomažu definirati što nam je ugodno i kako bismo voljeli da se drugi prema nama ponašaju. Granice se mogu primijeniti na bilo kakvu vrstu odnosa, bilo s prijateljima, članovima obitelji, partnerom/icom i drugima u vašem životu.



Što su moje granice?

Iako o njima pričamo u smislu odnosa s drugima, granice se na određeni način tiču i vašeg odnosa sa sobom.

Granice vam pomažu da ispoštujete svoje potrebe, ciljeve, osjećaje i vrijednosti.

Granice mogu biti emocionalne, fizičke ili čak virtualne.

- Okej mi je da se pratimo na društvenim mrežama, ali ne želim dijeliti lozinke.
- Ugodno mi je ljubiti se i držati za ruke, ali ne u javnosti.
- Okej mi je redovito dopisivanje, ali ne želim se dopisivati stalno.
- Želim se družiti s prijateljima/obitelji za vikend.
- Trebam vremena za sebe svaki dan.
- Ne smeta mi fizički kontakt, ali nisam spreman/na na seks.

Objašnjavanje granica

Kako drugi mogu znati vaše granice? Tako da razgovarate o njima! Komunikacija zaista jest ključan dio svih naših odnosa!!! Ako vam nisu jasne granice drugih, samo pitajte primjerice „Je li ti ovo okej?“ ili „Hoće li ti ovo smetati?“



Važno: ako ne želite razgovarati s nekime o svojim granicama zato što se bojite da bi oni mogli imati bijesnu ili nasilnu reakciju, to bi mogao biti pokazatelj da trpíte zlostavljanje!

Mogu li se granice mijenjati?

Da! Naravno, vrlo je uobičajeno da se granice mijenjaju u svim našim odnosima. Nešto što nam nije odgovaralo na početku veze moglo bi nam postati okej za nekoliko mjeseci, poput spremnosti na fizičku intimu.

S druge strane, možda shvatimo da nam nešto ne odgovara tek nakon što to iskusimo prvi put i shvatimo da moramo postaviti jasnije granice. Na primjer, netko vas je dodirnuo i nije vam bilo ugodno. Iskomunicirajte odmah da ne želite da se to ponovi!

Važno! Svaka osoba ima pravo u bilo kojem trenutku promijeniti svoje granice. Najvažnija stvar pritom je da objasnite svoje granice, kao i bilo kakve promjene, tako da ih je druga osoba svjesna.

Posebno je važno da VI svoje granice definirate u skladu sa SVOJIM željama, a ne zato što osjećate određeni pritisak, netko vas prisiljava ili manipulira da to napravite.

Zaslužujete osjećati se sigurno i cijenjeno od drugih, a granice imaju veliku ulogu u stvaranju zdravih odnosa u kojima možete biti svoji.

Zdrave i nezdrave granice

Kako znate je li određena granica zdrava ili ne? Važno je prepoznati da nam zdrave granice pomažu da zaštitimo i ispoštujemo sebe, dok nezdrave granice znače da želimo nekoga kontrolirati ili nekome nanijeti zlo. Zdrava granica može biti: „Trebam prostora kako bih se mogao/la družiti sa svojim prijateljima i raditi stvari koje volim.“ No ako vaš partner kaže, „Želim da prestaneš razgovarati s drugim dečkima/djevojkama zato što bi me mogao/la prevariti“ ili „zato što postanem ljubomoran/na“, tu se ne radi o zdravoj granici. Takva vam izjava služi kao upozorenje da imate problema s povjerenjem u vezi i da druga osoba pokušava kontrolirati s kime se družite.

Zdrava ponašanja

1. Ne trebam drugu osobu da bih se osjećao/la dobro u svojoj koži
2. Uživam biti sam/a sa sobom
3. Mogu balansirati vrijeme koje imam samo za sebe i vrijeme koje provedem s partnerom/icom i drugima
4. Imam drugih značajnih prijateljstava
5. Mogu vidjeti i fokusirati se na vlastite dobre strane, kao i dobre strane drugih
6. Komuniciram na otvoren i prizemljen način
7. Vjerujem svojim prijateljima ili partneru/ici i posve sam predan/a svojim odnosima
8. Poštujem i prihvaćam načine na koji se ja i moj/a partner/ica ili prijatelj razlikujemo
9. Otvoren/a sam i mogu iskomunicirati svoje potrebe i želje na jasan i nenametljiv način
10. Prihvaćam kada se odnosi promijene ili završe

Nezdrava ponašanja

1. Osjećam se nepotpuno bez druge osobe
2. Ovisim o drugima (posebno o svom/svojoj partneru/ici) da bih bio/la zadovoljan/na
3. Želim da skupa provodimo previše ili premalo vremena drugima
4. Ne mogu uspostaviti ili održavati bliske odnose s drugima
5. Uvijek se fokusiram na tuđe mane i najgore karakteristike na slušati
6. Igram igre s drugima, manipuliram i nisam spreman/na
7. Pokazujem ljubomoru i nisam predan/a svojim odnosima
8. Kritiziram partnera/icu ili prijatelje zato što su drugačiji
9. Ne znam što želim ili trebam
10. Ne mogu prihvatiti promjene, pustiti i nastaviti sa životom

PRISTANAK

„Dugo mi je trebalo da skužim što nije bilo u redu. Poljubio bih je kad i ona mene. Nikad joj nisam rekao da stane. Nisam znao pronaći riječi kojima bih svojim prijateljima objasnio zašto se trzam kad me dodirne. Ona i ja nikad nismo razgovarali o tome dok se to događalo. U nekom bih se trenutku prestao micati, ruke bi mi bile mlitave, gledao bih u drugom smjeru i fokusirao se na pukotinu na stropu svoje sobe. Ona bi nastavljala, sve brže i sve jače. Ponekad, kad bih svršio, i ona bi bila gotova a ponekad ne bi. Mislim da nikada nije primijetila koliko sam odsutan. Pitam se ponekad zašto nisam rekao ne, zašto svaki put kad sam to trebao reći nisam baš bio u stanju.“

Martin

Svjedočanstva:

„Nisam dala pristanak svom prvom seksualnom partneru. Pazite, nisam bila silovana, ali isto tako nisam dala pristanak. Nažalost, tako je mnogim drugim djevojkama i ženama diljem svijeta. Društvo nas od malena uči da popustimo pod određenim pritiscima. Koliko god smo svi mi postajali „svjesniji“ i emancipiraniji, mnogi od nas još uvijek stupaju u seksualne odnose sa svojim partnerima i drugim ljudima za koje nisu dali pristanak.“

BB

„Naučili su me sve o tome kako seks treba izgledati, ali ništa o tome kako pristanak izgleda. Drugim riječima, znala sam oralno zadovoljiti, ali ne i kako reći ne. Kada krenete dejtati i flertati, a imate nisko samopouzdanje i niste baš informirani, često se znate naći u odbojnim situacijama. Nisam znala kako zaustaviti muške kada krenu i često sam osjećala kao da sam ugovorno obvezana dovesti nekoga do vrhunca i ne očekivati ništa zauzvrat. Tako da sam bila poslušna, čak i kada stvarno nisam to htjela.“

Lidija

„Uvijek su mi govorili da su oni koji se suzdržavaju i traže dopuštenje zapravo pičkice, kukavice i štreberi. Mislim da sam pogledao valjda 10,000 filmova u kojima je seksi kada frajer ne čeka pristanak. Ono što nije nimalo seksi je kada frajer pita može li te poljubiti.“

AH

„Iz filmova sam naučio jednu stvar: u svim vezama muškarci su predatori, a žene su plijen. Kada se boje ili kažu ne, pa čak i njihovi fizički napadi u obrani, zapravo su sramežljive igrice koje treba odigrati pametno. Naučio sam da kul frajeri gnjave žene dok ih ne zavole barem jednom u životu! Nasilni susreti u većini tih filmova završava ionako tako da se žena zaljubi u muškarca i oni provedu ostatak života skupa.“

RB

„Prvo smo se poljubili, pa me je počeo skidati. Rekao mi je da to stvarno već jako dugo želi i kako sam mu strašno privlačna. I on se meni sviđao. Dio mene bio je sretan čuti da me dečki žele, vide kao objekt. No taj slatki trenutak je poprimio gorak okus. Počela sam se bojati da, odemo li do kraja, sve bi se samo svodilo na seks. Nisam se osjećala spremna spavati s njime. Osjećala sam se krivo jer sam naivna i bojala sam se njegove reakcije ako bih ga odbila. Do danas se svaki put toga sjetim sa žaljenjem i sramom zbog svoje lakovjernosti.“

Ana

„Bila sam na jednom partiju i nakon nekoliko pića prišla sam dečku koji mi se sviđao. Malo smo popričali i plesali, onda smo se krenuli ljubiti. Ubrzo me pozvao da odemo u sobu i ja sam odbila. On je bio uporan. Rekao mi je da ga zavlčim i da nema smisla ako ne budem htjela spavati s njim. Bilo me sram, na kraju smo otišli negdje u podrum. Nastavila sam mu govoriti da se ne osjećam ugodno i da ne želim seks. Ali sam osjećala kao da mu nešto dugujem.“

Kad smo došli u podrum, ja sam sjela na stroj za pranje rublja a on je skinuo sve s mene. Uskoro sam skužila da sam sama. Prijatelji me nisu mogli ni čuti, niti su znali gdje sam. Bojala sam se. Ništa mu nisam rekla nakon što sam ga tih par puta odbila. Obukla sam se nakon toga, ustala i otišla natrag u stan.“

Ja sam sretna. Mnogi nemaju mogućnost da odu. Sjetilo me kako nekim muškarcima pristanak nije seksi. Više im je naporna obveza.“

Marijana

„Možda svi mi imamo svoje razloge zašto pristajemo na nešto dok nam tijela i srca govore ne. Za moj prvi seks pretpostavka je bila da bih pristala i rekla da. Ne zato što sam se osjećala prisiljeno na neki način, nego samo zato što bi to od mene bilo pristojno i damski. Nisam bila cura koja bi nešto odbila. Dugo sam mislila da mi to daje određenu moć u toj situaciji, iako je istina takva da mi je to samo oduzimalo moć. Ne samo da moram skužiti kako reći „da“ ili „ne“, već moram i naučiti reći „ne večeras“ ili „to me boli“. Trebam prestati biti pristojna oko svega toga. Dejtanje nije sklapanje ugovora, a ja ne moram pokazati da mi je stalo seksom.“

Karla

„Morala sam se znati postaviti u bilo kojem trenu. Ne, ne želim se seksati. Ne, ne želim to probati. Možemo sad stati? Uči nas se da svoj pristanak i nepristanak moramo napominjati takvim verbalizacijama. No jako je umarajuće kad stalno trebaš tražiti da te se čuje. Stvarno je iscrpljujuće stalno davati do znanja da se netko treba zaustaviti i prestati. Da, pristala sam, ali baš me umara to što se jedina brinem za pristanak. Moć da konstantno govoriš ne uopće nije moć.“

Barbara

„Pitao me smije li me poljubiti. Umjesto vlažnog, nemirnog jezika dobila sam pitanje. Kad god bismo se mazili, pitao bi me je li mi okej fizički kontakt. Koje čudo. Tako jednostavno pitanje, a nikad ga prije nisam čula. Bila sam naviknuta na to da me partner drpa, dira grudi ili guzu dok pokušavam zaspati. Nisam se nikad osjećala toliko objektivizirano kao tada. Njihovoj napaljenosti nije ni trebala moja svijest. Kad sam čula ovo jednostavno pitanje, „Smijem li te dodirnuti?“, osjetila sam se kao normalna osoba.“

Matea



Ako ne čujete NE, to ne znači DA! Važno je znati da i ako osoba ništa ne kaže, to ne znači nužno da pristaje.

Pristanak znači da dajete dopuštenje kako bi se nešto moglo dogoditi. Ključna je riječ ovdje **dopuštenje**. Kada obje osobe daju **dopuštenje**, to znači da pristaju. Ako jedna osoba ne daje dopuštenje, to znači da **pristanak NEMA**. Jako je jednostavno.

Samo kada imate jasno DA, možete biti mirni i sigurni da nema opasnosti da biste mogli podleći pritisku –

- pritisku svega što se očekuje od djevojki i žena i od zaljubljenosti
- pritisku svega što se očekuje od djevojki i žena u vrijeme internetske pornografije
- pritisku svega što se očekuje od djevojki i žena koje odrastaju gledajući druge žene kako su poslušne svojim muškarcima u TV serijama, filmovima, glazbenim spotovima itd.

PRISTANAK: Je li zbunjujuće?

Pristanak znači pristati. Reći DA. Izreći jasno i glasno DA. Posebno je važno za djevojčice i djevojke da razumiju koliko je bitno jasno reći DA.

Svi učimo kako dati pristanak na puno stvari bez razmišljanja...

Svi odrastamo okruženi ljudima koji za svoja ponašanja ne traže suglasnost i pristanak. Je li vas itko ikada tražio da zagrlite ili poljubite nekoga (odraslu osobu, rodbinu i slično) koga niste htjeli?

Ovo je primjer kako od malih nogu učimo raditi ono što drugi od nas očekuju, umjesto da izrazimo kako se mi osjećamo u vezi s time te želimo li uopće nešto ili ne. Učimo zanemarivati svoje osjećaje od malena. Učimo biti ljubazni, pristojni i ponašati se u skladu s onime što vidimo oko nas.

Dakle, što to znači dati pristanak?

Radi li se tu samo o tome da kažete DA?

Znate li kako dati pristanak?

Najbolji osjećaj za ženu jest kada osjeća da ima pod kontrolom ono što će se dogoditi njezinom tijelu, kao i kada će se dogoditi. Bilo to samo tapšanje po ramenu ili ruka na koljenu, u vašoj je moći reći DA, u redu je ili NE, nije u redu.

Na što ja točno dajem pristanak?

Dati pristanak ne znači da ste pristali sudjelovati u **svakom** stadiju interakcije.

- Na primjer, činjenica da ste na početku pristali na poljubac ne znači automatski da ste pristali i na seks.
- Ili samo zato što ste na početku pristali na seks, to ne znači da kasnije ne možete odustati od toga ako vam nije više ugodno ili vam se ne sviđa.

Jako VAŽNA napomena: Kao djevojke i žene uvijek smo pod snažnim pritiskom društva koje nam govori da, jednom kada na nešto pristanemo, ne smijemo odustati od toga. No imate pravo povući svoj pristanak u bilo kojem trenutku, čak i nakon što ste ga dali!

Pristanak znači imati kontrolu nad svojim tijelom!!!

Pristanak se smije dati i povući u bilo kojem trenutku, a sama činjenica da ste u vezi s nekime ne znači automatski da oni imaju pristanak za sve! To što ste u vezi ne bi smjelo utjecati na vaše osobne granice! Na primjer, ako ne volite slati svoje gole fotografije, ali ste u vezi s nekime tko to voli, to ne znači da i vi to morate učiniti.

Pristanak je u komunikaciji...

Pristanak zahtijeva komunikaciju u **svim** stadijima odnosa. Morate znati iskomunicirati što osjećate u svom tijelu, što vam je ugodno i što želite. Je li okej da vam ta osoba bude toliko blizu? Razgovarajte o tome što volite i ne volite, želite i ne želite jer će vam to pomoći da više i opuštenije uživate u tuđem dodiru – uključujući i seksu.

Saznajte više o načinu na koji nas se prisiljava na seksualne situacije kada nismo spremne za njih.

NAČINI NA KOJE NETKO VRŠI SEKSUALNU UCJENU ILI PRISILU

ŠTO BI ON/A MOGAO/LA REĆI

• Zamaraju vas neprestanim traženjem seksa ili se zbog njih osjećate loše, krivo ili dužnima.

„Da me stvarno voliš, učinio/la bi to.“
„Hajde, rođendan mi je.“

• Čine da se osjećate kao da je prekasno reći ne.

„Ali sad si me baš skroz uzbudio/la.“
„Ne možeš samo tako sve zaustaviti.“

• Govore vam da izostanak seksa može naštetiti vašoj vezi.

„Savršeno je sve. Zašto moraš to pokvariti?“
„Prekinut ću s tobom ako se ne budeš htio/htjela seksati sa mnom.“

• Lažu ili prijetu da će širiti tračeve o vama.

