



PSIHOSOCIJALNI TRETMAN POČINILACA RODNO ZASNOVANOG NASILJA U PORODICI

MODUL ZA OBUKU

MODUL ZA OBUKU

**PSIHOSOCIJALNI
TRETMAN POČINILACA
RODNO ZASNOVANOG
NASILJA U PORODICI**

**AUTOR: PROF. DR. DEAN AJDUKOVIĆ
SARADNIK: NENAD GALIĆ**

I DIO

**PRIRUČNIK ZA OBUKU
ZA PSIHOSOCIJALNI
TRETMAN POČINILACA
RODNO ZASNOVANOG
NASILJA**

SADRŽAJ

6	1.	UVOD: NAMJENA MODULA ZA OBUKU
7	2.	NORMATIVNO-PРАВNI OKVIR ZA PSIHOSOCIJALNI TRETМAN POČINILACA RODNO ZASNOVANOG NASILJA U BIH
7	2.1.	PREGLED MEĐUNARODNIH KONVENCIJA I DIREKTIVA
9	2.2.	NORMATIVNE I ZAKONSKE OSNOVE ZA PSIHOSOCIJALNI TRETМAN POČINILACA RODNO ZASNOVANOG NASILJA U BIH, FEDERACIJI BIH I REPUBLICI SRPSKOJ
20	2.3.	OSVRT NA NORMATIVNO-PРАВNE OSNOVE PSIHOSOCIJALNOG TRETМANA POČINILACA NASILJA U PORODICI
21	3.	TEORIJSKE I VRIJEDNOSNE OSNOVE PSIHOSOCIJALNOG TRETМANA
21	3.1.	ŽENSKA PRAVA KAO POSEBAN DIO LJUDSKIH PRAVA
22	3.2.	DEFINICIJA I RAZLIKOVANJE RODA I POLA
23	3.3.	RODNO ZASNOVANO NASILJE I VRSTE ZLOSTAVLJANJA U PORODICI
26	4.	POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ (PTSP) I NASILJE U PORODICI
27	5.	ZLOUPOTREBA ALKOHOLA I DROGE I NASILJE U PARTNERSKIM ODNOSIMA
30	6.	SOCIJALNI STRES, TRANZICIJA, NEZAPOSLENOST MUŠKARACA I RIZIK ZA NASILJE U PORODICI
33	7.	PSIHOSOCIJALNI TRETМAN POČINILACA RODNO ZASNOVANOG NASILJA KAO METODA REHABILITACIJE
33	7.1.	DEFINICIJA I CILJEVI PSIHOSOCIJALNOG TRETМANA POČINILACA RODNO ZASNOVANOG NASILJA
33	7.2.	PRINCIPI PROVOĐENJA PSIHOSOCIJALNOG TRETМANA
34	7.3.	UKLJUČIVANJE U TRETМAN
34	7.3.1.	DONOŠENJE ODLUKE O ISPUNJAVANJU USLOVA ZA UKLJUČIVANJE U TRETМAN
35	7.3.2.	PROVOĐENJE ULAZNOG POSTUPKA
36	7.3.3.	OBRASCI PONAŠANJA POČINILACA TOKOM ULAZNOG POSTUPKA
38	7.3.4.	INFORMISANJE POČINILACA O NAČINIMA PROVOĐENJA TRETМANA
38	7.3.5.	UPOZNAVANJE POČINILACA SA <i>TIME-OUT</i> POSTUPKOM
38	7.3.6.	INFORMISANJE POČINILACA O SARADNJI SA INSTITUCIJAMA I KONTAKTIMA SA ŽRTVOM
39	7.3.7.	SUSRET SA ŽRTVOM NASILJA
39	7.4.	STRUKTURA POJEDINOG TRETМANSKOG SUSRETA
90	7.5.	PSIHOSOCIJALNI TRETМAN I SARADNJA U ZAJEDNICI
90	7.6.	BRIGA O BEZBJEDNOSTI ČLANOVA PORODICE I PROCJENA RIZIKA OD PONAVLJANJA NASILJA
91	7.7.	EVIDENCIJA O ODVIJANJU TRETМANA
91	7.8.	PRAĆENJE PONAŠANJA POČINILACA TOKOM TRETМANA
91	7.9.	EVALUACIJA POSTIGNUĆA TRETМANA
92	7.10.	POTREBNE KOMPETENCIJE VODITELJA TRETМANA

1. UVOD: NAMJENA MODULA ZA OBUKU

Modul za obuku služi osposobljavanju stručnjaka koji rade sa počiniocima i žrtvama rodno zasnovanog nasilja u porodici. On po svojem sadržaju odgovara zahtjevima koji su postavljeni *Minimalnim standardima za provođenje psihosocijalnog tretmana počinilaca nasilja u porodici* u dijelu u kojem je definiran sadržaj dodatne obuke za vođenje psihosocijalnog tretmana.

Prvi dio *Modula za obuku* sadrži *Priručnik za obuku*. U njemu su obrađeni sadržaji koje je neophodno poznavati kako bi se razumio širi kontekst u kojem se provodi psihosocijalni tretman počinilaca nasilja u porodici. Zbog toga je prvo naveden normativno-pravni okvir za rehabilitacijski rad sa počiniocima rodno zasnovanog nasilja u porodici u Bosni i Hercegovini, sa naglaskom na Republiku Srpsku. Zatim su navedene teoretske i vrijednosne osnove psihosocijalnog tretmana i opisano je nekoliko specifičnih tema koje su posebno važne za tretmanski rad u društvu koje prolazi kroz tranzicijski period. Na kraju je opisan psihosocijalni tretman počinilaca rodno zasnovanog nasilja kao metode rehabilitacije: od definicije i ciljeva, preko uključivanja u tretman i opisa strukture, do evaluacije i potrebnih kompetencija voditelja tretmana.

Drugi dio *Modula za obuku* sadrži *Program obuke* u kojem je opisana metodika provođenja obuke i njena struktura. U nastavku je opisano 16 radionica, sa definiranim ciljevima, sadržajem, materijalom i načinom rada za svaku od njih. Ove radionice ujedno služe u provedbi samog psihosocijalnog tretmana.

Gramatički izrazi upotrijebljeni u ovom dokumentu za označavanje muškog ili ženskog roda podrazumijevaju oba pola.

2. NORMATIVNO-PRAVNI OKVIR ZA PSIHOSOCIJALNI TRETMAN POČINILACA RODNO ZASNOVANOG NASILJA U BIH, FEDERACIJI BIH I REPUBLICI SRPSKOJ¹

U posljednjih tridesetak godina tema eliminacije nasilja nad ženama i suzbijanja nasilja u porodici dobila je jasan normativni okvir za zemlje članice Ujedinjenih nacija odnosno Savjeta Evrope. Neki od tih dokumenata postali su obavezujući nakon što su ih ratifikovali parlamenti pojedine zemlje odnosno prihvatile vlade. Iz dolje navedene hronološke prezentacije dokumenata vidljivo je da se radi o sve konkretnijim zahtjevima za uvođenje rehabilitacijskog rada i tretmana počinitelja rodno zasnovanog nasilja koji postaju standard u međunarodnom okruženju. U Bosni i Hercegovini, Federaciji Bosne i Hercegovine i Republici Srpskoj to je pretočeno u strategije, zakone i propise koji pokazuju da su zakonodavci pratili normativno-pravne procese koji su se dešavali na međunarodnom nivou.

2.1. PREGLED MEĐUNARODNIH KONVENCIJA I EVROPSKIH DIREKTIVA

UJEDINJENE NACIJE

- **Konvencija o ukidanju svih oblika diskriminacije žena (1979.) i Opšta preporuka Komiteta za eliminaciju diskriminacije žena: br. 19 o nasilju nad ženama (1992.)**

Komitet za eliminaciju diskriminacije žena - stručno tijelo zaduženo za praćenje primjene Konvencije Ujedinjenih nacija o ukidanju svih oblika diskriminacije žena (CEDAW)² je tokom tumačenja odredbi Konvencije donio je opštu preporuku koja se direktno dotiče tematike nasilja nad ženama. Navode se mjere koje države članice moraju preduzeti, u skladu sa obavezama koje proizilaze iz članstva države u CEDAW-u. Preporuka predstavlja prvi međunarodni pravni instrument koji pruža definiciju rodno zasnovanog nasilja, te izričito navodi da ono predstavlja

vrstu diskriminacije, obzirom da je "nasilje usmereno protiv žena zato što su žene ili koje pogađa žene disproportionalno". Preporuka navodi i mjere koje države članice trebaju primjenjivati u borbi protiv nasilja u porodici, a koje, između ostaloga, uključuju i pokretanje i provođenje rehabilitacijskih programa za počinioce nasilja u porodici.

- **Pekinška deklaracija i Platforma za akciju (1995.)**

Pekinška deklaracija i Platforma za akciju daju smjernice za zemlje članice Ujedinjenih nacija za postupanje na sprečavanju i suzbijanju nasilja nad ženama. U okviru strateškog cilja "(D.1.) Poduzeti integralne mjere na sprečavanju i eliminaciji nasilja nad ženama", jedna od akcija koje vlade, lokalne vlasti, organizacije u okviru zajednice i nevladine organizacije trebaju poduzeti jeste i *da se osiguraju, finansiraju i potiču savjetodavni i rehabilitacijski programi za počinioce nasilja i unapređuju istraživanja s ciljem jačanja napora vezanih za takvo savjetovanje i rehabilitaciju radi sprečavanja ponavljanja rodno zasnovanog nasilja.*³

- **Zaključna zapažanja na kombinovani četvrti i peti periodični izvještaj Bosne i Hercegovine Komiteta za uklanjanje diskriminacije žena, CEDAW/C/BIH/CO/4-5 (2013.)**

Zaključna zapažanja Komiteta za eliminaciju diskriminacije žena (ili CEDAW Komiteta) za Bosnu i Hercegovinu donesena su 2013. godine. Između ostalog, a u vezi sa nasiljem nad ženama, Komitet je izrazio zabrinutost zbog nedosljedne primjene zakona koji regulišu nasilje u porodici u Republici Srpskoj i Federaciji BiH, te ograničenog broja izrečenih zaštitnih mjera i blage kaznene politike sudova prema učiniocima nasilja u porodici. Jedna od upućenih preporuka CEDAW Komiteta u oblasti borbe protiv nasilja nad ženama je da nadležna tijela vlasti „[u]spostav[e]

¹ U ovom dokumentu se zbog lakše čitljivosti teksta izrazi u gramatičkom muškom rodu kao što su „član porodice“, „korisnik“, „klijent“, „član grupe“, „voditelj“, „počinilac“, „osuđenik“ i slični, koriste u ravnopravnom značenju za ženski i muški rod.

² Ratifikovana od BiH 1995. godine / dio Aneksa 1. ("Dodatni sporazumi o ljudskim pravima koji će se primjenjivati u Bosni i Hercegovini") Ustava Bosne i Hercegovine.

³ Poglavlje IV-D "Nasilje nad ženama", strateški cilj D.1., paragraf 125. alineja i) Platforme za akciju.

djelotvorne institucionalne mehanizme za koordinaciju, praćenje i ocjenu efikasnosti uticaja razvijenih strategija i preduzetih mjera sa ciljem da [se] osigura dosljedn[a] primjen[a] zakona na svim nivoima“.⁴

SAVJET EVROPE

• Preporuka Komiteta ministara Savjete Evrope o Evropskim pravilima o sankcijama i mjerama u zajednici Rec 16 (1992.)

Preporuka Komiteta ministara je pravni instrument Savjeta Evrope koji sadrži obavezu svih država članica Savjeta Evrope da periodično izvještavaju o primjeni standarda/aktivnostima na koje se instrument odnosi. Suština ovog dokumenta jeste osiguranje da se prema prekršiteljima postupa sa poštovanjem kao prema odgovornim ljudskim bićima, u skladu sa svim međunarodno garantovanim ljudskim pravima počinitelja. Iz njega je vidljivo da se naglasak stavlja na provođenje sankcija protiv počinitelja nasilja u samoj zajednici, a ne njegovo izdvajanje iz zajednice za vrijeme trajanja sankcije. Time se nastoji povećati društvena odgovornost počinitelja, njegovog razumijevanje posljedica svojeg nasilnog ponašanja na žrtvu i društvo, a smanjuju se negativne posljedice koje izdvajanje ima na funkcioniranje porodice i pojedinca.

Istovremeno niz pravila (Pravila 30–32, 39, 55, 77) definišu šta države članice moraju napraviti kako bi se uspostavio rehabilitacijski rad s počiniocima nasilja u porodici koji vodi računa o navedenim principima. Pravila određuju da rehabilitacijski programi trebaju biti zasnovani na znanju o njihovoj efikasnosti, koji uslovi ili obaveze mogu biti odgovarajući za postizanje cilja odustajanja od nasilnog ponašanja, te da je prekršitelj spreman da saraduje i ispoštuje uslove i obaveze postavljene programom. Provođenje programa treba individualizirati prema ličnim potrebama počinitelja i mogućnostima da sudjeluje u njegovom provođenju. Osoblje koje provodi tretmanski program se mora dodatno obučavati za njegovo provođenje, te redovno usavršavati i razvijati edukacijom i procjenjivanjem učinaka svojeg rada. Program mora biti svrsishodan za prekršitelja i treba da pridonese njegovom ličnom razvoju bitnom za prilagođavanje društvu, pa metode nadzora i osiguravanja kvalitete treba da služe ovim ciljevima. Moraju se definisati postupci u odnosu na prekršitelja i na organ koji donosi odluke u slučaju prekršiteljevog nepridržavanja ili nedovoljnog poštovanja izrečenih uslova ili obaveza.

• Preporuke o zaštiti žena od nasilja Komiteta ministara Savjeta Evrope Rec 5 (2002.)

Ovaj pravni instrument, između ostalog, izričito *naglašava*

obavezu da države organizuju interventne programe za počiniocima nasilja, koji treba da podstaknu počiniocima nasilja da prihvate nenasilne modele ponašanja, koji će im pomoći da postanu svjesni svojih radnji i prepoznaju svoju odgovornost za nasilje. Preporuka navodi da interventni programi ne treba da funkcionišu kao alternativa presudi/sankciji, već dodatna zaštitna mjera čiji je cilj sprečavanje nasilja, a da počinioci treba da dobrovoljno sudjeluju. Naglašeno je da države treba da razmotre uspostavljanje specijalizovanih interventnih centara za nasilne muškarce koje će odobriti država i da podržavaju centre podrške inicirane od nevladinih i drugih organizacija, u skladu s raspoloživim sredstvima. Kao mjera komplementarnosti i sveobuhvatnosti u pružanju zaštite od rodno zasnovanog nasilja naglašeno je da interventni programi namijenjeni muškarcima treba da saraduju sa programima koji se bave zaštitom žena žrtava nasilja.

• Kampanja Savjeta Evrope protiv nasilja nad ženama: minimalni standardi za službe podrške (EG-VAW-CONF (2007.))

U okviru kampanje Savjeta Evrope protiv nasilja u porodici definisani su standardi koje subjekti sprečavanja i suzbijanja nasilja nad ženama i nasilja u porodici treba da postignu i unaprijede u državama članicama. U dokumentu koji definiše minimalne standarde za službe podrške, između ostalog, navodi se *obaveza nadležnih organa da obezbijede resurse, kvalitet i dostupnost za rad sa počiniocima nasilja, radi bezbjednosti žena i sprečavanja nasilja*. U dokumentu su navedene jasne preporuke o tome kako se radi psihosocijalni tretman i osnovni principi u radu.

• Konvencija o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u porodici / Istanbulska konvencija („Službeni glasnik BiH – Međunarodni ugovori“, br. 19/13)

Na osnovu člana V 3. d) Ustava Bosne i Hercegovine i saglasnosti Parlamentarne skupštine Bosne i Hercegovine (Odluka broj 01,02-05-2-685/13 od 23. jula 2013. godine), Predsjedništvo Bosne i Hercegovine na 38. redovnoj sjednici, održanoj 07. avgusta 2013. godine, donijelo je Odluku o ratifikaciji Konvencije Savjeta Evrope o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u porodici (ETS 210), sačinjene u Istanbulu, 11. maja 2011. godine. Ovim činom odredbe i standardi konvencije su formalno-pravno postali obavezujući za organe vlasti na državnom, entitetskom, kantonalnom i opštinskom/gradskom nivou vlasti u Bosni i Hercegovini.

Konvencija definiše nasilje nad ženama kao kršenje osnovnih ljudskih prava i oblik diskriminacije. Kao jedan od

⁴ Paragraf 22. tačka (a), strana 6 CEDAW/C/BIH/CO/4-5. Dostupno na < http://www.arsbih.gov.ba/images/documents/cedaw_4-5.pdf>. Pristupljeno 05.11.2013.

osnovnih ciljeva postulira se izrada mjera zaštite i pomoći svim žrtvama nasilja nad ženama i nasilja u porodici.⁵ U poglavlju koje se bavi ulogom i značajem prevencije, ova Konvencija posebno se dotiče “programa preventivne intervencije i programa za rad s počiniocima nasilja”, propisujući sljedeće:

Članice će preduzeti neophodne zakonodavne odnosno druge mjere za osnivanje i podršku programa koji imaju za cilj da počinioci nasilja u porodici nauče i usvoje ne-nasilno ponašanje u međuljudskim odnosima u pogledu sprečavanja daljnjeg nasilja i izmjene obrazaca nasilnog ponašanja.

Članice će preduzeti neophodne zakonodavne odnosno druge mjere za osnivanje i podršku programa za rad s učiniocima, posebno seksualnim prijestupnicima, koji imaju za cilj sprečavanje ponavljanja krivičnog djela.

Prilikom preduzimanja mjera iz st. 1. i 2., članice će osigurati da bezbjednost, podrška za žrtve i njihova ljudska prava budu od primarnog značaja i da, prema potrebi, osnivanje i provođenje ovih programa bude u bliskoj saradnji sa specijaliziranim službama za podršku žrtvama.⁶

Dakle Konvencijom se izričito nalaže državama članicama pokretanje ili podrška postojećim rehabilitacijskim programima rada sa počiniocima nasilja s ciljem sprečavanja daljeg nasilnog ponašanja, pri čemu se ova aktivnost primarno provodi kako bi se žrtvi pružila dodatna zaštita.

2.2. NORMATIVNE I ZAKONSKE OSNOVE ZA PSIHOSOCIJALNI TRETMAN POČINILACA RODNO ZASNOVANOG NASILJA U BIH, FEDERACIJI BIH I REPUBLICI SRPSKOJ

BOSNA I HERCEGOVINA

Na nivou Bosne i Hercegovine je u posljednjih pet godina doneseno više dokumenata koji predstavljaju politički okvir za suzbijanje nasilja nad ženama u porodici (rezolucija, strategija i akcioni plan), te Zakon o ravnopravnosti polova.

Oni zajedno čine normativni kontekst za uvođenje rehabilitacijskog rada s počiniocima nasilja u porodici u oba entiteta.

• Zakon o ravnopravnosti polova u Bosni i Hercegovini – Prečišćeni tekst (“Službeni glasnik Bosne i Hercegovine”, br. 32/10)

Zakon o ravnopravnosti polova u BiH predstavlja okvir unutar kojeg se sve politike, programi, mjere i aktivnosti na polju unapređenja rodne ravnopravnosti donose i primjenjuju u Bosni i Hercegovini. Zakon zabranjuje rodno zasnovano nasilje, odnosno nasilje po osnovu pola, te propisuje obaveznu za nadležne vlasti da poduzmu odgovarajuće mjere radi ukidanja i sprečavanja nasilja po osnovu pola u javnoj i privatnoj sferi života, te osiguraju instrumente pružanja zaštite, pomoći i naknade žrtvama.⁷ Zakon dalje prepoznaje edukaciju i podizanje svijesti radi eliminacije predrasuda, običaja i svih drugih praksi baziranih na ideji inferiornosti ili superiornosti bilo kojeg pola, kao i na stereotipnim ulogama osoba muškog i ženskog pola kao presudne aktivnosti u procesu borbe protiv rodno zasnovanog nasilja i postizanja rodne ravnopravnosti. Konačno, zakon propisuje obaveznu za nadležne organe na svim nivoima vlasti da su dužni poduzimati sve odgovarajuće i potrebne mjere radi provođenja ovog zakona, te mjera i aktivnosti iz Gender akcionog plana Bosne i Hercegovine, kroz redovne programe rada uz osiguranje budžetskih sredstava.

• Rezolucija o borbi protiv nasilja nad ženama u porodici („Službeni glasnik Bosne i Hercegovine”, br. 15/08)

Rezolucija Parlamentarne skupštine Bosne i Hercegovine potvrđuje da svaki oblik nasilja nad ženama u porodici predstavlja kršenje prava i osnovnih sloboda žena, te da ono poništava ostvarivanje tih prava i osnovnih sloboda. Rezolucijom je takođe izražena zabrinutost zbog nedovoljnog ostvarenog napretka u Bosni i Hercegovini na zaštiti i promovisanju prava i sloboda u svim slučajevima nasilja nad ženama.

• Gender Akcioni Plan Bosne i Hercegovine za period od 2013 – 2017. godine (GAP)

GAP je usvojen na 62.sjednici Savjeta ministara Bosne i Hercegovine, održanoj 03.09.2013. godine i predstavlja drugu po redu srednjoročnu strategiju za postizanje rodne ravnopravnosti u BiH⁸. GAP navodi tri strateška cilja koja

⁵ Član 1. alineja c. Istanbulske konvencije.

⁶ Vidi član 16. konvencije.

⁷ Vidi član 6. Zakona o ravnopravnosti polova u BiH.

⁸ Prvobitni GAP BiH (“Službeni glasnik Bosne i Hercegovine”, br. 41/09) donesen je za vremenski period od 2006-2011. godine. U vezi relevantne regulative, u okviru poglavlja XII “Uloga muškaraca”, predviđena je aktivnost pružanja podrške u kreiranju programa za psihosocijalni tretman muškaraca koji pribjegavaju nasilnom ponašanju u porodici i drugim sredinama. Takođe, unutar poglavlja XI “Nasilje u porodici, nasilje na osnovu pola, uznemiravanje, seksualno uznemiravanje i trgovina osobama (trafficking)”, predviđa se provođenje rada sa potencijalnim nasilnicima/nasilnicama ili osobama sklonim nasilnom ponašanju, naročito sa djecom iz porodica sa nasilnim članom.

je potrebno preduzeti u raznim oblastima društvenog života na cjelokupnom području BiH, s ciljem promovisanja i ostvarivanja rodne ravnopravnosti. U okviru oblasti „Sprečavanje i suzbijanje nasilja na osnovu pola, uključujući nasilje u porodici kao i trgovinu osobama“, sadržana je mjera „Podrška programima psihosocijalnog tretmana počinitelja ili onih koji pribjegavaju nasilnom ponašanju u porodici i drugim sredinama“, kao i programima za reintegraciju žrtava nasilja i trgovine osobama u društvo, uključujući i reintegraciju u obrazovni sistem i na tržište rada“.

REPUBLIKA SRPSKA

U Republici Srpskoj zaštita od rodno zasnovanog nasilja i nasilja u porodici ugrađena je u niz zakona i strategija navedenih u nastavku. Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u porodici izričito se navodi u *Zakonu u zaštiti od nasilja u porodici* (2012.) i s njim povezanim podzakonskim aktom (*Pravilnik o načinu i mjestu sprovođenja zaštitne mjere obaveznog psihosocijalnog tretmana*, 2006.), te u dvije strategije: *Strategiji za borbu protiv nasilja u porodici u Republici Srpskoj do 2013. godine* i *Strategiji razvoja mentalnog zdravlja u Republici Srpskoj (2009-2015. godine)*. Takođe, *Krivični zakon* omogućava izricanje mjere bezbjednosti obaveznog psihosocijalnog tretmana učiniocima krivičnih djela sa elementima nasilja. To sve pokazuje visoku svijest zakonodavca o potrebi uvođenja psihosocijalnog tretmana počinitelja nasilja u porodici i predstavlja dobar temelj za njegovu realizaciju.

• Ustav Republike Srpske

U skladu sa Ustavom, nitko ne smije biti podvrgnut mučenju, svirepom, nehumanom ili ponižavajućem postupanju ili kažnjavanju, iz čega proizilazi pozitivna obaveza za Republiku Srpsku da spriječi ovu vrstu kršenja ljudskih prava. Ustav propisuje da porodica, majka i dijete uživaju posebnu zaštitu⁹.

• Porodični zakon („Službeni glasnik Republike Srpske“, br. 54/02 i 41/08)

Brojne odredbe Porodičnog zakona direktno se dotiču konteksta postojanja i njegovanja harmoničnih odnosa u porodici, te međusobnog poštovanja i uzajamnog pomaganja bračnih supružnika, čime se stvaraju indirektno zakonske osnove koje tretiraju nasilje u porodici kao urušavanje zdravih porodičnih odnosa i kao ponašanja koje je protiv porodice. Prema odredbama zakona, centar za socijalni rad – kao organ starateljstva – ima značajna ovlaštenja u regu-

lisanju porodično-pravnih odnosa, te, u slučaju kada najbolji interes djeteta to zahtijeva, pruža pomoć roditeljima u sređivanju njihovih socijalnih, materijalnih i ličnih prilika i odnosa, te ih može uputiti u odgovarajuće savjetovalište.

• Krivični zakon („Službeni glasnik Republike Srpske“, br. 49/03, 108/04, 37/06, 70/06, 73/10, 1/12 i 67/13)

U okviru zakonom regulisanih krivičnih djela sadržano je i krivično djelo „*nasilje u porodici ili porodičnoj zajednici*“¹⁰, u okviru poglavlja koje reguliše krivična djela protiv braka i porodice. U okviru izricanja *upozoravajućih sankcija* (npr. uslovne osude), zakon predviđa mogućnost stavljanja učinioca/osuđenog pod zaštitni nadzor za određeno vrijeme (tokom tzv. vremena provjeravanja). Između ostalog, *zaštitni nadzor* može obuhvatiti i posjećivanje određenih psihijatrijskih, psiholoških i drugih savjetovališta i postupanje po njihovim *savjetima*.¹¹ Takođe, učiniocima krivičnih djela sud može izreći i mjere bezbjednosti, od kojih je najznačajnija *mjera bezbjednosti* „obavezan psihosocijalni tretman“. Ova mjera izriče se učiniocu koji je učinio krivično djelo sa elementima nasilja, ako na osnovu ranijeg života učinioca i psihičkih karakteristika njegove ličnosti sud utvrdi da postoji opasnost da će ponoviti takvo ili slično djelo i da je radi otklanjanja ove opasnosti potreban psihosocijalni tretman. Mjera bezbjednosti obaveznog psihosocijalnog tretmana može se izvršiti uz izdržavanje kazne zatvora ili uz rad za opšte dobro na slobodi ili uz uslovnu osudu. Pored predmetne mjere bezbjednosti, sud može izreći i dvije mjere bezbjednosti koje takođe mogu imati direktne veze sa tretmanskim radom sa počiniocima rodno zasnovanog nasilja, i to su: obavezno psihijatrijsko liječenje i obavezno liječenje od zavisnosti. Obavezno psihijatrijsko liječenje sud izriče učiniocu koji je krivično djelo učinio u stanju bitno smanjene uračunljivosti, dok obavezno liječenje od zavisnosti se izriče učiniocu koji je krivično djelo učinio pod odlučujućim djelovanjem zavisnosti od alkohola ili opojnih droga, ako postoji opasnost da će zbog te zavisnosti i ubuduće činiti krivična djela – što npr. predstavlja realnu opasnost u slučajevima nasilja u porodici, a u skladu sa iskustvima subjekata zaštite na terenu.

• Zakon o socijalnoj zaštiti („Službeni glasnik Republike Srpske“, br. 37/12)

Zakon reguliše socijalnu zaštitu kao djelatnost od opšteg interesa za Republiku Srpsku, kojom se pruža pomoć licima kada se nađu u stanju socijalne potrebe i preduzimaju potrebne mjere radi sprečavanja, nastajanja i otklanjanja posljedica takvog stanja. Zakon stavlja naglasak na socijalnu zaštitu porodice, propisujući kao korisnike socijalne

⁹ Vidi član 36. Ustava Republike Srpske.

¹⁰ Vidi član 208. Krivičnog zakona.

¹¹ Vidi član 53. Krivičnog zakona.

zaštite pojedince, članove porodice i porodicu u cjelini. Žrtve nasilja u porodici i punoljetna lica sa društveno neprihvatljivim ponašanjem – kao lica koja se nalaze u stanju socijalne potrebe – su prepoznate, između ostalih, kao direktni korisnici socijalne zaštite. Ovakva regulativa znači da počinioci nasilja u porodici kojima je npr. izrečena zaštitna mjera obaveznog psihosocijalnog tretmana ili obaveznog liječenja od zavisnosti povodom djela rodno zasnovanog nasilja u okviru krivičnog ili prekršajnog postupka imaju status korisnika socijalne zaštite.

Zakon daje mogućnost jedinicama lokalne samouprave, da u skladu sa potrebama stanovništva, utvrde proširena prava i usluge, te uslove i kriterijume za njihovo ostvarivanje. Iako zakon izričito ne navodi usluge rehabilitacijskog rada sa počiniocima nasilja u korpusu osnovnih ili proširenih prava i usluga, ovakav tretman se svakako može podvesti pod spomenutu kvalifikaciju *“drugih prava i usluga prema potrebama jedinica lokalne samouprave”*.

U vezi predviđenih prava iz socijalne zaštite, *savjetovanje* je posebno značajno za rad sa počiniocima nasilja u porodici i uopšte prevenciju rodno zasnovanog nasilja. *“Savjetovanje je sistemska i programirana stručna pomoć koju realizuju stručni radnici primjenom metoda socijalnog rada i drugih društveno-humanističkih nauka, a čija je svrha pomoć pojedincu, članovima porodice ili porodici u cjelini u razvijanju, dopunjavanju, očuvanju i poboljšanju vlastitih socijalnih mogućnosti, a u slučaju [...] nasilja u porodici, te u drugim nepovoljnim socijalnim okolnostima i kriznim situacijama”*. U zakonu dalje stoji da savjetovanje *“može provoditi centar za socijalni rad, ustanova socijalne zaštite, nevladina organizacija i stručni radnik/ca koji/a samostalno obavlja poslove socijalne zaštite kao profesionalne djelatnosti, pod uslovima da imaju obezbijeđen poseban prostor i stručne kvalifikacije”*.¹² Takođe stoji da nadležni ministar donosi uputstvo za provođenje savjetovanja¹³, koje se zatim vrši na osnovu sklopljenog sporazuma između pružaoca usluge i korisnika.

“Savjetovanište [koje pruža ovu vrstu usluge] je ustanova socijalne zaštite u kojoj se profesionalnim stručnim metodama pruža pomoć pojedincima i porodicama u rješavanju svakodnevnih životnih problema i teškoća, a radi jasnijeg uvida u same probleme i pronalaženja kvalitetnih osnova za njihovo samostalno rješavanje. Savjetovanište se može

organizovati u okviru ustanova socijalne zaštite, djelatnosti udruženja građana, kao i u vidu obavljanja samostalne djelatnosti.”¹⁴ Kada je u pitanju samostalno obavljanje poslova socijalne zaštite kao profesionalne djelatnosti ono može isključivo obuhvatati poslove savjetovaništa i specijalističkih socijalnih usluga.¹⁵ S druge strane, nadležnost centra za socijalni rad, kao primjera tipične ustanove socijalne zaštite, može se promatrati u okviru obavljanja stručnih poslova rehabilitacijskog tretmana počinitelja nasilja. Naime, centar za socijalni rad ima zakonska ovlašćenja da razvija i unapređuje preventivne aktivnosti koje doprinose sprečavanju i suzbijanju socijalnih problema, pruža dijagnostičke usluge, sprovodi odgovarajući tretman, savjetodavne, terapijske usluge i stručnu pomoć korisnicima/ama.¹⁶

Iz gore navedenog proizilazi da se pružanje usluge psihosocijalnog i rehabilitacijskog tretmana počinitelja rodno zasnovanog nasilja može obavljati putem: 1) centra za socijalni rad; 2) savjetovaništa ukoliko tretman pruža pravno lice i 3) samostalnog obavljanja poslova socijalne zaštite kao profesionalne djelatnosti (u kom slučaju tretman pruža fizičko lice kao samostalnu profesionalnu djelatnost¹⁷). U vezi sa detaljnijim regulisanjem pitanja od interesa za osnivanje i rad ustanova socijalne zaštite, zakon nalaže obavezu za nadležno ministarstvo da u roku od šest mjeseci donese pravilnik o uslovima za osnivanje ustanova socijalne zaštite i pravilnik o samostalnom obavljanju poslova socijalne zaštite.¹⁸ Korisno je napomenuti – posmatrajući stanje sa mjesecom junom 2013. godine da predmetni pravilnici nisu usvojeni, iako je protekla jedna godina od stupanja zakona na snagu.

Zakon propisuje da se usluge socijalne zaštite finansiraju iz budžeta Republike Srpske i jedinica lokalne samouprave, te da se pojedine socijalne usluge u mješovitom sistemu socijalne zaštite mogu finansirati donatorskim sredstvima, sredstvima pravnih i fizičkih lica i prilozima građana.¹⁹ Izričito je navedeno da se u *“budžetu jedinice lokalne samouprave obezbjeđuju sredstva za finansiranje [...] proširenih prava u socijalnoj zaštiti [...], rad centara za socijalni rad i drugih ustanova socijalne zaštite čiji su osnivači jedinice lokalne samouprave i sredstva za podsticajne i razvojne programe kojima je cilj unapređivanje socijalne zaštite stanovništva.”*²⁰

¹² Vidi član 55. Zakona o socijalnoj zaštiti.

¹³ *Napomena:* Nema dokaza ili informacija koje bi potvrdile da je predmetno uputstvo doneseno.

¹⁴ Član 122. Zakona o socijalnoj zaštiti.

¹⁵ Vidi član 123. Zakona o socijalnoj zaštiti.

¹⁶ Vidi član 101. Zakona o socijalnoj zaštiti.

¹⁷ Zahtjev za obavljanje poslova socijalne zaštite kao samostalne profesionalne djelatnosti podnosi se Ministarstvu zdravlja i socijalne zaštite RS.

¹⁸ Vidi član 149. Zakona o socijalnoj zaštiti.

¹⁹ Član 132. Zakona o socijalnoj zaštiti.

²⁰ Član 134. Zakona o socijalnoj zaštiti.

• **Zakon o zaštiti od nasilja u porodici (“Službeni glasnik Republike Srpske”, br. 102/12)**

Zakon o zaštiti od nasilja u porodici postulira zaštitu žrtava nasilja u porodici kao osnovni cilj djelovanja svih institucija sistema koji ulaze u krug subjekata²¹ zaštite od nasilja. Takođe, zakon izričito navodi da se nasiljem u porodici krše ustavom i zakonima zagarantovana osnovna ljudska prava i slobode.²²

U okviru ovog zakona, djela nasilja u porodici su regulisana kao prekršaj. Svrha prekršajnih sankcija je sprečavanje nasilja u porodici, osiguranje nužne zaštite zdravlja i bezbjednosti žrtve, te otklanjanje okolnosti koje pogoduju ili podsticajno djeluju na izvršenje nasilja u porodici. Postoje tri vrste ovih sankcija i to su: novčane kazne, uslovne osude i zaštitne mjere.²³

Iz perspektive rada sa počiniocima nasilja na otklanjanju okolnosti koje pogoduju ili podsticajno djeluju na izvršenje nasilja najbitnije su zaštitna mjera obaveznog psihosocijalnog tretmana i zaštitna mjera obaveznog liječenja od zavisnosti. *Zaštitna mjera – obavezan psihosocijalni tretman*, izriče se učiniocu nasilja, radi otklanjanja uzroka nasilničkog ponašanja i razvijanja samokontrole nad emocijama i ponašanja, u cilju smanjivanja i otklanjanja opasnosti ponavljanja nasilja. Propisano je da ova mjera može trajati do prestanka razloga zbog kojeg je određena, te da ne može trajati duže od jedne godine.²⁴ *Zaštitna mjera – obavezno liječenje od zavisnosti*, izriče se počiniocu nasilja koji je nasilje izvršio pod uticajem zavisnosti od alkohola, opojnih droga i drugih psihotropnih supstanci, a postoji opasnost da zbog te zavisnosti ponovo učini nasilje. Ova mjera određuje se u trajanju koje je potrebno za liječenje, zasnovanom na mišljenju specijalizovanih stručnjaka zaduženih za liječenje, s tim da je maksimalan period trajanja godina dana.²⁵ Povodom tema koje bi trebalo da pokriju detaljnija pitanja u vezi primjene ove dvije zaštitne mjere, zakon propisuje obavezu da Ministar zdravlja i socijalne zaštite donese pravilnike o načinu njihovog sprovođenja.²⁶ Zakon prop-

isuje da je počinilac nasilja u porodici dužan da postupi u skladu sa izrečenom zaštitnom mjerom, te nalaže obavezu koordiniranog djelovanja subjekata zaštite u kontrolisanju postupanja počinioca u skladu sa izrečenom zaštitnom mjerom.²⁷ Rješenje o izrečenim gore navedenim zaštitnim mjerama dostavlja se centru za socijalni rad i ustanovi koja izvršava zaštitnu mjeru u skladu sa odredbama Zakona o socijalnoj zaštiti.²⁸

• **Pravilnik o načinu i mjestu sprovođenja zaštitne mjere obaveznog psihosocijalnog tretmana (“Službeni glasnik Republike Srpske”, br. 97/06)**

Pravilnik normira dvostruku svrhu zaštitne mjere: specijalnu i generalnu prevenciju. Svrha provođenja zaštitne mjere je: 1) da se njenom primjenom zaustavi i spriječi nasilje u porodici, da nasilnik shvati da je nasilno ponašanje u porodici neprihvatljivo, te da prihvati odgovornost za počinjeno nasilje i 2) da se podigne nivo svijesti javnosti o nasilju u porodici.²⁹ Dalje, pravilnik detaljno određuje da je cilj provođenja zaštitne mjere “da se otklone okolnosti koje podsticajno djeluju na počinioca nasilja kako bi postao svijestan svog nasilničkog ponašanja, da se uspostavi samokontrola počinioca nasilja nad svojim emocijama i ponašanjem da prihvati odgovornost za isto, te da učenjem socijalnih vještina kojim nasilnik može zamijeniti svoje nasilno ponašanja prihvati nenasilni način ponašanja”³⁰.

Zdravstvene ustanove koje su ovlašćene za provođenje ove zaštitne mjere su ustanove primarne zdravstvene zaštite (domovi zdravlja, centri za mentalno zdravlje, specijalističke konsultativne psihijatrijske službe pri zdravstvenim ustanovama) u saradnji sa centrima za socijalni rad, te potencijalno bolnice (u slučajevima kada zdravstveno stanje počinioca nasilja zahtijeva hospitalizaciju).³¹ Zaštitna mjera treba da se provodi multidisciplinarno, uz učešće medicinskih stručnjaka/inja, psihologa/inja i socijalnih radnika/ca kao i drugih stručnih lica po potrebi.³² Takođe, zaštitna mjera provodi se individualno i/ili grupno, a obavezan dio tretmana je pisani plan njenog sprovođenja (plan sadrži po-

²¹ Policija, tužilaštvo, sudovi, centri za socijalni rad, zdravstvene ustanove.

²² Vidi član 2. Zakona o zaštiti od nasilja u porodici.

²³ Član 23. stav 3. Zakona o zaštiti od nasilja u porodici. Valja uočiti da nije propisano najkraće vrijeme trajanje ove mjere, premda bi sa stručnog stanovišta to trebalo biti 6 mjeseci.

²⁴ Član 27. Zakona o zaštiti od nasilja u porodici.

²⁵ Član 28. ibid.

²⁶ Zaključno sa mjesecom majom 2013. godine, predmetni pravilnici nisu bili usvojeni i objavljeni od strane nadležnog ministarstva i pored isteka zakonskog roka od šest mjeseci za njihovo donošenje. Trenutno su u primjeni podzakonski propisi (uključujući i predmetne pravilnike) doneseni na osnovu prethodno važećeg Zakona o zaštiti od nasilja u porodici (*napomena*: vidi službene glasnike Republike Srpske, brojevi: 118/05 i 17/08).

²⁷ Član 31. Zakona o zaštiti od nasilja u porodici. „Subjekt zaštite koji u djelokrugu svog rada sazna da učinilac nasilja u porodici ne postupa u skladu sa izrečenom zaštitnom mjerom dužan je da o tome obavijesti nadležni sud i centar za socijalni rad”.

²⁸ Član 32. Zakona o zaštiti od nasilja u porodici.

²⁹ Član 2. Pravilnika o načinu i mjestu sprovođenja zaštitne mjere obaveznog psihosocijalnog tretmana.

³⁰ Id.

³¹ Član. 3, ibid.

³² Član. 5. ibid.

datke o počiniocu nasilja, način provođenje mjere, obaveze počinioca, način praćenja ponašanja počinioca, početak i dužinu trajanja tretmana, te plan postupanja u kriznim situacijama koji se odnosi na žrtvu nasilja).³³ Počinilac nasilja je obavezan da učestvuje u provođenju zaštitne mjere u slučaju kada ju je izrekao sud. Postoji obaveza upoznavanja žrtve nasilja o provođenju ove mjere, te mogućnost da žrtva, ukoliko se sa tim saglasi, bude uključena u psihosocijalni tretman.

• **Strategija za borbu protiv nasilja u porodici u Republici Srpskoj do 2013. godine** („Službeni glasnik Republike Srpske“, br. 136/10)

Iako sa rokom primjene koji ističe 2013. godine, predmetna Strategija je uvrštena u postojeći normativni pregled kao primjer dostignutog političkog okvira na polju borbe protiv nasilja u porodici u Republici Srpskoj. Ovo više obzirom da Strategija obavezuje na iskorjenjivanje uzroka nasilja unutar porodice i u društvu, kao i liječenju individualnih i društvenih posljedica koje nasilje proizvodi, kao metodološkog pristupa u tretiranju nasilja u porodici. U okviru razrade aktivnosti unutar oblasti *“zdravstvena zaštita”*, data je preporuka za aktivnost *“Kreirati program psihosocijalnog tretmana počinitelja nasilja u porodici”*.

U okviru specifičnog cilja br. 3 *“uspostavljen efikasan sistem zaštite i prevencije od nasilja u porodici”*, jedan od indikatora za mjerenje učinka je *“broj i postotak počinitelja nasilja koji su prošli psihosocijalni tretman i/ili tretman od bolesti ovisnosti”*. Iz ovoga proizilazi da jedna od mjera kojima se ovaj cilj operacionalizuje treba da bude tretmanski rad sa počiniocima nasilja, iako ova aktivnost nije izričito navedena.

Bitno je napomenuti da se u momentu pisanja ovog teksta u proceduri usvajanja nalazila nova srednjoročna Strategija za borbu protiv nasilja u porodici u Republici Srpskoj, koja takođe sadrži mjere koje se odnose na psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u porodici.

• **Strategija razvoja mentalnog zdravlja u Republici Srpskoj (2009-2015. godine)**³⁴

Srednjoročna politika razvoja sistema mentalnog zdravlja dotiče se i tematike nasilja u porodici, te terapijskog rada sa počiniocima nasilja. Dokument identifikuje nasilje u porodici kao jedan od rizičnih faktora koji potencijalno utiču na razvoj mentalnih problema i poremećaja. S ciljem preventivnog djelovanja, vođenja adekvatne brige o porodici, te provođenja uspješnog procesa resocijalizacije članova porodice koji zbog svojih radnji dovode porodicu u stanje socijalne potrebe, strategija uključuje aktivnost *“Uspostavljanje programa psihosocijalnog tretmana nasilnika, prema Zakonu o zaštiti od nasilja u porodici”*. U okviru ove aktivnosti navodi se 1) podržavanje korisničkih inicijativa i udruženja (edukacije, izgradnja organizacije, traženje izvora finansiranja) i inicijativa zagovaranja, te 2) otvaranje dnevnih centara u lokalnim zajednicama (npr. za korisnike sa psihotičnim poremećajima, za stare, za omladinu, za traumatizovane).

FEDERACIJA BOSNE I HERCEGOVINE

Kada su u pitanju propisi Federacije BiH, kao temelj za garantovanje prava na zdravlje i život bez nasilja treba istaći sljedeće:

- Ustav Federacije Bosne i Hercegovine
- Porodični zakon Federacije Bosne i Hercegovine³⁵
- Krivični zakon Federacije Bosne i Hercegovine³⁶
- Zakon o zaštiti od nasilja u porodici³⁷
- Pravilnik o načinu i mjestu provedbe zaštitne mjere obaveznog psihosocijalnog tretmana počinioca nasilja u porodici³⁸
- Pravilnik o načinu i mjestu provedbe zaštitne mjere obaveznog liječenja od ovisnosti počinioca nasilja u porodici³⁹
- Pravilnik o načinu provođenja zaštitnih mjera za počinioca nasilja u porodici koje su u nadležnosti policije⁴⁰
- Pravilnik o sadržaju i načinu vođenja evidencije o izrečenim zaštitnim mjerama, osobama koje su štice zaštitnom mjerom i o nasilnim osobama kojima su izrečene zaštitne mjere⁴¹
- Zakon o osnovama socijalne zaštite, zaštite civilnih

³³ Član. 6. ibid.

³⁴ Strategija je usvojena na sjednici Vlade Republike Srpske održanoj 24.08.2009. godine. Dostupno na <<http://www.vladars.net/sr-SP-Cyr/Vlada/Ministarstva/MZSZ/PAO/Documents/Strategija%20razvoja%20mentalnog%20zdravlja.pdf>>, pristupljeno 04.06.2013. godine.

³⁵ „Službene novine Federacije BiH“, br. 36/05, 41/05 i 31/14

³⁶ „Službene novine Federacije BiH“, br. 36/03, 37/03, 21/04, 69/04, 18/05, 42/10, 42/11, 59/14, 76/14 i 46/16

³⁷ „Službene novine Federacije BiH“, broj 20/13

³⁸ „Službene novine Federacije BiH“, broj 60/06

³⁹ „Službene novine Federacije BiH“, broj 99/15

⁴⁰ „Službene novine Federacije BiH“, broj 19/14

⁴¹ „Službene novine Federacije BiH“, broj 95/13

žrtava rata i zaštite porodice sa djecom Federacije BiH i propisi doneseni na osnovu ovog zakona⁴²

• kantonalni propisi o socijalnoj zaštiti, zaštiti civilnih žrtava rata i zaštiti porodice sa djecom⁴³ i dr.

Sve osobe na teritoriji Federacije BiH, između ostalog, zaštićene su od zabrane mučenja, okrutnog ili nehumanog postupanja ili kažnjavanja [Ustav Federacije BiH, Član II.2.(1)f)].

U našem društvu dat je poseban značaj zaštiti porodice od nasilja svake vrste i ispoljena je svijest o višestruko štetnim i dalekosežnim posljedicama nasilja koje se dešava unutar porodice, kako po pojedince i njihove porodice tako i po društvo u cjelini.

U tom smislu već nekoliko godina provode se strateški dokumenti u ovoj oblasti. Trenutno je u fazi implementacije **Strategija za prevenciju i borbu protiv nasilja u porodici (2013–2017)**, koju je usvojila Vlada Federacije BiH na 75. sjednici održanoj 11.03.2013. godine. Akcioni plan za realizaciju aktivnosti planiranih Strategijom donosi se za svaku kalendarsku godinu posebno i sadrži detaljan plan aktivnosti za sve relevantne sektore.

Željeno stanje koje se implementacijom ove strategije nastoji postići je **život bez nasilja** poboljšanjem položaja žrtava nasilja u porodici i smanjenjem nasilja na način da se stvore uslovi za efikasno djelovanje vladinog i nevladinog sektora u prevenciji i borbi protiv nasilja u porodici, te za unapređenje servisa zaštite u slučajevima nasilja u porodici.

Misija Strategije je osnaživanje lokalne zajednice za borbu protiv nasilja i prevenciju nasilja kroz razvijanje planova prevencije, efikasno kroz funkcionisanje servisa usluga, uspostavljanje referalnih mehanizama, razvijanje partnerstava između vladinog i nevladinog sektora, realizaciju projekata na nivou lokalne zajednice s ciljem prevencije nasilja i jačanje porodice s akcentom na ekonomsku i odgojno-obrazovnu funkciju.⁴⁴

Mora se naglasiti da **Strategija za prevenciju i borbu protiv nasilja u porodici (2013–2017)** predviđa kao cilj 5: *“Razvijen multidisciplinarni pristup u lokalnim zajednicama u pružanju odgovarajućih vidova zaštite i tretmana žrtvama nasilja u porodici i rada sa osobama koje su počinile nasilje u porodici”*. U okviru ovog cilja predviđen je poseban program 5.4. *„Program rada sa osobama koje su počinile nasilje u porodici“*.

Implementaciju ovog strateškog dokumenta prati Stručni tim koji je imenovala Vlade Federacije Bosne i Hercegovine.

• **Porodični zakon Federacije Bosne i Hercegovine**⁴⁵

Brojne odredbe Porodičnog zakona direktno se dotiču konteksta postojanja i njegovanja harmoničnih odnosa u porodici, te međusobnog poštovanja i uzajamnog pomaganja bračnih supružnika, čime se stvaraju indirektno zakonske osnove koje tretiraju nasilje u porodici kao urušavanje zdravih porodičnih odnosa i kao ponašanja koje je protiv porodice. Stoga Zakon prepoznaje da uređenje porodičnih odnosa uključuje i obavezu države da osigura zaštitu porodice i djeteta.⁴⁶ Prema Porodičnom zakonu, u porodici je zabranjeno nasilničko ponašanje bračnog partnera i bilo kojeg drugog člana porodice. Pod nasilničkim ponašanjem podrazumijeva se svako narušavanje fizičkog ili psihičkog integriteta u smislu člana 4. Zakona o ravnopravnosti polova u Bosni i Hercegovini.⁴⁷ Za pružanje stručne pomoći i zaštite prava i interesa djeteta i ostalih članova porodice, za rješavanje sporova između članova porodice, kao i u svim slučajevima poremećenih porodičnih odnosa nadležan je centar za socijalni rad kao organ starateljstva, sud i osoba ovlaštena za posredovanje.⁴⁸

• **Krivični zakon Federacije Bosne i Hercegovine**⁴⁹

U Krivičnom zakonu Federacije Bosne i Hercegovine nasilje u porodici inkriminirano je kao krivično djelo, i to članom 222, a u okviru Poglavlja XX „Krivična djela protiv braka, porodice i omladine“, na način da će se onaj ko nasiljem,

⁴² „Službene novine Federacije BiH“, br. 36/99, 59/04, 39/06 i 14/09

⁴³ Zakon o socijalnoj zaštiti, zaštiti civilnih žrtava rata i zaštiti porodice sa djecom („Službeni glasnik USK“, br. 5/00, 7/01 i 11/14); Zakon o socijalnoj zaštiti („Narodne novine Županije posavske“, br. 5/04 i 7/09); Zakon o socijalnoj zaštiti, zaštiti civilnih žrtava rata i zaštiti porodice sa djecom (Prečišćeni tekst) („Službene novine Tuzlanskog kantona“, broj 5/12); Zakon o socijalnoj zaštiti, zaštiti civilnih žrtava rata i zaštiti porodice sa djecom („Službene novine Zeničko-dobojskog kantona“, br. 13/07 i 13/11); Zakon o socijalnoj zaštiti, zaštiti civilnih žrtava rata i zaštiti porodice sa djecom Kantona Sarajevo (Prečišćeni tekst) („Službene novine Kantona Sarajevo“, broj 38/14); Zakon o socijalnoj zaštiti, zaštiti civilnih žrtava rata i zaštiti porodice sa djecom („Službene novine Bosansko-podrinjskog kantona“, br. 10/00, 5/03 i 5/05); Zakon o socijalnoj skrbi, skrbi o civilnim žrtvama rata i skrbi o obitelji s djecom („Službene novine Srednjobosanskog kantona“, br. 10/05 i 2/06); Zakon o socijalnoj skrbi Hercegovačko–neretvanskog kantona („Narodne novine HNŽ“, broj 3/05); Zakon o socijalnoj zaštiti, zaštiti civilnih žrtava rata i zaštiti obitelji sa djecom („Narodne novine Županije zapadnohercegovačke“, br. 16/01, 11/02, 4/04 i 9/05); Zakon o socijalnoj skrbi Kantona 10 („Narodne novine HŽ“, broj 5/98).

⁴⁴ Strategija za prevenciju i borbu protiv nasilja u porodici (2013–2017), Vlada Federacije Bosne i Hercegovine, Sarajevo, 2013, str. 38.

⁴⁵ „Službene novine Federacije BiH“, br. 36/05, 41/05 i 31/14

⁴⁶ Vidi član 2. stav 2. tačka d. Porodičnog zakona.

⁴⁷ Vidi član 4. Porodičnog zakona.

⁴⁸ Vidi član 5. Porodičnog zakona.

⁴⁹ „Službene novine Federacije BiH“, br. 36/03, 37/03, 21/04, 69/04, 18/05, 42/10, 42/11, 59/14, 76/14 i 46/16

drskim ili bezobzirnim ponašanjem ugrožava mir, tjelesnu cjelovitost ili psihičko zdravlje člana svoje porodice, kazniti novčanom kaznom ili kaznom zatvora do jedne godine. U st. 2.-6. istog člana utvrđuju se kazne za slučajeve: počinjenja nasilja u porodici prema članu porodice s kojim počinitelj živi u zajedničkom domaćinstvu; zatim ukoliko je upotrijebljeno oružje, opasno oruđe ili drugo sredstvo prikladno za teško ozlijediti tijelo ili narušiti zdravlje; ako je član porodice teško tjelesno ozlijeđen ili mu je zdravlje teško narušeno počinjenjem nasilja u porodici, ili je djelo počinjeno prema djetetu ili maloljetniku; ako je prouzrokovana smrt člana porodice; te odredba o kažnjavanju onoga ko usmrti člana i kojeg je prethodno zlostavljao. U smislu kazni za različite oblike počinjenja nasilja u porodici, Krivični zakon Federacije BiH predviđa izricanje novčane kazne, kazne zatvora i kazne dugotrajnog zatvora. Treba istaći da i u Federaciji BiH, jednako kao i u Republici Srpskoj, postoji mogućnost da se u okviru izrečenih mjera upozorenja (npr. uslovne osude), počinitelj/osuđeni stavi pod zaštitni nadzor za određeno vrijeme (tokom tzv. vremena provjeravanja). Saglasno odredbi člana 60. Krivičnog zakona, zaštitni nadzor može obuhvatiti, između ostalog, i posjećivanje određenih psihijatrijskih, psiholoških i drugih savjetovališta i postupanje po njihovim savjetima.

Pored navedenog, sud može izreći i dvije sigurnosne mjere koje, također, mogu imati direktne veze sa tretmanskim radom sa počiniocima rodno zasnovanog nasilja, a to su: obavezno psihijatrijsko liječenje i obavezno liječenje od zavisnosti [(član 71. tač. a) i b)]. Svrha sigurnosnih mjera jeste otklanjanje stanja ili uslova koji mogu uticati da počinitelj ubuduće počinji krivična djela. Sigurnosna mjera obaveznog psihijatrijskog liječenja izriče se počiniocu krivičnog djela koji je krivično djelo počinio u stanju bitno smanjene ili smanjene računljivosti ako postoji opasnost da bi uzroci takvog stanja mogli i ubuduće djelovati na počinioca da počinji novo krivično djelo. Sigurnosna mjera obaveznog psihijatrijskog liječenja može se izvršiti uz izdržavanje kazne zatvora ili uz rad za opšte dobro na slobodi ili uz uslovnu osudu. Sigurnosna mjera obaveznog psihijatrijskog liječenja traje dok ne prestanu razlozi zbog kojih je izrečena, ali najduže do isteka izdržavanja kazne zatvora ili izvršenja rada za opšte dobro na slobodi ili isteka vremena provjeravanja uz uslovnu osudu.⁵⁰ Sigurnosna mjera obaveznog liječenja od zavisnosti može se izreći počiniocu koji je krivično djelo počinio pod odlučujućim djelovanjem zavisnosti od alkohola ili opojnih droga ako postoji opasnost da će zbog te zavisnosti i ubuduće počiniti krivična djela, a što može predstavljati realnu opasnost u slučajevima nasilja u porodici, posebno ako se imaju u vidu dosadašnja istraživanja o uzrocima nasilja u porodici.

• Zakon o zaštiti od nasilja u porodici⁵¹

U članu 7. Zakona o zaštiti od nasilja u porodici definisan je pojam nasilja u porodici; smatrat će se da postoji **nasilje u porodici** ukoliko postoji osnov sumnje da su učinjene radnje, kojim član porodice nanosi fizičku, psihičku ili seksualnu bol ili patnju i/ili ekonomsku štetu, kao i prijetnje koje izazivaju strah od fizičkog, psihičkog ili seksualnog nasilja i/ili ekonomske štete kod drugog člana porodice.

Radnje nasilja u porodici ili prijetnje tim radnjama, za koje se izriču zaštitne mjere:

1. svaka primjena fizičke sile na fizički ili psihički integritet člana porodice,
2. svako postupanje jednog člana porodice koje može prouzrokovati ili izazvati opasnost da će prouzrokovati fizičku ili psihičku bol ili patnju,
3. prouzrokovanje straha ili lične ugroženosti ili povrede dostojanstva člana porodice ucjenom ili drugom prinudom,
4. fizički napad člana porodice na drugog člana porodice, bez obzira da li je nastupila fizička povreda ili nije,
5. verbalni napad, vrijeđanje, psovanje, nazivanje pogrdnim imenima, te drugi načini grubog uznemiravanja člana porodice od drugog člana porodice,
6. seksualno uznemiravanje,
7. uhođenje i svi drugi slični oblici uznemiravanja drugog člana porodice,
8. oštećenje ili uništenje zajedničke imovine ili imovine u posjedu,
9. upotreba fizičkog nasilja ili prouzrokovanje straha u cilju oduzimanja prava na ekonomsku nezavisnost zabranom rada ili držanjem člana porodice u odnosu zavisnosti ili podređenosti,
10. upotreba fizičkog i psihičkog nasilja prema djeci i zanemarivanje u njihovom odgoju,
11. fizičko i psihičko nasilje prema starim, iznemoglim osobama i zanemarivanje u njihovom njegovanju i liječenju,
12. nasilna izolacija ili ograničenje slobode kretanja člana porodice, i
13. propuštanje dužne pažnje i nepružanje pomoći i zaštite članu porodice i pored obaveze po zakonu.

⁵⁰ Vidi član 74. Krivičnog zakona Federacije BiH.

⁵¹ „Službene novine Federacije BiH“, broj 20/13

Mora se skrenuti pažnja i na regulaciju pojma porodice i odnosa u porodici u smislu Zakona o zaštiti od nasilja u porodici. Članom 6. propisano je da porodicu, u smislu ovog Zakona, čine:

1. bračni i vanbračni partneri i njihova djeca (zajednička ili iz ranijih zajednica),
2. srodnici: krvni srodnici i srodnici iz odnosa potpunog usvojenja u pravoj liniji bez ograničenja, a u pobočnoj liniji zaključno sa četvrtim stepenom; očuh, maćeha; usvojenik i usvojilac iz odnosa nepotpunog usvojenja; srodnici po tazbini zaključno sa drugim stepenom,
3. staralac i štitićenik, hranilac i hranjenik,
4. bivši bračni i vanbračni partneri i njihova djeca (zajednička ili iz ranijih zajednica) i njihovi roditelji, uključujući očuha i maćehu.

