



PROJEKT  
Ljubav bez boli





## O projektu "Ljubav bez boli"

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

## Što je to nasilje u vezama mladih?

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

### Koji oblici nasilja postoje?

#### Fizičko nasilje

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

#### Psihičko nasilje

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

#### Seksualno nasilje

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

#### Elektroničko nasilje

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

## Zašto je nasilje u vezama veliki problem?

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



# Što napraviti ako si...

## Žrtva nasilja

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

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

## Počinitelj nasilja

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

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

## Prijatelj/ica žrtve

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

## Prijatelj/ica počinitelja

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

## Kome se možeš obratiti za stručnu pomoć i podršku?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# “ Od mladih za mlade...

Učenci Klasične gimnazije Zagreb

Suočavanje s problemom je prvi i najteži korak.

Ne smijemo se sramiti tražiti pomoć.

Komunikacija je ključ zdravog odnosa.

Bitno je osvijestiti i izraziti vlastite granice i potrebe.

Imam pravo prekinuti odnos. Imam pravo reći NE.

Zdravi odnos sastoji se od: slušanja, razumijevanja, podrške, ravnopravnosti, tolerancije.

Odnos bi trebao biti temeljen na istini.

Imate pravo na druženje s prijateljima koliko želite, a ako vaš partner/ica to ne prihvaća nije za vas.

Ne dozvolite da vas drugi ograniče.

Ključ je u ravnopravnosti.

Sasvim je normalno postavljati granice u odnosima.

Ako ne poštujete sebe, neće ni drugi.

Imate pravo prekinuti odnos ako se ne osjećate voljeno i sigurno.

Prava u romantičnoj vezi:

- ⌘ dečko/cura nema svrhu upotpuniti drugoga, nego biti uz njega/nju kao *odvojena ličnost*
- ⌘ osjećaj *sigurnosti i ravnopravnosti*, mogućnost prekida odnosa i govorenja *NE*, mogućnost druženja sa svojim prijateljima
- ⌘ potrebno je u vezi imati *siguran odnos – povjerenje i privatnost*, dobru komunikaciju i iskrenost
- ⌘ potrebno je znati prepoznati *nasilje ili nezadovoljstvo*, obznaniti ga i potražiti pomoć

