

**VIOLENCE AGAINST WOMEN**

**AUSTRALIA SAYS NO**

Informacije za mlade ljude, roditelje i društvo o tome kako prepoznati i izbjegavati odnose u kojima postoji zlostavljanje i nasilje i gdje pronaći pomoć.

# Sadržaj

O ovoj knjižici .....	3
Bez poštovanja nema odnosa.....	4
Nije u redu.....	6
Prekidanje kruga nasilja .....	8
Razgovarajte s nekim .....	10
Kad nazovete Helpline .....	10
To je krivično djelo .....	12
Komunicirajte .....	14
Roditelji mogu pomoći .....	16
Što roditelji mogu učiniti .....	18
Kako dobiti pomoć .....	19



# Dobri odnosi stvaraju još bolje društvo

Australska vlada vjeruje da su obitelji glavni potporanj jakog i zdravog društva, a da su odnosi u kojima vlada ljubav i razumijevanje preduvjet za sretne i dobro funkcionirajuće obitelji. Obitelji su najbolje mjesto za djecu da uče o ljubavi i poštivanju, te kako da izgrade i održe zdrave i brižne odnose.

U odnosima koji se temelje na strahu i nasilju ne mogu se održati partneri niti njegovati obitelj koju se možda nadaju podići. Tragično je što se kod mladih ljudi koji su u ranim odnosima iskusili nasilje i seksualno zlostavljanje posljedice mogu odražavati i dugo nakon neposrednog osjećaja povrijeđenosti i zbunjenosti.

Takva iskustva mogu kod osobe uništiti osjećaj vlastite vrijednosti. Neke prihvaćaju nasilje kao normu, misleći da bolje ni ne zaslužuju. Nasilje može postati naučeno ponašanje, uništavajući ljudsku sposobnost da stvaraju zdrave odnose, sada i u sljedećoj generaciji.

Kad roditelji govore djeci o tome kako izgleda dobar odnos, to pomaže mladima da razviju i razjasne vlastite pojmove o vrijednosti. Takvi razgovori mogu biti prilika za djecu da govore o stvarima koje ih možda zabrinjavaju ili zbunjuju.

Ova je knjižica namijenjena mladim ljudima, roditeljima, prijateljima i društvu u širem smislu. Ona pruža informacije o tome kako prepoznati i izbjeći nasilne i zlostavljajuće situacije, kako izgraditi i održavati zdrave odnose i kome se obratiti ako vam je potrebna zaštita ili savjet.

Nije zadatak vlade da govori ljudima kako da žive svoj život – odnosi su osobni i privatni. Međutim, nasilje prema ženama je neprihvatljivo. Ono ponizuje sve kojih se tiče i ocrnjuje svako društvo koje ga tolerira.

John Howard  
Prime Minister



# O ovoj knjižici

Ova knjižica dio je državne kampanje da se ukloni nasilje prema ženama. Svrha joj je da podigne svijest mladih ljudi o zlu koje nastaje kad osobni odnosi postanu nasilni. Knjižica također daje informacije o tome kome se obratiti za pomoć ili savjet ako se vas ili nekog koga znate zlostavlja.

Osobne priče u ovoj knjižici temelje se na istinitim ljudskim iskustvima. Slučajevi poput ovih događaju se u našem društvu – kod kuće, na poslu, na mjestima gdje se opuštamo i zabavljamo. Na mjestima gdje bismo se trebali osjećati sigurno. Ljudi na fotografijama korištenim u ovoj knjižici su modeli.

Knjižica nadopunjuje kampanju koja se vodi preko televizije, radija i popularnih časopisa. Ona nastoji potaknuti obitelji i prijatelje da govore o osobnim odnosima i daje informacije koje pomažu prepoznati kada se ljudi, naročito mladi, nađu u situacijama koje su nasilne ili potencijalno zlostavljajuće.

Da bi se osigurala pomoć onima koji su izloženi nasilju, uspostavljena je 24-satna povjerljiva linija za pomoć - Confidential Helpline. Kad nazovete Helpline na 1800 200 526, možete voditi povjerljiv razgovor s iskusnim savjetnikom. Dodatni kontaktni brojevi nalaze se na kraju knjižice.

Financiranje kampanje provodi se preko programa Partnerships Against Domestic Violence i National Initiative to Combat Sexual Assault. To je dio fonda od 73.2 milijuna dolara što ga je Australaska vlada namijenila za rješavanje problema nasilja i seksualnog zlostavljanja u obitelji.

Ministar zadužen za pitanja položaja žena, senator Hon Kay Patterson, odgovoran je za provođenje tih dvaju ključnih programa, koje vodi Savezni ured za položaj žena (Office of the Status of Women).

Australaska vlada zahvaljuje organizacijama koje su osigurale materijale za ovu knjižicu.

# Bez poštovanja nema odnosa

Ljudi sklapaju odnose da bi mogli s nekim dijeliti dio života. U dobrom odnosu partneri se međusobno podržavaju, dijeleći dobro i pomažući jedno drugom u zlu.

Kad nam netko mnogo znači, i ti duboki osjećaji ljubavi i poštovanja su uzvraceni, to nam pomaže da na svijet gledamo s pouzdanjem.

Stvari neće uvijek ići glatko. Da bi se izgradio i održavao zdravi odnos, na tome mora predano raditi oboje partnera.

Ali to je vrijedno truda, jer u dobrom odnosu ljudi se osjećaju dobro i za sebe i za svog partnera.

Ne funkcioniraju svi odnosi na takav način, bez obzira koliko mi to možda željeli. Kad je prisutno nasilje ili zastrašivanje, odnos može postati vrlo destruktivan i fizički i emotivno opasan.