Odnosi među članovima porodice zasnivaju se na humanim principima koji podrazumijevaju međusobno poštivanje, pomaganje, privrženost, održavanje skladnih odnosa uz razvijanje i ispoljavanje najboljih osobina, pri tome imajući u vidu posebno obavezu zaštite djece, poštivanje ravnopravnosti polova i dobrovoljnost stupanja u brak i vanbračnu zajednicu.

U međusobnim odnosima članovi porodice poštivat će prava, slobode i sigurnost drugih članova porodice na način da ih neće ograničavati, onemogućavati ili sprečavati u ostvarenju njihovih prava i sloboda koje članovi porodice imaju prema postojećim propisima.

Član porodice suzdržat će se od povrede fizičkog ili psihičkog integriteta drugog člana porodice, povrede i diskriminacije na osnovu pola i uzrasta i od stavljanja u stanje potčinjenosti po bilo kojem osnovu.

Pokazalo se da većina počinjenih djela nasilja sadrži u sebi različite vidove nasilja (fizičko, psihičko, seksualno i/ili ekonomsko nasilje). Nasilje u porodici može biti i međugeneracijsko, kada uključuje bilo koja dva člana ili više članova porodice različitih generacija. Pojam nasilja u porodici je rodno neutralan i obuhvata oba pola, i počinilaca i žrtava, iako se kao počinilac najčešće, mada sa izuzecima, pojavljuju muškarci, a žrtve su najčešće žene ili djevojke, te djeca kao direktne ili indirektno žrtve nasilja.⁵²

Upravo zbog svega navedenog, zakonodavac je odlučio regulisati dodatno ovu materiju i kroz posebne propise o zaštiti od nasilja u porodici. Naime, krivično djelo nasilja u porodici propisano je Krivičnim zakonom Federacije BiH, kao što je naprijed navedeno, a Zakon o zaštiti od nasilja u porodici

uređuje sljedeća pitanja: zaštitu od nasilja u porodici, pojam porodice i nasilje u porodici, vrstu i svrhu zaštitnih mjera za osobe koje su počinile radnje nasilja u porodici, način i postupak izricanja zaštitnih mjera, zaštitu žrtve od nasilja u porodici, međusobnu povezanost svih subjekata koji su u funkciji zaštite od nasilja u porodici i druga pitanja od značaja za zaštitu od nasilja u porodici.

Važno je ukazati da **Zakon o zaštiti od nasilja u porodici** utvrđuje izricanje zaštitnih mjera počiniocu nasilja. Tako, u skladu sa članom 9. ovog Zakona, postoje sljedeće vrste zaštitnih mjera:

1. udaljenje iz stana, kuće ili nekog drugog stambenog prostora i zabrana vraćanja u stan, kuću ili neki drugi stambeni prostor,
2. zabrana približavanja žrtvi nasilja,
3. zabrana uznemiravanja i uhođenja osobe izložene nasilju,
4. obavezan psihosocijalni tretman,
5. obavezno liječenje od zavisnosti,
6. privremeno lišenje slobode i zadržavanje.

Svrha zaštitnih mjera je osiguravanje nužne zaštite zdravlja i sigurnosti osoba izloženih nasilju, sprečavanje nasilja u porodici, te poduzimanje efikasnih mjera preodgoja i liječenja nasilnih osoba.

Bitno je istaći da je izricanje zaštitnih mjera zasnovano na prijavljivanju nasilja u porodici nadležnoj policijskoj upravi, čime počinje formalni postupak provođenja zaštite žrtve od nasilja u porodici, što je propisano odredbom člana 8. Zakona o zaštiti od nasilja u porodici.

• **Pravilnik o načinu i mjestu provedbe zaštitne mjere obaveznog psihosocijalnog tretmana počinioca nasilja u porodici**⁵³

Obavezni psihosocijalni tretman počinioca nasilja u porodici je mjera je propisana članom 14. Zakona o zaštiti od nasilja u porodici; može se izreći nasilnoj osobi radi otklanjanja uzroka njenog nasilničkog ponašanja ili ako postoji opasnost da ta osoba nasilje ponovi. Mjera se određuje u trajanju koje ne može biti kraće od šest mjeseci kontinuirano niti duže od dvije godine. Propis o načinu i mjestu provođenja ove mjere donosi federalni ministar rada i socijalne politike, uz saglasnost federalnog ministra zdravstva.

Na snazi je Pravilnik o načinu i mjestu provedbe zaštitne mjere obaveznog psihosocijalnog tretmana počinioca nasilja u porodici, donesen po ranije važećem Zakonu o zaštiti od nasilja u porodici. Ova zaštitna mjera provodi se u zdravst-

⁵² Strategija za prevenciju i borbu protiv nasilja u porodici (2013-2017), Vlada Federacije Bosne i Hercegovine, Sarajevo, 2013, str. 10.

⁵³ „Službene novine Federacije BiH“, broj 60/06

venim ustanovama primarne zdravstvene zaštite – centrima za mentalno zdravlje ili specijalističko-konsultativnim psihijatrijskim službama pri zdravstvenim ustanovama, u saradnji sa tijelima starateljstva a saglasno članu 3. Pravilnika. Ukoliko zdravstveno stanje počinioca nasilja u porodici iziskuje hospitalizaciju, zaštitna mjera se provodi u bolnici osnovanoj na nivou kantona gdje počinioc nasilja ima prebivalište, odnosno boravište. Troškovi izvršenja zaštitne mjere obaveznog psihosocijalnog tretmana padaju na teret suda koji je zaštitnu mjeru izrekao. U svrhu pripreme nove Strategije za prevenciju i borbu protiv nasilja u porodici (2013–2017), sačinjena je analiza provođenja ove zaštitne mjere. Analiza pokazuje da je tokom 2011. i 2012. godine zabilježen veoma mali broj izrečenih i izvršenih zaštitnih mjera obaveznog psihosocijalnog tretmana počinioca nasilja u porodici, te da novi pravilnik u ovoj oblasti mora pretrpjeti bitne promjene kako bi se povećao stepen izrečenih mjera i unaprijedio rad sa počiniocima nasilja. Naime, analiza pokazuje i da su zdravstvene ustanove stava da je potrebno proširiti krug aktera koji mogu provoditi ovu zaštitnu mjeru, jer zdravstvene ustanove koje su za sada jedine utvrđene kao izvršioc predmetne zaštitne mjere ne mogu u njenoj provedbi odgovoriti na adekvatan način niti mogu biti jedine koji će je provoditi.⁵⁴ Ovo posebno iz razloga nedostatka adekvatno edukovanog kadra osposobljenog za provođenje zaštitne mjere, zbog čega je dodatna edukacija u tom smislu neophodna. Slične nalaze pokazuje i kasnija analiza provedbe zaštitne mjere rađena za period 2013–2015. godina. Ono što je zabilježeno, primjera radi jeste da je ipak došlo do izvjesnog povećanja broja provedenih mjera, i to od pet mjera u periodu 2011. i 2012. god. na 24 zaštitne mjere psihosocijalnog tretmana počinitelja nasilja u periodu 2013.–2015.–godina. Ostali odgovori uglavnom ostaju isti, s tim da se ponovo naglašava potreba edukacije stručnih kadrova za voditelje ove vrste tretmana, te potreba bolje suradnje sa pravosudnim institucijama, u smislu da se poznaju kapaciteti lokalne sredine za provedbu ove zaštitne mjere.

• **Pravilnik o načinu i mjestu provedbe zaštitne mjere obaveznog liječenja od zavisnosti počinioca nasilja u porodici**⁵⁵

Važno je naznačiti da Zakon o zaštiti od nasilja u porodici članom 15. propisuje zaštitnu mjeru obaveznog liječenja od zavisnosti, i to na način da tu zaštitnu mjeru nadležni sud izriče osobi koja je nasilje počinila pod uticajem zavisnosti od alkohola, opojnih droga ili drugih psihoaktivnih supstanci, ako postoji opasnost da se radnje nasilja ponove. Mjera

se određuje u trajanju koje ne može biti kraće od jednog mjeseca niti duže od dvije godine. Propis o načinu i mjestu provođenja ove mjere donosi federalni ministar zdravstva.

Na snazi je Pravilnik o načinu i mjestu provedbe zaštitne mjere obaveznog liječenja od zavisnosti počinioca nasilja u porodici. Saglasno članu 3. Pravilnika zaštitna mjera provodi se u zavodima za liječenje bolesti ovisnosti, centrima za mentalno zdravlje u zajednici i/ili terapijskim zajednicama/komunama. Ukoliko zdravstveno stanje počinioca nasilja u porodici iziskuje hospitalizaciju, zaštitna mjera se provodi u stacionarnoj zdravstvenoj ustanovi, koja ima uslove za provođenje liječenja zavisnosti, osnovanoj na nivou kantona, gdje počinioc nasilja u porodici ima prebivalište, odnosno boravište. Ukoliko ne postoji stacionarna zdravstvena ustanova na nivou kantona gdje počinioc nasilja u porodici ima prebivalište, odnosno boravište, zaštitna mjera se provodi u kantonu koji je najbliži prebivalištu, odnosno boravištu počinitelja nasilja u porodici. Troškovi izvršenja zaštitne mjere padaju na teret suda koji je zaštitnu mjeru izrekao.

I po ranije važećem Zakonu o zaštiti od nasilja u porodici, postojao je pravilnik iz ove oblasti, a na osnovu kojega se provodila zaštitna mjera liječenja od zavisnosti. Jednako kao i za psihosocijalni tretman rađene su analize provedbe ove mjere. Za razliku od psihosocijalnog tretmana, izvršenje zaštitne mjere liječenja od zavisnosti bilježi se u nešto većem broju. Primjera radi, u periodu 2011. i 2012. godina provedeno je 37 mjera, dok je u periodu 2013.–2015. godina provedeno 49 mjera. Najveći broj zaštitnih mjera proveden je u kantonalnim zavodima za bolesti zavisnosti (Sarajevo i Zenica), tek jedan manji broj mjera proveden je u centrima za mentalno zdravlje.

• **Zakon o osnovama socijalne zaštite, zaštite civilnih žrtava rata i zaštite porodice sa djecom Federacije BiH**⁵⁶

Djelatnost socijalne zaštite, zaštite civilnih žrtava rata i zaštite porodice sa djecom je od interesa za Federaciju BiH i kantone, a istu obavljaju ustanove socijalne zaštite, saglasno Zakonu o osnovama socijalne zaštite, zaštite civilnih žrtava rata i zaštite porodice sa djecom Federacije BiH.⁵⁷ Djelatnost socijalne zaštite, zaštite civilnih žrtava rata i zaštite porodice sa djecom mogu obavljati i humanitarne organizacije, udruženja građana, vjerske zajednice i organizacije koje oni osnivaju, građanin pojedinac i strana fizička ili pravna lica.⁵⁸

⁵⁴ Strategija za prevenciju i borbu protiv nasilja u porodici (2013–2017), Vlada Federacije Bosne i Hercegovine, Sarajevo, 2013, str. 23.

⁵⁵ „Službene novine Federacije BiH“, broj 99/15

⁵⁶ „Službene novine Federacije BiH“, br. 36/99, 59/04, 39/06 i 14/09

⁵⁷ Vidi čl. 2. i 3. Zakona

⁵⁸ Vidi član 4. Zakona

Socijalna zaštita, u smislu ovog Zakona, je organizovana djelatnost u Federaciji BiH, usmjerena na osiguranje socijalne sigurnosti njenih građana i njihovih porodica u stanju socijalne potrebe. Socijalnom potrebom smatra se trajno ili privremeno stanje u kome se nalazi građanin ili porodica, prouzrokovano, između ostalog, i psihofizičkim stanjem ili drugih razloga. U skladu sa načelima humanizma, solidarnosti, građanskog morala socijalna zaštita porodice i njenih članova i građana pojedinaca, ostvaruje se otkrivanjem i umanjenjem, odnosno otklanjanjem posljedica uzroka koji dovode do stanja socijalne potrebe i sticanjem određenih prava iz socijalne zaštite.⁵⁹ Uslijed navedenog, Zakon o zaštiti od nasilja u porodici, odnosno zakonodavac prepoznaje sektor socijalne politike kao nadležan za bliže uređenje mjesta i načina provođenja mjere obaveznog psihosocijalnog tretmana počinioca nasilja, čime počinitelj, ukoliko pristupi izvršenju mjere, ujedno postaje i korisnik socijalne zaštite. Osnov za to je i odredba člana 12. tačka 8. Zakona osnovama socijalne zaštite, zaštite civilnih žrtava rata i zaštite porodice sa djecom Federacije BiH, koji među korisnike socijalne zaštite ubraja i osobe sa društveno negativnim ponašanjem. Stavom 2. istog člana regulisano je da se propisima kantona može proširiti krug korisnika socijalne zaštite utvrđen članom 12. Zakona, a u skladu sa programima razvoja socijalne zaštite i specifičnim prilikama u kantonu.

U prava iz socijalne zaštite, u smislu ovog Zakona, ubrajaju se, između ostalog, i usluge socijalnog i drugog stručnog rada.⁶⁰ Također, i ovdje je istanuto da se propisom kantona mogu utvrditi i druga prava iz socijalne zaštite u skladu sa programom razvoja socijalne zaštite i njegovim mogućnostima. Saglasno članu 46. Zakona pravo na usluge socijalnog i drugog rada mogu osvariti pojedinci, porodice i društvene grupe, nezavisno od materijalnih mogućnosti i korištenja nekog od oblika socijalne zaštite, radi zaštite njihovih prava i interesa i sprečavanja pojava i ublažavanja posljedica socijalnih problema. Uslugama socijalnog i drugog stručnog rada, u smislu ovog zakona, smatra se savjetodavni rad koji obavljaju ustanove u rješavanju porodičnih i bračnih problema, te mjere i akcije, u saradnji sa mjesnim zajednicama i drugim organima, na suzbijanju i sprečavanju društveno neprihvatljivog ponašanja djece i ostalih pojedinaca, porodica i društvenih grupa.

- **Pravilnik o standardima za rad i pružanje usluga u ustanovama socijalne zaštite u Federaciji Bosne i Hercegovine⁶¹**

Pravilnikom su regulisani zajednički minimalni standardi koje ustanova treba ispuniti u pogledu lokacije, građevinskog objekta, prostorija, opreme, kapaciteta, dnevne i noćne smjene, kućnog reda, održavanja higijene, ishrane, angažovanja stručnih i drugih radnika, kao i usluga koje ustanova pruža nezavisno o korisničkoj grupi kojoj je usluga namijenjena. Navedenim Pravilnikom uređeni su i uslovi za Savjetovalište (čl. 67. i 68.). Bitno je naglasiti da osim ustanova socijalne zaštite, predviđenih Zakonom o osnovama socijalne zaštite, zaštite civilnih žrtava rata i zaštite porodice sa djecom Federacije BiH, postoji mogućnost da kantoni, saglasno svojim propisima, utvrđuju i druge tipove ustanova.

- **Strateški okvir u Federaciji Bosne i Hercegovine**

U Federaciji BiH aktuelna je **Strategija prevencije i borbe protiv nasilja u porodici u Federaciji BiH 2013-2017**, koja je izrađena 2012. godine. Operativne aktivnosti provode se na godišnjem nivou saglasno Akcionom planu koji se donosi na osnovu Strategije za svaku kalendarsku godinu. Glavna provedbena agencija je Gender centar Federacije BiH zajedno sa nadležnim federalnim institucijama i nevladinim organizacijama koje se bave problematikom nasilja u porodici. Ciljna skupina je ista kao i u prethodnom dokumentu iz ove oblasti. Željeno stanje koje se implementacijom ove strategije nastoji postići je **život bez nasilja** poboljšanjem položaja žrtava nasilja u porodici i smanjenjem nasilja na način da se stvore uvjeti za efikasno djelovanje vladinog i nevladinog sektora u prevenciji i borbi protiv nasilja u porodici, te za unapređenje servisa zaštite u slučajevima nasilja u porodici. Misija Strategije je osnaživanje lokalne zajednice za borbu protiv nasilja i prevenciju nasilja kroz razvijanje planova prevencije, efikasno kroz funkcioniranje servisa usluga, uspostavljanje referalnih mehanizama, razvijanje partnerstava između vladinog i nevladinog sektora, realizaciju projekata na nivou lokalne zajednice s ciljem prevencije nasilja i jačanje porodice s akcentom na ekonomsku i odgojno-obrazovnu funkciju.⁶³

Strategija za prevenciju i borbu protiv nasilja u porodici u Federaciji BiH (2013-2017) predviđa i određene programe za provođenje strateških ciljeva, u kojima je, između ostalog, obuhvaćen i rad sa počiniteljima nasilja, i to:

⁵⁹ Vidi član 11. Zakona

⁶⁰ Vidi član. 19. stav 1. tačka 5. Zakona

⁶¹ „Službene novine Federacije BiH”, br. 15/13 i 44/16

⁶² Vidi član 48. Zakona.

⁶³ Strategija za prevenciju i borbu protiv nasilja u porodici (2013-2017), Vlada Federacije Bosne i Hercegovine, Sarajevo, 2013, str. 38.

- Program 2.1 - Edukacija profesionalaca
- Program 4.1 - Podizanje svijesti i promocija nenasilnog ponašanja
- Program 5.4 - Program rada sa osobama koje su počinile nasilje u porodici
- Program 5.5 - Razmjena dobrih praksi.

Implementaciju ovog strateškog dokumenta prati Stručni tim koji je imenovala Vlade Federacije Bosne i Hercegovine; izvještaji o realiziranim aktivnostima dostavljaju se Vladi Federacije BiH jednom godišnje na razmatranje i usvajanje.

Kada je riječ o povezanim strateškim dokumentima, treba istaći da je usvojena i **Politika i Strategija za zaštitu i unaprjeđenje mentalnog zdravlja u Federaciji BiH (2012-2020.)**. Radi se o dokumentu koji predviđa da se prilikom kreiranja programa za vulnerabilne grupe posebno vodi računa o intersektorskom djelovanju i potrebi njihovog uključivanja u programe kao što su programi za alkoholizam, ovisnosti, nasilje i sl.

2.3. OSVRT NA NORMATIVNO-PRAVNE OSNOVE PSIHOSOCIJALNOG TRETMANA POČINILACA NASILJA U PORODICI

Normativno-pravne osnove za provođenje psihosocijalnog tretmana počinitelaca rodno zasnovanog nasilja u porodici u Republici Srpskoj i Federaciji BiH su u skladu sa međunarodnim deklaracijama, konvencijama i direktiva Savjeta Evrope. Odredbe *Zakona o zaštiti od nasilja u porodici* u Republici Srpskoj i Federaciji BiH, između ostaloga, jasno predviđaju psihosocijalni tretman kao zaštitnu mjeru. Odgovarajuće strategije i gender akcioni planovi kao jasne ciljeve uključuju razvijanje multidisciplinarnog psihosocijalnog tretmana i njegovo uvođenje u lokalnim zajednicama.

No vidljiva je određena neusklađenost između *Zakona o socijalnoj zaštiti* i provedbenog propisa *Pravilnik o načinu i mjestu sprovođenja zaštitne mjere obaveznog psihosocijalnog tretmana* (koji je donesen na osnovu prethodnog *Zakona o zaštiti od nasilja u porodici*) iz čega proizlazi ograničenje za uvođenju psihosocijalnog tretmana izvan ustanova primarne zdravstvene zaštite. Ono se sastoji u odredbi *Pravilnika* da se psihosocijalni tretman provodi samo u ovlašćenim ustanovama primarne zdravstvene zaštite. Iz cjelokupnog normativno-pravnog okvira proizlazi da, bi u novim pravilnicima bilo dobro da, pored zdravstvenih ustanova, mjesta u kojima bi se mogao provoditi tretman to mogu biti i centri za socijalni rad, pravna lica koja vode savjetovašta (uključujući i organizacije civilnog društva), te fizička lica koja profesionalno obavljaju usluge socijalne zaštite. To bi otvorilo mogućnost da se poveća kapacitet za pružanje usluga psihosocijalnog tretmana u lokalnim zajednicama. Nadalje, bilo bi dobro kad bi se u odgovarajućim pravilnicima za sve ove organizacijske oblike koristio zajednički pojam „tretmanski centar“ kad se radi o pitanjima u vezi upućivanja počinitelaca nasilja u porodici, rada sa njima, razmjene informacija, statističkog izvještavanja, itd.

3. TEORIJSKE I VRIJEDNOSNE OSNOVE PSIHOSOCIJALNOG TRETMANA

3.1. ŽENSKA PRAVA KAO POSEBAN DIO LJUDSKIH PRAVA

Ženska ljudska prava je koncept prema kojem svako ljudsko biće ženskog pola samim činom rođenja stiče određena neotuđivih prava, a koja se sadržajem razlikuju od šireg koncepta ljudskih prava.

Ako ova prava spadaju u neotuđiva ljudska prava, zbog čega ih je potrebno posebno razmatrati i razlikovati od šireg koncepta ljudskih prava? Razlog je što su žene kroz historiju, a dijelom i danas, bile lišene određenih prava koje uživaju muškarci. Opravdanje se tražilo u biološkim razlikama između spolova, ali suvremena teorija to pripisuje razlikama u društvenom položaju muškaraca i žena i različitom odnosu društva prema njima, dakle različitom tretiranju ženskog i muškog roda.

Prava žena svojim se sadržajem i opsegom razlikuju od šireg koncepta ljudskih prava. Naime, upravo zbog činjenice da su žene tokom historije u mnogim društvima bile lišene određenih prava koja su uživali muškarci, prepoznata je potreba za zasebnim definiranjem prava žena. Suština ljudskih prava je zaštita pojedinca od zloupotrebe državne moći protiv njega ili nje. Međutim, ljudska prava za žene nisu paralelno ostvarivala kao ljudska prava za muškarce. Na univerzalnom nivou tek je *Deklaracija o ljudskim pravima* Ujedinjenih nacija uključila odredbu da ni jedan čovjek ne smije biti oštećen po osnovi svoje spolne pripadnosti.

Ranije spomenuta *Konvencija o uklanjanju svih oblika diskriminacije žena* (CEDAW) važan je međunarodni instrument koji navodi pravo žena na: život, jednakost, slobodu i sigurnost, jednaku zaštitu pred zakonom, pošteđenost i zaštitu od svih oblika diskriminacije, najviše moguće standarde fizičkog i mentalnog zdravlja, pravedne i povoljne uvjete rada te pravo da ne budu izložene mučenju ili drugim okrutnim, nehumanim ili ponižavajućim postupcima i kaznama. Diskriminacija je definirana kao „svaka razlika, isključenje ili ograničenje učinjeno na osnovi pola kojemu

je posljedica ili svrha da ženama ugrozi ili onemogući priznanje, uživanje ili korištenje ljudskih prava i osnovnih sloboda na političkom, ekonomskom, društvenom, kulturnom, građanskom ili drugom području, bez obzira na njihovo bračno stanje, na osnovi jednakosti muškaraca i žena“.⁶⁴

Međutim, u realitetu se još uvijek žene ograničava u punom uživanju ljudskih prava. Primjer je ograničavanje jednog od osnovnih ljudskih prava, onog o pravu na život i tjelesnu nezavisnost. Ograničenja ljudskih prava žena povezana su sa podjelom svakodnevnog života na javnu i na privatnu sferu. Kao što je poznato, ženama se više dodjeljuje sfera „privatnog“, a muškarcima sfera „javnog“. To ne vrijedi samo za tradicionalna nego i za suvremena društva. Ova podjela je važna jer je zaštita privatne sfere (npr. nepovredivost doma, pravo na odgoj djece prema vlastitom nahodanju, privatnost odnosa u porodici) jedno od vrlo bitnih ljudskih prava u koje se država, osim u iznimnim okolnostima, ne smije uplirati. No istovremeno to znači da se u privatnoj sferi mogu odvijati ponašanja kojima se narušavaju ljudska prava, a da se to ne smatra takvim. Ako se na to gleda kao na „privatni problem“ porodice ili partnera, država se ne bi trebala umiješati. Kako se nasilje nad ženama najvećim dijelom događa upravo u porodici (tj. u „privatnoj“ sferi), zaštita ženskih ljudskih prava se mora manifestirati i u ovoj sferi. Drugim riječima, ženska ljudska prava moraju se zaštititi tamo gdje se ona krše, bez obzira na pravo privatnosti doma i porodice.

Koncept ljudskih prava razvio se iz potrebe da se pojedinci zaštite od nelegitimnog upletanja države u „privatnu sferu“, a zatim potrebe zaštite pojedinca od fizičkih osoba ili nedržavnih organizacija. Međutim, ono što je specifično za povrede ženskih ljudskih prava je da njih ne povređuje država niti pravne osobe, nego to čine fizičke osobe koje su pak zaštićene od kazne jer im to jamče njihova ljudska prava kao dio zaštite pojedinca od uplitanja državne u privatnu sferu života. Kad je riječ o nasilju u porodici, razumijevanje ženskih ljudskih prava zapravo znači prihvatiti da žene imaju pravo biti sigurne u domu i porodici, a da dužnost je države to omogućiti.

⁶⁴ Šimonović, D. (2004) Kratki vodič kroz CEDAW – konvenciju o uklanjanju svih oblika diskriminacije žena. Zagreb: Ured za ravnopravnost spolova.

Povrede ljudskih prava žena mogu biti iste kao i povrede ljudskih prava muškaraca. To je slučaj kada su žene i muškarci zbog pripadnosti nekoj grupi (npr. rasnoj, etničkoj, vjerskoj) ili zbog svojih političkih uvjerenja diskriminirani ili proganjani. Međutim, postoje i povrede ljudskih prava koje su specifične za žene. Na primjer, kada se žene lošije tretira samo na temelju rodne pripadnosti. Primjeri kršenja ljudskih prava kojima su više izložene žene su silovanja, seksualna mučenja u zatvorima, nasilje u porodici ili koja se provode samo nad ženama, kao što je pobačaj ženskih fetusa.

Do početka devedesetih godina povrede ženskih ljudskih prava nisu promatrane kao takve. Tako, na primjer, silovanja i drugi oblici seksualnog zlostavljanja u oružanim sukobima nisu smatrani povredom ljudskih prava. Tretiralo ih se kao nešto što se događalo u "privatnoj sferi", što znači da počinioci nisu djelovali u svojoj službenoj ulozi, nego kao privatne osobe. Napredak u zaštiti ljudskih prava žena vidi se u drugačijem tretiranju povreda koje su usmjerene prvenstveno protiv žena. Primjer je tumačenje prisilne prostitucije kao oblika ropstva, a nasilje u porodici i silovanje kao oblika mučenja.

Područje unapređenja ženskih prava u području ravnopravnosti očituje se u svijesti o pravu ravnopravnog sudjelovanja u svim oblastima društvenog života, pristupu svim vrstama poslova i društvenog položaja, jednakosti u plaćama za isti posao, podjednako zastupljenosti muškaraca i žena u upravljačkim strukturama, predstavničkim i izvršnim tijelima vlasti. Jedan od načina kako se to nastoji postići su „mjere pozitivne akcije“ (ili „privremene posebne mjere“ kao su nazvane u *Zakonu o ravnopravnosti polova BiH*), kojima se želi osigurati ravnopravna zastupljenost žena u društvenim strukturama.

3.2. DEFINICIJA I RAZLIKOVANJE RODA I POLA

Rod se odnosi na socijalnu konstrukciju uloga, ponašanja, aktivnosti i osobina koje određeno društvo smatra odgovarajućim za žene i muškarce⁶⁵. Rod definira niz ekonomskih, socijalnih, kulturnih, političkih i s biološkim osobinama povezanih normi koje se smatraju prikladnima za žene i muškarce. Dugim riječima, rod je određen očekivanjima, zadacima, djelovanjem i ulogama pripisanim muškarcima i ženama, u društvu, javnom i privatnom životu. Na taj se način u određenom društvu i vremenu definira što znači biti „žensko“ ili „ženskost“ odnosno što znači biti „muško“ ili „muškost“.

Društvena konstrukcija roda odvija se na individualnom i društvenom nivou. Na individualnom nivou, ljudi oblikuju svoje rodne uloge i rodni identitet kroz svoje aktivnosti, a zatim se ponašaju sukladno sa svojim rodnim ulogama. Na društvenom nivou, rod se oblikuje kroz niz procesa koji definiraju odnose među i prema muškarcima i ženama. Zato se može reći da rod nije samo društveno konstruirana definicija žena i muškaraca nego i društveno konstruirana definicija odnosa između njih.

Rod se razlikuje od pola po tome što nije biološki determiniran. Biološki (kromosomi, vanjski i unutarnji spolni organi, hormonalni status, sekundarne spolne karakteristike) određuju ženski ili muški pol. Pol je povezan uz fiziologiju svake osobe. Nasuprot tome, rodni identitet muškaraca i žena u bilo kojem društvu definiran je društveno i psihološki. Dok je pol (uglavnom) zadan rođenjem, rod se oblikuje tokom života pojedinca koji odrasta i živi u konkretnim historijskim i kulturnim okolnostima. Zbog toga se rodni identitet može mijenjati kroz vrijeme. Polne razlike prati pretpostavka da su razlike između žena i muškaraca u svakodnevnom životu prvenstveno posljedica bioloških faktora koji su odredili njihov pol. No u stvarnosti se radi o posljedicama društvenih, historijskih i kulturnih procesa.

Razumijevanje roda usko je vezano uz kulturu, društveni, ekonomski i politički kontekst. Svako društvo koristi pol kao jedan od kriterija za opisivanje roda. Ali različita društva i kulture, kao i ista društva u različito vrijeme, mogu različito shvaćati po čemu se rodovi razlikuju. Podjela rada između polova najbolje se može objasniti rodom, jer nema nikakvog razloga da muškarci i žene sasvim ravnopravno obavljaju bilo koji posao ili izvršavaju zadatak, neovisno o svojem polu. Ali zbog postojanja jasne biološke razlike između žena i muškaraca, društva to koriste kao osnovu za definiranje različitih očekivanja od jednih i od drugih, propisivanje što je prihvatljivo ponašanje muškaraca i žena, ograničavanje pristupa određenim ulogama i zadacima. Na taj se način društveno određuje ponašanje jednog i drugog roda u međusobnim odnosima, porodici, na poslu i u javnom životu. Ta očekivanja, ponašanja i zadaci određuju tipičnu mušku i žensku ulogu. Istraživanja su pokazala da očekivanja, zadaci i podjela posla nisu toliko vezani uz pol osobe, i nisu nužno specifični za jedan pol u različitim kulturama, već da su definirana specifičnom kulturom. Tokom vremena rod se mijenja kako dolazi do promjena u kulturi i širim društvenim odnosima. Kako društva postaju dinamičnija i demokratičnija a ljudi mobilniji, uloge koje preuzimaju muškarci i žene su sve manje određene kulturom, a više društveno-političkim i ekonomskim faktorima.

⁶⁵ Konvencija o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u porodici (2011.), čl. 3d; <http://www.conventions.coe.int/Treaty/EN/Treaties/Html/210.htm>

Rodni identitet se stječe socijalizacijom. Rodni identitet je (kao i svaki drugi identitet) stečen kroz proces socijalizacije u određenom društvu u određeno vrijeme. Djeca počinju učiti o karakteristikama roda odmah nakon rođenja jer dobivaju puno poruka o tome kako se trebaju ponašati dječaci a kako djevojčice, što se od jednih i od drugih očekuje kako bi naišli na odobravanje. Roditelji drugačije oblače djevojčice nego dječake, jedni i drugi dobivaju različite igračke, potiče ih se da sudjeluju u različitim vrstama igara. Kroz igru djevojčice i dječaci oni uče kojim specifičnim životnim ulogama, poslovima ili karijerama trebaju težiti.

U tom procesu također uče kako se trebaju ponašati da bi ih drugi doživljavali kao dječake i djevojčice, kasnije mladiće i djevojke, muškarce i žene. Istovremeno i oni sami stječu sliku o sebi kao dječaku ili djevojčici. Pri tome su razlike koje uočavaju u polu samo jedan od elemenata međusobnog razlikovanja. Oblikovanje pojma o svojem rodu i preuzimanje rodni uloga je tokom života pod utjecajem roditelja, učitelja, vršnjaka, institucija, medija, šireg društva i kulture. Dječake i mladiće potiče se da sudjeluju u aktivnostima koje se poticajne za razvoj muškog roda (muškost), a djevojčice i djevojke da čine ono što je karakteristično za ženski rod (ženskost). Od dječaka se očekuje da ne pokazuje osjećaje (osim ljutnje!), da budu čvrsti, jaki i samostalni, da pobjeđuju. Djevojčice se potiče da budu nježne, da pomažu i surađuju, da brinu o drugima. Time se razvija (i njihovo!) očekivanje da one budu one koje će brinuti za buduću porodicu i djecu.

Tako se, dakle, razvijaju poželjne osobine i ponašanja žena i muškaraca. No ako se neka osoba ponaša drugačije nego što se to očekuje za njegovu ili njezinu rodnu ulogu, može naići na osudu sredine. Žene koje se posvete karijeri više nego brizi o porodici mogu naići na osudu porodice, rodbine ili prijatelja. Muškarci koji brinu o svakodnevnim potrebama djece, obavljaju kućanske poslove često postaju predmetom ismijavanja.

Rodne uloge su zbroj svih osobina, načina ponašanja, zadataka i očekivanja koja se pripisuju pojedinom rodu.

Rod je povezan sa socijalnom moći u porodici i društvu. U odnosima nije važno samo kakva je podjela rada u porodici i društvu, nego i kakav je proces donošenja odluka, tko ih donosi, koje su to vrste odluka, tko raspolaže resursima. U postojećoj društvenoj organizaciji muškarci i žene različito sudjeluju u raspodjeli moći, na štetu žena. Premda su izvori socijalne moći različiti, u porodici je socijalna moć usko povezana sa rodni identitetom muškarca i žene, stereotipima o podjeli rada prema rodnoj ulozi. To

se očituje tako što često muškarac ima veću socijalnu moć koju koristi u partnerskim odnosima. Ali socijalna konstrukcija roda uključuje mušku dominaciju i žensku submisiju u većini životnih područja. Muškarci i njihovi zadaci, uloge, ponašanje i vrijednosti koje im se pripisuju, u mnogim aspektima su vrednovani više nego žene i ono što se uz njih veže. Nadalje, muška se uloga češće javlja kao norma za društvo kao cjelinu, što se ogleda u znatno većoj zastupljenosti muškaraca u političkim i upravljačkim strukturama. Na taj način politika i upravljačke strukture reproduciraju rodnu nejednakost.

Na muškarce i žene se ne gleda samo kao na različite nego i kao na nejednake. Razlike između muškaraca i žena su redovito različito vrednovane i to na štetu žena.⁶⁶ Osobine koje se pripisuju ženama se, u većini društava, smatraju manje poželjnima. Podjela rada i rodni stereotipi su pojednostavljena i redovito iskrivljena uvjerenja o osobinama pojedinaca samo zato jer se radi o muškarcima ili ženama. Stereotipi su, općenito govoreći, pojednostavljena i generalizirana uvjerenja o grupi, a svim pripadnicima te grupe se pripisuju iste osobine, bez obzira na stvarne razlike koje među njima postoje.

Takva uvjerenja podrazumijevaju čitav niz karakteristika koje opisuju sve pripadnike takve grupe, npr. njihova ponašanja, razmišljanja, vrijednosti, međusobne odnose, inteligenciju, moralne karakteristike itd. Tako stereotip muškog roda opisuje muškarce kao agresivnije, bezosjećajnije, neovisnije, objektivnije, dominantnije, kompetitivnije i aktivnije nego žene. Rodni stereotip žena opisuje ih kao pasivnije, vještije u socijalnim odnosima, nježnije, osjećajnije i brižnije. Rodni stereotipi snažno utječu na interpretaciju muškog i ženskog ponašanja, kao i na ponašanja koja se od njih očekuju. Zato se isto ponašanje muškaraca i žena tumači na različite načine i različito ocjenjuje. Rodni stereotipi u osnovi su podjele na aktivnosti koje su primjerene dječacima i djevojčicama odnosno na ženska i muška zanimanja, itd. Stereotipi su snažan mehanizam održavanja rodne nejednakosti, raspodjele rada muškaraca i žena u porodici i društvu, te različitih očekivanja i ponašanja u sferi seksualnosti.

⁶⁶ Galić, B. (2012) Društvena uvjetovanost rodne diskriminacije. U: Ž. Kamenov i B. Galić (urednice) Rodna ravnopravnost i diskriminacija u Hrvatskoj, str. 9-27. Zagreb: Ured za ravnopravnost spolova.

3.3. RODNO ZASNOVANO NASILJE I VRSTE ZLOSTAVLJANJA U PORODICI

Savremena objašnjenja rodno zasnovanog nasilja polaze od toga da se radi o složenoj pojavi koja se ne može objasniti jednostavnim teorijama koje su se ranije koristile. Radi se o kompleksnim odnosima između grupa faktora koji djeluju iz različitih nivoa životne sredine pojedinca. Teoretski okvir za takvo razumijevanje nasilja daje socijalno-ekološki model razumijevanja uzroka rodno zasnovanog nasilja i zlostavljanja u porodici. Ovaj model uzima u obzir faktore koji svojim zajedničkim djelovanjem na četiri nivoa mogu povećati rizik da osoba bude počinitelj ili žrtva nasilja:

1. Individualni nivo uključuje biološke karakteristike pojedinca, osobine ličnosti, ličnu historiju i životna iskustva, oblik socijalizacije i modele ponašanja koja je naučio tokom odrastanja.
2. Nivo odnosa uključuje specifični odnos sa partnerom/partnericom i članovima porodice, bliskim socijalnim krugom kao što su prijatelji i rodbina, a koji predstavljaju važan referentni okvir za ponašanje.
3. Nivo neposredne zajednice stvara socijalni kontekst u kojem se odvijaju društveni odnosi i prepoznaju norme odnosa prema nasilju, kao što su, susjedstvo, radna okolina i druge socijalne grupe kojima osoba pripada.
4. Nivo šireg društva koji uključuje sistem vrijednosti, zakone i propise, njihovu primjenu, odnos društvenih autoriteta prema problemu rodno zasnovanog nasilja itd.

Iako se rodno zasnovano nasilje u porodici događa u svim društvima i u svim socio-ekonomskim slojevima, poznati su faktori koji su povezani sa većom vjerojatnosti pojave nasilja. Njih je važno poznavati jer predstavljaju osnovu za izradu preventivskih i intervencijskih aktivnosti i mjera. U poznatom *Svjetskom izvještaju o nasilju i zdravlju*⁶⁷ navedeni su glavni faktori rizika. Oni uključuju: slabo obrazovanje, siromaštvo porodice, izloženost nasilju u djetinjstvu, prihvaćanje uvjerenja u većim pravima muškarca, prihvaćanje tradicionalnih rodni uloga, dominaciju muškarca u odnosu, česte i eskalirajuće sukobe, tolerantan odnos društva prema nasilju, neefikasne institucije u borbi protiv nasilja.

Rodno zasnovano nasilje i zlostavljanje u porodici se defini- ra kao skup ponašanja čiji je cilj kontrola nad članovima porodične zajednice upotrebom sile, zastrašivanja i manipu- liranja. Najčešće žrtve nasilja su djeca, žene, stare osobe i

osobe sa posebnim potrebama. Njima je zajedničko da su u položaju slabije moći u odnosima, a djeca, starije osobe i one s posebnim potrebama i u zavisnom položaju od odraslih.

Naučne spoznaje o razornim posljedicama nasilja u porodici postale su dostupne i društveno relevantne tek u drugoj polovini 20. stoljeća. Početkom 70-tih godina se počelo ozbiljnije istraživati nasilje nad ženama i u partnerskim odnosima, 80-tih godina u stručnoj javnosti je prepoznat problem seksualnog zlostavljanja djece, a početkom 90-tih godina nasilja nad starijim osobama u porodici.⁶⁸ Velik broj epidemioloških istraživanja u različitim zemljama svijeta, podaci o dugoročnim štetnim posljedicama porodičnog nasilja, te kliničko iskustvo, pokazali su da porodica može biti vrlo nasilna sredina. To je saznanje dovelo do promjena u zakonodavstvima i ograničavanja prava na apsolutnu privatnost porodice kad je u pitanju zaštita njenih članova od nasilja.⁶⁹

Nasilna ponašanja javljaju se u različitim oblicima, intenzitetu i učestalosti. No bez obzira o kojem obliku se radilo, ono je uvijek kršenje prava drugog ljudskog bića, pokazuje nemoć nasilnika da drugačije regulira svoj odnos sa žrtvom nasilja i nastojanje da kontrolira drugu osobu. Valja naglasiti da među različitim oblicima nasilnog ponašanja ne postoji čvrsta granica, tako da je tjelesno ili seksualno nasilje u bliskim odnosima uvijek praćeno psihičkom i emocionalnom nasilnim ponašanjem. Također treba istaknuti da je izloženost djece nasilju među roditeljima danas prepoznato kao specifični oblik nasilja nad djecom u porodici.

Nasilna ponašanja se obično svrstavaju u sljedeća četiri oblika.

Psihičko nasilje se odnosi na oblike emocionalnog zlostavljanja čiji je cilj ostvariti moć i kontrolu nad žrtvom. Uključuje različite zabrane koje nisu primjerene dobi žrtve (npr. druženja s prijateljicama), prijetnje žrtvi ili njoj dragoj osobi, vrijeđanje i ponižavanje, ismijavanje u javnosti, omalovažavanje, proglašavanje psihički bolesnom ili nestabilnom, ucjenjivanje, ograničavanje i kontrola kretanja, uhođenje, neprestano provjeravanje (npr. izravno ili telefonom), izoliranje od socijalne mreže, manipuliranje osjećajima žrtve i slično. Uništavanje važnih osobnih stvari žrtve ili zlostavljanje njoj važnih kućnih životinja je također oblik prijetnje. Ovakva ponašanja štetno djeluju na psihičko zdravlje, sliku o sebi, samopoštovanje i ličnost žrtve.

⁶⁷ World Health Organization (2002) *World report on violence and health*. WHO: Geneva.

⁶⁸ Ajduković M. (2004) Određenje i oblici nasilja u obitelji. Nasilje nad ženom u obitelji: osobni, obiteljski ili javnozdravstveni problem? U: M. Ajduković i G. Pavleković (urednice) *Nasilje nad ženom u obitelji*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć, str. 13-17.

⁶⁹ Ajduković, D., Ajduković, M. (2010) Nasilje u obitelji: Što zdravstveni djelatnici mogu učiniti? *Medicina Fluminensis*, 46 (3), 292-299.

Tjelesno nasilje uključuje bilo koji oblik fizičkog zlostavljanja kao što je naguravanje, šamaranje, davljenje, čupanje kose, pritiskanje (npr. uz zid, u kut prostorije), udaranje rukama, nogama ili predmetima, nanošenje povreda i opekotina, izbacivanje iz kuće, zaključavanje u neku prostoriju. Tjelesno nasilje može ići od relativno blagog udarca, do teških ozljeda, pokušaja ubojstva i ubojstva.

Seksualno nasilje obuhvaća seksualno uznemiravanje, što znači svako neželjeno seksualno ponašanje druge osobe koje ponižava i ugrožava dostojanstvo i sigurnost žrtve. Uključuje fizički kontakt kao što je dodirivanje, glaćenje, štipanje, pripijanje uz tijelo, ali i verbalno ponašanje (ustrajavanje u nagovaranju na spolni odnos, sugestivne primjedbe koje žene definiraju kao spolni objekt), ostavljanje na dostupnom mjestu pornografskih i seksualno sugestivnih slika. Krajnji oblik seksualnog nasilja je silovanje (seksualni kontakt bez dobrovoljnog pristanka koji je iznuđen primjenom sile i/ili prijetnjama) i seksualna zlostupotreba djece. Ovaj oblik nasilja ostavlja duboke štetne psihičke posljedice na žrtvu, koje u većini slučajeva zahtijevaju profesionalnu psihološku i psihoterapijsku pomoć.

Ekonomsko nasilje i radno iskorištavanje uključuje uskraćivanje i oduzimanje financijskih sredstava žrtvi, onemogućavanje raspolaganja svojom imovinom i sredstvima za život, sitničavo kontroliranje izdataka, manipuliranje, ucjenjivanje i prisiljavanje da se žrtva odrekne imovine u korist nasilnog člana porodice i slično. U užem smislu, ekonomsko se nasilje odnosi na nejednaku kontrolu nad zajedničkim resursima, uskraćivanje pristupa novcu, zapošljavanju ili edukaciji. U širem smislu ono obuhvaća i oštećenje ili uništavanje ženine imovine, kao i krađu ili onemogućavanje raspolaganja vlastitim resursima ili imovinom.⁷⁰ Ovu vrstu nasilja nad ženom u porodici najčešće čini partner, iako i ostali članovi porodice mogu biti počinioci, ali i žrtve ekonomskog nasilja (npr. stari roditelji). Ako nasilnik raspolaže svim ili većinom ekonomskih sredstava u kućanstvu, žena će se teže odlučiti na napuštanje nasilne veze zbog materijalne zavisnosti.

⁷⁰ Klasnić, K. (2011) Ekonomsko nasilje nad ženama u intimnim vezama u hrvatskom društvu. *Socijalna ekologija*, 20 (3), 335-355.

4. POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ (PTSP) I NASILJE U PORODICI

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) moguća je posljedica izloženosti situaciji koja izaziva intenzivan strah i osjećaj užasa, osjećaj bespomoćnosti i izrazito jaku uznemirenost u skoro svake osobe u sličnoj situaciji. Situacije koje imaju karakteristike traumatskog događaja su da je osoba preživjela ili prisustvovala događaju koji su predstavljali direktnu ili potencijalnu smrtnu opasnost, ranjavanje ili ugroženost osobnog ili tuđeg fizičkog integriteta. Tipične situacije su teška nesreća, prisustvo nasilnoj smrti drugih osoba, mučenja, silovanje iskustva ratne borbe. Neke karakteristike ličnosti i ranijeg životnog iskustva mogu biti rizični faktori za razvoj ovog oboljenja. Oporavak se može očekivati u većine oboljelih, ali u određenom broju ovaj poremećaj može postati kroničan, ako da nakon više godina može dovesti do trajnih promjena ličnosti. Muškarci koji su aktivno učestvovali u ratnim borbama imaju znatno veću vjerojatnost obolijevanja od PTSP nego civilno stanovništvo ili oni koji nisu direktno učestvovali u borbama.

Do sada se kao najuspješniji tretman za smanjivanje nivoa simptoma PTSP pokazao kognitivno-bihevioralni psihološki tretman (KBT) koji je usmjeren na traumu, te specifična tehnika pokreta očima i ponovnog procesiranja (EMDR).

Pojava PTSP može se prepoznati po simptomima koje oboljela osoba ima. To uključuje ponovno proživljavanje traumatskog događaja na vrlo vjeran način, izbjegavanje situacija koja podsjećaju na traumatski događaj, noćne more, trajnu povišenu pobuđenost, pretjeranu reakciju na podražaj, teškoće sa spavanjem, čestu uznemirenost bez vidljivog razloga, depresivnost i loše raspoloženje, emocionalnu zakočenost i otupljenost, zloupotrebu alkohola i droga, a od emocija je prisutna česta i stalna ljutnja. Na nivou odnosa s drugim ljudima, osobe s PTSP često djeluju iritirano, lako se naljute i sklone su izgubiti kontrolu nad svojim ponašanjem. U takvim okolnostima mogu biti sklone nasilju, pa i nasilju prema članovima porodice. Životne okolnosti, dodatni (svakodnevni) stres i posebno promjene

u funkcioniranju porodice ili na radnom mjestu, uznemiruju osobu oboljelu od PTSP, pa tada raste i rizik od nasilnog ponašanja. Gubitak zaposlenja je posebno stresna situacija koja dodatno destabilizira funkcioniranje osobe sa PTSP.

Oboljeli od PTSP često osjećaju sram zbog teškoća u samokontroli svojih postupaka, posebno nasilnih ponašanja. Trauma i njene posljedice mogu utjecati na cijelu porodicu i zato je potrebno procijeniti kakve resurse porodica ima da se nosi sa takvom situacijom. U nekim slučajevima je porodici potrebno osigurati psihološku podršku. Pri tome praktična i socijalna podrška može imati važnu ulogu u olakšavanju oporavka od PTSP kao i u suočavanju članova porodice sa takvom situacijom.

5. ZLOUPOTREBA ALKOHOLA I DROGE I NASILJE U PARTNERSKIM ODNOSIMA

U ovom poglavlju se govori o povezanosti zavisnosti i nasilja u partnerskim odnosima. U zavisnosti se ubraja konzumiranje alkohola, droga (uključujući i steroide), lijekova (ponajviše sredstva za umirenje i spavanje), te kockanje koje uzrokuje sve više problema. Budući da je konzumiranje alkohola vrlo rašireno u našoj kulturi u daljnjem tekstu je naglasak na tome.

Iako mnogi ljudi misle da je alkohol glavni uzrok nasilja u porodici, veliki broj istraživanja i klinička iskustva pokazali su da to nije točno jer postoji složen odnos između korištenja alkohola i nasilja.^{71,72} Premda podaci jasno pokazuju da upotreba alkohola povećava učestalost i ozbiljnost nasilja u porodici, to još ne znači da je alkohol uzrok nasilnog ponašanja.

Evo koje činjenice govore protiv dominantnog mišljenja da je alkohol uzrok nasilja u porodici, a koje pokazuju zbog čega zloupotreba alkohola povećava vjerojatnost nasilja u partnerskom odnosu:

- Postoji veći broj okolnosti, kao što je impulzivno reagiranje, siromaštvo, izloženost socijalnom stresu, koji su povezani i sa nasiljem u porodici i sa prekomjernom upotrebom alkohola. To znači ovakve nepovoljne okolnosti mogu neovisno djelovati i na konzumiranje alkohola i na javljanje nasilja u porodici. Budući da te okolnosti djeluju na isti način na nasilje i konzumiranje alkohola, čini se kao da je alkohol uzrok nasilja, a ne da nepovoljne okolnosti povećavaju vjerojatnost nasilnog ponašanja.
- Prekomjerno korištenje alkohola narušava odnose u

porodici, što povećava rizik pojave sukoba pa onda i nasilja.

- Zloupotreba alkohola direktno loše utječe na mišljenje i fizičko funkcioniranje, te dovodi do smanjivanja samokontrole. U takvim okolnostima pojedinac ima manje kapaciteta za razmišljanje, pregovaranje i pronalaženje nenasilnog načina rješavanja partnerskih sukoba.
- Alkohol utječe na percepciju provocirajućih znakova iz okoline tako što neke znakove ili ponašanje drugih ljudi osoba pod utjecajem alkohola interpretira kao agresivna čak i onda kad su zapravo neagresivni. Zbog toga alkohol olakšava pojavu agresije u situacijama u kojima je agresija jedno od mogućih ponašanja.⁷³
- Alkohola olakšava biokemijske procese povezane sa agresivnosti, a njegov utjecaj na agresivno ponašanje dolazi do izražaja tako što direktno utječe na kemijske procese u mozgu koji kontroliraju agresivnost ali postoji i psihološkog djelovanje očekivanja kako se čovjek ponaša kad je pijan. U jednom eksperimentu su učesnici konzumirali alkohol, bez da su to znali, a efekt alkohola na agresivnost je izostao.⁷⁴
- Prekomjerno konzumiranje alkohola jednog partnera može povećati financijske teškoće čitave porodice, stvoriti probleme oko brige za djecu ili druge porodične obaveze, što može povećati napetost i sukobe u partnerskom odnosu, što opet povećava rizik za nasilje.
- Individualna i društvena uvjerenja da alkohol uzrokuje agresiju olakšavaju nasilno ponašanje. Dio ljudi (i počinitelja nasilja i žrtvi) koriste alkohola kao opravdanje nasilnog ponašanja. Drugim riječima, očekivanje da pijenje alkohola vodi do agresivnog ponašanja povećava rizik da do nasilja stvarno i dođe. Kad ljudi alkoholom opravdavaju tuđe agresivno ponašanje, i sami su skloniji upustiti se u takva

⁷¹ Clements, K. & Schumacher, J.A. (2010) Perceptual biases in social cognition as potential moderators of the relationship between alcohol and intimate partner violence: A review. *Aggression and Violent Behaviour*, 15, 357-368.

⁷² WHO (2005) *Intimate Partner Violence and Alcohol Fact Sheets*. www.who.int/violence.../violence/.../ft_intimate.pdf

⁷³ Tonković, M. (2009) Zašto povrjeđujemo, zašto pomažemo? Agresivno i prosocijalno ponašanje. U: Čorkalo-Biruški, D. (ur.) *Primijenjena psihologija: Pitanja i odgovori*. Zagreb: Školska knjiga, 218- 237.

⁷⁴ Ibid. Tonković, M. (2009)

ponašanja kad piju. To pokazuje da smanjivanje kontrole ponašanja pod utjecajem alkohola može biti i naučeno.

- Doživljavanje nasilja u partnerskom odnosu može dovesti do povećanog korištenja alkohola kao načina suočavanja ili smirivanja kojem pribjegava žrtva kako bi joj (prividno) bilo lakše.
- Muškarci koji imaju antisocijalni poremećaj ličnosti često imaju i problem sa alkoholom, a češće koriste nasilje prema partnerici.
- Djeca koja svjedoče nasilju između roditelja su pod većim rizikom da razviju štetne navike pijenja kasnije u životu.
- U slučajevima ubojstva partnera počinitelj je često bio pod utjecaj alkohola. Tako je npr. u Australiji u 36% slučajeva ubojstva partnera počinitelj bio pod utjecaj alkohola.⁷⁵
- I žrtve nasilja u porodici u često pod utjecajem alkohola, iako u manjem broju nego počinioci. Tako je npr. istraživanje provedeno na Islandu pokazalo da 22% žena žrtvi porodičnog nasilja koristi alkohol prije nasilnog događaja kao način suočavanja sa sukobima u partnerskom odnosu.⁷⁶ U Švicarskoj je u slučajevima partnerskog nasilja 9% žrtvi i 33% počinitelja bilo pod utjecajem alkohola.⁷⁷

Kao što vidimo različiti individualni, odnosni i društveni faktori mogu povećati povezanost između korištenja alkohola i nasilja.

U različitim zemljama se na različite načine nastoji smanjiti zloupotreba alkohola kao faktora koji doprinosi nasilju u porodici. U nekim zemljama radi se na smanjivanju dostupnosti alkohola (npr. skandinavske zemlje, Australija). Čak i neke male promjene u tom području dovode do značajnih efekata, pa se u jednom gradu u Australiji pokazalo da je skraćivanje radnog vremena za prodaju alkohola dovelo do smanjivanja nasilja u porodici.⁷⁸ U nekim zemljama se korištenje alkohola pokušava smanjiti povećanjem njegove cijena. Tako npr. u Sjedinjenim Američkim Državama procijenjeno da povećanje cijena alkohola za 1% dovodi do smanjivanja nasilja prema ženama u partnerskom odnosu za 5%.⁷⁹

Istraživanja su pokazala da i liječenje od zavisnosti od alkohola dovodi do smanjivanja partnerskog nasilja.⁸⁰ Tome doprinosi i dobar sistem procjenjivanja navika pijenja (npr. upitnik AUDIT) i intervencije u sistemu primarne zdravstvene zaštite. Sistem primarne zdravstvene zaštite i javnog

zdravstva može imati vrlo važnu ulogu u prevenciji nasilja u porodici tako što će uključiti rutinsko provjeravanje o eventualnom postojanju nasilju u porodici prilikom pružanja svih zdravstvenih usluga koje su povezane sa problemom alkohola. Na taj način će se povećati vjerojatnost ranijeg otkrivanja slučajeva nasilja u porodici i rodno zasnovanog nasilja, i poduzeti intervencije. Zbog toga se u dokumentima Svjetske zdravstvene organizacije naglašava da je u savremenim pristupima problemu alkohola nužno uspostaviti vezu sa uslugama usmjerenima na partnersko nasilje. Također u tretmanima za počiniocima nasilja u porodici treba biti dobro objašnjena dinamika pijenja i nasilja te je nužno jasno pokazati kako individualna i društvena uvjerenja da alkohol uzrokuje agresiju ohrabruju nasilno ponašanje.

KONZUMIRANJU ALKOHOLA I SPECIFIČNOST RODA/SPOLA

Prekomjerno pijenje muškarca i žena povezano je sa većim rizikom za nasilje u partnerskom odnosu. U dijelu koji se odnosi na tretman počinitelja nasilja jasno je navedeno da kad se radi o zavisnosti o alkoholu prvo je potrebno otkloniti tu zavisnost kako bi pojedinac mogao efikasno sudjelovati u tretmanu otklanjanja nasilničkog ponašanja. No stručnjaci najčešće susreću počiniocima nasilja kod kojih se ne radi o bolesti zavisnosti, već o onima kod kojih je povremeno prekomjerno pijenje faktor rizika za nasilje. Kako bi stručnjaci efikasno pristupili njihovom problemu važno je da razumiju motive prekomjernog korištenja alkohola. Također je važno da pri tome imaju odgovarajuću rodnu/spolnu perspektivu kao u razumijevanju tako i u pristupanju ovom problemu.

Ljudi često posežu za alkoholom jer im se čini da se tako lakše suočavaju sa (teškim) emocijama: tugom, agresijom i strahom.⁸¹ Poznato je da alkohola ima ublažavajuće djelovanje i potiskuju emotivno iskustvo. No motivi muškaraca i žena koji prekomjerno konzumiraju alkohol se razlikuju. Općenito vrijedi da se muškarci češće rizično ponašaju zato što je to jedan od načina dokazivanja muškosti. Muškarci piju češće i u većim količinama, češće uzimaju drogu i mnogo češće i riskantnije kockaju nego žene. Najvažniji motivi upotrebe alkohola kod muškaraca i žena navedeni su u tablici koja slijedi.

⁷⁵ Ibid. WHO (2005)

⁷⁶ Rehn, N, Room, R., Edwards, G. (2001) Alcohol in the European Region – consumption. Harm and policies. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.

⁷⁷ Maffli, E., Zumburn, A. (2003) Alcohol and domestic violence in a sample of incidents reported to the police of Zurich city. Substance Use and Misuse, 38, 881-893.

⁷⁸ Duglas, M. (1998) Restriction of the hours of sale of alcohol in small community: A benefit impact. Australian and New Zealand Journal of Public Health, 22: 714-719.

⁷⁹ Markowitz, S. (2000) The price of alcohol, wife abuse and husband abuse. Southern Economic Journal, 67: 279-304.

⁸⁰ Ibid. WHO, 2005.