„Svi misle da već jesmo, pa bismo i mogli.“
„Samo ću svima reći da smo to već učinili.“

Nikada se ne biste trebali osjećati kao da nekome dugujete nešto, pogotovo ne nešto seksualne prirode. A ikada budete osjećali kakav pritisak, povjerite se osobi kojoj vjerujete.



Pogledajte

Ako dolazi do bilo čega seksualnog između dvije osobe, a da jedna osoba nije dala pristanak, riječ je o seksualnom zlostavljanju, uznemiravanju ili silovanju.

Pogledajte ovaj video
‘#Listentoyourselfie: The Party’



Ovaj četverominutni film prikazuje priču djevojke koju se prisiljava na intimniji odnos od onoga što želi ili za što je spremna.

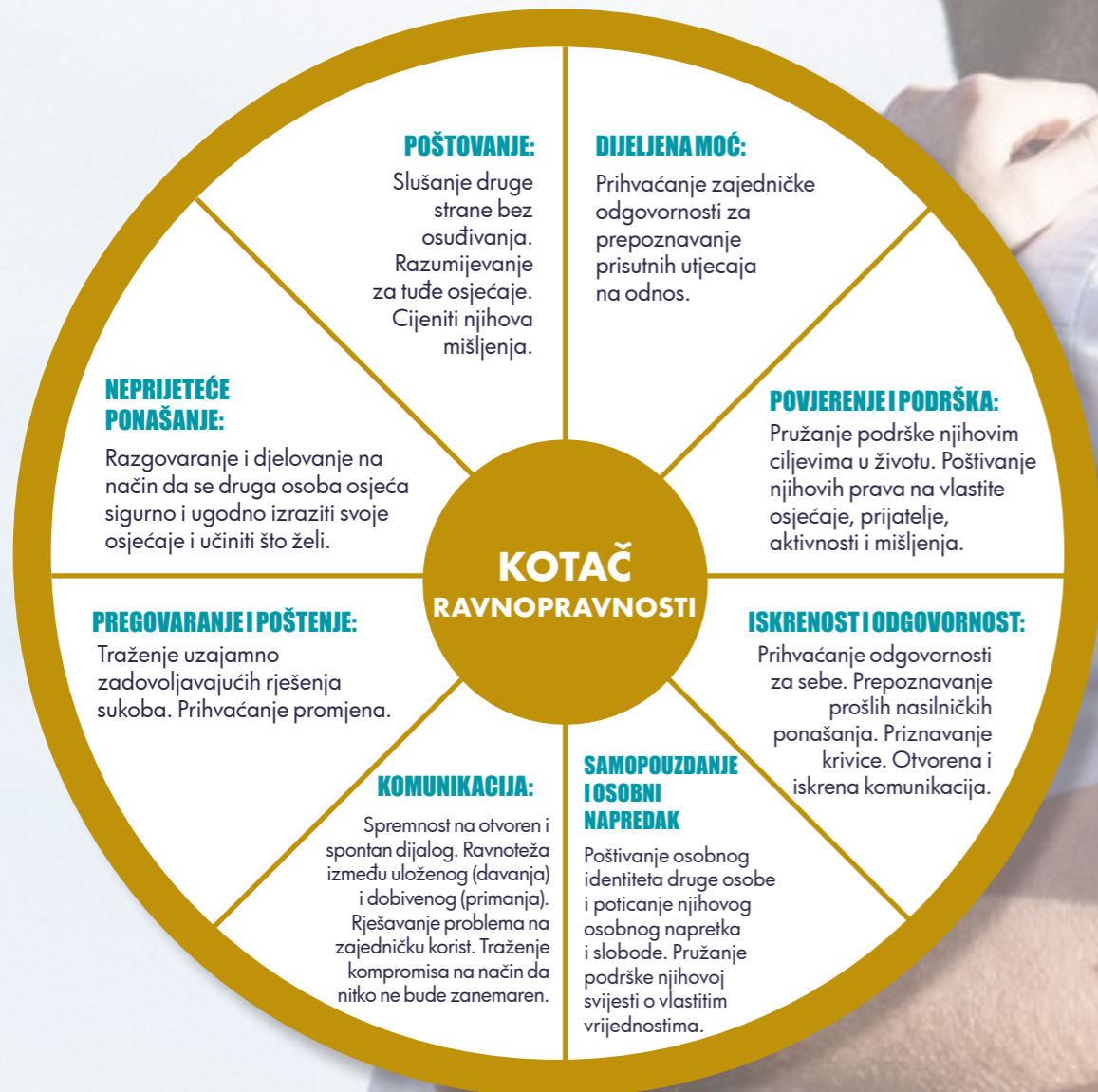
Ali što bi bili znakovi kvalitetne veze???

Stalno pričamo o lošim znakovima, toksičnim ponašanjima, upozoravajućim znakovima. No što bi točno bili znakovi

Svaka je veza, naravno, priča za sebe i određeno ponašanje koje bi se moglo smatrati zdravim u jednom odnosu ne mora biti zdravo u drugom. No postoje određeni dobri znakovi u odnosima i vezama koji nam pokazuju da smo **voljeni** i da nam ne bi bilo loše fokusirati se na pozitivne stvari!!

Biti u ravnopravnoj vezi znači da obje strane jedno drugo uzimaju u obzir i smatraju da su podjednako važni.

Razmislite o svojoj vezi. Možete li se prepoznati u određenim konceptima na ovom kotaču? Jesu li vam ove stvari važne u vašim odnosima?



IGRA!

KVALITETNO ili ŠTETNO?

Odvajate li vremena kako biste razmislili o svojim vezama i procijenili jesu li one kvalitetne ili štetne? Svi smo mi dio mnogih odnosa i veza, bilo s prijateljima, obitelji, partnerima i radnim kolegama, i oni su podložni promjenama.



Što tražim u odnosu i romantičnoj vezi?

KVALITETNO

MOŽETE LI PRONAĆI ZNAKOVE KVALITETNOG ODNOSA? (TRAŽI RIJEČI NA ENGLJSKOM)

D P S L F I T A T T D K A E Y
 K Y O H O N E S T C P E Q E N
 H V N U F D X V J Z E U O X B
 E B A S Q E V L K X A P D K C
 S G F G R P L W O L E B S X A
 N G S S P E W X I D T N X E K
 E B H Y U N Z T L T T U C F R
 T E H H V D Y F T H S R D S R
 S K A Y J E G V M C O H U G O
 I I X H K N W D S G N U Y S E
 L N Z B I C E F A S L E E F T
 N D R R H E Z J O N T V P B N
 V D A J C W E A C Y P V P F V
 F C K C L B G P D P T W G Q W
 D Z Z M R K C L D G E O D K F

BRIŽNOST (CARING) · JEDNAKOST (EQUALITY) · SIGURNOST (FEEL SAFE) · ZABAVA (FUN) · ISKRENOST (HONEST) · SAMOSTALNOST (INDEPENDENCE) · LJUBAZNOST (KIND) · OTVORENOST (LISTENS) · LJUBAV (LOVE) · POŠTOVANJE (RESPECT) · POVJERENJE (TRUST)

ŠTETNO

MOŽETE LI PRONAĆI ZNAKOVE ŠTETNOG ODNOSA? (TRAŽI RIJEČI NA ENGLJSKOM)

L C O L N T J M T S M M X S H
 I V P A D O R E J R A O R V U
 Y X M Y K X I B L N U H K U U
 Y C W A I I F T I O X H A X R
 L D M R F B V P A F U W W E K
 R B N T W M U N C L R S R T X
 O S J E B L I R W O O U Y B L
 E A Q B A Y D G U B S S M H K
 H B B T C C Z H K S H M I O Y
 G N I L T T I L E B L S K S S
 Y O T C O N T R O L C Z T T Q
 N E S U B A P M N A A H F I L
 D T T K U J G Z R E I Q K L H
 W H S Z H V Z E S Q I Z A E A
 V B U B Q Z D I R M P C V T C

ZLOSTAVLJANJE (ABUSE) · OMALOVAŽAVANJE (BELITTLING) · IZDAJA (BETRAYAL) · KONTROLIRANJE (CONTROL) · AGRESIJA (HOSTILE) · POVRIJEĐENOST (HURT) · OTUĐENOST (ISOLATION) · LJUBOMORA (JELOUSY) · MANIPULIRANJE (MANIPULATION) · PRITISAK (PRESSURE) · STRAH (SCARED)



ROMANTICNA LJUBAV

♥ je li to prava ljubav? ♥

Gotovo sva glazba koju svakodnevno slušamo vrti se oko uspona i padova ljubavnih života drugih. Jedan smo trenutak na vrhu svijeta, a sljedeći već očajavamo. Kakva tjeskoba!

Svi čitavo vrijeme pjevaju o svojim simpatijama, o neuzvraćenim ljubavima i romantičnim prekidima, o tome kako se osjećaju čudno, nesigurno, očajno, preplavljeno osjećajima, sretno i nadahnuto. S druge strane, seksualizacija je postala neizostavan element mnogih glazbenih

spotova i televizijskih programa. Čini se kao da su nježni osjećaji prve ljubavi zapravo u sukobu s današnjim shvaćanjem sveprisutne seksualnosti.

Prema dostupnim statistikama pornografija na internetu obuhvaća 30 % ukupnog internetskog prometa na svjetskoj razini. Ta nam iznimna brojka pokazuje koliko se često pornofilmovi gledaju na internetu. A i posve je normalno postalo razmjenjivati seksualne poruke i upuštati se u seks bez obaveza. I dok svi neprestano pišu i objavljuju stvari o svojim seksualnim i romantičnim uspjesima i neuspjesima, može nam se činiti kao da je seks obuzeo romantiku. No, je li to istina?

Pogledajmo malo поближе koliko se danas u našim ljubavnim životima još uvijek oslanjamo na ideju romantične ljubavi, čak i kada vjerujemo u „prijateljstva s povlasticama“, poliamoriju i seks kao krajnje ispunjenje u ljudskom životu.

Gdje je taj princ na bijelom konju?

Društvo nas kao žene uči da budemo dobre, poslušne, uredne i nasmiješene. A koliko god to često ostalo između redaka, odrastamo uz uvjerenje da moramo pronaći svog Princa Savršenog jer same po sebi zapravo nismo potpune i nismo dovoljne.

Od malenih nogu znamo za Disneyjevske priče o princezama, o svim tim prekrasnim, nevinim i zaljubljenim djevojkama. Da bismo bile kao one, svugdje nam se poručuje, od reklama, filmova i svega ostalog, da bismo trebale nositi određenu vrstu odjeće, stilizirati frizuru na određen način te igrati svakojake igre da bismo privukle pozornost muškaraca.

Romantični nas filmovi uče da bismo trebale čekati onog pravog. Nije važno je li on u vezi s nekom drugom, vara li je ili mu samo treba vremena da shvati kako smo suđeni jedno drugome. Mi prihvaćamo činjenicu da nam muškarci moraju dati smjernice i upute kako se odnositi prema njima. Mi prilagođavamo svoje želje njima. Ako žele „prijatelje s povlasticama“, mi pristajemo... Nadajući se da će jednoga dana shvatiti da nas istinski vole.

Svaki tipični romantični film završava tako da ona osvaja njega i da se odjednom, po prvi put u životu, osjeća upotpunjenom. Mi učimo da bez muškarca nismo ništa i da je „ljubav jača od svega“.



Što je s muškarcima? Zar je uloga Princa Savršenog stvar prošlosti?

Dječaci i dečki odrastaju s pritiskom da moraju biti što veći alfa mušjaci u ovom hiperseksualiziranom svijetu. Samo pogledajte kako društvo, mediji, igre, televizija, reklame, te glazbena i filmska industrija prikazuju što to znači biti „pravi muškarac“?

- On mora biti seksualno dominantan i iskusen
- On mora biti privlačan mnogim ženama i ne smije se vezati u odnos
- On mora imati moć i kontrolu
- On mora biti kompetitivan u sportovima i ispijanju alkohola i slično
- On mora imati novca
- On mora biti uspješan i inteligentan
- On mora biti čvrst i ne smije plakati ili pokazivati osjećaje ili bol
- On mora izražavati emocije vikanjem, agresijom ili nasiljem

Dječaci i mladići žive u svijetu u kojem se konstantno moraju dokazivati, moraju biti samopouzdana, dominantni, snažni i agresivni. Nije ni čudo da onda postaju grubi.

Kako uopće dječaci i dečki onda mogu postati nježni, osjećajni i ljubazni?

Kako se vi osjećate kada vidite dječaka u roznoj odjeći ili dječaka koji plače ili izražava svoje osjećaje? Možete li mu pružiti rame za plakanje i prihvatiti ga takvog kakav jest ili vam je neugodno i zapravo mu se smijete?

Kritički razmišljajte!

Dešifrirajte poruke o rodnim ulogama kojima smo svakodnevno bombardirani. Nemojte dozvoliti vanjskom svijetu da vam određuje kako trebate razmišljati ili djelovati.

TELEVIZIJA

Svako kućanstvo ima barem jedan **televizor** i mnogi provode dosta vremena pred njim svaki dan. Da televizija utječe na nas uopće nije upitno. Različite serije tako prikazuju različite rodne stereotipe, što može utjecati na naše stavove o mnogim temama.

MARKETING

Marketing je svuda oko nas i čini veliki dio naše mentalne svakodnevice! Morate biti svjesni da su masovni mediji isto industrija za sebe. Oni žele ostvariti profit raznim tvrtkama koje se oslanjaju na njih iz vrlo proračunatih razloga. Kada sjednete i krenete čitati časopis ili gledati serije, pripazite na modele i poruke koje tvrtke koriste kako bi promovirale svoje proizvode. Razmislite o tome zašto baš te pojedince biraju za svoje reklame.

GLAZBENA INDUSTRIJA

Glazbena industrija ima ogroman utjecaj na nas. Jeste li ikada pažljivo slušali riječi trenutačno popularnih pjesama? Mnogi nam umjetnici i umjetnice šalju poruke o rodnim ulogama. Mnoge riječi pjesama i spotovi tako impliciraju da „pravi muškarci“ moraju imati više seksualnih partnerica koje ih se „ne mogu zasititi“. S druge strane, žene se u glazbi često prikazuju na način koji sugerira da moraju biti submisivne ili bespomoćne.

VIDEO-IGRE

I **video-igre** su ogromna industrija. Postoji mnogo video-igara koje normaliziraju seksualno nasilje protiv žena. U njima se žene koriste kao predmeti za konzumaciju, nakon čega ih se odbacuje ili ubija.

INTERNETSKA PORNOGRAFIJA

Internetska pornografija izrazito je snažan biznis. Procjenjuje se da pornografski sadržaji čine 30 % čitavog prometa na internetu. Pornografija je anonimna i svim dobnim skupinama lako dostupna. Štoviše, marketinški slogan jedne od najvećih pornografskih tvrtki, Pornhuba, glasi „Sve što ti treba je ruka“. Prikrivena je to poruka da svi možemo dostići krajnju sreću ako imamo pristup pornofilmovima.

Danas je pornografija naš najsnažniji seksualno-edukativni medij, ali što to točno muškarci i dječaci koji gledaju pornografske sadržaje mogu iz njih naučiti? Da „pravi muškarac“ ne treba poštovati „ne“, da nasiljem moramo ispoštovati štetne norme muškosti koje pornografija izražava? Djevojke se uvjetuje da vjeruju kako je seksualno nasilje prirodan dio seksualnih odnosa. Pornografija time promovira i perpetuiru destruktivne norme muškosti kao i rasističke stereotipove te seksualizira nasilje. Ono što nas pornografija ne uspijeva naučiti jest to da se seksualnost temelji na pristanku, poštovanju i jednakosti. Zapravo, uči nas upravo suprotno.

UČIMO ŠTO JE TOČNO „LJUBAV“

Kako učimo voljeti? Kako učimo što znači biti u vezi i što očekivati od veze?

Razmislite malo, niste se rodili sa znanjem kako se odlazi na spojeve, ali ste ipak na neki način do toga došli. Zaključivali ste na primjeru svoje obitelji, filmova koje gledate, knjiga koje čitate, televizijskih serija, pa čak i stranaca oko vas. Sve promatramo i pijamo i učimo. „Aha, znači tako se to radi! Tako to funkcionira!“

Ljubavi koje susrećemo u filmovima i u medijima općenito uglavnom odgovaraju onome što zovemo romantičnom ljubavi.

No kako romantična ljubav funkcionira?

Romantična ljubav podrazumijeva

posebne uloge za muškarce i žene te kako bi one trebale izgledati.