**Iako svaka osoba doživljava zlostavljanje na drukčiji način, postoji nekoliko tipičnih načina kontrolirajućeg ponašanja i zlostavljanja, koji su često vidljivi prije nego što dođe do fizičkog nasilja:**

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Posesivnost</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• bezrazložno optuživanje partnera za nevjeru ili udvaranje</li><li>• pokušaji da se ograniči kamo smije ići i s kim se smije naći</li></ul>   |
| <b>Ljubomora</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• bezrazložno optuživanje partnera za nevjeru ili udvaranje</li><li>• izoliranje partnera od obitelji ili prijatelja, često na grub način i uz prigovaranje</li></ul>  |
| <b>Ponižavanje</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• ponižavanje partnera, bilo javno ili privatno, vrijeđanjem njegove inteligencije, izgleda ili sposobnosti</li><li>• stalno uspoređivanje s drugima na štetu partnera</li><li>• optuživanje partnera za sve probleme u odnosu</li></ul> |
| <b>Menace &amp; Threats</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• vikanje, mrzovoljno ponašanje i namjerno oštećivanje stvari koje su važne partneru</li><li>• prijetnja da će upotrijebiti silu protiv partnera, partnerove obitelji, prijatelja, pa čak i kućnog ljubimca</li></ul>                    |



# Nije u redu

Nije u redu da vam se fizički prijete ili da iz straha radite nešto zbog čega se osjećate nelagodno ili nesretno, samo zato što ste u odnosu s tom osobom.

## Carolinina priča

*Hodala sam s Mattom godinu i pol. U početku mislila sam da je on 'onaj pravi' - tako smo se dobro zabavljali kad smo zajedno izlazili i uvijek mi je govorio kako sam posebna. Ali onda se promijenio. Postajao bi stvarno paranoidan i ljubomoran i mislio da ga varam. Stalno bi na mene vikao. Nakon nekog vremena izgledalo je kao da ništa ne mogu napraviti dobro, cijelo se vrijeme ljutio na mene. Jednom nakon zabave strašno smo se posvađali. Rekao je da sam se nametala jednom njegovom prijatelju i snažno me pljusnuo preko lica. Nakon toga postalo je još gore. Mama se stvarno brinula za mene. Pokušavala sam pronaći ispriku za Matta, ali je ona rekla da je Matt taj što ima problem. Moja najbolja prijateljica rekla mi je isto. Razgovarala sam s osobnom savjetnicom i ona mi je objasnila da da sam mu toliko važna, ne bi me povrijedio. Da mu je stvarno stalo do mene, ne bi me udarao. Sada imam novog dečka. On me uistinu poštuje. Naravno da se ponekad i posvađamo. Ali imamo divan odnos u kojem obadvoje možemo o svemu iskreno razgovarati. To je krasan osjećaj pa se i ja dobro osjećam.*



## Sharonina i Daveova priča

*Sve je počelo nekoliko mjeseci nakon što je naša kći Emma počela izlaziti s Michaelom. Nije nam se sviđao jer je izgledao previše posesivan. Emma se prestala viđati s prijateljicama da bi mogla biti s njim, ali bi on svejedno bio ljubomoran i vikao na nju ako je učinila nešto što mu se nije sviđalo. Bilo je vrlo teško razgovarati s njom o tome – kad bismo nešto rekli, ona bi odgovarala da je on ljubomoran samo zato što je voli. Nismo željeli ništa poduzimati jer smo se bojali da bi se tada potajno s njim sastajala, ali cijeli odnos jednostavno nije izgledao u redu. Njegovo ponašanje odrazilo se na cijelu obitelj. Njegovo ljutito ponašanje postajalo je sve gore, dok se jednog dana nije vratila s vikenda s otrebotinama i modricama. Nakon toga nazvali smo savjetovanište za privatne odnose i oni su nam stvarno pomogli. Savjetovali su nas kako da se približimo Emmi i razgovaramo s njom o Michaelovom zlostavljajućem ponašanju i pomognemo joj da shvati da nije ona kriva za njegovo ponašanje. Kad je Emma prekinula vezu, mi smo se javljali na njegove telefonske pozive da ju ne uznemiruje. Sad je sve opet normalno – Emma je zadovoljna sa sobom i postiže dobre rezultete na fakultetu.*



Nije u redu da vas se ponižava i vrijeđa – gura, udara, pljuska, premlaćuje. Nitko ne zaslužuje da ga se tretira na takav način. Nitko ne smije koristiti silu – ili prijetiti silom – da vas prisili činiti ono što ne želite.

Nije u redu izgovarati se da je čovjek umoran, nervozan, previše radi ili je pod financijskim pritiskom da se opravda njegovo nasilno ponašanje.

# Prekidanje kruga nasilja

Odnosi u kojima dolazi do nasilja ne moraju biti takvi cijelo vrijeme. Dio vremena nasilni ljudi ponašaju se prema svojim partnerima vrlo lijepo. Oni mogu biti vrlo nježni i žaliti zbog svog nasilnog ponašanja. Zbog toga može biti teško shvatiti što se zapravo događa. Vrlo je vjerojatno da će se nasilno ponašanje s vremenom pogoršati i da će biti sve više zlostavljanja.

Nakon nasilne scene vrlo često i partner koji zlostavlja i žrtva nastoje nastoje izgladiti odnose – pronalaze izgovore, ispričavaju se, obećavaju da će se promijeniti. Međutim, ne postoji izgovor za takvo ponašanje i samo reći da mu je žao nije dovoljno. Ponekad će nasilna osoba optuživati žrtvu – “to se ne bi dogodilo da si napravila što sam rekao”.

Situacija se može smiriti na neko vrijeme – zlostavljač će se možda osjećati krivim, žrtva će mu možda nastojati ugoditi u svemu što traži. Obično je samo pitanje vremena kad će nasilno ponašanje ponovo početi.

Za osobu koja doživljava nasilje u svom odnosu stvari mogu izgledati vrlo zbunjujuće, naročito ako je to njena prva veza. Možda će pokušati naći izgovor, gledati na to kao izoliran slučaj ili nešto što se desilo samo zato što je partner bio pijan ili nervozan. Možda ne zna kakvo ponašanje treba očekivati od partnera.

Ljudi koje se nasilno zlostavlja mogu početi misliti da je nasilje njihova krivica. Mogu se početi truditi da udovolje svemu što njihov partner želi, čak i ako im se ne sviđa to što rade. Mogu se početi bojati da će ih partner napasti ako ga pokušaju ostaviti.