⁸¹ Van Oosten, N., Van der Vlugt, I. (2004) Rod i spol u psihosocijalnom radu. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

MOTIVI ZBOG KOJIH PIJU MUŠKARCI I ŽENE

ŽENE

- održati nezadovoljavajuću vezu
- smanjiti osjećaj samoće
- lakše stupiti u kontakt
- osjećati se sigurnije
- pružiti pasivan otpor
- pokazati više samopouzdanja
- osjećati se ženstvenije
- suočiti se sa događajima

MUŠKARCI

- želja za snagom, asertivnošću i samopouzdanjem
- imati kontrolu nad drugima
- biti agresivno dominantan
- osjećati pripadnost
- izazvati druge muškarce („tko je glavni“)
- kontrolirati emocije ili utjecati na njih
- umanjiti stres (npr. radni stres, traumatska iskustva)
- biti društven
- poboljšati postignuće (u socijalnom, emocionalnom, međuljudskom, seksualnom i mentalnom smislu)

Kao što možemo vidjeti, neki muškarci i žene trebaju alkohol da bi bolje ispunjavali svoje uloge vezane uz pol. Muškarac pije npr. kako bi naglasio svoju nepopustljivost. Žena npr. pije kako bi održavala nezadovoljavajuću vezu i time ublažila svoje razočaranje. Neki ljudi uporabom alkohola skupljaju hrabrost da bi se mogli u vezi sa svojim rodnim identitetom ponašati drugačije nego što to očekuje njihova sredina.

U nekim sredinama i kulturama alkoholno piće je uobičajeno dok je u drugima zabranjeno (npr. u islamskoj kulturi). U pravilu, društvene norme u vezi konzumiranja alkohola dolaze do izražaja tek kad nastane problem. U našem društvu muškarac koji pije ili se napije manje je izložen kritici nego žena. Podrazumijeva se da se muškarci kada piju smiju ponašati rizičnije nego žene. To je također povezano sa rodnim obrascem konzumiranja alkohola, a to je da muškarci u pravilu to rade u društvu s drugim muškarcima, što prikriva problematične aspekte prekomjernog pijenja.

Kad se radi o nasilju u partnerskim odnosima stručnjaci trebaju provjeriti postoji li kod partnera povremeno prekomjerno pijenje ili korištenje drugih sredstva ovisnosti (npr. lijekova za smirenje). Vodeći računa o rodnoj ulozi, trebaju na odgovarajući način potaknuti razgovor u vezi njihovog doživljaj problema i životne situacije, posljedica koje korištenje alkohola ima na njihov svakodnevni život, te kako mogu dobiti podršku sredine u skladu sa svojom

socijalnom ulogom i rodnom socijalizacijom. O načinima vođenja takvih razgovora iz rodne perspektive stručnjaci mogu dobiti puno korisnih uputa iz knjige van Oosten i van der Vlugt *Rod i spol u psihosocijalnom radu* (2004.).

6. SOCIJALNI STRES, TRANZICIJA, NEZAPOSLENOST MUŠKARACA I RIZIK ZA NASILJE U PORODICI

Iako je poznato da se nasilje u partnerskim odnosima događa u svim društvenim slojevima, istraživanju su dosljedno pokazala povezanost između nižeg socio-ekonomskog statusa i pojave nasilja u porodici.⁸² Kao mjere socio-ekonomskog statusa se najčešće koriste nivo obrazovanja, prihodi kao indikator apsolutnog, relativnog ili tranzicijskog siromaštva, te radni status, tj. zaposlenost ili nezaposlenost. Relativni doprinos svakog od ovih faktora nasilju u partnerskom odnosu može varirati. Neka istraživanja su pokazala da su nezaposlenost muškarca i problemi sa alkoholom najveći faktori rizika za partnersko nasilje.⁸³

Također, u suvremenim istraživanjima koja imaju u fokusu ekonomski status porodice, počela se koristiti i drugačija terminologija, pa su u odnosu na prethodna razdoblja kad se u pravilo koristio isključivo pojam siromaštvo, u konceptualizaciji ovih varijabli su sve prisutniji pojmovi kao npr. ekonomski/financijski stres i financijske poteškoće. Sve veća pozornost posvećuje se procesima koji se događaju u porodicama koje su suočene s financijskim poteškoćama, ali nisu nužno siromašne po statističkim kriterijima siromaštva u određenom društvu.⁸⁴

Pod tim vidom je zanimljiv i tzv. model (ekonomskog) porodičnog stresa koji je razvijen kao ishod većeg broja istraživanja utjecaja ekonomskih teškoća na funkcioniranje porodice i razvoj djece. Ovaj model povezuje partnerske sukobe i nasilje s nasiljem roditelja nad djecom. Temeljna postavka modela je da ekonomske teškoće dovode do ekonomskog pritiska (percipirane teškoća u nošenju sa zahtjevima da se osigura zadovoljavanje temeljenih životnih potreba) te zbog toga dolazi do frustracije, ljutnje i emocionalnog stresa kod roditelja (Conger i sur., 2000.). Povećani

ekonomski pritisak je povezan sa narušavanjem mentalnog zdravlja roditelja i povećanim sukobima među roditeljima. To dovodi do smanjivanja uključenosti i skrbi roditelja za djecu te do češćeg korištenja nasilnih roditeljskih postupaka. Završni dio modela pretpostavlja da ekonomske teškoće utječu na psiho-socijalnu prilagodbu djece kroz emocionalni stres roditelja, njihove narušene bračne odnose i smanjeni kapacitet za roditeljstvo.

Strukturalna teorija nasilje u međuljudskim odnosima dovodi u vezu sa društvenim nejednakostima ljudi obzirom na dob, rod/spol, etnicitet i socijalnu pripadnost i nasilja. Pri tome su oni koji imaju nižu socijalnu poziciju kao pripadnici bilo koje od ovih socio-demografskih kategorija izloženi većem socijalnom stresu, što dovodi do većeg rizika za situacijski uslovljeno nasilje. Ljudi koji žive u nepovoljnijim uslovima su emocionalno snažnije pogođeni negativnim životnim događajima od onih koji su u boljem socio-ekonomskom položaju. Pripadnici višeg ili/i povlaštenog socijalnog sloja imaju više resursa da se nose sa životnim stresom, a uz to su izloženi i manjem socijalnom stresu sa kojima se trebaju suočavati.⁸⁵ Uz to, ljudi koji imaju niske prihode i niski profesionalni status ne samo da su više izloženi aktualnim stresnim događajima, već su često bili izloženi nepovoljnim okolnostima i tokom odrastanja, kao što je npr. izloženost nasilju u djetinjstvu, pa imaju slabije mehanizme suočavanja sa stresom, češće imaju probleme povezane sa alkoholom, imaju veću razinu depresije. Svi ovi faktori doprinose tome da češće koriste fizičko nasilje kao način rješavanja partnerskih sukoba.

Kako bismo ilustrirali nivo stresa koji se povezuje sa pojedinim vrstama životnih događaja, u nastavku je (skraćena)

⁸² Gelles, R.J. (1997) *Intimate violence in families*. Thousand Oaks, CA: Sage.

⁸³ Cunradi, C.B., Todd, M., Duke, M., Ames, G. (2009) Problem drinking, unemployment and intimate partner violence among a sample of construction industry workers and their partners. *Journal of Family Violence*, 24(2) 63-74.

⁸⁴ Ajduković, M., Rajter, M. (2013) Obiteljski ekonomski stres kao čimbenik rizika za nasilne odgojne postupke i psihosocijalnu dobrobit djece. (u štampi)

⁸⁵ Cunradi, C.B., Caetano, P., Schafer, S. (2002) Socioeconomic predictors of intimate partner violence among White, Black, and Hispanic couples in the United States. *Journal of Family Violence*, 16 (4) 377-389.

poznata Lista stresnosti prilagodbe.⁸⁶ Lako možemo uočiti da su okolnosti vezane uz zdravlje, (ne)zaposlenje i financijsku situaciju porodice vrlo značajni izvori stresa o kojim treba voditi računa ne sam pri razumijevanju nasilja u porodici, već i u pružanju odgovarajuće pomoći u njegovom zaustavljanju.

LISTA STRESNOSTI PRILAGODBE

ŽIVOTNI DOGAĐAJ	PROSJEČNA PROCJENA STRESNOSTI
Smrt bračnog druga	100
Razvod	73
Zatvorska kazna	63
Vlastita bolest ili ozljeda	53
Gubitak posla	47
Promjena zdravstvenog stanja člana porodice	44
Promjena financijskog položaja	38
Promjena vrste posla	38
Uzimanje velikog zajma	30
Bračni drug počinje ili prestaje raditi	26

NEZAPOSLENOST I NASILJE U PORODICI

Gubitak posla je izrazito neugodan i uznemirujući događaj. Za sve ljude je visoko stresan, a za mnoge gubitak posla predstavlja krizni događaj u životu. Nezaposlenost dovodi do ozbiljnih posljedica u psihičkom i fizičkom zdravlju, a uzrokuje različite negativne emocionalne reakcije koje dugoročno mogu narušiti zdravlje. Sa nezaposlenosti su povezane anksioznost, depresivnost, neprijateljstvo i ljutnja, smanjeno samopoštovanje i smanjeno životno zadovoljstvo. Zato se u istraživanjima psiholoških posljedica nezaposlenosti često navodi da je ugroženo se „*psihološko zdravlje*“ pojedinca i porodice izloženih nezaposlenosti.

Najčešće reakcije na gubitak posla su:

LJUTNJA

- Gubitak posla je gotovu uvijek praćen osjećajem ljutnje na šefa, poduzeće, kolege, državu.
- Ponekad se javlja agresija koja se usmjerava na samog sebe praćeno samo-optuživanjem i pitanjima kao što su: *Zbog čega nisam otišao kad je bilo vrijeme? Kako nisam vidio što se sprema?*

DEPRESIVNOST

- Žalovanje je očekivanja i česta reakcija nakon gubitka posla. Ako traje dulje vrijeme može dovesti do depresivnosti, pa i prave depresije.

- Ukoliko nije na vrijeme prepoznata i olakšana sa odgovarajućim zdravstvenim tretmanom, depresija može postati ozbiljna prepreka u zdravom suočavanju sa situacijom, uključujući odustajanje od traženja novog posla, ali i porasta rizika za nasilje u partnerskom odnosu.

GUBITAK SAMOPOUZDANJA I SAMOPOŠTOVANJA

- Gubitak posla je uvijek snažan udarac samopouzdanju i slici koju o sebi ima pojedinac. Jer to iskustvo ugrožava uloge koje ima u društvu i porodici, osjećaj vlastite kompetentnosti, osjećaj kontrole nad svojim životom, povjerenja u svoje sposobnosti.
- Samopoštovanje je posebno ugroženo ako je posao glavni izvor ličnog ispunjenja ili/i ekonomske bezbjednosti. To se vidi iz pitanja koja si ljudi postavljaju, kao što su: *Što nije u redu sa mnom? Zbog čega sam baš ja ostao bez posla?*

SRAM

- Sram je jedna od posljedica koju osjećaju ljudi zbog gubitka posla. Većina ljudi se osjeća vrlo nelagodno kad susjedima ili rođacima moraju priznati da su izgubili posao.
- Dok je socijalistička država osiguravala posao, prevladavajući društveni stav u našoj kulturi je bio da je lična odgovornost pojedinca hoće li izgubiti posao zbog svojih (negativnih) osobina. Promjena ekonomskih odnosa značajno je promijenila objektivne mogućnosti zapošljavanja, pa su ljudi suočeni sa tzv. strukturalnom nezaposlenošću, puno je ljudi dugotrajno nezaposleno, a slabi su izgledi da će se u dogledno vrijeme povećati zaposlenost.

SOCIJALNA IZOLIRANOST

- Zaposlenost je okvir u kojem se odvija niz formalnih ili neformalnih socijalnih odnosa koji se gube gubitkom zaposlenja.
- Gubitkom posla socijalni svijet osobe se naglo sužava što dodatno doprinosi osjećaju depresivnosti i gubitku samopouzdanja.

FINANCIJSKA KRIZA PORODICE

- Gubitak posla ima direktne finansijske posljedice za pojedinca i porodicu, no veličina ovisi o nizu faktora – je li osoba samac, je li jedina koja privređuje u porodici, ima li porodica druge finansijske resurse.
- Čak i ako osoba nije egzistencijalno ugrožena zbog gubitka posla, ona postaje finansijski ovisna o drugim članovima porodice, što značajno utječe na dinamiku odnosa i sliku o sebi koju ima nezaposlena osoba. Promjena uloga u porodici zbog finansijskih razloga povećava rizik od nasilja.
- Gubitak plaće je vezan uz gubitak nezavisnosti ili njezino bitno smanjivanje.

⁸⁶ Holmes, T.H., Rahe, R.H. (1967) Social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218.

SUKOBI U PORODICI I SA PRIJATELJIMA

- Stres, depresivnost, ljutnja zbog socijalnog položaja, finansijski pritisak i drugi problemi stvaraju situaciju koja bitno narušava porodične odnose. Mogućnosti su poznate: raspad braka, sukobi među partnerima, sukobi roditelji-djeca, gubitak dotadašnje podrške u porodici, nasilnih ispada u ponašanju i slično.
- Porodica često vrši nerealan pritisak na nezaposlenu osobu da nađe posao, da se aktivira, što samo pogoršava odnose.
- Dio dinamike u porodici je vezan uz to što gubitak posla kod jednog člana porodice potiče strahovanja od slične situacije i kod drugih članova porodice.

Analiza posljedica nezaposlenosti na mentalno zdravlje u 237 istraživanja koja su provedena u 26 zemalja u periodu od 1996 do 2004 godine pokazala je da dvostruko više nezaposlenih od zaposlenih ima poteškoće mentalnog zdravlja.⁸⁷ Gubitak posla ima nepovoljnije posljedice na mentalno zdravlje muškaraca, pripadnika manjinskih grupa i kod radnika koji su bili dugotrajno nezaposleni. I novija istraživanja provedena u našoj regiji, koja prolazi tešku ekonomsku tranziciju koja se očituje i u visokoj stopi nezaposlenosti, su pokazala da nezaposlene osobe imaju ugroženije psihičko zdravlje. Veća psihološka deprivacija, veća finansijska deprivacija i manje percipirane socijalne podrške povezani su sa lošijim psihičkim zdravljem za vrijeme nezaposlenosti.⁸⁸ Ove okolnosti su istovremeno i faktori rizika za nasilje u partnerskim odnosima.

Nezaposlenost očeva je 2,33 puta veći faktor rizika za nasilje nad djecom.⁸⁹ Smatra se da kod nezaposlenih očeva zbog manjih finansijskih resursa i povećanog ekonomskog pritiska može doći do povećanja osjećaja bespomoćnosti i nedovoljne lične efikasnosti. Veći osjećaj bespomoćnosti, kao i povećani kontakti sa djetetom (upravo zbog nezaposlenosti) mogu povećati vjerojatnost za nasilne odgojne postupke. Zato je bitno u razdoblju nezaposlenosti raditi sa očevima na promjeni slike o sebi i razumijevanja uzroka svoje nezaposlenosti, te pozitivnoj ulozi oca u odgoju djece.

JE LI NEZAPOSLENOST VIŠE „MUŠKI“ ILI „ŽENSKI“ PSIHOSOCIJALNI PROBLEM?

Suvremeno razumijevanje rodnih uloga naglašava da je važno sagledati kakav je efekt socio-ekonomskih izvora stresa iz rodne perspektive.⁹⁰ Kad je riječ o muškarcima

koji ostanu bez posla ili slabo zarađuju, važno je imati na umu postojanje njihovog (prikrivenog) srama i nastojanje da taj problem sakriju zbog straha od gubitka ugleda. Radi se o sramu koji je vezan uz tipičnu socijalizaciju muškarca kao „glavnog hranitelja porodice“. Zbog toga će muškarci kojima je njihova tradicionalna uloga hranitelja porodice jako važna, vrlo teško doživjeti gubitak posla ili nesposobnost za rad. Time ne gube samo posao već i ulogu u porodici i društvu što doživljavaju kao gubitak muškosti. Uz to gube i društvene kontakte koje su stekli na poslu. To je, naravno, vrlo veliki rizik za pojavu nasilja u porodici.

Kada su sredstva za materijalne oblike pomoći vrlo ograničena (kao u tranzicijskim zemljama), siromaštvo i ozbiljne finansijske teškoće porodice gledaju se samo kao mali prihod, bez uzimanja u obzir psihološkog značenja koje ono ima za pojedince i porodice.⁹¹ To se događa zbog toga što stručnjaci u pravilu nisu dovoljno educirani za to da prepoznaju kako strukturalna ograničenja i loše životne okolnosti djeluju na živote korisnika usluga. Zato bi trebalo da znaju na koje sve načine siromaštvo i tranzicijske poteškoće imaju efekte na život porodice, nastanak i održavanje nasilja.

⁸⁷ Paul, K.I. (2005) The negative mental health effect of unemployment meta-analyses of cross-sectional and longitudinal data. Nürnberg University Dissertation.

⁸⁸ Galić, Z., Maslić Seršić, D., Šverko, B. (2006) Finansijske prilike i zdravlje nezaposlenih u Hrvatskoj: Vodi li finansijska deprivacija do lošijeg zdravlja? Revija za socijalnu politiku, 13 (3-4), 257-269.

⁸⁹ Sidebotham, P., Heron, J., Golding, J. (2002) Child maltreatment in the "Children of the Nineties": deprivation, class, and social networks in a UK sample. Child Abuse & Neglect, 26(12), 1243-1259.

⁹⁰ Van Oosten, N., Van der Vlugt, I. (2004) *Rod i spol u psihosocijalnom radu*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć

⁹¹ Ibid. Ajduković, M., Rajter, M. (2013)

7. PSIHOSOCIJALNI TRETMAN POČINILACA RODNO ZASNOVANOG NASILJA KAO METODA REHABILITACIJE

7.1. DEFINICIJA I CILJEVI PSIHOSOCIJALNOG TRETMANA POČINILACA RODNO ZASNOVANOG NASILJA

Psihosocijalni tretman počinioca rodno zasnovanog nasilja u porodici uključuje individualne i grupne postupke koje provodi za to posebno osposobljena stručna osoba u svrhu zaustavljanja i sprečavanja nasilja u porodici, a što se ostvaruje postizanjem uvida u vlastito nasilno ponašanje, prihvaćanjem odgovornosti za takvo svoje ponašanje, usvajanjem vještina samokontrole emocija i ponašanja, učenjem socijalnih vještina i mijenjanjem uvjerenja koja doprinose nasilnom odnosu.

Iz navedene definicije vidljivo je da su ciljevi psihosocijalnog tretmana sljedeći:

1. Zaustavljanje i sprečavanje nasilnog ponašanja u porodici
2. Stjecanje uvida u vlastito nasilno ponašanje i prihvaćanje odgovornosti za njega
3. Uspostavljanje samokontrole počinioca nad svojim emocijama i ponašanjem
4. Stjecanje socijalnih vještina kojima počinitelj može zamijeniti svoje nasilno ponašanje i usvojiti nenasilne obrasce ponašanja
5. Promjena uvjerenja o partnerskom odnosu u porodici.

7.2. PRINCIPI PROVOĐENJA PSIHOSOCIJALNOG TRETMANA

Izrada i provođenje psihosocijalnog tretmana počinioca nasilja u porodici temelji se na sljedećim principima:

- Nasilje u porodici je neprihvatljivo i mora se zaustaviti;
- Prvenstveni zadatak tretmana je povećanje bezbjednost članova porodice ugroženih porodičnim nasiljem;
- Počinioci nasilja odgovorni su za svoje nasilno ponašanje;
- Nasilno ponašanje je izabrano ponašanje i može se promijeniti;
- Porodično nasilje izraz je zloupotrebe moći u nastojanju da se kontrolira druga osoba;

- Provedba tretmana mora biti uklopljena u saradnju s drugim faktorima suzbijanja nasilja u porodici.

Promjena ponašanja i uvjerenja tokom psihosocijalnog tretmana provodi se uzimajući u obzir konkretni socijalni kontekst u kojem se odvija porodično nasilje, najčešće muškarca nad ženom. To je najvećim dijelom posljedica nejednakosti u odnosima između muškaraca i žena, s korijenima u patrijarhalnoj tradiciji koja potiče muškarce da vjeruju da imaju „prirodno pravo“ koristiti svoju veću moć radi kontroliranja ponašanja svojih partnerica.

Stoga se na nasilje u porodici prvenstveno gleda kao na naučeno ponašanje, a manje kao na posljedicu individualnog psihičkog poremećaja, upotrebe sredstava zavisnosti ili poremećenih odnosa u porodici.

Nasilno ponašanje u porodici je izabrano ponašanje za koje je svaka osoba (počinitelj) odgovorna i za koje treba odgovarati. Premda su muškarci socijalizirani tako da vjeruju u svoje „prirodno pravo“ da kontroliraju ženu ili su čak podsticani da koriste nasilje u reguliranju odnosa u porodici, oni mogu odabrati da preuzmu odgovornost za svoje ponašanje i mogu naučiti nenasilne načine rješavanja sukoba u porodici.

Neki muškarci su i sami bili žrtve nasilja tokom odrastanja, neki su pretrpjeli druge oblike traumatizacije ili su oboljeli od posttraumatskog stresnog poremećaja. Ponekad su skloni ovo iskustvo koristiti kao opravdanje za svoje nasilno ponašanje. Voditelji tretmana moraju u svakom trenutku moći odvojiti iskustvo počinioca kao žrtve ili traumatizirane osobe od njegove odgovornosti za korišćenje nasilja protiv drugih. Svako umanjivanje ili opravdavanje nasilja zbog ličnog iskustava ili životnih teškoća potkrepljuje ponovnu upotrebu nasilja.

Većina počinitelja može promijeniti svoja ponašanja i uvjerenja, te naučiti pozitivne, ravnopravne i nenasilne oblike odnosa s drugim osobama.

Razlozi zbog kojih se psihosocijalni tretman redovito odvija u grupnom obliku su brojni. Glavni je što se uz vodstvo voditelja razvija povoljna grupna dinamika koja je snažno

sredstvo za postizanje ciljane promjene kod članova grupe. Tokom 16 susreta članovi grupe međusobno upoznaju svoje životne situacije, okolnosti u kojima su drugi počinili nasilje i posljedice sa kojima se moraju suočiti, prepoznaju iskrenost ili neiskrenost u iskazima drugih članova grupe, a vremenom to postaju spremni konstruktivno komentirati.

Grupni oblik rada omogućuje da članovi grupe uče iz iskustva drugih, prate tuđe i svoje napore da napuste nasilno ponašanje u situacijama sukoba i promijene uvjerenja koja su u podlozi rodno zasnovanog nasilnog ponašanja. Interakcije među članovima grupe i njih sa voditeljima tretmana ujedno služe kao pozitivan model komunikacije i u slučajevima kada postoje suprotstavljena mišljenja.

Vođenje grupe u muško-ženskom paru je važno jer se i na taj način modelira rodno ravnopravan odnos kojeg mnogi počinioци nemaju u svojem iskustvu.

Osim toga, grupni oblik rada je vremenski i financijski neuporedivo efikasniji od individualnog tretmana.

U nekim iznimnim slučajevima neće biti moguće uključiti počinioца u grupni oblik rada. To će prvenstveno biti onda kada stvarne i provjereno nepromjenjive radne okolnosti to ne dopuste (npr. nema baš nikakve mogućnosti da počinilac dolazi na grupu jer mu radno mjesto nalaže da puno službeno putuje ili radi u smjenama koje ne može zamijeniti niti uz pregovaranje voditelja tretmana sa poslodavcem počinioца). Također, može se dogoditi, premda vrlo rijetko, da zbog nekih svojih psihičkih osobina počinilac ne podnosi boravak u prostoriji s više ljudi ili da vrlo slabo čuje pa ne može pratiti komunikaciju tokom odvijanja grupnog susreta. No, ponovo naglašavamo, to su vrlo, vrlo rijetki slučajevi i treba izbjegavati uključivanje počinilaca u individualni oblik tretmana.

7.3. UKLJUČIVANJE U TRETMAN

7.3.1. DONOŠENJE ODLUKE O ISPUNJAVANJU USLOVA ZA UKLJUČIVANJE U TRETMAN

Odluku o tome da li počinilac nasilja ispunjava uslove za uključivanje u tretman donose voditelji tretmana na osnovu dvije vrste podataka: 1) prikupljene dokumentacije o počinioцу (to uključuje sudsku presudu i opis nasilnog događaja, podatke centra za socijalnu skrb, zdravstvenu dokumentaciju) i 2) svoje procjene o tome može li počinilac postići promjenu svojeg ponašanja i tako ostvariti ciljeve tretmana. Ovu procjenu voditelji donose na osnovu brojnih informacije koje stječu tokom individualnih susreta sa počiniocem u ulaznom postupku i uvidom u dokumentaciju.

Elementi za odluku ispunjava li počinilac uslove za

učestvovanje u tretmanu:

1. Da li je počinilac u stanju priznati da je bio nasilan (tj. da nije u potpunom poricanju)?
2. Vidi li počinilac da je njegovo nasilno ponašanje problem?
3. Prihvata li počinilac pridržavanje uslova i obaveza predviđenih tretmanom i pristaje li potpisati tretmanski ugovor?
4. Da li je počinilac nasilan samo ili uglavnom u porodici ili je općenito izrazito nasilan?
5. Da li postoji nasilni odnos između počinioца i žrtve nasilja?
6. Ima li počinilac akutnu zavisnost o alkoholu ili drogi, tako da može aktivno sudjelovati, komunicirati i izvršavati zadaće?
7. Da li je počinilac u akutnoj fazi mentalne bolesti koja bi onemogućila uspješno sudjelovanje u tretmanu, tako da može biti odgovoran za svoje postupke, komunicirati i izvršavati zadaće?

Ako voditelj utvrdi da su odgovori na pitanja od 1 do 5 pozitivni, a negativni za pitanja 6 i 7, utvrdit će da počinilac ispunjava uslove za uključivanje u tretman.

Treba imati na umu da je ovaj psihosocijalni tretman prvenstveno namijenjen zaustavljanju i sprečavanju rodno zasnovanog nasilnog ponašanja u porodici kad postoji nasilni odnos između zlostavljača i žrtve ili više njih, te kada počinilac predstavlja prijetnju sigurnosti za članove porodice.

U nekim slučajevima nasilja u porodici počinilac nasilja zapravo nije u nasilnom odnosu, već se radi o izoliranom incidentu. U nekim slučajevima ne radi se o rodno zasnovanom nasilju, pa ovaj psihosocijalni tretman po svojem sadržaju nije odgovarajući, premda je metoda primjenjiva i za druge oblike nasilnog ponašanja. Primjer iz prakse u kojem nije bilo primjereno uputiti počinioца u ovaj tretman predstavlja nasilni sukob između dva brata u ranim dvadesetim godinama koji je izbio zato što mlađi brat nije poslušao starijeg i otišao im kupiti čevapčiče. Postajali su dokazi da braća inače nisu pribjegavala nasilnom rješavanju sukoba. U ovakvom slučaju naravno da je opravdano da počinilac bude sankcioniran zbog svojeg nasilnog ponašanja, ali nije racionalno da se uključi u tretman za počinioца rodno zasnovanog nasilja u porodici.

Zbog toga je važno procijeniti postoji li **dominirajući nasilni odnos** u porodici odnosno u partnerskom odnosu. Njega prvenstveno karakterizira trajnost obrasca ponašanja i znatno veća moć koju ima nasilnik nego žrtva, a koju on zloupotrebljava. Neravnoteža moći se očituje u nasilnom kontroliranju i manipuliranju žrtve, prijetnjama koje žrtva doživljava realnima i kod nje izazivaju strah, njenim ponižavanjem i fizičkim nasiljem. Seksualno nasilje je često sastavni dio dominirajućeg nasilnog odnosa. Ovaj je oblik

nasilnog odnosa često praćen ranijim presudama ili prijavama protiv počinioca, njegovim nepridržavanjem drugih zaštitnih mjera u vezi nasilnog ponašanja, povećavanjem intenziteta i učestalosti nasilja, te porastom straha žrtve tokom vremena.

Drugi oblik je nasilnog odnosa onaj u kojem postoji **uzajamni nasilni odnos između partnera**. Njega karakterizira učestala loša samokontrola ljutnje praćena obostranim prijetnjama i vrijeđanjem, te obično lakšim do umjerenim fizičkim nasiljem. U ovom slučaju niti jedan od partnera nije u strahu od drugoga, već nastoji uzvratiti istom mjerom verbalnim i fizičkim nasiljem jer postoji ravnoteža moći između njih.

Kad postoji bilo koji od navedenih oblika nasilnog odnosa, ispunjen je uslov za uključivanje u psihosocijalni tretman jer on može pomoći da se nasilni obrazac ponašanja počinioca zaustavi i promijeni.

7.3.2. PROVOĐENJE ULAZNOG POSTUPKA⁹²

Ulazni postupak se provodi individualno sa počiniocima nasilja u porodici koji su upućeni na psihosocijalni tretman. Postupak se provodi tokom dva do četiri susreta. Na osnovu pregleda dokumentacije, razgovora sa počiniocem, te podataka prikupljenih *Ulaznim upitnikom* i *Upitnikom o konzumiranju alkohola*, skupljaju se informacije kako bi se ocijenilo jesu li zadovoljeni uslovi za započinjanje tretmana.

Ciljevi ulaznog postupka su:

1. Prikupiti informacije za odluku o ispunjavanju uslova za uključivanje počinioca u psihosocijalni tretman, te o tome kakva je njegova motivacija za promjenu nasilnog ponašanja.
2. Informisati počinioca o svrsi, sadržaju i načinu provođenja tretmana, upoznati ga sa tretmanskim ugovorom i ograničenjima povjerljivosti.
3. Upoznati počinioca sa *time-out* postupkom.
4. Upoznati počinioca o suradnji sa ostalim službama i ustanovama, te o kontaktiranju žrtve porodičnog nasilja

Na prvom susretu tokom ulaznog postupka se počinioca detaljno informiše što je psihosocijalni tretman počinilaca nasilja u porodici i kako se provodi, koje su moguće prednosti učestvovanja u tretmanu. Već na tom susretu se započinje razgovor o ponašanju zbog kojeg je upućen u tretman i opisu slučaja zbog kojeg je osuđen. To je ujedno tačka u kojoj započinje proces procjene ispunjavanja uslova za uključivanje počinioca u tretman. U preostala dva da tri

susreta radi se na povećanju njegove motivacije da prihvati učestvovanje u tretmanu i obaveze sa time u vezi, te nasavlja procjenjivanje.

Posebno je važno utvrditi postojanje kontraindikacija, tj. akutne mentalne bolesti i akutne zavisnosti koje onemogućuju praćenje programa tretmana i učenje novog ponašanja. Četvrti cilj se ostvaruje tek kad je procijenjeno da počinilac ima minimalnu motivaciju i lični kapacitet za aktivno sudjelovanje u tretmanu.

Premda su sudskom presudom počinioci obavezni učestvovati u psihosocijalnom tretmanu, ako se kod njih ne postigne minimalna pozitivna motivacija, tretman ne može postići ciljeve. Naravno da je to težak zadatak koji stoji pred voditeljima jer se radi o tzv. „nedobrovoljnim korisnicima“ koji nisu spremni mijenjati svoje nasilno ponašanje koje su najčešće prakticirali dugi niz godina. Zbog toga je tokom ulaznog postupka potrebno kroz motivirajuće razgovore nastojati približiti počiniocima koristi koje oni lično i njihova porodica mogu imati od njihovog učestvovanja u tretmanu. Za procjenu minimalne motivacije i kapaciteta za promjenu ključno je priznavanje počinioca da je učinio nasilno djelo i prihvaćanje barem minimalne odgovornosti za to ponašanje.

Prvi korak u tom procesu je da počinilac ispuni *Ulazni upitnik*⁹³ u kojem se između ostalog prikupljaju podaci o nasilnom ponašanju. Prvi dio se odnosi na osnovne podatke, a ispunjava sam počinilac. Ostale dijelove upitnika popunjava voditelj tretmana koristeći navedena pitanja za vođenje strukturiranog intervjua. Dakle, ovaj upitnik je polazišna tačka za razgovor koji treba omogućiti uvid u odnos počinioca prema vlastitom nasilnom ponašanju, a podatke popunjava voditelj. Tokom tog razgovara potrebno je proći kroz sva pitanja i potaknuti počinioca da što detaljnije opiše nasilno ponašanje zbog kojeg je upućen u tretman, te ispitati koji je njegov odnos prema počinjenom nasilju. *Upitnik* također omogućava da se dodatno procijene tri značajna rizična faktora uspješnog provođenja tretmana; sklonost konzumiranju alkohola i droge, granični poremećaj ličnosti, te izrazita ljubomora.

Navedena pitanja se također koriste i u razgovoru sa žrtvom nasilja koja se kontaktira tokom ulaznog postupka. Integriranje informacija iz tri izvora (dokumentacija, intervju sa počiniocem i intervju sa žrtvom) omogućuje dobru procjenu ispunjavanja uslova za uključivanje u tretman i upoznavanje okolnosti u kojima se odvija nasilno ponašanje u porodici.

Pitanja u *Upitniku o konzumiranju alkohola*⁹⁴ omogućavaju

⁹² Originalno priredila M. Ajduković za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

⁹³ *Ulazni upitnik* je u prilogu

⁹⁴ *Upitniku o konzumiranju alkohola* je u prilogu

da se procijeni učestalost, ali i učinak alkohola na ponašanje pojedinca.

Sumnja u granični poremećaj ličnosti osniva se na činjenici da ovi pojedinci pokazuju povećano ljutito, izrazito impulzivno i nasilno ponašanje u svakodnevnim životnim situacijama, često su u sukobu sa zakonom i imaju izrazito loše socijalne odnose. S druge strane, granična organizacija ličnosti je relativno česta pojava kod počinitelja porodičnog nasilja, ali se ne radi o poremećaju. Kod ovih osoba prevladava obrazac nestabilnosti u međuljudskim odnosima, nagle i snažne promjene u emocionalnom doživljavanju, te impulzivnost.⁹⁵ Ako postoji sumnja da se radi o počiniocu sa graničnim poremećajem ličnosti potrebno je konzultirati se sa psihijatrom radi dijagnostičke procjene. Ako se dijagnosticira granični poremećaj ličnosti, počinioca putem suda treba uputiti u zdravstvenu ustanovu na tretman i liječenje.

Kod korisnika s graničnom organizacijom ličnosti nužna su sva četiri susreta tokom ulaznog postupka radi točnije procjene te uspostavljanja dobrog terapijskog odnosa sa korisnikom. Povjerenje u voditelja tretmana je kod ovih počinitelja preduslov za postizanje promjene. Stoga sa ovim tipom počinitelja treba paziti na način konfrontiranja – objasniti im da nikada ne dovodimo u pitanje njih kao osobu nego samo reagiramo na neke njihove postupke prema partnerici/članu porodice.

Procjena ovih rizičnih okolnosti je značajna voditelju i radi planiranja sastava tretmanske grupe. Veći broj članova koji imaju navedene rizike može znatno otežati rad u grupi.

U tekstu koji slijedi navedeni su mogući obrasci poricanja ili umanjivanja odgovornosti za počinjeno nasilje i iskazivanje nevoljkosti za sudjelovanje u tretmanu. Nakon opisa pojedinih obrascu navedene su i neke sugestije kako reagirati, te koje su posljedice ustrajanja na određenom obrascu ponašanja za uključivanje u tretman. Valja imati na umu da već i ulazni postupak ima osobine tretmanske intervencije koje su dio procesa planiranih promjena.

7.3.3. OBRASCI PONAŠANJA POČINILACA NASILJA TOKOM ULAZNOG POSTUPKA⁹⁶

Poricanje – potpuno odbijanje da problem postoji ili da je odgovoran za njega. Karakteristične izjave:

- *Nisam to uradio.*
- *Nikad je nisam ni pipnuo.*
- *Ne sjećam se tog događaja. Bilo je to jako davno.*
- *Izgubio sam kontrolu. Zacrnilo mi se pred očima. Nisam*

znao što radim.

- *Bio sam totalno pijan.*
- *Ja nemam problema s nasilnim ponašanjem i kontrolom srđžbe.*
- *To mi podmeću.*

Što učiniti:

1. Objasniti da naša uloga nije da vrednujemo počinioca nasilja kao osobu, već da zajedno sagledamo njegovo nasilno ponašanje kako bi mogli dobro planirati proces promjene odnosno prestanak nasilja.
2. Ako počinitelj ustraje u poricanju, treba ga suočiti sa njegovim nasilnim ponašanjem tako da na glas pročitamo dijelove presude i druge dokumentacije u kojima je opisan inkriminirani događaj. Dobro je naglasiti počiniocu da se nije lako suočiti sa vlastitim nasilnim ponašanjem, a da je naša uloga da mu u tome pomognemo. Vraćamo se na zahtjev da opiše nasilno ponašanje zbog kojeg je upućen u tretman.
3. Ako počinitelj i dalje poriče da je počinio djelo zbog kojeg je upućen na tretman, tada treba naglasiti da se u tom slučaju ne može uključiti u tretman koji je namijenjen počiniocima nasilja te da ćemo izvijesti sud da on poriče ono što je navedeno u dokumentaciji. Ponovno se vraćamo na zahtjev da opiše nasilno ponašanje zbog kojeg je upućen u tretman.
4. Ako i dalje poriče da je učinio nasilno djelo, završavamo susret i ponovimo da ćemo o njegovom poricanju izvijestiti sud. Počinitelj se **ne uključuje** u tretman.

Optuživanje partnerice – usmjeravanje na njeno ponašanje, isticanje njenih problema, opravdavanje ostalim vanjskim faktorima:

- *Ona zna kako me isprovocirati, pa je to učinila i u ovom slučaju.*
- *Trebala je prestati prigovarati.*
- *Ona je ta koja bi trebala ići na tretman radi nasilničkog ponašanja.*
- *Bila je pijana.*
- *Ona uvijek flertuje s drugim muškarcima.*
- *To je samo bilo jedno loše razdoblje u našem braku.*
- *Taj dan sam jako puno radio i bio sam izmoren.*

Što učiniti:

1. Fokusirati se na ponašanje počinioca. Vraćamo se na zahtjev da opiše nasilno ponašanje zbog kojeg je upućen u tretman i koja je njegova odgovornost u tome.
2. Objasniti počiniocu da često ljudi koji su nasilni u odnosima imaju potrebu okrivljavati druge, no da je naš zajednički

⁹⁵ Kriteriji koji voditelju mogu pomoć u razjašnjavanju sumnje u granični poremećaj ličnosti navedeni su u *Praktičnim smjernicama za liječenje oboljelih od graničnog poremećaja ličnosti* (www.nakladaslap.com)

⁹⁶ Originalno priredila M. Ajduković za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

zadatak da on bolje razumije što se događa i kako se može bolje kontrolirati. Ponovno se vraćamo na zahtjev da opiše nasilno ponašanje zbog kojeg je upućen u tretman.

3. Većina počinitelja će pokazati mali pomak u prikazu nasilnog događaja. Ako ne pokaže, može se koristiti sljedeća konfrontacija: "Dakle, vi kažete da vaša žena/partnerica upravlja vašim ponašanjem. Jeste li spremni da vi preuzmete odgovornost za sebe i svoje postupke?" Ako kaže da jeste, vraćamo na zahtjev da opiše nasilno ponašanje zbog kojeg je upućen u tretman.

4. Ako počinitelj i dalje poriče svoju odgovornost i ustraje da nije kriv za djelo zbog kojeg je upućen na tretman, treba naglasiti da se u tom slučaju ne može uključiti u tretman koji je namijenjen počiniocima nasilja koji su spremni preuzeti odgovornost za svoje ponašanje i prestati nasiljem ugrožavati druge i sebe. Ponovno se vraćamo na zahtjev da opiše nasilno ponašanje zbog kojeg je upućen u tretman i svoje odgovornosti u tome.

5. Ako i dalje umanjuje svoju odgovornost, ali ne poriče da je počinio nasilje i da ima i dijela njegove odgovornosti, to je mali pomak, pa se uključuje se u tretman.

Umanjivanje – prikazivanje problema manjim nego što jest

- *Udario sam je samo jednom.*
- *Zapravo je nisam povrijedio. Ona lako dobiva modrice.*
- *Ja nisam ni izdaleka tako loš kao njezin prethodni partner/otac.*
- *Zapravo sam je samo malo odgurnuo.*
- *Ona pretjeruje.*
- *Policija pretjerano reagira.*
- *Zapravo se to nije dogodilo na način kao što je opisano.*

Što učiniti:

1. Objasniti počiniocu da većina ljudi u ovakvim situacijama imaju potrebu umanjivati posljedice i svoju ulogu te uljepšavati situaciju, no da je naš zajednički zadatak da on bolje razumije što se događa i kako se može bolje kontrolirati. Vraćamo se na zahtjev da opiše nasilno ponašanje zbog kojeg je upućen u tretman i koja je njegova odgovornost u tome.

2. Za očekivati je da će počinitelj pokazati mali pomak u prikazu nasilnog događaja i svoje odgovornosti za njega. Ako ne pokaže, može se upotrijebiti rečenica koja mijenja perspektivu: "Kad bi vaše dijete ili sestra doživjeli ovakvo ponašanje partnera, kako biste ga opisali?"

3. Počinitelj koji je prihvatio odgovornost za nasilno ponašanje, ali ga umanjuje uključuje se u tretman.

Borba za kontrolu razgovora sa voditeljem tretmana – odvlačenje pažnje sa problema porodičnog nasilja, nametljiva ponašanja i pokušaji pregovaranja o uslovima tretmana

- *Što bi ste vi napravili na mom mjestu?*

- *I vi bi ste tako reagirali.*
- *Jeste li oženjeni? Imate li djecu?*
- *Ja ne mogu redovito dolaziti jer radim u smjenama.*
- *Zašto bih ja slušao probleme drugih ljudi? Pa nisam ja kao ti drugi koji vama dolaze.*
- *Prijeteći gleda.*
- *Prekida voditelja, nije spreman slušati, počinje dizati ton glasa.*

Što učiniti:

1. Informirati počinioca o svrsi, sadržaju i načinu provođenja programa, te o njegovoj zakonskoj obavezi sudjelovanja na osnovu presude.

2. Pitati počinioca koje su njegove brige vezane uz učestvovanje u programu. Što je to najgore što mu se može dogoditi tokom tretmana? Iskoristiti odgovor za dodatno pojašnjavanje. Ukoliko nije dao odgovor na pitanja o svojim brigama navesti koje su najčešće brige drugih ljudi (npr. da će se pokazati kao slabiji pred drugima i partnericom, da samo ljudi ljudi idu na ovakav tretman, da oni nisu socijalni slučajevi, da im je neprijatno da govore o onome što se događa u njihovoj prođici pred drugima i sl.) i pitati ga koja je njegova najveća briga.

3. Ako počinitelj i dalje dovodi u pitanje način provođenja tretmana, treba ga upozoriti da može odbiti sudjelovati, a da je naša dužnost o tome obavijestiti sud.

4. Ukoliko je počinitelj prihvatio odgovornost za nasilno ponašanje, ali pokušava "pregovarati" lakše uvjete sudjelovanja u tretmanu, uključuje su u tretman. Pri tome voditelj treba procijeniti zajedno sa počiniocem postoje li stvarne prepreke za redovito pohađanje grupnog tretmana. Ukoliko korisnik tvrdi da nije u stanju sam sa svojim pretpostavljenima dogovoriti potrebne promjene u radnom vremenu, voditelj može ponuditi da kontaktira njegove pretpostavljene i objasni način provođenja tretmana. Također je moguće izdati potvrdu za poslodavca o sudjelovanju u tretmanu. Ukoliko se utvrdi da je priroda posla takva da nije realno redovito dolaženje na grupni tretman valja razmotriti mogućnost individualnog tretmana. To treba biti samo u izuzetnim situacijama.

Prihvatanje odgovornosti i iskazivanje motivacije za promjenu:

- *Realistično opisuje djelo/a zbog kojeg je upućen u tretman, iako s malo detalja*
- *Pokazuje nelagodu kad priča o nasilnim ponašanjima*
- *Pokazuje zainteresiranost za način rada; postavlja dodatna pitanja o programu*
- *Iskazuje želju da sačuva partnerski odnos*
- *Iskazuje zabrinutost za to što će se dogoditi ako drugi saznaju o njegovom nasilnom ponašanju*
- *Prihvata odgovornost za nasilno ponašanje, no inzistira na uključivanju u tretman i partnerice.*

Što učiniti:

1. Naglasiti da nije lako pričati o nasilnom ponašanju, te da je pokazao hrabrost što je realno opisao to što se dogodilo.
2. Informirati počinioca i o svrsi, sadržaju i načinu provođenja programa.
3. Pojasniti da cilj tretmana nije očuvanje odnosa već promjena ponašanja počinioca.
4. Objasniti ponovo cilj i svrhu tretmana, te da je on upućen, a da će partnerica biti kontaktirana u okviru programa.
5. Uključuje se u tretman.

Opis ovih obrazaca i načina reagiranja na njih pojašnjavaju zbog čega ulazni postupak traje dva do četiri susreta. Naime, možemo zamisliti da se nakon susreta sa voditeljem počinitelj "pomakne" iz potpunog poricanja u optuživanje žrtve. Tada je potrebno vrijeme za konfrontiranje s tom pozicijom. Također može biti potrebno vrijeme za dogovaranje prilagodbe radne situacije i slično. Ulazni postupak je ujedno i proces izgradnje povjerenja koja je važna osnova za promjenu koju počinitelj treba postići tokom programa. Zato je u ovoj fazi vrlo važno da voditelj pokaže strpljenje i dobronamjernost prema počiniocu kao korisniku usluge.

Ukoliko počinitelj pokazuje ponašanja koja upućuju na prihvaćanje odgovornosti, onda će ulazni postupak trajati dva do tri susreta.

Navedena ponašanja se mogu pratiti ček-listom u kojoj voditelj označava ponašanja koja je uočio kod počinioca tokom ulaznog postupka. Na kraju takve ček-liste je završna procjena o ispunjavanju uslova za uključivanje u tretman.⁹⁷

7.3.4. INFORMISANJE POČINILOCA O NAČINU PROVOĐENJA PROGRAMA

U ovom dijelu ulaznog postupka počinitelj dobiva kratke informacije o sadržaju i ciljevima programa, obavezama i zadaćama koje će imati. To su sadržaji koji će biti detaljno obrađeni na prvom grupnom susretu, ali je važno da korisnici budu s time upoznati već u ulaznom postupku.

Počinioca se priprema za rad u grupi tako da mu se objasni koje su očekivane koristi za njega lično i za njegovu porodicu od uključivanja i uspješnog završavanja tretmana (očuvanje porodice, bolje roditeljstvo, uspostavljanje boljih partnerskih odnosa sa sadašnjom ili budućom partnericom, izbjegavanje rizika i kazni, čuvanje društvenog ugleda i slično).

Također se opisuje način kako se vodi grupa i što korisnici

moгу očekivati. To je važno napraviti kako bi se umanjio njihov strah od nepoznatog i neprijatnog očekivanja od dijeljenja svojih iskustava sa grupom nepoznatih osoba. Praksa pokazuje da počinioci nasilja u porodici redovito smatraju kako će u grupi susresti ljude koji su „pravi nasilnici“, dok sebe nikada ne smatraju takvima. Zbog toga većina zazire od susreta s „takvim“ ljudima.

Kao dio ulaznog postupka počinioca se upoznaje s obavezom potpisivanja tretmanskog ugovora. To je standardiziran dokument u kojem su kratko navedeni ciljevi tretmana, obaveze korisnika, postupci zaštite njegove privatnosti i njenim ograničenjima⁹⁸. Uz počinioca ugovor potpisuje i jedan voditelj tretmana, te svjedok (jedan od članova grupe). Tretmanski ugovor će se ponovo proći tokom prvog grupnog susreta kada će se i potpisati, a tokom ulaznog postupka se on koristi za pojašnjavanje svih elemenata vođenja i učestvovanja u tretmanu.

Ukoliko počinitelj odbije potpisati ovaj ugovor, smatrat će se da nije ispunio uslove za ulazak u tretman i o tome se obavještavaju nadležna tijela.

7.3.5. UPOZNAVANJE POČINILOCA SA TIME-OUT POSTUPKOM

Tokom ulaznog postupka počinioca treba upoznati sa *time-out* postupkom kao važnom vještinom koja omogućuje zaustavljanje procesa koji dovodi do nasilnog ponašanja. U osnovi radi se o unaprijed dogovorenom postupku kojeg će korisnik primijeniti u situaciji sukoba kad osjeti da se počinje uzrujavati, da ga počinje preplavljivati poznati osjećaj ljutnje, da ima neprijateljske misli prema žrtvi i da prijete opasnost da bude nasilan.

Važan dio *time-out* postupka je da klijent mora na pristojan način zaustaviti komunikaciju i udaljiti se iz situacije kako bi se smirio i tako spriječio svoje nasilno reagiranje u situaciji sukoba. Pr tome treba najaviti kuda ide i koliko duga ga neće biti.

U objašnjavanju ovog postupka dobro je iskoristiti analogiju s *time-out* u sportu, jer je to muškarcima poznato i blisko. Detaljni prikaz postupka opisan je u 5. tretmanskom susretu.

7.3.6. UPOZNAVANJE POČINILOCA SA SARADNJOM SA OSTALIM INSTITUCIJAMA I KONTAKTIMA SA ŽRTVOM PORODIČNOG NASILJA

Počinioca treba upoznati sa načinima saradnje sa ostalim institucijama u zajednici, službama i organizacijama.

⁹⁷ Primjer ček-liste je u prilogu

⁹⁸ Primjer tretmanskog ugovora je u prilogu

Treba pojasniti da ćemo, ako bude trebalo, tražiti dodatne informacije od policije, centra za socijalni rad i zdravstvenih ustanova.

Treba naglasiti da smo obavezni čuvati sve informacije o počiniocu kao profesionalnu tajnu i da nitko neće znati o čemu se razgovara na individualnim susretima. No istovremeno treba pojasniti da ćemo kontaktirati policiju i centra za socijalni rad ako procijenimo da su članovi porodice ugroženi od počinioca, te kako i zbog čega ćemo kontaktirati žrtvu.

Iako se radi o nedobrovoljnim korisnicima, na taj način gradimo osnovu suradnje, osnaživanja i etike aktivnog učestvovanja klijenata.

Ukoliko se radi o slučajevima u kojima je uz psihosocijalni tretman počinitelju izrečena još neka od mjera porodično-pravne zaštite (npr. nadzor nad izvršavanjem roditeljskih prava ili neka od mjera obaveznog liječenja) preporuča se u ovoj fazi sazvati sastanak službi koje su uključene u rad sa počiniocem nasilja odnosno sa porodicom. Počinioca treba o tome informisati.

7.3.7. SUSRET SA ŽRTVOM NASILJA

Tokom ulaznog postupka, održava se i jedan susret sa žrtvom nasilja, ukoliko je ona na to spremna. Njeno je pravo da odbije kontakt sa tretmanskim centrom, ali to nije čest slučaj. U svakom slučaju potrebno joj je u telefonskom kontaktu objasniti koji je cilj takvog susreta, koje su moguće koristi za nju i porodicu, te naglasiti da je njen dolazak u tretmanski centar dobrovoljan.

CILJEVI TOG SUSRETA SU:

1. Informisanje o ciljevima i načinu provođenja tretmana.
2. Dobivanje podataka o historiji nasilja, vrsti nasilja, partnerskim odnosima, zloupotrebi alkohola i droga.
3. Informisanje žrtve nasilja o mjestima i organizacijama gdje može dobiti podršku i pomoć, te kako može bolje brinuti o bezbjednosti sebe i drugih ukućana, pogotovo djece.
4. Izraditi plan bezbjednosti zajedno sa žrtvom ako ga već nije napravila sama ili uz pomoć neke od službi.

U tom susretu, žrtvu se informiše da ćemo je, ukoliko je na to spremna, kontaktirati telefonom u sredini i na kraju tretmana da bi dobili od nje povratnu informaciju o eventualnim promjenama u ponašanju počinioca. Tom prilikom ćemo također provjeriti i njenu bezbjednost. Također joj se daju kontakt brojevi voditelja tretmana odnosno institucije pri kojoj se tretman provodi.

Tokom susreta sa žrtvom dobro je u razgovoru poći od pitanja iz *Ulaznog upitnika*, no iz pozicije žrtve. Tako se

može dobiti uvid u perspektivu žrtve o rizičnim faktorima, kao što je historija nasilja, korištenje alkohola, izrazita ljubomora počinioca, okolnosti u kojima raste opasnost za nasilje. Takva procjena rizika može pomoći u planiranju bezbjednosti žrtve.

7.4. STRUKTURA POJEDINOG TRETMANSKOG SUSRETA

Da bi se ostvario program i ciljevi tretmana važno je pridržavati se standardne strukture susreta. Trajanje pojedinačnog grupnog susreta je 2 sata svake sedmice. Ako se, izuzetno, radi individualno, onda je trajanje 1 sat sedmično, ali se ostvaruje isti planirani program. Ovakva jasna struktura susreta pomaže počiniocima da znaju što slijedi, koliko traje i što mogu očekivati.

Učestalost susreta treba biti jednom sedmično jer između njih članovi grupe imaju priliku isprobati nove praktične sadržaje koje su učili i uvježbavali na tretmanskim susretima. To isprobavanje je zapravo sadržaj domaćih zadataka koje dobivaju svake sedmice.

Jako je važno da grupni susret uvijek počne točno na vrijeme i završi točno nakon 90 minuta.

Preporučena veličina grupe je od 6 do 10 članova.

Struktura svakog tretmanskog susreta je uvijek jednaka i sadrži tri dijela.

Prvi dio susreta je „Prijavlivanje” tokom kojeg se analizira ponašanje članova grupe u periodu od prošlog susreta, što su članovi grupe naučili na prošlom i prethodnim susretima. Ako je domaći zadatak bio da počinioci vode svoj *Dnevnik nasilja*, onda se analiziraju situacije u protekloj sedmici kada je postojao rizik da pribjegnju nasilju i kako su to izbjegli. Posvećuje se pažnja situacijama kada su koristili „time-out” postupak, što im u tome bilo teško, kako su reagirali ukućani itd. Uvijek se analizira izvršavanje specifičnog domaćeg zadatka kojeg su trebali napraviti tokom protekle sedmice. Važno je da voditelji povezuju sve sadržaje na kojima se radilo na prethodnim susretima sa iskustvom o kojem članovi grupe govore u svojem osvrtnu na proteklu sedmicu. Na taj se način povezuje znanje koje stiču, učvršćuju nova uvjerenja i ponašanje u svakodnevnim situacijama. Trajanje ovog dijela je oko 45 minuta.

Drugi dio susretav je razrada jedne od tema prema programu. Voditelji trebaju povezivati sadržaj sa iskustvom počinioca o kojem su oni govorili na ranijim susretima. Na taj način pokazuju da su zainteresirani za svakog člana grupe (jer se sjećaju što je ta osoba govorila, koje dileme je imala, koja ponašanja je priznala). Osim toga, takav način prezentacije teme je korisnicima zanimljiv i pomaže im da

uoče cjelinu programa. Tajanje ovog dijela je oko 60 minuta.

Treći dio služi završavanju susreta i zadavanju domaćeg zadatka (do 10 minuta).

7.5. PSIHOSOCIJALNI TRETMAN I SARADNJA U ZAJEDNICI

Psihosocijalni tretman počinitelaca porodičnog nasilja u svakoj zajednici treba biti sastavni dio ukupnog, integriranog odgovora na problem porodičnog nasilja. To znači da stručnjaci koji vode psihosocijalni tretman trebaju usko saradivati sa službama kao što su policija, socijalna zaštita, tijela pravosuđa, zdravstvo, nevladine i vjerske organizacije koje pružaju podršku žrtvama porodičnog nasilja. Učinci psihosocijalnog tretmana su efikasniji ukoliko je bolja saradnja između ovih subjekata zaštite.

Posebno je važna bliska saradnja sa organizacijama koje brinu za žrtve rodno zasnovanog porodičnog nasilja jer one mogu pomoći da se smanji opasnost po članove porodice u kojima ima nasilja. Iskustvo pokazuje da može postojati prikrivena ili otvorena napetost između tretmanskih centara i organizacija za pomoć žrtvama rodno zasnovanog nasilja. Dva su najčešća razloga: jedan je briga organizacija za zaštitu žrtava da će se finansijska sredstva prerasporediti na štetu zaštite žrtava nasilja, a druga je ideološka, budući da je jedan broj organizacija za zaštitu žrtava nastao iz feminističke perspektive, dok tretmanski centri redovito nastaju kao posljedica profesionalnog rada stručnjaka. U svakom slučaju je u toj saradnji važna partnerska razmjena informacija i obostrano razumijevanje da je cilj psihosocijalnog tretmana povećanja sigurnosti žrtvi rodno zasnovanog nasilja u porodici. Zato se preporuča razviti protokol o saradnji i odgovorno dijeljenju informacija uz poštivanje zaštite privatnosti podataka.

Prevenција porodičnog nasilja zahtijeva jasne poruke od strane svih pojedinaca i institucija na nivou države, entiteta i lokalne zajednice da se porodično nasilje neće tolerisati. Počinioci trebaju dobivati dosljedne poruke iz svih izvora da njihovo nasilje nitko neće podržati i da će pojedinci i službe efikasno reagirati kad saznaju za takav slučaj. Istovremeno žrtve porodičnog nasilja (najčešće žene i djeca), trebaju dobivati poruke da će se njihova situacija shvatiti ozbiljno i da će im sistem pružiti bezbjednost i zaštititi njihova prava. U tom pogledu u javnosti treba pojašnjavati koja je uloga psihosocijalnog tretmana kao jednog od stupova zaštite porodice od nasilja.

7.6. BRIGA O BEZBJEDNOSTI ČLANOVA PORODICE I PROCJENA RIZIKA OD PONAVLJANJA NASILJA

Bezbjednost članova porodice u kojoj ima nasilja treba biti prioritet svih koji dolaze u kontakt sa porodičnim nasiljem, što vrijedi i na sve uključene u provođenje psihosocijalnog tretmana. U nekim slučajevima učestvovanje u tretmanu može povećati opasnost za članove porodice. To posebno vrijedi zato što:

- Tretman počinitelaca nasilja opravdano povećava očekivanja članova porodice da će se počinitelj brzo promijeniti. Oni imaju veliko očekivanje da će stručnjaci vrlo brzo uspjeti spriječiti buduće nasilno ponašanje. Takvo očekivanje je naravno nerealno, jer je proces promjene nasilnog ponašanja i s njim povezanim uvjerenjima spor, znači duboku promjenu kod počinioca, za to je potrebna njegova ustrajnost i vrijeme. Zbog takvih očekivanja članovi porodice mogu zanemariti svoju bezbjednost.
- Žrtve nasilja su sklone pretjerano velikim očekivanjima od učinaka tretmana. Jedan od glavnih razloga zbog kojeg žrtve ostaju u nasilnim vezama je što vjeruju obećanju nasilnika da će se promijeniti, tako da njihovo uključivanje u tretman povećava nadu da će biti bolje i da se nastoje promijeniti. Tako npr. velik broj žena smatra da bi bilo dobro da se njihovi nasilni partneri uključe u tretman i očekuje da ga uspješno završe⁹⁹. To potencijalno stavlja žrtvu u opasnost da zanemari znakove upozorenja da se počinitelj zapravo ne mijenja i da ustraje u kontrolirajućem i nasilnom ponašanju.
- Neke osobe koje su preživjele nasilje smatraju da im je nastavak života u nasilnom odnosu jedino rješenje zbog različitih socijalnih i ekonomskih razloga i spremne su trpiti i povećano nasilje, što počinioci mogu dodatno zloupotrijebiti. Ako tokom tretmanskog rada voditelji uoče takvu situaciju, moraju konfrontirati počinioca sa njegovim štetnim uvjerenjima i ponašanjima.
- Počinioci mogu zloupotrijebiti svoje sudjelovanje u psihosocijalnom tretmanu kako bi nastavili manipulirati članove porodice tako što:
 - Obećavaju da će učestvovati u tretmanu samo kako bi zadržali odnos, ali bez stvarne motivacije za promjenu
 - Lažu da sudjeluju u tretmanu kako pokazali da poduzimaju nešto da spase odnos
 - Lažu da su u tretmanu naučili da je žrtva kriva za njihovo nasilje i da je ona ta koja se treba promijeniti

⁹⁹ Otročak, D. (2003) Istraživanje nasilja nad ženama u Republici Hrvatskoj. Zagreb: Autonomna ženska kuća.