Romantična ljubav oslanja se na niz ideala/stereotipova o tome kako bi veze trebale funkcionirati te kako bi se svaka strana u vezi trebala ponašati. Takvi lažni ideali i uvjerenja uključuju stvari poput „romantična ljubav jedini je izvor sreće“ ili „ljubav prema drugoj osobi dolazi na prvo mjesto“.

U heteroseksualnim odnosima dečko mora preuzeti snažnu, neovisnu, zaštitničku i dominantnu ulogu, a djevojka mora shvatiti da mora biti profinjena, ženstvena, ugodna i submisivna. Iste uloge postoje i u istospolnim vezama.

Koliko god odrasli bili, uvijek nam se šalje ista poruka: romantična ljubav lijek je za sve. Ako ne pronađemo osobu koja nam je suđena, osjećamo kako nam nešto nedostaje, zar ne?

No je li to stvarno poanta ljubavi? Može li stvarno naša sreća i zadovoljstvo ovisiti o drugoj osobi?

Istina je da u zdravim vezama možemo imati puno podrške od druge osobe, ali od ključne je važnosti da prvo volimo sebe.

TOP 5 mitova o romantičnoj ljubavi

- 1. Bolja polovica:** Postoji samo jedna osoba koja nam je suđena. Samo trebate pronaći jedno drugo. Ostalo će se dogoditi samo od sebe. A ako niste s tom osobom, niste potpuni.
- 2. Ljubav je bol:** Ljubav podrazumijeva patnju i žrtvu. Unatoč intenzivnim svađama između partnera, ljubav je jača od svega i zato trebamo učiniti sve u našoj moći kako bi stvari funkcionirale.
- 3. Ljubomora je znak ljubavi:** Ako ste ljubomorni, to samo pokazuje da vam je stalo do vašeg partnera a ako niste ljubomorni, to znači da vam nije dovoljno stalo.
- 4. Ljubav je vječna:** Uvjerenje da, kada pronađemo pravu ljubav, ona je vječna i moramo ostati u vezi bez obzira na sve.
- 5. Prava se ljubav mora dijeliti (na internetu):** Ako ste zbilja zaljubljeni, to želite podijeliti s čitavim svijetom. Ako je veza dobra, to se mora vidjeti i na društvenim mrežama. „Ako nije na internetu, ne postoji“.

Upozorenje! Moguće posljedice vjerovanja u te mitove:

- 1. nerealistična očekivanja od druge osobe i veze**
- 2. visoki prag tolerancije na znakove lošeg odnosa u vezi**
- 3. neprestano traženje potvrde od vašeg partnera**

Što je to ljubav prema sebi?



Kada volimo i prihvaćamo sebe, ne osjećamo potrebu stalno tražiti dozvolu ili priznanje od drugih. Ako znate tko ste u sebi, nećete imati potrebu tražiti takvo što izvan sebe. Dozvolite sebi da budete ono što jeste. Prihvatite li i druge, tako i njima pomazete da budu vjerni sebi!

Naučite li prihvatiti sebe i biti vjerni sebi, to će vas osnažiti da izrazite i sa svima podijelite svoju jedinstvenost.

Samo vi možete najbolje upoznati sebe i znati što ste!

Budite svoji!

Ljubav kreće od nas samih – BUDITE DOBRI PREMA SEBI!

Kako tretirate sebe i svoje tijelo? Kada pogledate svoj odraz u zrcalu, što vidite?

Ako u zrcalu ne vidite puno više od „samo još jednog

ružnog lica“ ili „ružnog tijela“, vjerojatno ne možete ni povjerovati drugima ako vam kažu da ste lijepi.

Mi vidimo ono što nam je rečeno da vidimo!!! Svijet nam neprestano po ručuje:

- što je ljepota,
- kakvih bi oblika i dimenzija naša tijela trebala biti,
- što je seksi,
- što je muževno.

Mi se neprestano uspoređujemo s raznoraznim slikama, idealima i vjerovanjima kojima smo okruženi i koje nam serviraju drugi.

Zašto se uspoređujemo s drugima?

Do uspoređivanja dolazi kada gledamo van sebe i fokusiramo se na druge. Kada se uspoređujemo s drugima, često želimo nešto što nemamo i želimo biti nešto što nismo.

Na primjer, kada ste na društvenim mrežama, što radite čitavo vrijeme?

- Uspoređujete se,
- ispravljate se,
- kritizirate se,
- kritizirate druge,
- čekate priznanje u obliku lajkova i slično

Ili kada ste vani s prijateljima, što se događa?

- Uspoređujete li svoj fizički izgled s izgledom svojih prijatelja i drugih?
- Postoji li netko kome se stvarno divite ili tko vam se zaista sviđa? Zašto? Je li do njihovog izgleda ili ponašanja? Što vam se točno na njima dopada? Mislite li da ste manje vrijedni od njih?
- Postoji li netko koga ne volite i koga omalovažavate samo zato da biste se vi osjećali bolje?

.....

Umjesto da uspoređujete, osuđujete ili kritizirate, pokušajte više cijiniti i prihvaćati sebe i druge, te dozvoliti da jedno drugo nadahnete.

Možemo započeti od toga da prvo stvorimo sigurno mjesto u sebi, nađemo ono što nam se sviđa oko nas samih, te cijinimo i volimo te aspekte sebe.

Naravno, ljubav prema sebi ne izgrađuje se preko noći ali počnete li cijiniti sebe, na dobrom ste putu!

**Je li vam lako cijeniti sebe?
Svoju ljepotu, šarm, smijeh
i energiju, brigu za druge,
svoj žar u očima...**

Izazov za predivne ljude: svaki dan
pronađite barem jednu stvar na sebi ili u sebi
koju volite i vidjet ćete kako to vremenom
postaje sve lakše, sve dok ne budete znali
barem 10 stvari u danu koje cijenite o sebi!

**Kada cijenimo i volimo sebe, gradimo
snažne temelje ne samo za izvrstan
život već i odlične odnose... VI TO
JAAAAAAKO ZASLUŽUJETE.**



VI STE PREDIVNI!



Što volite oko sebe? Zaokružite koliko god stvari želite!

Moje oči, briga za druge, moj smisao za humor, moj osmijeh, moja kreativnost, moja osjećajnost, moja drskost, radišnost, neovisnost, moja frizura, iskrenost, dobar sam prijatelj, moj ten, obrve, fokusiranost, način na koji se smijem, poštivanje drugih, vjernost, dobro slušam, moja nezavisnost, moja neobičnost, praktičnost, super plesni pokreti, samopouzdanje, dobra organiziranost, prijateljska nastrojenost, odlučnost, moj stil, samouvjerenost, poštivanje drugih, moja motiviranost, samosvjesnost, donosim dobre odluke, moji prijatelji, moja odlučnost, ambicioznost, iskrenost, pristojnost, velikodušnost, sposobnosti organizacije, preuzimanje inicijative, moja odvažnost, otkačenost, maštovitost i skromnost, moja ozbiljnost, moje kuharske sposobnosti, moja nadarenost za sport, moj otvoreni um, pun/a sam ljubavi, jako se puno trudim, ne odustajem, moja zahvalnost, mudrost, vedrina, pamet.

Određena kvaliteta nije tu? Zapišite ono što želite nadodati.

.....
.....
.....

Bilo da pričamo o prijateljima ili ljubavnim partnerima, što najviše cijenite na drugima u svom životu?

Njihove oči, briga za druge, njihov smisao za humor, osmijeh, njihova kreativnost, osjetljivost, njihova drskost, radišnost, neovisnost, njihova frizura, iskrenost, dobri su prijatelji, njihov ten, obrve, fokusiranost, njihov smijeh, vjernost, dobro slušaju, njihova nezavisnost, neobičnost i praktičnost, njihovi plesni pokreti, njihovo samopouzdanje, organiziranost, ugodnost, odlučnost, super stil, njihova samouvjerenost, poštivanje drugih, motiviranost, samosvjesnost, uvijek donose dobre odluke, njihova odlučnost, ambicioznost, iskrenost, pristojnost, velikodušnost, sposobnosti organizacije, preuzimanje inicijative, njihova hrabrost, otkačenost, maštovitost, skromnost, ozbiljnost, njihove kuharske sposobnosti, nadarenost za sport, njihovi otvoreni umovi, puni su ljubavi, njihova radišnost, pouzdanost, upornost, zahvalnost, njihova mudrost, veselje, pamet.

Postoji li još nešto što vam se sviđa i što cijenite na svojim prijateljima?

.....
.....
.....

Budite svjesni da postoji vaš unutarnji svijet i postoji izvanjski svijet koji neprestano utječe na vas

Postoji UNUTARNJI SVIJET, svijet vaših misli i emocija, te postoji IZVANJSKI SVIJET, sve što vas okružuje, poput ljudi u vašoj okolini, društvenih medija, filmova, glazbe, reklama itd.

IZVANJSKI SVIJET može utjecati na vaš UNUTARNJI SVIJET da toga niste ni svjesni!



Kada se brinemo za sebe, brinemo se i za svoj unutarnji svijet, a to nam pomaže smanjiti negativan utjecaj izvanjskoga svijeta!

1 „Kao dijete sam mislila da sam savršena i lijepa, a onda sam se počela uspoređivati s onime što sam vidjela oko sebe. Na primjer, voljela sam se igrati s barbicama, ali kako sam odrastala, sve sam više uspoređivala s njima, svoje tijelo te naročito svoju kosu s njihovom. I iako su mi svi uvijek govorili da sam lijepa i da su moje crne kovrče prekrasne, počela sam vjerovati da sam manje vrijedna samo zato što nisam izgledala kao moje barbice.”

ML, 15 godina

2 „Kada mi je bilo 10 godina, puno sam plivala i kada su mi počele rasti stidne dlake, nije mi smetalo. Ali jednog dana kada je jedan dječak primijetio da imam dlake ispod ruke, rekao mi je da je to odvratno. Onda sam se počela toga sramiti i osjećati ružno.”

PB, 16 godina

3 „Kao dječaka su me uvijek zlostavljali zato što sam debeo i ružan, tako da sam za jedne ljetne praznike odlučio smršaviti. Čitavo sam vrijeme brinuo da smršavam, radio sam na mišićnoj masi i postajao sve ljepši kako bi me prihvatili.”

AD, 18 godina

4 „Svoje tinejdžerske dane provela sam skrivajući svoje čelo kosom zato što sam ga se sramila. Netko mi je bio rekao da mi je čelo ružno.”

PG, 20 godina

5 „Kad mi je bilo 14, mama mi je rekla da imam debele noge, pa sam prestala nositi kratke hlače ljeti. Uvijek sam se trudila sakrivati svoje noge.”

IP, 17 godina

Vidite li koliko izvanjski svijet može utjecati na naš unutarnji svijet?

Prava moć slike krije se u činjenici da ponekad nije ni potrebno ništa reći – već smo okruženi s dovoljno slika da bismo se neprestano mogli uspoređivati s drugima, te postati vlastiti najstroži suci i kritičari.

Cijelo vrijeme primamo misli zbog kojih se osjećamo manje vrijednima.

1 „Nakon što provedem puno vremena na Instagramu i pogledam se u ogledalo, ne mogu se prestati kritizirati. Satima pokušavam naći dobar kut da

se slikam i to objavim. Onda se osjećam malo bolje.”

RA, 14 godina

2 „Ponekad znam skrolati po Instagramu i uhvatiti se kako se osjećam užasno jer stalno uspoređujem svoj život s onime što vidim. Imam dojam da je svima stalno zabavno, da imaju puno prijatelja i prave odlične planove, dok sam samo ja kod kuće sa svojim roditeljima i družim se s par svojih prijatelja.”

BG, 15 godina

3 „Primijetila sam da, kad visim na Instagramu, počinjem se fokusirati na sva ta tijela i zgodne ljude. Shvatila sam da je to poprilično toksično okruženje za mene, pa sam prestala provoditi toliko vremena na Instagramu i pratiti određene ljude.”

PA, 18 godina

Pazite da budete svjesni svoje okoline. Preplavljeni smo raznim slikama, idealima i uvjerenjima koji nam se serviraju svakodnevno!

Svaki put kada otvorimo Instagram, TikTok, Snapchat ili bilo koji drugi komunikacijski alat ili društvenu mrežu i svaki put kada gledamo neki film i reklame i slično, sve to utječe na nas. Sve što vidimo i osjetimo, sve što zamijetimo u svojoj okolini nas oblikuje i daje nam određene poruke zbog kojih se osjećamo na određeni način.

Naše tijelo, svjesno ili nesvjesno, sve to neprestano osjeća.

Naše je tijelo kao spužva, ono upija i prilagođava se svojem okruženju. Svakojake nam poruke pristižu sa svih strana. One nam mogu pobuditi razne emocije, natjerati da kritiziramo sebe ili pokazati čemu trebamo težiti, kako naš život treba izgledati i kako prava ljubav treba izgledati.

Naš unutarnji svijet je pod konstantnim utjecajem izvanjskog svijeta!



Lažne vijesti, lažne slike...

Lažna ljubav? ♥ Lažni život?

Razmislite: je li sve što objavite na društvenim mrežama stvarno izraz vašeg istinskog ja?



Objavljujemo li sve što se odvija u našim životima ili samo „dobre“ stvari koje su „vrijedne“ pokazivanja? Filtriramo li samo ono što ljudi žele vidjeti?

Ako je tako, zašto bismo onda povjerovali svemu što vidimo i što pročitalo na tuđim profilima?

Preispitujemo li uopće je li ta super osoba koju vidimo online uopće stvarna?

Da bismo se znali snaći u tom svijetu na zdrav i siguran način, uvijek se moramo pitati je li ono što gledamo, čitamo, slušamo stvarno istina.

Sljedeći put kada vidite savršenu sliku savršenoga para i njihovog savršenog života, sjetite se da su društvene mreže samo maleni okviri vaših života koji obično hvataju vaše najbolje dijelove. No van te slike nalazite se **ISTINSKI VI**, sa svime onime što jeste!

Uključite se i povežite!

Je li moguće da mi zapravo učimo kako biti netko drugi? Učimo li tražiti sreću u izvanjskome svijetu i kod drugih, da pritom ne osjećamo kako možemo biti vjerni sebi?



Zbog toga se možemo osjećati prazno i isključeno. Zapatljani smo u konstantnoj potrazi za ljubavi, povezivanjem i bliskosti. Ako nam fali samopoštovanja i ljubavi prema sebi, možemo zapeti u nezaustavljivom ciklusu neprestane potrage za ljubavi i iskrenim kontaktom van sebe. Time postajemo zatočnici nezdravog začaranog kruga. Da! Društvene mreže zapravo nas drže u začaranom krugu u kojem...



Društvene nam mreže trenutno uglavnom služe kao platforme za uspoređivanje i zbog njih se osjećamo kao da nismo dovoljno vitki, dovoljno lijepi ili zanimljivi, dovoljno snažni ili seksi. Kao da sebe više nismo sposobni prihvatiti i cijeniti zbog onoga što nas čini jedinstvenima.

Nije iznenađujuće da se onda na kraju osjećamo usamljeno, tjeskobno, nesigurno i nesamouvjereno, frustrirano i ljuto, tužno i općenito nezadovoljno sobom. Jer sve je to što nam se konstantno poručuje. Upravo to su osjećaji koji se potiču u nama!

A i sve je to jako dostupno! Bez prestanka mi na svojim mobitelima čekamo lajkove i sljedeće objave drugih, dok tražimo sljedeće objave koje ćemo sami staviti na mrežu.

Najveća je ironija da postajemo ovisni o medijima i o tom ciklusu, sve za trenutačno zadovoljenje naših potreba, iako istovremeno znamo da stvari ne funkcioniraju. Tako opet zapadamo u začarani krug.