## Sophijina priča

*U školi sam imala blisku prijateljicu koja se zvala Rachel. Bile smo dosta dobre prijateljice u školi i na faksu, gdje je ona upoznala Marcusa. On je bio popularan momak, ali vrlo nasilan. Postalo je jasno da je tuče. Priče koje je izmišljala do objasni masnice bile su jadne. Uvijek ga je nastojala opravdati. Bila je vrlo bistra djevojka, ali kad ju je Marcus ostavio, jednostavno se nije mogla sabrati. Prekinula je faks i na kraju počela živjeti s Ianom. Ian je bio isti kao i Marcus. Kao da je mislila da ne zaslužuje ništa bolje. Nisam se više mogla naći s njom a da i Ian nije bio u blizini, a on je bio tako neotesan. Na kraju sam odustala i izgubile smo kontakt. Od druge školske prijateljice*

*sam čula da je Ian postajao sve nasilniji. Ali Rachel se jednostavno nije mogla prisiliti da ga ostavi – iako je nakon nedavnog premlaćivanja završila u bolnici. Nikad nisam smogla hrabrosti da razgovaram s njom o Marcusovom ili Ianovom nasilničkom ponašanju. Ponekad se pitam što bi bilo da jesam. Možda sam je mogla nagovoriti da se obrati policiji ili savjetovalištu. Možda sam joj trebala pomoći da shvati da nije ona problem – da ne zaslužuje da se prema njoj tako ponaša, i da većina muškaraca nije takva.*



Prekidanje bilo kakvog odnosa je teško, ali ostaviti nasilnog dečka ili partnera može biti naročito teško.

Kad ste prestrašeni i bez samopouzdanja, vrlo je teško skupiti snagu i otići. Koji put je lakše nadati se da će se stvari promijeniti na bolje. Prečesto to nije slučaj.

Ali prvi korak da se stvari promijene jest da se shvati da je to što se događa krivo. Čak i ako vam dečko ili partner kaže da mu je stalo do vas, a i vama je stalo do njega, nije u redu da se prema vama tako postupa.

# Razgovarajte s nekim

Slušajte svoje osjećaje i vjerujte im – ako osjećate da nešto nije u redu, vjerojatno i nije. Razgovarajte s nekim kome je stalo do vas. Razgovarajte s mamom ili tatom, članom obitelji, prijateljicom, ili s nekim iz šire zajednice, npr. s liječnikom, učiteljicom ili svećenikom, ili nazovite naš Helpline za povjerljiv savjet.

Pronađite osobu u koju imate povjerenja i ispričajte joj što vam se događa. Nemojte se sramiti ili osjećati neprilično.

Vi niste odgovorni za tuđe nasilno ponašanje. Vaša glavna odgovornost ste vi sami – da se zaštitite i ostanete sigurni.

Ako želite s nekim razgovarati o svom odnosu ili vam je potrebna pomoć da se zaštitite, kontaktna mjesta u ovoj knjižici pomoći će vam da pronađete pravu osobu za podršku.

# Kad nazovete Helpline

- Na vaš poziv odgovorit će živa osoba, nema telefonskih sekretarica i snimljenih poruka.
- Osoba koja odgovori na vaš poziv bit će iskusni savjetnik, a ne policajac ili državni službenik.
- Nećete trebati dati svoje ime.
- Svatko koga nešto muči može nazvati Helpline.
- Možete zatražiti muškog ili ženskog savjetnika.
- Nakon što razgovara s vama o vašim problemima, savjetnik vam može ponuditi da vas spoji s drugom organizacijom koja vam može pružiti trajniju pomoć ili podršku.

## Josienina priča

*Kao i mnogi drugi savjetnici, radim s ljudima koji doživljavaju kućno i seksualno zlostavljanje ili su bili zlostavljani u prošlosti. To su obični normalni ljudi, ali u lošim vezama. Ljudi će često potražiti pomoć kad odnos postane fizički nasilan. Međutim, postoje raniji znakovi upozorenja – npr. jaka ljubomora, izderavanje, stalno ponižavanje i prijetnja silom – koji mogu ukazivati da su stvari krenule krivim putem.*

*Pomažem ljudima da nauče kako održavati zdrave odnose, u kojima obje strane mogu dobro komunicirati. Ako je osoba bila žrtva nasilja, jako se trudim da je uvjerim da nije ona kriva za zlostavljanje – kriva je samo osoba koja zlostavlja.*

*Kad ljudi dodu k meni, nastojim im ponuditi više mogućnosti – ponekad im pomažem kako da objasne policiji što se dogodilo ili organiziram savjetovanje – ali što god se poduzelo, to je uvijek njihov izbor.*

*Obično mislimo da nas samo strana osoba može povrijediti, ali najtužnije je što najviše seksualnih zlostavljanja žrtve doživljavaju od nekog koga znaju, negdje gdje misle da su sigurne – u vlastitom domu, kod prijatelja, na poslu, u lokalnom klubu ili gostionici.*

*Vrlo često nasilje je skriveno. Prijatelji i obitelj naslućuju da nešto nije u redu, ali nisu sigurni. Ako netko doživljava nasilje ili ga se zlostavljalo, mislim da je najbolje što može učiniti da s nekim o tome razgovara, s nekim u koga ima povjerenja. Moj je posao da pomognem ljudima pronaći način kako da govore o onom što im se dešava. I da kroz razgovor razmotre načine kako da promijene situaciju.*



# To je krivično djelo

Teško je prihvatiti da nas je netko do koga nam je stalo namjerno povrijedio. Ne govorimo samo o udarcima. Zlostavljanje može biti i korištenje sile ili straha da vas se prisili da radite stvari koje ne želite raditi.

Vjerojatno više nego u bilo kojem drugom životnom razdoblju, u vrijeme adolescencije i rane zrele dobi tražimo nova iskustva koja će nam pomoći da shvatimo tko smo i što želimo.

Ponekad se zbog toga može zapasti u vrlo rizične situacije.