- Koriste izraze i materijal iz tretmana kako bi manipulirali žrtvom
- Nauče što je društveno prihvatljivo ponašanje u javnosti, bez da se stvarno mijenjaju
- Nastoje iskoristiti svoje učestvovanje u tretmanu kako bi utjecali na odluke nadležnih tijela o njima (tužilaštvo, sud, centar za socijalni rad).

U svakom slučaju odgovornost je voditelja psihosocijalnog tretmana da upozna žrtvu porodičnog nasilja sa ciljem, principima, sadržajem i načinom provođenja tretmana. Također treba s njom razmotriti sve elemente bezbjednosti članova porodice i pomoći joj izraditi plan bezbjednosti ako već nije izrađen. Dio plana bezbjednosti treba biti pisana informacija o postupanju u kriznim situacijama, kao i identifikiranje mjesta gdje se može skloniti i telefonski brojevi na kojima može zatražiti pomoć. Žrtvu treba uputiti da na te informacije čuva na sigurnom mjestu i tajno od počinitelja. Voditelj tretmana treba žrtvu porodičnog nasilja uputiti na organizacije kojima je prvenstvena zadaća briga o osobama koje su preživjele nasilje, a ako je potrebno i pomoći uspostaviti kontakt.

7.7. EVIDENCIJA PROVOĐENJA TRETMANA

Voditelji tretmana trebaju voditi svoje radne bilješke o održanim susretima. Ove su bilješke povjerljive naravi, a služe voditeljima da obrate pažnju na potrebe i ponašanje svakog pojedinog počinioca, kako bi se na narednim susretima mogli zadržati na tim pitanjima. Uz to voditelji vode i evidenciju o prisustvu korisnika na susretima, te ostvarenim kontaktima sa žrtvom nasilja¹⁰⁰.

Tretmanski centar treba voditi evidenciju o počiniocima upućenim u tretman (ime i prezime, adresa i podaci za kontakt), dolascima počinilaca na tretmanske susrete, početku i završetku tretmana za svakog počinioca, te posebnim događajima koji uključuju izostanke, prekid ili isključenje iz tretmana. Također, trebaju voditi evidenciju o kontaktiranju članova porodice izloženih nasilju, kontaktiranju drugih službi u zajednici, poslanim izvještajima nadležnim tijelima i financijskim pitanjima u vezi s tretmanom svakog počinioca. Za ovo je potrebno organizirati uredsko poslovanje kako bi evidencija bila ažurna i pregledna.

Ovi podaci ujedno služe za izradu statističkih pregleda i izvještaja o provedenim tretmanima, angažmanu stručnjaka i postignućima, a koja se obično podnose nadležnim tijelima i mogu se koristiti za podizanje svijesti javnosti o samom tretmanu.

7.8. PRAĆENJE PONAŠANJA POČINILACA TOKOM TRETMANA

Sve vrijeme dok počinioci učestvuju u tretmanu, njihovo ponašanje voditelji pažljivo prate i procjenjuju. Činjenica da voditelji svakog tjedna suočavaju počinioce sa njihovom odgovornošću za ponašanje prema članovima porodice omogućuje da se prepoznaju eventualne promjene u njihovom ponašanju i uočavanju posljedica, uvjerenjima i stavovima, načinu razmišljanja, pripisivanju odgovornosti. O tome vode svoje bilješke i međusobno se konzultiraju nakon svakog grupnog susreta.

Za procjenu promjena tokom tretmana voditelji tretmana koristite sljedeće informacije i opservacije:

- Povezivanje sadržaja koji se razrađuje na tretmanskim susretima sa svojim prošlim iskustvom i sadašnjim ponašanjem.
- Iskrenost u iznošenju rizičnih situacija za počinjenje nasilja tokom protekle sedmice („razotkrivanje“).
- Promjene ponašanja na susretima.
- Stepem poricanja i umanjivanja svoje dogovornosti ili okrivljivanje partnerice.
- Informacije od partnerice (sadašnje i bivše) koje se moraju tretirati s najvećim stepenom povjerljivosti kako se njena sigurnost ne bi ugrozila.
- Informacije o promjeni rizika za nasilje u porodici tokom provođenja tretmana od službi u zajednici (policija, socijalna zaštita, organizacije za pomoć žrtvama).

7.9. EVALUACIJA POSTIGNUĆA TRETMANA

Evaluacija postignuća je sastavni dio tretmanskog rada. Organizacije koje provode psihosocijalni tretman trebaju razviti postupke za praćenje efikasnosti tretmana na osnovu odgovarajućih kriterija.

U praksi se primjenjuju tri vrste kriterija:

1. Procjene voditelja tretmana o cjelokupnom napretku počinioca na osnovu kojih donose odluku koliko su ispunjeni ciljevi tretmana.
2. Primjena upitnika u kojem počinilac i žrtva iskazuju nasilna ponašanja u partnerskom odnosu tokom prethodnih 12 mjeseci. Upitnik se primjenjuje dva puta: u okviru ulaznog postupka, obično u zadnjem susretu tog postupka,

¹⁰⁰ Obrazac *Evidencija provođenja psihosocijalnog tretmana* je u prilogu

i prilikom završavanja tretmana. Razlika u rezultatima prije i poslije tretmana ukazuju na promjene u ponašanju. Najpoznatiji takav upitnik je *Revidirana skala rješavanja sukoba* (CTS-2) koji se sastoji od 78 tvrdnji na koje odgovaraju oba partnera o svojem ponašanju (39 tvrdnji) i o ponašanju onog drugog¹⁰¹. Budući da su podaci o promjeni ponašanja dobiveni iz dva izvora (počinilac i žrtva), to povećava njihovu validnost. Problem može nastati ako žrtva nije spremna sudjelovati i ispuniti upitnik dva puta. Iako su za evaluaciju ključni podaci koje je o promjeni ponašanja počinioca dala žrtva, veličina raskoraka u procjeni situacije žrtve i počinioca može biti značajna informacija o efikasnosti tretmana (što se počinilac i žrtva više slažu u drugoj primjeni, to govori u prilog efikasnosti). No, treba imati na umu da su tokom ulazne faze počinioci nasilja u otporu i često vrlo nepovjerljivi, pa se u toj fazi ne može od njih očekivati visoka iskrenost, već umanjivanje svojeg nasilnog ponašanja. Stoga se preporučuje primjena ovog i drugih evaluacijskih instrumenata tek kad se uspostavi bazično povjerenje korisnika prema voditelju tretmana.

3. Podaci o ponovnom nasilnom ponašanju u porodici¹⁰². Njih mogu predstavljati prijave policiji ili presude u određenom periodu (npr 12 do 24 mjeseca) nakon uspješnog dovršenja tretmana i usporedba sa takvim podacima za komparativnu grupu počinilaca koji su počinili slična ponašanja, dobili sličnu kaznu, ali koji nisu bili uključeni u tretman. Drugi izvor podataka o ponavljanju nasilnog ponašanja mogu biti intervjui sa počiniocem i sa žrtvom u određenom periodu nakon dovršetka tretmana i usporedba sa nasilnim ponašanjem prije uključivanja u tretman. U nedavnom istraživanju je intervjuiranjem počinilaca i žrtava nasilja utvrđeno da je u periodu od 6-27 mjeseci nakon tretmana 14% počinilaca ponovilo nasilje. Podaci iz policijske evidencije pokazali su da je 17% počinilaca koji su završili tretman ponovno prijavljeno zbog nasilja u porodici, dok je 29% počinilaca koji nisu bili u tretmanu ponovo prijavljeno zbog nasilja u porodici. Razlika je bila statistički značajna¹⁰³.

7.10. POTREBNE KOMPETENCIJE VODITELJA TRETMANA

Kvalitetno provođenje psihosocijalnog programa ključan je faktor njegove uspješnosti. Voditelji psihosocijalnog tretmana počinilaca nasilja u porodici, osim visokostručnih kvalifikacija specifičnog smjera i dodatne obuke trebaju pokazati:

- Jasne razloge i motivaciju za rad s počiniocima nasilja
- Spremnost na učenje, lični i profesionalni razvoj
- Razumijevanje i prihvaćanje teorijskih osnova nastanka rodno zasnovanog nasilja u porodici i kako se oni primjenjuju u praksi.

Voditelji tretmana trebaju imati propisanu visoku stručnu spremu usmjerenu na rad sa ljudima (preporuča se da to budu psiholog, doktor medicine, psihijatar, diplomirani socijalni radnik, socijalni pedagog, defektolog), dodatnu obuku za rad sa počiniocima nasilja u porodici i najmanje tri godine radnog iskustva u struci u neposrednom radu s ljudima.

Dodatnom obukom treba osigurati najmanje sljedeće kompetencije:

ZNANJE O NASILJU U PORODICI

- Razumijevanje učinaka nasilja u porodici na žrtve (preživjele)
- Razumijevanje definicije nasilja u porodici
- Poznavanje kulturnih, socijalnih i rodničkih aspekata nasilja u porodici
- Poznavanje postupaka koje koriste nasilnici kako bi održali dominaciju i kontrolu u odnosu
- Razumijevanje dinamike nastanka i održavanja nasilnog odnosa
- Razumijevanje kako nasilnici zloupotrebjavaju djecu kao dio zlostavljanja žrtve
- Poznavanje indikatora rizika i opasnosti po žrtve
- Poznavanje postupaka zaštite djece i službi koje posebno štite i staraju se o djeci
- Poznavanje izrade sigurnosnog plana
- Poznavanje učinaka rada sa nasiljem na same stručnjake

¹⁰¹ Upitnik *Revidirana skala rješavanja sukoba* (CTS-2) je u prilogu u dvije forme – jednu popunjava muškarac (forma M), a drugu žena (forma Ž). Autori su Straus M. A., Hamby S. L., Warren, W. L. (2003).

¹⁰² Vidi obrazac *Praćenje uspješnosti tretmana* u prilogu

¹⁰³ Jusupović D., Ajduković D. (2012) Evaluacija psihosocijalnog tretmana počinitelja nasilja u obitelji. 20. konferencija hrvatskih psihologa, Dubrovnik, 8. 11. 2012.

VJEŠTINE PROCJENE I PROVOĐENJA TRETMANA

- Vladanje tehnikom motivacijskog intervjuiranja
- Vještina procjene ispunjava li počinitelj nasilja kriterije za uključivanje u tretman, uključujući prepoznavanje njegovih ograničenja (npr. akutna ovisnost, akutni mentalni poremećaj)
- Vještina procjene opasnosti za članove porodice
- Vještina da se sigurnost žrtve stavi u središte procjene opasnosti
- Vještina prepoznavanje rodno neprihvatljivih uvjerenja, izraza i ponašanja
- Vještine upravljanja grupnom dinamikom
- Vještina pripreme individualnih i grupnih susreta, te sumiranja nakon njih
- Vještina održavanja cjelovitosti i dosljednosti tretmanskog programa
- Vještina da se nosi sa problemom (ne)uključivanja počinioca u grupne procese tokom tretmanskih susreta i nepridržavanja pravila i obaveza
- Vještina razvijanja saradničkih odnosa
- Vještina primanja povratnih informacija o svojem načinu rada
- Vještina rješavanja pitanja nasilnika koji su ujedno i roditelji.

ORGANIZACIJSKA I ADMINISTRATIVNA ZNANJA I VJEŠTINE

- Vještina upotrebe računara u vođenju dokumentacije o tretmanu
- Vođenje evidencije i izvještavanje uredno i na vrijeme
- Razumijevanje i pridržavanje odredbi o ograničenoj povjerljivosti podataka prema pravilima struke i tretmanskog centra
- Sposobnost saradnje sa odgovarajućim organizacijama i službama radi osiguranja sigurnosti članova porodice
- Spremnost na nastupe u javnosti i medijima radi širenja znanja o suzbijanju nasilja
- Sposobnost prepoznavanja i zadovoljavanja vlastitih potreba za profesionalnim usavršavanjem.

Organizacija u kojoj se provodi psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u porodici dužna je osigurati superviziju i mogućnost trajnog stručnog usavršavanja voditelja tretmana.

II DIO

PROGRAM OBUKE VODITELJA PSIHOSOCIJALNOG TRETMANA POČINILACA RODNO ZASNOVANOG NASILJA

SADRŽAJ

46	1.	METODIKA OBUKE VODITELJA PSIHOSOCIJALNOG TRETMANA
46	1.1.	STRUKTURA PROGRAMA OBUKE
46	1.2.	NAČIN RADA
47	1.3.	VREMENSKI RASPORED OBUKE
47	1.4.	EVALUACIJA OBUKE
48	2.	OPIS RADIONICA ZA OBUKU
48	2.1.	UPOZNAVANJE SA GRUPOM I PROGRAMOM TRETMANA
54	2.2.	RAZUMIJEVANJE PORODIČNOG NASILJA
59	2.3.	POSljedICE NASILJA I NASILNOG PONAŠANJA
63	2.4.	UPOZNAVANJE LJUTNJE
69	2.5.	SAMOKONTROLA LJUTNJE
73	2.6.	KONSTRUKTIVNO IZRAŽAVANJE LJUTNJE
76	2.7.	STRES I KOGNITIVNO SUOČAVANJE
81	2.8.	STRES I RELAKSACIJA
84	2.9.	MUŠKA SOCIJALIZACIJA
86	2.10.	SRAM I SAMOPOŠTOVANJE
92	2.11.	UVJERENJA O MUŠKO-ŽENSKIM ODNOSIMA I NASILJE U PORODICI
100	2.12.	MOĆ, KONTROLA I SAMOKONTROLA
105	2.13.	KOMUNIKACIJA - AKTIVNO SLUŠANJE
111	2.14.	KOMUNIKACIJA - JA-PORUKE
114	2.15.	RAZUMIJEVANJE I RJEŠAVANJE SUKOBA
123	2.16.	EVALUACIJA PROGRAMA
126	3.	POPIS PRILOGA I PRILOZI

1. METODIKA PROVOĐENJA OBUKE VODITELJA PSIHOSOCIJALNOG TRETMANA POČINILACA RODNO ZASNOVANOG NASILJA U PORODICI

1.1. STRUKTURA PROGRAMA OBUKE

Nastavni program obuhvaća 160 nastavnih sati, od čega 96 sati direktne (kontakt) nastave u obliku predavanja, vježbi i rasprava i 64 sata u obliku čitanja propisane literature, izvršavanja pisanih i praktičnih zadataka, te priprema za aktivno sudjelovanje u narednim seminarima.

Sadržaj obuke započinje upoznavanjem normativno-pravnog okvira za provođenje psihosocijalnog tretmana, podsjećanjem na oblike nasilja u porodici i njegove posljedice na individualnom, porodičnom i društvenom nivou. Polaznike se upoznaje sa teorijskom osnovom tretmana i predstavljanjem iskustava predavača sa provođenjem tretmana. Nastavlja se predstavljanjem strukture tretmana i objašnjenjem razloga za takvu strukture, te prelazi na uvježbavanje vođenja tretmanskih susreta. Tema o specifičnostima rada sa nedobrovoljnim korisnicima provlači se kroz primjere iz prakse i povezuje sa teorijskom osnovom postizanja promjene kod odraslih ljudi.

Program obuke se sastoji od kratkih predavanja (30 do 45 minuta) koja polaznicima daje osnovna znanja iz područja rodno zasnovanog nasilja, radionica i razrade svih tema predviđenima *Minimalnim standardima*. Jedna trećina direktne nastave odnosi se na praktično uvježbavanje vođenja tretmanskih susreta.

1.2. NAČIN RADA

Za provođenje obuke koristi se model iskustvenog učenja koji od polaznika zahtijeva aktivno sudjelovanje u svim aktivnostima, uključujući igranje uloga i određeni stepen otkrivanja informacija o sebi. Obuka što vjernije prati odvijanje grupnog oblika provođenja psihosocijalnog tretmana. Zato detaljan opis vođenja tretmanskih susreta služi kao program obuke voditelja tretmana.

Tokom obuke naglasak je na jako dobrom upoznavanju svih elemenata vođenja tretmanskih susreta, sadržaja koji se razrađuju i sticanju vještina vođenja grupe nedobrovoljnih korisnika, te saradnje između dvoje voditelja tretmana.

Tokom obuke polaznici se pripremaju za vođenju tretmanske grupe korištenjem tehnike igranja uloga i simulacije. Uz to dobivaju puno povratnih informacija od nastavnika i drugih polaznika obuke. Polaznici se stalno izmjenjuju u ulogama od jednog do drugog simuliranog tretmanskog susreta. Te uloge svaki puta uključuju: dva voditelja (ako je ikako moguće muško-ženski par), šest počinitelaca u tretmanu i šest opažača (opservera) koji daju povratne informacije voditeljima simuliranog susreta o njihovom radu i intervencijama koje su napravili. Simulacije susreta odvijaju se gotovo koliko i trajanje pravog tretmanskog susreta (oko 70 minuta), nakon čega se u dvadesetak minuta daju povratne informacije.

Uloge počinitelaca imaju imena i stvarni su primjeri iz prakse, a ostaju iste tokom čitave obuke. U te uloge polaznici obuke ulaze podjednaki broj puta tako da na taj način djelomično stječu uvid u zadatke koje stoje pred pravim počiniocima u tretmanu.

Obaveze polaznika uključuju: Unaprijed pročitati zadanu literaturu kako bi mogli sudjelovati u raspravama, ispunjavanje zadataka između dva seminara (npr. ispunjavanje iste zadataka kakvu dobivaju počinioci u tretmanu), priprema za vođenje simuliranog tretmanskog susreta, priprema prikaza slučaja iz prakse, povezivanje sadržaja sa svojim iskustvom i slično. Izvršavanje zadataka je obavezno i ulazi u ocjenjivanje za završni ispit.

Obuku trebaju voditi dva nastavnika koji se izmjenjuju u kratkim predavanjima, a zajedno demonstriraju vođenje grupe. Veličina grupe polaznika obuke treba biti 14 ili 28 jer se na taj način omogućuje da tokom uvježbavanja po dva polaznika simuliraju vođenje dva tretmanska susreta. Kad

je 28 polaznika, vježbe se provode u dvije grupe istovremeno pod vodstvom jednog nastavnika. Poželjno je postići što bolju polnu ravnotežu polaznika (idealno bi bilo pola muških i pola ženskih) jer se tretmanske grupe počinitelaca nasilja u porodici vode u muško-ženskom voditeljstvu, pa je najbolje da se na taj način i uvježbavaju.

Nije dopušteno izostajanje, osim iz opravdanih razloga do najviše dva nastavna dana; propušteni sadržaj se moraju nadoknaditi sa nekom drugom grupom polaznika.

Obuka završava ocjenom nastavnika o tome je li polaznik zadovoljio ili nije. Ocjena se donosi na osnovu ovih elemenata: 1) ovladavanja vještinom vođenja tretmanskog susreta (40%), konstruktivno sudjelovanje u nastavnim aktivnostima (30%) i izvršavanje zadaća (30%). Svaki element se boduje a ukupni zbroj je 100. Za ocjenu „zadovoljio/la“ minimalni broj bodova je 70.

1.3. VREMENSKI RASPORED

Program obuke sastoji se od četiri seminara koji traju po tri dana (ukupno 12 dana direktne nastave). Seminari se održavaju jednom mjesečno kako bi između dva seminara polaznici imali dovoljno vremena za individualni rad i pripreme.

Dnevni raspored uključuje 8 nastavnih sati i 90 minuta za dvije pauze za osvježanje i pauze za ručak. Nastava se u načelu odvija od 9 do 16,30 sati.

1.4. EVALUACIJA OBUKE

Evaluacija obuke provodi se na kraju održavanja svakog seminara korišćenjem standardnog evaluacijskog upitnika. Upitnik sadrži pitanja koja se odnose na uvjeta rada i efikasnost obuke (organizacija seminara i radni uvjeti, efikasnost korištenja raspoloživog vremena, pridržavanje programa i vremena), kvalitetu nastave (predavanja i radionice, kvaliteta radnih materijala, kvaliteta i pripremljenost nastavnika), te na ocjenu postizanja ciljeva obuke (sticanje novih znanja i vještina za vođenje tretmana, zadovoljstvo sudjelovanjem u seminaru i kvaliteta seminara u cjelini).

Polaznici obuke na pitanja u evaluacijskom upitniku odgovaraju koristeći skalu od 5 stupnjeva, gdje 1 znači *uopće ne ili slabo*, a ocjena 5 *potpuno ili odlično*. Uz to imaju mogućnost navesti svoje primjedbe za unapređenje obuke, je li nešto bilo suvišno i što im je bilo najkorisnije.

Jednostavnom statističkom analizom može se pratiti efikasnost provedbe obuke i ostvarivanje njenih ciljeva.

2. OPIS RADIONICA ZA OBUKU

2.1. SUSRET: UPOZNAVANJE SA GRUPOM I TRETMANOM¹⁰⁴

CILJEVI

1. Podsjetiti članove grupe na razlog njihovog učestvovanja u tretman
2. Predstaviti voditelje i članove grupe
3. Početi stvarati grupnu koheziju i pozitivnu atmosferu u grupi
4. Predstaviti način provođenja tretmana i uspostaviti grupna pravila
5. Potpisati Ugovor o tretmanu
6. Započeti proces razotkrivanja svojeg nasilnog ponašanja
7. Uvesti pojam domaćeg zadatka

SADRŽAJ

1. Uvodne napomene (primjer u materijalu za voditelje – uvodni dio 1. susreta)
2. Predstavljanje voditelja i članova grupe
3. Predstavljanje programa: Radni list 1-1
4. Format grupe
5. Ugovor o sudjelovanju
6. Početno razotkrivanje: Radni list 2-1
7. Podjela listova za procjenu grupnog susreta

MATERIJAL

1. Radni list 1-1: Svrha tretmana
2. Ugovor o učestvovanju u tretmanu
3. Radni list 3-1: Iznošenje svog slučaja
4. List za procjenu grupnog susreta

POSTUPAK

1. Pripreme za prvi susret

Prije prvog susreta potrebno je obezbijediti prikladnu prostoriju u koju se može smjestiti 10-tak osoba. Tokom

susreta svi učesnici sjede za stolom koji treba biti dovoljno velik. Voditelji sjede na suprotnim krajevima stola okrenuti licem jedno prema drugome kako bi mogli neverbalno komunicirati tokom rada. Prije susreta treba prirediti ceduljice s imenima članova grupe i voditelja i postaviti ih po stolu. Ako je više članova grupe istog imena onda se uz ime napiše i početno slovo prezimena. Ove ceduljice olakšavaju upoznavanje i oslovljavanje članova grupe. U prostoriji treba biti flipchart stalak sa papirima i debelim flomasterima u nekoliko boja jer se na susretima često zapisuje, koristi shematske prikaze itd. Također je dobro na zidu prostorije postaviti zidni sat kako bi voditelji mogli nenapadno pratiti vrijeme tokom susreta. Važno je da svi članovi grupe dobiju fascikle u koje će spremati radne materijale i zadaće te ih nositi sa sobom na svaki susret. Također treba prirediti i dovoljan broj kemijskih olovaka za članove grupe. Sve radne listove treba unaprijed umnožiti u potrebnom broju primjeraka i prirediti za što jednostavnije i brže dijeljenje na susretima.

UVOD (10 MIN.)

Cilj je podsjetiti članove grupe zašto su ovdje i što mogu očekivati od ovog tretmana. Treba nastojati stvoriti prijateljsku atmosferu i ohrabriti članove grupe da mogu promijeniti svoje ponašanje. Ključne tačke su: moguće koristi za svakog člana grupe; hrabrost da se suoči sa vlastitim nasilnim ponašanjem i posljedicama koje ono nosi; uloga grupe u tretmanu. (Jedan od mogućih uvoda je prikazan u priloženom podsjetniku za voditelje). Važno je istaknuti da članove grupe ne smatramo nasilnicima nego osobama koje su, zbog različitih razloga (o kojima će biti riječi tokom tretmana), reagirali nasilno prema partnerici ili drugom članu porodice.

PREDSTAVLJANJE VODITELJA I ČLANOVA GRUPE (10 MIN.)

PREDSTAVLJANJE VODITELJA

Voditelji se kratko predstave, navodeći svoje obrazovanje i

¹⁰⁴ Originalno priredio D. Jusupović za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

profesionalno iskustvo relevantno za ovaj tretman. Korisno je da oboje voditelja istaknu svoje prihvaćanje ravnopravnog radnog odnosa. Mogu spomenuti da to ponekad nije jednostavno s obzirom na njihovu socijalizaciju vlastite rodne uloge. Ova poruka prenosi očekivanje da se oba pola ravnopravno tretiraju tokom razgovora u grupi, a također ističe da je postizanje polne ravnopravnosti neprekidni proces.

Voditeljica može spomenuti da se neki muškarci u početku osjećaju nelagodno zbog prisustva žene u grupi. Treba objasniti da je takva reakcija normalna jer voditeljica na neki način podsjeća na prisutnost njihovih partnerica. Naglašava se važnost prisustva žene jer su većina njih došli u tretman upravo zbog nasilnog ponašanja prema ženi. Voditeljica može reći da se oni koji su završili tretman slažu da je prisustvo žene u grupi bilo korisno.

Voditelj može nešto reći o svojem iskustvu odrastanja u istoj kulturi koja je zajednička sa članovima grupe, a koja ističe očekivanje muške dominacije i specifičnost muške rodne uloge. Može spomenuti koliko je kod njega bio usađeno uvjerenje o očekivanom „pravom muškom“ ponašanju i spomenuti kako je to uticalo na njegove odnose sa partnericama. On, također, može spomenuti koristi koje je osobno dobio iz promjene takvih uvjerenja.

Premda su u grupi uglavnom počinioci upućeni zbog nasilja prema ženi/partnerici, ima i onih koji su upućeni zbog nasilja prema roditeljima, djeci ili bratu/sestri pa o tome treba voditi računa, ne samo kod predstavljanja, nego tokom cijelog tretmana, kako se ti članovi grupe ne bi osjećali isključenima i da se tretman ne odnosi na njih. Dakle, voditelji trebaju biti svjesni da nasilno ponašanje može biti usmjereno prema bilo kojem članu porodice.

PREDSTAVLJANJE ČLANOVA GRUPE

Zamoliti članove grupe da se kratko predstave navodeći svoje ime i neke općenite lične informacije o sebi kao što je mjesto stanovanja, zanimanje i s kime žive.

PREDSTAVLJANJE TRETMANA (15 MIN.)

(Podijeliti Radni list 1-1) Svrha tretmana i zajednički cilj članova grupe je prestanak nasilnog ponašanja. Način da se taj cilj postigne je temeljita prorada svake komponente ovog tretmana. Komponente su navedene na Radnom listu 1-1. u obliku niza pitanja. Voditelji ih mogu pročitati i prokomentirati i na taj način predstaviti program.

Važno je da voditelji naglase da je fokus tretmana na

zlostavljajućim postupcima, mislima i uvjerenjima prisutnih članova grupe. Nasilni postupci žene ili drugog člana porodice se ne razmatraju tokom tretmana jer te osobe nisu prisutne u grupi i jer prisutni mogu promijeniti samo svoje ponašanje, a ne ponašanje druge osobe. Članovi grupe će često, posebno tokom prvih nekoliko susreta, ustrajati na prebacivanju odgovornosti sa sebe na svoje partnerice/ članove porodice.

Pitanja kao što je ovo pomoći će u vraćanju pažnje natrag na člana grupe:

„Hoćete li lakše razumjeti i promijeniti vaše stavove i postupke ako krivicu za svoje postupke pripisujete vašoj partnerici/drugom članu porodice?“

Korisno je pozvati člana grupe koji prebacuje odgovornost na partnericu/drugog člana porodice da definiše što je po njemu prihvatljivo, a što neprihvatljivo nasilno ponašanje. Pozvati i ostale članove grupe da se uključe. Važno je istaknuti da treba posvetiti punu pažnju *učinku/posljedicama* nasilja na ženu/drugog člana porodice. Bez jasne svijesti o posljedicama nasilja na žrtvu vrlo je teško mijenjati svoja uvjerenja i postupke.

Polaznike se poziva da reagiraju i uključe se u diskusiju u vezi sa načinom na koji pitanja iz radnog lista dotiču njihove brige i strahove.

PREDSTAVLJANJE PRAVILA RADA U GRUPI (5 MIN.)

Dati osnovne informacije u vezi s oblika susreta kao što je vrijeme započinjanja, završavanja i trajanja susreta, raspored susreta i njihov ukupni broj, način korištenja prostorije u kojoj se radi, isključivanje mobitela prije početka, osnovna pravila grupnog rada i ponašanja u grupi i sl.

UGOVOR O UČESTVOVANJU U TRETMANU (15 MIN.)

Podijeliti Ugovor o učestvovanju u tretmanu¹⁰⁵ koji se predstavi kao **ugovor između članova grupe**. Podsjetiti da su ga svi članovi grupe već vidjeli i proučili tokom individualnih sureta sa voditeljem. Ugovor izražava očekivanja i odgovornosti članova grupe u vezi sa načinom sudjelovanja, povjerljivošću i odgovornim dolaženjem na susrete. Korisno je da voditelji pročitaju ugovor i podsjetite na glavne točke, jer je vjerovatno da će neki polaznici smatrati neke točke neugodnima pa je to prilika da to izraze na grupi.

To može npr. biti pitanje konzumiranja alkohola između susreta, premda na susrete dolaze u trijeznom stanju. Podsjetiti na utjecaj alkohola na ljudsko ponašanje (sman-

¹⁰⁵ Primjer ugovora je u prilogu

jena mogućnost ili čak nemogućnost kontrole ponašanja) i istaknuti da to onemogućuje postizanje osnovnog cilja ovog tretmana. Stoga oni koji nastave sa konzumiranjem alkohola u količinama koje utječu na njihovo nasilno ponašanje kod kuće neće moći postići taj cilj.

Povjerljivost je princip koji će možda nekima biti nejasan. U većini zakonodavstava postoje ograničenja povjerljivosti kad je u pitanju sigurnost drugih, a to nadilazi profesionalnu obavezu čuvanja tajnosti podataka između člana grupe i voditelja tretmana. To se mora naglasiti.

Povjerljivost između članova grupe također treba prodiskutirati. Npr. neki članovi grupe možda ne žele prepoznati druge članove izvan grupe (u gradu, na ulici). Ovo pitanje se može riješiti dogovorom između članova grupe kao jedno od pravila grupnog rada.

Zatim se traži od svakog člana grupe da potpiše ugovor u dva primjerka i da uz svoj potpis dobije i potpis jednog člana grupe kao svjedoka. Ovaj postupak ojačava odgovornost svakog člana za grupu u cjelini. Voditelji također potpišu ugovore, jedan primjera zadrži član grupe, a drugi oni.

Na ovaj ugovor voditelji se trebaju pozivati tokom tretmana u slučaju da kod nekih članova primijete nepridržavanje pojedinih odredbi.

POČETNO RAZOTKRIVANJE – IZNOŠENJE SVOGA SLUČAJA (50 MIN.)

Podijeliti Radni list 1-2 u kojem su tri pitanja za strukturiranje početnog razotkrivanja. Ovo može biti prilično uznemirujuće iskustvo za neke članove grupe. Na pitanja treba odgovoriti činjenicama bez velikog objašnjavanja.

Voditelji trebaju istaknuti težinu ovog zadatka. Ljudi općenito nisu spremni razotkriti opseg svoga nasilnog ponašanja. Opisivanje tog ponašanja može biti osobito nelagodno jer je to ljudi žele zaboraviti i prikriti. Zatro umanjuju svoje nasilno ponašanje, selektivno ga prikazuju ili optužuju partnericu/člana porodice da su odgovorni za to. To je razumljivo jer su prvi puta u grupi. Na narednim susretima će biti spremniji na veće razotkrivanje, osobito nakon što neki članovi grupe iskreno i otvoreno progovore o svom nasilnom ponašanju.

Razotkrivanje nasilnog ponašanja, uključujući opseg ozljeda ili drugih posljedica, može se potaknuti i opaskom da je držanje toga u tajnosti glavna zapreka u pokušaju mijenjanja. Ako se problemi ne prodiskutiraju i razmotre, vjerojatno se neće postići nikakav napredak. Članove grupe se uputi da pažljivo i sa poštovanjem slušaju razotkrivanja ostalih članova. Dopuštena su samo pitanja koja traže pojašnjavanje.

Treba dati uputu da se partnerice oslovljava *imenom* jer je to način pokazivanja poštovanja. Neprikladno oslovljavanje partnerica (npr. „ona kurva“, „moja baba“) zahtijeva da voditelji istog časa interveniraju. Pitanja, kao što su sljedeća, mogu poslužiti kao prikladna reakcija:

„Pokazuje li takvo oslovljavanje (označavanje) vaše partnerice/člana porodice da je poštuje (cijenite) kao osobu?“
„Što mislite, da li takvo oslovljavanje olakšava ili otežava da nasilno reagirate prema njoj?“

Odgovore na 3. pitanje iz radnog lista („Što biste konkretno željeli promijeniti...“), uz ime člana grupe, voditelj zapisuje na flip-chart. **Taj se papir sprema i na njega se vraća ponovo na 4. susretu, kada svaki član grupe treba konačno definirati svoje tretmanske ciljeve!** Naime, mnogi članovi grupe nisu u stanju na prvom susretu postaviti svoj tretmanski cilj. Razmatranju postizanja ovih ciljeva vraća se na kraju tretmana u evaluaciji.

Na kraju razotkrivanja svakog člana grupe, oboje voditelja treba se zahvaliti na tome i tako pokazati poštovanje prema naporu kojeg su članovi uložili. Kad je neko razotkrivanje bilo osobito teško za člana grupe, voditelji to trebaju priznati i istaknuti da je on pokazao veliku hrabrost i svojim iskrenim razotkrivanjem započeo proces mijenjanja.

PODJELA LISTOVA ZA PROCJENU SUSRETA I ODJAVLJIVANJE (15 MIN.)

Listovi za procjenu grupnog susreta su obavezna domaća zadaća za svaki susret. Popunjavaju se kod kuće. Od svakog se člana grupe traži da se osvrne na ono što smatra osobito korisnim sa prethodnog susreta, kako to može primijeniti u svojoj situaciji i što je novo naučio/osvijestio o sebi. Također se traži komentar o tome što je moglo biti drugačije – još bolje i korisnije.

Svrha je lista za procjenu prethodnog susreta potaknuti kod polaznika tretmana procese *reflektiranja i integriranja*, a, također, i identificiranje nekih područja koja možda zahtijevaju pažnju između susreta ili na narednom susretu. Ova zadaća traži da se članovi grupe podsjetu na prethodni susret i pojmove koji su obrađeni što pomaže u utvrđivanju obrađenih tema, omogućuje voditeljima provjeru koliko je materija bila shvaćena i usvojena, te olakšava evaluaciju uspješnosti tretmana (praćenje individualnog napredovanja, odnosno mijenjanja uvjerenja). List za procjenu pruža, također, informacije koje se mogu iskoristiti za prilagođavanje sadržaja ili postupaka u odnosu na potrebe i mogućnosti članova grupe.

Osim lista za procjenu prethodnog susreta, članovi grupe će od drugog susreta nadalje dobivati i druge domaće zadatke. Njihovo izvršavanje je važna komponenta tretmana i voditelji trebaju inzistirati na tome. Moguće je, međutim,

da neki članovi grupe nemaju potrebne uvjete za realizaciju pojedinih domaćih zadataka (npr. rastavljeni su, žive sami i sl.) pa će voditelji prilagoditi pojedine za će konkretnim životnim uslovima tih članova grupe.

RADNI LIST 1-1

(1. SUSRET): SVRHA TRETMANA

Cilj ovog tretmana je pomoći osobama koji se nasilno ponašaju u porodici da prestanu s takvim ponašanjem. To će se postići proradom sljedećih tema:

- Po čemu neko ponašanje određujemo kao nasilno? Koje su vrste nasilnog ponašanja u porodici? Koje su posljedice nasilnog ponašanja?
- Tko je odgovoran za prestanak nasilnog ponašanja? Kako se nasilno ponašanje može zaustaviti?
- Kako ljutnja utječe na nasilno ponašanje i kako se ona može kontrolirati?
- Što je stres, kako prepoznati znakove stresa i kako smanjiti napetost koju stres izaziva?
- Kako odgoj i društvene norme utječu na nasilno ponašanje?
- Koja je važnost samokontrole i samopoštovanja za naše ponašanje?
- Kako ostvariti dobru i uspješnu komunikaciju među partnerima? Kako jasno izraziti svoje potrebe i osjećaje?
- Kako nastaju sukobi u porodici i kako ih riješiti bez nasilja?
- Kako uvjerenja i stavovi koje imamo o sebi i partnerici/ članovima porodice utječu na nasilno ponašanje?
- Koje su pretpostavke dobrog partnerstva i kako se one mogu ostvariti? Kako izgraditi bolji odnos s partnericom/ članovima porodice?

RADNI LIST 3-1

(1. SUSRET): IZNOŠENJE SVOGA SLUČAJA

1. OPIŠITE SVOJE NASILNO PONAŠANJE KOJE JE DOVELO DO TOGA DA STE UPUĆENI U OVAJ TRETMAN.

2. KOLIKO DUGO I NA KOJE SVE NAČINE STE BILI NASILNI PREMA SVOJOJ SADAŠNJOJ PARTNERICI/DRUGOM ČLANU PORODICE?

3. ŠTO BISTE KONKRETNO ŽELJELI PROMIJENITI U SVOM PONAŠANJU U NAREDNIH 6 MJESECI?

LIST ZA PROCJENU GRUPNOG SUSRETA

REDNI BROJ SUSRETA _____

1. ŠTO JE NA PROTEKLOM SUSRETU BILO POSEBNO VAŽNO ZA VAS/VAŠU SITUACIJU?

2. ŠTO STE NA TOM SUSRETU NAUČILI O SEBI?

3. ŠTO BISTE ŽELJELI DA JE NA TOM SUSRETU BILO DRUGAČIJE?

PODSJETNIK ZA VODITELJE

Na prvom grupnom susretu (Uvodne napomene) može se u svrhu motiviranja članova grupe i pojašnjenja svrhe tretmana reći sljedeće:

Svima nama, a muškarcima posebno, teško je priznati da nešto u našem ponašanju nije dobro i da to treba mijenjati. Teško je priznati i preuzeti odgovornost za probleme koje imamo u porodici. I zato je vaša odluka da pristanete ući u ovaj tretman hrabra i dobra odluka. Tom odlukom vi pokazujete spremnost da preuzmete odgovornost za svoje ponašanje i da nešto u tom ponašanju promijenite.

Ovaj tretman je poseban jer vam nudi priliku da promijenite neke svoje postupke. Ova će vam grupa omogućiti da se međusobno upoznate, da iznosite svoja iskustva i izrazite svoje misli i osjećaje, da djelujete jedni na druge i tako olakšate proces učenja i mijenjanja. Sudjelovanje u ovakvoj grupi može, osobito u početku, dovesti i do osjećaja nelagodnosti, stida, zbunjenosti i uznemirenja. Ali, takvi su osjećaji potpuno normalni, oni su privremeni i pokazuju početak vašeg mijenjanja.

Iskustva dosadašnjih učesnika ovog tretmana vrlo su pozitivna. Većina njih istaknuli su da im je tretman bio vrlo koristan, da su naučili važne stvari o sebi i da su prestali ponavljati one oblike ponašanja zbog kojih ih je sud uputio u tretman. Neki su, također, promijenili i određene stavove i uvjerenja o svojim partnericama koja su ih navodila na nasilno ponašanje. Neki su rekli, "E, da smo ovo naučili puno prije, dok smo bili mladi", ali nikad nije kasno da promijenimo ono što nije dobro u našem ponašanju i omogućimo sebi i svojim bližnjima kvalitetniji život.

Ovaj program se bavi vama, a ne vašim partnericama ili drugim članovima porodice. Oni nisu prisutni na našim susretima i zato se njima ne možemo baviti. Cilj ovog tretmana nije spašavanje vašeg braka ili popravljavanje odnosa među partnerima, osim u onoj mjeri u kojoj ti odnosi zavise od vas lično. Dakle, stalno ćemo se koncentrirati na vas, na vaše iskustvo, vaše emocije, uvjerenja i postupke sa ciljem da preuzmete potpunu odgovornost za svoje ponašanje, bez obzira na ponašanje vaše partnerice ili drugih članova porodice. Cilj ovog programa je zaustaviti vaše nasilno ponašanje i tek nakon toga možete zajedno sa vašom partnericom, ako se tako dogovorite, početi raditi na popravljavanju vašeg odnosa i braka. To se zove partnerska ili bračna terapija. Ali, prije toga, mora prestati vaše nasilno ponašanje jer je nemoguće popraviti odnos sa partnericom ili drugim članom porodice dok se vi nasilno ponašate.

2.2. SUSRET: RAZUMIJEVANJE NASILJA U PORODICI¹⁰⁶

CILJEVI

1. Upoznati definiciju i vrste nasilja u porodici
2. Prepoznati svoje i ponašanje drugih članova grupe kao nasilno ponašanje

SADRŽAJ

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje
2. Upoznavanje definicije nasilja u porodici i vrsta nasilja kroz primjere članova grupe
3. Prepoznavanje nasilnog ponašanja kod sebe i kod drugih članova grupe
4. Zadanje domaćeg zadatka

MATERIJAL

1. Radni list 1-2: Na početku susreta
2. Radni list 2-2: Definicija nasilnog ponašanja
3. Radni list 3-2: Vrste nasilnog ponašanja
4. Radni list 4-2: Domaći zadatak
5. Materijal za voditelje: vrste nasilja
6. List za procjenu grupnog susreta

POSTUPAK

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje (60 min.)

Svi članovi grupe pročitaju što su odgovorili na svako pitanje iz *Lista za procjenu prošlog susreta*. Jedan od voditelja zapisuje na flip-chart za svakog člana grupe: 1. što mu je bilo novo/važno na prethodnom susretu, 2. što je naučio/osvijestio o sebi, 3. što je želio da bude drugačije. Zbog ostvarenja svrhe ove zadaće (koja je objašnjena u tekstu 1. susreta), inzistira se na tome da svaki član grupe ispuni zadatak. U početku će neki polaznici izbjegavati popunjavanje ovog lista i vrlo općenito i neodređeno odgovarati na pitanja. Stoga je važno da voditelji inzistiraju na ovoj obavezi i **da svaki puta od svih članova grupe** traže da pročitaju što su napisali. Ako nisu ništa napisali kod kuće traži se od njih da odgovore na susretu. U formuliranju odgovora na pitanja - što im je bilo naročito korisno i što su novo naučili o sebi - treba im pomagati potpitanjima, objašnjenjima, primjerima i podsjećanjem na temu s prethodnog susreta jer je nekim

¹⁰⁶ Originalno priredila R. Kraljević za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

korisnicima teško odgovoriti na ta pitanja. Voditelj rezimira odgovore, povezujući ih sa prošlom i budućim temama na kojima se radilo i radit će se tokom daljnjih susreta.

Podijeliti članovima grupe Radni list 1-2 koji služi kao primjer kako će se prijavljivati na svakom susretu. Tražiti da prema uputama svaki član ispriča jednu situaciju iz prošle sedmice u kojoj se nasilno ponašao i jednu situaciju u kojoj je odabrao izbjeći nasilno ponašanje. Ako nisu imali takve situacije, trebaju (ponovo) opisati onu koja ih je dovela u tretman. Situaciju treba opisati detaljno, na sljedeći način: a) da se jasno opiše što je neposredno prethodilo nasilnom ponašanju, b) vlastiti postupci, misli i osjećaji, c) posljedice za druge. U svakom iskazanom slučaju, pitati što su mogli drugačije učiniti, jesu li i kako mogli izbjeći nasilni postupak. Podsjetiti članove koji opisuju situaciju da svoje partnerice spominju imenom (umjesto "ona", "ona moja" i sl.). Intervenirati u slučaju nepristojnog oslovljavanja partnerice/ člana u porodice. Na kraju voditelj rezimira kako smo iz opisa čuli primjere nasilnog i nenasilnog ponašanja, te pohvali članove za izbjegavanje nasilja, odnosno konstatira da još uvijek imamo na čemu raditi. Moguće je da voditelji neće imati vremena proći prijavljivanje sa svim članovima grupe. Stoga, ovisno od vremena, treba to napraviti sa dvojicom ili trojicom članova, a sa drugima nastaviti na narednim susretima. Važno je napomenuti članovima grupe da će oni koji na ovom susretu nisu došli na red to proći na jednom od sljedećih susreta.

2. Upoznavanje definicije i vrsta nasilja kroz primjere članova grupe (25 min.)

Članovima grupe podijeliti Radni list 2-2: Definicija nasilnog ponašanja (pripremiti iz Zakona o zaštiti od nasilja u porodici). Voditelj pročita naglas definiciju, te se prođu elementi u definiciji. Članove grupe poučiti se o vrstama nasilja, te se potiču na iznošenje svojih primjera.

3. Prepoznavanje nasilnog ponašanja kod sebe i kod drugih članova grupe (25 min.)

Lično iskustvo sa pojedinim vrstama nasilnog ponašanja razrađuje se uz pomoć Radnog lista 3-2: Vrste nasilnog ponašanja. Voditelj pročita tipična nasilna ponašanja, a svaki član podvuče na popisu one postupke koje je činio te dopiše svoje primjere. Tako se prođu sve vrste nasilnog ponašanja. Zatim članovi grupe pročitaju ponašanja koja su podvukli. Primjere članova grupe voditelj piše na flip-chart. Na kraju rezimira koje vrste nasilja prevladavaju u grupi.

4. Zadavanje domaćeg zadatka (10 min.)

Osim redovitog *Lista za procjenu susreta*, članovi grupe dobivaju i domaći zadatak koji treba pomoći da utvrde obrađenu temu. Podijeliti Radni list 4-2 i zadati im da se do narednog susreta odaberu dvije situacije unatrag godinu

dana u kojima su se nasilno ponašali, te da za svaku od njih navedu koje su sve vrste nasilnog ponašanja koristili.

RADNI LIST 1-2 (2. SUSRET): NA POČETKU SUSRETA

Opišite jednu situaciju iz prošle sedmice u kojoj ste se nasilno ponašali i jednu situaciju u kojoj ste izbjegli nasilno ponašanje. Ako u prošloj sedmici nije bilo takve situacije, opišite onu koja vas je dovela u ovaj tretman. Situaciju opišite tako da:

- detaljno opišete situaciju, naručito one elemente zbog kojih ste se uzrujali, naljutili, št vas je povrijedilo
- detaljno opišete vlastite postupke, misli i osjećaje
- opišite posljedice vašeg ponašanja za druge članove porodice

VAŽNO JE DA ZNATE:

Svrha ovog postupka na početku svakog susreta je stalno ispitivanje i upoznavanje vlastitih postupaka i misli, te njihovih posljedica

Cilj je otvoreno i pošteno predstavljanje sebe i svojih iskustava u suočavanju sa nasilnim ponašanjem.

Način na koji se o tome govori zahtijeva iskrenost prema sebi i jasnu i otvorenu komunikaciju prema grupi i voditelji. Druge članove grupe treba pažljivo slušati, ne prekidati i ne komentirati njihove iskaze. Pitanja možete postavljati samo radi razjašnjavanja.

RADNI LIST 2-2 (2. SUSRET): DEFINICIJA NASILNOG PONAŠANJA

(PREMA ZAKONU O ZAŠTITI OD NASILJA U PORODICI)

- Nasilje u porodici predstavlja **svaka radnja nasilja** člana porodice ili porodične zajednice kojom se ugrožava spoko-
jstvo, psihički, tjelesni, seksualni ili ekonomski integritet
drugog člana porodice ili porodične zajednice.
- Osim toga, sljedeće radnje također predstavljaju nasilje:
 - prijetnja nanošenjem tjelesne povrede članu porodice
ili njemu bliskom licu,
 - prijetnja oduzimanjem djece ili izbacivanjem iz stana
člana porodice,
 - iscrpljivanje radom, izgladnjivanjem, uskraćivanjem
sna ili neophodnog odmora članu porodice,
 - vaspitanje djece na način ponižavajućeg postupanja,
 - uskraćivanje sredstava za egzistenciju članu porodice,
 - uskraćivanje prava na ekonomsku nezavisnost zabra-
nom rada ili držanjem člana porodice u odnosu zavis-
nosti ili podređenosti, prijetnjom ili nedavanjem sred-
stava za život ili drugim oblicima ekonomske domi-
nacije,
 - verbalni napad, psovanje, nazivanje pogrdnim imenom
ili vrijeđanje člana porodice na drugi način,
 - ograničavanje slobode komuniciranja člana porodice
sa članovima porodice ili drugim licima,
 - oštećenje, uništenje ili prometovanje zajedničke
imovine ili imovine u posjedu, kao i oštećenje ili
uništenje imovine u vlasništvu ili u posjedu drugog člana
porodice, odnosno pokušaj da se to učini,
 - uhođenje člana porodice
 - prouzrokovanje straha, poniženja, osjećaja manje
vrijednosti, kao i druge radnje koje ne sadrže obilježja
krivičnog djela nasilja u porodici ili porodičnoj zajednici.

RADNI LIST 3-2 (2. SUSRET): VRSTE NASILNOG PONAŠANJA

FIZIČKO NASILJE

TIPIČNI PRIMJERI:

- guranje
- udaranje, šamaranje
- gušenje, davljenje
- fizičko zadržavanje
- pritiskanje
- štipanje
- fizičko sprječavanje da nekamo ode
- povlačenje za kosu
- grizenje, ujedanje
- grebanje
- protresanje
- paljenje cigaretom
- trganje odjeće sa osobe
- gađanje predmetima
- bacanje ili uništavanje stvari u kući

VAŠI PRIMJERI:

SEKSUALNO NASILJE

TIPIČNI PRIMJERI:

- prisiljavanje na seks
- neželjeno dodirivanje
- prisiljavanje na neželjene seksualne postupke
- silovanje
- prisiljavanje na seks bez zaštite
- prisiljavanje na gledanje pornografije
- prisiljavanje na snimanje seksualnog odnosa i radnji

VAŠI PRIMJERI:

PSIHIČKO NASILJE

TIPIČNI PRIMJERI:

- ponižavanje
- ismijavanje u javnosti
- nazivanje pogrdnim imenima
- psovanje osobe
- omalovažavanje prijedloga i postupaka druge osobe
- neprestano ispravljanje i prodike
- nadvikivanje
- izvrtanje svega što ona kaže
- okrivljavanje druge osobe za svoje nasilno ponašanje
- zastrašivanje
- prijetnje
- pokazivanje fizičke nadmoći
- zabrane
- uhođenje, praćenje
- čitanje poruka u tuđem mobitelu i tuđe pošte, pretraživanje osobnih stvari
- uništavanje predmeta druge osobe
- uznemiravanje sms porukama
- prijetnja svojim samoubojstvom

VAŠI PRIMJERI:

EKONOMSKO NASILJE

TIPIČNI PRIMJERI:

- uskraćivanje novca
- zabrana da se zaposli
- upravljanje imovinom osobe bez njenog znanja
- uništavanje njenih stvari
- odlučivanje što i kad osoba smije kupiti
- zahtijevanje da opravda svaki, sitni trošak
- samostalno odlučivanje o kućnim financijama
- neplaćanje alimentacije

VAŠI PRIMJERI:

RADNI LIST 4 (2. SUSRET): DOMAĆI ZADATAK

Vrste nasilnog ponašanja koje sam koristio u dvije situacije unatrag godinu dana:

1. SITUACIJA:

2. SITUACIJA:

MATERIJAL ZA VODITELJE: VRSTE NASILJA

PSIHIČKO NASILJE

(emocionalno zlostavljanje, dominiranje, zastrašivanje, izoliranje, nametanje muških privilegija, umanjivanje, poricanje i okrivljavanje)

- Različite zabrane
- Prijetnje
- Ucjene
- Vrijeđanje, ponižavanje
- Ismijavanje u javnosti
- Nazivanje partnerice/člana porodice psihički bolesnom ili nestabilnom
- Kontrola kretanja i kontakata, izolacija žene/člana porodice
- Biti autoritet pod svaku cijenu
- Samostalno odlučivati o svemu
- Postupati s partnericom/članom porodice kao sluškinjom
- Ignoriranje i poricanje zlostavljanja
- Šale na račun nasilja
- Okrivljavanje partnerice za nasilje
- Okrivljavanje drugih za nasilje

FIZIČKO NASILJE

- Guranje
- Šamaranje
- Čupanje kose
- Udaranje rukama, nogama ili predmetima
- Nanošenje povreda različitim vrstama predmeta ili oružja
- Ubojstvo

SEKSUALNO NASILJE

- Prisiljavanje na seks
- Ponavljanje neželjenih dodira
- Ponavljanje neželjenih seksualnih zahtjeva i postupaka
- Silovanje
- Incest

EKONOMSKO NASILJE

- Uskraćivanje i oduzimanje financijskih sredstava
- Neplaćanje alimentacije
- Sprečavanje žene da se zaposli
- Svi drugi oblici ostavljanja partnerice/člana porodice bez sredstava za život

2.3. SUSRET: POSLJEDICE NASILJA I NASILNOG PONAŠANJA¹⁰⁷

CILJEVI

1. Osvijestiti posljedice nasilnog ponašanja
2. Suočiti se sa odgovornošću za svoje nasilno ponašanje
3. Prepoznavanja svojih ranih znakova upozorenja

SADRŽAJ

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje
2. Upoznavanje sa posljedicama nasilja i povezivanje s svojim primjerima
3. Koncept odgovornosti za vlastito ponašanje
4. Rani znakovi upozorenja za nasilno ponašanje
5. Zadavanje domaćeg zadatka

MATERIJAL

1. Radni list 1-3: Posljedice nasilnog ponašanja
2. Radni list 2-3: Tko je odgovoran za nasilje
3. Radni list 3-3: Rani znakovi upozorenja da postajete nasilni
4. List za procjenu grupnog susreta

POSTUPAK

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje (40 min.)

Svaki član ukratko kaže što je odgovorio na pitanja iz *Lista za procjenu prošlog susreta* prema uputama iz 2. susreta. Voditelj rezimira odgovore, poveže ih sa prošlom temom i budućim temama na kojima će se raditi u daljnjim susretima. U nastavku članovi grupe čitaju svoj domaći zadatak od prošlog susreta (Radni list 4-2), što također služi kao osnova za ponavljanje teme prošlog susreta – vrste nasilja u porodice.

Dva do tri člana grupe, koji to nisu napravili na prethodnom susretu, trebaju proći postupak prijavljivanja (opisati situaciju u kojoj se odabrao nasilno ponašati, odnosno situaciju u kojoj je izbjegao nasilno ponašanje). Voditelj će poticati ove članove grupe da budu što detaljniji i povezivati sa temom od prošlog susreta. Pri tome može pokušati uključiti i ostale članove grupe da komentiraju ili povežu sa svojim primjerima.

¹⁰⁷ Prilagođeno prema tekstu kojeg su originalno priredile R. Kraljević i A. Žižak za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

2. Upoznavanje sa posljedicama nasilja i povezivanje sa ličnim primjerima (35 min)

Pomoću Radnog lista 1-3 izložiti posljedice nasilnog ponašanja. Nakon toga svaki član grupe treba na radnom listu označiti koje posljedice nasilnog ponašanja je prepoznao u slučaju/slučajevima kad je bio nasilan i kratko ih opiše. Voditelj treba voditi razgovor tako da članovi grupe razumiju da njihovo nasilno ponašanje izaziva štetne posljedice različitog oblika. Drug voditelj će posljedice nasilnog ponašanja zapisati na flip-chart. Komentirati kako posljedice utječu na život počinitelaca.

3. Odgovornost za nasilno ponašanje (25 min.)

Podijeliti Radni list 2-3. Voditelj čita situacije i traži od članove grupe da upišu postotke odgovornosti muškarca odnosno žene u svakoj od tih pet situacija. Zatim članovi grupe pročitaju svoje postotke, a voditelj ih ispiše na flip-chart. Slijedi diskusija o tome zašto su dali takve procjene odgovornosti. Tipično je da ljudi ovdje podijele odgovornost između muškarca i žene tako da zbroj u svakoj situaciji bude 100. To, međutim, voditelj nije od njih tražio! Poanta je u tome da je u svakoj situaciji muškarac 100% odgovoran za svoj postupak, a žena 100% odgovorna za svoje postupke. Članovi grupe će inzistirati da je njihovo ponašanje uvijek reakcije na ponašanje druge osobe (partnerice) i da zbog toga ona nosi barem dio odgovornosti za nasilje. Ne treba sporiti da se članovi porodice mogu ponašati tako da to provocira i ljuti člana grupe, ali treba pojašnjavati (vjerojatno više puta) da svatko od njih uvijek potpuno snosi odgovornost za svoje ponašanje u međusobnim odnosima.

4. Rani znakovi upozorenja za nasilno ponašanje (15 min.)

Voditelj traži od članova grupe da se prisjete kako su se osjećali prije nego što su postali nasilni u slučaju zbog kojeg su upućeni u tretman. Očekuje se da oni kratko navedu neke svoje reakcije, ali će to vjerojatno biti pretežno opisi ponašanja kad su već postali ljuti i nisu mogli kontrolirati svoje ponašanje. Objasniti da oni mogu naučiti prepoznati znakove koji će im reći da se počinju uzrujavati i ljutiti, prije nego što to prijeđe granicu kad im je teško kontrolirati svoje ponašanje. To im ubuduće može pomoći da zaustave taj proces i da tako ne postanu nasilni. Prvi važan korak na tom putu je moći prepoznati rane znakove da bi mogli postati nasilni.

Podijeliti Radni list 3-3 i objasniti da su tri glavna područja u kojima mogu naučiti prepoznavati svoje rane znakove da se počinju uzrujavati i ljutiti (promjene u tijelu, javljanje neprijateljskih misli i promjene u ponašanju). Članovi grupe sa popisa trebaju odabrati po jedan znak da se počinu ljutiti i sasvim kratko opisati u čemu se on očituje u njihovom slučaju. (To služi da bolje razumiju domaći zadatak koji slijedi.) Voditelj vodi razgovor u smjeru kako bi članovi grupe

prihvatili da te znakove mogu prepoznati prije nego bude prekasno (što nije teško ako ljudi to nauče raditi!).