Slijedi još par svjedočanstava:

T.P., 14 godina

„Uvijek spavam s uključenim televizorom jer se osjećam tjeskobno i usamljeno i uplašeno čim ga isključim. Ne volim se tako osjećati.“

J.B., 19 godina, influencer

„Kada provedete veći dio života na društvenim mrežama, to znači da možete biti ekstremno dobro povezani s drugima, ali se još uvijek osjećati usamljeno. Pogotovo ako se ne možete pronaći u naizgled savršenim životima koje drugi prikazuju.“

N.G., 23 godina

„Imam 2 milijuna pratitelja ali nijednog prijatelja! Društvene mreže od mene su učinile vuka samotnjaka u stvarnom životu. Mojih sedam godina online slave nikada se nisu odrazile na popularnost u offline životu. Nitko ne razgovara o tome koliko su influenceri zapravo tužni i usamljeni. Jak je taj osjećaj usamljenosti, djelomično i zato što je mnogima ugodnije na internetu nego u stvarnosti. Uostalom to i jest ono što nam je uopće pomoglo da stvorimo svoje internetske persone.“

DIGITALNA DETOKSIKACIJA



Jeste li znali da je dostupno preko 2,55 milijuna aplikacija i da u samo 60 sekundi otprilike

- 347,222 ljudi skrola po Instagramu
- snimi se 2,1 milijuna snapova
- pregleda se 4,5 milijuna videa na YouTubeu
- razmijeni se 41,6 milijuna poruka na WhatsAppu i Messengeru
- pošalje se 4,8 milijuna gifova

Koliko god društvene mreže i internet nudili dobre načine povezivanja i istraživanja, oni također mogu biti poprište jako puno zlostavljanja. A ako im dozvolimo, mogu negativno utjecati i na naše mentalno zdravlje i dobrobit općenito.

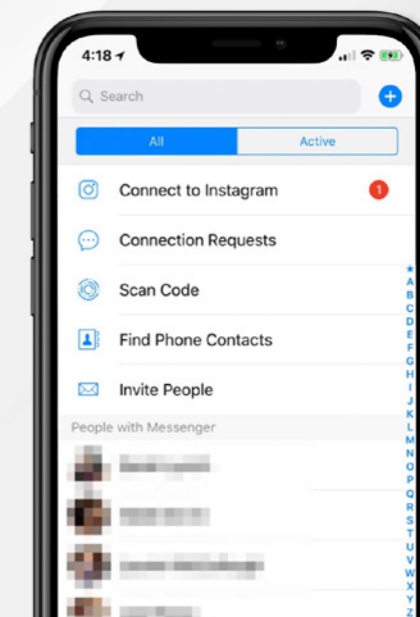
Znakovi da vam treba digitalni detoks. Prepoznajete li navedene znakove?

- Konstantno provjeravate jeste li primili kakve poruke na mobitelu.
- Ne možete zaspati bez gledanja u mobitel.
- Povećane su vam razine stresa.
- Primjećujete da se osjećate deprimirano, zlovoljno ili ljuche nego inače.
- Često se uspoređujete sa svojim prijateljima ili poznatim osobama i drugima.
- Imate strah od propuštanja prilika (#fomo)... Ako niste prisutni na društvenim mrežama, ne znate što se događa.
- Ne možete se koncentrirati ni na što a da ne pogledate na mobitel.

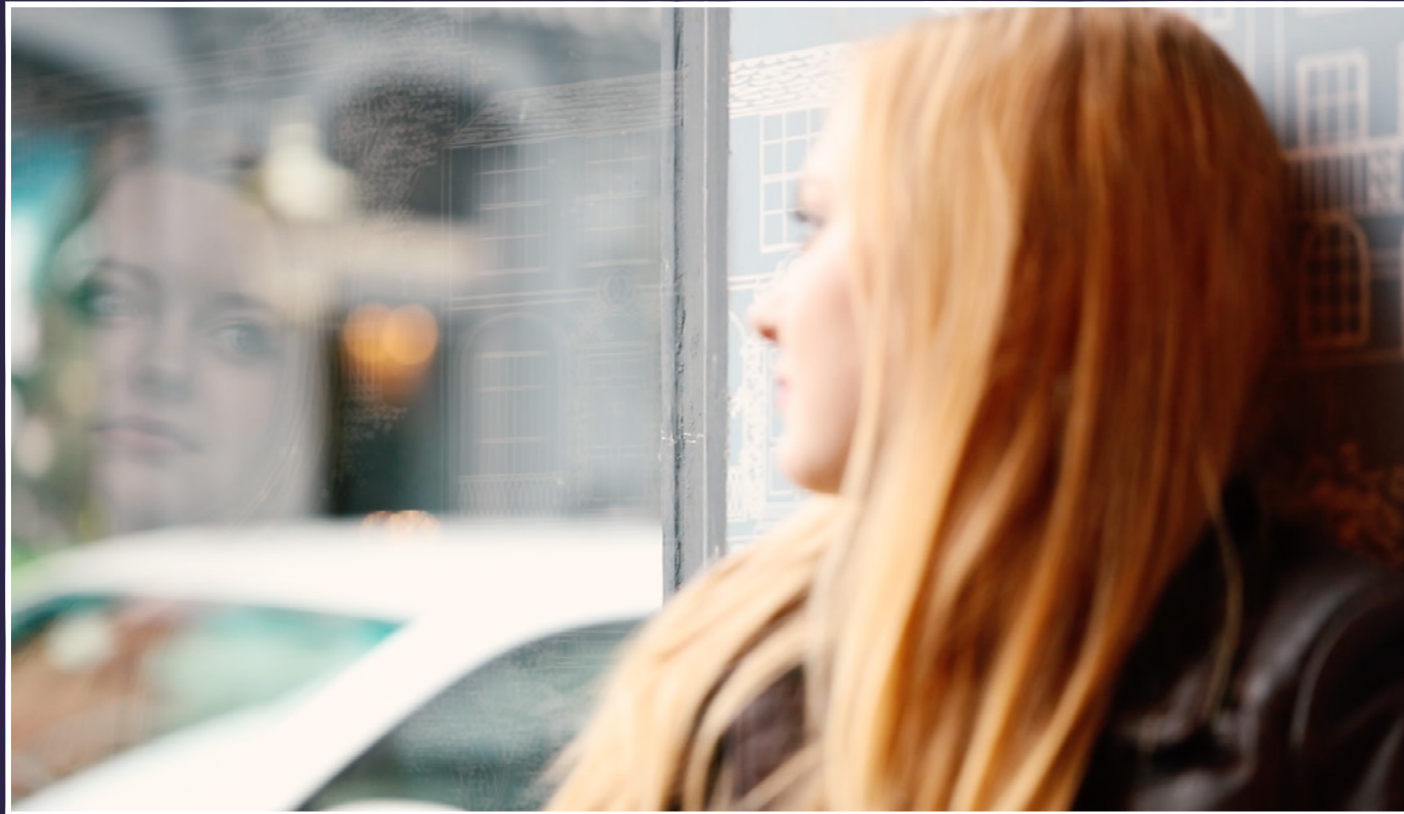
U redu, ako prepoznajete koji od znakova, zašto ne pokušati odraditi digitalnu detoksikaciju? Nezamislivo? Digitalni detoks ne treba biti sveobuhvatan, a i može biti zabavan. Zašto ne biste isprobali nešto od navedenoga...

- Isključite upozorenja i obavijesti o porukama.
- Pokušajte ne odgovarati odmah na sve poruke i obavijesti.
- Isključite mobitel barem sat vremena prije odlaska u krevet.
- Ujutro provedite barem sat vremena prije nego što pogledate ili uključite mobitel.
- Zadajte sebi što morate obaviti prije nego što smijete koristiti mobitel.
- Razmislite o tome gdje želite biti za pet godina.
- Pošaljite razglednicu ili pismo poznaniku.
- Napišite članak ili priču.
- Pogledajte koju aplikaciju najčešće koristite i pokušajte smanjiti vrijeme provedeno na njoj u danu.

Okej, još jedna stvar. Znete li baš sve ljude koje imate spremljene među svoje kontakte na mobitelu i na profilima društvenih mreža? Možda postoji kakav zahtjev za prijateljstvo ili osoba koju ste prihvatili prije 6 mjeseci ili godinu dana, a koju ste zaboravili. Samo zato što smo prihvatili određeni zahtjev ili dodali nekoga među kontakte, to ne znači da su nam te osobe potrebne. Kao što prijatelji i ljudi dolaze i odlaze u našem životu van mreže (potpuno normalna stvar), ista se stvar događa i na mreži. Prođete li svoje kontakte i profile na društvenim mrežama te izbrišete ljude koje ne poznajete ili s kojima ne razgovarate, to bi moglo stvoriti više prostora za zdrave odnose i odnose s ljudima s kojima želite razgovarati i s kojima se želite družiti.



Samosvijest



Počnite više promatrati sebe i svoju okolinu tijekom dana. Vidjet ćete kako ljudi i mjesta, skupine i situacije u nama izazivaju razne osjećaje. Svi drugačije postupamo i drugačije se ponašamo.

Promatranjem sebe postajate svjesniji svojih osjećaja, a i naučit ćete više o tome kako reagirate na različite situacije, iskustva i ljude.

Bit ćete zadivljeni koliko zapravo možete osjetiti za nekoga prije nego što oni bilo što kažu!

Osjećaji vam često daju do znanja je li nešto prikladno za vas ili nije.

Promatranjem ćete postajati svjesniji sebe i onih dijelova sebe koji podliježu utjecaju svih tih slika, uvjerenja i ideala kojima smo svi konstantno izloženi. Među ostalim, postat ćete svjesniji i svega što nam svijet stalno poručuje o tome što znači biti „muškarcem“ ili „ženom“.

Preispitajte jednu stvar dnevno!



Je li moguće da nam se bez prestanka govori kakvi bismo trebali biti, kako se osjećati, kako se ponašati, i da to sve prihvaćamo bez preispitivanja! Razmislite o jednoj stvari koju vam je netko rekao da učinite: Je li vam neugodno to napraviti? Razumijete li zašto to radite? Je li to dobro za vas?

Na primjer: Koji je bio smisao vaše posljednje objave? Jeste li pristali na nešto što vas je vaš prijatelj ili partner zamolio? Zašto imate tu haljinu ili majicu na sebi? Zašto ste morali podijeliti tako seksističku šalu? Zašto niste rekli kako se osjećate?

Moramo sami sebe učiti tim stvarima kako bismo mogli razviti smisao za kritičko razmišljanje. Dozvolite sebi da se osjećate pouzdano u svom tijelu i sa svojim tijelom. Dozvolite sebi da osjećate ono što osjećate.

Koliko dobro poznajete sebe?

Radite li ove stvari?

- Provodim vrijeme sam/a sa sobom
- Razmišljam o svojim osjećajima, mislima, postupcima, riječima i namjerama
- Razmišljam o tome kako moja okolina može utjecati na mene
- Odbijam stvari koje mi nisu ugodne
- Radim ono što volim
- Govorim ne na zlostavljanje
- Živim po svome
- Prihvaćam sebe u svom procesu učenja i napretka
- Smijem se sebi
- Volim se
- Prihvaćam svoje osjećaje



ELEKTRONIČKO NASILJE

Zar me stvarno želiš povrijediti?

Razmislite o tome koliko vremena u danu provedete na svom mobitelu. Za što ga sve koristite?

Okrivljavanje žrtve nikada nije opravdano

Žrtve elektroničkog nasilja često se osuđuje da svojim ponašanjem zlostavljanje „dozvoljavaju“.

„Nisu rekle ne...“
 „Vidi što nosi na sebi, ona je to tražila...“
 „Nisi se uopće trebala tako fotkati...“

Imate pravo pristati na određenu stvar i ne pristati na druge! Vaš pristanak možda je prisutan kada šaljete svoje gole fotografije osobi kojoj vjerujete, ali to ne znači da pristajete na to da ih druga strana dijeli.

To se zove specifičnim ili selektivnim pristankom.

Mi razumijemo i redovito upotrebljavamo koncept specifičnog i selektivnog pristanka. No kada se radi o seksualnosti i ljudskom tijelu, ljudi pokušavaju umanjiti pitanje pristanka i odgovornost prebaciti na žrtve kako bi opravdali zločine počinitelja. U tom trenutku stvari postaju nejasne. Zbog toga ne smijemo zaboraviti da je za te zločine isključivo odgovoran zlostavljač.

Nemojte zaboraviti, kada je riječ o pristanku, stvari su poprilično jasne!



Virtualni svijet postaje sve stvarniji, zar ne? U njemu komuniciramo i družimo se s prijateljima, objavljujemo stvari o svojim životima, gledamo što ima novog u životima drugih, informiramo se, gledamo raznorazne videe i drugo.

Kako onda možemo tvrditi da ništa što se dogodi u virtualnom svijetu nije stvarno? Da ne utječe na nas? Tehnologija i društvene mreže mogu nam biti korisne ili mogu imati negativan utjecaj na nas. Samo zato što je nešto virtualno ne znači da je išta manje stvarno. Bilo kakav oblik nasilja ili zlostavljanja koji se dogodi putem tehnologije smatra se elektroničkim nasiljem/ zlostavljanjem. Nasilje se javlja na

društvenim mrežama, aplikacijama za razgovor, platformama za videoigre, kao i bilo gdje drugdje na internetu gdje dolazi do komunikacije.

Elektroničko nasilje možete doživjeti od ljudi koji vas poznaju, partnera ili partnerice ili osobe koju uopće ne poznajete.

Iako se odvija na internetu, takvo nasilje može uzrokovati fizičku, seksualnu, psihološku ili ekonomsku povredu ljudima koji su mu izloženi. Može započeti na mreži i nastaviti se u stvarnosti ili može biti nastavak nasilja koje je započelo u stvarnosti.



Elektroničko nasilje može poprimiti mnogo oblika

VERBALNO
 prijetnje, ucjene, uvrede, govor mržnje

GRAFIČKO
 nedopušteno fotografiranje ili snimanje, nedopuštena objava fotografija i videozapisa, manipuliranje fotografijom ili videozapisima...

Tko je najizloženiji?

Iako elektroničko nasilje mogu doživjeti i žene i muškarci, kao i djevojčice i dječaci, podaci pokazuju da su upravo **žene i djevojčice najčešće žrtve** ovog oblika nasilja i da su one izložene posebno nasilnim oblicima agresije poput uhođenja ili seksualnog uznemiravanja. Procjenjuje se da je **9 milijuna djevojčica u Europi doživjelo određeni oblik elektroničkog nasilja do svoje 15. godine.**

TO SE NE SMIJE SHVAĆATI OLAKO!

Važno je osvijestiti da posljedice elektroničkog nasilja mogu biti jednako opasne kao i nasilje koje se odvija van mreže, u stvarnosti. Posljedice se mogu razlikovati, od straha, tjeskobe i manjka koncentracije, sve do poteškoća u spavanju, depresije, izolacije, pa čak i samoubojstva.

Žrtva može zločin prijaviti policiji. Žrtve također mogu izravno kontaktirati odgovarajuće internetske stranice kako bi blokirali zlostavljače i uklonili štetne sadržaje sa stranice.

„No žrtve često nastavljaju u sebi nositi strah od još jedne objave ili još jednog maila, zabrinuti su i očekuju sljedeći napad.“



DEFINICIJE ELEKTRONIČKOG NASILJA

ELEKTRONIČKO NASILJE

Elektroničko nasilje obuhvaća ponašanja na internetu kojima se napada dobrobit pojedinca ili skupine i želi nanijeti fizička, seksualna, psihološka, emocionalna ili ekonomska povreda. Zlostavljanje se događa, među ostalim, zato što zlostavljači žele kontrolirati drugu osobu, poniziti je ili prisiliti na određene aktivnosti koje druga osoba ne želi.

Elektroničko nasilje nad ženama i djevojkama¹

„Iako i žene i muškarci trpe elektroničko nasilje, žene i djevojčice trpe različite i traumatičnije oblike elektroničkog nasilja. Postoje razni oblici elektroničkog nasilja nad ženama i djevojkama, uključujući, među ostalim, uhođenje na internetu, pornografiju bez pristanka (ili „osvetničku pornografiju“), rodno uvjetovane uvrede, govor mržnje i uznemiravanje, ponižavanje zbog navodne promiskuitetnosti (engl. „slut shaming“), neželjeni pornografski sadržaj, seksualnu ucjenu, prijetnje silovanjem i smrću, te elektronički potpomognuto trgovanje ljudima. Elektroničko nasilje kao fenomen nije odvojen od nasilja u stvarnom životu jer često prati isti obrazac.“

Istraživanje Agencije Europske unije za temeljna prava (FRA) o nasilju nad ženama pokazalo je da je 20 % mladih žena (18–29) u EU-u od svoje 15. godine iskusilo seksualno uznemiravanje na internetu, a 77 % žena koje su iskusile internetsko uznemiravanje također su bile izložene barem jednom obliku seksualnog i/ili fizičkog nasilja od svojih intimnih partnera².