## Prisiljavati osobu na spolni odnos kad ona to neće, ili je prisiljavati na seks navodeći je da misli da će stradati ako ne pristane, ozbiljan je krivični prekršaj.

- Definicije i nazivi donekle se razlikuju – u nekim državama taj se prekršaj naziva ‘silovanje’, u drugima se zove ‘seksualno zlostavljanje’, ‘spolni odnos bez pristanka’ ili ‘spolna penetracija bez pristanka’.
- ‘Seksualno zlostavljanje’ je u svakodnevnom govoru opći pojam, koji uključuje silovanje, ali i druge prekršaje kao što je bestidno ponašanje.
- Seksualno zlostavljanje ne mora uvijek biti nasilno, na primjer to može biti diranje osobe na seksualan način bez njenog pristanka.

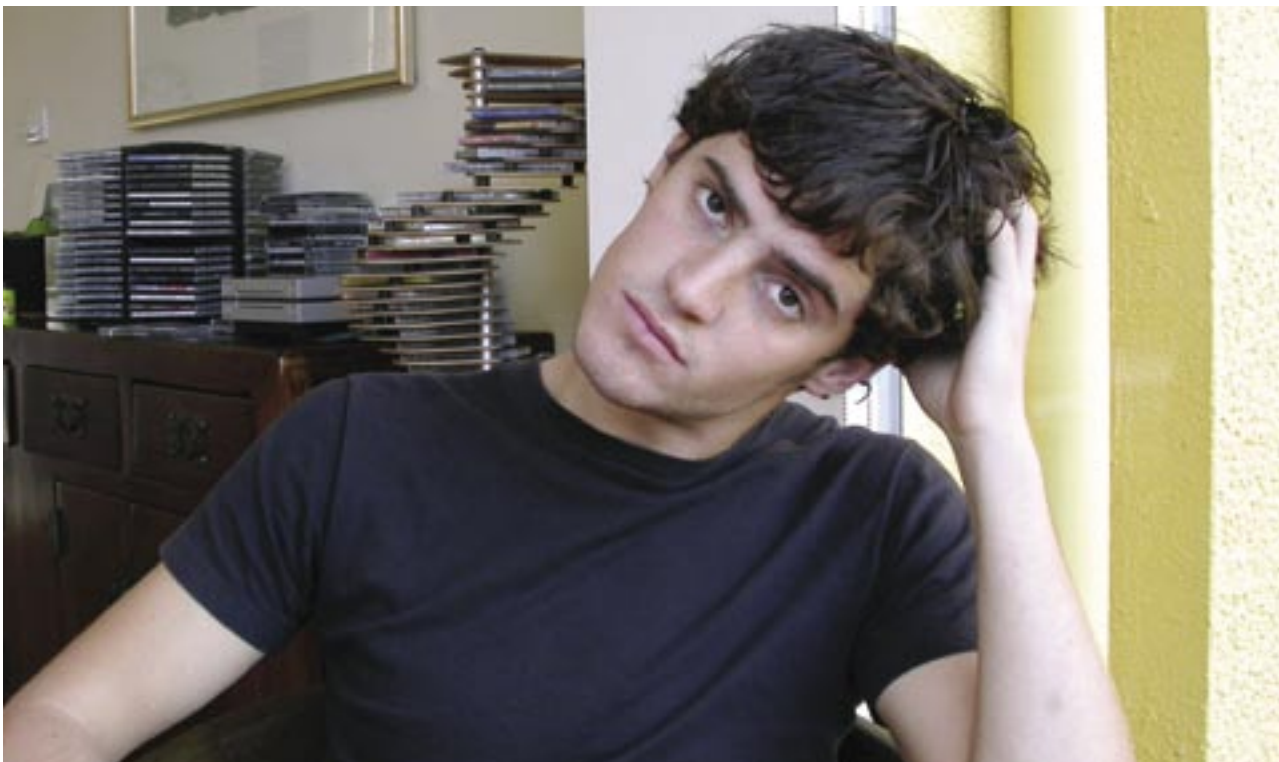
## Seksualno zlostavljanje i nasilje prema ženama vrlo je velik problem.

Ispitivanja su naglasila dvije uznemirujuće činjenice:

- Samo dvadeset posto seksualnih zlostavljanja žena prijavljuje se policiji.
- Pedeset osam posto seksualnih zlostavljanja počini netko koga žrtva pozna.

Navedene brojke uzeli smo iz anketnog ispitivanja Crime and Safety (Kriminal i sigurnost) što ga je proveo Australijski statistički zavod (Australian Bureau of Statistics) početkom 2002. god. i koje se baziralo na slučajevima koji su se dogodili u prethodnih 12 mjeseci. To je najnovije i najmjerodavnije ispitivanje.

# Ne znači ne



## Brettova priča

*Policija kaže da će me optužiti za seksualno zlostavljanje.*

*Juliju sam upoznao na zabavi – stvarno mi se sviđala. Počeli smo hodati, ali ona je bila prilično staromodna što se tiče seksa. Mislim da sam bio nešto iskusniji od nje. Rekla je da ne želi ići predaleko. Stvarno me je nerviralo da ona mora sve odlučivati. Istina je da je rekla “ne” one večeri kad sam konačno išao do kraja. Ali ja sam mislio ako je stvarno moja djevojka i stvarno joj je stalo*

*do mene, mogla bi za promjenu napraviti ono što ja želim. Poslije se strašno uzrujala i plakala, ali ja sam mislio da će je proći. Ona je rekla svojim roditeljima i oni su otišli na policiju.*

*Pokušao sam objasniti da sam bio pijan, ali na policiji su rekli da to nije opravdanje. Mama je organizirala da posjetim savjetnika za momke. Ali stvarno se bojim što će dalje biti.*

Ako ste nečiji dečko, to vam ne daje pravo da odlučujete što bi ta osoba trebala raditi. A ništa vam ne daje pravo da upotrijebite silu.