5. Zadavanje domaćeg zadatka (5 min.)

Voditelj rezimira čemu je susret bio namijenjen (kroz ciljeve susreta) te uz List za procjenu grupnog susreta članovi kao domaći zadatak trebaju na Radnom listu 3-3 (Rani znakovi upozorenja da postajete nasilni) podvući one primjere koji za njih vrijede, odnosno dopisati što više svojih primjera ranih znakova koji za njih vrijede ako nisu navedeni na radnom listu.

RADNI LIST 1-3 (3. SUSRET): POSLJEDICE NASILNOG PONAŠANJA

TJELESNE POSLJEDICE

- ozljede na licu
- ozljede na prsnoj koži, grudima
- modrice i ogrebotine po tijelu
- iščašenja, napukline ili lomovi kostiju
- opekline različitog stupnja
- ozljede nožem ili drugim predmetima
- tragovi gušenja na vratu
- izbijeni zubi
- povrede bubnjića
- ozljede u genitalnom području
- želučane smetnje
- bol u mišićima
- slabokrvnost
- glavobolje
- proljevi
- problemi s disanjem
- nemogućnost zadržavanja mokraće
- prerani porod
- invaliditet
- umor

PSIHIČKE POSLJEDICE

- napetost i nemir, osjećaj slabosti
- osjećaj straha (za sebe, svoj život, život dragih osoba)
- osjećaj srama i krivnje
- osjećaj ljutnje i ogorčenosti
- nesigurnost
- potištenost
- rastresenost
- nedostatak strpljenja
- nesanica, noćne more
- narušeni odnosi s partnerom/partnericom
- gubitak seksualne želje u dužem razdoblju
- depresivnost

PROMJENE U PONAŠANJU

- smanjivanje ili prekid komunikacije s drugima
- prestanak brige o nekim kućnim poslovima
- zapušten izgled
- pretjerano uzimanje hrane ili izgladnjivanje
- pretjerano pijenje alkoholnih pića, kave, pretjerano pušenje
- agresivno ponašanje prema sebi i drugim članovima porodice
- pokušaj samoubojstva

EKONOMSKE I SOCIJALNE POSLJEDICE

- porodica ostaje bez sredstava za život
- ograničena sloboda odlučivanja i kretanja
- osiromašenje porodičnog života
- smanjeni kontakti sa drugima osobama
- povlačenje žrtve od drugih ljudi
- česta i dugotrajna bolovanja
- narušeni odnosi sa djecom i ukućanima
- osramoćenost u radnoj sredini

RADNI LIST 2-3 (3. SUSRET): TKO JE ODGOVORAN ZA NASILJE?

1. On stiže kući. Jako je loše raspoložen, jer se posvađao sa šefom. Ona ga pita što nije u redu, je li mu dan bio loš i nudi ga pivom. Nakon što je donijela pivo, on kaže da nije dovoljno hladno i odgurne čašu koja se razbije o pod. Ona ga pita zašto je to učinio, jer ona to mora počistiti. On je udari po licu.

Muškarac je odgovoran

Žena je odgovorna

100% ----- 0%

100% ----- 0%

2. On stiže kući. Jako je loše raspoložen. Kuća je u neredu, a dijete plače. On traži pivo. Ona mu odgovara: "Zar ne vidiš da sam zauzeta djetetom. Molim te, sam uzmi pivo iz frižidera". On počinje psovati i naziva je pogrđnim imenima. Onda joj priđe i udari je po licu.

Muškarac je odgovoran

Žena je odgovorna

100% ----- 0%

100% ----- 0%

3. On stiže kući. Jako je loše raspoložen. Kuća je u neredu, a dijete plače. On traži pivo. Ona se izdere na njega: "Uzmi ga sam! Nisam ti ja sluškinja!". On počne vikati na nju i nazivati je pogrđnim imenima. Ona viče na njega i govori mu da je loš muž. Pita ga kako on misli da ona može voditi kućanstvo sa ono malo novaca koje on zaradi. Kaže: "Ti se nikad ne igraš s djecom i još nisi počistio ono smeće iz dvorišta". On joj priđe i udari je po licu.

Muškarac je odgovoran

Žena je odgovorna

100% ----- 0%

100% ----- 0%

4. On stiže kući. Jako je loše raspoložen. Kuća je u neredu, a dijete plače. On uzima pivo iz frižidera i sjeda. Ona mu prilazi vičući: "Ti si loš muž! Lijen si! Ne zarađuješ dovoljno! Dosta mi je tebel!". On joj priđe i udari je po licu.

Muškarac je odgovoran

Žena je odgovorna

100% ----- 0%

100% ----- 0%

5. On stiže kući. Jako je loše raspoložen. Kuća je u neredu, a dijete plače. Ona odmah počinje vikati na njega i vrijeđati ga. Očito je nešto pila. Baca flašu prema njegovoj glavi. On joj priđe i udari je po licu.

Muškarac je odgovoran

Žena je odgovorna

100% ----- 0%

100% ----- 0%

Priredila: Anja Meulenbelt

RADNI LIST 3-3 (3. SUSRET): RANI ZNAKOVI UPOZORENJA DA POSTAJETE NASILNI

PROMJENE U TIJELU:

Napetost mišića (npr. napetost u stomaku, ramenima, vratu)
Bolovi (npr. u glavi, grudima, stomaku)
Promjene u disanju (npr. brže, pliće disanje)
Osjećaj vrućine ili hladnoće, treskavica
Znojenje
Promjene boje kože (npr. crvenilo, bljedilo u licu)
Teškoće sa vidom (npr. pjege u vidnom polju, "tunelski" vid)

VAŠI PRIMJERI:

JAVLJANJE NEPRIJATELJSKIH MISLI:

„Ona to stalno radi“ (Ponavljanje prošlih prigovora).
„Nisam to zaslužio“ (Opravdavanje svog nasilja).
„Ja sam ovdje glavni“ (Potreba da se kontrolira druge).
„Ona me izaziva“ (Odbijanje odgovornosti za vlastito ponašanje).

VAŠI PRIMJERI:

PROMJENE U PONAŠANJU:

Uznemireno ponašanje (npr. nervozno hodati tamo-amu)
Teškoće u govoru – na primjer: suha usta, zamuckivanje
Početi sve glasnije govoriti, vikati
Govoriti brže ili sporije
Iskrivljenost izraza lica
Stiskanje šaka

VAŠI PRIMJERI:

2.4. SUSRET: UPOZNAVANJE LJUTNJE¹⁰⁸

CILJEVI

1. (Re)definirati individualne ciljeve tretmana
2. Započeti proces razumijevanja uloge ljutnje u razvoju nasilnog ponašanja
3. Olakšati razumijevanje da u slučaju gubitka kontrole nad vlastitom ljutnjom negativne posljedice pretežu nad pozitivnim
4. Prepoznati i u grupi verbalizirati lične znakove ljutnje

SADRŽAJ

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje
2. (Re)definiranje ličnih tretmanskih ciljeva
3. Asocijacije na pojam ljutnja
4. Upoznavanje ljutnje kroz ične primjere
5. Prepoznavanje i kontrola ljutnje
6. Zadaivanje domaćeg zadatka

MATERIJAL

1. Radni poster: Lični ciljevi članova grupe
2. Radni poster: Asocijacije na riječ „ljutnja“
3. Radni list 1-4: Prorada ličnog iskustva ljutnje
4. Radni poster: Tjelesni znakovi ljutnje
5. Radni list 2-4: Dnevnik ljutnje
6. List za procjenu grupnog susreta
7. Materijal za voditelje

POSTUPAK

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje (30 min.)

Svaki član ukratko kaže što je odgovorio na pitanja iz *Liste za procjenu prošlog susreta* prema uputama iz 2. susreta. Voditelj rezimira odgovore, povezujući ih sa prošlim i budućim temama.

Na Radnom listu 3-3: Rani znakovi upozorenja, članovi grupe su trebali označiti one primjere koji za njih vrijede, odnosno dopisati što više svojih primjera ranih znakova upozorenja kroz tjelesne reakcije, misli, ponašanja. Voditelj zamoli dva ili tri člana da kažu kako su to napravili te se uz pomoć njihovih znakova cijela grupa još jednom podsjeti na rane znakove. Provjeriti jesu li svi napisali zadatak, ponoviti važnost i obavezu pisanja zadaća.

Ovisno od vremena s jednim ili dvojicom članova grupe proći postupak prijavljivanja.

¹⁰⁸ Prilagođeno prema originalu kojeg je priredila A. Žižak za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

2. (Re)definiranje ličnih tretmanskih ciljeva (30 min.)

Članove grupe pozvati da u svojoj fascikli koji su dobili na prvom susretu i u kojoj čuvaju sve materijale sa susreta pronađu Radni list 2-1 i pogledaju/podsjetite se kako su odgovorili na 3. pitanje („Što biste konkretno željeli promijeniti u svom ponašanju u narednih 6 mjeseci?“). Sada svaki član grupe treba ponovo razmotriti ovo pitanje i uz pomoć voditelja svako za sebe formulira cilj(eve) tretmana. Voditelj vodi računa da su ciljevi konkretni, realno ostvarivi. Formulirane ciljeve drugi voditelj piše na flip-chart *“Lični ciljevi članova grupe”* na sljedeći način:

LIČNI CILJEVI ČLANOVA GRUPE

IME	LIČNI CILJ
Petar	* Zaustaviti svako fizičko nasilje * Naučiti kako kontrolirati svoju ljutnju
Mirko	* Prepoznati na vrijeme da mogu postati nasilan * Naučiti kontrolirati ljutnju * Komunicirati sa suprugom na nenasilan način

Nakon što su svi ciljevi formulirani i zapisani voditelj naglasi kako će se grupa na lične ciljeve vraćati na različite načine te da oni svaki put kad ispunjavaju *List za procjenu grupnog susreta* razmišljaju koliko ih je to što su naučili i što je bilo značajno na prethodnom susretu, približilo ostvarenju njihovih ciljeva.

3. Asocijacije na pojam *ljutnja* (10 min.)

Na flip-chartu voditelj napiše riječ LJUTNJA. Članove grupe zamoli da:

- navedu što više situacija u kojima su ljuti
- navedu što više i što konkretnijih misli koje imaju kada su ljuti
- navedu što više osjećaja koje povezuju sa ljutnjom.

Drugi voditelj zapiše sve asocijacije, pa se komentira sličnosti i razlike među članovima grupe. Naglasiti da to što su oni naveli predstavlja važno znanje o ljutnji koje oni već posjeduju.

4. Upoznavanje ljutnje kroz lične primjere (30 min.)

Svaki član ispuni Radni list 1-4: Razrada ličnog iskustva ljutnje (oko 5 minuta), a zatim se u grupi prolazi kroz svako pitanje. Diskutira se o mogućnosti prepoznavanja rizičnih okolnosti za nastanak ljutnje koje članovi grupe mogu prepoznati i možda prevenirati.

Kroz lične primjere svaki član grupe se treba sjetiti što

više promjena u svojem tijelu za neku od situacija o kojoj je govorio u vezi Radnog lista 1-4. Drugi voditelj ih piše na flip-chart sa naslovom TJELESNI ZNAKOVI LJUTNJE. Te se znakove poveže sa ranije naglašenom činjenicom da je poznavanje ovih znakova koji prethode iskazivanju ljutnje jedan od najlakših načina za podizanje nivoa samokontrole u situacijama u kojima prijeti opasnost od gubitka kontrole.

5. Prepoznavanje i kontrola ljutnje (10 min.)

Voditelj će predstaviti *Dnevnik ljutnje* kao važno sredstvo koje će pomoći članovima grupe da prepoznaju rizike i kontroliraju ljutnju. Podijeliti Radni list 2-4 i objasniti popunjavanje *Dnevnika ljutnje*. Članovi grupe trebaju prvo prepoznati „okidače“ ljutnje, tj. ona ponašanja partnerice/ člana porodice koja ih ljute. Zatim trebaju prepoznati svoje znakove ljutnje (tjelesne promjene, misli i ponašanje). U četvrtom stupcu upisuju procjenu jačine ljutnje u svakoj od dvije konkretne situacije (od 1 do 10, pri čemu je 10 maksimalna ljutnja). U stupce „unutarnji govor“ trebaju upisati što su sami sebi govorili (mislili) u konkretnoj situaciji i to ono što je povećavalo ljutnju i ono što ih je smirivalo ili smanjivalo ljutnju. Većini članova grupe je u početku teško prepoznati „unutarnji govor“, odnosno misli koje im prolaze glavom u situacijama ljutnje. Zato je važno na jednom ili više konkretnih primjera (po mogućnosti njihovih) ilustrirati tipične uzbuđujuće i smirujuće misli.

PRIMJER ZA VODITELJA:

- „Okidač“ ljutnje: žena je vikala na mene zašto nisam javio da ću kasno doći kući. Govori mi da sam neodgovoran i da uopće ne mislim na nju, neka si sam spremim večeru i da ona neće više kuhati za mene.
- Znakovi ljutnje: cijelo tijelo je bilo napeto, imao sam grč u želucu, vrućina mi je udarila u glavu.
- Procjena moje ljutnje: 8
- Unutarnji govor (moje misli):

Uzbuđujući: Opet prigovara, histerična je, kako se usuđuje tako razgovarati sa mnom kao da sam bio na provodu a ne ostalo na poslu! Dosta mi je njenog prigovaranja i vikanja na mene kad nema nikakvog razloga!

Smirujući: Treba mi time-out! Makni se iz kuhinje, makni se od nje što prije! Ne dozvoli da te opet isprovocira na isti način! Smiri se pa onda razgovaraj s njom! Trebao sam joj javiti da ću zakasniti, ali sam zaboravio od puno posla.

6. Zadavanje domaćeg zadatka (10 min.)

Voditelj rezimira čemu je susret bio namijenjen (kroz ciljeve susreta) te uz *List za procjenu grupnog susreta* podijeli Radni list 2-4 (*Dnevnik ljutnje*). Važno je naglasiti da svakodnevno na kraju dana razmisle i analiziraju situacije ljutnje u tom danu. Prije narednog susreta trebaju odabrati dva primjera kad su tijekom tog tjedna bili jako ljuti i unijeti te primjere u *Dnevnik ljutnje*.

RADNI LIST 1-4 (4. SUSRET): RAZRADA LIČNOG ISKUSTVA LJUTNJE

Na ovom radnom listu nalaze se pitanja i koja će Vam pomoći da bolje upoznate vlastitu ljutnju. U prostor označen kao „moji odgovori“ upišite svoje (konkretne) odgovore na svako od pitanja.

PITANJA ZA UPOZNAVANJE SVOJE LJUTNJE:

MOJI ODGOVORI:

TKO Na koga se najčešće u životu ljutite?

ŠTO Što Vas u odnosu sa partnericom/članom porodice, najviše ljuti?

GDJE Gdje se najviše ljutite (u kojim prostorima)?

KADA Kada – u koje doba dana, dana u sedmici?

ZAŠTO Zašto se Vi baš u tim situacijama ljutite?

KAKO Po kojim znakovima Vi prepoznajete da ste ljuti?

RADNI LIST 2-4 (4. SUSRET): DNEVNIK LJUTNJE

Tokom naredne sedmice pratite svoju ljutnju. Na kraju sedmice odaberite dvije situacije koje su vas razljutile i unesite ih u svoj Dnevnik ljutnje, popunjavajući sve stupce.

DATUM	ŠTO JE BIO „OKIDAČ“ LJUTNJE	PO ČEMU SAM PREPOZNAO DA SE POČINJEM LJUTITI	PROCJENA JAČINE LJUTNJE (1 – 10)	ŠTO SAM SEBI GOVORIO („UNUTARNJI GOVOR“)	
				Uzbuđujuće riječi i misli (ljutnja raste)	Smirujuće riječi i misli (ljutnja se smanjuje)

Prilagođeno prema Dutton D.G. (2007)

MATERIJAL ZA VODITELJE: RAZUMIJEVANJE SVOJE LJUTNJE

Ljutnja (srdžba, gnjev) je emocija snažnog negativnog tona i neprijateljstva koja nastaje kao posljedica fizičke ili psihičke boli, doživljene nepravde i provokacije, onemogućavanja postizanja važnog cilja (frustracije) i doživljaja da je ugroženo nešto važno, uz namjeru da se na to uzvratiti (osvetiti). Praćena je promjenama u tijelu, neprijateljskim mislima prema osobi ili grupa koja je nanijela povredu, uvredu ili nepravdu i ponašanjima usmjerenim protiv izvora povrede ili nekog zamjenskog cilja.

Ljutnja može prerasti u bijes koji može biti takve jačine da osoba može izgubiti kontrolu nad svojim ponašanjem. Ljutnja je jedna od najsnažnijih emocija i njeno javljanje dovodi do pripreme tijela za napad na percipirani izvor ljutnje.

Ljutnja je životna činjenica – dakle, svi ju imamo i to je dio naše ljudske prirode. Ljutnja može biti naš **saveznik** (jer mobilizira energiju i štiti osobu od emocionalnog povređivanja, uključujući i napad na poštovanje) ili **neprijatelj** (jer stvara osjećaj krivnje i srama, može pokvariti komunikaciju i odnose sa drugi ljudima sl.).

Ljutnja je u životu neizbježna i zato je važno prepoznati da se ljutite. Važno je da prepoznate na koga se ljutite, zbog čega, te da drugima pokažete da ste ljuti na odgovarajućem mjestu, vremenu i na prihvatljiv način.

Ljutnja ima sljedeće funkcije:

- Povećava energiju i tako omogućuje odgovor na situaciju, izazove, „provokacije“, frustracije iz okoline
- Omogućava da se okolini pokaže što osobu smeta, zbog čega se ljuti
- Obrana jer tako osoba štiti ono što joj je vrijedno i važno.

Znakovi porasta (eskalacije) ljutnje (misli, tjelesne promjene, ponašanje):

- Misli: „pokazat ću ja tebi“, „platit ćeš ti to meni“, „uvijek radiš isto samo zato da bi bilo po tvojemu“ ...
- Tjelesne promjene: lupanje srca, drhtave ruke, crvenilo u licu, toplina u tijelu ...
- Ponašanja: napad na drugu osobu, vikanje, psovanje .. ili povlačenje (šutnja, odlazak iz situacije, konzumiranje alkohola ...)

Posljedice gubitka kontrole nad svojom ljutnjom:

- Ometa i otežava svakodnevnu komunikaciju
- Dovodi do distanciranja, udaljavanja bliskih osoba,

prekida odnosa

- Pogoduje razvoju negativnog životnog stila i odnosa sa drugim ljudima
- Uzrokuje tjelesne simptome kao što je glavobolja, bol u leđima, teškoće disanja, lupanje srca
- Dovodi do agresije, nasilja, zlostavljanja;
- Emocionalne posljedice: osjećaj krivnje, srama, kajanja i nisko samopoštovanje
- Pravne posljedice – kršenje zakona, prijave u policiji, sudski postupak...

Koristi od ranog prepoznavanja ljutnje i njenog pokazivanja na odgovarajuće načine:

- To je signal upozorenja da se “događa nešto važno” čemu treba posvetiti pažnju
- Shvaćanje da neka osoba ili situacija aktivira neku vašu snažnu povredu iz prošlosti
- Vaše želje, potrebe, prava i vrijednosti nisu zadovoljene
- Na neki način ste pogriješili pa se ljutite na sebe
- Neka je nepravda učinjena vama ili osobama o kojima brinete
- Sredstvo da poručite drugima što vam se sviđa, a što ne, koje su vaše želje i potrebe
- Povećava motivaciju da riješite probleme i postignete ono što želite
- Pokazivanje ljutnje (i drugih osjećaja koje ona prikriva) omogućava vam da budete emocionalno iskreni u odnosu sa osobama do kojih vam je stalo, što može povećati povjerenje i intimnost
- Ako ljutnju ne izrazite direktno, ona često izbije na površinu na način koji je destruktivan za vas i one koji su vam važni
- Prikrivanje ljutnje traži golem napor i često to prekriju drugi osjećaji
- Pokušaj potpunog negiranja ljutnje samo povećava stres i napetost.

Ako dopustite vašoj ljutnji da naraste, ona može dovesti do širih negativnih posljedica:

CINIZAM/NEPRIJATELJSTVO/OGORČENJE/PREZIR

- To su osjećaji na kojima se temelji nepovjerenje u motive drugih ljudi i koji vode do stalnog razmišljanja na stvarne ili prividne nepravde prema vama. Ljudi koji su stalo ljuti vide svijet nepravedno i nesigurno mjesto, a druge ljude vide kao da su oni loši (npr. nekompetentni i neadekvatni, neobazrivi, nepravedni i nepouzdana, spremni da vas povrijede, spremni da vas iskoriste)
- Ovi osjećaji mogu uključiti pretjerano kritične, osuđujuće i posramljujuće misli o sebi, o svojim pogreškama i problemima
- Ovi osjećaji potiču ideju da ste bespomoćni i žrtva, a da je situacija beznadna
- Stalna ljutnja, cinizam, neprijateljstvo, ogorčenje i prezir

se najbolje prepoznaju kroz vaš negativni razgovor sa sobom; ako se često prepuštate svojim negativnim mislima, tako stalno hranite svoj stres, produljujete i povećavate jačinu svoje ljutnje

- Kronični cinizam, neprijateljstvo, ogorčenje i prezir uvijek dovode do fizičke štete i emocionalnih posljedica za vas i druge
- Ako ti osjećaji postanu vaše gledanje na svijet, oni mogu direktno ugroziti druge osobe i vaš odnos sa njima.

AGRESIJA/POVLAČENJE

- *Agresija* uključuje *ponašanja* koji se poduzimaju sa namjerom da se povrijedi, kazni, zastraši ili kontrolira drugoga (emocionalno, verbalno, fizički ili seksualno), kao način da se osvetite zbog stvarnih ili umišljenih "nepravdi" koje su vam učinjene i da nametnete svoju volju u određenoj situaciji
- *Povlačenje* uključuje ponašanja sa namjerom emocionalnog isključivanja iz teških situacija. To može biti *kaznjavajuće povlačenje* koje se koristi da povrijedimo nekoga ili mu uzvratimo (npr. durite se), i/ili to može biti *zaštićujuće povlačenje* kada se povlačite ako osjećate nesigurnost ili neizvjesnost (npr. postanete pasivni i u tišini "napuhavate" svoju ljutnju). Povlačenje može biti kombinacija jednog i drugog.
- Ako ova ponašanja često koristite, uvijek će na kraju rezultirati nepoštovanjem prema vama i emocionalnom udaljavanjem vas prema drugima i drugih prema vama.

KADA LJUTNJA POSTAJE PROBLEM:

- Jačina ljutnje je izrazito velika, ljutnja se često ponavlja, dugo traje
- Izaziva strah kod drugih, stvara emocionalnu distancu između vas i drugih i prekida vaše veze s onima koji vas okružuju
- Ometa vas u obavljanju posla ili vam stvara probleme na poslu
- Ograničava vas da se zabavljate, da budete spontani, zaigrani i opuštani
- Počinje uzrokovati fizičke simptome kao što je glavobolja i bol u leđima ili stomaku
- Izaziva osjećaj krivnje, kajanja, srama i niskog samopoštovanja
- Dovodi do bacanja, udaranja ili razbijanja stvari.
- Dovodi do emocionalnog, verbalnog, seksualnog ili fizičkog zlostavljanja drugih
- Dovodi do sukoba sa zakonom.

KAKO EFIKASNO I PRISTOJNO IZRAZITI SVOJU LJUTNJU

1. Postati svjestan svojih okidača ljutnje i naučiti prepoznati kada dolazi do eskalacije
2. Priznati sebi svoju ljutnju i prihvatiti činjenicu da ste ljuti
3. Uzeti pristojan *time-out* da biste se smirili

4. Odvojiti problem koji je direktno povezan sa vašom ljutnjom u tom trenutku od drugih mogućih izvora ljutnje, tako da se pitate:

- Dolazi li ljutnja od povreda i boli koje ste iskusili u djetinjstvu ili prošlim situacijama koje su na neki način povezane sa sadašnjom situacijom?
 - Jeste li ljuti zbog stresa koji nema puno veze sa konkretnom situacijom?
 - Koje negativne i osvetoljubive misli imate i kako one pridonose rastu ljutnje?
 - Sumnjate li u sebe, osjećate li se nesposobnim, neadekvatnim, bezvrijednim, nevažnim, bespomoćnim ili nevoljenim? Da li te negativne poruke samome sebi uključuju nerealna očekivanja od sebe ili drugih?
 - Koje su druge emocije bile prikrivene vašom ljutnjom (npr. povrijeđenost, tuga, strah, razočaranje itd.)? Ako ih kao takve prepoznate i spremni ste ih priznati svojim bližnjima, to bi moglo učiniti komunikaciju efikasnijom nego ako odlučite podijeliti svoju ljutnju.
 - Je li vam netko ili nešto doista "prijetnja"? Ako je vaš odgovor "da", kako to znate? Čak i ako imate jasan dokaz da je vaša ljutnja "opravdana", to vam ne daje dopuštenje da postanete neuljudni ili nasilni.
5. Smirite sebe koristeći postupke smirivanja, kao što su duboko disanje, relaksacija, pozitivne poruke samome sebi, fizičko vježbanje ili razgovor sa prijateljem.
 6. Odlučite želite li podijeliti svoju ljutnju sa osobom koja je direktno uključena u situaciju.
 7. Ako odlučite da ne želite podijeliti svoju ljutnju, radite na smirivanju svoje ljutnje.
 8. Pazite na sljedeće kada izražavate svoju ljutnju direktno drugoj osobi uključenoj u situaciju:
 - Izaberite kako, kada i gdje ćete to učiniti
 - Odaberite odgovarajuće vrijeme i mjesto
 - Podijelite svoju ljutnju i ostale osjećaje otvoreno, jasno i pristojno
 - Koristite "ja" izjave
 - Aktivno slušajte gledišta druge osobe i prihvatite da ono možda neće biti isto kao vaše i da druga osoba ima pravo vidjeti stvari drugačije
 - Budite svjesni svojih očekivanja i namjera kada pokažete svoju ljutnju
 - Ne pokušavajte uporno pobijediti u diskusiji ili prisiliti drugu osobu da prihvati vaše gledište. To je KONTROLA!
 9. Ako je potrebno utvrdite što trebate učiniti da budete uspješniji u izražavanju ljutnje u sličnoj budućoj situaciji. A onda to stvarno učinite!
 10. Kada se osvrnete na to kako ste izrazili svoju ljutnju, postavite sebi pitanje: Da li se osjećate bolje zbog onoga što ste učinili? Ili se osjećate gore?

Prilagođeno prema Decker, D.J. (1999)

2.5. SUSRET: SAMOKONTROLA LJUTNJE¹⁰⁹

CILJEVI

1. Razumjeti ulogu kontrole ljutnje u sprječavanju nasilnog ponašanja
2. Razumjeti važnost predviđanja rasta ljutnje u određenim situacijama
3. Naučiti prepoznavati signale gubitka kontrole nad vlastitom ljutnjom
4. Razumjeti proceduru *time-outa* iz perspektive rastuće ljutnje

SADRŽAJ

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje
2. Upoznavanje modela samokontrole ljutnje
3. Rad na ličnim primjerima samokontrole ljutnje
4. Zadavanje domaćeg zadatka

MATERIJAL

1. Radni poster: Model samokontrole ljutnje
2. Radni list 1-5 i poster: *Time-out* postupak
3. Radni list 2-5: Samokontrola ljutnje
4. List za procjenu grupnog susreta
5. Materijal za voditelje 1 – Korištenje *time-outa*
6. Materijal za voditelje 2 – Samokontrola ljutnje

POSTUPAK

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje (40 min.)

Svaki član grupe ukratko kaže što je odgovorio na pitanja iz *Lista za procjenu grupnog susreta*. Voditelj rezimira odgovore, povezujući ih sa prošlom i budućim temama. Jedan dio članova grupe (broj ovisi o raspoloživom vremenu) pročita što su zapisali u Radni list 2-4: *Dnevnik ljutnje*. Voditelj korigira po potrebi ono što nije bilo precizno napisano. Na ovom i narednom susretu podijeliti prazne obrasce *Dnevnika ljutnje* i paziti da svi članovi grupe dođu na red pročitati svoj *Dnevnik ljutnje* kako bi se provjerilo jesu li razumjeli zadatak i da dalje vode svoj *Dnevnik ljutnje*. Sa jednim do dva člana grupe, koji na prethodnim susretima nisu došli na red, proći postupak prijavljivanja.

2. Upoznavanje modela samokontrole ljutnje (10 min.)

Voditelj ukratko ponovi definiciju, funkcije ljutnje, važnost njenog prepoznavanja i tjelesne znakove. Zatim predstavi model samokontrole ljutnje (opisan u materijalu za

voditelje) preko jednog od ličnih primjera kojeg su članovi iznijeli, te povezujući sa metaforom ponašanja kao sante leda (objašnjeno na trećem susretu).

3. Rad na ličnim primjerima samokontrole ljutnje (60 min.)

Članovi grupe će raditi na primjerima koje su naveli na radnom listu 2-4: *Dnevnik ljutnje*. Svoj primjer analiziraju kroz elemente („okidač“ ljutnje, znakovi ljutnje, misli i osjećaji, svoje ponašanje i posljedice (za sebe i druge).

Svaki član grupe (uz pomoć voditelja i grupe) treba prepoznati i reći što je radio prije, tokom i nakon situacije (mogu odabrati jednu od dvije situacije iz *Dnevnika ljutnje*). Voditelj piše na radni poster *Model samokontrole ljutnje sve što je kod pojedinog člana grupe bilo korisno za kontrolu ljutnje*.

Nakon što se iznesu svi primjeri, diskutira se što članovi grupe mogu napraviti PRIJE situacija koje ih ljute. Pojedini član treba navesti koje postupke već koristi i što još može dodati. Zatim što mogu napraviti TOKOM situacije, naročito sa signalima koji kažu da gubi samokontrolu (što već rade i što bi željeli dodati svojem ponašanju). Zatim se diskutira što članovi rade i što bi mogli još usvojiti kao ponašanje POSLIJE kritične situacije (npr. samokritika i „nagrađivanje“ sebe zbog uspješne samokontrole ljutnje).

Komentirati kako članovima grupe ovaj program može pomoći u samokontroli ljutnje i kako je to povezano sa njihovim ličnim ciljevima.

Posebno značenje daje se *time-out* postupku. Voditelj podijeli Radni list 1-5: *Time-out postupak* i pročita sve korake. To treba povezati sa jednim ili više primjera članova grupe.

4. Zadavanje domaćeg zadatka (10 min.)

Voditelj rezimira čemu je susret bio namijenjen (kroz ciljeve susreta) te uz *List za procjenu grupnog susreta* članovi dobiju Radni list 2-5 za praćenje samokontrole ljutnje. Voditelj kratko prođe kroz taj radni list i uputi ih kako da ga u narednoj sedmici popune. Također dobiju i prazne *Dnevnike ljutnje* (Radni list 2-4) kako bi mogli nastaviti sa njihovim popunjavanjem.

Oni članovi grupe koji žive s partnericom/porodicom, prema uputama iz radnog lista 1-5 o primjeni *time-outa* trebaju, ako još nisu upoznati partnericu sa *time-outom*, svrhom i postupkom te posebno dogovoriti na koji će način „objaviti“ *time-out* ako ga budu koristili.

¹⁰⁹ Originalno priredila A. Žižak za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

RADNI POSTER: MODEL SAMOKONTROLE LJUTNJE

NAČINI SAMOKONTROLE LJUTNJE	POSTOJI:	TREBA/ŽELE DODATI:
PRIJE		
TOKOM		
POSLIJE		

RADNI LIST 1-5 (5. SUSRET): TIME-OUT POSTUPAK

CILJ: PREKINUTI PROCES KOJI DOVODI DO NASILNOG PONAŠANJA.

PREDUVJETI ZA KORIŠTENJE TIME-OUT POSTUPKA:

- Prodiskutirati sa partnericom u čemu se sastoji *time-out* postupak i korist od njega.
- Naglasiti da je to postupak koji poduzimate radi sprečavanja ponavljanja nasilnog ponašanja, a ne radi izbjegavanja diskusije.
- Dogovoriti sa partnericom način, signal ili riječi kojima ćete objaviti *time-out*, npr. "Puknut ću ... potreban mi je *time-out*" ili "Trebam mi predah/pauza".
- Dogovoriti koliko dugo ćete biti odsutni.
- Preuzeti odgovornost za svoj *time-out* postupak.

ŠTO UČINITI KAD OSJETITE DA ĆETE POSTATI NASILNI:

- Objaviti *time-out* i smjesta napustiti situaciju (prostoriju/ stan/kuću).
- Ostati izvan situacije toliko dugo koliko je potrebno i dogovoreno.
- Činiti stvari koje vas emocionalno i fizički smiruju – duboko disati, brzo prošetati, zamisliti da se nalazite na nekom ugodnom mjestu i sl.
- Pokušati razmisliti o argumentima vaše partnerice i kako se ona osjeća u toj situaciji. Kako biste se vi osjećali da ste na njenom mjestu?

ŠTO NE ČINITI ZA VRIJEME TIME-OUTA:

- Ne piti alkohol, drogirati se ili voziti automobil/motor.
- Ne nastavljati u mislima diskusiju/svađu sa partnericom.
- Ne razmišljati o nepravdi koju ste doživjeli.

KADA SE VRATITE:

- Recite partnerici da ste se vratili kako je dogovoreno.
- Mirno/smireno dogovorite vrijeme za diskutiranje problema.
- Ako se ponovo uzrujate i osjetite da ćete biti nasilni - ponovite *time-out*.

ZAPAMTITE:

Vi niste slabić kad napuštate situaciju kao dio *time-out* postupka. Potrebna je snaga, samokontrola i hrabrost da napustimo potencijalno nasilnu situaciju kako bismo drugu osobu zaštitili od sebe.

Prilagođeno prema Decker, D.J. (1999.)

RADNI LIST 2-5 (5. SUSRET): SAMOKONTROLA LJUTNJE

U narednoj sedmici pratit ćete stanje svoje ljutnje i razvijati svoju samokontrolu. Na kraju sedmice ćete izdvojiti jednu situaciju u kojoj ste ranije u pravilu bili jako ljuti, a sad ste uspjeli održati samokontrolu. Tu ćete situaciju opisati tako da:

OPIŠETE SITUACIJU

(ŠTO SE TAČNO DOGODILO, KADA SE TO DOGODILO, GDJE SE DOGODILO, TKO JE SVE BIO UKLJUČEN):

OPIŠETE NAČINE NA KOJE STE ODRŽALI SAMOKONTROLU:

PRIJE SITUACIJE:

TOKOM SITUACIJE:

NAKON SITUACIJE:

MATERIJAL ZA VODITELJE: KORIŠĆENJE TIME-OUTA

U učenju kako se efikasnije nositi sa eksplozivnom ljutnjom važno je upoznati kada i kako uzeti *time-out* kada osjećate da će vaša ljutnja eskalirati. *Time-out* je važan postupak za parove čiji odnos dovodi do zlostavljanja, te za pojedince koji osjećaju stres, tjeskobu ili frustraciju u određenim situacijama.

U osnovi, korišćenje *time-outa* znači udaljavanje iz situacije u kojoj postajete sve napetiji, uznemireniji i sve više ljuti. U biti, *time-out* u međuljudskim odnosima sličan je onome u sportu, gdje se često koristi kada treba promijeniti plan igre. *Time-out* vam daje priliku da se povučete iz neugodne ili teške situacije da biste stvorili uvjete da se drugačije ponašate u toj situaciji.

Ciljevi uzimanja *time-outa* su usporiti vaše unutarnje procese, pomoći smanjiti vašu napetost, jasnije misliti i izbjeći da emocije izmaknu kontroli što inače može dovesti do toga da postanete grubo, verbalno ili fizički nasilni (npr. da uradite nešto, za što iz iskustva znadete da ćete kasnije požaliti).

KORACI KORIŠĆENJA TIME-OUTA:

Prodiskutirati korist od time-outa. Prije nego počnete koristiti *time-out* sjednite sa svojom partnericom ili drugim članom porodice kada ste oboje smireni i porazgovarajte o korištenju tog postupka na pristojan način. Biti pristojan u ovom je postupku najvažnija stvar. Nemojte koristiti ovaj postupak kao još jedno oružje u vašim svađama. Umjesto toga, počnite ga koristiti kao sredstvo koje može dovesti do rješavanja sukoba i stvarne bliskosti u vašem odnosu.

Odlučite kako ćete pokazati potrebu za time-outom. Dogovorite se što ćete reći ili učiniti da pokažete partnerici da trebate *time-out*. Na primjer, možete reći „Trebam malo vremena“ ili „Trebam pauzu (odmor)“ ili možete koristiti neverbalni znak kao što je „T“ - znak rukom za *time-out* u sportu. Zapamtite da je direktna poruka da vam je potreban *time-out* važan način da pokažete vašoj partnerici poštovanje.

Utvrđite pravila kojih ćete se pridržavati kako biste taj postupak učinili pristojnim i efikasnim sredstvom u vašem odnosu. Zapišite elemente *time-outa* kao što su: gdje ćete otići, što ćete raditi dok vas nema, kako dugo će trajati *time-out* i kako ćete se vratiti u situaciju.

Pristojno izrazite vašu potrebu za time-outom. Tokom sukoba ili svađe, jasno recite vašoj partnerici da počinjete osjećati napetost i da vam treba neko vrijeme da se ohladite kako biste mogli jasnije misliti. Recite da to nije pokušaj izbjegavanja problema ili pitanja koje je postavljeno.

Izbjegavajte izjave kao što su „Moram otići odavde jer bi se svašta moglo dogoditi“, jer to druga osoba može razumjeti kao prijetnju. Naučite prepoznati promjene u vašem tijelu (“okidače”) koje vam mogu pomoći kao znak da vaša ljutnja raste i da vam je potreban *time-out*. Također je važno da budete jasni u pogledu toga koliko ćete približno vremena uzeti prije nego se vratite da dovršite diskusiju o problemu.

Preuzmite odgovornost za vaš time-out. Nitko drugi nije odgovoran kazati vam da trebate *time-out*, niti o drugima ovisi hoćete li vi biti nasilni. Zapamtite da se drugoj osobi možda neće svidjeti ili se neće složiti s vašom odlukom da uzmete *time-out*. Ne zaboravite, međutim, da je uzimanje *time-outa*, kada osjetite opasnost da eksplodirate i postanete nasilni, dobar način da se pobrinete o samome sebi i da izrazite poštovanje i brigu za druge oko vas (premda drugi to ne moraju otprve prepoznati).

Udaljite se od osobe i/ili situacije. Najefikasnije je napustiti prostoriju, kuću ili stan. Minimalno što trebate učiniti je otići na prethodno dogovoreno mjesto u vašem stanu i ostati razdvojeni. Nemojte inzistirati da vaša riječ bude zadnja u svađi. Potrudite se da pristojno odgovorite vašoj partnerici čak i ako vjerujete da vas u tom trenutku pokušava izazvati.

Dajte sebi dovoljno vremena. Uzmite od 30 minuta do jednog sata za smirivanje, opuštanje i uspostavljanje ponovne kontrole nad sobom i svojim emocionalnim reakcijama. Kada ste u stresu i ljuti, otpuštanje adrenalina u vašem tijelu pojačava rad srca i podiže krvni tlak. Dajte sebi vremena da se ove promjene u tijelu vrate u normalu. Kako budete prakticirali *time-out* moći ćete bolje osjetiti koliko vam je vremena doista potrebno.

Aktivno radite na smirivanju sebe i fizički i emocionalno. Odmah nakon odvajanja zamislite neko “mirno i ugodno mjesto”. To može biti mjesto na kojem ste stvarno bili ili na kojem sebe možete zamisliti i gdje biste se mogli osjećati smireno, opušteno i sigurno. To “mirno mjesto” može biti morska plaža ili šetnja kroz prekrasnu šumu. Otidite tamo u svojim mislima da biste se smirili. Izbjegavajte stalno razmišljanje o nepravdi koju vam je učinila partnerica, nego pokušajte misliti o njenom gledištu i razmislite što je ona mogla doživjeti i osjećati u toj situaciji. Usporite vaše disanje tako da dublje dišete. Prošetajte ili vozite bicikl. Kontaktirajte prijatelja koji će vam dati smirujuću podršku (ne nekoga tko će vas još više raspaliti). Ne preporučuje se voziti auto za vrijeme *time-outa* jer možete u vožnji dalje eskalirati zbog ponašanja drugih vozača u prometu, pa auto može postati smrtonosno oružje (za vas i druge). Također nikako nemojte konzumirati alkohol ili druga sredstva koji mijenjaju raspoloženje jer to može pojačati problem.

Preuzmite obavezu da se vratite da biste prodiskutirali problem i držite se te obaveze. To će vam pomoći da se prihvatite rješavanja problema zbog kojeg je izbio sukob,

razgovarate sa partnericom kako se osjećate s time u vezi jer je to put zajedničkom rješavanju sukoba. Inače, time-out postupak postaje samo drugi način izbjegavanja i bijega od problema koje vi i vaša partnerica trebate prodiskutirati. Također je važno da, kao dio procesa povratka, jasno i izravno pitate partnericu da li je spremna ponovo razgovarati. Ako druga strana nije spremna, trebate mirno pričekati dok vaša partnerica ne izrazi želju za nastavkom razgovora. Ako se vratite u situaciju i ponovo razljutite tako da prijeti izbijanje nasilja, uzmite novi time-out sve dok niste u stanju razgovarati o problemu bez rizika da budete nasilni.

Aktivno vježbajte korištenje time-outa. To će vam pomoći da uključite tu vještinu u svoj život. Međutim, potrebno je dosta vremena za to. Budite strpljivi sa sobom dok učite ovaj novi način suočavanja sa svojom ljutnjom i željom da kontrolirate druge. Nastavite to vježbati kad god je nužno i učinite to dijelom vašeg željenog ponašanja. To može biti veliki korak u stvarnom mijenjanju vaših kontrolirajućih i zlostavljajućih stavova i postupaka i u razvijanju povjerenja u vašem odnosu sa partnericom i drugim osobama.

Prilagođeno prema Decker, D.J. (1999)

MATERIJAL ZA VODITELJE: SAMOKONTROLA LJUTNJE

Model samokontrole ljutnje omogućava bolje razumijevanje i kontrolu vlastite ljutnje na osnovu tri dimenzije: priprema za potencijalno ugrožavajuće situacije, konkretna ponašanja tokom situacije, te naknadna analize vlastitog ponašanja u toj situaciji.

Prije nego se osoba nađe u situaciji u kojoj ljutnja raste, ono što može poduzeti: predviđanje da bi ju situacija mogla uzrujati i naljutiti, pripremanje sebe što učiniti da ljutnju održi pod kontrolom i da ne bude nasilja.

Tokom situacije važno je prepoznati znakove rastuće ljutnje i ne dopustiti da ljutnja prijeđe prag iznad kojeg se gubi kontrola i koristiti postupak time-outa.

Sa ljutnjom je kao sa alkoholom – prag gubitka kontrole se vremenom snižava. To znači da čovjek sa vremenom sve brže i lakše reagira agresivno, gubeći kontrolu nad svojom ljutnjom na sve jednostavnije situacije i sve brže. Promjene u tijelu su prvi i najsigurniji znak da ljutnja raste i zato ih je važno poznavati i pratiti tokom takvih situacija.

Poslije situacije u kojima je došlo do gubitka kontrole ili uspješne kontrole ljutnje, važno je samokritično se osvrnuti na te situacije jer je to prilika za učenje. Osoba može analizirati sve ono što nije napravila da zaustavi povećavanje ljutnje ili sve ono što je uspjela napraviti i što je doprinijelo održavanju samokontrole. Dobro je da si oda priznanje za uspješnu samokontrolu.

Učenje samokontrole traje tokom vremena jer to nije jednostavno postići ako je osoba dugo puštala da ljutnja prijeđe prag samokontrole i postane nasilna. Potrebno je vrijeme da se prag samokontrole snizi pa će biti potrebno i da se povisi!

Prilagođeno prema Towl i Crighton (1996.)

2.6. SUSRET: KONSTRUKTIVNO IZRAŽAVANJE LJUTNJE¹¹⁰

CILJEVI

1. Naučiti razliku između najčešćih načina izražavanja ljutnje (potiskivanje i iskaljivanje) i konstruktivnog načina
2. Razumjeti kako potiskivanje i iskaljivanje ljutnje vodi u nasilno ponašanje
3. Uvježbati konstruktivno izražavanje ljutnje

SADRŽAJ

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje
2. Konstruktivno izražavanje ljutnje
3. Zadavanje domaćeg zadatka

MATERIJAL

1. Radni list 1-6: Konstruktivno izražavanje ljutnje u situaciji sukoba
2. Radni list 2-6: Domaći zadatak (Konstruktivno izražavanje ljutnje)
3. List za procjenu grupnog susreta

POSTUPAK

1. Pregled domaćeg zadatka sa prethodnog susreta i prijavljivanje

Standardni postupak. Kontrolirati kako članovi grupe primjenjuju *time-out* postupak i vode *Dnevnik ljutnje*. Često u primjeni *time-out* postupka korisnici preskaču neke korake

¹¹⁰ Prilagođeno prema originalu kojeg je priredio D. Jusupović za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

pa na konkretnom primjeru iz grupe treba proći još jednom kompletan *time-out* postupak. (45 min.)

2. Konstruktivno izražavanje ljutnje

Voditelj ukratko ponovi što je ljutnja, pozadinu njenog nastanka i znakove narastajuće ljutnje. Objasni najčešće nekonstruktivne načine izražavanja ljutnje (potiskivanje i iskaljivanje) i predstavi način konstruktivnog izražavanja ljutnje. (10 min.)

Podijeliti Radni list 1-6. Voditelj prvo prođe kroz primjer iz radnog lista koji ilustrira 3 načina izražavanja ljutnje. Nakon toga svaki član grupe treba navesti svoj tipičan (najčešći) način izražavanja ljutnje. Voditelj koristi te primjere iz grupe za vježbanje konstruktivnog izražavanja ljutnje sa više članova grupe tako da oni formuliraju svoje rečenice koje bi predstavljale konstruktivno iskazivanje ljutnje (50 min.)

3. Zadavanje domaćeg zadatka (15 min.)

Podijeliti i objasniti Radni list 2-6 za domaći zadatak. U narednoj sedmici članovi grupe trebaju u jednoj situaciji konstruktivno izraziti svoju ljutnju. Ako se u narednoj sedmici ne dogodi situacija koja izaziva ljutnju, trebaju se sjetiti posljednjeg takvog slučaja i formulirati konstruktivno izražavanje ljutnje u Radnom listu 2-6. Podijeliti list za ocjenu današnjeg susreta.

RADNI LIST 1-6 (6. SUSRET): KONSTRUKTIVNO IZRAŽAVANJE LJUTNJE U SITUACIJI SUKOB

Dva najčešća oblika izražavanja ljutnje (oba su neproduktivna!):

1. "Nikad ne pokazuj ljutnju" – Osoba smatra da ljutnju treba susprezati (potiskivati), a ne izražavati jer suzdržavanjem pokazujemo poštovanje i odgovornost prema drugoj osobi. Međutim, to vodi u nerazpoloženje, zlovolju (pa čak i mržnju) i ne rješava problem koji je doveo do sukoba.
2. "Iskaljivanje" ili "katarza" – Osoba smatra da ljutnju treba uvijek i potpuno izbaciti iz sebe (izventilirati). To, međutim, narušava odnose i pojačava sukob, izaziva obrambeno ponašanje druge strane.

Odgovorno i konstruktivno izražavanje ljutnje razlikuje se od ova dva neproduktivna načina, tako što možete napraviti sljedeće:

1. Verbalno izrazite ljutnju bez da vičete ili vrijeđate. Jednostavno, kao što kažete "gladan sam", recite "ljut sam".
2. Jasno razlikujte *priznavanje* ljutnje od svojeg *iskaljivanja* ljutnje prema partnerici.

3. Dogovorite se sa partnericom da nikad nećete biti nasilni jedno prema drugom kad ste ljuti.
4. Potrudite se da pronađete pravi uzrok svoje ljutnje jer ona neće naprosto nestati time što ju izražavate.

PRIMJER:

Situacija: muž dolazi kući, umoran i gladan, a žena je kod susjede na kavi, zapričala se pa nije ni svjesna koliko je sati.

REAKCIJA 1. – potiskivanje ljutnje: Kad se žena vrati kući, muž ne pokazuje ljutnju, ali je nerazpoložen, zlovoljan i duri se, uzima novine i ne odgovara na ženina pitanja ili odgovara samo sa "da" i "ne". Čeka da ona dovrši ručak. U njemu "kuha" ali tu ljutnju potiskuje i ne pokazuje.

REAKCIJA 2. – iskaljivanje ljutnje: Kad se žena vrati kući, muž odmah počinje vikati dok ona dovršava ručak: "Gdje si ti? Nikad te nema kod kuće kad ja dolazim sa posla! Pa šta radiš po čitav dan? Sjediš i tračaš s onom debelom kravom! Glupačo lijena! Ja radim ko' konj čitav dan, ali baš tebe briga! Ista si ko' ta krava s kojom ispijaš kave! Noge ću ti polomit' da se nećeš moći pomaknuti iz stana, kravo jedna glupa! ..."

REAKCIJA 3. – konstruktivno izražavanje ljutnje: Kad se žena vrati kući, muž kaže: "Kad ja dođem kući umoran i gladan, a ti kod susjede piješ kavu, to me jako razljuti. Volio bih da na vrijeme dovršiš ručak jer kad dolazim sa posla, jako sam gladan. Kad to ne napraviš izgleda da te baš nije briga što ja puno radim."

KAKO REAGIRATI NA LJUTNJU UPUĆENU NAMA?

Ne pomaže "prepiranje" ili "smirivanje" i "urazumljivanje" ljutite osobe. Naprotiv, to može samo pojačati ljutnju. Još gore je "uzvratiti istom mjerom" jer to samo produbljuje sukob. Konstruktivan način reagiranja na tuđu ljutnju:

1. Konstatirajte (potvrdite) osjećaje druge osobe (npr. „Vidim da si jako ljuta“).
2. Pojasnite konkretno ponašanje koje je dovelo do ljutnje (npr. „Da li te je naljutilo to što sam rekao / zakasnio / nisam napravio ...“).
3. Procijenite važnost problema koji je u osnovi ljutnje druge osobe.
4. Pozovite drugu osobu da zajedno tražite rješenje.
5. Izrecite neku pozitivnu izjavu/komentar u vezi sa vašim odnosom, a koja stvara nadu da bi moglo biti bolje.

NPR. (KONSTRUKTIVNA REAKCIJA NA GORNJI PRIMJER):

Vidim da te ovo stvarno razljutilo (1.). Je si li ljut zašto sam bila kod susjede na kavi ili zato što ručak još nije gotov? (2.). Mislila sam da tebi ne smeta baš jako što se

volim družiti sa susjedom i da ti to nije stvar zbog koje ćeš se naljutiti. (3.). Hajdemo vidjeti kako to možemo riješiti. Sigurna sam da ćemo naći neko rješenje (4.). Važno mi je da riješimo ovaj problem jer mi je teško kad se ljutiš na mene (5.).

Prilagođeno prema Hocker, J. L. & Wilmot, W. W. (1995)

RADNI LIST 2-6 (6. SUSRET): KONSTRUKTIVNO IZRAŽAVANJE LJUTNJE

OPIŠITE UKRATKO SITUACIJU SUKOBA U KOJOJ STE SE NALJUTILI:

MOJA REAKCIJA – KAZAO SAM:

KAKO JE REAGIRALA DRUGA OSOBA/ŠTO JE KAZALA?

KONSTRUKTIVNO IZRAŽAVANJE LJUTNJE BI BILO:

2.7. SUSRET: STRES I KOGNITIVNO SUOČAVANJE¹¹¹

CILJEVI

1. Upoznati pojam svakodnevnog stresa i kako je interpretacija nekog događaja povezana sa jačinom stresa
2. Naučiti razlikovanje objektivnih događaja od svojih interpretacija
3. Naučiti preformulirati uznemirujuće misli u pozitivne misli

SADRŽAJ

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje
2. Upoznavanje pojma stresa na primjerima članova grupe
3. Razlika između događaja i njegove interpretacije
4. Vježbanje zamjenjivanja uznemirujućih interpretacija pozitivnim interpretacijama
5. Zadavanje domaćeg zadatka

MATERIJAL

1. Radni list 1-7: Pojam stresa
2. Radni list 2-7: Misli i interpretacije koje povećavaju stres
3. Radni list 3-7: Zamjenjivanje negativnih u pozitivne misli
4. Radni list 4-7: Što je stres
5. Radni list 5-7: Zadaća: Zamjenjivanje negativnih misli u pozitivne
6. List za procjenu grupnog susreta

POSTUPAK

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje (45 min.)

Nakon procjene prethodnog susreta proći domaći zadatak i analizirati jesu li i koliko članovi grupe ovladali konstruktivnim izražavanjem ljutnje.

2. Podučavanje o pojmu svakodnevnog stresa (10 min.)

Voditelj predstavlja pojam stresa koristeći primjere iz svakodnevnog života i iskustva članova grupe. Podijeliti Radni list 1-7 i proći kroz tekst. Povezati stres i ljutnju.

3. Podučavanje o razlici između događaja i njegove interpretacije (15 min.)

Voditelj objašnjava razliku između događaja i interpretacije tog događaja, te kako interpretacija tuđeg ponašanja i okolnosti utječe na vlastito ponašanje i osjećaje. Koristiti

sljedeći primjer:

- **Objektivni događaj:** Supruga dolazi kući i kaže „Baš mi je teško na poslu“
- **Izazvane misli o vlastitoj neadekvatnosti:** „Ona mi poručuje da zapravo ne želi raditi i kad bih ja bio bolji muž, zarađivao bih dovoljno da ona ne mora raditi.“
- **Osjećaji i ponašanja:** Ovakva interpretacija vodi do osjećaja kao što su zabrinutost, uvrijeđenost, neadekvatnost i rečenice: „Prestani prigovarati, nisi ti jedina kojoj je teško“.
- **Zamjena uznemirujuće interpretacije:** Postoji drugačiji način da se razumije što je supruga rekla – možda je samo umorna i treba podršku, kao i svi ljudi; možda to uopće nije bila kritična poruka upućena partneru. Drugačija izazvana misao: „Čini se kao da je imala baš težak dan. Što mogu učiniti da joj pomognem?“
- **Novi osjećaji i ponašanja:** Nakon ovakve interpretacije moguće je reći: „Ispričaj mi što je bilo“ ili učiniti nešto što će je raspoložiti, odvesti djecu na igralište tako da supruga ima mira neko vrijeme. Ovakvo ponašanje osniva se na tome što mislite da joj treba, a ne na obrani sebe od onoga što vam se čini da je napad na vas.

4. Vježbanje zamjenjivanja negativnih i uznemirujućih interpretacija pozitivnim interpretacijama (40 min.)

Podijeliti Radni list 2-7 sa opisom 7 kategorija tipičnih nekonstruktivnih misli i interpretacija sa pripremljenim primjerima. Proći kroz svaku kategoriju i objasniti primjere.

Objasniti važnost i način zamjenjivanja negativnih i uznemirujućih misli u pozitivne misli u smanjivanju stresa. Koristiti dva primjera zamjenjivanja negativnih misli u pozitivne:

Grozno, evo sada još i ovo što moram uraditi → Ne sviđa mi se što još i to moram uraditi, ali naći ću načina da to sredim.

Nikad neću uspjati dovršiti ovaj posao → Siguran sam da ću već to danas nekako dovršiti.

Podijeliti Radni list 3-7 sa primjerima misli koje radi uvježbavanja treba zamijeniti u pozitivne. Tražiti od članova da rečenice preoblikuju u pozitivne. Svaki član grupe piše svoju pozitivnu misao u predviđeni prostor. Zatim svaki član pročita formulaciju svoje pozitivne misli, a voditelj komentira, pohvaljuje i pomaže u formulacijama ako je potrebno.

¹¹¹ Prilagođeno prema originalu kojeg je priredio D. Ajduković za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

5. Zadavanje domaćeg zadatka (10 min.)

Podijeliti Radni list 4-7 sa zadatkom da pročitaju do sljedećeg susreta. Podijeliti Radni list 5-7 i objasniti da je domaći zadatak opisati 2 stresne situacije tokom naredne sedmice, zapisati negativne misli koje su se tada javile i zamijeniti ih u oblik pozitivne misli. Podijeliti List za procjenu grupnog susreta.

RADNI LIST 1-7 (7. SUSRET): POJAM STRESA

Stres nastaje kad ne možemo udovoljiti zahtjevima koje nam postavljaju drugi ljudi, pa nas to ugrožava na neki način ili su okolnosti takve da moramo ulagati veliki napor da bi se prilagodili tim zahtjevima i očekivanjima. Stres se javlja najčešće u vezi sa poslom i porodicom. Stres zbog događaja u porodici najčešće proizlazi iz očekivanja koje članovi porodice postavljaju pred nas, a kojima teško možemo udovoljiti.

STRES JE PRAĆEN TIPIČNIM REAKCIJAMA:

- Negativnim emocijama – ljutnja, strah, zabrinutost, osjećaj nesposobnosti
- Negativne misli o drugim ljudima ili sebi
- Tjelesnim reakcijama

RADNI LIST 2-7 (7. SUSRET): TIPIČNE MISLI I INTERPRETACIJE KOJE POVEĆAVAJU STRES

1. Crno – bijele misli: Situacija se vidi kao „sve ili ništa“. Koriste se riječi „nikad“, „uvijek“, „ništa“ i „svi“.

PRIMJERI:

*Pravi muškarci su uvijek u pravu.
Ženama se nikada ne može vjerovati.*

2. Umanjivanje postignuća: Podcjenjivanje vlastitih postignuća

PRIMJERI:

*Premda sam dobio povišicu, to nije nešto posebno čemu se
trebam veseliti
Dobar sam otac, ali to nije ništa posebno jer je većina očeva
dobra.*

3. Pretpostavke o drugim ljudima: Pretpostavljanje što drugi misle, bez da se to provjeri.

PRIMJERI:

*Ona me izbjegava – sigurno je ljuta na mene.
To što mi ona danas nije telefonirala je sigurno zato što joj
nije stalo do mene.*

4. Katastrofične misli: Predviđanje da će situacija biti vrlo loša

PRIMJERI:

*Moja djeca postati samostalna u životu i uvijek ću morati
brinuti o njima.
Nema šanse da mi ona oprost.*

5. Neopravdano okrivljavanje: Neopravdano okrivljavanje sebe ili drugog

PRIMJERI:

*Ja sam uvijek za sve kriv jer sam nespretn.
Ja sam kriv što je moj sin tako stidljiv i ne može se pobrinuti
za sebe.*

6. Ponižavanje: Prenaglašavanje vlastitih slabosti ili pogrešaka (suprotno od Umanjivanja)

PRIMJERI:

*Slabo zarađujem, to znači da sam glup i nesposoban.
Ne sviđam joj se, sigurno sam ružan.*

7. Zaključivanje na temelju emocija: To što osjećamo o sebi, pokazuje kakva smo zapravo osoba.

PRIMJERI:

*Zato što me ona ponižava, sigurno me i svi drugi ne cijene.
Budući da se ne osjećam krivim, sigurno nisam ništa loše
učinio.*

Prema: Wexler, D.B. (2000)

RADNI LIST 3-7 (7. SUSRET): ZAMJENJIVANJE NEGATIVNIH U POZITIVNE MISLI

ZAMIJENITE SLJEDEĆE NEGATIVNE MISLI U POZITIVNE:

1. ŠEF ME JE POHVALIO DA SAM DOBAR RADNIK, ALI TO ON SVIMA KAŽE.