DIGITALNO NASILJE U VEZI³

„Digitalno nasilje u vezi podrazumijeva upotrebu tehnologija poput poruka i društvenih mreža za zlostavljanje, uznemiravanje, uhođenje ili zastrašivanje partnera/ice. Takvo je ponašanje često oblik verbalnog ili emocionalnog zlostavljanja na internetu.“

ELEKTRONIČKO SEKSUALNO NASILJE⁴

„Ne postoji univerzalno prihvaćena definicija elektroničkog seksualnog nasilja. No možemo je opisati kao upotrebu društvenih mreža i komunikacijskih tehnologija za sljedeće:

- seksualne komentare ili ponude
- neželjene seksualne radnje
- seksualna prisila

Također obuhvaća i širenje tračeva na internetu, slanje štetnih poruka, fotografija ili videozapisa, oponašanje i više. Svim navedenim ponašanjima osoba želi povrijediti tuđe osjećaje i naštetiti samopouzdanju, ugledu i mentalnom zdravlju.“

Je li kontroliranje oblik nasilja? Kako tehnologija olakšava kontrolu

Vizualni sadržaj: fotografije raznih ekrana mobitela i snimki zaslona koji prikazuju primjere kontrolirajućih ponašanja



OČEKIVANJE DIJELJENJA LOZINKI

PRACENJE

¹Definicija prema Europskom institutu za ravnopravnost spolova (EIGE): <https://eige.europa.eu/publications/cyber-violence-against-women-and-girls> ²FRA (2014.) Nasilje nad ženama: istraživanje provedeno diljem Europske unije. Agencija Europske unije za temeljna prava (FRA) Dostupno na: <https://fra.europa.eu/hr/publication/2020/nasilje-nad-zenama-istrazivanje-provedeno-diljem-europske-unije-kratki-pregled> | Love is respect.org, What is Digital Abuse? (Što je digitalno zlostavljanje?) https://www.lovesrespect.org/pdf/What_Is_Digital_Abuse.pdf ³UOttawa, Sexual Violence: Support and Prevention: <https://www.uottawa.ca/sexual-violence-support-and-prevention/cybersexual-violence>

Oblici elektroničkog nasilja u vezama

Ovo sam ja pronašla o elektroničkom nasilju u vezama:

- **Uznemiravanje:** upotreba tehnologije za neprestani kontakt, uznemiravanje, slanje prijatnji i/ili zastrašivanje druge osobe. *Primjer: Stalno šalje poruke i postaje ljut/a ako odmah ne primi odgovor. Poruke mogu uključivati neprestana ispitivanja kojim se aktivnostima druga osoba u trenutku bavi i u čijem je društvu.*
- **Nadzor/praćenje:** kontroliranje virtualnog života druge osobe uz upotrebu tehnologije za uhođenje i nadziranje aktivnosti i ponašanja bilo u stvarnom vremenu ili u vidu povijesti. *Primjer: Prati svaku vašu lokaciju, može čitati vaše poruke ili prisluškiivati vaše telefonske razgovore i slično.*
- **Hakiranje:** upotreba tehnologije za dobivanje nezakonitog ili neovlaštenog pristupa tuđim računima s ciljem iskorištavanja na štetu drugih osoba. *Primjer: Netko je hakirao vaš račun na internetu (profil na društvenoj mreži, bankovni račun itd.) kako bi pristupio vašim osobnim podacima i ukrao ih da vam naštetiti.*
- **Oponašanje:** upotreba tehnologije za preuzimanje identiteta žrtve ili drugih osoba radi pristupa privatnim podacima, posramljivanja ili ponižavanja druge osobe. *Primjer: napraviti profil na Instagramu s tuđim identitetom i objavljivati u njihovo ime.*
- **Vrbovanje:** upotreba tehnologije za privlačenje potencijalnih žrtva u nasilne, agresivne i opasne situacije. *Primjer: ako vas netko pozove da se nađete s njima, a ima u cilju zlostavljanje.*
- **Osvetnička pornografija:** objavljivanje intimnih fotografija ili videozapisa druge osobe na internetu bez njezinog pristanka s ciljem javnog sramoćenja i ponižavanja te osobe. *Primjer: privatno zatražiti gole fotografije od nekoga te ih kasnije javno podijeliti na internetskim platformama.*

TEST!

Je li elektroničko zlostavljanje prisutno u vašoj intimnoj vezi?



Riješite test kako biste provjerili ima li elektroničkog nasilja u vašoj vezi.

Ako niste trenutno u intimnom odnosu, test možete riješiti za svoje prethodne veze ili trenutačna prijateljstva.

DA NE

Je li vas partner/ica ikada tražio/la lozinku za vaše profile na internetu?

Ljuti li se vaš/a partner/ica ako mu/joj odmah ne odgovorite na poruke?

Je li vam partner/ica sklon/a ljubomori i stalno vam šalje poruke čim se sprijateljite s nekime?

Šalje li vam partner/ica poruke da opravda svoje uvredljive komentare nakon što je rekao/la da nije ozbiljan/na?

Imate li u svojoj vezi osjećaj da morate biti u stalnom kontaktu s partnerom/icom kada izađete sa svojim prijateljima umjesto da ste s njim/njom?

Imate li često osjećaj da vi partneru/ici uvijek morate biti dostupni i govoriti gdje ste, dok on/a često nestane bez ikakvih naznaka gdje točno ide ili što radi?

Zove li vas često partner/ica ili vam šalje poruke kako bi znao/la gdje ste i što radite?

Je li vam partner/ica ikada prijelio/la fizičkim nasiljem na internetu ili u privatnim porukama?

Čita li vam partner/ica osobne poruke ili mailove bez vašeg znanja i dopuštenja?

Traži li vas partner/ica da upotrebljavate određene aplikacije kako bi znao/la vašu lokaciju?

Šalje li vam partner/ica poruke i neosnovano okrivljava zbog flertanja ili varanja dok se družite s prijateljima?

Jeste li se ikada osjećali kao da se ne možete koncentrirati na učenje zato što vam je partner/ica frustriran/a ako ne odgovarate na poruke zbog učenja?

Prijeti li vam ikada partner/ica da će na internet staviti određene stvari koje ste mu/joj poslali u povjerenju?

Prisiljava li vas partner/ica na slanje golih fotografija intimnih dijelova tijela?

Traži li vas partner/ica da fotografirate što nosite kada se nalazite s drugima?

Ako ste u privremenom prekidu, šalje li vam partner/ica još uvijek poruke i ignorira činjenicu da ste tražili prostora?V

0 potvrdnih odgovora: Prema ovome testu elektroničko zlostavljanje nije prisutno u vašem odnosu.

1 – 3 potvrdnih odgovora: Trebali biste pripaziti na određene stvari. Problemi se javljaju u svakoj vezi, ali ako je vaš odnos dobar, trebali biste moći razgovarati o problemima i rješavati ih.

3 – 4 potvrdnih odgovora: Vaš/a partner/ica ima određena ponašanja koja mogu upućivati na zlostavljanje. Saznajte više o ranim znakovima nasilja u intimnim odnosima i emocionalnog i verbalnog nasilja, kako biste bolje razumjeli problem. U svakom slučaju imate pravo raskinuti vezu, a druga osoba mora poštivati vašu odluku.

Više od 5 potvrdnih odgovora: Prema ovome testu vaš/a partner/ica pokazuje sklonost prema zlostavljanju. Iskustvo pokazuje da se zlostavljanje vremenom pogoršava. Zlostavljač sve više izolira partnera/icu, što otežava prekid odnosa. Saznajte više o ovome problemu i pokušajte pronaći nekoga tko zna više o nasilnim vezama i tko vam može pružiti podršku.

Elektroničko nasilje Znanje je moć!

VIRTUALNO ZLOSTAVLJANJE I VIRTUALNO UHOĐENJE PREDSTAVLJAJU KAZNENA DJELA KOJA UKLJUČUJU SANKCIJE POPUT NOVČANIH KAZNI ILI KAZNI ZATVORA!

NASILNICI NA INTERNETU



... koriste se tehnologijom da bi drugu osobu uznemirivali, ponižavali, vrijeđali ili joj izazivali neugodu; stalno šalju štetne poruke i šire tračeve kako bi osobu ponizili i izazvali joj osjećaj srama.

Takvo ponašanje često se javlja među vršnjacima. Stoga se ovo najčešće smatra **oblikom vršnjačkog nasilja**.

Žele zlostavljati i isključiti određenu osobu iz društva.

Oba oblika zlostavljanja postojala su puno prije interneta, ali s tehnologijom danas nasilnici i uhoditelji lakše smišljaju nove načine zastrašivanja i posramljivanja svojih žrtva. Zapravo, nasilnici i uhoditelji danas rijetko kada zlostavljaju i uznemiruju bez upotrebe ikakve tehnologije.

Najteža posljedica virtualnog zlostavljanja je **da žrtva počini samoubojstvo**.

UHODITELJI NA INTERNETU



... koriste se tehnologijom da bi špijunirali ili uznemiravali drugu osobu i prikupljali podatke o njoj kako bi je ucijenili ili joj izazvali osjećaj straha.

Najčešće su žrtve takvog ponašanja žene i djevojčice u koje su uhoditelji navodno „zaljubljeni preko ušiju“, bez obzira na to jesu li s njima u vezi ili ne, a naročito ako su nedavno prekinuli.

Iz tog se razloga ovo često smatra „**produžetkom**“ nasilja u ljubavnim odnosima.

Žele imati potpunu kontrolu nad osobom koju uhode i usredotočiti se na ono što rade.

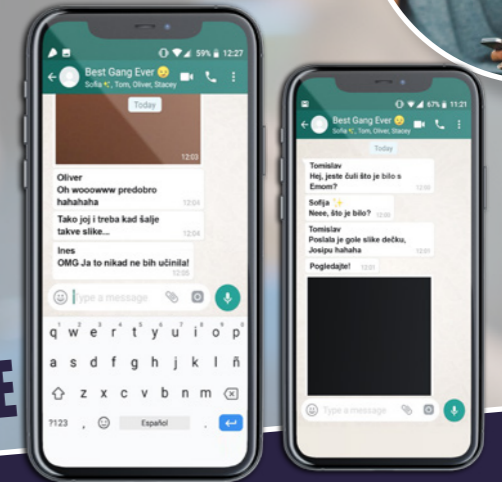
Najteža posljedica virtualnog uhođenja je **da žrtvu ubije uhoditelj**.

NE BUDITE LUDI, DOXXING STVARNO NIJE KUL!

Doxxing se odnosi na istraživanje i objavljivanje privatnih podataka na internetu s ciljem javnog razotkrivanja i ponižavanja određene osobe. To može uključivati privatne telefonske brojeve, kućnu adresu i imena članova obitelji. Kada dođe do objave takvih podataka, drugi internetski korisnici mogu s njima što hoće. Žrtve doxxinga navode da zbog javnog objavljivanja njihovih osobnih podataka mogu trpjeti uznemiravanje na internetu, napade u stvarnosti te krađe identiteta. Doxxing je ponekad dio organiziranog napada na određenu osobu na internetu.



SEKSUALNO UZNEMIRAVANJE



Za mnoge mlade žene **seksualno uznemiravanje** dio je njihove svakodnevne u stvarnom i virtualnom životu. Seksualno uznemiravanje na internetu može se vršiti komentarima, videozapisima, fotografijama i slikama seksualne prirode koji su usmjereni sramoćenju žena i stvaranju ponižavajuće i seksualizirane atmosfere. Može doći do upotrebe uvredljivih i seksističkih riječi poput „kurva“, „drolja“, „kuja“ i „kučka“, kao i iskazivanja komentara na izgled žene.

Zbog toga bi se osoba mogla osjećati ugroženo, iskorišteno, prisiljeno, osramoćeno, uzrujano, seksualizirano ili žrtvom diskriminacije.

Ponašanja karakteristična za seksualno uznemiravanje putem interneta:

- Kada osoba prima seksualne prijetnje, kada je se prisiljava na sudjelovanje u seksualnom ponašanju na internetu ili ucjenjuje seksualnim sadržajima.
- Kada se određena grupa ili zajednica uroti protiv pojedinca ili ga pokušava sustavno isključiti iz društva upotrebom ponižavajućeg, uznemirujućeg ili diskriminirajućeg seksualnog sadržaja.
- Kada osoba prima neželjene seksualne zahtjeve, komentare ili sadržaje (npr. slike penisa).

Seksualno dopisivanje

– slanje golih slika

Slanje i primanje golih slika sve je popularnija aktivnost.

Mogli bismo reći da nema ničeg lošeg ili sramotnog u tome da želimo izraziti svoju seksualnost golim fotografijama, pogotovo kada uzmemo u obzir da je to danas standard i da svi to rade.

No držite na umu da mi od društva učimo kako izraziti svoje seksualnost. Postoje li uopće kakvi drugi načini? Na gotovo svim platformama – u medijima, na društvenim mrežama, u reklamama, glazbenim spotovima, časopisima i pornografiji – možemo vidjeti da se tijela djevojki i žena općenito prikazuju na iznimno seksualiziran način.

Zato što na takve slike nailazimo svakodnevno, imamo dojam da je to normalno i mogli bismo pomisliti da i mi moramo biti takvi i raditi isto

Zato, sljedeći put kada budete htjeli poslati голу sliku, ZAUSTAVITE SE i razmislite još jednom. Zapamtite da ste vi puno više od svog tijela, da ste osoba u punom smislu te riječi! Vaša seksualnost ne svodi se na razgolićeni dio tijela već na vašu osobnost u cjelini.

Zapamtite da NIKADA niste dužni poslati голу sliku ili sudjelovati u BILO KAKVOJ seksualnoj aktivnosti koju ne želite. Vi morate biti svjesni mogućih opasnosti za sve seksualne aktivnosti i morate znati učiniti ono što želite na najsigurniji mogući način.

Kada vas netko koga volite ili do koga vam je stalo traži da im pošaljete голу sliku može biti vrlo teško donijeti odluku, čak i ako vam nije do toga. Strašna je to situacija jer ne želite biti nepopularni ili da druga osoba izgubi interes za vas. No zapamtite da **nikada ne trebate raditi nešto što vam nije ugodno.**

Evo izvrsne objave na Instagramu o čemu trebamo razmisliti kad šaljemo gole fotografije:

Link na Instagram post:

<https://www.google.com/url?q=https://www.instagram.com/p/CABKmSdA47O/&sa=D&ust=1591885519882000&usq=AFOjCNF1lqL5vdUYKsnywXx3Cg-EciViA>



POGLEDAJ!

Preporučeni VIDEO:

<https://twitter.com/SulaBatsu/status/1228421958255161344>



GOLE FOTKE – kome ih šaljete?

– Ako se radi o osobi koju poznajete ili ste s njom u vezi, moglo bi doći do prekida, a to što ste poslali moglo bi završiti kao osvetnička pornografija.

– Ako se radi o osobi koju poznajete samo preko interneta, ne možete biti skroz sigurni tko je na drugoj strani i gdje će vaše fotografije završiti.

Pazite da, čim nešto pošaljete, to nije više pod vašom kontrolom! Zapitajte se bi li vam bilo u redu kada bi to što ste poslali završilo na oglasnim površinama u vašem gradu ili kada bi to vaša obitelj vidjela. Ako ne bi, ne šaljite ništa!!!

Također, u određenim je zemljama protuzakonito kada osoba mlađa od 18 pošalje ili primi голу fotografiju druge osobe koja je isto mlađa od 18!



Slike penisa

Nisu sve gole fotografije podjednako dobrodošle. Stvorio se novi trend, slanja neželjenih golih fotografija, bilo poznatim ili nepoznatim pojedincima. To je slučaj i s tzv. dickpics, „slikama penisa“.

Mnogo žena i djevojki koje su aktivne na društvenim mrežama barem su jednom primile sliku penisa koje nisu željele!

Mogli biste reći, „Preživjet ću, nije velika drama“ ili „A takvi su dečki“. Ali to ne znači da je to okej. Zahvaljujući društvu i pornografiji, djevojke vjeruju da moraju prihvatiti bilo kakve seksualne ponude jer će ih se u suprotnom prozvati frigidnima ili nepopularnima. Neki dečki možda misle da ovakav način komunikacije privlači pozornost djevojki i da će ih time natjerati da pošalju svoje gole fotografije. Neki se možda zadovoljavaju na pomisao da netko gleda njihovo „umjetničko djelo“. Međutim, slanje takvih slika je odbojno. Djevojke se znaju uplašiti zbog takvih slika i, čak i ako ih neki smatraju smiješnima, općenito je takav sadržaj nepoželjan i nepotreban.