# Komunicirajte

Komunikacija je ključ za svaki odnos. Ispitivanja pokazuju da se naročito dečki boje komuniciranja. Mnogima se čini da trebaju “nekoliko čašica” prije nego što su u stanju razgovarati s djevojkama. Ponekad im je možda potrebna pomoć da pronađu pozitivan način kako da prevladaju stidljivost i strah od odbijanja.

Bez komuniciranja ne može biti pravog odnosa. Ako je komuniciranje slabo ili ignorirano, odrediti granice odnosa bit će teško, a možda i nemoguće.

Slabo komuniciranje može dovesti do protivnih očekivanja, naročito što se tiče seksa. Seks bez pristanka je seksualno zlostavljanje – jasno i glasno.

# Ostanite na sigurnom i igrajte na sigurno

Na žalost, većina nasilja prema ženama javlja se u postojećim odnosima – zbog toga je toliko važno naučiti kako izgraditi zdrave odnose. Ali do neprilike može doći i izvan odnosa – sa stranim osobama ili ljudima koje ne poznajemo dobro.

Svi smo čuli ili čitali o strašnim slučajevima kad su se mladi ljudi našli u groznim situacijama potpuno izvan vlastite kontrole.

Razmislite što možete učiniti da ostanete na sigurnom i izvan neprilika.

Planirajte grupne izlaske i držite se zajedno. Idite s ljudima uz koje se osjećate sigurno i za koje znate da vam žele najbolje.

Pazite na sebe i svoje prijatelje – dobri prijatelji uvijek paze da su njihovi prijatelji na sigurnom i da donose sigurne odluke.

Planirajte prijevoz tako da ste sigurni da ćete sigurno stići tamo i natrag.

Recite nekom (roditeljima, bratu/ sestri, sustanarki) kamo idete i kad ćete se vratiti kući. Ako vam se planovi promijene, javite im.

Alkohol i seks mogu biti opasna mješavina. Ako se ne možete kontrolirati, nećete biti ni u stanju kontrolirati situaciju.

Upamtite – ako ste toliko pijani da ne znate da li druga osoba pristaje – prestanite. To bi moglo biti silovanje. Kad znate da je druga osoba toliko pijana da možda nije u stanju dati pristanak – ne činite to – jer bi to moglo biti silovanje.

Pristajanje na jednu vrstu aktivnosti kao što je ljubljenje ne znači 'zeleno svjetlo' za druge spolne kontakte. Upamtite da je u redu promijeniti mišljenje i reći «ne» u bilo kojem trenutku.

Ne smijete prestati biti oprezni samo zato što poznajete osobu s kojom ste – možda je i ne poznajete tako dobro kao što mislite.

Nemojte biti sami i izolirani s nekim koga dobro ne poznajete.

If you start to feel uncomfortable, go with your feelings, and get to a safe place as fast as you can.



## Kyliena priča

*Imala sam sreće da su moje prijateljice bile tamo i pazile na mene. Nije da ga nisam poznavala. Bio je u gostionici i prije, već smo malo i razgovarali. Izgledao je OK momak. Stalno mi je kupovao piće, a ja sam izgleda bila u dobrom raspoloženju za zabavu, pa sam nastavljala piti. Puno previše i prebrzo. Stalno me je nagovarao da izađemo van. Nisam to željela, ali smo ipak završili na parkiralištu.*

*Bilo me je strah. Bilo mi je zlo. Nisam htjela biti tamo. Nisam znala kako da se izvučem.*

*Tanya i Jo su me držale na oku. Bojale su se da sam previše popila. Primijetile su da nisam unutra, pa su izašle da me potraže.*

*Jednostavno su mu rekle da sam pijana i da me vode kući. Strpale su mene i moju torbicu u taksu i odvele me kući.*

*Tako je dobro imati dobre prijatelje.*

# Roditelji mogu pomoći

Razgovori o vrijednostima i o tome što se smatra odgovornim, prihvatljivim ponašanjem vrlo su važni kod mladih ljudi u stvaranju poimanja odnosa.

Većina mladih misli da odnosi – hodanje – trebaju biti zabava. Kako postaju zreliji, počinju tražiti odnose koji će im pružiti podršku, ljubav, bliskost.

U početku, vršnjaci s kojima se druže mogu imati vrlo utjecajnu ulogu u određivanju što je “zabava”. Ali i roditelji igraju važnu ulogu. Ponašanje i očekivanja u obiteljskom životu predstavljaju važan uzor za mlade koji upravo stvaraju prve odnose. Ta rana iskustva često postaju model za buduće veze, zato se ne ustručavajte razgovarati sa svojom djecom o odnosima.

Svi mi moramo razumjeti i naglašavati važnost temeljnih vrijednosti koje čine osnovu zdravih, čvrstih odnosa:

**Poštovanje**  
**Komunikacija**  
**Međusobno dijeljenje**  
**Samostalnost**  
**Povjerenje**  
**Drugarstvo**  
**Iskrenost**

Iskustva vlastite obitelji i prijatelja mogu biti koristan početak. Čak i televizijske emisije mogu dati primjere različitih tipova odnosa i kako se ljudi ponašaju jedni prema drugima. Što vaša djeca misle o reakcijama pojedinih likova? Da li bi i oni reagirali na isti način? Dajte im priliku da vam pričaju koliko god hoće o svemu što misle i osjećaju.

Potičite ih da ostanu povezani s prijateljima i sudjeluju i u aktivnostima izvan svog kako se čini prvog intenzivnog odnosa. Ta druženja će im biti od velike pomoći ako se u odnosu pojave problemi.

Mladi ljudi nisu uvijek svjesni negativnih posljedica koje mogu proizaći iz lakomislenog seksualnog ponašanja. Čak i kad su osobe punoljetne i voljne, seksualni odnosi sa svim i svakim mogu imati teške posljedice – mogućnost dobivanja spolnih bolesti, trudnoća, gubitak ugleda, postajanje predmetom ogovaranja, posramljenost i tjeskoba.

Dobri odnosi ne funkcioniraju bez ljubavi i poštovanja.