2. MENI NIKADA NIŠTA NE POLAZI ZA RUKOM.

3. KOJI PUTA MI NEŠTO NE USPIJE – TO SIGURNO ZNAČI DA SAM GLUP ILI LIJEN.

4. OSJEĆAM SE OSAMLJENO, TO JE ZATO ŠTO ME NITKO NE VOLI.

5. DJECA NE POSLUŠAJU ŠTO IM KAŽEM JER IM NIJE VAŽNO MOJE MIŠLJENJE.

RADNI LIST 4-7 (7. SUSRET): ŠTO JE STRES?

Stres je sastavni dio života. Njemu smo izloženi u većoj ili manjoj mjeri gotovo svakog dana. Do stresa dolazi zato što ne možemo uvijek udovoljiti zahtjevima koje nam postavljaju drugi ljudi ili mi sami. Tako na primjer, ako na poslu treba pojačano raditi ili šef od mene traži da ostajem dulje na poslu čitavu sedmicu, a planirao sam nešto važno raditi kod kuće pa to neću stići napraviti, javit će se stres. Ili ako članovi porodice očekuju da svake nedjelje budemo zajedno, a prijatelji očekuju da se tada družimo, lako je moguće da to kod mene izazove stres.

Stres se najčešće javlja u vezi sa zahtjevima koje ljudi imaju na poslu, a dolaze od pretpostavljenih. Stres se lako javlja i zbog događaja u porodici, posebno ako osjećam da su zahtjevi od članova porodice prema meni takvi da ću ih teško zadovoljiti. Na primjer, ako mislim da je mojoj djeci ili supruzi jako važno da dobro zarađujem, a ja to ne uspijevam, onda će se kod mene razviti stres. I, naravno, negativne posljedice stresnog stanja.

Naše tijelo ima na raspolaganju različite mehanizme za suočavanje sa stresom. Svatko je tokom života također razvio niz svojih vlastitih načina suočavanja sa stresom. Neki su od njih uspješniji i konstruktivniji, dok drugi donose kratkoročno rješenje, ali su zapravo štetni i destruktivni. Zbog vlastitog iskustva sa stresnim situacijama možemo prepoznati kad smo "pod stresom" na osnovu znakova koje možemo prepoznati ako to želimo. Te znakove ljudi koji puta ne prepoznaju, a koji puta zanemaruju. Ako ne prepoznaju ili zanemaruju takve znakove, onda se ne mogu pomoći da smanje svoj stres. Znakovi stresa kod pojedinca su obično tipični za njega. Ukoliko visoko stresna situacija traje dulje vrijeme, može doći do oboljenja.

NAJČEŠĆI SU ZNAKOVI STRESA:

- osjećaj tjelesne i emocionalne iscrpljenosti,
- osjećaj opće slabosti,
- učestalo poboljšavanje od manjih bolesti (prehlada, gripa, manje upale),
- preosjetljivost na podražaje (zvukove, mirise, toplinu, itd.),
- gubitak seksualnog interesa i seksualni problemi,
- glavobolje, bolovi u leđima, poteškoće disanja, spavanja i prehrane, probavne smetnje,
- osjećaj bespomoćnosti (tipična rečenica: "I tako se ništa ne može učiniti"),
- pesimizam,
- gubitak osjećaja lične vrijednosti,
- razdražljivost i niska tolerancija na neuspjehe, ljutnja kao glavna emocija, netrpeljivost, sumnjičavost prema bližnjima,
- povlačenje iz socijalnih odnosa,

- učestaliji sukobi i agresivni ispadi,
- javljanje neprijateljskih misli prema drugim ljudima, čak i vrlo bliskima osobama
- povećana upotreba alkohola, duhana, stimulirajućih sredstava i lijekova,
- izostajanje s posla.

U stanju stresa ljudi imaju slabiji interes za rad, za druge osobe, pa čak i za zabavljanje. Redovito se javljaju poteškoće u porodičnim i drugim privatnim odnosima. Takva osoba gubi interes za druženje sa prijateljima ili za uobičajene porodične aktivnosti (npr. rođendanske proslave, izlete). Ona je razdražljiva, nestrpljiva i netolerantna. Ako stres dulje traje a ništa se ne poduzima da ga se umanj, problemi rastu. To se posebno odražava na odnos takve osobe prema članovima porodice. Dugotrajni i visoki stres može olakšati nasilno ponašanje prema članovima porodice.

Visoki nivo stresa obično ne nastaje "preko noći". Prvo se javljaju manji znaci upozorenja koji se mogu razviti u kroničnu iscrpljenost i nezadovoljstvo, te sukobe sa drugim osobama, čak i s onima koje volimo. Zato je jako važno prepoznati znakove vlastitog stresa i zatim poduzeti mjere da se on smanji, a da pri tome ne učinimo sebi ili drugima nešto loše.

SMANJIVANJE STRESA

Jedan od glavnih načina smanjivanja stresa je prepoznavanje situacija koje povećavaju stres, te razumijevanje zbog čega je takva situacija ugrožavajuća za nas. U ranije spomenutom primjeru kad članovi porodice očekuju da više zaradim, mogu si postaviti pitanje zbog čega je sve meni važno da nastojim udovoljiti ovim zahtjevima. Je li to zbog toga što ću samo tako biti dobar otac i suprug? Ili zato što mi je stalo da drugi vide da mogu obezbjediti dobar život svojoj porodici? Ili stoga što mislim da pravi muškarac treba tako brinuti o svojoj porodici? Iskreni odgovor na ova pitanja važan je korak u smanjivanju doživljaja situacije kao visoko stresne.

Drugi način smanjivanja stresa je zamjenjivanje negativnih misli u pozitivne. U takvim situacijama javljaju se tipične negativne misli, a njih je važno prepoznati jer one doprinose povećanju stresa, nezadovoljstva i ljutnje. Kad ih prepoznamo, možemo ih zamijeniti u misli pozitivnog značenja, a time smanjujemo svoj stres i negativne emocije.

Treći način smanjivanja stresa je pozitivno djelovanje na naše tijelo. Mnogim ljudima pomaže fizička aktivnost da smanje stres, npr. šetnja, trčanje, vožnja bicikla, kopanje vrta, spremanje kuće. Drugima pomaže da se koncentriraju na aktivnost koju vole ili hobi. Naime, fizička aktivnost troši nakupljenu energiju, smanjuje uzbuđenje i napetost u mišićima, a to onda povoljno djeluje na smanjivanje stresa.

RADNI LIST 5-7 (7. SUSRET): ZAMJENJIVANJE NEGATIVNIH MISLI U POZITIVNE

Tokom naredne sedmice pratite i zabilježite dvije stresne situacije koje su vam se dogodile (u porodici ili na poslu). Ukratko opišite o čemu se radilo, zapišite negativne misli koje su vam se tada javile. Zatim ih zamijenite u vaše pozitivne misli.

OPIS STRESNE SITUACIJE	NEGATIVNE MISLI KOJE SU MI SE JAVILE	ZAMIJENJENE U POZITIVNE MISLI

2.8. SUSRET: STRES I RELAKSACIJA¹¹²

CILJEVI

1. Razumjeti vezu između stresa i tjelesnih znakova stresa
2. Naučiti prepoznati svoje tjelesne stresne reakcije
3. Naučiti kako smanjiti tjelesnu napetost

SADRŽAJ

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje
2. Odnos tjelesnih reakcija, misli i osjećaja u stresu
3. Prepoznavanje tjelesne stresne reakcije
4. Uloga mišićne relaksacije u smanjivanju stresa
5. Povezivanje suočavanja opuštanjem i izbjegavanja nasilja
6. Zadavanje domaćeg zadatka

MATERIJAL

1. Radni list 1-8: Kako prepoznamo da smo u stanju stresa
2. List za procjenu grupnog susreta
3. Materijal za voditelje: Smanjivanje napetosti u stanju stresa
4. Materijal za voditelje: Upute za vođenje progresivnog mišićnog opuštanja

POSTUPAK

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje (45 min.)

Pregled ocjene prošlog susreta na standardni način. Zatim se analizira uspješnost zamjenjivanja negativnih misli u pozitivne u dvije situacije tokom protekle sedmice. Ako netko to nije dobro uradio, voditelj će pomoći i pozvati druge članove da pomognu.

2. Podučavanje o odnosu tjelesnih reakcija, misli i osjećaja u stresu (10 min.)

Voditelj predstavlja čemu služe tjelesne reakcije na stres i koje su najčešće. Objašnjava i vezu između mentalne i tjelesne aktivnosti i stresa.

3. Prepoznavanje tjelesnih stresnih reakcija (20 min.)

Voditelj pozove članove da u popisu i označe znakove stresa koje oni imaju i opišu kako ih osjećaju, gdje ih osjećaju, te

dijele to iskustvo u grupi.

4. Objasniti ulogu disanja i mišićne relaksacije u smanjivanju stresa i demonstrirati postupak (20 min.)

Voditelj objašnjava zašto postupak opuštajućeg disanja i mišićne relaksacije pozitivno djeluje na smanjivanje akutnog stresa. Zatim vodi grupu kroz progresivnu mišićnu relaksaciju

5. Povezivanje suočavanja opuštanjem i izbjegavanja nasilja (20 min.)

Pozvati članove grupe da navedu po jedan primjer situacije koja je bila nasilna ili je prijetila da takva postane, kad su mogli primijeniti relaksaciju kako bi smanjili stres.

6. Zadavanje domaćeg zadatka (5 min.)

Tokom naredne sedmice članovi grupe kod kuće dva puta trebaju isprobati mišićnu relaksaciju u savije situacije kad su osjećali napetost i trebaju zapamtiti učinke. Prethodno trebaju članovima porodice najaviti da će to činiti. Podijeliti List za procjenu susreta.

NAPOMENA: VJEŽBU DISANJA TREBA POVREMENO KORISTITI U PREOSTALIM SUSRETIMA, BAREM 3-4 PUTA RADI UVJEŽBAVANJA.

¹¹² Prilagođeno prema originalu kojeg je priredio D. Ajduković za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

RADNI LIST 1-8 (8. SUSRET): KAKO PREPOZNAJEMO DA SMO U STANJU STRESA?

REAKCIJE TIJELA

- Promjene u prehrani (pretjerani apetiti ili gubitak apetita)
- Teškoće spavanja (buđenje noću ili teško uspavljanje; teško buđenje)
- Noćne more (teški snovi; buđenje u noći u znoju)
- Znojenje (bez tjelesnog napora)
- Teškoće disanja (gubitak daha; otežano disanje)
- Pojava alergija (i druge promjene na koži)
- Lupanje srca
- Česta glavobolja
- Teškoće govora (zamuckivanje; promjena glasa)
- Nekontrolirano grčenje mišića (tikovi)
- Stalna mišićna napetost
- Češće bolesti (zbog smanjene otpornosti)

PONAŠANJE

- Uznemirenost (poigravanje sa predmetima; besciljno hodanje)
- Razdražljivost (iritacija)
- Agresivnost (napadi na druge osobe ili predmete)
- Povlačenje od drugih osoba (osamljivanje; izbjegavanje ljudi)
- Samoozljeđivanje
- Povećano uzimanje alkohola, duhana, droge

EMOCIJE

- Ljutnja (brzo i lako se javi ljutnja bez posebnog povoda)
- Neraspoloženje koje traje dulje vrijeme
- Potištenost (depresivnost)
- Osjećaj gubitka kontrole

MIŠLJENJE I PAMĆENJE

- Teškoće koncentracije
- Konfuzno mišljenje (nemogućnost jasnog mišljenja)
- Zaboravljanje

MATERIJAL ZA VODITELJE: SMANJIVANJE NAPETOSTI U STANJU STRESA

Pasivno opuštanje se odnosi na različite načine opuštanja kao što su npr. šetnje, čitanje, bavljenje nekim hobiem i slušanje glazbe. Ovdje se ubraja i masaža. Većina aktivnosti kojima je smisao postizanje osjećaja zadovoljstva su istovremeno i opuštajuće aktivnosti.

Aktivno opuštanje se odnosi na tehnike koje ciljano dovode cijelo tijelo u stanje smirenja. Usvajanjem tehnike relaksacije stiče se sposobnost opuštanja u svakoj situaciji, bez obzira na težinu koju ta situacija nosi.

Neke aktivnosti koje troše nakupljenu energiju i istodobno donose osjećaj zadovoljstva su vrlo efikasne u smanjivanju napetosti izazvane stresom. Radi se o oblicima smanjivanja napetosti kod kojih se energija troši bez štete po druge osobe. Primjeri uključuju trčanje, igranje košarke, kopanje vrta, spremanje stana. Ove aktivnosti istovremeno imaju i dodatnu vrijednost jer nakon što se dovrše, pokazuju osobi koliko je uradila, učinila, da je bila uspješna u toj aktivnosti.

Tehnike sistematske relaksacije pomažu da se stanja psihofizičkog opterećenja bolje podnose. Mogu se koristiti kao oblik "prve pomoći" u situacijama povećanog stresa ili napetosti.

Opuštajuće disanje je tehnika koja usmjerava na usklađivanje ritma disanja sa ritmom rada srca, a unosi veliku količinu kisika u tijelo, što je posebno korisno u stanju stresa.

Aktivna mišićna relaksacija je tehnika koja djeluje preko sistematskog opuštanja pojedinih mišićnih skupina i osvježavanja dijelova tijela. Ova je tehnika osobito dobra za ljude koji su vrlo aktivni i izloženi visokoj razini stresa zato jer omogućava brzo smirivanje tijela, smanjivanje stresa i uzbuđenja. Postignuto stanje opuštenosti povoljno djeluje na misli jer se čovjek može bolje koncentrirati i upravljati svojim mislima.

Mišićna napetost je često vanjski znak unutrašnje napetosti. Popuštanjem mišića može se djelovati na opuštanje "iznutra". Tehnika napinjanja i opuštanja pojedinih grupa mišića omogućava da uočimo razliku između napetosti i opuštenosti našeg tijela.

NAPOMENA: U OVOM TRETMANU NE PREPORUČA SE KORISTITI AKTIVNOSTI KOJIMA SE ENERGIJA OTPUŠTA AGRESIVNIM AKTIVNOSTIMA (NPR. UDARANJE U JASTUK ILI LUTKU).

MATERIJAL ZA VODITELJE: UPUTE ZA VOĐENJE MIŠIĆNE RELAKSACIJE

Sjednite udobno i zatvorite oči (ako vam je nelagodno zatvoriti oči, gledajte u pod pred sebe). Neka vam obje ruke leže jedna pored druge u krilu.

Dišite duboko i polagano izdišite. Promatrajte kako vam se kod disanja pomiče prsni koš i trbuh, kako se uzdižu i spuštaju.

Stisnite desnu šaku do polovice mogućeg stiska i obratite pažnju kako osjećate povećanje napetosti u šaci. A onda pojačajte stisak, jako. Zadržite stisak, koncentrirajte se na osjećaj napetosti dok udišete i izdišete. Polako opustite stisak i pustite šaku da se odmori. Promatrajte promjenu u odnosu na situaciju u kojoj je šaka bila napeta i stisnuta. Ponovite to lijevom šakom.

Napnite mišiće nadlaktice desne ruke do polovice moguće napetosti, a onda što više možete, kao da nekome pokazujete koliko su vam jaki mišići, onda još jednom udahnite i kod izdisanja polako opustite. Osjetite promjenu u nadlaktici koja dolazi sa opuštanjem mišića. Ponovite to lijevom rukom.

Zatim pređite na mišiće glave i lica. Počnite sa čelom. Sakupite, stisnite obrve, kao da se mrštite; prvo do polovice mogućeg stiska pa jako, najjače što možete. Zatim udahnite i kod izdisanja opustite mišiće čela, tako da čelo opet postane glatko i opušteno. Osjetite razliku prema situaciji kad je bio napeto.

Napnite mišiće očiju i to tako da stisnete oči, zažmirite, prvo do polovice moguće napetosti, a zatim što jače možete. Sa izdahom opustite stisak.

Krenite dalje sa mišićima čeljusti. Napnite ih tako da čvrsto stisnete zube, polako pojačavajte pritisak. Ne zaboravite pritom na disanje. I opustite stisak. Osjećate težinu u čeljusti, kako se mišići opuštaju.

Napnite mišiće oko usana i to tako da usta "ušiljite" koliko možete, da ih sakupite kao da ih želite smjestiti na najmanji prostor. I opustite stisak. Osjetite promjenu i težinu.

Produžite dalje prema mišićima ramena. Podignite ramena postepeno, što više, do ušiju. Nagnite glavu malo prema natrag tako da osjetite "jastučić" između potiljka i ramena. Zadržite taj položaj, udahnite, i sa izdisajem opustite ramena i glavu. Pustite osjećaj težine da se raširi kroz taj dio tijela.

Napnite prsne mišiće: duboko udahnite, kratko zadržite dah i izdahnite. S izdisanjem nestaje napetosti u prsnoj koži.

Mišiće natkoljenice napnite tako da se uzdignete od podloge i pritom napnete mišiće na kojima ste dosad sjedili. Postepeno povećavajte napetost, i opustite.

Napnite listove tako da držite nožne prste uz podlogu, a pete polako uzdižete od podloge, što više možete. I opustite.

Pustite sad pete na podu i uzdižite prste. Polako, i opustite.

Usmjerite se na disanje. Duboko udahnite i polako izdahnite. Promatrajte kako vam se kod disanja kreću grudni koš i trbušni mišići. Osjetite opuštenost u svim dijelovima tijela.

Ostanite tako neko vrijeme opušteni i uživajte u opuštenosti. Ne morate više ništa. Tijelo vam je toplo i teško.

Kad se želite vratiti iz stanja opuštenosti, protegnite se, razgibajte udove, otvorite oči.

2.9. SUSRET: MUŠKA SOCIJALIZACIJA¹¹³

CILJEVI

1. Razumjeti utjecaj odgoja i kulture na stvaranje i međugeneracijski prijenos rodni stereotipa
2. Analizirati utjecaj spolnih i rodni stereotipa na ponašanje
3. Razumjeti ulogu muške socijalizacije u razvoju nasilnog ponašanja
4. Započeti promjene stavova o položaju i ulozi muškaraca u porodici

SADRŽAJ

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje
2. Karakteristike i uloge muškaraca u razvoju i održavanju nasilnog ponašanja
3. Promjena društvenog konteksta i savremeni odnos prema nasilju u porodici
4. Uloga odgojnih postupaka u stvaranju i održavanju rodni stereotipa
5. Zadavanje domaćeg zadatka

MATERIJAL

1. Predložak na flipchartu: Odgojni postupci dječaka i djevojčica
2. Radni list 1-9: Tipične karakteristike koje se pripisuju muškarcima i ženama
3. List za procjenu grupnog susreta.
4. Materijal za voditelje: Utjecaj društva i kulture na održavanje rodni stereotipa

POSTUPAK

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje

Pregled domaćeg zadatka i analiza iskustava u uvježbavanju mišićne relaksacije. Standardni način prijavljivanja i osvrt na prethodni susret (35 min.)

2. Karakteristike i uloge muškaraca u razvoju i održavanju nasilnog ponašanja (75 min.)

Metodom oluje ideja („brainstorming“) članovi grupe trebaju što brže navesti tipične karakteristike tradicionalnog muškarca u našem društvu („pravog“ muškarca). Voditelj to piše na flip-chart. Zatim podijeliti Radni list 1-9 na kojemu se nalaze karakteristike koje se obično pripisuju muškarcima i karakteristike koje se pripisuju ženama. Ove

karakteristike usporediti sa onima koje su članovi grupe naveli i zapisane su na flip-chartu.

Zatim članovi grupe na popisu ‘muških’ karakteristika podvuku one koje pokazuju današnje, mlade, moderne žene, a da na popisu ‘ženskih’ karakteristika podvuku one koje pokazuju današnji, moderni muškarci. Komentirati pod vidom promjena o ulozi današnjeg muškarca u odnosu na tradicionalnog. Rodne stereotipe (posebno muškaraca) povezati sa opravdavanjem nasilnog i kontrolirajućeg ponašanja u porodici.

Zatim članovi grupe zaokruže one osobine koje opisuju savremenog, poželjnog muškarca koji posjeduje pozitivne osobine sa jedne i druge liste. Time se pokazuje da muškarac može biti istovremeno snažan i pouzdan, ali i brižan, nježan, kooperativan i sl. Vodi ih se prema zaključku da na te karakteristike ne treba gledati kao na „muške“ i „ženske“ nego opće ljudske karakteristike koje nekim muškarcima i ženama mogu biti poželjne ili nepoželjne, prihvatljive ili neprihvatljive. Koliko su one prihvatljive ili nisu posljedica je odgoja i šire kulture u kojoj svi odrastamo.

Na kraju se pozove članove grupe da navedu očekivanja koja partnerice, porodica i društvo postavljaju pred današnjeg muškarca, koje su najveće poteškoće uloge savremenog muškarca i kako se one mogu prevladati.

Oslanjajući se na prethodnu diskusiju o ‘muškim’ i ‘ženskim’ osobinama pitati članove grupe kako nastaju te tipične karakteristike ‘muških’ i ‘ženskih’ ulogama. Kolika je tu uloga odgoja u porodici? Utjecaj odgoja može se ilustrirati uz pomoć predloška napisanog prije susreta na flip-chartu: tipične razlike u odgojnim postupcima roditelja (i porukama) prema dječacima i djevojčicama. Koristiti stalno interakciju sa članovima grupe – poticati ih da navedu karakteristične postupke i očekivanja kakva su imali njihovi roditelji prema njima u djetinjstvu. Na taj način treba dopuniti navedene postupke sa iskustvima članova grupe.

PRIJEDLOG PREDLOŠKA:

ODGOJNI POSTUPCI PREMA DJEČACIMA

- Potiču ih na neovisnost i istraživanje okoline
- Potiču uvjerenje da cilj opravdava sredstvo
- Potiču ih da eksperimentiraju
- Potiču ih na natjecanje
- Uče ih da potiskuju osjećaje ranjivosti i nemoći
- Uspjeh je važniji od brige za drugoga i od emocija
- Smiju se razljutiti i biti agresivni

¹¹³ Prilagođeno prema originalu kojeg su priredili D. Jusupović i I. Vrbani za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

ODGOJNI POSTUPCI PREMA DJEVOJČICAMA

- Bliskiji kontakt s majkom
- Potiču izražavanje emocija
- Više ih štite, pomažu im bez pitanja je li im pomoć potrebna
- Potiču ih da brinu o potrebama drugih
- Važnija je briga o drugima nego uspjeh u životu
- Smiju pokazati strah, bol, nesigurnost i ovisnost o drugima

Naglasiti da ovakvi odgojni postupci dovode do formiranja stereotipa o 'muškim' i 'ženskim' ulogama, karakteristikama i ponašanjima. Što još utječe na formiranje tih stereotipa? Osvijestiti utjecaj medija (filmovi, TV, članci u novinama i časopisima, reklame). Postaviti muško nasilje u širi kontekst povijesnih i društvenih poruka o tome što znači biti muškarac.

Kakve poruke šalju mediji (npr. kroz filmove, crtiće, video igrice) o nasilju i nasilnom rješavanju problema i sukoba? Koristiti primjere iz materijala za voditelje i medija. Naglasiti vezu između odgoja i društvenih, medijskih utjecaja s jedne strane i razvoja nasilnog ponašanja s druge strane (odgojni i medijski utjecaji → uvjerenje o muškoj superiornosti i zaslužnosti, te prihvatljivosti nasilnog rješavanja problema → nasilno ponašanje kao nastojanje da se ostvari i zadrži moć i kontrola u porodici).

Istaknuti i objasniti vezu između odrastanja u nasilnoj porodici i nasilnog ponašanja u odrasloj dobi (međugeneracijski prijenos nasilja)

U diskusiji se mogu koristiti sljedeća pitanja:

- Koja osoba iz njihove bliske socijalne mreže je (bila) najbliže opisu "pravog" tradicionalnog muškarca?
- Što su mislili o tom muškarcu kao osobi? Da li je i kako uticao na njih?
- Koja od tih karakteristika oni imaju?
- Koje su dobre strane tradicionalne muške uloge? Koje su loše strane?
- Kakve odnose sa ženama potiču patrijarhalne muške karakteristike? Povećavaju li one danas vjerojatnost nasilja u porodici?
- Po čemu se savremeni muškarci najviše razlikuju od tradicionalnih?

3. Zadavanje domaćeg zadatka (10 min.)

Za domaći zadatak članovi grupe trebaju označiti na Radnom listi 1-9, koje karakteristike sa jednog i drugog popisa prepoznaju kod sebe i koje ih od odabranih karakteristika najbolje opisuju. Podijeliti List za procjenu grupnog susreta.

RADNI LIST 1-9 (9. SUSRET): KARAKTERISTIKE KOJE SE NAJČEŠĆE PRIPISUJU MUŠKARCIMA I ŽENAMA

KARAKTERISTIKE KOJE SE NAJČEŠĆE PRIPISUJU MUŠKARCIMA:

Jak	"Ne plače"	Mačo
Snažan	Pouzdan	Agresivan
Čvrst	Dominantan	Bogat
Uspješan	Neosjetljiv	Samostalan
Sportski tip	Odlučan	Pobjednik
Avanturist	Ambiciozan	Zaštitnik
Osvajač	Neustrašiv	Šef/gazda
Odgovoran	Heroj	Poduzetan
"Ne traži pomoć"	Razuman	Logičan

KARAKTERISTIKE KOJE SE NAJČEŠĆE PRIPISUJU ŽENAMA:

Topla	Puna ljubavi	Njegujuća
Brižna	Emotivna	Pasivna
Sentimentalna	Podložna	Uslužna
Nježna	Puna podrške	Kooperativna
Slatka	Seksi	Ljubazna
Romantična	Pažljiva	Strastvena

Prilagođeno prema Decker, D.J. (1999.)

MATERIJAL ZA VODITELJE: UTJECAJ DRUŠTVA I KULTURE NA STVARANJE I ODRŽAVANJE RODNIH STEREOTIPA I NASILJA

Rodno zasnovano nasilje treba promatrati u širem kontekstu poruka koje su sastavni dio kulture, historijskih i društvenih uvjerenja o tome što znači biti pravi muškarac.

Tokom historije muškarci su dobivali snažne i dosljedne poruke koje su se odnosile na njihovo pravo i obvezu da kontroliraju partnerice, druge žene i djecu. Bračni zakon u starom Rimu je "obavezivao udane žene da se u potpunosti pokore temperamentu svojih muževa i tome da oni vladaju svojim ženama kao obaveznim i neodvojivim vlasništvom"⁸⁷. Mnogi zlostavljači selektivno biraju citate iz Biblije da bi potvrdili svoja supružnička prava.

Muškarci još uvijek dobivaju snažne poruke o prihvatljivosti nasilja kao o načinu rješavanja problema i sukoba. Crtiči za djecu prikazuju brojna nasilna djela, popularne su video igre koje sadrže izrazito nasilje, većina profesionalnih sportova sadrži primjere nasilja ne samo tokom igre nego i u tučnjavama nakon sportskih susreta. Mnoge TV reklame šalju poruku koja žene predstavlja kao seksualni objekt a slave mušku dominaciju i potrebu da se bude uspješan. To je kontekst u kome se javlja nasilje.

Ova vježba bi trebala proširiti razumijevanje muškaraca o djelovanju kulture u kojoj se zlostavljanje pojavljuje i senzibilizirati ih za podređeni položaj mnogih žena. Muškarcima u grupi se može postaviti pitanje da li bi željeli biti žena u našoj zemlji. Usprkos uvjerenjima mnogih počinilaca da su muškarci danas diskriminirani (i da to isto čini *Zakon o zaštiti od nasilja u porodici*), nije vjerojatno da će neki muškarac u grupi ozbiljno izjaviti da bi rado bio žena kad bi postojala takva mogućnost. Ovo pitanje je snažna ilustracija položaja muškaraca i žena u društvu.

10. SUSRET: SRAM I SAMOPOŠTOVANJE⁸⁸

CILJEVI

1. Razumjeti utjecaj srama i samopoštovanja na ponašanje
2. Povezati posramljivanje sa niskim samopoštovanjem i kontrolirajućim ponašanjima
3. Razumjeti važnost samopoštovanja i prepoznati karakteristike osobe sa visokim samopoštovanjem

SADRŽAJ

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje
2. Sram, izvori srama, posramljivanje i karakteristike osobe odgajane pomoću posramljivanja
3. Izvori samopoštovanja i karakteristike osoba sa visokim samopoštovanjem
4. Vježba podizanja samopoštovanja: Moje dobre osobine
5. Zadavanje domaćeg zadatka

MATERIJAL

1. Poster: Izvori srama i samopoštovanja
2. Radni list 1-10: Karakteristike osobe sa dobrim samopoštovanjem
3. Radni list 2-10: Moje dobre osobine
4. List za procjenu grupnog susreta
5. Materijal za voditelje: Sram

POSTUPAK

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje (40 min.)

Osim ocjene prethodnog susreta analizirati kako su članovi grupe uradili domaći zadatak i koje karakteristike su prepoznali kod sebe. Prodiskutirati u kakvom su odnosu te osobine sa njihovim nasilnim ponašanjem. Prijavljivanje na uobičajeni način.

2. Sram, posramljivanje i karakteristike osobe odgajane pomoću posramljivanja (20 min.)

Objasniti kako nastaje osjećaj srama i čemu služi. Objasniti pojam posramljivanja i kako odgajanje djece pomoću posramljivanja rezultira karakteristikama odrasle osobe. Naročito istaknuti odnos između posramljivanja i nasilnog ponašanja. Na primjeru jednog člana grupe produbiti i ilustrirati iskustvo posramljivanja pitanjima kao što su:

⁸⁷ Dobash R.E, Dobash R. (1979) Violence against wives: A case against the patriarchy. New York: Free Press, str. 35.

⁸⁸ Prilagođeno prema originalu kojeg su priredili D. Jusupović i I. Vrban za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

Kada ste se zadnji puta osjećali posramljeno? Tko vas je posramio? Što vas najviše posramljuje? Vidite li neku vezu sa svojim iskustvima iz djetinjstva? Kako se vi ponašate kao roditelj i partner? Posramljujete li partnericu ili djecu i kako to činite?

3. Izvori samopoštovanja i karakteristike osoba sa dobrim samopoštovanjem (20 min.)

Definirati i opisati samopoštovanje. Imati dobro samopoštovanje znači poznavati i prihvaćati sebe, osjećati se sposobnom i vrijednom osobom, imati jasne životne ciljeve i biti aktivan u njihovom ostvarenju; graditi i održavati dobre (tope, iskrene) odnose sa drugim ljudima, posebno članovima porodice.

Unaprijed prirediti sljedeći poster:

IZVORI SAMOPOŠTOVANJA I SRAMA

ZNANJA O SEBI

(ono što čujemo o sebi od drugih ljudi: roditelja, nastavnika i prijatelja; iskustva iz raznih aktivnosti i situacija u kojima smo bili)

OČEKIVANJA OD SEBE

(poznavanje sebe, ali i ono što drugi očekuju od nas, prvenstveno roditelji i osobe koje su nam važne)

VREDNOVANJE SEBE

NEREALISTIČNA SLIKA SEBE

PRETJERANO
NEGATIVNA

Osjećaj neadekvatnosti,
bezvrijednosti

SRAM

Prepoznaje se po negativnim mislima („ružan sam“; „debeo sam“; „smijat će mi se“; „osramotit ću se“; „mene nitko ne voli“ i sl.).

PRETJERANO
POZITIVNA

Narcizam
(umišljenost)

REALISTIČNA SLIKA SEBE

POZITIVNE I NEGATIVNE OSOBINE
(vrline i mane; prednosti i nedostaci)

Svijest o svojim dobrim osobinama

SAMOPOŠTOVANJE

Ukazati na činjenicu da osoba sa dobrim samopoštovanjem nema potrebu za nasilnim ponašanjem i uspostavljanjem kontrole nad drugima. Uz pomoć Radnog lista 1-10 prodiskutirati karakteristike osobe sa visokim samopoštovanjem.

4. Vježba podizanja samopoštovanja (35 min.)

Pomoću Radnog lista 2-10 tražiti od članova grupe da navedu barem 3 svoje pozitivne osobine, zatim redom čitaju što su napisali. Mnogima je to težak zadatak jer imaju nisko samopoštovanje, pa ih treba potaknuti pitanjima da se prisjete neke situacije kad su nešto dobro napravili, pomogli nekome (u porodici, na poslu, prijateljima, bili dobri u nekom svom hobiju itd.). Također im treba pomoći razlikovati ponašanja (postupke) i osobine. Naime, ljudi često kao pozitivnu osobinu navode pozitivan postupak koji su učinili, pa im treba pomoći da prepoznaju osobinu koja je u osnovi takvog postupka. Važno je da svaki član grupe otkrije kod sebe pozitivne karakteristike na kojima može graditi samopoštovanje i popraviti negativnu sliku o sebi.

5. Zadavanje domaćeg zadatka (5 min.)

Domaći zadatak je kod kuće na Radni list 2-10 dopisati još (barem) dvije svoje pozitivne karakteristike. Podijeliti List za procjenu grupnog susreta.

RADNI LIST 1-10 (10. SUSRET): KARAKTERISTIKE OSOBA SA DOBRIM SAMOPOŠTOVANJEM

- Znaju svoje dobre i slabe strane, nastoje kod sebe promijeniti ono što smatraju slabim
- Odgovorni su za svoje postupke, prihvaćaju posljedice svog ponašanja, priznaju si počinjene pogreške
- Samostalni su i nezavisni, ali znaju zatražiti pomoć
- Sami sebi odaju priznanje za ono što su postigli
- Znaju što je za njih dobro, a da to ne bude na štetu drugih
- Spremni su vidjeti dobre osobine kod drugih ljudi i pohvaliti ih
- Razumiju da u životu stvari mogu krenuti loše i nemaju potrebu da za to okrivljuju sebe ili druge ljude
- Kad pogriješe prema drugima, spremni su zatražiti oprost
- Dobro se nose sa neizvjesnošću i nesigurnošću
- Ponašaju se u skladu sa vrijednostima koje su im važne
- Nastoje druge ljude vidjeti pozitivno
- Prihvaćaju i cijene razlike među ljudima, grupama.
- Nastoje razumjeti tuđi pogled na stvar, suosjećajni su
- Mogu ostvariti duboke i bliske odnose (sa partnericom, prijateljima)
- Prema drugima se ponašaju brižno, sa poštovanjem, uljudno (izbjegavaju omalovažavanje, ponižavanje i kontrolu)
- Spremni su pomoći i dati podršku drugima

Prilagođeno prema: Decker, D.J. (1999.)

RADNI LIST 2-10 (10. SUSRET)

MOJE DOBRE OSOBINE

Razmislite o sebi kao osobi. Sjetite se situacija (bez obzira kada je to bilo) u kojima ste bili uspješni, kada ste učinili nešto dobro, pomogli nekome, kad su vas drugi ljudi pohvalili.

Navedite barem tri svoje pozitivne osobine.

1.

2.

3.

MATERIJAL ZA VODITELJE: SRAM

SRAM NIJE UZROK NASILNOG PONAŠANJA. NAPROTIV, VLASTITO NASILNO PONAŠANJE ČESTO JE UZROK SRAMA.

Sram je snažan osjećaj neadekvatnosti, poniženosti i bezvrijednosti. Ali sram ima i zdravu funkciju. On nas štiti od vlastite umišljenosti (narcizma), pomaže da svoje mogućnosti i granice procijenimo realno, a posebno da zadržimo mjeru skromnosti i ljudskosti. Realistična procjena sebe nužno uključuje i neke negativne, nepoželjne osobine, koje prihvaćamo kao sastavni dio sebe i zato ih toleriramo. Bez poznavanja tog dijela sebe u opasnosti smo razviti nerealna osjećaj svemoći i bezosjećajnost. Sram se razvija u djetinjstvu putem poruka okoline o tome što je dobro i što loše ponašanje. Budući da djeca nastoje postići odobravanje za svoje ponašanje, sram služi kao unutarnji korektiv budućih ponašanja.

Sram je emocija zbog nezadovoljstvom sa sobom zbog procjene da nismo bili dovoljno dobri u nekoj situaciji, da nismo iskoristili svoje mogućnosti i pokazali se onakvima kakvi mislimo da jesmo. Kao složena i snažna emocija, sram može biti u osnovi nekonstruktivnih ponašanja, a naročito često je u podlozi nasilničkih i kontrolirajućih ponašanja.

Posramljenost je također emocija ali se ona osniva na negativnim porukama koje osoba dobiva već u djetinjstvu o tome kako je loša, nevaljala, nesposobna, glupa, ružna. Ako te poruke dijete dobiva od njemu važnih osoba (npr. roditelja, braće i sestara), ono se osjeća ugroženo, povrijeđeno i poniženo. Zato se kaže da tamo gdje ima posramljivanja postoji i posramilac, a ne samo posramljeni. Dakle radi se o porukama koje nisu korektivne (kao one koje izazivaju sram) nego povređujuće i ponižavajuće. One izazivaju osjećaj krivnje, odbačenosti i često rezultiraju negativizmom prema sebi, drugim ljudima i čitavom svijetu.

Posramljivanje nastaje kao posljedica učestalih poruka koje dijete dobiva od svojih bližnjih a koje ga povređuju i ponižavaju jer one utječu na stvaranje loše slike o sebi. Zbog takvih poruka dijete misli da nešto nije s njim u redu, sumnja u sebe, svoj izgled, sposobnosti, budućnost. Na kraju, dijete bude uvjeren kako, mjereno po standardima važnih osoba, pa zatim i svojim, nije dovoljno dobro i nikad to neće ni biti. Uz to se postepeno formira i opće uvjerenje kako je okolni svijet nelagodno i ugrožavajuće mjesto pa zbog toga stalno treba biti na oprezu i braniti se. Kao odrasloj osobi čini joj se kao da su drugi ljudi oko nje skloni i dalje ju povređivati i ponižavati, čak i kada to nema veze sa realitetom. To je naučeni način interpretacije tuđeg ponašanja koje uopće ne mora (objektivno)

biti povređujuće i ponižavajuće. Na taj način rana iskustva zbog posramljivanja i ponižavanja u djetinjstvu čine odraslu osobu vrlo osjetljivijom na situacije koje ona može doživjeti kao (ponovo) ponižavanje. Budući da je kao odrasla osoba vrlo osjetljiva na osjećaja posramljenosti koji dobro poznaje iz djetinjstva i mladosti, u susretu sa drugim odraslim osobama je spremna agresivno reagirati kad se osjeti ugroženo, kako bi se zaštitila od tog vrlo nelagodnog osjećaja.

Na taj način stvara se jedan, na posramljenosti osnovani životni stil. Kad se počne na sebe gledati kao na neuspješnu, nesposobnu i bespomoćnu osobu, taj se osjećaj i misli počinju ponavljati u svim važnim životnim situacijama, a naročito onima u kojima se osoba ne osjeća doraslom situaciji. To povećava stres. Stoga osoba bira ona ponašanja koja su joj od ranije poznata (povlačenje ili nasilje/osveta) jer je za nova konstruktivna ponašanja u tim trenucima nesposobna. Uхваćena je u krug posramljenosti i negativnih misli. Za promjenu takvog načina ponašanja potrebno je upoznavanje sebe i svjesna odluka da se nešto promjeni, i naravno, uporno i dugotrajno vježbanje u sigurnom okruženju. Bez toga, moguće posljedice su:

- Preuzimanje tog stila života kao nasljeđa iz svojeg djetinjstva i prosljeđivanje u svoju vlastitu porodicu i na djecu;
- Misli i naročito osjećaji zbog kojih je osoba bila posramljivana u porodici (na primjer ljutnja) postaju okidač za pojavu srama u odrasloj dobi;
- Emocionalni razvoj se na neki način zaustavlja – osoba nikad ne osjeti da je odrasla, emocionalno sazrela;
- Osoba „dopušta“ svojoj negativnoj strani da kontrolira „dobru“ stranu;
- Osoba je nesigurna u druge članove porodice, pa ih nastoji kontrolirati kako bi se osjećala bolje i boji se odustati od kontroliranja drugih;
- Osoba je usamljena i boji se odbacivanja („ako shvate tko sam u stvari – kako sam loš – ostavit će me“);
- Sram ju je vlastite posramljenosti pa se ljuti na sebe;
- Odbija razviti i preuzeti odgovornost za svoje ponašanje („kako ću kad nešto nije u redu sa mnom“);
- U odnosima sa bliskim osobama osjećaju samosažaljenje, bespomoćnost, doživljavaju se žrtvom u raznim situacija;
- Teško prihvaća komplimente i pozitivno mišljenje o sebi od drugih;
- Ne dopušta da se osjeća zadovoljno sobom i/ili drugima („to se ne broji jer oni zapravo ne znaju tko sam ja“);
- Ne vjeruje u mogućnost promjene i ustrajavaju u negativnom načinu mišljenja o sebi („to je nemoguće, neće trajati“ i sl.)

Posramljenost kao životni stil i rodno zasnovano nasilje. Muškarci koji se nasilno ponašaju prema svojim partnericama često imaju nejasan osjećaj da nikad nisu bili „dovoljno dobri“, da nikad nisu „zadovoljili očekivanja“, da nikad nisu bili „na visini zadatka“. Pri tome im nije jasno od kuda taj osjećaj dolazi, gdje su mu korijeni. Stoga je jako važno da

upoznaju odakle taj osjećaj dolazi i kako se manifestira.

Na posramljenosti osnovani životni stil odvija se po pravilima koja se nauče u ranom djetinjstvu u porodici i prenose se na vlastitu porodicu u odrasloj dobi. Ta su pravila prepoznatljiva na razini ponašanja i komunikacije. Evo tih pravila:

PRAVILA/PORUKE:	KAKO SE OČITUJU I PREPOZNAJU:
KONTROLIRAJ:	Kontroliraj svoje misli, ponašanja i osjećaje. Druge ljude i situacije. Ovo pravilo dolazi iz potrebe da se ostvari bezbjednost i predvidljivost u svijetu kojeg osoba doživljava ugrožavajućim. <i>Primjer: izravna kontrola kroz nasilje, ili prikrivena – kroz sarkazam, manipulaciju i sl.</i>
BUDI SAVRŠEN:	Ne griješi jer tvoja savršenost predstavlja tebe i tvoju porodicu u vanjskom svijetu. Održavanje slike savršenog sebe ima visoku cijenu – strah od upuštanja u rješavanje problema. <i>Primjer: ne riskiraj učiniti nešto novo, nešto promijeniti, jer nećeš uspjeti.</i>
OKRIVI:	Usmjerenost na pronalaženje onoga tko je načinio pogrešku, umjesto na rješenje. To vodi odbacivanju sebe i/ili drugih i zbog malih problema što rezultira negativnom procjenom sebe (drugih). <i>Primjer: kad dijete prolje mlijeko na njega se više umjesto da mu se pokaže kako da to očisti.</i>
USPOREDI:	Stalno uspoređivanje sebe sa drugima. Razlike su slabosti. Rezultira ili osjećajem neadekvatnosti (najčešće) ili osjećajem superiornosti. <i>Primjer: usporediti svoju plaću s nekim bolje plaćenim, a zatim se „gristi“ zbog toga što radiš u poduzeću koje je upalo u probleme.</i>
ZANIJEČI:	Nijekanje svojih emocija, pogotovo negativnih. Sa vremenom to dovodi do gubitka spontaniteta i humanosti. <i>Primjer: nijekanje da me je prijatelj povrijedio svojim ponašanjem, jer bi to moglo značiti da sam „mekušac“.</i>
BUDI NEPREDVIDLJIV:	Uvjerenje da se na nikoga ne može osloniti i da su odnosi nekonzistentni. Interakcije sa drugima su intenzivne, pune straha od odbacivanja i stalnog nastojanja da se postigne osjećaj prihvaćenosti. <i>Primjer: kad partnerica učini nešto što on ne odobrava dolazi do potpunog emocionalnog povlačenja na nekoliko dana.</i>
NE RJEŠAVAJ SUKOB:	Izbjegavanje smislenog rješavanja sukoba u odnosima. Nasuprot tome se izbjegavaju sukobi ili se upušta u beskonačne diskusije. <i>Primjer: nakon što je bio verbalno nasilan prema partnerici, muškarac smatra da je sukob riješen jer se on osjeća manje napeto i više nije ljut.</i>
NE GOVORI:	O nasilnim, posramljujućim, neodgovornim i sličnim ponašanjima nikad ne razgovara otvoreno. Ne govori se o mislima, osjećajima, željama zbog uvjerenja da nije bezbjedno otvoreno govoriti, odnosno da to ne može pomoći. <i>Primjer: svi u porodici znaju da je otac alkoholičar, ali se o tome ne govori.</i>
PREOKRENI:	Nasilna ili slična ponašanja predstavljaju se kao prihvatljiva. Tako su razlozi za osjećaj srama smanjeni, a osoba koju bi trebalo biti sram zbog ponašanja tako nastoji izbjeći odgovornost za svoje ponašanje. <i>Primjer: djetetu kojeg je tata izudarao majka kaže „tata te udario zato što te voli“.</i>

Prilagođeno prema Decker, D.J.(1999)

11. SUSRET: UVJERENJA O MUŠKO-ŽENSKIM ODNOSIMA I NASILJE U PORODICI¹¹⁴

CILJEVI

1. Razumjeti dinamiku promjene u partnerskim odnosima
2. Identificirati svoje slabe i jake strane kao partnera
3. Prepoznati svoja uvjerenja u partnerskom odnosu

SADRŽAJ

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje
2. Dinamika partnerskih odnosa
3. Analiza dobrih i loših strana sebe kao partnera.
4. Prepoznavanje svojih uvjerenja o muško-ženskim odnosima
5. Zadavanje domaćega zadatka

MATERIJAL

1. Poster: Razvoj nasilja u partnerskim odnosima
2. Radni list 1-11: Razvoj nasilja u partnerskom odnosu
3. Radni list 2-11: Moje dobre i loše strane kao partnera
4. Radni list 3-11: Uvjerenja u nasilnom odnosu
5. Radni list 4-11: Uvjerenja u partnerskom odnosu
6. Poster: Odnos uvjerenja, misli, osjećaja i ponašanja
7. Radni list 5-11: Što možete promijeniti u svojem odnosu?
8. List za procjenu grupnog susreta
9. Materijal za voditelje: Dinamika promjena u partnerskom odnosu i nasilje
10. Materijal za voditelje: Uvjerenja i primjer o odnosu uvjerenja, misli, osjećaja i ponašanja

POSTUPAK

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje (20 min.)

Osim procjene prethodnog susreta, tražiti da svaki član grupe pročita što je napisao, a od onih koji nisu napisali ništa da navedu barem jednu svoju dobru osobinu. Pomoći im potpitanjima ako je potrebno.

2. Dinamika promjena u partnerskom odnosu i nasilje (20 min.)

Voditelj prezentira temu dinamike promjene u partnerskom odnosu. Podijeliti Radni list 1-11 uz čiju pomoć jedan ili dva člana grupe analizira svoj primjer. Treba istaknuti elemente koji su rizični za nasilje. Npr. kako su se osjećali kad su

se pojavile prve razlike u između njih i partnerice, kako se osjećaju u situacijama kad partnerica ima interese i aktivnosti u koje oni nisu uključeni, npr. odlazi sa prijateljicama na izlet. Primjeri koje navode povezuju se sa već obrađenim temama (npr. samopoštovanjem, kontrolom). Naglašava se važnost prava na jednakost i prava na različitost, te važnost uzajamnog poštovanja.

3. Analiza dobrih i loših strana sebe kao partnera (20 min.)

Podijeliti Radni list 2-11 i tražiti od članova grupe da upišu čime su zadovoljni, a čime nezadovoljni sobom kao partnerom. Nakon što to učine, članovi iznesu svoj primjer. Primjeri se mogu ispisati na flip-chart i komentirati. Nakon što se identificira ono sa čime nisu zadovoljni, voditelj traži da pokušaju definirati što mogu učiniti u poboljšanju partnerstva (npr. raditi na usvajanju uvjerenja o poštovanju u partnerstvu, preuzeti odgovornost za nasilno ponašanje itd.)

4. Prepoznavanje uvjerenja u partnerskom odnosu (40 min.)

Podijeliti i popuniti Radni list 3-11 i zatim analizirati i komentirati pojedine primjere. Nakon toga se prođe Radni list 4-11 (Uvjerenja u partnerskom odnosu), te komentiraju primjeri članova grupe. Primjeri se povezuju sa ličnim uvjerenjima članova grupe kao preprekama dobrom partnerstvu. Nakon toga se prezentira definicija uvjerenja iz materijala za voditelje i objasni odnos između uvjerenja, naše misli, osjećaja i ponašanja (uz poster o odnosu uvjerenja, misli, osjećaja i ponašanja).

5. Zadavanje domaćeg zadatka (10 min.)

Podijeliti Radni list 5-11 u kojem članovi grupe trebaju navesti sve što bi oni mogli učiniti i mijenjati kod sebe kako bi popravili svoje ponašanje kao partnera. Traži se da navedu konkretne ideje ili ponašanja koje će pokušati primijeniti u svom partnerskom odnosu. Podijeliti List za procjenu grupnog susreta.

¹¹⁴ Prilagođeno prema originalu kojeg je priredila R. Kraljević za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

RADNI LIST 1-11 (11.SUSRET): RAZVOJ NASILJA U PARTNERSKOM ODNOSU

PARTNERSKI ODNOS ZAPOČINJE VELIKIM OČEKIVANJIMA.

POKAZUJU SE PRVE RAZLIKE, JAVLJAJU SE PRVA RAZOČARENJA.

ONA POČINJE GOVORITI O SVOJIM ŽELJAMA I O TOME ŠTO MISLI DA NIJE DOBRO U ODNOSU.
OSJEĆA SE ODGOVORNOM ZA ODRŽAVANJE SKLADA U ODNOSU, TE POKUŠAVA
SPASITI SITUACIJU PREUZIMAJUĆI KRIVNJU.

ON JE ZADOVOLJAN ŠTO NE MORA NIŠTA ČINITI ZA ODNOS.

ONA POSTAJE RAZOČARANA, NEZADOVOLJNA I NASTOJI POTISNUTI SVOJU LJUTNJU.

ON OSJEĆA NJEZINO UDALJAVANJE I SKRIVENU LJUTNU, POSTAJE ZABRINUT
I NASTOJI USPOSTAVITI KONTROLU (PA I SILOM).

ONA SE POVLAČI U SEBE, OSJEĆA SE IZDANOM I TUGUJE ZBOG
NARUŠENOG ODNOSA. KONTAKT SLABI.

ON SE BOJI GUBITKA KONTAKTA I POKUŠAVA GA OBNOVITI SA VIŠE KONTROLE
PA I NASILJA. I ON SE OSJEĆA IZDANIM I RAZOČARANIM.

ONA SE EMOCIONALNO UDALJAVA.

ON JE SVE UPLAŠENIJI I SVE NASILNIJI.

RASPAD ODNOSA

Prilagođeno prema: Justine van Lawick, prema A. Meulenbelt i J. Andreae, 1999.

RADNI LIST 2-11 (11.SUSRET): MOJE DOBRE I LOŠE STRANE KAO PARTNERA

1. Upišite u predviđeni prostor sa čime ste zadovoljni odnosno nezadovoljni sa sobom kao partnerom:

MOJE DOBRE STRANE

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

MOJE SLABE STRANE

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

2. Navedite sa čime je vaša partnerica zadovoljna, odnosno nezadovoljna vama kao partnerom:

ZADOVOLJNA

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

NEZADOVOLJNA

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

RADNI LIST 3-11 (11. SUSRET): UVJERENJA U NASILNOM ODNOSU

Uvjerenja koja potiču nasilno ponašanje:

ŽENE TREBAJU BITI POSLUŠNE

Tipični primjeri:

- Ona treba raditi ono što ja kažem
- Ona se u svemu treba složiti sa mnom
- Moje želje su važnije
- Samo jedan može biti glavni, a to je muškarac

Moji primjeri:

ŽENE STVARAJU NEVOLJE

Tipični primjeri:

- Ona reagira pretjerano
- Ona prva počinje
- Ona se ne može zaustaviti
- Ona uvijek stvara probleme
- Njoj ne mogu vjerovati kad su u pitanju drugi muškarci

Moji primjeri:

ŽENE SU MANJE VRIJEDNE

Tipični primjeri:

- Ja sam pametniji
- Ja sam razumniji
- Ona je preosjetljiva
- Ona nikad nije u pravu
- Ja zarađujem više pa imam i više prava

Moji primjeri:

GLAVNI POSAO ŽENE JE DA BRINE O MUŽU I PORODICI

Tipični primjeri:

- Ona mi treba ugađati
- Ne smije me uzrujavati
- Ona uvijek treba zadovoljiti moje seksualne potrebe
- Njen je posao da u kući i a djecom sve bude u redu

Moji primjeri:

RADNI LIST 4-11 (11. SUSRET): UVJERENJA U PARTNERSKOM ODNOSU

Uvjerenja koja potiču poštovanje i partnerstvo:

ŽENE I MUŠKARCI SU RAZLIČITI

Tipični primjeri:

- U redu je da se razlikujemo
- Ona ima pravo na svoje mišljenje
- Razlike ne znače nepoštovanje

Moji primjeri:

ZAJEDNIŠTVO JE TEMELJ PARTNERSTVA

Tipični primjeri:

- Bolje je zajedno donositi odluke
- Ja sam jednako odgovoran za ovu vezu kao i moja partnerica
- Nema zajedništva ako se ja ne trudim

Moji primjeri:

SVATKO ODGOVARA ZA SVOJE POSTUPKE

Tipični primjeri:

- Ja sam odgovoran za moje postupke
- Moji postupci imaju posljedice na druge
- Ja sam odgovoran za štetu koju sam izazvao

Moji primjeri:

ŽENE I MUŠKARCI SU JEDNAKO VRIJEDNI

Tipični primjeri:

- Ja sam bolji u nekim područjima, a ona u drugim
- Bolje je podijeliti opterećenje nego sam nositi cijeli teret
- Ona i ja smo jednako vrijedni kao ljudi
- Imamo jednako pravo odlučivati o svim važnim stvarima za našu porodicu
- Njeno pravo odlučivanja ne ovisi o zaradi

Moji primjeri:

ŽENE I MUŠKARCI POŠTUJU JEDNO DRUGO

Tipični primjeri:

- Oboje trebamo brinuti jedno za drugo
- Ponekad su njene potrebe ispred mojih
- Mi poštujemo želje jedno drugoga

Moji primjeri:

Prilagođeno prema Russell, M. N. (1995)

MATERIJAL ZA VODITELJA: DINAMIKA PROMJENA U PARTNERSKOM ODNOSU I NASILJE

Svaki partnerski odnos ima svoju razvojnu dinamiku jer taj odnos nije statičan, on se vremenom mijenja.

Odnos obično započinje fazom zaljubljenosti u kojoj su ubičajena velika očekivanja i romantični ideali. U toj fazi ne dolaze do većeg izražaja međusobne razlike (u temperamentu, karakternim crtama, stavovima, interesima, ukusima i sl.) jer partneri nastoje udovoljiti jedno drugome. Spremni su popustiti i prihvatiti inicijativu i mišljenje partnera/partnerice.

Sa vremenom se, međutim, sve više uočavaju razlike među partnerima (što je neizbježno jer se radi o dvije različite osobe). Sa razlikama se javljaju i prva razočarenja. Neke karakteristike i navike partnera/partnerice koje prije nismo ni primjećivali sada nas počinju smetati. Jedan od partnera (najčešće partnerica) počinje govoriti o svojim željama i o onome što misli da nije dobro u njihovom odnosu (npr. da su premalo ili previše zajedno, da im nedostaje bliskosti, da partner previše dominira i nameće svoje stavove, da sve mora biti kako on ili ona želi i sl.).

Drugi partner se počinje osjećati odgovornim za obnavljanje sklada u odnosu, ali istovremeno ga plaše razlike i to da bi stari kontakt mogao oslabiti. Ovu fazu osvješćivanja razlika karakterizira potreba jednog od partnera da ima više „slobode“ i ravnopravnosti. Partner kojega plaše ovakve promjene može to doživjeti kao izdaju zajedničkih ideala koji su ih povezali, poniženje, gubitak ljubavi, svoju neadekvatnost, neopravdanu kritiku i trudi se zadržati odnos kakav je bio. Partnerove/partneričine želje za drugačijim definiranjem odnosa (često i veće ravnopravnosti) doživljava kao prijetnju i zato pojačava kontrolu nad ponašanjem partnerice/partnera (pa i prijetnjama ili nasiljem). Ovakvo kontrolirajuće i nasilno ponašanje vodi do sve većeg emocionalnog udaljanja i povlačenja drugog partnera, sve većeg emocionalnog i psihičkog razdvajanja između partnera.

Prepoznavanje i razumijevanje vlastitih misli i osjećaja, koji proizlaze iz slike o sebi i o partnerstvu, te kvalitetna komunikacija sa partnerom/partnericom, prva je stepenica u prihvaćanju prava na različitost i ravnopravnost.

Rad na prepoznavanju svojih osjećaja, misli i uvjerenja, kvalitetno komuniciranje o tome sa partnerom/partnericom i druge teme koje obrađujemo u ovom tretmanu, osnova su za uspostavu kvalitetnog partnerstva.

MATERIJAL ZA VODITELJE: UVJERENJA

Uvjerenja su mišljenja o događajima, o samom životu, o uzrocima događaja i ponašanja: o tome kako bi nešto (npr. odnos muža i žene, ponašanje članova porodice) *trebalo biti*, kako *jeste* ili kako se stvari *događaju*.

Uvjerenja smatramo istinitima ili prihvaćamo kao samo po sebi jasne i razumljive, bez kritičkog razmatranja njihove opravdanosti i ispitivanja dokaza za njihovo postojanje. Uzimaju se zdravo za gotovo, kao nešto što je zadano. Zato ljudi često postupaju na osnovu svog uvjerenja, a ne na osnovu činjenica ili kritičkog razmatranja okolnosti svojih postupaka ili postupaka drugih osoba.

Uvjerenja se očituju u mislima, osjećajima i postupcima. Zato kakva netko ima uvjerenja možemo prepoznati iz onoga kako se ta osoba ponaša i što govori.

Uvjerenja čovjek ne mora biti svjestan. Zbog toga je razmatranje svojih uvjerenja prvi korak u njihovom osvješćivanju i procjenjivanju jesu li za samu osobu i njene odnose sa drugim ljudima dobra i korisna.

PRIMJER ODNOSA UVJERENJA, MISLI, OSJEĆAJE I POSTUPAKA

UVJERENJA

MISLI

OSJEĆAJI

POSTUPCI

UVJERENJE

GAZDA PORODICE JE MUŠKARAC!

MISLI:

Ima Boga!
S božjom pomoći
uspjet ću to napraviti.
Bog će mi pomoći
kao i uvijek kad mi je teško.