Daaaaaaaakle?

Trebate li slati slike svog penisa? Ne! Pogotovo ne osobama koje ih nisu tražile!

Samo zato što ih svi šalju, ne znači da je takvo ponašanje manje uvredljivo!



OSVETNIČKA PORNOGRAFIJA I ŠIRENJE SEKSUALNOG SADRŽAJA



Svi mogu postati žrtve osvetničke pornografije ili seksualne ucjene. Niste sami i niste učinili ništa pogrešno!

To exchange your passwords because you have nothing to hide or as a sign of trust.

Osvetnička pornografija (tzv. sexspreading, širenje seksualnog sadržaja) podrazumijeva dijeljenje seksualno eksplicitnih slika ili videozapisa bez pristanka prikazanih pojedinaca.

Osvetnička pornografija često se upotrebljava kako bi se druga osoba (uglavnom žene i djevojke) prisilila na seksualne radnje ili nastavak veze (seksualna ucjena) ili, pak, da se naštetiti reputaciji druge osobe.

Sam naziv osvetničke pornografije vodi na krivi trag jer sugerira da je žrtva nešto učinila i time zaslužila takav zločin, a čime se efektivno prebacuje krivnja na žrtvu. Čak i ako su fotografije nastale u kontekstu pristanka, na primjer u intimnom odnosu, objavljivanje takvih fotografija na internetu bez pristanka (i bez znanja druge osobe) s ciljem povrede žrtve **kazneno je djelo**. Tu se radi o **ELEKTRONIČKOM SEKSUALNOM ZLOSTAVLJANJU**.

Iako do toga dolazi najčešće nakon prekida veze, „osvetnička“ pornografija može se javiti i u drugim vrstama odnosa (na primjer, to može učiniti osoba s kojom imate isključivo virtualno prijateljstvo ili netko s kim se družite, ali s kime niste službeno u vezi). Pazite da se sve što podijelite s drugima može upotrijebiti protiv vas! A to se može dogoditi svaki put kada pošaljete fotku! **Niste vi krivi ako dođe do toga, ali važno je tražiti podršku!**

Video koji preporučujemo...



#RevengePorn

Poduzimaju se mnoge mjere protiv osvetničke pornografije. Društvene mreže poput Facebooka počele su više djelovati na prepoznavanju i zaustavljanju širenja osvetničke pornografije.

U pripremi su i zakoni kojima bi se kriminalizirala objava tuđih golih fotografija bez suglasnosti. Stranice posvećene osvetničkoj pornografiji uklonjene su, a i **razvija se svijest o tome te stvara pokret protiv širenja osvetničke pornografije**

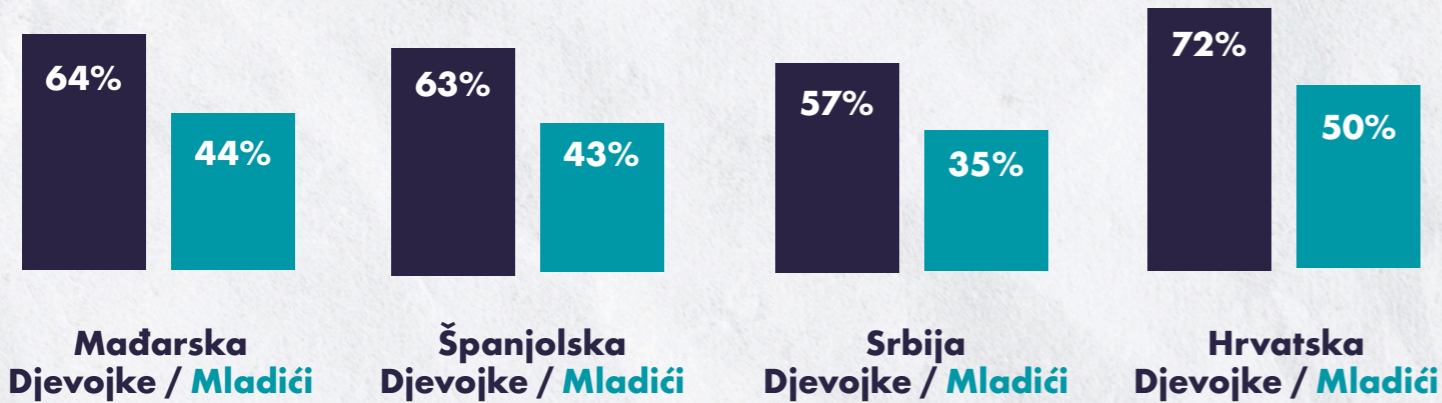
5 DOBRIH STVARI KOJE TREBATE ZAPAMTITI O SVOJIM SLIKAMA I VIDEOZAPISIMA NA

1. Nemojte dozvoliti da vas itko uvjeri da ste dužni slati svoje intimne fotografije i videozapise, čak i ako se radi o osobi koja vam se zbilja sviđa.
2. Ako netko podijeli ili objavi vaše privatne fotografije ili videozapise negdje na internetu, znajte da vi niste krivi za to! Za to je odgovorna jedino osoba koja je to učinila bez vašeg pristanka.
3. Pronađite odraslu osobu kojoj vjerujete i ispričajte joj što se događa. Najbolji prijatelji i prijateljice mogu biti puni podrške, ali u ovako ozbiljnim situacijama dobro je porazgovarati s odraslom osobom, poput vaših roditelja, profesora, savjetnika za mlade i drugih, kako bi vam mogli pružiti podršku kakva vam je potrebna.
4. Razmislite o tome da prijavite slučaj policiji. Kod ovakve vrste zlostavljanja važno je zabilježiti sve što se događa kako bi uključene osobe odgovarale za to što su vam učinili.
5. Ako se osjećate tjeskobno ili pod stresom, pokušajte ne paničariti i potražite pomoć u savjetovalištu ili na drugom mjestu gdje možete razgovarati s nekim tko razumije što proživljavate.

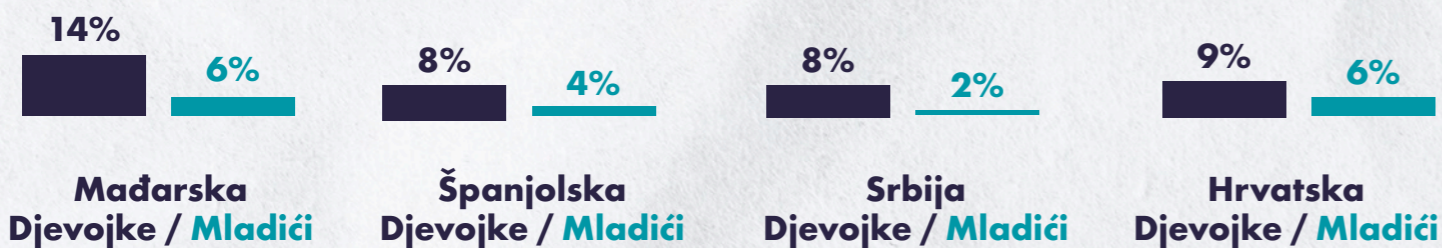
Podatci o nasilju

U svim zemljama djevojke su bile više izložene:

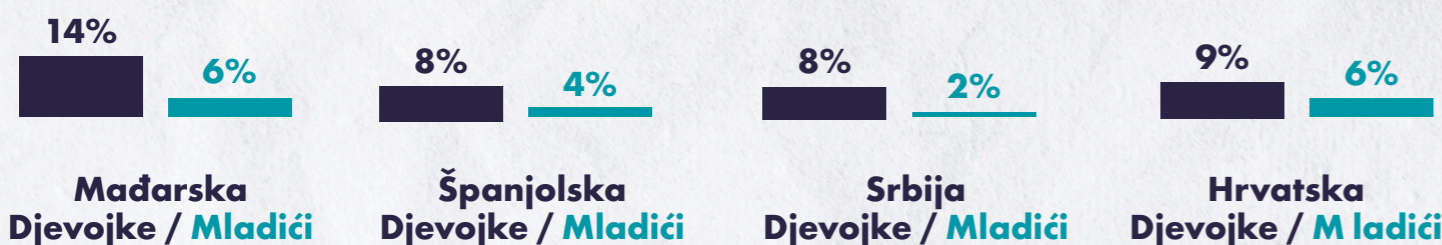
Seksualnim komentarima online



Ucjeni da će objaviti online njihove privatne informacije/fotografije/videoa ako ne pristanu na seksualnu uslugu zauzvrat

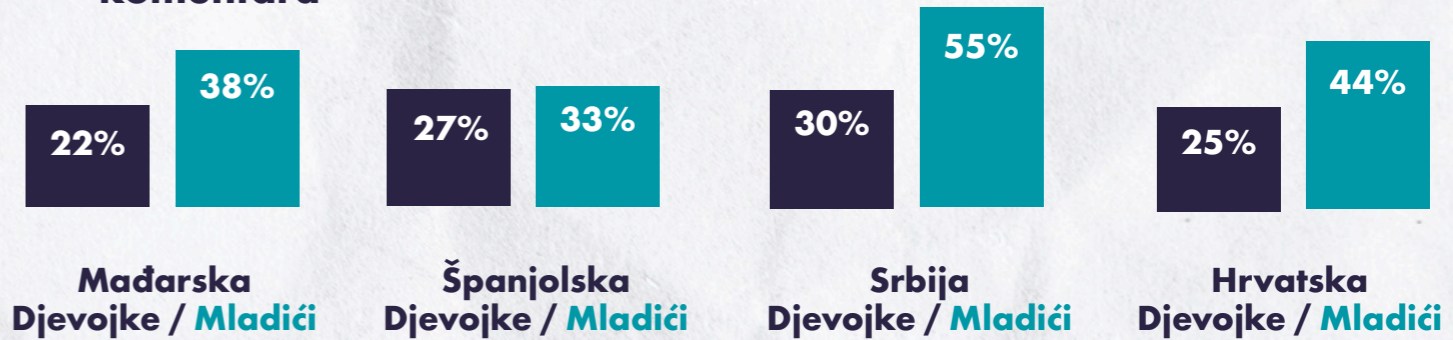


Objavljivanju bez pristanka njihovih intimnih fotografija/videoa koje su toj osobi poslale privatno (osim u Hrvatskoj gdje su tome više izloženi mladići)

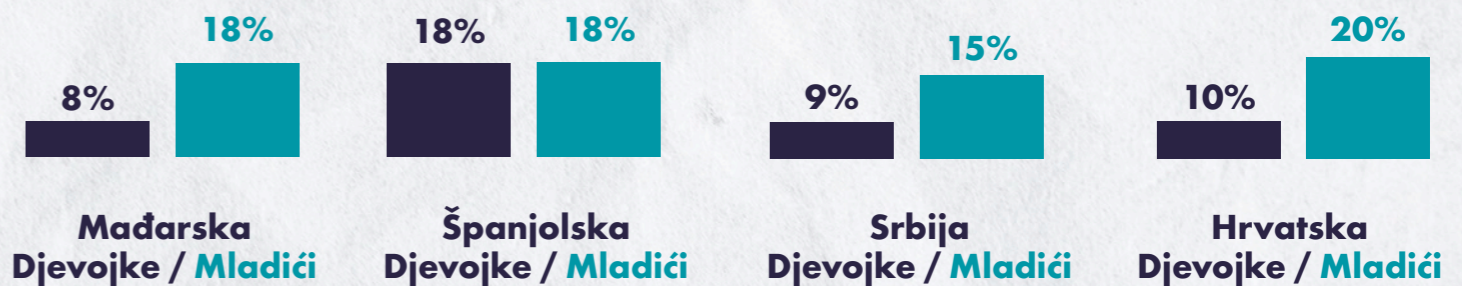


Mladići su bili u većoj mjeri izloženi:

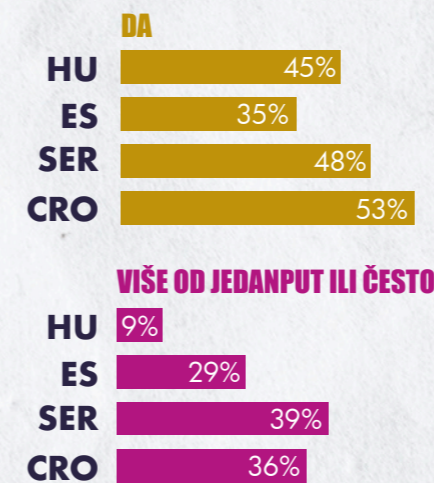
Online prijetnjama njihovoj fizičkoj sigurnosti putem emaila/chata/komentara



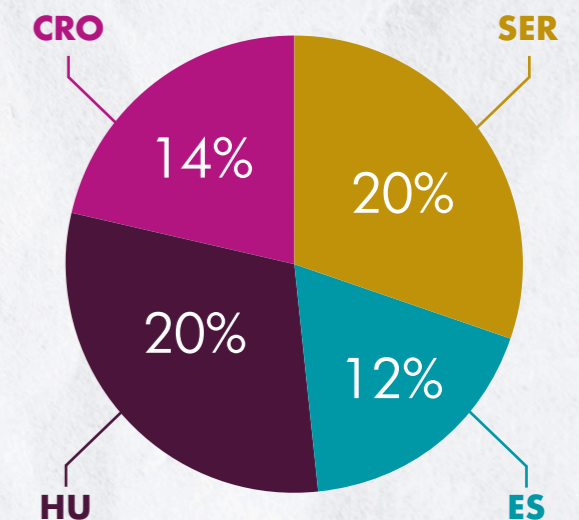
Pritisku da gledaju online pornografiju ili sudjeluju u radnjama koje su inspirirane online pornografijom (osim u Španjolskoj, gdje su djevojke i mladići izloženi podjednako)



Iskustvo seksualnog uznemiravanja u obliku primanja neželjenih fotografija nečijih intimnih dijelova tijela.



Iskustvo slanja golih fotografija partneru/partnerici.



TEST!

TESTIRAJTE SVOJU SIGURNOST NA INTERNETU

Svi znamo da internet može biti opasno mjesto. Pogledajte tvrdnje o sigurnosti na internetu u nastavku i razmislite možete li još što učiniti kako biste se zaštitili na internetu.



LOZINKE I PROFILI

True 2 u - Section 3 - FINAL_20200702.docx

Sobre Google Tienda Gmail Imágenes

1. Moj mobitel može se otključati bez lozinke, PIN-a ili otiska prsta. DA NE
2. Moj laptop/računalo ne traži nikakvu lozinku za prijavu. DA NE
3. Imam vrlo jednostavne lozinke za račune na internetu tako da ih bolje pamtim. DA NE
4. Za lozinke na internetu nemam dvostruku provjeru autentičnosti. DA NE
5. Sve lozinke imam zapisane na istom papiru/dokumentu tako da ih ne zaboravim. DA NE
6. Imam iste lozinke za razne profile i račune na internetu. DA NE
7. Postoji netko tko zna moje lozinke, a da nije moj roditelj (npr. dečko/cura, prijatelji...). DA NE
8. Moji su profili na društvenim mrežama uglavnom otvoreni i javni. DA NE
9. Koristim se punim imenom za profile na društvenim mrežama. DA NE
10. Moja kućna adresa navedena je negdje na društvenim mrežama. DA NE
11. Moji profili na društvenim mrežama sadrže ime mog kućnog ljubimca ili datum rođenja, a što koristim za lozinke. DA NE
12. Ne primam upozorenja o nepoznatim prijavama na moje profile društvenih mreža. DA NE
13. Često upotrebljavam društvene mreže na javnim mjestima. DA NE
14. Često se povezujem na besplatne pristupne točke za internet bez provjere tko njima upravlja. DA NE

KOMUNIKACIJA I APLIKACIJE

True 2 u - Section 3 - FINAL_20200702.docx

Google

1. Imam privatne razgovore s ljudima koje ne poznajem osobno. DA NE
2. Ponekad dijelim privatne podatke (puno ime, adresu, datum rođenja itd.) s ljudima koje ne poznajem osobno? DA NE
3. Objavio/la sam privatne fotografije putem svojih mrežnih računa. DA NE
4. Slao/la sam svoje fotografije osobama koje ne poznajem u životu van mreže. DA NE
5. Susreo/la sam se fizički s osobom koju sam poznao/la samo na internetu. DA NE
6. Uvijek vjerujem ljudima s kojima komuniciram na internetu. DA NE
7. Nisam siguran/na kako prijaviti neprimjerene ili štetne stvari na društvenim mrežama. DA NE
8. Ne znam kako blokirati nečije poruke, mailove, pozive. DA NE
9. Kada preuzimam novu aplikaciju ili igru, obično ne provjeravam traži li pristup mojoj lokaciji, fotografijama, kontaktima i kameri. DA NE
10. Ponekad objavljujem zlonamjerne i uvredljive komentare na internetu o drugima. DA NE
11. Kada na internetu objavljujem fotografije na kojoj su drugi ljudi, obično ne tražim njihovo dopuštenje/pristanak. DA NE
12. Ponekad dijelim fotografije koje sam primio/la privatno od svojih prijatelja. DA NE
13. Lagao/la sam o svojim godinama na internetu kada sam htio/htjela pristup stranici DA NE
14. Kliknuo/la sam na poveznice koje sam primio/la od nepoznatih ljudi putem maila ili poruke na chatu a da nisam provjerio/la izvor. DA NE

Odlično, sada ste ispunili test! Ako ste odgovorili DA na bilo koje pitanje, vratite se na njega i razmislite kako možete promijeniti vaše postavke i vaše ponašanje da biste poboljšali svoju sigurnost!