## Jonova priča

*U prilično sam dobrim odnosima sa svojim sinom Nickom. Angie, njegova mama, i ja – vrlo smo ponosni na njega. Dobar je u školi i sportu i popularan među djecom. Zato mi je bio ogroman šok kad sam ga čuo kako na mobitelu razgovara s prijateljima o nekim djevojkama iz škole – svaka je bila etiketirana ili kao “drolja” ili kao “frigidna”.*

*Ne želim da Nick odraste misleći da je seks samo neka vrsta rekreacijske aktivnosti s kojom se može hvalisati pred svojim prijateljima. Mislim da je još premlad za stabilnu vezu, ali bi se prema djevojkama morao ponašati s poštovanjem. Nick je trebao shvatiti da njegova majka i ja očekujemo od njega određeno ponašanje. Rekli smo mu da radi krivo. Tražio sam ga da razmisli kako bi se osjećao da netko govori o njegovoj sestri na takav način – ili je navaljivanjem i ponižavanjem pokušava natjerati na spolni odnos. Objasnio sam mu da kad momak navaljuje na djevojku, verbalno ili fizički, kvari svako povjerenje, bliskost ili poštovanje koje*

*je možda postojalo. Trebao je shvatiti da bi mogao doći na loš glas, što bi moglo značiti da ubuduće djevojke koje mu se stvarno sviđaju neće htjeti s njim hodati.*

*Angie se trudi da ona i Nick više razgovaraju. Pomaže mu shvatiti kako se djevojke možda osjećaju. Nastoji mu usaditi samopouzdanje da bude to što jest, a ne da se igra “velikog čovjeka”.*

*Počeo sam se pitati što je s momcima koje treniram za školsku ekipu. Da li itko s njima razgovara o odnosima i poštovanju? Počeo sam govoriti drugim trenerima da bi se trebalo potruditi da naši dečki shvate što je prihvatljivo ponašanje i u kakve sve poteškoće mogu zapasti ako seksu i odnosima ne pristupe razumno. Znam da dečki nisu dobri slušatelji, ali trebali bismo bar pokušati.*

# Što roditelji mogu učiniti

Roditelji, ostali članovi obitelji i prijatelji mogu primijetiti znatne promjene u ponašanju osobe koja je žrtva zlostavljanja.

## Na što treba obratiti pažnju:

- Da li gubi zanimanje za aktivnosti u kojima je inače uživala?
- Da li se pretjerano brine što njen dečko misli?
- Da li je uglavnom sretna kad je s njim ili je zabrinuta i nervozna?
- Da li se brine da bi se on mogao naljutiti na nešto što ste vi ili ona možda rekli ili učinili?
- Da li ga stalno opravdava?
- Da li izbjegava prijateljice i društvene aktivnosti u kojima on ne sudjeluje?
- Da li se šali o njegovim nasilnim ispadima?
- Da li je imala neobjašnjive ozljede ili su objašnjenja koja daje čudna i neuvjerljiva?
- Da li joj se ponašanje drastično promijenilo otkad je počela s njim hodati?

## Što učiniti:

### Ohrabrite je da s vama razgovara

Možete koristiti ovu knjižicu kao početak opuštenog razgovora. Pokušajte to učiniti kad ste same, ne pred njenim prijateljicama ili drugim članovima obitelji. Nekad može biti lakše ako je pritom focus na drugoj aktivnosti, na primjer odlazak na zajedničku vožnju, pripremanje obroka ili pranje suđa. Nastojte je navesti da što više govori. Postavljajte otvorena pitanja kao "Kako se osjećaš? Što tvoje prijateljice misle o tvojoj vezi? Što želiš raditi u budućnosti – sada i dugoročno?"

### Slušajte je – nemojte osuđivati

Ako je u odnosu zlostavljana, vjerojatno već ima nisko mišljenje o sebi. Nemojte činiti da se osjeća još gore. Ne krivite je za to što se događa. Ne govorite joj što je trebala učiniti drukčije – koncentrirajte se na ono što je usređuje i kako sada može promijeniti situaciju.

### Ne govorite joj što da radi – potičite je da sama razmisli o mogućnostima

Ona mora pronaći vlastiti način kako da se izvuče iz situacije, ali razgovor s vama ili povjerljivom osobom može joj pomoći da odluči što treba činiti. Vaš cilj je da joj pomognete da postane samostalna, samouvjereni osoba. To je najbolja zaštita koju joj možete dati i najbolji način da osigurate da ponovo ne postane žrtva zlostavljanja.

### Jasno joj pokažite da ima vašu podršku

Možda se osjeća vrlo izolirano i usamljeno. Pokažite joj da je volite i da ste zabrinuti za njenu sigurnost. Recite joj da želite da bude sretna i da ćete je podržati na svaki način koji može pomoći. Budite specifični o onom što vas brine – "Mi se osjećamo loše kad ti kaže da si glupa. Strašno nam je kad te vidimo nervoznu i nesretnu. Što ti misliš kad on to radi?"

### Pomognite joj da donese više realnih strateških odluka

Što će se tu postići ovisi o tome koliko je spremna vidjeti da postoji problem i koliko je odnos postao zlostavljajući. 24-satna telefonska linija za pomoć - 1800 200 526 – stoji vam na raspolaganju, a isto tako i njoj, samo pokušajte pronaći dobar način da je nagovorite. Molimo vas da koristite Helpline.

# Kako dobiti pomoć

Vrlo je važno da pronađete pravo vrijeme i skupite hrabrost da razgovarate o tim stvarima.