RELIGIOZNI OSJEĆAJI:

Volim i slavim Boga.
Strah od božje kazne.

POSTUPCI:

Molitva.
Odlazak na misu.
Broslava blagdana.

UVJERENJE

BOG POSTOJI!

MISLI:

Ja sam glava porodice.
Bit će po mom ili nikako.
Zna se tko ovdje odlučuje.
Neka se samo netko usudi
napraviti drugačije!
Muškarci su najpametniji!
Žena treba slušati!

RELIGIOZNI OSJEĆAJI:

Ljubav
Osjećaj nemoći
Ljutnja
Strah
Osjećaj odbačenosti
Ponos

POSTUPCI:

Zapovijedanje
Kontrola partnerice / članova
porodice
Nasilničko ponašanje

12. SUSRET: MOĆ, KONTROLA I SAMOKONTROLA¹¹⁵

CILJEVI

1. Razumjeti ulogu samokontrole i samopoštovanja
2. Povezati kontrolirajuća ponašanja sa posramljivanjem i niskim samopoštovanjem
3. Razumjeti ulogu kontrole drugih i samokontrole u razvoju vlastitog nasilnog ponašanja

SADRŽAJ

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje
2. Moć i kontrola u nasilnom odnosu
3. Prepoznavanje svojeg kontrolirajućeg ponašanja
4. Odnos kontrole i niskog samopoštovanja
5. Prepoznavanje situacije primjerenog samokontroliranja i samopoštovanja
6. Zadavanje domaćeg zadatka

MATERIJAL

1. Radni list 1-12: Kontrolirajuća ponašanja i pokazivanje nadmoći
2. Radni list 2-12: Karakteristike osobe sa razvijenom samokontrolom
3. Radni list 3-12: Održavanje dobre samokontrole
4. List za procjenu grupnog susreta
5. Materijal za voditelje: Kontrola i samokontrola

POSTUPAK

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje (30 min.)

Nakon procjene prethodnog susreta, analiziraju se postupci i ideje koje će članovi grupe primijeniti radi unapređivanja partnerskog odnosa.

2. Moć i kontrola u nasilnom odnosu (15 min.)

Voditelj predstavlja pojam kontrole u svakodnevnom životu i kontrolirajuća ponašanja usmjerena na druge ljude radi postizanja moći nad njima. Objasniti da ljudi prirodno teže kontrolirati zbivanja oko sebe jer im to daje (lažni) osjećaj bezbjednosti i nadmoći. No, u stvari, nemoguće je kontrolirati druge jer se oni tome odupiru na različite načine, pa se narušava odnos sa tom osobom. Jedan od razloga jest da se kontrolirana osoba osjeća poniženom, a to u partnerstvu i među članovima porodice razara odnose. Kad

osoba sklona kontroli drugih vidi da se oni opiru kontroli, ona, obično, nastoji povećati stupanj kontrole i sve više zloupotrebljava moć koju ima u tom odnosu. Takva uzlazna spirala kontrole vodi izravno nasilnom incidentu u odnosu.

Upozoriti na zdrave načine utjecaja na tuđe ponašanje kao što su informiranje, nagrađivanje, davanje socijalne podrške, pokazivanje primjerom. To nisu kontrolirajuća ponašanja.

Voditelj prelazi na temu samokontrole i naglašava da u stvari svaka osoba može kontrolirati samo samu sebe. Ilustrira primjerima i ističe njihovu socijalnu prednost. Primjerena samokontrola pomaže razvoju dobre slike o sebi (visokog samopoštovanja) i obrnuto.

3. Prepoznavanje svojeg kontrolirajućeg ponašanja (30 min.)

Podijeliti Radni list 1-12 u kojem članovi grupe označe one oblike kontrole koje primjenjuju ili su primjenjivali u odnosima s članovima porodice, zatim to komentirati.

Podijeliti Radni list 2-12 i zatražiti od članova grupe da svatko ilustrira primjerom kad se u porodici ponašao na neki od samokontrolirajućih načina.

4. Odnos kontrole i niskog samopoštovanja (5 min.)

Objasniti vezu kontrolirajućeg ponašanja, posramljivanja i niskog samopoštovanja, jer osobe koje imaju veliku potrebu kontrolirati druge imaju nisko samopoštovanje i lošu sliku o sebi. Kako u stvari ne uspijevaju kontrolirati druge osobe, npr. partnericu, to samo učvršćuje njihovu lošu sliku o sebi jer je to unaprijed osuđeno na neuspjeh. Kad počine nasilje kao krajnje sredstvo kontrole, imaju još slabije samopoštovanje jer u biti znaju da čine nešto što nije u redu. Stoga nužno okrivljuju drugu osobu za svoje nasilno ponašanje, čime u stvari priznaju da ne upravljaju svojim postupcima i da zapravo nemaju moć koju žele pokazati.

5. Prepoznavanje situacije primjerenog samokontroliranja i samopoštovanja (30 min.)

Svaki član grupe se sjeti situacije u kojoj je dobro primijenio *time-out* postupak. Uz pomoć voditelja i Radnog lista 2-12 analizira svoju samokontrolu u toj situaciji i svoje samopoštovanje u istoj situaciji. Radi svako za sebe – 5 min. Zatim se o tome razgovara tako da svaki član predstavi situaciju, kako je proveo *time-out* postupak i kaže što misli o svojoj samokontroli i samopoštovanju u odnosu na to. To je prilika da voditelj pohvali kad god može svakog člana –

¹¹⁵ Prilagođeno prema originalu kojeg je priredio D. Ajduković za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

za *time-out*, za samokontrolu, za pozitivno mišljenje o sebi.

6. Zadavanje domaćeg zadatka (10 min.)

U narednoj sedmici svaki član grupe treba prepoznati i zabilježiti tri situacije u kojima je njegova samokontrola bila dobra i procijeniti kako je to utjecalo na samopoštovanje (Radni list 3-12). Podijeliti List za procjene grupnog susreta.

RADNI LIST 1-12 (12. SUSRET): KONTROLIRAJUĆA PONAŠANJA I POKAZIVANJE NADMOĆI

- Očekuje od drugih da budu onakvi kako to on želi
- Zahtijeva od drugih da se ponašaju kako on to želi
- Prijeti
- Ucjenjuje
- Agresivan je
- Nameće svoje savjete osobama koje ih nisu tražile
- Nije spreman stvari sagledati iz tuđe perspektive
- Prekida druge dok govore, govori umjesto njih
- Nastoji biti iznad drugih, dominirati situacijom
- Ne mari za to kako utječe na druge
- Izigrava žrtvu i pravi se bespomoćan kako bi dobio ono što želi
- Okrivljuje druge kako bi dobio što želi
- Posramljuje i omalovažava druge
- Kontrolira materijalno područje (novac, financijske odluke)
- Nastoji izolirati partnericu / članove porodice od drugih ljudi
- Pravi se da čini ustupke kako bi pokazao nadmoć
- Koristi muške privilegije i prava kao glavni argument
- Fizički zlostavlja
- Određuje čestinu i način seksualnog kontakta

•

•

•

•

•

RADNI LIST 2 (12. SUSRET): KARAKTERISTIKE OSOBE SA RAZVIJENOM SAMOKONTROLOM

- Ima lične ciljeve koje nastoji ostvariti bez štete po druge osobe
- Samodiscipliniran je
- Na prikladan način i odgovorno iskazuje svoje emocije
- Prepoznaje i uvažava tuđe mišljenje
- Suzdržano reagira na tuđe provokacije
- Svjestan je kada se nalazi u stanju stresa i tada povećava oprez kako ne bi reagirao neprimjereno ili nasilno
- Ne čini stvari drugim osobama zbog kojih bi mogao kasnije požaliti

•

•

•

•

•

RADNI LIST 3-12 (12. SUSRET): BILJEŽENJE ODRŽAVANJA DOBRE SAMOKONTROLE

U narednoj sedmici prepoznajte i zapišite tri situacije u kojima ste dobro održali svoju samokontrolu i procijenite kako ste se nakon toga osjećali (kako je to utjecalo na vaše samopoštovanje).

OPIS PRVE SITUACIJE ODRŽANE SAMOKONTROLE:

Kako ste se nakon toga osjećali:

OPIS DRUGE SITUACIJE ODRŽANE SAMOKONTROLE:

Kako ste se nakon toga osjećali:

OPIS TREĆE SITUACIJE ODRŽANE SAMOKONTROLE:

Kako ste se nakon toga osjećali:

MATERIJAL ZA VODITELJE: KONTROLA I SAMOKONTROLA

Želja da kontroliramo svijet oko sebe je prirodna. Kontrola je način na koji zadovoljavamo svoje potrebe, posebno za bezbjednošću. Različiti ljudi na različite načine kontroliraju prostor oko sebe, druge ljude i same sebe.

Kad se kaže da netko koristi kontrolirajuća ponašanja misli se da nastoji pod svaku cijenu kontrolirati (odnosno utjecati) na to što će druga osoba raditi, misliti, osjećati, kakav stil života živjeti.

Međutim, kontrolirati druge nemoguće je. Jedino je moguće kontrolirati sebe. Oni koji vjeruju da je druge moguće kontrolirati - ili da je njihov zadatak da druge kontroliraju (uloga tradicionalnog muškarca uključivala je kontrolu žene i djece) - nađu se u velikom problemu - pred nemogućim zadatkom. Zato i posežu za sve „jačim i jačim“ ponašanjima, odnosno za sve većom prisilom, jer ljudi (pa čak niti životinje) ne pristaju dobrovoljno da ih se kontrolira.

Što se tiče kontrole drugih - to nam je puno privlačnije od samokontrole. Na prvi pogled se čini lakše nastojati kontrolirati druge nego sebe i daje puno veći osjećaj moći. Međutim, što više nastojimo kontrolirati druge tim se oni više odupiru. Vrlo je malo zdravih načina kontrole drugih koji ne predstavljaju zloupotrebu moći koju imamo u nekom odnosu (roditeljskom, partnerskom i sl.), a to su informiranje, nagrađivanje, pružanje socijalne podrške i pokazivanje brige za važne osobe, pokazivanje svojim primjerom i slično. Puno je češća pretjerana kontrola drugih u kojoj se zloupotrebljava moć koju osoba ima u konkretnom odnosu.

Sa druge strane, bez kontrole nad vlastitim životom i svime onime što on uključuje nemoguće je preživjeti. Često zaboravljamo da je najčešći i najvažniji oblik kontrole - samokontrola.

Zato je izuzetno važno razvijati svoje mehanizme samokontrole. Konkretni postupci samokontrole ovise i o situaciji, ali se ljudi razlikuju po tome koliki stupanj samokontrole ostvaruju. Oni koji se samokontroliraju na primjeren način su dobro prihvaćeni u društvu, mogu više uživati u bliskim odnosima.

Prilagođeno prema Decker, D.J.(1999)

13. SUSRET: KOMUNIKACIJA – AKTIVNO SLUŠANJE¹¹⁶

CILJEVI

1. Upoznati pravila i pretpostavke dobre komunikacije
2. Naučiti što je dobro slušanje i koje su mu prednosti

SADRŽAJ

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje
2. Pravila komunikacije
3. Dobro i loše slušanje
4. Komunikacijski lanac i pretpostavke dobre komunikacije
5. Uvježbavanje dobrog slušanja kroz igranje uloga
6. Zadavanje domaćeg zadatka

MATERIJAL

1. Radni list 1-13: Osnovni zakoni komunikacije
2. Radni list 2-13: Dobro i loše slušanje
3. Radni list 3-13: Komunikacijski lanac
4. Radni list 4-13: Iskustvo dobrog slušanja
5. List za procjenu grupnog susreta
6. Materijal za voditelje: Komunikacija i aktivno slušanje

POSTUPAK

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje (45 min.)

Svaki član ukratko kaže što je odgovorio na pitanja s Lista za procjenu grupnog susreta, a voditelj povezuje odgovore sa temom prošlog susreta i ranijim temama. Najmanje dva člana grupe predstavljaju situacije u kojima su imali dobru samokontrolu.

2. Pravila komunikacije i dobro slušanje (15 min.)

Podijeliti Radni list 1-13 i na osnovu materijala za voditelje predstaviti tri (od pet) zakona komunikacije i pozvati članove grupe da navedu svoje primjere. Voditelj će predstaviti pravila dobrog slušanja uz Radni list 2-13 i materijala za voditelje.

3. Komunikacijski lanac i pretpostavke dobre komunikacije (10 min.)

Uz pomoć komunikacijskog lanca objasniti što se događa tokom jedne komunikacijske sekvence i gdje su zamke da dođe do loše komunikacije. Tako će voditelj uvesti temu pretpostavki za dobru komunikaciju. Na kraju se kao

tehniku dobre komunikacije najaviti uvježbavanje dobrog slušanja.

4. Uvježbavanje dobrog slušanja kroz igranje uloga (45 min.)

Voditelji podijele grupu na pola. Pola grupe ostaje u prostoriji sa jednim voditeljem, a pola izlazi van sa drugim voditeljem. Članovi grupe koji su ostali u prostoriji dobiju uputu da se prisjete nekog svog problema koji ih muči. Taj će problem tokom 5 minuta ispričati jednom od članova kad se vrate u prostoriju.

Članovi grupe koji su izašli iz prostorije dobiju uputu, da dok budu slušali člana koji će im ispričati neki svoj problem, nastoje koristiti tehniku dobrog slušanja (imaju kontakt očima, ne prekidaju sagovornika, postavljaju samo kratka pitanja radi razjašnjavanja, pokazivanja interesa, prepoznavanja sagovornikovih emocija). (10 min.)

Po povratku u prostoriju članovi grupe sjednu u parove. Član koji je dobio uputu da ispriča svoj problem priča 5 minuta, a drugi član u paru ga sluša u skladu s uputom koju je dobio. Slijedi kratka analiza u kojoj voditelj pita osobe koje su pričale kako su se osjećale? Jesu li imali utisak da ih je druga osoba slušala sa interesom i po čemu su to prepoznali? (15 min.)

U nastavku pola grupe koja je govorila izlazi van sa jednim voditeljem i dobiva uputu kako da dobro sluša. Zatim se vraća u prostoriju i u drugim parovima su uloge zamijenjene. Ponovo slijedi analiza iskustva s naglaskom na osjećaj kako je kad nas netko pažljivo sluša o temi koja nam je važna. (15 min.)

U nastavku se diskutira o tome što članovi grupe misle da mogli dobiti kad bi mogli dobro slušati partnericu ili članove porodice? Pitanja koja se mogu koristiti u diskusiji: Je li se kada partnerica/član porodice naljutio jer niste dobro slušali i što se tada dogodilo? Kako se vi osjećate kad partnerica ne sluša dok vi govorite?

5. Zadavanje domaćeg zadatka (5 min.)

Voditelj rezimira čemu je današnji susret bio namijenjen (kroz ciljeve susreta). Članovi grupe dobivaju zadatak da u narednoj sedmici u jednoj situaciji sukoba u porodici dobro slušaju člana porodice. Uz pomoć Radnog lista 4-13 trebaju opisati to svoje iskustvo. Podijeliti List za procjenu grupnog susreta.

¹¹⁶ Prilagođeno prema originalu kojeg je priredila A. Žižak za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

RADNI LIST 1-13 (13. SUSRET): OSNOVNI ZAKONI KOMUNIKACIJE

1. NEMOGUĆE JE NE KOMUNICIRATI (NE PONAŠATI SE) U SITUACIJI KADA SE DVOJE LJUDI VIDE

Sve što oni čine ili ne čine u toj situaciji je neka poruka. Npr. ako šute, spuste pogled, okrenu se jedno od drugoga šalju poruku: "ne želim nastaviti razgovor".

2. SVAKA KOMUNIKACIJA IMA SADRŽAJNI I ODNOSNI DIO

Sadržajni dio komunikacije uključuje ideje, informacije i poruke koje razmjenjujemo sa sagovornikom. To je svjesni, racionalni, kontrolirani i uglavnom verbalni oblik komunikacije.

Odnosni dio komunikacije pokazuje naš odnos prema sadržaju poruke i prema sagovorniku (npr. sviđa nam se ili nam se ne sviđa; poštujemo sagovornika ili ga ne poštujemo). Način na koji govorimo i kako se držimo, kako gledamo sagovornika, ukazuje na naš odnos prema njemu, a kojega ne moramo biti svijesni. No sagovornici su toga vrlo svijesni. To je slabo osvješten, nedovoljno kontroliran i pretežno neverbalni oblik komunikacije.

Važno je zapamtiti da će odnos koji imamo prema sagovorniku utjecati na to kako ćemo prihvatiti sadržaj poruke koju nam ta osoba šalje (npr. hoćemo li vjerovati informaciji koju nam daje).

3. KOMUNIKACIJA MOŽE BITI VERBALNA ILI NEVERBALNA

U *verbalnoj* komunikaciji koriste se riječi dok se u *neverbalnoj* komunikaciji koriste različiti znakove kao što su izraz lica, uzdah, položaj tijela ili ruke, pokreti, dodir, prostorna blizina među sagovornicima i sl.

Verbalna komunikacija je razumljivija od neverbalne, ali se oba oblika komunikacije najčešće odvijaju istovremeno i nadopunjuju se. Verbalnom komunikacijom prenosimo sadržaj poruke, dok neverbalnom uglavnom pokazujemo odnos prema sagovorniku. Ali za sagovornika je i sadržaj poruke i odnos prema njemu cjelina komunikacijske informacije koju zaprima.

Važno je upamtiti da se kroz ova dva oblika komunikacije mogu sagovorniku slati suprotne poruke: poruka pozitivnog sadržaja izrečenog riječima i negativan odnos pokazan tonom glasa ili ponašanjem. Npr. kažemo sagovorniku "Samo

ti nastavi, slušam te", a istovremeno gledamo televiziju.

RADNI LIST 2-13 (13. SUSRET): DOBRO I LOŠE SLUŠANJE

DOBRO SLUŠANJE

1. Ima za cilj shvatiti sagovornika
2. Dobronamjerno je
3. Nastoji primiti verbalni i neverbalni dio poruke
4. Pokazuje da se pažljivo sluša sagovornika (npr. usmjeren je na sagovornika, ima direktan kontakt očima, ne gleda okolo ili na sat, potvrdno klima glavom kad razumije, ne prekida sagovornika, ne daje savjete nego strpljivo daje priliku sagovorniku da kaže sve što želi itd.)

Slušać sebi, ali i sagovorniku pomaže u dobrom razumijevanju poruka:

- Postavljanjem pitanja koja pomažu u razjašnjavanju poruke (npr. "Što zapravo misliš kad kažeš ...?"; "Kad se to dogodilo?"; "Možeš li mi to objasniti?" i sl.
- Provjeravanjem da li je dobro razumio poruku (npr. "Drugim riječima, ti misliš ..." "Ako sam te dobro razumio, ti to doživljavaš tako što ...")
- Prepoznavanjem emocija sagovornika (npr. "Čini mi se da si ljuta dok to pričaš." ili "Imam utisak da ti je teško o tome govoriti".)
- Provjeravanjem namjere pošiljaoca poruke (npr. "Ako dobro razumijem, ti zapravo želiš da o tome prvo razgovaramo, a ne da ja odmah pokušam riješiti problem?")

LOŠE SLUŠANJE

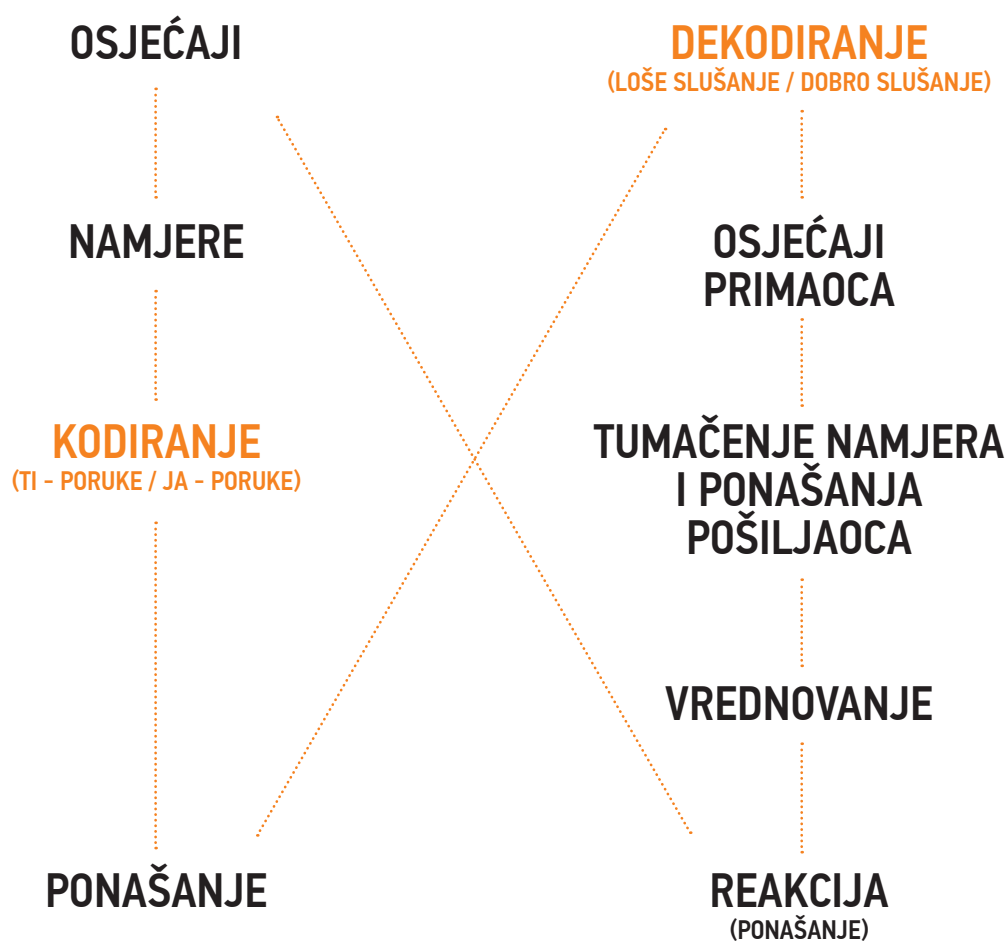
Loše slušanje pokazuje sagovorniku da nije bitan, da ga cijenimo njegovo mišljenje ili iskustvo, da ne saosjećamo i da nas zapravo ne zanima on nego samo mi (tj. da sagovorniku kažemo što mi mislimo, kako se treba ponašati, što je pogriješio itd.).

- Slušalac se pravi da je usredotočen na razgovor, no ne sluša.
- Slušalac prima samo jedan dio poruke (na pr. što se govori) dok se drugi dio poruke zanemaruje (npr. ton glasa, izgled lica).
- Slušanje samo onog što osobu zanima.
- Otimanje riječi jer slušalac nastoji ugrabiti priliku za vlastiti "nastup".
- Obrambeno slušanje kad se najnedužnije izjave doživljavaju kao napad na koji se reagira obranom.
- Slušanje u zasjedi – slušanje samo radi napada na sagovornika.

RADNI LIST 3-13 (13. SUSRET): KOMUNIKACIJSKI LANAC

POŠILJALAC

PRIMALAC



RADNI LIST 4-13 (13. SUSRET): ISKUSTVO DOBROG SLUŠANJA

Tokom naredne sedmice u jednoj situaciji sukoba u porodici primijenite dobro slušanje. Budite strpljivi i koristite upute koje ste dobila za aktivno (dobro) slušanje.

Zatim opišite kako vam je bilo dobro slušati i kako je ta osobe reagirala.

1. Kako ste sve pokazivali da dobro slušate?

2. Kako je osoba koju ste dobro slušali reagirala tokom tog razgovora? Je li nešto bilo drugačije nego inače u sličnim situacijama?

3. Kako ste se vi osjećali za vrijeme dok ste dobro slušali?

4. Što ste mislili o sebi, a što o toj osobi nakon završetka tog razgovora?

MATERIJAL ZA VODITELJE: DOBRO SLUŠANJE I KOMUNI- KACIJA

Komunikacija je proces u kojem ljudi utječu jedni na druge koristeći se pri tom simbolima – riječima (verbalni simboli) i ponašanjem (neverbalni simboli).

DOBRO SLUŠANJE

Da bismo izbjegli nesporazum ili nerazumijevanje u komunikaciji važno je davati povratne informacije o tome kako doživljavamo sagovornikovu poruku. Drugim riječima, treba razvijati vještine slušanja, opažanja, verbalnog i neverbalnog izražavanja. Vještine komuniciranja se vježbaju i uče čitav život.

Dobro slušanje je ono koje nastoji obuhvatiti čitavu poruku, usmjereno na verbalni i neverbalni dio komunikacije, dobronamjerno je i ima za cilj shvatiti sagovornika.

Takvo slušanje zove se **aktivno slušanje**. Osnovna zadaća aktivnog slušanja je nastojanje slušaoca da sebi (ali i sagovorniku) razjasni primljene poruke. Govornik često nije svjestan da su njegove poruke neprecizne i nejasne. Suština aktivnog slušanja je u postavljanju pitanja kao što su: “Što zapravo misliš kad kažeš ...?”; “Kad se to dogodilo?”; “Možeš li mi to objasniti?” i sl.

Drugo što pomaže u dobrom slušanju je preoblikovanje sagovornikove poruke onako kako smo ju mi razumjeli, npr. “Drugim riječima, ti misliš da ...”; “Ako sam te dobro razumio, ti zapravo želiš ...”.

Osim činjenica koje poruka sadrži važno je prepoznati emocije sagovornika i pokazati da ih prepoznajemo. To možemo provjeriti pitanjima kao što su: “Čini mi se da si ljuta dok to pričaš.” ili “Imam utisak da ti je teško o tome govoriti”.

Svađe i sukobi se produbljuju i pojačavaju zbog loše komunikacije. Zato je u takvim situacijama naročito važno aktivno slušanje da bismo jasno utvrdili što sagovornik misli i kako se osjeća. Ponekad je to dovoljno za rješavanje sukoba, a ako ne, onda pomaže u jasnijem određivanju problema.

Naravno da aktivno slušanje nećemo koristiti u svim situacijama. Ova je vještina korisna kada postoji sukob ili prijeti eskalacija sukoba, a želimo upotrijebiti komunikaciju kao način za konstruktivno rješavanje sukoba.

KOMUNIKACIJSKI LANAC

Svi imamo potrebu da komunikacija bude uspješna. A ona je takva samo onda kada svi sagovornici jednako razumiju poruke koje razmjenjuju. To, međutim nije jednostavno postići. Česti su nesporazumi i nerazumijevanje među sagovornicima. Kako i zašto dolazi do nesporazuma u komunikaciji možemo objasniti preko komunikacijskog lanca.

KOMUNIKACIJSKI LANAC

POŠILJALAC – OBJAŠNENJE LANCA

Prva osoba pošiljalac poruke) želi prenijeti neki sadržaj, a pri tome ima i određene osjećaje prema sagovorniku (primaocu poruke).

Osjećaji dovode do namjere da ih izrazi jer je i to dio čitave (cjelovite) poruke koju želi prenijeti.

Pošiljalac poruke se u komunikaciji ponaša na određeni način, tj. koristi verbalne i neverbalne simbole (riječi, geste, držanje) pomoću kojih "kodira" (šifrira) čitavu poruku koju želi prenijeti primaocu.

PRIMALAC – OBJAŠNENJE LANCA

Druga osoba (primalac) prima čitavu poruku tako što čuje njen sadržaj ali i vidi ponašanje pošiljaoca. On "dekodira" (dešifrira) verbalni i neverbalni dio poruke koju je primio.

Dekodiranje ovisi o željama, potrebama, iskustvu i stavu koji primalac ima o pošiljaocu poruke. Zato ponašanje pošiljaoca poruka izaziva kod primaoca određene osjećaje. Oni dalje utječu na tumačenje namjera pošiljaoca poruke i vrednovanje njegovih namjera (ne samo sadržaja), a to onda dovodi do reakcije (ponašanja) primaoca poruke prema pošiljaocu.

Tako započinje novi ciklus komunikacijskog lanca, jer sada ova druga osoba šalje poruku onoj prvoj – uloge pošiljaoca i primaoca su zamijenjene.

POŠILJALAC - PRIMJER

Suprug gleda na televiziji prijenos važne nogometne utakmice i nezadovoljan je zbog lošeg rezultata i zbog toga što djeca i supruga stalno prolaze ispred ekrana i što je u sobi buka (osjećaji). Želi ih umiriti (namjera) i postići stanje koje njemu odgovara kako bi se potpuno posvetio gledanju utakmice (koiranje). Zato počinje vikati na djecu i suprugu, te na kraju udari starijeg sina i istjera ga iz sobe (ponašanje).

PRIMALAC - PRIMJER

Supruga osjeća njegovo ponašanje kao ljutnju i agresiju. Misli da se ne treba zbog tako glupe stvari kao što je utakmica ljutiti na svoju djecu (dekodiranje) i zbog toga se ljuti na supruga (osjećaji primaoca). Njegovo ponašanje u toj situaciji tumači kao sebično, netolerantno i neodgovorno, te ga doživljava lošim ocem koji nikad nema vremena, strpljenja i lijepu riječ za svoju djecu i za nju (vrednovanje). To mu i kaže povišenim tonom (ponašanje). Njega to što supruga kaže još više naljuti i lanac kreće ispočetka....

Nesporazum može nastati u bilo kojem dijelu komunikacijskog lanca, ali prvenstveno u kodiranju i dekodiranju poruke. Pošiljalac poruke ponekad nije uspješan u točnom iskazivanju svojih osjećaja i namjera, a primalac tumači poruku i ponašanje pošiljaoca ne samo na osnovu verbalnih i neverbalnih znakova, nego i na temelju prethodnog iskustva i stava koji ima o pošiljaocu. Stoga je važno da onaj koji kodira poruku koristi što više Ja-poruke (a ne Ti-poruke), a onaj koji dekodira poruku treba koristiti principe dobrog (aktivnog) slušanja).

14. SUSRET: KOMUNIKACIJA – JA- PORUKE¹¹⁷

CILJEVI

1. Upoznati nove načine jasnog izražavanja svojih potreba, misli i osjećaja
2. Razumjeti razliku između Ti i Ja poruka
3. Naučiti koristiti Ja poruke

SADRŽAJ

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje
2. Važnost jasne i primjerene verbalne komunikacije
3. Uvježbavanje korištenja Ja poruka
4. Zadavanje domaćeg zadatka

MATERIJAL

1. Radni list 1-14: Loša i dobra komunikacija
2. Radni list 2-14: Vježbanje Ja-poruka
3. Radni poster: Ti i Ja poruke
4. List za procjenu grupnog susreta
5. Materijal za voditelje: Komunikacija i Ja-poruke

POSTUPAK

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje (50 min.)

Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje na standardni način.

2. Značenje jasne verbalne komunikacije izjava (15 min.)

Ukratko ponoviti pravila komunikacije, komunikacijski lanac i karakteristike dobrog i lošeg slušanja, uz uključivanje članova grupe. Uz pomoć Radnog lista 1-14 i materijala za voditelje objasniti karakteristike dobre i loše komunikacije, te efikasnih rečenica, odnosno Ja-poruka.

3. Uvježbavanje korištenja Ja-poruka (45 min.)

Redom svaki član grupe opiše jednu situaciju u kojoj kod kuće zapovijeda partnerici i drugim članovima porodice.

Zatim formulira konkretnu rečenicu kako to čini. Na radni poster "Ti i Ja-poruke" voditelj zapiše te poruke u stupac koji ima naslov „Ti poruke“. Nakon toga će uz pomoć infor-

macija iz Radnog lista 1-14 voditelj pomoći članovima grupe da formuliraju svoje Ja-poruke za tu situaciju. Voditelj će zapisati te poruke u stupac koji ima naslov „Ja-poruke“. Slijedi razgovor o razlikama između Ti-poruka i Ja-poruka. Povezati sa aktivnim slušanjem i kako zajednički to dvoje dovodi do bolje komunikacije. Razgovarati o tome kakva im podrška treba kako bi započeli mijenjati način komunikacije.

4. Zadavanje domaćeg zadatka (10 min.)

Voditelj sažme čemu je susret bio namijenjen kroz ciljeve susreta. Članovi grupe dobiju zadatak da uz pomoć Radnog lista 2-14 vježbaju Ja-poruke tokom naredne sedmice.

¹¹⁷ Prilagođeno prema originalu kojeg je priredila A. Žižak za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

RADNI LIST 1-14 (14. SUSRET): LOŠA I DOBRA KOMUNIKACIJA

LOŠA KOMUNIKACIJA

GOVORENJE U TI-PORUKAMA

- zapovijedanje
- omalovažavanje
- okrivljavanje
- izrugivanje
- prebacivanje odgovornosti na druge

LOŠE SLUŠANJE

- jednoslojno slušanje
- slušanje u zasjedi
- pseudoslušanje
- selektivno slušanje
- otimanje riječi

DOBRA KOMUNIKACIJA

GOVORENJE U JA-PORUKAMA

- kako se osjećam zbog ponašanja druge osobe
 - posljedice njenog ponašanja za mene
- što očekujem / predlažem da se promijeni u ponašanju druge osobe

DOBRO SLUŠANJE

- pažljivo slušam (kontakt očima, kimanje glavom i sl.)
- pazim na neverbalnu komunikaciju sagovornika (izraz lica, ton glasa, držanje)
- provjeravam jesam li razumio
- pitam kako se osjećaš, što misliš

TI I JA PORUKE

Loša komunikacija je korištenje Ti-poruka. Iz Ti-poruka ne možemo ništa zaključiti o potrebama, namjerama i osjećajima govornika. Možemo prepoznati samo govornikovu ljutnju i čujemo da nam prigovara, zapovijeda, da nas omalovažava ili okrivljuje za nešto. Takve poruke izazivaju otpor i obrambeno ponašanje kod sagovornika. One nužno narušavaju odnos jer poručuju sagovorniku da ga se ne razumije, da nije važan, da nije prihvaćen.

Nasuprot tome, dobra komunikacija je korištenje Ja-poruka. Te poruke pokazuju koje situacije ili ponašanje druge osobe govornika smetaju, kako se govornik osjeća, što mu je potrebno i što želi da druga osoba promijeni u svojem ponašanju.

Upravo je to smisao dobre komunikacije – izraziti sebe, a ne optuživati, prigovarati, okrivljavati i omalovažavati druge.

Nije nužno da Ja-poruke počnu zamjenicom „ja“, bitno je reći sagovorniku da kada se ponaša na određeni način, kako se tada mi osjećamo u vezi s time i što bismo željeli da bude drugačije u njegovom ponašanju prema nama.

Ja-poruke mogu biti snažno sredstvo za poruku kakvu promjenu u ponašanju druge osobe želimo bez da tu osobu kontroliramo ili prisiljavamo. Korištenje Ja-poruka povećava šansu da druga osoba uvaži ono do čega nam je stalo jer ju ovako formuliranim zahtjevom ne ugrožavamo, već ostavljamo slobodu i odgovornost da nešto promijeni u svojem ponašanju. Ali treba imati na umu da toj drugoj osobi treba biti stalo do našeg mišljenja odnosno do nas. Ako ne postoji ama baš nikakav odnos između dvije osobe, onda komunikacija ima malu mogućnost da se stvari promijene.

RADNI LIST 2-14 (14. SUSRET): VJEŽBANJE JA-PORUKA

Za vježbu odaberite dvije situacije u kojima je ponašanje nekog člana porodice za vas bilo na neki način ugrožavajuće ili vas je smetalo. Tu situaciju ukratko (2 rečenice) opišite i onda formulirajte Ja-poruku kojom možete toj osobi na jasan način poručiti kako njeno ponašanje utječe na vas.

Vodite računa da bi bila efikasna Ja-poruka mora sadržavati sljedeće elemente:

- Opis konkretnog tuđeg ponašanja i posljedica tog ponašanja za vas
- Opis osjećaja koje to ponašanje izaziva kod vas.
- Prijedlog drugoj osobi što biste voljeli da promjeni u svom ponašanju kako vas ono ne bi ugrožavalo

PRIMJER JA-PORUKE:

Kad dođem kući umoran i gladan i nađem stan u neredu, umjesto da sjednem za stol i jedem, ja prvo moram raskrčiti taj nered. To me ljuti i osjećam se loše zbog toga. Volio bih da spremaš stvari za sobom i da u stanu bude red.

OPIS SITUACIJE	JA-PORUKA
1.	
2.	
3.	

MATERIJAL ZA VODITELJE: KOMUNIKACIJA – JA PORUKE

Komunikacija je spontan, subjektivan i složen fenomen i stoga su problemi i poteškoće u komunikaciji vrlo česti. Uzroci tih poteškoća mogu biti u načinu na koji se poruke kodiraju i dekodiraju. Kad način kodiranja poruke uzrokuje nerazumijevanje ili narušava odnos, govorimo o **lošoj komunikaciji**. U fazi kodiranja loša komunikacija najčešće ide preko Ti-poruka: zapovjedi, omalovažavanja i izrugivanja, što su sve neefikasni oblici poruka.

PRIMJER: (PODSJETITI NA PRVI DIO KOMUNIKACIJSKOG LANCA):

Muž dolazi kući umoran s posla i ima iskustvo da će ga zateći nered (situacija i osjećaj). Iskustvo mu se potvrdi i ovaj put. Namjera mu je da situaciju promijeni te odmah počne komunicirati. Kaže supruzi: „Smjesta spremi ove cipele ili ću ih baciti u smeće“ (ili baci cipele van na dvorište i sl.) ili “Opet te nema kod kuće, opet nisi ništa toplo skuhalo. Ti nikad ne kuhaš ono što ja volim“ (ili baci kruh u smeće jer je to jedino našao na stolu i sl.)

Iz ovakvog načina komunikacije ne možemo ništa zaključiti o potrebama, namjerama i primarnim osjećajima tog čovjeka. Vidimo samo sekundarni osjećaj – ljutnju. Takva komunikacija dodatno kvari odnose jer ne pokazuje drugim osobama vlastite potrebe, namjere i osjećaje. Umjesto toga takva komunikacija drugima poručuje da ih ne razumijemo, da nam nisu važni, da ih ne prihvaćamo i ne cijenimo. Ti-porukom prebacujemo odgovornost za probleme u odnosu na drugu osobu. Takva poruka ništa ne govori o tome kako se osoba stvarno osjeća i što se u njoj događa – i zato je loša – jer svrha komunikacije je da naš unutarnji svijet poveže ne samo sa vanjskim svijetom, nego i sa unutarnjim svijetom druge osobe na jasan način.

Nasuprot tome **dobra komunikacija** omogućava da se poruka kodira u skladu sa osjećajem i namjerom i zato prenosi jasnu poruku o tome kako se osoba koja poruku šalje osjeća, koje su joj potrebe i time, govoreći o sebi, preuzima odgovornost za komunikaciju, svoje ponašanje i odnos. Takva se komunikacija zove dobra komunikacija, a omogućena je Ja-porukama i aktivnim slušanjem. Takve *Ja-poruke* imaju tri dijela:

1. Opis ponašanja druge osobe i posljedica za osobu koja šalje poruku
2. Opis osjećaja koje to ponašanje pobuđuje kod osobe koja šalje poruku.
3. Očekivanja i prijedlog za promjenu ponašanja druge osobe.

PRIMJER (ISTI KOJI SU KORIŠTENI RANIJE ZA TI-PORUKE):

Muž dolazi kući umoran nakon posla i očekuje da će naići na nered. Namjera mu je da odmah s vrata pokaže kako se osjeća i što očekuje da se promijeniti u ponašanju supruge. Vidi razbacane cipele, ali njegov se razgovor sa suprugom i kad govori o cipelama se odnosi na njega samoga. Obračajući se supruzi kaže:

„Molim te da spremiš cipele na njihovo mjesto. Kad su cipele razbacane pred vratima ja se na njih spotaknem, naročito ovako umoran, i to me razljuti.“

Muž dolazi kući umoran nakon posla i ima iskustvo da je njegova supruga u to vrijeme kod susjede na kavi te da (često puta) ručak nije gotov. Namjera mu je da odmah s vrata pokaže kako se osjeća i što očekuje da će se promijeniti u njenom ponašanju. Vidi da supruga nije kod kuće i da ručak nije gotov, pa kad se vrati on joj kaže kako se osjeća u vezi sa njenim ponašanjem:

„Volio bih da si kod kuće u vrijeme kad dolazim s posla umoran i gladan, a da u posjete susjedi ideš dok sam na poslu. Kad dođem kući, a ti si kod susjede na kavi, odmah pomislim da ručak nije gotov i to me oneraspoloži pa se osjećam još umornije.“

15. SUSRET: RAZUMIJEVANJE I RJEŠAVANJE SUKOBA¹¹⁸

CILJEVI

1. Razumjeti što znači sukob
2. Upoznati načine rješavanja sukoba
3. Povezati sadržaje koji se odnose na komunikaciju, ljutnju i samopoštovanje sa rješavanjem sukoba
4. Započeti proces korištenja komunikacijskih vještina pri rješavanju sukoba

SADRŽAJ SUSRETA

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje
2. Objasniti pojmove u vezi sukoba i njihovog konstruktivnog rješavanja i povezati sa ličnim iskustvima rješavanja sukoba
3. Zadavanje domaćeg zadatka

MATERIJAL

1. Radni list 1-15: Razumijevanje sukoba
2. Radni list 2-15: Ponašanja koja otežavaju i onemogućavaju rješavanje sukoba
3. Radni list 3-15: Dobro i konstruktivno rješavanje sukoba
4. Radni list 4-15: Primjena dobrog rješavanja sukoba u svojem životu
5. List za procjenu grupnog susreta
6. Radni poster: Model dvostrukog interesa u situacijama sukoba nacrtan na velikom papiru
7. Materijal za voditelje (1 i 2): Razumijevanje sukoba i Udarci ispod pojasa

POSTUPAK

1. Pregled domaćeg zadatka i prijavljivanje (30 min.)

Nakon što se prođu procjene prethodnog susreta, svaki član grupe ukratko kaže o iskustvima vježbanja Ja-poruka. Voditelj rezimira iskustva povezujući ih sa temom sukoba naglašavajući da će tokom ovog susreta još bolje moći vidjeti zbog čega je jasno izražavanje svojih misli i potreba važna vještina koja ima veliko značenje i u dobrom rješavanju sukoba.

2. Objasniti pojmove u vezi sukoba i njihovo povezivanje sa ličnim iskustvima (60 min.)

Podijeliti Radni list 1-15 uz kojeg će voditelj upoznati članove grupe sa osnovnim pojmovima važnim za razumijevanje sukoba. Završava sa modelom dvostrukog interesa kojeg voditelji trebaju ranije nacrtati na velikom papiru. (15 min.)

Kako bi članovi grupe bolje razumjeli ponašanja vezana uz situaciju „pobjednik – gubitnik“ ili „gubitnik – gubitnik“, podijeliti Radni list 2-15 kojeg oni ispune. (10 min.)

Zatim se razgovor vodi u dva smjera (1) prepoznavanje zbog čega svako od navedenih ponašanja nije konstruktivno, te za koju je od strategija karakteristično to ponašanje i (2) razotkrivanje svojeg ponašanja u situacijama sukoba. (30 min.)

3. Zadavanje domaćeg zadatka (30 min.)

Budući da se radi o predzadnjem susretu i da su članovi grupe već radili sa različitim radnim listovima, podijeliti Radni list 3-15 i Radni list 4-15, a zadatak je članova grupe da ih sami prouče i riješe kao domaći zadatak. Radi se o sadržajima koji ponavljaju aktivno slušanje, Ja-poruke, razlikovanje misli-osjećaji-ponašanje, a sve u funkciji rješavanja sukoba. Na taj način treba predstaviti Radni list 3-15 i samo kratko proći kroz njegov sadržaj, a naglasak staviti na objašnjenje Radnog lista 4-15 i domaći zadatak. Naglasiti da je ovaj zadatak pretpostavlja njihovu samostalnost upravo zbog toga što su pri kraju tretmana. Podijeliti List za procjenu susreta.

¹¹⁸ Prilagođeno prema originalu kojeg je priredila M. Ajduković za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

RADNI LIST 1-15 (15. SUSRET): RAZUMIJEVANJE SUKOB U PORODICI

ŠTO JE SUKOB?

Sukob se zbiva kad pojedinci doživljavaju razlike među sobom kao prijatnu svojim potrebama, vrijednostima ili ciljevima. To je situacija u kojoj dolaze do izražaja suprotni interesi.

JE LI SUKOB MEĐU LJUDIMA NUŽAN?

Sukob je dio ljudskog života i kontakti među ljudima jednako vjerojatno vode do suradnje i do sukoba. Umjerena količina sukoba daje mogućnost za pozitivne promjene. Svaki napredak posljedica je nekog sukoba. No, velik broj sukoba i gubitak kontrole nad njima dovode do lošeg funkcioniranja pojedinaca ili porodice i imaju za njih loše posljedice.

TKO SVE MOŽE BITI UKLJUČEN U SUKOB?

Sukob se može pojaviti u odnosu muž – žena, dijete – roditelj, prijatelj – prijatelj, dijete – dijete, susjed – susjed, šef – radnik i mnogim drugim odnosima među pojedincima.

ŠTO POKREĆE SUKOB?

Razlozi za sukob su vrlo različiti. To može biti imovina, moralna pitanja, vrijednosti, promjene u socijalnim ulogama u porodici, gledanje na rodne uloge, pravo na odlučivanje.

ŠTO OLAKŠAVA, A ŠTO OTEŽAVA RAZVOJ SUKOB?

Na svaki sukob utječu raniji odnosi među učesnicima sukoba, njihovo ponašanje za vrijeme rješavanja sukoba, promatrači sukoba, okolina u kojoj se sukob događa, posljedice koje rješenje sukoba može izazvati, način rješavanja sukoba. Konkretni sukob može biti potpuno nerazumljiv ako se ne razumiju raniji odnosi između učesnika sukoba i bez povezivanja sa onim što se može dogoditi nakon rješenja sukoba. Što je bilo prije i što će biti poslije, dva su važna aspekta u svakom postupanju sa sukobom.

SUKOB ĆE SE POVEĆAVATI AKO:

- raste ljutnja i frustracija
- raste prijatna između strana u sukobu
- se uključi više osoba koje se zauzimaju za neku od suprotstavljenih strana
- učesnici nisu bili u dobrim odnosima ni prije tog sukoba
- učesnici imaju slabe komunikacijske vještine važne za rješavanje sukoba.

SUKOB ĆE SE SMANJIVATI AKO:

- učesnici usmjere pažnju na problem, a ne na međusobne odnose i postupke
- dođe do smirivanja emocija i prijatnje
- su učesnici bili u dobrim odnosima prije tog sukoba i stalo im je jedno do drugoga
- učesnici imaju dobre komunikacijske vještine i znaju kako treba rješavati sukobe ili imaju nekoga tko im u tome može pomoći.

KAD JE SUKOB NEŠTO POZITIVNO I DOBRO?

SUKOB MOŽE DOVESTI DO POZITIVNIH POSLJEDICA KAD:

- pomaže da se problem sagleda na drukčiji način
- pomaže u bržem pronalaženju rješenja problema
- omogućava bolje upoznavanje samoga sebe i svojih potreba
- potiče promjene u odnosima.

KOJI OSJEĆAJI OBIČNO PRATE SUKOB?

Sukob izaziva u pojedincima neugodne osjećaje, pa se u tim situacijama ljudi često povlače ili reagiraju agresijom iako to ne doprinosi rješenju sukoba. Najčešći osjećaji su osjećaj gubitka, strah, sram, krivnja, bezvrijednost, ljutnja, neprijateljstvo, tuga, apatija, ogorčenje, osjećaj izdanosti.

PRISTUPI RJEŠAVANJU SUKOB:

- **pobjeda – poraz:** *Ja ću dobiti što trebam, a ti ćeš izgubiti.*
- **poraz – pobjeda:** *Ti ćeš dobiti što trebaš, a ja neću.*
- **poraz – poraz:** *Ni ti ni ja nećemo dobiti što nam treba.*
- **rješavanje problema (pobjeda – pobjeda):** *I ti i ja ćemo dobiti što nam treba.*

RADNI LIST 2-15 (15. SUSRET) PONAŠANJA KOJA OTEŽAVAJU RJEŠAVANJE SUKOBA

Rješavanje sukoba je važna vještina u međuljudskim odnosima jer ne možemo uvijek izbjeći neslaganja kada smo bliski sa drugim ljudima. Nažalost, svi ponekad koristimo loše pristupe rješavanju sukoba u porodici. Takvih loših načina u situacijama svađe ili sukoba više.

Pogledajte koja ponašanja u sukobu sa vašom partnericom su tipična za vas.

LOŠ NAČIN RJEŠAVANJA SUKOBA	PRIMJER	OZNAČITE ZA VAS TIPIČNO PONAŠANJE SA X
Okrivljavanje partnerice za svoje ponašanje	"Nikad te ne bi udario da mi nisi prigovarala" ili "Ti si prva počela vikati pa si dobila što si trebala"	
Ignoriranje partnerice	Zašutjeti pretvarajući se da spavaš ili čitaš, gledati TV dok ona govori	
"Vratiti milo za drago"	"Ako si tako uvrijeđena zbog ovog što sam sad rekao, što bih ja trebao reći za ono što si ti meni rekla sinoć"	
Nastojati dominirati u sukobu	Prekidati, sve glasnije govoriti ili vikati	
Predviđanje loše budućnosti	"Znam ja dobro da se ti nikad nećeš promijeniti" ili "Ništa u ovom prokletom braku nikada neće biti dobro"	
Krivo odabiranje vremena za razgovor	Započeti razgovor kad nema vremena da se problem proradi, npr. kad se ona sprema ići na posao, ili kad vam dolaze gosti	
Prividno popuštanje	Reći "naravno draga da ću to učiniti ovog tijekom vikenda" iako zapravo planiraš ići s prijateljima na utakmicu	
Prijetnje i zastrašivanje	"Ako odmah ne prestaneš, ja odlazim" ili "Ako ovako nastaviš stvarno će se desiti svašta"	
Izbjegavanje suradnje	"Nema šanse da uradim ono što želiš"	
Izbjegavanje problema	"Nemam pojma o čemu govoriš" ili "Pa to je iza nas, najbolje je o tome ne misliti".	
VAŠ PRIMJER		

RADNI LIST 3-15 (15. SUSRET) DOBRO RJEŠAVANJE SUKOBA U PARTNERSKOM ODNOSU

ŠTO JE CILJ RJEŠAVANJA SUKOBA?

Cilj dobrog rješavanja sukoba nije slaganje sukobljenih osoba već razumijevanje onoga što se događa. Zato je najvažnije u rješavanju sukoba imati mogućnost da izrazite svoje osjećaje i mišljenja i da čujete što misli i osjeća druga strane. Aktivno slušanje i Ja-poruke su tu ključne.

OSNOVNE PRETPOSTAVKE

Da bi u tome bili uspješni, važno je biti svjestan svojih tjelesnih reakcija u vezi sa konkretnim sukobom. Ako osjećate napetost, uzmite malo vremena da opustite svoje mišiće i dišete duboko i ravnomjerno. Ako osjetite mogućnost da gubite kontrolu i postanete nasilni, uzmite time-out i vratite se diskusiji kasnije nakon što ste se smirili. Nasilno i bezobrazno ponašanje samo prikriva i zamagljuje prave probleme vašeg odnosa koje treba riješiti.

Kako biste provjerili svoju spremnost na rješavanje sukoba odgovorite sebi jeste li spremni:

- slušati?
- tražiti rješenje koje je zadovoljavajuće za vas i vašu partnericu?
- čuti stvari koje vam se ne sviđaju i koje vas mogu povrijediti bez da budete nasilni?
- prihvatiti da će se nešto promijeniti?

PRIPREMA

Ako je odgovor na sva prethodna pitanja DA, onda razmislite o sljedećim pitanjima:

- Što je problem? O čemu će se razgovarati? (odaberite samo jedan problem)?
- Čiji je to problem? Je li to moj problem ili problem našeg odnosa? Zapamtite da ako vas nešto smeta to onda nije samo njezin problem.
- Kako ja, a kako partnerica vidi taj problem?
- Tko je uključen u ovaj problem? Ima li i drugih koji su dio ovog sukoba?
- Gdje ćemo razgovarati? Kada ćemo razgovarati? Koliko dugo će diskusija trajati?
- Kako ćemo se dogovoriti da zaustavimo diskusiju (ako ne postignemo željeni napredak ili ako je jedno od nas iscrpilo energiju)?

Zapamtite da je osnovna stvar u uspješnom rješavanju sukoba odlučiti što ste spremni učiniti ili dati da bi situacija

postala boljom, a ne na što možete prisiliti drugu osobu.

PRONALAZENJE RJEŠENJA

Koraci koje treba slijediti u rješavanju sukoba:

1. Provjerite sa partnericom želi li razgovarati o problemu koji vas muči. Izrecite to kao molbu, a ne kao nalog ili zapovijed. (npr. "Ima nešto što me muči i volio bih o tome porazgovarati. Jesi li spremna sjesti i prodiskutirati sa mnom taj problem?").
2. Opišite konkretno ponašanje, situaciju koja vam se ne sviđa ili brigu koja vas muči. Nemojte okrivljavati partnericu. Radije koristeći Ja-poruke preuzmite odgovornost za svoje misli i osjećaje ("Meni stvarno smeta ...", "Loše se osjećam kad ...")
3. Provjerite je li partnerica razumjela vašu brigu, zamolite da ponovi ono što ste rekli. Ako je krivo razumjela ono što ste rekli, ponovno opišite svoje misli i osjećaje. Kad je druga osoba jasno razumjela što ste rekli i to iskazala, nastavite sa razgovorom.
4. Omogućite partnerici potrebno vrijeme da izrazi svoje misli, osjećaje i gledanje na situaciju koju ste otvorili (npr. "Što ti misliš/osjećaš u vezi s tom situacijom?").
5. Da biste bili sigurni da ste razumjeli poruke koje vam je uputila partnerica ponovite svojim riječima ono što ste od nje upravo čuli. Dajte joj vremena da vam potvrdi jeste li točno razumjeli njene poruke (npr. „Ja sam ovako razumio ono što si rekla ... Je li to ono što si željela reći?", "Ima li još nešto? Jesam li nešto propustio što si mi željela reći?").
6. Zajednički navedite različite ideje o tome kako biste mogli riješiti situaciju. Pokušajte izbjeći nadmetanje u tome čije je rješenje bolje. Nemojte npr. reći "Moj plan je puno bolji od tvoga", "To ti je glupa ideja", ili "Kako možeš predlagati nešto takvo". Postavite sljedeća pitanja:
 - a. "Što bismo mogli učiniti da to riješimo sada, ali i ubuduće?"
 - b. "Što bismo mogli učiniti da to popravimo?"
 - c. "Daj da razmislimo o svim našim mogućnostima u ovoj situaciji".
7. Nakon što ste razmotrili sve mogućnosti, uzmite potrebno vrijeme da raspravite što ste spremni učiniti i dati u toj situaciji. Također, kažite što biste voljeli da partnerica učini u vezi sa problemom o kojem diskutirate. Stalno provjeravajte jeste li se dobro razumjeli (npr. "Znači li to da si ti spremna da ...", "Razumio sam da si rekla da bi željela ... Kako si ti razumjela ono što sam ja rekao da sam spreman učiniti?").
8. Ovakvo ponašanje možda dovede do rješenja u kojem

će svatko od vas učiniti nešto da se situacija popravi. No, to može dovesti i do toga da uvidite da se ne slažete u vezi sa problemom i da ćete možda trebati ponovno razgovarati o tom problemu kasnije (npr. "U redu, ja ću pokušati ono što sam rekao, a ti pokušaj što si ti rekla", "Čini se da se sada ne možemo složiti oko toga. Volio bih ponovo o tome razgovarati nakon par tjedana. Da li pristaješ na to?").

9. Ako ne možete prihvatiti ili se osjećate loše u vezi sa onim što ste diskutirali, dajte do znanja partnerici što planirate učiniti kada se ponovo otvori to pitanje. Potrudite se da to ne bude kao da želite kazniti partnericu jer nije prihvatila stvari na vaš način (npr., "Ja se naprosto ne osjećam dobro u vezi s ovim što smo odlučili. Ako se ova situacija ponovi, ja namjeravam ...").

10. Ako ste zadovoljni sa onim što ste zaključili, pokušajte to provesti. Međutim, imajte na umu da nakon nekog vremena ponovo možete procijeniti kako se osjećate sa time što ste vas dvoje odlučili. Tada ponovno razmotrite problem ako bude potrebno. Ako ste oboje zadovoljni time kako se situacija promijenila, nađite vremena da proslavite vaše uspješno rješavanje problema. Zadovoljstvo zbog uspješnog rješenja sukoba se često zaboravi zbog užurbanosti svakodnevnog života.

Prilagođeno prema Decker, D.J. (1999)

RADNI LIST 4-15 (15. SUSRET) VJEŽBA DOBROG RJEŠAVANJA SUKOBA U PARTNERSKOM ODNOSU

Izaberite jedan problem odnosno nešto što vas muči u vašem partnerskom odnosu. Neka to bude problem koji vas osrednje jako uznemirava – da nije previše uzbuđujući. Kao dio pripreme za razgovor o tom problemu odgovorite na sljedeća pitanja:

- Što je problem? (odaberite samo jedan problem)

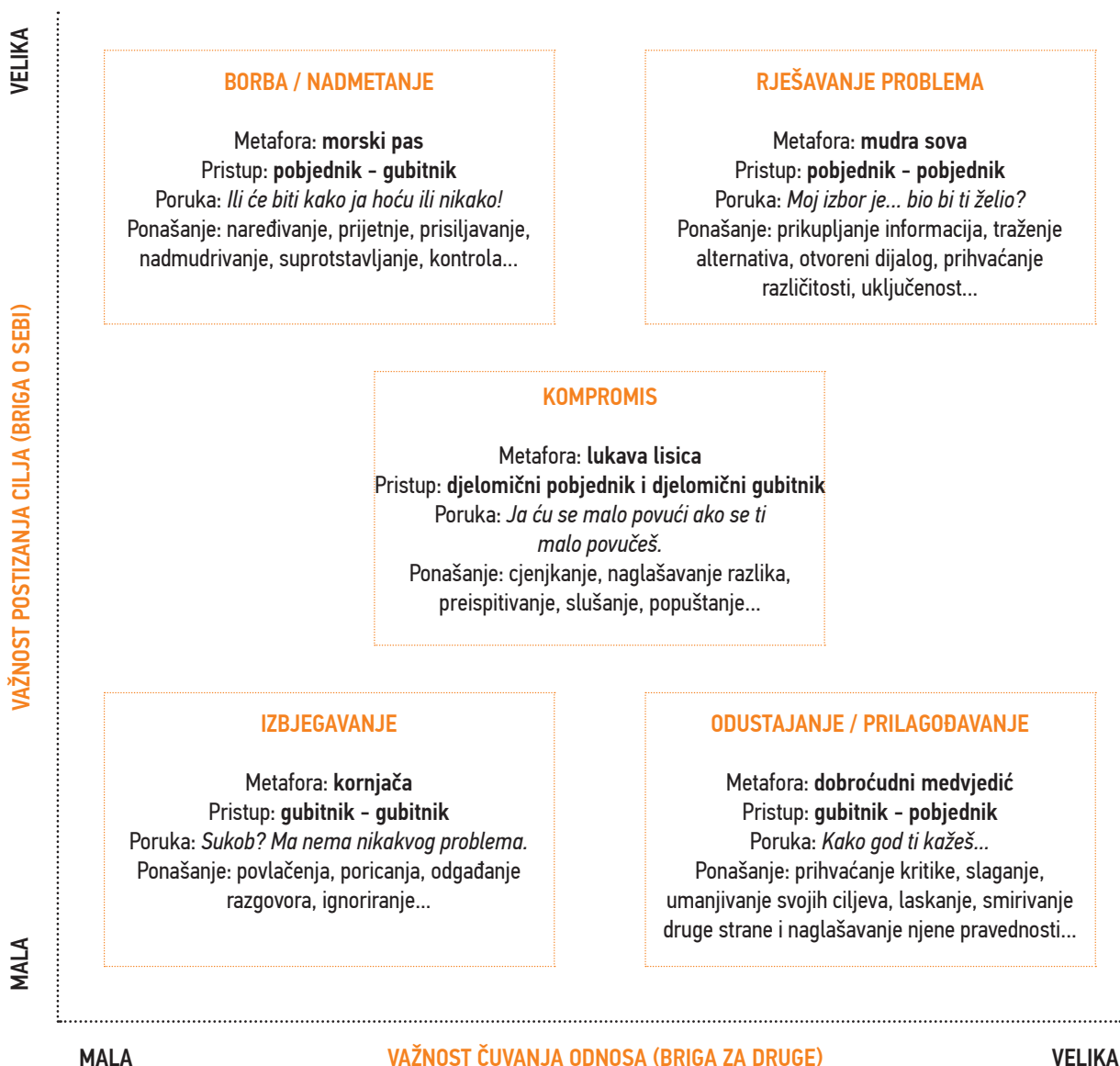
- Kako ja, a kako partnerica vidi taj problem?