Pročitajte naše savjete i podijelite ovaj test sa svojim prijateljima kako biste osigurali da se i oni brinu za svoju sigurnost na internetu.

LOZINKE su često najslabija karika u sigurnosti na internetu. Ljudi obično odabiru jednostavne ili lako pamtljive lozinke.

Ovdje možete provjeriti koliko je vaša lozinka sigurna:
<https://howsecureismypassword.net/>

Znamo da može biti jako naporno i teško smišljati i pamtititi razne kompleksne nizove slova i brojki. Jeste li razmišljali o upotrebi softvera za upravljanje lozinkama? Više je dostupnih softvera koje možete preuzeti besplatno i koji će sigurno spremiti sve vaše prijavne podatke za društvene mreže. Tako ćete zapravo morati zapamtiti samo jednu lozinku!

TOP-SAVJET: Umjesto da koristite jednu riječ, smislite lozinku koja uključuje čitavu frazu, npr.: „JakoSamOpr3zanNaInternetu“

PROFILI za sigurnost. Te smjernice mogu vam pomoći da budete sigurni na mreži.

Facebook: <https://www.facebook.com/safety>

Instagram: <https://help.instagram.com/667810236572057>

Snapchat: <https://support.snapchat.com/en-US/article/safety-tips-resources>

Tik Tok: <https://www.tiktok.com/safety/resources/online-safety>

Youtube: <https://www.youtube.com/about/policies/#community-guidelines>

Twitter: https://about.twitter.com/en_us/safety/safety-tools.html

Nemojte zaboraviti da, čak i ako odlučite podijeliti osobne podatke, sigurnosnim postavkama možete upravljati tko to može vidjeti.

TOP-SAVJET: Pogledajte svoj profil iz perspektive „treće osobe“ kako biste vidjeli što drugi mogu vidjeti i čemu imaju pristup tako da se odjavite sa svog računa i otvorite svoj profil.

KOMUNIKACIJA I APLIKACIJE Iznimno je važno da zapamtite da vi ne trebate prihvatiti nikakvu aktivnost na mreži kojom vas se želi zastrašiti, prijetiti vam, izazvati ili na neki način povrijediti ili oštetiti. Ako se osjećate loše oko nečega što vam se događa na internetu, vi uvijek možete zatvoriti tu stranicu, blokirati ili prijaviti osobu, isključiti svoj uređaj. Okej je ako ne želite odgovoriti na nešto. Ponekad je reakcija točno ono što vaš napadač ili trol traži zato što mu to daje nadmoć.

TOP-SAVJET: Istražite kako možete blokirati i prijaviti štetna ponašanja. Potražite pomoć, pogotovo ako vam nečije ponašanje zbilja smeta.

Ako planirate upoznati nekoga koga poznajete s interneta, nemojte za prvi put ići sami ili se jednostavno dogovorite za druženje na javnom mjestu.

Pazite na sarkazam i humor! Nešto što je smiješno uživo moglo bi se krivo protumačiti na internetu.

Budite ljubazni online! Ponašajte se prema drugima onako kako biste htjeli da se oni prema vama ponašaju!

3 STVARI KOJE NE SMIJEMO ZABORAVITI O INTERNETU

1. Internet je vječan
2. Ne stavljajte osobne informacije na mrežu
3. Ne zaboravite na digitalnu sigurnost

Kada razgovaramo o sigurnosti na internetu, zapamtite da ponekad najveću opasnost predstavljate upravo VI!

To ne znači da biste sebe trebali kriviti ako se nešto loše dogodi. Odgovornost za nasilje uvijek snosi počinitelj! No vi svejedno morate biti oprezni i činiti sve što možete kako biste bili sigurni i ne ugrozili druge. Slobodno uživajte u svim divnim stranama interneta, ali držite na umu da internet ima i svoju mračnu stranu. Budite pametni i uvijek razmislite postoji li još stvari koje biste mogli učiniti kako biste poboljšali svoju sigurnost.

Kao kod mnogih stvari u životu, uvijek je dobro postaviti određena osnovna načela. Za internet bi mogla vrijediti ova osnovna načela:

BUDITE LJUBAZNI – NE ZLOSTAVLJAJTE – ZABAVITE SE – OSTANITE SIGURNI

A u slučaju bilo kakvih neželjenih iskustava već znate što učiniti:

SNIMITE ZASLON – BLOKIRAJTE – ZATRAŽITE POMOĆ – PRIJAVITE!

PODRŠKA

Ako ste izloženi bilo kakvom obliku elektroničkog nasilja ili samo želite porazgovarati s nekime, čak i ako niste sigurni radi li se o nasilju, slobodno potražite pomoć na sljedećim uslugama podrške:

PODRŠKA:

- Prijava ilegalnog i štetnog sadržaja na internetu
<http://csi.hr/hotline/>
- Centar za sigurnost na Internetu
<http://csi.hr/helpline/>
- Savjetodavna linija centra:
0800 606 606
- Prijava zlostavljanja i štetnog sadržaja na internetu
<https://redbutton.gov.hr/online-prijava/7>
- Pravobraniteljica za djecu
Mail: info@diijete.hr
- Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba
Mail: info@poliklinika-djeca.hr
- Hrabri telefon
Tel: 01/6117 190
Mail: info@hrabritelefon.hr
- Ženska soba, Centar za žrtve seksualnog nasilja
Mail: savjetovaliste@zenskasoba.hr
- Web stranica „Sigurno mjesto“*

Nemojte zaboraviti da već imate ljude u životu kojima možete vjerovati, npr. majka, otac, učitelj/ica ili profesor/ica, članovi obitelji, socijalni radnici i ljudi koji rade s mladima, savjetnici itd. Pronađite osobu kojoj vjerujete i razgovarajte s njima!

Elektroničko nasilje može biti zastrašujuće, ali stvari postaju lakše čim se povjerite nekome i zatražite njihovu pomoć!

PROMATRAČI/ICE

Jeste li ikada svjedočili elektroničkom nasilju? Što biste učinili u sličnoj situaciji?

DJEVOJKA 1:

O, bože! Moram nazvati Emu i pitati je kako se osjeća, da vidim mogu li joj kako pomoći!

DEČKO 1:
Fino, fino!

DJEVOJKA 2:

Ta cura nije normalna! Ja to nikad ne bih napravila!

DEČKO 3:

Ne znam ni Josipa ni Emu, niti me briga.

DEČKO 2:

Koja drolja! Trebala je znati da će se ovo dogoditi.

DJEVOJKA 4:

Želim učiniti nešto, ali ne znam što da kažem ili učinim!

DJEVOJKA 5:

Vidi vas! Čemu se smijete i bacate komentare? Baš niste okej! Kako biste se vi osjećali da se to vama dogodi? Trebali bismo ovo reći profesorici.

DJEVOJKA 7:

Josip mi je prijatelj, ovo nije okej. Razgovarat ću s njime

DEČKO 4:

Ovo stvarno nije u redu od njih, ali ne želim ništa reći jer će se okrenuti protiv mene.

DJEVOJKA 3:

On mi se stvarno sviđa i neću ništa reći jer ga ne želim odbiti.

DEČKO 5:

Par golih fotki... K'o da je bitno!

DJEVOJKA 6:

Slažem se! Jeste vi svjesni da je ovo zapravo zlostavljanje! 'Ajmo pitat profesoricu za pomoć.

ŠTO ZNAČI BITI PASIVNI PROMATRAČ?



Pasivni promatrač osoba je koja je svjesna određenog zlostavljanja na internetu ili u stvarnosti, koja zlostavljanje vidi ili sumnja na njega, na primjer misli da netko trpi zlostavljanje u vezi ili na internetu, ali nije izravno dio tih događaja.

Hoćete li pasivno promatrati ili aktivno zaštititi?

Svi smo mi čitavo vrijeme u ulogama promatrača. Stalno svjedočimo događajima koji se odvijaju oko nas. Ponekad prepoznamo kada određene stvari nisu u redu ili ukazuju na zlostavljanje. Kada se to dogodi, mi odlučujemo hoćemo li nešto učiniti ili reći ili ćemo naprosto sve ignorirati i zaboraviti. Pasivni promatrač ima mogućnost promijeniti situaciju nabolje. Osoba koja zna da se događa nešto loše, te učini nešto po tom pitanju, odabire aktivno djelovati kao zaštitnik.

Ponekad se može činiti teško biti zaštitnik, kada to podrazumijeva da se suprotstavite onome što vaši prijatelji ili drugi misle ili čine. Također je važno misliti na vlastitu sigurnost i znati rasuditi o tome kada, gdje i kako aktivno djelovati protiv zlostavljanja.

Ako nitko ne intervenira, osoba koja trpi nasilje ili zlostavljanje mogla bi se osjećati kao da promatračima nije stalo ili odobravaju to što se događa.

Postoje različiti oblici nasilja i zlostavljanja kojima možete biti izloženi dok odrastate, bilo kao žrtva, počinitelj ili pasivni promatrač.

„Za žrtvu je od okrutnosti ugnjetavača jedino gora tišina promatrača.“
Elie Wiesel



No, čak i ako ne reagirate u trenutku, možete se kasnije obratiti osobi koja je trpila i možda još uvijek trpi zlostavljanje ili nasilje, te joj dati do znanja da imaju vašu podršku i da nije potpuno sama u toj situaciji. Osoba koja trpi zlostavljanje osjećat će se snažnije ako zna da nije sama, da nije njezina krivica i da se nikada ne bi trebala osjećati posramljeno ili krivo.

Zašto ljudi ne interveniraju?

Mnogi će naići na agresivne i seksističke objave, ali vrlo maleni dio će zapravo reagirati. Manja je vjerojatnost da će netko uskočiti u pomoć kada u blizini ima više ljudi jer svi misle da će netko drugi nešto učiniti. To se zove efekt promatrača.

Komunikacija je najvažnija zato što ne znamo tko još zna za to što se događa i je li tko učinio nešto oko toga. Ako nitko drugi ništa ne poduzima, obično nećemo ni mi. A katkad nismo sigurni što napraviti ili što reći. Jeste li se ikada zatekli u takvoj situaciji, kada niste bili sasvim sigurni što je vaša uloga, a ni što bi ona trebala biti?

U situacijama zlostavljanja promatrači ili ne uspijevaju vidjeti zlostavljanje ili ne vjeruju da bi se oni trebali umiješati. Možda i ne vjeruju da imaju vještine potrebne za interveniranje ili se plaše da bi mogli upasti u nevolje zbog toga. Razlozi zbog kojih pasivni promatrači **ne** interveniraju i **ne** reagiraju na zlostavljanje i/ili nasilje su, između ostalog, sljedeći:

- Ne vide da je pomoć potrebna
- Ne znaju kako pomoći
- U strahu su da će i sami biti zlostavljani ako se usprotive
- U strahu su da će izgubiti svoj status u društvu
- Nisu bliski sa žrtvom
- Ne znaju dovoljno o incidentu
- Misle da će pogoršati stvari ako kažu odrasloj osobi

Aktivni sudionici i zaštitnici interveniraju iz sljedećih razloga:

- prijatelji su sa žrtvom
- osjećaju moralnu dužnost i ponašaju se prema drugima s poštovanjem
- suosjećaju sa žrtvom
- snažno vjeruju da je nasilje ili zlostavljanje loše
- znaju koliko je opasno i ozbiljno takvo ponašanje



Kao pasivni promatrači/ice imamo IZBOR, želimo li ostati pasivni ili biti aktivni?

Što biste vi učinili da ste dio ove skupine?

1. Podijelio/la bih gole fotke s prijateljima.

DA NE

2. Odgovorio/la bih „Hahaha-hahahah OMG“.

DA NE

3. Odgovorio/la bih: „Slažem se s Oliverom, trebala je znati da će se ovo dogoditi.“

DA NE

4. Za mene to nije u redu, ali ne bih odgovorio/la ništa zato što svi drugi smatraju da je to okej, a ja ne volim svađe.

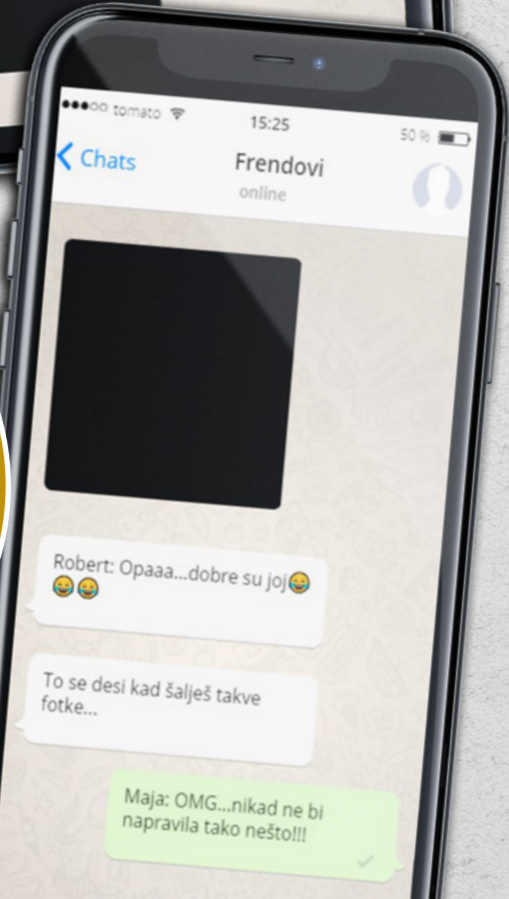
DA NE

5. Zatražio/la bih da izbrišu sve fotke i rekao/la bih im da objasne Josipu da je to nasilničko i kriminalno ponašanje.

DA NE

6. Nazvao/la bih Emu da joj ispričam što se dogodilo i pitam kako je.

DA NE



Kada ne činimo ništa, drugi bi mogli misliti da prihvaćamo ili odobravamo to što se dogodilo. Ne samo da su ponekad ljudi pasivni, već se i uključuju svojim gestama, smijanjem, komentiranjem i ostalim radnjama koje podržavaju počinitelja. Aktivno sudjelovati znači suprotstaviti se zlostavljanju!

Nemojte aktivno podržavati zlostavljanje. Učinite nešto kako biste ga spriječili!

Kako možete biti aktivni:

1. Okupite prijatelje kako biste porazgovarali sa zlostavljačem
2. Zauzmite se za žrtvu
3. Ukažite na nasilničko ponašanje ili zlostavljanje
4. Privatno se obratite žrtvi kako biste joj pružili podršku ili pokazali da vam je stalo
5. Budite ustrajni i recite zlostavljaču da njegovi postupci nisu u redu
6. Povjerite se odrasloj osobi od povjerenja o tome što se događa
7. Prijavite policiji



NISTE SIGURNI KAKO AKTIVNO DJELOVATI PROTIV ZLOSTAVLJANJA? IMAMO NEKOLIKO PRIJEDLOGA:

1. **Zatražite pojašnjenje...** Pitajte počinitelja i/ili pasivnog promatrača, „Zašto to radiš?“ „Zašto to govoriš?“ „Zašto misliš da je to smiješno?“ „Ne shvaćam baš na što ciljaš. Možeš pojasniti?“ Kada postavljamo pitanja, navodimo druge da razmisle o svom ponašanju. Pitanja postavljajte uvijek na neagresivni način.