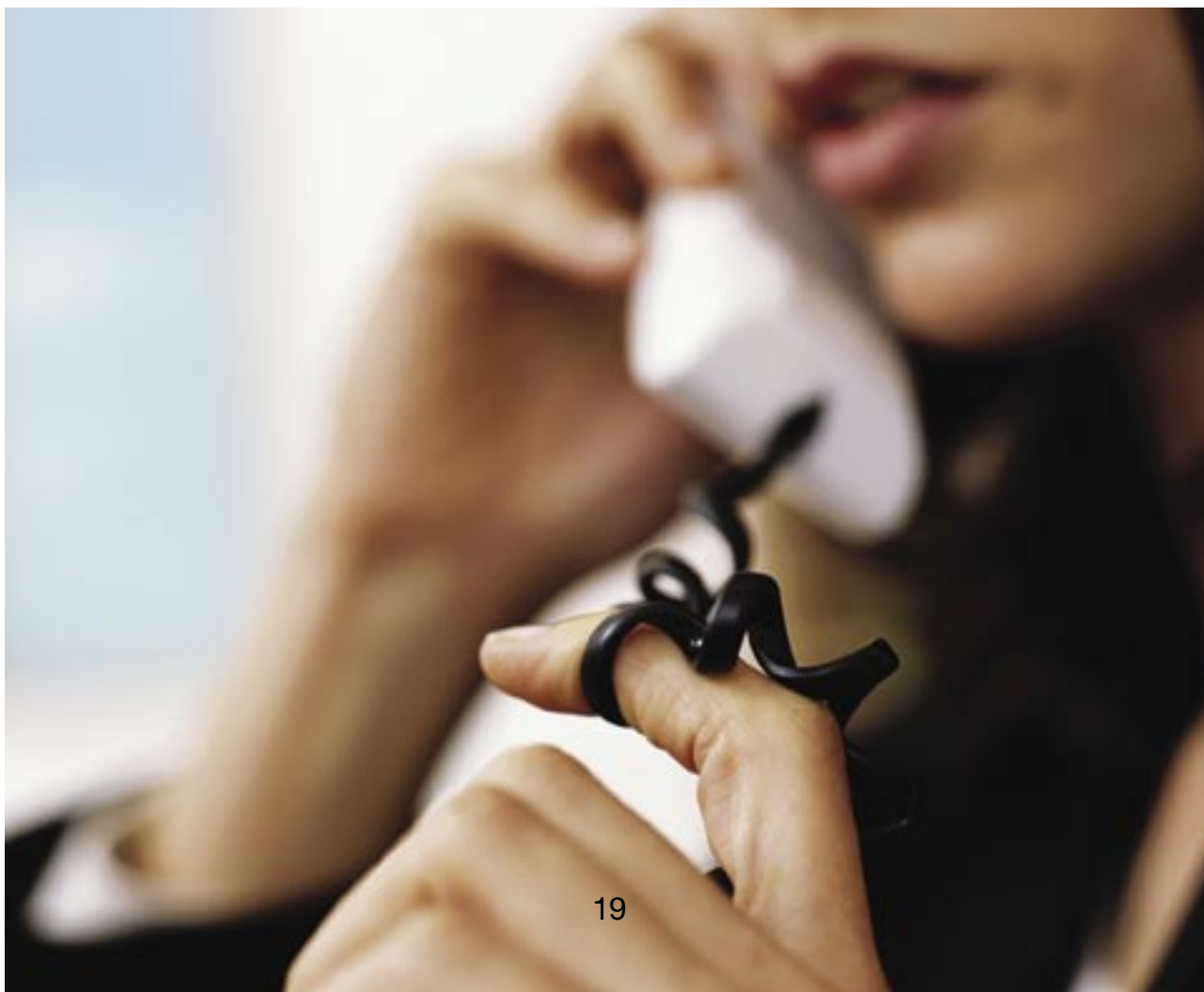
Odnosi su ključni dio naših života.

Iskustva koja mladi ljudi stječu u prvim odnosima mogu se odraziti na cijeli njihov život jer način na koji nas drugi tretiraju utječe na to što ćemo i mi sami misliti o sebi – ne samo sada već i u budućnosti.

Ako vam je potreban savjet ili informacije, postoji više različitih službi koje vam mogu pomoći i podržati vas. Možete nazvati Helpline na 1800 200 526 ili se obratiti organizacijama navedenim na poleđini ove knjižice.

Nemojte se bojati potražiti pomoć, naročito ako ste vi ili netko koga znate u nasilnom odnosu ili ste bili seksualno zlostavljani.

Odnosi ne moraju biti laki, ali nikad ne smiju nanositi bol.



Nazovite povjerljivu 24-satnu telefonsku liniju za pomoć

**1800 200 526**

da razgovarate s iskusnim savjetnicima.



Za hitne slučajeve kad trebate hitnu i neodgodivu pomoć nazovite **000**

Za mlade, ako im je draže, postoji i 24-satna Kids Help Line na **1800 551 800**

Prevodilačka služba **13 14 50**

Osobe koje su gluhe ili s oštećenim sluhom mogu nazvati preko National Relay Service na **1800 555 677** i navesti 1800 200 526

Ako želite naručiti dodatne primjerke ove knjižice, nazovite

**1300 76 46 56**

ili posjetite web stranicu

**[www.australiasaysno.gov.au](http://www.australiasaysno.gov.au)**

**ARABIC:** إذا كنت ترغب بالتحدث مع مستشار وكنت لا تتحدث الإنجليزية، اتصل بخدمة الترجمة الحظية والشفوية على الرقم **13 14 50** واطلب منهم أن يتصلوا لك بخط المساعدة (Helpline). للحصول على نسخة من الكتيب في اللغة العربية اتصل بـ **1300 76 46 56**.

**CHINESE:** 如果您欲跟輔導員對話，但英語說得不好，可致電**131450** 聯絡翻譯及傳譯服務，要求他們代您聯絡Helpline。欲索取中文小冊子，請電**1300 76 46 56**。

**CROATIAN:** Ako želite da govorite sa savjetnikom i imate teškoća sa engleskim jezikom, nazovite Prevodilačku službu (Translating and Interpreting Service) na **13 14 50** i zamolite ih da kontaktiraju Helpline za vas.  
Za primjerak brošure na hrvatskom jeziku nazovite **1300 76 46 56**.

**FARSI:** اگر میخواهید با یک مشاور صحبت کنید و نمی توانید به زبان انگلیسی خوب گفت و گو کنید، به خدمات ترجمه کتبی و شفاهی به شماره **13 14 50** زنگ بزنید و از آنها برای تماس با ما کمک بگیرید.  
برای دریافت نسخه فارسی کتابچه به شماره **1300 76 46 56** زنگ بزنید.