- Gdje ćemo razgovarati? Kada ćemo razgovarati? Koliko dugo će diskusija trajati?

- Što ću učiniti ako razgovor o problemu ne krene dobro?

NAKON ŠTO NAPRAVITE OVAKVU PRIPREMU, PORAZGOVARAJTE SA PARTNERICOM O TOM PROBLEMU KORISTEĆI UPUTE KOJE SU NAVEDENE U RADNOM LISTU 3-15.

RADNI POSTER: MODEL DVOSTRUKOG INTERESA U SITUACIJAMA SUKOBA



BORBA / NADMETANJE

Metafora: **morski pas**
 Pristup: **pobjednik - gubitnik**
 Poruka: *Ili će biti kako ja hoću ili nikako!*
 Ponašanje: naređivanje, prijetnje, prisiljavanje, nadmudrivanje, suprotstavljanje, kontrola...

RJEŠAVANJE PROBLEMA

Metafora: **mudra sova**
 Pristup: **pobjednik - pobjednik**
 Poruka: *Moj izbor je... bio bi ti želio?*
 Ponašanje: prikupljanje informacija, traženje alternativa, otvoreni dijalog, prihvaćanje različitosti, uključenost...

KOMPROMIS

Metafora: **lukava lisica**
 Pristup: **djelomični pobjednik i djelomični gubitnik**
 Poruka: *Ja ću se malo povući ako se ti malo povučesh.*
 Ponašanje: cjenjkanje, naglašavanje razlika, preispitivanje, slušanje, popuštanje...

IZBJEGAVANJE

Metafora: **kornjača**
 Pristup: **gubitnik - gubitnik**
 Poruka: *Sukob? Ma nema nikakvog problema.*
 Ponašanje: povlačenja, poricanja, odgađanje razgovora, ignoriranje...

ODUSTAJANJE / PRILAGOĐAVANJE

Metafora: **dobročudni medvjedić**
 Pristup: **gubitnik - pobjednik**
 Poruka: *Kako god ti kažeš...*
 Ponašanje: prihvaćanje kritike, slaganje, umanjivanje svojih ciljeva, laskanje, smirivanje druge strane i naglašavanje njene pravednosti...

MALA

VAŽNOST ČUVANJA ODNOSA (BRIGA ZA DRUGE)

VELIKA

MATERIJAL ZA VODITELJE: RAZUMIJEVANJE SUKOBA

MODEL DVOSTRUKOG INTERESA U SITUACIJAMA SUKOBA

BORBA/NAMETANJE

Odnosi se na bilo koji pokušaj rješavanja sukoba u korist jedne strane, bez obzira na posljedice za drugu stranu. Očituje se u postupcima kojima se druga strana nastoji prisiliti na popuštanje, npr. vikanjem, prijetnjama, silom ili postupanjem prema svom nahođenju. Ovaj pristup koriste osobe koje doživljavaju sukobe kao priliku za pobjedu i kojima je važno da uvijek pobijede. Često je rezultat nesvjesne želje da osoba sebe zaštiti od povrede ili od toga da je u krivu, jer "biti u krivu" za nju doprinosi smanjenju samopoštovanja. Ponekad je nužno biti borben, ali često takav pristup izaziva nove sukobe jer se bol u onoga koji je izgubio kasnije pretvara u agresiju.

KOMPROMIS

Svatko nešto dobiva i gubi. Kompromis se odnosi na smanjenje vlastitih aspiracija i odlučivanje da se prihvati mnogo manji dio od onoga što bi osoba zapravo željela imati. To je najuobičajeniji način rješavanja sukoba i zapravo vodi kratkotrajnim rješenjima jer dio potreba i dalje ostaje nezadovoljen. Ponekad se obje strane nakon kompromisnog rješenja osjećaju da su izgubile nešto važno čime je zatvorena mogućnost da se sukob riješi na obostrano potpuno zadovoljavajući način. No kompromis može biti dobar način zaustavljanja eskalacije sukoba, uspostavljanja povjerenja i tako može pripremiti teren za zajedničko rješavanje problema.

ZAJEDNIČKO RJEŠAVANJE PROBLEMA

Rješavanje problema uključuje trud da se utvrde sporna pitanja i potrebe učesnika sukoba te da se pronađe zajedničko rješenje koje će najbolje zadovoljiti potrebe obje strane. Svaka strana doživljava problem koji zajedničkim snagama mogu najbolje riješiti. Suradnja je pristup u kojemu su obje strane pobjednici. Zajedničko rješavanje problema je najefikasniji način da se pronađe pravedno i dugotrajno rješenje u mnogim situacijama, no najteži od svih.

ODUSTAJANJE/PRILAGOĐAVANJE

Mir po svaku cijenu je osnova ovog pristupa. Podrazumijeva naglašavanje područja slaganja u sukobu i, nakon blago izrečenih nesuglasica, odustajanje od svojih interesa u korist druge strane. Prilagođavanje je najčešće samo privremeno rješenje i često se koristi kao dokaz dobre volje

i sredstvo manipulacije u kasnijim sukobima. Ovo rješenje je korisno kada sukob previše ugrožava odnos do kojeg je osobi stalo, no, ukoliko se učestalo koristi, negativno utječe na odnos među stranama.

IZBJEGAVANJE

Izbjegavanje se odnosi na fizičko ili psihičko napuštanje situacije sukoba, odnosno ignoriranje postojanja problema. Nesuočavanje sa sukobom zapravo vodi u njegovo povećavanje i potiče nastanak drugih problema jer se zbog prekinute komunikacije povećava prostor nesuglasica između učesnika. Izbjegavanje se obično koristi zbog straha od posljedica otvorenog sukoba, pogrešnog uvjerenja da je sukob znak loših odnosa

Prema Ajduković, M. i Sladović Franz, B. (2003.) i Ajduković, M.(2003.)

16. ZAVRŠNI SUSRET – EVALUACIJA USPJEŠNOSTI PROGRAMA¹¹⁹

CILJEVI

1. Evaluacija vlastitog napretka i napretka ostalih članova grupe
2. Evaluacija tretmana u cjelini
3. Rastanak sa članovima grupe i voditeljima tretmana

SADRŽAJ

1. Pregled domaćeg zadatka
2. Evaluacija uspješnosti tretmana
3. Zaključne napomene voditelja
4. Rastanak sa grupom

MATERIJAL:

1. Radni list 1-16: Evaluacija tretmana
2. Radni list 2-16: Ocjena članova grupe

POSTUPAK

1. Pregled domaćeg zadatka na uobičajeni način (30 min.)
2. Evaluacija uspješnosti tretmana (70 min.)

Podijeliti Radni list 1-16. Najaviti da će ovaj susret omogućiti članovima grupe da daju povratnu informaciju o učincima tretmana ostalim članovima grupe i voditeljima. Zamoliti svakog člana grupe da opiše promjene koje je primijetio kod sebe (u svojim uvjerenjima, stavovima i ponašanju), a koje su rezultat ovog tretmana. Također se traži da navedu one svoje stavove i postupke na kojima bi još trebalo raditi.

Zatim se članove grupe zamoli da daju povratnu informaciju voditeljima grupe navodeći ono što im je bilo posebno korisno, te ono što im je eventualno nedostajalo u radu voditelja i što bi voljeli da je bilo drugačije.

Slijedi procjena ostvarenosti ciljeva koje su sebi postavili članovi grupe na početku programa. Voditelji postave na flip-chart listove na kojima su zapisani ciljevi članova grupe (definirani na 4. susretu) i redom za svakog člana zajednički procijene jesu li ciljevi ostvareni ili ne.

Podijeliti Radni list 2-16 u koji svaki član grupe treba napisati za sve ostale članove grupe koje je pozitivne promjene zapazio kod njih, a, također, i na čemu bi oni još trebali raditi. Nakon što popune radni list u krug pročitaju što su napisali. Članove grupe koji primaju povratnu informaciju se zamoli da saslušaju sa poštovanjem bez odgovaranja i osporavanja onoga što su čuli.

Na kraju voditelji grupe na sličan način daju povratne informacije o uspješnosti tretmana svakom članu grupe. Pri tome mogu objasniti bilo koju negativnu izjavu ili kvalifikaciju koju su možda uputili pojedincima tokom realizacije tretmana. Ovo je prilika da se pojedinim članovima grupe uputi savjet/preporuka o tome gdje još mogu dobiti pomoć i raditi na onome što im još nedostaje (npr. partnerska ili porodična terapija, rad na komunikacijskim vještinama i sl.).

Podijeliti letak sa popisom ustanova/organizacija kojima se članovi grupe mogu obratiti. To, također, pomaže da članovi grupe odu sa pozitivnim osjećajem.

3. Zaključne napomene voditelja (10 min.)

Voditelji u zaključnom obraćanju grupi mogu dati opća zapažanja o pozitivnim promjenama koje su uočili. Također je dobro dati i opće pohvale članovima grupe za njihov doprinos grupnom procesu. Važno je obavijestiti članove grupe o daljnjoj proceduri – da će obavijest o završenom tretmanu biti poslana u instituciju koja ih je uputila u tretman sa procjenom je li tretman bio uspješan ili ne, te da će voditelji kontaktirati njihove partnerice/članove porodice u vezi sa završetkom tretmana, kao i da će nakon nekog vremena biti telefonski kontaktirani (članovi grupe i njihove partnerice/članovi porodice) radi praćenja uspješnosti tretmana.

4. Rastanak sa članovima grupe (10 min.)

Važno je na kraju dati mogućnost svim članovima grupe koji to žele da kažu svoju završnu riječ i da se rastanu sa grupom i voditeljima.

¹¹⁹ Prilagođeno prema originalu kojeg je priredila M. Ajduković za priručnik Društva za psihološku pomoć (DPP) iz Zagreba

RADNI LIST 1-16 (16. SUSRET): EVALUACIJA TRETMANA

IME I PREZIME

Razmislite o Vašim starim stavovima, uvjerenjima i postupcima (prije nego što ste se uključili u ovaj tretman), te Vašim sadašnjim stavovima, uvjerenjima i postupcima. Primjećujete li neke promjene?

MOLIMO VAS, ODGOVORITE NA SLJEDEĆA PITANJA:

1. Koja je najznačajnija promjena koju sam postigao tokom ovog tretmana?

2. Što još kod sebe trebam i želim promijeniti?

3. Što mi je bilo posebno korisno od onoga što su voditelji učinili?

4. Što bih još volio da su voditelji učinili?

3. POPIS PRILOGA

1. ULAZNI UPITNIK
2. UPITNIK O KONZUMIRANJU ALKOHOLA (AUDIT – SKRAĆENI)
3. ČEK-LISTA ZA VODITELJA TRETMANA
4. TRETMANSKI UGOVOR
5. EVIDENCIJA PROVOĐENJA PSIHOSOCIJALNOG TRETMANA
6. PRAĆENJE USPJEŠNOSTI TRETMANA
7. REVIDIRANA SKALA RJEŠAVANJA SUKOBA (CST-2) – MUŠKA I ŽENSKA FORMA

ULAZNI UPITNIK - MUŠKARCI

DATUM POPUNJAVANJA

I. OPĆI PODACI

Ime i prezime _____

Dob _____

Spol (zaokružiti):

Muški

Ženski

Adresa stanovanja _____

Telefon kod kuće _____

posao

mob.

Zanimanje _____

Obrazovanje NK SSS VŠS VSS

Zaposlen/a DA NE Poduzeće zaposlenja _____

Radno vrijeme: a) samo ujutro b) ujutro i popodne c) u 3 smjene d) promjenjivo

Bračni status (moguće više odgovora):

- a) živim sam
- b) u bračnoj zajednici; koliko dugo _____
- c) u izvanbračnoj zajednici; koliko dugo _____
- d) razveden
- e) udovac
- f) nešto drugo: što _____

Imate li djecu? DA NE Ako da, koliko djece _____

Upišite sve članova vašeg kućanstva osim sebe (osobe koje stalno žive sa vama u kući)

Ime i prezime _____

Dob _____

Srodstvo _____

Obrazovanje _____

Zanimanje _____

Ime i prezime žrtve nasilja _____

Adresa (ako je druga nego korisnikova) _____

Telefon kod kuće _____

posao

mob.

II. PSIHIČKI STATUS

Jeste li bili već kod psihologa ili psihijatra _____

DA NE

Ako da, kada i zbog čega _____

Jeste li bolovali od kakve duševne (mentalne) bolesti _____

DA NE

Ako da, od koje

Uzimate li lijekove za smirenje, spavanje DA NE

Ako da, koje

Je li netko od članova vaše porodice bolovao od duševne (mentalne) bolesti DA NE

Ako da, od koje

Imate li psihičkih smetnji (nesanica, razdražljivost, napadi ljutnje ili tuge) DA NE

Ako da, kakve

Jeste li liječeni od ovisnosti o:	alkoholu	DA	NE
	drogama	DA	NE
	kocki/klađenju	DA	NE

Jeste li imali do sada pokušaj samoubojstva? DA NE

III. PRETHODNI KONTAKTI SA NADLEŽNIM SLUŽBAMA

Jeste li već ranije imali **kontakte sa policijom** zbog nasilnog ponašanja prema članovima porodice ili drugim osobama? DA NE

Ako da, prema kome ste sve bili nasilni?

Jeste li već ranije **kažnjavani zbog nasilnog ponašanja** prema članovima porodice ili drugim osobama? DA NE

Ako da, koliko puta; prema kome ste sve bili nasilni?

Jeste li već ranije imali kontakte sa centrom za socijalni rad? DA NE

Ako da, kada i zbog čega?

IV. PODACI O PRETHODNOM NASILJU U PORODICI

(PODATKE UPISUJE VODITELJ TRETMANA NA OSNOVU INTERVJUA)

Sada ću vas moliti da pišite svoje nasilno ponašanje u proteklih 12 mjeseci. Pitat ću vas na koje ste sve načine bili nasilni prema članovima porodice, a posebno **u odnosu na osobu prema kojoj ste bili nasilni u slučaju zbog kojeg vas je sud uputio k nama** (partnerica, žrtva nasilja)?

Koliko puta ste u posljednjih 12 mjeseci bili **fizičku nasilni** prema partnerici/članu porodice (gurali, udarali, šamarali, gušili, štipali, čupali za kosu, trgali odjeću sa osobe, gađali ju predmetima i slično)?

Kad ste posljednji put bili **fizički nasilni prema** partnerici/članu porodice žrtvi nasilja? Opišite što ste tačno učinili:

Koliko puta ste u posljednjih 12 mjeseci bili **verbalno nasilni** prema partnerici/članu porodice žrtvi nasilja (vrijeđali ju, nazivali pogrdnim imenima, psovali ju, optuživali, niste joj dopuštali da govori, i slično)?

Kad se dogodilo vaše posljednje **verbalno nasilje** prema partnerici/članu porodice žrtvi nasilja? Opišite što ste tačno učinili:

Koliko puta ste u posljednjih 12 mjeseci bili **psihički nasilni** prema partnerici/članu porodice žrtvi nasilja (prijetili, ucjenjivali, ograničavali joj kretanje, prijetili samoubojstvom, ignorirali ju, ismijavali u javnosti, kontrolirali njen telefon ili poštu, pokazivali fizičku nadmoć, uhodili i slično)?

Kad se dogodilo vaše posljednje **psihičko nasilje** prema partnerici/članu porodice žrtvi nasilja? Opišite što ste tačno uradili:

Koliko puta ste u posljednjih 12 mjeseci bili **ekonomski nasilni** prema partnerici/članu porodice žrtvi nasilja (uskratili ili oduzeli joj novac, zabranili joj da se zaposli, uništili njene stvari, odlučili što smije i kada kupiti, tražili da opravda svaki sitni trošak, niste platili alimentaciju i slično)?

Kad se dogodilo vaše posljednje **ekonomsko nasilje** prema partnerici/članu porodice žrtvi nasilja? Opišite što ste tačno uradili:

Koliko puta ste u posljednjih 12 mjeseci bili **seksualno nasilni** prema partnerici (prisilili ju na seks, dodirivali ju protiv njene volje, prisilili ju na seksualne radnje koje nije htjela, prisilili ju na seks bez zaštite, prisilili ju na gledanje pornografije i slično)?

Kad se dogodilo vaše posljednje **seksualno nasilje** prema partnerici? Opišite što ste tačno uradili:

Kako se razvijalo nasilno ponašanja u vašem odnosu? Kada je započelo tj. kada ste se prvi puta nasilno ponašali?

Kojim oblicima nasilja ste vi bili izloženi u partnerskom odnosu/ porodici?

Opišite događaj kad ste tokom života bili najnasilniji u vašoj o porodici.

Jesu li članovi vaše porodice (uključujući djecu) ikad trebali medicinsku pomoć zbog vašeg nasilnog ponašanja?

DA NE

Koliko puta ste u posljednjih 12 mjeseci bili **fizički nasilni prema nepoznatim osobama, poznanicima, prijateljima ili saradnicima na poslu?**

Biste li sebe općenito opisali kao:

Impulzivnu/naglu osobu

DA NE

Razdražljivu osobu koja se lako uzruja

DA NE

Osobu koja je spremna učiniti sve da zadrži svoju partnericu/ porodicu DA NE

Jako ljubomornu osobu DA NE

Koliko ste se puta u posljednjih 12 mjeseci **nasilno ponašali** prema članovima porodice dok ste bili **pod utjecajem alkohola ili droga?**

Mislite li da je vaše nasilno ponašanje povezano s uzimanjem alkohola ili droga? DA NE

[SLIJEDI POPUNJAVANJE UPITNIKA O KONZUMIRANJU ALKOHOLA]

Zaključna procjena voditelja intervjua o postojanju i intenzitetu problema ovisnosti od alkohola. Procjena se daje na temelju ponašanja korisnika tokom razgovora u ulaznom postupku, eventualnog mirisa alkohola, podataka iz sudske presude, dokumentacije centra za socijaln rad skrb, razgovora sa partnericom/članom porodice, medicinske dokumentacije koju donese korisnik, te rezultata primjene *Upitnika o konzumiranju alkohola*. Ako je rezultat na upitniku 5 ili više, te ako korisnik pije svakodnevno 4 ili više alkoholnih jedinica onda je velika vjerojatnost da on neće moći uspješno pratiti program tretmana. Kod njega postoji visoki rizik ovisnosti o alkoholu i treba ga uputiti na procjenu psihijatru.

UPITNIK O KONZUMIRANJU ALKOHOLA (AUDIT)

1. KOLIKO ČESTO POPIJETE ALKOHOLNO PIĆE?

Nikada (0)	jednom mjesečno ili rjeđe (1)	2 puta sedmično (2)	3 puta sedmično (3)	4 ili više puta sedmično (4)
---------------	-------------------------------------	------------------------	------------------------	------------------------------------

2. KOLIKO ALKOHOLNIH PIĆA POPIJETE U TIPIČNOM DANU KADA PIJETE?

1 ili 2 (0)	3 ili 4 (1)	5 ili 6 (2)	7 do 9 (3)	10 ili više (4)
----------------	----------------	----------------	---------------	--------------------

3. KOLIKO ČESTO SE U POSLJEDNJIH GODINU DANA DOGODILO DA SE NISTE MOGLI NA VRIJEME ZAUSTAVITI PITI NAKON ŠTO STE POČELI PITI?

Nikada (0)	manje od jednom mjesečno (1)	jednom mjesečno (2)	1 puta sedmično (3)	dnevno ili skoro svakodnevno (4)
---------------	------------------------------------	---------------------------	------------------------	--

4. KOLIKO ČESTO U POSLJEDNJIH GODINU DANA ZBOG PIĆA NISTE UČINILI NEŠTO ŠTO SE OD VAS NORMALNO OČEKIVALO DA UČINITE?

Nikada (0)	manje od jednom mjesečno (1)	jednom mjesečno (2)	1 puta sedmično (3)	dnevno ili skoro svakodnevno (4)
---------------	------------------------------------	---------------------------	------------------------	--

5. JESU LI VAM RODBINA, PRIJATELJI ILI LJEKARI SAVJETOVALI DA SMANJITE KONZUMIRANJE ALKOHOLA?

Ne (0)	Da, ali ne tokom prošle godine (2)	Da, tokom prošle godine (4)
-----------	--	-----------------------------------

INTERPRETACIJA REZULTATA UPITNIKA O KONZUMIRANJU ALKOHOLA (AUDIT - SKRAĆENI)

Skraćena verzija upitnika AUDIT sastoji se od 5 pitanja i pokriva sljedeća područja:

- Učestalost konzumiranja alkohola (1. pitanje)
- Broj pića popijenih u jednom tipičnom danu (2. pitanje)
- Sposobnost kontroliranja konzumiranja alkohola (3. pitanje)
- Neuspjeh u izvršavanju očekivanih zadataka kao posljedica konzumiranja alkohola (4. pitanje)
- Zabrinutost bliskih osoba zbog korisnikova konzumiranja alkohola (5. pitanje)

Ovaj upitnik može poslužiti samo za grubu procjenu veličini problema konzumiranja alkohola, te ako postoji sumnja na ovisnost o alkoholu.

Važno je ovaj upitnik koristiti kao osnovu za razgovor o navikama konzumiranja alkohola. Npr. može se iskoristiti za razgovor sa korisnikom o tome kako postupa sa djecom kada pije, mijenja li se njegovo ponašanje prema suradnicima na poslu ili supruzi/supругu.

Rezultat od 5 ili više bodova ukazuje na postojanje problema s alkoholom i da bi trebalo učiniti potpuniju procjenu i uključiti psihijatra radi utvrđivanja moguće ovisnosti. Treba imati na umu da su ljudi skloni podcijeniti konzumiranje alkohola kao i njegove posljedice.

Ako su u pitanjima 3, 4 i 5 označeni odgovori različiti od *Nikada* ili *Ne*, vjerojatno je da postoji obrazac konzumiranja koji bi mogao imati negativan utjecaj na djecu.

Za muškarce, konzumiranje između 2 i 3 alkoholne jedinice dnevno ili manje od toga upućuje na mali rizik za zdravlje. Redovito konzumiranje 4 ili više jedinica dnevno ukazuje na povećani rizik za zdravlje.

Za žene, konzumiranje između 1 i 2 alkoholne jedinice dnevno ili manje od toga, upućuje na mali rizik za zdravlje. Redovito konzumiranje 3 i više alkoholne jedinice dnevno znači povećani rizik za zdravlje.

Jedna alkoholna jedinica: približno 2,24 dcl piva ili 1 žestoko alkoholno piće ili 1 čaša vina.

Prilagođeno prema: Piccinelli M., Tessari E., Bortolomasi M., Piasere O., Semenzin M., Garzotto N., Tansella M. (1997) Efficacy of the alcohol use disorders identification test as a screening tool for hazardous alcohol intake and related disorders in primary care: a validity study. *British Medical Journal*, 314(7078): 420–424.

Babor T. F., Higgins-Biddle J.C., Saunders, J.B., Monteiro M.G. Maristela G. (2001) AUDIT - The Alcohol Use Disorders Identification Test guidelines. Geneva: World Health Organization.

ČEK-LISTA ZA VODITELJA TRETMANA

ODNOS KORISNIKA PREMA SVOJEM NASILNOM PONAŠANJU

Označite znakom + iskaze i ponašanja počinoca koje ste uočili tokom pojedinih susreta ulaznog postupka, a koji pokazuju njegov odnos prema svojem nasilnom ponašanju i spremnost za promjenu.

Zaključak o ispunjavanju uslova za uključivanje u tretman (odabrati samo jedno od navedenog):

1. Korisnik ne ispunjava osnovne uslove za uključivanje u tretman.
2. Korisnik odbija uključivanje u tretman.
3. Korisnik uporno poriče nasilno ponašanje.
4. Korisnika treba uključiti u tretman; tokom tretmana treba obratiti nju na sljedeće:

	1. SUSRET	2. SUSRET	3. SUSRET	4. SUSRET
1. Poricanje - odbijanje da problem postoji ili da je odgovoran za njega				
2. Optuživanje žrtve i usmjeravanje na ostale izvanjske faktore				
3. Umanjivanje - prikazivanje problema manjim nego što jest				
4. Borba za kontrolu sa voditeljem				
5. Prihvatanje odgovornosti za počinjeno djelo i iskazivanje motivacije za promjenu				

Zaključak o ispunjavanju uslova za uključivanje u tretman (odabrati samo jedno od navedenog):

1. Korisnik ne ispunjava osnovne uslove za uključivanje u tretman.
2. Korisnik odbija uključivanje u tretman.
3. Korisnik uporno poriče nasilno ponašanje.
4. Korisnika treba uključiti u tretman; tokom tretmana treba obratiti nju na sljedeće:

UGOVOR O UČESTVOVANJU U PSIHOSOCIJALNOM TRETMANU

Razumijem da moje sudjelovanje u ovom tretmanu uključuje razgovor o meni, slušanje drugih i ponašanje u grupi na način koji pomaže svim članovima grupe jer tako grupa maksimalno može koristiti meni i drugim članovima.

Razumijem da je maksimalna korist od ovog tretmana moguća samo uz sudjelovanje na svim susretima i točno dolaženje na susrete.

Razumijem da će se voditelji tretmana i članovi grupe odnositi prema meni sa poštovanjem i pažnjom

Potpisom ovog Ugovora potvrđujem da sam ga razumio i prihvaćam sljedeće:

1. Dati ću sve od sebe da zaustavim svoje nasilno ponašanje i ostale postupke koji doprinose nasilju.
2. U grupi ću iskreno govoriti o svojim mislima, osjećajima i postupcima u situacijama u kojima sam se nasilno ponašao.
3. U grupi ću davati povratne informacije ostalim članovima grupe o tome kako njihovi postupci djeluju na druge ljude.
4. Tokom tretmana grupi ću slijediti upute voditelja tretmana i izvršavati zadatke koje dobijem kao i svi drugi članovi grupe.
5. Imena i identitet članova grupe tretirati ću kao povjerljive podatke.
6. Razumijem i prihvaćam da voditelji tretmana imaju obavezu pridržavati se povjerljivosti o svim članovima grupe osim u slučaju zakonske obveze da obavijeste nadležna tijela slučaju zlostavljanja djece i prijetnje sigurnosti drugih osoba.
7. Slažem se da ću dolaziti na sve grupne susrete redovito i na vrijeme, a u slučaju nemogućnosti dolaska na neki susret unaprijed o tome obavijestiti voditelje tretmana i objasniti razloge svojeg izostanka barem 6 sati ranije pozivom na broj telefona

8. Ako moja sposobnost sudjelovanja u tretmanu bude ugrožena upotrebom alkohola ili droge, prihvatit ću moje isključivanje iz tretmana.

Svojim potpisom potvrđujem da razumijem i prihvaćam sve gore navedeno.

Potpis

Datum

Svjedok

Voditelji programa

.....

.....

.....

.....

EVIDENCIJA PROVOĐENJA PSIHOSOCIJALNOG TRETMANA FORMA: MUŠKI

1. LIČNI PODACI

Prezime i ime:

Ime oca i majke:

Datum i mjesto rođenja:

Država rođenja: državljanstvo:

Zanimanje i školska sprema:

Adresa stanovanja:

Telefon:

Ime člana porodice /žrtve nasilja:

Telefon člana porodice:

Datum javljanja:

2. ODLUKA SUDA

Naziv i sjedište suda koji je izrekao mjeru:

Broj i datum odluke:

Trajanje mjere:

Mjera je izrečena: prvi put DA NE

Ranija mjera i presude:

3. PODACI O TRETMANU

Datum početka tretmana:

Datum završetka tretmana:

Tretman je prekinut, datum, razlog:

Tretman je doveo do pozitivnih promjena u ponašanju počinitelja: DA NE

Voditelji tretmana:

**SUSRETI
ULAZNOG POSTUPKA**

**KONTAKTI SA
SUPRUGOM/PARTNERICOM**

NAPOMENA

R.B.	DATUM	DATUM		
1.				
2.				
3.				
4.				

**PRISUTNOST NA
TRETMAJSKIM SUSRETIMA**

**KONTAKTI SA
SUPRUGOM/PARTNERICOM**

NAPOMENA

R.B.	DATUM	DATUM		
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

PRAĆENJE USPJEŠNOSTI TRETMANA

PROCJENA KORISNIKA

Datum kontakta:

1. Je li u međuvremenu bilo nasilnog ponašanja: DA NE

Ako "Da", koliko puta:

Vrsta nasilja:

2. Kako sada ocjenjuje uspješnost tretmana?

.....

Datum kontakta:

3. Je li u međuvremenu bilo nasilnog ponašanja: DA NE

Ako "Da", koliko puta:

Vrsta nasilja:

2. Kako sada ocjenjuje uspješnost tretmana?

.....

.....

Mišljenje voditelja tretmana:

.....

.....

.....

.....

Potpis voditelja tretmana:

.....

Datum:

.....

PROCJENA ŽRTVE NASILJA

Datum kontakta:

2. Je li u međuvremenu bilo nasilnog ponašanja: DA NE

Ako "Da", koliko puta:

Vrsta nasilja:

2. Kako sada ocjenjuje uspješnost tretmana?

.....

Datum kontakta:

4. Je li u međuvremenu bilo nasilnog ponašanja: DA NE

Ako "Da", koliko puta:

Vrsta nasilja:

2. Kako sada ocjenjuje uspješnost tretmana?

.....

.....

REVIDIRANA SKALA RJEŠAVANJA SUKOBA - M

Koliko god se par dobro slagao, postoje trenuci kada se ne slažu, kada si idu na živce, jedno od drugoga žele različite stvari ili se posvađaju jer su loše raspoloženi ili su uzrujani iz nekog drugog razloga. Parovi imaju različite načine rješavanja sukoba. Ovo je lista ponašanja koje se mogu dogoditi kada izbije sukob. Neka pitanja su o Vama, a neka o Vašoj partnerici.

Molimo Vas da zaokružite odgovor koji pokazuje koliko puta su se dolje navedene stvari dogodile tokom protekle godine. Ako se neka od ovih stvari nije dogodila tokom proteklih 12 mjeseci, ali se dogodila prije toga, zaokružite broj 7.

KOLIKO SE ČESTO SLJEDEĆE DOGAĐALO U PROTEKLIM GODINU DANA?	JEDNOM	DVAPUT	3-5 PUTA	6-10 PUTA	11-20 PUTA	VIŠE OD 20 PUTA	DOGODILO SE, ALI NE TOKOM PROŠLE GODINE	NITI JEDNOM
1. Pokazao sam partnerici da mi je stalo do nje iako se nismo slagali.	1	2	3	4	5	6	7	0
2. Moja partnerica je pokazala da joj je stalo do mene iako se ne slažemo.	1	2	3	4	5	6	7	0
3. Objasnio sam partnerici svoje gledanje na nesuglasicu.	1	2	3	4	5	6	7	0
4. Moja partnerica je objasnila meni svoju stranu nesuglasice.	1	2	3	4	5	6	7	0
5. Vrijeđao sam ili psovao partnericu.	1	2	3	4	5	6	7	0
6. Moja partnerica je vrijeđala ili psovala mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
7. Bacio sam na partnericu neki predmet.	1	2	3	4	5	6	7	0
8. Moja partnerica je na mene bacila neki predmet.	1	2	3	4	5	6	7	0
9. Zavrnuo sam partnerici ruku ili kosu.	1	2	3	4	5	6	7	0
10. Moja partnerica je meni zavrnila ruku ili kosu.	1	2	3	4	5	6	7	0
11. Imao sam istegnuće, modricu ili malu posjekotinu zbog sukoba s partnericom	1	2	3	4	5	6	7	0
12. Moja partnerica je imala istegnuće, modricu ili malu posjekotinu zbog sukoba sa mnom.	1	2	3	4	5	6	7	0
13. Pokazao sam poštovanje prema partneričinim osjećajima vezanim uz neku temu.	1	2	3	4	5	6	7	0
14. Moja partnerica je pokazala poštovanje prema mojim osjećajima vezanim uz neku temu.	1	2	3	4	5	6	7	0
15. Prisilio sam partnericu na seks bez zaštite.	1	2	3	4	5	6	7	0
16. Moja partnerica je prisilila mene na seks bez zaštite.	1	2	3	4	5	6	7	0
17. Gurnuo sam partnericu.	1	2	3	4	5	6	7	0
18. Moja partnerica je gurnula mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
19. Upotrijebio sam silu (kao što je lupanje, pritiskanje ili korištenje oružja) kako bih partnericu prisilio na oralni ili analni seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
20. Moja partnerica je upotrijebila silu kako bi mene prisilila na oralni ili analni seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
21. Upotrijebio sam nož ili pištolj protiv svoje partnerice.	1	2	3	4	5	6	7	0
22. Moja partnerica je upotrijebila nož ili pištolj protiv mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
23. Onesvijestio sam se od partneričinog udarca u glavu tokom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
24. Moja partnerica se onesvijestila od mog udarca u glavu tokom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
25. Nazvao sam partnericu pogrdnim izrazom (npr. debela ili ružna).	1	2	3	4	5	6	7	0
26. Moja partnerica je nazvala mene pogrdnim izrazom (npr. debelim ili ružnim).	1	2	3	4	5	6	7	0
27. Udario sam ili lupio partnericu nekim predmetom.	1	2	3	4	5	6	7	0
28. Moja partnerica je udarila ili lupila mene nekim predmetom..	1	2	3	4	5	6	7	0
29. Uništio sam nešto što je pripadalo mojoj partnerici.	1	2	3	4	5	6	7	0
30. Moja partnerica je uništila nešto što je pripadalo meni.	1	2	3	4	5	6	7	0
31. Išao sam ljekaru nakon svađe sa partnericom.	1	2	3	4	5	6	7	0
32. Moja partnerica je išla ljekaru nakon svađe sa mnom.	1	2	3	4	5	6	7	0

33. Davio sam partnericu.	1	2	3	4	5	6	7	0
34. Moja partnerica je davila mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
35. Vikao sam ili derao se na partnericu	1	2	3	4	5	6	7	0
36. Moja partnerica je vikala ili derala se na mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
37. Gurnuo sam partnericu o zid.	1	2	3	4	5	6	7	0
38. Moja partnerica je gurnula mene o zid.	1	2	3	4	5	6	7	0
39. Rekao sam da sam siguran da možemo riješiti problem.	1	2	3	4	5	6	7	0
40. Moja partnerica je rekla da je sigurna da možemo riješiti problem.	1	2	3	4	5	6	7	0
41. Trebao sam ići liječniku zbog svađe sa partnericom, ali nisam.	1	2	3	4	5	6	7	0
42. Moja partnerica je trebala ići liječniku zbog svađe sa mnom, ali nije.	1	2	3	4	5	6	7	0
43. Istukao sam svoju partnericu.	1	2	3	4	5	6	7	0
44. Moja partnerica je istukla mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
45. Zgrabio sam partnericu.	1	2	3	4	5	6	7	0
46. Partnerica je zgrabila mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
47. Upotrijebio sam silu (kao što je lupanje, pritiskanje, ili korištenje oružja kako bih partnericu prisilio na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
48. Moja partnerica je upotrijebila silu kako bi mene prisilila na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
49. Izjurio sam iz kuće ili stana tokom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
50. Moja partnerica je izjurila iz kuće ili stana tokom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
51. Inzistirao sam na seksu kada ga moja partnerica nije željela (ali nisam koristio fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
52. Moja partnerica je inzistirala na seksu kada ga ja nisam želio (ali nije koristila fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
53. Ošamario sam partnericu.	1	2	3	4	5	6	7	0
54. Moja partnerica je ošamarila mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
55. Imao sam slomljenu kost zbog svađe sa partnericom.	1	2	3	4	5	6	7	0
56. Moja partnerica je imala slomljenu kost zbog svađe sa mnom.	1	2	3	4	5	6	7	0
57. Upotrijebio sam prijetnje kako bih partnericu natjerao na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
58. Moja partnerica je upotrijebila prijetnje kako bi mene natjerala na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
59. Predložio sam kompromisno rješenje sukoba.	1	2	3	4	5	6	7	0
60. Moja partnerica je predložila kompromisno rješenje sukoba.	1	2	3	4	5	6	7	0
61. Namjerno sam opekao ili opario partnericu.	1	2	3	4	5	6	7	0
62. Moja partnerica je namjerno opekla ili oparila mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
63. Inzistirao sam na oralnom ili analnom seksu sa svojom partnericom (ali nisam koristio fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
64. Moja partnerica je inzistirala na oralnom ili analnom seksu (ali nije koristila fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
65. Optužio sam partnericu da je loša ljubavnica.	1	2	3	4	5	6	7	0
66. Moja partnerica je optužila mene da sam loš ljubavnik.	1	2	3	4	5	6	7	0
67. Učinio sam nešto kako bih prkosio partnerici.	1	2	3	4	5	6	7	0
68. Moja partnerica je učinila nešto kako bi prkosila meni.	1	2	3	4	5	6	7	0
69. Prijetio sam partnerici da ću je udariti ili gađati nečim.	1	2	3	4	5	6	7	0
70. Moja partnerica je prijetila da će me udariti ili gađati nečim.	1	2	3	4	5	6	7	0
71. Zbog svađe sa partnericom, osjećao sam fizičku bol koja se nastavila i sljedeći dan.	1	2	3	4	5	6	7	0
72. Zbog svađe sa mnom, moja partnerica je osjećala fizičku bol koja se nastavila i sljedeći dan.	1	2	3	4	5	6	7	0
73. Udario sam partnericu nogom.	1	2	3	4	5	6	7	0
74. Moja partnerica je mene udarila nogom.	1	2	3	4	5	6	7	0
75. Upotrijebio sam prijetnje kako bih partnericu naveo na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
76. Moja partnerica je upotrijebila prijetnje kako bi me navela na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
77. Složio sam se sa rješenjem sukoba koje je predložila moja partnerica.	1	2	3	4	5	6	7	0
78. Moja partnerica se složila sa rješenjem sukoba koje sam ja predložio.	1	2	3	4	5	6	7	0

Prilagođeno za potrebe psihosocijalnog tretmana počinitelja nasilja u porodici.

REVIDIRANA SKALA RJEŠAVANJA SUKOBA - Ž

STRAUS, M.A, HAMBEY, S.L. I WARREN, W.L (2003.)

Koliko god se par dobro slagao, postoje trenuci kada se ne slažu, kada si idu na živce, jedno od drugoga žele različite stvari ili se posvađaju jer su loše raspoloženi ili su uzrujani iz nekog drugog razloga. Parovi imaju različite načine rješavanja sukoba. Ovo je lista ponašanja koje se mogu dogoditi kada izbije sukob. Neka pitanja su o Vama, a neka o Vašem partneru.

Molimo Vas da zaokružite odgovor koji pokazuje koliko puta su se dolje navedene stvari dogodile tokom protekle godine. Ako se neka od ovih stvari nije dogodila tokom proteklih 12 mjeseci, ali se dogodila prije toga, zaokružite broj 7.

KOLIKO SE ČESTO SLJEDEĆE DOGAĐALO U PROTEKLIM GODINU DANA?	JEDNOM	DVAPUT	3-5 PUTA	6-10 PUTA	11-20 PUTA	VIŠE OD 20 PUTA	DOGODILO SE, ALI NE TOKOM PROŠLE GODINE	NITI JEDNOM
1. Pokazala sam partneru da mi je stalo do njega iako se nismo slagali.	1	2	3	4	5	6	7	0
2. Moj partner je pokazao da mu je stalo do mene iako se ne slažemo.	1	2	3	4	5	6	7	0
3. Objasnila sam partneru svoje gledanje na nesuglasicu.	1	2	3	4	5	6	7	0
4. Moj partner je objasnio meni svoju stranu nesuglasice.	1	2	3	4	5	6	7	0
5. Vrijeđala sam ili psovala partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
6. Moj partner je vrijeđao ili psovao mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
7. Bacila sam na partnera neki predmet.	1	2	3	4	5	6	7	0
8. Moj partner je na mene bacio neki predmet.	1	2	3	4	5	6	7	0
9. Zavrnila sam partneru ruku ili kosu.	1	2	3	4	5	6	7	0
10. Moj partner je meni zavrnuo ruku ili kosu.	1	2	3	4	5	6	7	0
11. Imala sam istegnuće, modricu ili malu posjekotinu zbog sukoba s partnerom.	1	2	3	4	5	6	7	0
12. Moj partner je imao istegnuće, modricu ili malu posjekotinu zbog sukoba sa mnom.	1	2	3	4	5	6	7	0
13. Pokazala sam poštovanje prema partnerovim osjećajima vezanim uz neku temu.	1	2	3	4	5	6	7	0
14. Moj partner je pokazao poštovanje prema mojim osjećajima vezanim uz neku temu.	1	2	3	4	5	6	7	0
15. Prisilila sam partnera na seks bez zaštite.	1	2	3	4	5	6	7	0
16. Moj partner je prisilio mene na seks bez zaštite.	1	2	3	4	5	6	7	0
17. Gurnula sam partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
18. Moj partner je gurnuo mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
19. Upotrijebila sam silu (kao što je lupanje, pritiskanje ili korištenje oružja) kako bih partnera prisilila na oralni ili analni seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
20. Moj partner je upotrijebio silu kako bi mene prisilio na oralni ili analni seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
21. Upotrijebila sam nož ili pištolj protiv svoga partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
22. Moj partner je upotrijebio nož ili pištolj protiv mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
23. Onesvijestila sam se od partnerovog udarca u glavu tokom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
24. Moj partner se onesvijestio od mog udarca u glavu tokom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
25. Nazvala sam partnera pogrđnim izrazom (npr. debelim ili ružnim).	1	2	3	4	5	6	7	0
26. Moj partner je nazvao mene pogrđnim izrazom (npr. debelom ili ružnom).	1	2	3	4	5	6	7	0
27. Udarila sam ili lupila partnera nekim predmetom.	1	2	3	4	5	6	7	0
28. Moj partner je udario ili lupio mene nekim predmetom.	1	2	3	4	5	6	7	0
29. Uništila sam nešto što je pripadalo mojem partneru.	1	2	3	4	5	6	7	0
30. Moj partner je uništio nešto što je pripadalo meni.	1	2	3	4	5	6	7	0
31. Išla sam ljekaru nakon svađe sa partnerom.	1	2	3	4	5	6	7	0
32. Moj partner je išao ljekaru nakon svađe sa mnom.	1	2	3	4	5	6	7	0

33. Davila sam partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
34. Moj partner je davio mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
35. Vikala sam ili derala se na partera	1	2	3	4	5	6	7	0
36. Moj parter je vikao ili derao se na mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
37. Gurnula sam partnera o zid.	1	2	3	4	5	6	7	0
38. Moj partner je gurnuo mene o zid.	1	2	3	4	5	6	7	0
39. Rekla sam da sam sigurna da možemo riješiti problem.	1	2	3	4	5	6	7	0
40. Moj partner je rekao da je siguran da možemo riješiti problem.	1	2	3	4	5	6	7	0
41. Trebala sam ići ljekaru zbog svađe sa partnerom, ali nisam.	1	2	3	4	5	6	7	0
42. Moj partner je trebao ići ljekaru zbog svađe sa mnom, ali nije.	1	2	3	4	5	6	7	0
43. Istukla sam svoga partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
44. Moj partner je istukao mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
45. Zgrabila sam partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
46. Partner je zgrabio mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
47. Upotrijebila sam silu (kao što je lupanje, pritiskanje, ili korištenje oružja) kako bih partnera prisilila na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
48. Moj partner je upotrijebio silu kako bi mene prisilio na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
49. Izjurila sam iz kuće ili stana tokom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
50. Moj partner je izjurio iz kuće ili stana tokom svađe.	1	2	3	4	5	6	7	0
51. Inzistirala sam na seksu kada ga moj partner nije želio (ali nisam koristila fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
52. Moj partner je inzistirao na seksu kada ga ja nisam željela (ali nije koristio fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
53. Ošamarila sam partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
54. Moj partner je ošamario mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
55. Imala sam slomljenu kost zbog svađe sa partnerom.	1	2	3	4	5	6	7	0
56. Moj partner je imao slomljenu kost zbog svađe sa mnom.	1	2	3	4	5	6	7	0
57. Upotrijebila sam prijetnje kako bih partnera natjerala na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
58. Moj partner je upotrijebio prijetnje kako bi mene natjerao na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
59. Predložila sam kompromisno rješenje sukoba.	1	2	3	4	5	6	7	0
60. Moj partner je predložio kompromisno rješenje sukoba.	1	2	3	4	5	6	7	0
61. Namjerno sam opekla ili oparila partnera.	1	2	3	4	5	6	7	0
62. Moj partner je namjerno opekao ili opario mene.	1	2	3	4	5	6	7	0
63. Inzistirala sam na oralnom ili analnom seksu sa svojim partnerom (ali nisam koristila fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
64. Moj partner je inzistirao na oralnom ili analnom seksu (ali nije koristio fizičku silu).	1	2	3	4	5	6	7	0
65. Optužila sam partnera da je loš ljubavnik.	1	2	3	4	5	6	7	0
66. Moj partner je optužio mene da sam loša ljubavnica.	1	2	3	4	5	6	7	0
67. Učinila sam nešto kako bih prkosila partneru.	1	2	3	4	5	6	7	0
68. Moj partner je učinio nešto kako bi prkosio meni.	1	2	3	4	5	6	7	0
69. Prijetila sam partneru da ću ga udariti ili gađati nečim.	1	2	3	4	5	6	7	0
70. Moj partner je prijetio da će me udariti ili gađati nečim.	1	2	3	4	5	6	7	0
71. Zbog svađe sa partnerom, osjećala sam fizičku bol koja se nastavila i sljedeći dan.	1	2	3	4	5	6	7	0
72. Zbog svađe sa mnom, moj partner je osjećao fizičku bol koja se nastavila i sljedeći dan.	1	2	3	4	5	6	7	0
73. Udarila sam partnera nogom.	1	2	3	4	5	6	7	0
74. Moj partner je mene udario nogom.	1	2	3	4	5	6	7	0
75. Upotrijebila sam prijetnje kako bih partnera navela na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
76. Moj partner je upotrijebio prijetnje kako bi me naveo na seks.	1	2	3	4	5	6	7	0
77. Složila sam se s rješenjem sukoba koje je predložio moj partner.	1	2	3	4	5	6	7	0
78. Moj partner se složio s rješenjem sukoba koje sam ja predložila.	1	2	3	4	5	6	7	0

Prilagođeno za potrebe psihosocijalnog tretmana počinitelja nasilja u porodici.

UPUTE ZA PRIMJENU REVIDIRANIH SKALA RJEŠAVANJA SUKOBA

REVISED CONFLICT TACTICS SCALES (CTS-2)

STRAUS, M.A, HAMBREY, S.L. I WARREN, W.L. (2003.)

PRIMJENA

Upitnik CTS-2 se sastoji od 39 parova tvrdnji koje opisuju ponašanja koja je tokom sukoba koristila osoba koja ispunjava upitnik i što je činio partner/partnerica te osobe. Tako se dobivaju podaci o ponašanju obaju partnera, čak i kad se ispituje samo jednog od njih. Oba partnera obično daju sličnu strukturu rezultata, ali se učestalost iskazanih ponašanja obično razlikuje. Stoga upitnik trebaju popuniti oba partnera kad je moguće. Ispunjavanje upitnika traje 10 do 15 minuta.

BODOVANJE

Kategorije odgovora 0, 1 i 2 (niti jednom, jednom, dvaput) boduju se sa 0, 1 i 2 boda. Kategorija 3 (3-5 puta) boduje se sa 4; kategorija 4 (6-10 puta) boduje se sa 8; kategorija 5 (11-20 puta) boduje se sa 15. Kategorija 6 (više od 20 puta) boduje se sa 25 bodova. Kategorija 7 (Dogodilo se, ali ne tokom prošle godine) boduje se sa 1 bodom, ali u zasebnoj grupi događaja, odvojeno od događaja koji su se dogodili unutar posljednje godine dana. Posebno se boduju tvrdnje koje se odnose na osobu koja ispunjava upitnik, a posebno za partnera/ partnericu. Ovi bodovi se ne zbrajaju.

INTERPRETACIJA REZULTATA CTS2

Iskrivljavanje rezultata u poželjnom smjeru je vjerojatno, pogotovo kad antisocijalnih nasilnika. Mogući indikator davanja lažnih poželjnih odgovora je potpuno nekorištenje strategija na skali Pregovaranje i Psihološka agresija.

Rezultati se mogu analizirati na pet supskala od kojih se jedna (Pregovaranje) odnosi na pozitivnu taktiku, a ostale četiri na nasilne taktike.

PREGOVARANJE. Tvrdnje se odnose na učestalost pozitivnih ponašanja usmjerenih na postizanje konstruktivnih rješenja sukoba. Njihovo korištenje pokazuje da partner ima dobar repertoar pozitivnih ponašanja koja mogu nadomjestiti nasilna ponašanja. Ukoliko su ovakva konstruktivna ponašanja rijetka, to pokazuje da je potrebno raditi na razvoju tih ponašanja kao alternative nasilnim ponašanjima.

PSIHOLOŠKA AGRESIJA. Tvrdnje obuhvaćaju verbalne i simboličke postupke čija je namjera izazivanje psihološke boli i straha. Ukoliko osoba ima visok rezultat na ovoj skali, vjerojatno će biti potrebno raditi na osvještavanju negativnih učinaka ovakvih ponašanja.

FIZIČKI NAPAD. Tvrdnje se dijele u dvije kategorije: *umjereno* i *teško*. Ukupan rezultat na ovoj supskali pokazuje opću razinu fizičkog nasilja, a dvije kategorije opisuju prirodu napada i stupanj opasnosti za žrtvu. Ponašanja u kategoriji *umjereno* su relativno česta i prihvaćena, ali je važno raditi sa partnerima na prepoznavanju takvih ponašanja kao štetnih za njihov odnos te im pokazati alternativne načine ponašanja. Ponašanja u kategoriji *teško* su siguran indikator fizičkog zlostavljanja te je nužno poduzeti mjere za zaštitu žrtve.

OZLJEDE. Ove tvrdnje se također mogu grupirati u kategoriju *umjereno* i *teško*. Rezultati na ovoj supskali pomažu u utvrđivanju aktualnog stupnja opasnosti za žrtvu i opasnosti od budućeg teškog fizičkog napada.

SEKSUALNA PRISILA. Tvrdnje se odnose na seksualna ponašanja bez. Podijeljene su u kategorije *umjereno* i *teško*, ovisno o tome je li korištena fizička sila.

SUPSKALE I PRIPADAJUĆE TVRDNJE U UPITNIKU (SAMOPROCJENA PONAŠANJA POČINITELJA)

PREGOVARANJE (6)

1. Pokazao sam partnerici da mi je stalo iako se nismo slagali.
3. Objasnio sam partnerici svoje gledanje na nesuglasicu.
13. Pokazao sam poštovanje prema partneričinim osjećajima vezanim uz neku temu.
39. Rekao sam da sam siguran da možemo riješiti problem.
59. Predložio sam kompromisno rješenje sukoba.
77. Složio sam se s rješenjem sukoba koje je predložila moja partnerica.

PSIHOLOŠKA AGRESIJA (8)

UMJERENA

5. Vrijeđao sam ili psovao partnericu.
35. Vikao sam ili derao se na partnericu
49. Izjurio sam iz kuće ili stana tokom svađe.
67. Učinio sam nešto kako bih prkosio partnerici.

TEŠKA

25. Nazvao sam partnericu pogrdnim izrazom (npr. debela ili ružna).
29. Uništio sam nešto što je pripadalo mojoj partnerici.
65. Optužio sam partnericu da je loša ljubavnica.
69. Prijetio sam partnerici da ću je udariti ili gađati nečim.

FIZIČKI NAPAD (12)

UMJEREN

7. Bacio sam na partnericu neki predmet.
9. Zavrnuo sam partnerici ruku ili kosu.
17. Gurnuo sam partnericu.
45. Zgrabio sam partnericu.
53. Ošamario sam partnericu.

TEŽAK

21. Upotrijebio sam nož ili pištolj protiv svoje partnerice.
27. Udario sam ili lupio partnericu nekim predmetom.
33. Davio sam partnericu.
37. Gurnuo sam partnericu o zid.
43. Istukao sam svoju partnericu.
61. Namjerno sam opekao ili opario partnericu.
73. Udario sam partnericu nogom.

OZLJEDE (6)

UMJERENE

12. Moja partnerica je imala istegnuće, modricu ili malu posjekotinu zbog sukoba sa mnom.
72. Zbog svađe sa mnom, moja partnerica je osjećala fizičku bol koja se nastavila i sljedeći dan.

TEŠKE

24. Moja partnerica se onesvijestila od mog udarca u glavu tokom svađe.
32. Moja partnerica je išla ljekaru nakon svađe sa mnom.
42. Moja partnerica je trebala ići ljekaru zbog svađe sa mnom, ali nije.
56. Moja partnerica je imala slomljenu kost zbog svađe sa mnom.

SEKSUALNA PRISILA (7)

UMJERENA

- 15. Prisilio sam partnericu na seks bez zaštite.
- 51. Inzistirao sam na seksu kada ga moja partnerica nije željela (ali nisam koristio fizičku silu).
- 63. Inzistirao sam na oralnom ili analnom seksu sa svojom partnericom (ali nisam koristio fizičku silu).

TEŠKA

- 19. Upotrijebio sam silu (kao što je lupanje, pritiskanje ili korištenje oružja) kako bih partnericu prisilio na oralni ili analni seks.
- 47. Upotrijebio sam silu (kao što je lupanje, pritiskanje ili korištenje oružja) kako bih partnericu prisilio na seks.
- 57. Upotrijebio sam prijetnje kako bih partnericu natjerao na seks.
- 75. Upotrijebio sam prijetnje kako bih partnericu naveo na seks.

SUPSKALE I PRIPADAJUĆE TVRDNJE U UPITNIKU (PROCJENE POČINIOCA O PONAŠANJU PARTNERICE)

PREGOVARANJE

- 2. Moja partnerica je pokazala da joj je stalo do mene iako se ne slažemo.
- 4. Moja partnerica je objasnila meni svoju stranu nesuglasice.
- 14. Moja partnerica je pokazala poštovanje prema mojim osjećajima vezanim uz neku temu.
- 40. Moja partnerica je rekla da je sigurna da možemo riješiti problem.
- 60. Moja partnerica je predložila kompromisno rješenje sukoba.
- 78. Moja partnerica se složila s rješenjem sukoba koje sam ja predložio.

PSIHOLOŠKA AGRESIJA

UMJERENA

- 6. Moja partnerica je vrijeđala ili psovala mene.
- 36. Moja partnerica je vikala ili derala se na mene.
- 50. Moja partnerica je izjurila iz kuće ili stana tokom svađe.
- 68. Moja partnerica je učinila nešto kako bi prkosila meni.

TEŠKA

- 26. Moja partnerica je nazvala mene pogrdnim izrazom (npr. debelim ili ružnim).
- 30. Moja partnerica je uništila nešto što je pripadalo meni.
- 66. Moja partnerica je optužila mene da sam loš ljubavnik.
- 70. Moja partnerica je prijetila da će me udariti ili gađati nečim.

FIZIČKI NAPAD

UMJERENI

- 8. Moja partnerica je na mene bacila neki predmet.
- 10. Moja partnerica je meni zavrnila ruku ili kosu.
- 18. Moja partnerica je gurnula mene.
- 46. Partnerica je zgrabila mene.
- 54. Moja partnerica je ošamarila mene.

TEŠKI

- 22. Moja partnerica je upotrijebila nož ili pištolj protiv mene.
- 28. Moja partnerica je udarila ili lupila mene nekim predmetom.
- 34. Moja partnerica je davila mene.
- 38. Moja partnerica je gurnula mene o zid.
- 44. Moja partnerica je istukla mene.

- 62. Moja partnerica je namjerno opekla ili oparila mene.
- 74. Moja partnerica je mene udarila nogom.

OZLJEDA

UMJERENE

- 11. Imao sam istegnuće, modricu ili malu posjekotinu zbog sukoba s partnericom.
- 71. Zbog svađe s partnericom, osjećao sam fizičku bol koja se nastavila i sljedeći dan.

TEŠKE

- 23. Onesvijestio sam se od partneričinog udarca u glavu tokom svađe.
- 31. Išao sam ljekaru nakon svađe s partnericom.
- 41. Trebao sam ići ljekaru zbog svađe s partnericom, ali nisam.
- 55. Imao sam slomljenu kost zbog svađe s partnericom.

SEKSUALNA PRISILA

UMJERENA

- 16. Moja partnerica je prisilila mene na seks bez zaštite.
- 52. Moja partnerica je inzistirala na seksu kada ga ja nisam želio (ali nije koristila fizičku silu).
- 64. Moja partnerica je inzistirala na oralnom ili analnom seksu (ali nije koristila fizičku silu).

TEŠKA

- 20. Moja partnerica je upotrijebila silu kako bi mene prisilila na oralni ili analni seks.
- 48. Moja partnerica je upotrijebila silu kako bi mene prisilila na seks.
- 58. Moja partnerica je upotrijebila prijetnje kako bi mene natjerala na seks.
- 76. Moja partnerica je upotrijebila prijetnje kako bi me navela na seks.

Prevedeno za potrebe psihosocijalnog tretmana počinioca nasilja u porodici Društva za psihološku pomoć



Ensuring reproductive rights for all

Adresa: Zmaja od Bosne b.b.

71 000 Sarajevo

Bosna i Hercegovina

Telefon: +387 33 293 570

Faks: +387 33 552 330

E-mail: bosnia-herzegovina.office@unfpa.org

Web: ba.unfpa.org

twitter.com/unfpabih

facebook.com/UNFPABiH