Učinite situaciju osobnijom... Postavite stvari osobnije i podsjetite počinitelja ili promatrača da bi to mogla biti njihova sestra, brat, prijatelj, djevojka ili dečko. Pitajte ih kako bi se oni osjećali da se takvo što događa nekome do koga im je stalo.

3. **Nemojte optuživati počinitelja ili promatrača...** Umjesto da kažete, „Koji si ti šovinist, to je nešto najgluplje što sam čuo/čula“, što drugu osobu postavlja u položaj da se brani, mogli biste reći: „Ne slažem se s tobom, smatram da nitko ne zaslužuje takav tretman.“

4. **Našalite se...** Duhovitost može biti zeznuta ako ljudi pomisle da ih ismijavate. No, ako dobro upotrijebite svoj smisao za humor, mogli biste smanjiti tenzije. Budite oprezni i nemojte biti preduhoviti i time možda umanjiti što želite reći.

5. **Potražite druge koji se slažu s vama...** Jednostavno pitajte svoje prijatelje, „Jesam li ja jedina osoba koja misli da je to loše?“

6. **Zatražite ili ponudite pomoć...** Ako vidite nasilni incident, možda ćete trebati pozvati policiju i zatražiti pomoć od ljudi u blizini. Nemojte se uplitati ako ste sami i osjećate da bi moglo biti opasno.

Mogli biste i ponuditi pomoć žrtvi tako da porazgovarate s njom. To bi joj moglo pomoći da se osjeća sigurno i da ima podršku. Ako mislite da je situacija preopasna za interveniranje, potražite pomoć i porazgovarajte s žrtvom nakon što incident prođe.

7. **Dajte do znanja da ste prisutni...** Dajte počinitelju do znanja da ste u blizini i da možete vidjeti što se događa.

8. **Prijavite zlostavljanje...** Ako zamijetite ponašanje na internetu koje upućuje na zlostavljanje (govor mržnje, agresivni komentari, zlorabica videozapisa ili fotografija ili seksistički sadržaji), odmah prijavite. Većina društvenih mreža ima kontakt za prijavu zlostavljanja.

I zapamtite da se klin klinom NIKADA ne izbija!



SCENA 1

Nalazite se na rođendanskoj proslavi, djevojka pokraj vas popila je previše alkohola i netko je uznemirava. Mislite da bi joj mogao nauditi.

Što vas najviše brine?

Da je previše popila i da se ne može brinuti za sebe ili reći ne osobi koja je uznemiruje?

Što možete učiniti?

Situacija ne treba postati opasna da biste se uključili. Zapitajte se što bi se moglo dogoditi ljudima kojima se to događa?

- Razmislite o tome da joj ponudite pomoć ili porazgovarate s njom.
- Nemojte otići. Ostanete li kao svjedok, manja je vjerojatnost da će potencijalni počinitelj nešto učiniti.
- Ako poznajete mogućeg počinitelja, zatražite ga da je pusti na miru.
- Ključno je pronaći istomišljenike: Vaša pomoć može biti mnogo produktivnija i sigurnija ako niste sami već uz sebe imate prijatelja ili osobu koja je organizirala zabavu.

Što dečki i dječaci mogu učiniti kako bi spriječili seksualno nasilje?

- Nemojte se upuštati ni u kakve oblike seksualnog uznemiravanja poput komentiranja žena na ulici, neželjenih dodira ili drugog neprikladnog ponašanja.
- Nemojte ignorirati osobu ako vam kaže „ne”, čini se neodlučnom ili vam pruža otpor.
- Kada vam najbolji prijatelj kaže seksističku šalu o bilo kakvom zlostavljanju cura, recite mu da vam nije smiješno.
- Ako prijatelj ili kolega iz razreda zlostavlja nekoga, reagirajte na to ponašanje i nemojte se pretvarati da ne vidite.
- Naučite promatrati tuđa ponašanja i utvrditi upućuju li na zlostavljanje

Napomena: Pornografija uglavnom prikazuje zlostavljanje kao dio seksualnog odnosa, a mi vjerujemo da je to normalno. No to nije u redu. Neprihvatljivo je tako tretirati druge!

Što biste vi učinili da primijetite nešto?

**NEMOJTE
ŠUTJETI!**

SCENA 2

Ana i Petar imaju 16 godina. Vrlo rano u njihovu vezi Petar je prisilio Anu da mu dozvoli da je fotografira golu. Kada je Ana prekinula s njime, Petar to nije mogao prihvatiti i nastavio joj je slati poruke da mu se vrati.

Kada mu Ana nije odgovorila, Petar je podijelio голу fotografiju Ane sa svojim prijateljima na Instagramu. Anini su je vršnjaci tjednima uznemiravali i vrijeđali da je drolja.

Anini bliski prijatelji pokušali su joj privatno dati podršku i utješiti je, ali nitko nije imao hrabrosti stati joj u obranu na društvenim mrežama. Kolege u školi počeli su joj se smijati i tračati je iza leđa. Ida je bila Anina jedina prijateljica koja se usudila reći kolegama iz razreda da prestanu sa svojim komentarima i zamisle kako bi se osjećali da čuju takve komentare o sebi, svojoj sestri ili djevojci.

Jeste li ikada svjedočili takvom zlostavljanju? Jeste li rekli ili učinili što? Je li itko drugi što rekao ili učinio?

Što vas najviše brine?

Da je Ana žrtva virtualnog i vršnjačkog zlostavljanja

Što možete učiniti?

Takvo zlostavljanje moglo bi se dogoditi bilo kome u bilo kojem trenutku i imati ozbiljne posljedice. Razmislite kako možete pomoći Ani i zaustaviti zlostavljanje?

- Trebali biste porazgovarati s Anom, ponuditi joj pomoć i pitati želi li uključiti i odraslu osobu
- Ako Ida može razgovarati sa svojim razrednim kolegama, možete i vi.
- Suprotstavite se zlostavljanju na društvenim mrežama

Kako pomoći prijateljima koji trpe zlostavljanje?

Vidite li prijatelja ili prijateljicu kako trpi nasilje u vezi, zbog toga se često znate osjećati bespomoćno te želite učiniti nešto više kako biste im pomogli. Započinjanjem razgovora o nasilju žrtvi pokazujete da vam je stalo i da nije sama.

- **Recite osobi koja trpi zlostavljanje da ste zabrinuti za njezinu sigurnost.** Dajte do znanja da znate za zlostavljanje i da ste zabrinuti. Recite svojem prijatelju ili prijateljici da nitko ne zaslužuje trpjeti zlostavljanje.

- **Budite dostupni.** Poslušajte ih i nemojte im davati savjete ako ih ne traže. Radije raspravite s njima o tome što možete napraviti i dajte im do znanja da vjerujete u njih.

- **Nemojte prijatelje siliti da prekinu s partnerima** i nemojte vrijeđati njihove partnere jer bi ih to moglo odbiti.

- **Istaknite da za zlostavljanje nije kriva žrtva.** Podsjetite prijatelja ili prijateljicu da je za zlostavljanje odgovorna samo osoba koja zlostavlja. Recite da nije sam/a u tome.

- **Pružite im podršku i budite strpljivi.** Osobama zna biti teško pričati o zlostavljanju. Recite prijatelju ili prijateljici da ste uvijek dostupni za razgovor ili pomoć.

- **Nemojte ih osuđivati.** Osoba bi mogla više puta prekinuti sa zlostavljačem te mu se vratiti prije konačnog prekida veze. Nemojte kritizirati prijatelja ili prijateljicu ako to radi, čak i kada se ne slažete s tim izborima.

- **Potaknite osobu da razgovara s drugima koji joj mogu pružiti pomoć i dati savjet.** Recite osobi da ćete joj pomoći da porazgovara s obitelji, prijateljima, učiteljima ili osoblju u školi, ili da ćete joj pomoći pronaći psihologa ili grupu za podršku. Ako odluče sve prijaviti policiji, ponudite da ćete s njima. No pazite da ne govorite u njihovo ime.

- **Nemojte se suočavati sa zlostavljačem tijekom nasilne epizode** jer bi to moglo biti opasno i za tebe i tvog prijatelja ili prijateljicu. U slučaju nasilja uvijek je najbolje pozvati policiju ili potražiti pomoć od odrasle osobe.

- **Zapamtite da vi ne možete „spasiti“ osobu koja trpi zlostavljanje.** Teško je gledati kada netko zlostavlja osobu do koje vam je stalo. No vaš/a prijatelj/ica mora samostalno odlučiti što želi napraviti. Na vama je da pružite podršku.



„Svijet neće uništiti oni koji čine zlo već oni koji to promatraju i ne čine ništa.“
Albert Einstein

Kako pomoći prijateljima koji zlostavljaju druge?

Većina mladih koji se ponašaju nasilno ili agresivno u vezi ne doživljavaju sebe kao zlostavljače. Mnogi poriču ili uopće ne misle da je takvo ponašanje veliki problem.

Ako smo prijatelji s njima, može nam biti teško pomisliti da su zlostavljači. Nije lako razgovarati s prijateljima koji su bili nasilni, ali to je znak pravog prijateljstva.

U razgovoru s prijateljima koji se ponašaju zlostavljački sljedeće vam može pomoći:

- Nemojte se pretvarati da ne znate što se događa.

- Recite im konkretno kada ste ih vidjeli i kako se osjećate zbog toga.

- Recite svom prijatelju/ici da takvo ponašanje nije u redu i da nećete dozvoliti da se nastavi.

- Pobrinite se da vam prijatelj/ica razumije da sam/a snosi odgovornost za svoje ponašanje, kao i posljedice takvog ponašanja, jer je zlostavljanje/nasilje zločin.

- Nemojte prihvatiti nikakve izlike ili opravdanja.

- Pomozite im da potraže profesionalnu pomoć, razgovaraju s učiteljima i nastavnicima u školi ili sa školskim psihologom ili bilo kojom drugom odraslom osobom kojoj vjeruju.

- Ponudite im podršku u tom procesu traženja pomoći.

- Recite prijateljima da ste zabrinuti za njih i da vam je stalo.

- Pokažite im što je zdrav odnos tako da se prema njima i drugima oko sebe ponašate s poštovanjem.

Zapamtite da svi mi sudjelujemo u stvaranju kulture međusobnog poštivanja, kao i kulture u kojoj govorimo NE na nasilje i zlostavljanje! Nemojte biti pasivni promatrači, budite heroji!!!

Reference

Sadržaj u ovom časopisu inspiriran je mnoštvom materijala. Neki od materijala su korišteni, mnogi su prilagođeni specifičnom kontekstu i dobnoj skupini, a veliko materijala osmislio je naš nevjerojatan tim!

- Quiz: Is it love or control? – Love: The good the bad and the ugly: <http://lovegoodbadugly.com/quiz-is-it-love-or-control/>
- Reaction or response: <https://www.unimedliving.com/mental-health/understanding-mental-health/reaction-versus-response.html>
- ‘Needs’: NANE Women’s Rights Association, Associazione Artemisia, AMCV, NGO Women’s Shelter, Women’s Aid Federation of England (2008) ‘The Power To Change. How to set up and run support groups for victims and survivors of domestic violence’
- ‘I-message’ and ‘Broken record’ are widely used tools for non-violent communication. We have used here our own version of it.
- Jealousy: <https://www.joinonlove.org/learn/unhealthy-relationship-behaviors-series-jealousy/>
- Cycle of violence: Marjaree Mason Center: <https://mmcenter.org/stay-informed/cycle-violence>
- The Power & Control Wheel: <https://www.theduluthmodel.org/wheels/understanding-power-control-wheel/>; <https://www.loveisrespect.org/is-this-abuse/power-and-control-wheel/>
- Forms of Violence: Gonzalez, P., Yanes A. (2013) *Violencia contra las mujeres, quien calla otorga: Buenas prácticas en intervención socio-sanitaria desde una perspectiva de género y derechos humanos*. Edición Digital: Sept 2013, Mendoza, Argentina.
- Love is setting boundaries: What are my Boundaries? – Love is Respect – National Domestic Violence Hotline: <https://www.loveisrespect.org/content/what-are-my-boundaries/>
- Checklist on healthy/unhealthy boundaries: Relationship Issues: Healthy versus Unhealthy Boundaries. Online Counselling College: <https://onlinecounsellingcollege.tumblr.com/post/85411915362/relationship-issues-healthy-versus-unhealthy>
- Consent: Simply YES or NO – Future Black Female: <https://www.futureblackfemale.com/post/simply-yes-or-no/>; <https://www.nytimes.com/interactive/2018/05/10/style/sexual-consent-college-campus.html>
- Sexual coercion: Office on Women’s Health – Sexual Coercion: <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/sexual-coercion>; ‘#Listentoyourselfie: The Party’ https://www.youtube.com/watch?v=_G8b7yZapkl
- Teen Equality Wheel: <https://www.icfs.org/teen-dating/healthy-relationships/teen-equality-wheel-2/>; <https://www.theduluthmodel.org/?s=teen+equality>
- Be a critical thinker: Colorado Coalition Against Sexual Assault. (2011). *Sexual assault advocacy and crisis line training guide*. Denver, CO: Author.; 10 Myths about Porn: www.reality-check.nu

- We get taught what love is: Gonzalez, P., Yanes A. (2013) *Violencia contra las mujeres, quien calla otorga: Buenas prácticas en intervención socio-sanitaria desde una perspectiva de género y derechos humanos*. Edición Digital: Sept 2013, Mendoza, Argentina.
- What is Self-love, the inner and outer world , observing yourself all inspired by ‘Tune-in, make the connection’, Activ Living Australia: www.activliving.com
- Cyber violence against women and girls: EIGE: <https://eige.europa.eu/publications/cyber-violence-against-women-and-girls>; FRA (2014) *Violence against women: an EU-wide survey*. European Union Agency for Fundamental Rights. Available: <https://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report>
- Love is respect.org, What is Digital Abuse? https://www.loveisrespect.org/pdf/What_Is_Digital_Abuse.pdf ; Uottawa, *Sexual Violence: Support and Prevention*: <https://www.uottawa.ca/sexual-violence-support-and-prevention/cybersexual-violence>
- Doxxing: HerNetHerRights Report, European Women’s Lobby, 2017
- Sending nudes: Moderna de Pueblo - <https://www.instagram.com/modernacomics/>; <https://twitter.com/SulaBatsu/status/1228421958255161344>
- Revenge porn: https://www.youtube.com/watch?v=s_O1FIEc1xk&feature=youtu.be
- Test your online safety: <https://www.internetmatters.org/wp-content/uploads/2019/04/Internet-matters-Parent-Age-Guides-14.pdf>; <https://kidshealth.org/en/teens/internet-safety.html>
- Tsirigoti, A., Petroulaki, K. & Ntinapogias, A. (2015). *Master Package “GEAR against IPV”*.
- Booklet III: *Teacher’s Manual*. (Rev. ed.). Athens: European Anti-Violence Network.
- Tsirigoti, A., Petroulaki, K., & Ntinapogias, A. (2015). *Master Package “GEAR against IPV”*. Booklet IV: *Students’ Activities Book* (Rev. ed.). Athens: European Anti-Violence Network.
- Fact Sheet: *Bystanders are Essential to Bullying Prevention and Intervention* Available at: <https://www.stopbullying.gov/media/bystander-factsheetpdf>
- *Cyberbullying and the Bystander Research findings and insight report*.(2000) Prepared by Child Health Promotion Research Centre, Edith Cowan University for the Australian Human Rights Commission. Available at: https://humanrights.gov.au/sites/default/files/document/publication/bystanders_results_insights_report.pdf
- *Becoming an Upstander* Available at: <https://www.togetheragainstbullying.org/tab/changing-behavior/becoming-an-upstander/>
- *What is an Upstander vs Bystander?* (2019) *Generations Against Bullying* Available at: <https://gabnow.org/wordpress/wp-content/uploads/2019/03/Be-An-Upstander.pdf>



Mogu **reći** **NEĆU!**
LJUBAV NIJE NASILJE



Za više informacija kontaktirajte CESI:

email: cesi@cesi.hr

pitanje@sezamweb.net

Web stranica: www.cesi.hr

www.sezamweb.net

© 2020, Fundación Privada INDERA, all rights