**GREEK:** Αν επιθυμείτε να μιλήσετε σε σύμβουλο και δε μιλάτε αγγλικά καλά, τηλεφωνήστε στη Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων [TIS] στο **13 14 50** και ζητήστε τους να σας συνδέσουν εκ μέρους σας με την Γραμμή Βοήθειας [Helpline].  
Για να λάβετε πληροφοριακό φυλλάδιο στα ελληνικά τηλεφωνήστε στο **1300 76 46 56**.

**ITALIAN:** Chi desidera parlare con un consigliere ma ha difficoltà a comunicare in inglese, può chiamare il Servizio traduzioni e interpreti al numero **13 14 50** e chiedere di potersi mettere in contatto con la Helpline. Per ricevere una copia dell'opuscolo in italiano rivolgersi al **1300 76 46 56**.

**KOREAN:** 영어를 못하실 경우 상담자와 통화하려면 번역 및 통역 서비스 **13 14 50**으로 전화하여 도움을 요청하십시오.  
한국어 안내서를 원하시면 **1300 76 46 56**으로 전화하십시오.

**MACEDONIAN:** Ако сакате да разговарате со советник, а не зборувате добро англиски, јавете се на преведувачката служба на **13 14 50** и и побарајте да ве поврзат со Helpline.  
За примерок на брошура на македонски јавете се на **1300 76 46 56**.

**POLISH:** Jeżeli chcesz porozmawiać z doradcą, a nie mówisz dobrze po angielsku, zadzwoń do Służby Tłumaczy pod nr **13 14 50** i poproś o skontaktowanie cię z infolinią.

Aby otrzymać egzemplarz broszury w języku polskim, zadzwoń pod nr **1300 76 46 56**.

**RUSSIAN:** Если вы хотите поговорить с адвокатом, но не свободно владеете английским, то обратитесь за помощью в Службу письменного и устного перевода (Translating and Interpreting Service), позвонив по телефону **13 14 50**, и попросите их связаться со службой Helpline за вас.

Для получения экземпляра этого буклета на русском языке позвоните по номеру **1300 76 46 56**.

**SERBIAN:** Ако желите да разговарате са саветником и имате потешкоћа са енглеским језиком, позовите Преводилачку службу (Translating and Interpreting Service) на **13 14 50** и замолиите их да контактирају Helpline за вас.

За копију брошуре на српском језику позовите **1300 76 46 56**.

**SPANISH:** Si usted desea hablar con un asesor y no habla mucho inglés, llame al Servicio de Traducción e Interpretación al **13 14 50** y solicite que le pongan en contacto con la línea de ayuda.  
Para obtener una copia del folleto en español, llame al **1300 76 46 56**.

**TURKISH:** Bir danışmanla görüşmek istemeniz ve İngilizceyi iyi konuşmamanız durumunda, **13 14 50** numaradan Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisi'ni (Translating and Interpreting Service) arayıp, sizin için Helpline'a telefon etmelerini isteyiniz.  
Kitapçığın Türkçe baskısını edinmek için **1300 76 46 56** numarayı arayınız.

**VIETNAMESE:** Nếu muốn nói chuyện với người hướng dẫn/cố vấn nhưng không nói thạo tiếng Anh, xin quý vị điện thoại cho Dịch Vụ Thông Phiên Dịch số **13 14 50**, rồi nhờ họ liên lạc với Đường Dây Điện Thoại Trợ Giúp giúp.

Muốn có tập sách hướng dẫn bằng tiếng Việt xin điện thoại số **1300 76 46 56**.

## Brojevi za krizne slučajeve i službe u državama i teritorijama

### ACT

Domestic Violence	<b>6280 0900</b>
Sexual Assault	<b>6247 2525</b>
Relationships Australia	<b>6281 3600</b>
Mensline Australia	<b>1300 78 99 78</b>

### NSW

Domestic Violence (DoCS)	<b>1800 656 463</b>
Sexual Assault (Syd)	<b>9819 6565</b>
Sexual Assault (Rural)	<b>1800 424 017</b>
Relationships Australia	<b>9425 4999</b>
Mensline Australia	<b>1300 78 99 78</b>

### Northern Territory

Domestic Violence	<b>1800 019 116</b>
Sexual Assault (Darwin)	<b>8922 7156</b>
Sexual Assault (Alice Springs)	<b>8951 5880</b>
Relationships Australia	<b>8981 6676</b>
Mensline Australia	<b>1300 78 99 78</b>

### Queensland

Domestic Violence	<b>1800 811 811</b>
Sexual Assault	<b>1800 010 120</b>
Relationships Australia	<b>3217 2900</b>
Mensline Australia	<b>1300 78 99 78</b>

### South Australia

Domestic Violence	<b>1800 800 098</b>
Sexual Assault	<b>1800 817 421</b>
Relationships Australia	<b>8223 4566</b>
Mensline Australia	<b>1300 78 99 78</b>

### Tasmania

Domestic Violence	<b>1800 633 937</b>
Sexual Assault (Southern)	<b>6231 1811</b>
Sexual Assault (Northern)	<b>6334 2740</b>
Sexual Assault (Nth West)	<b>6431 9711</b>
Relationships Australia	<b>6211 4050</b>
Mensline Australia	<b>1300 78 99 78</b>

### Victoria

Domestic Violence (Melb)	<b>9373 0123</b>
Domestic Violence (Rural)	<b>1800 015 188</b>
Sexual Assault	<b>1800 806 292</b>
Relationships Australia	<b>9835 7570</b>
Mensline Australia	<b>1300 78 99 78</b>

### Western Australia

Domestic Violence	<b>1800 007 339</b>
Sexual Assault	<b>1800 199 888</b>
Relationships Australia	<b>9489 6363</b>
Mensline Australia	<b>1300 78 99 78</b>

**CONFIDENTIAL HELPLINE**

**1800 200 526**

Ovlastila Australaska vlada, Capital Hill, CanberrA, ACT.  
Napisao Senator Eric Abetz, Posebni drúavni ministar, Canberra.  
Tiskao PMP Print, Canberra.  
CROATIAN