

U okviru UN Women projekta "Standardi i angažman za sprječavanje nasilja nad ženama i nasilja u porodici u Bosni i Hercegovini", koji finansijski podržava Švedska agencija za međunarodni razvoj i saradnju SIDA, Gender Centar Federacije Bosne i Hercegovine realizuje projekat "Unapređenje pristupa multisektorskim uslugama za žrtve rodno zasnovanog nasilja na kantonalnom i općinskom nivou". Projekat ima za cilj podržati rad kantonalnih koordinacionih tijela i općinskih multisektorskih timova u preventivnom djelovanju i postupanju u slučajevima nasilja u porodici.



9 789958 549038

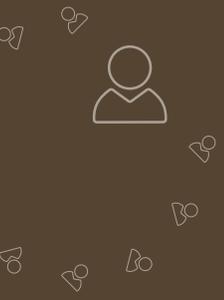
RAD SA OSOBAMA KOJE SU POČINILE NASILJE U PORODICI



RAD SA OSOBAMA KOJE SU POČINILE NASILJE U PORODICI

Priručnik za vođenje grupa samopomoći

**Kristina Sesar
Fatima Bećirović
Zlatan Hrnčić**



Kristina Sesar, Fatima Bećirović i Zlatan Hrnčić

RAD SA OSOBAMA KOJE SU POČINILE NASILJE U PORODICI

Priručnik za vođenje grupa samopomoći

Gender Centar Federacije Bosne i Hercegovine

Sarajevo, 2018.

Naslov: Rad sa osobama koje su počinile nasilje u porodici – priručnik za vođenje grupa samopomoći

2|

Izdavač: Gender Centar Federacije Bosne i Hercegovine

Za izdavača: Ana Vuković

Autori: Kristina Sesar, Fatima Bećirović i Zlatan Hrnčić

Lektura: Enisa Julardžija

DTP: Zlatan Hrnčić

Štampa: „Dobra Knjiga“ d.o.o. Sarajevo

Tiraž: 500

Godina izdanja: 2018.

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

343.55:364-785.24(035)

SESTAR, Kristina

Rad sa osobama koje su počinile nasilje u porodici : priručnik za vođenje grupa samopomoći / Kristina Sesar, Fatima Bećirović, Zlatan Hrnčić. - Sarajevo : Gender centar Federacije Bosne i Hercegovine, 2018. - 137 str. : graf. prikazi ; 24 cm

Bibliografija: str. 134-137.

ISBN 978-9958-549-03-8

1. Bećirović, Fatima [autor] 2. Hrnčić, Zlatan [autor]

COBISS.BH-ID 26379270

SADRŽAJ

| | |
|--|-----|
| Uvod | 4 |
| 1. Historijski pregled istraživanja nasilja u partnerskim vezama | 7 |
| 1.1. Definiranje i tipologija partnerskog nasilja | 8 |
| 1.2. Učestalost partnerskog nasilja | 10 |
| 1.3. Faktori rizika za počinjenje nasilja u partnerskim vezama | 12 |
| 1.4. Tretmanski rad sa počiniocima nasilja | 17 |
| 1.5. Grupe samopomoći | 18 |
| 1.6. Uloga i vještine voditelja u grupama za samopomoć i uzajamnu podršku .. | 19 |
| 1.7. Ciljevi grupnog rada/tretmana | 20 |
| 1.8. Struktura pojedinog tretmanskog susreta | 22 |
| 1.9. Evaluacija grupnog tretmana | 23 |
| 1.10. Radne bilješke o održanim susretima | 23 |
| 2. OPIS RADIONICA GRUPA SAMOPOMOĆI | 25 |
| 2.1. PRVI SUSRET: Upoznavanje sa grupom i tretmanom | 25 |
| 2.2. DRUGI SUSRET: Percepcija i razumijevanje drugih | 38 |
| 2.3. TREĆI SUSRET: Stres i način suočavanja sa stresom | 46 |
| 2.4. ČETVRTI SUSRET: Očekivanja i prava u vezi ili braku | 51 |
| 2.5. PETI SUSRET: Nasilno ponašanje u vezi/braku | 68 |
| 2.6. ŠESTI SUSRET: Posljedice nasilnog ponašanja | 92 |
| 2.7. SEDMI SUSRET: Uvjerenja o muško-ženskim odnosima | 105 |
| 2.8. OSMI SUSRET: Evaluacija uspješnosti tretmana – završni susret | 125 |
| Literatura | 135 |

Uvod

Problem nasilja u porodici i nasilja nad ženama u Bosni i Hercegovini je postao vidljiv krajem 90-ih godine, kada se o tom problemu počelo javno govoriti i kada su pokrenute inicijative za usvajanje zakona kojima bi se obuhvatila ova oblast.

| 5

Usljedilo je usvajanje Krivičnog zakona u kojem je nasilje definirano kao krivično djelo i u okviru kojeg se rješava pitanje kažnjavanja počinitelja nasilja, a zatim i usvajanje Zakona o zaštiti od nasilja u porodici kao posebnog zakona s ciljem zaštite žrtava nasilja. U okviru Zakona o zaštiti od nasilja u porodici, kao jedne od šest zaštitnih mjera, data je mogućnost izricanja zaštitne mjere obaveznog psihosocijalnog tretmana osobama koje su počinile nasilje u porodici. Međutim, nisu stvoreni preduslovi za provođenje ove mjere u praksi. Naime, zaštitna mjera obaveznog psihosocijalnog tretmana se prema Zakonu može provoditi u centrima za mentalno zdravlje, koji nisu formirani u svim domovima zdravlja. Također, nije definisan jasan program prema kojem se ova mjera provodi, a centri za mentalno zdravlje nisu dovoljno kadrovski osposobljeni niti je stručni kadar dodatno educiran za provođenje ovakvog oblika tretmana.

U proteklom periodu organizirano je niz edukacija profesionalaca iz različitih institucija za rad sa žrtvama nasilja, edukacija o pristupu u radu sa nasiljem u porodici uopće, te su organizirani različiti stručni skupovi, kampanje i sl.

Do prije nekoliko godina fokus je uglavnom i u najvećoj mjeri bio na žrtvama nasilja dok je rad sa počiniteljima nasilja bio zanemaren.

6|

Iskustva institucija i nevladinih organizacija koje rade sa žrtvama nasilja su ukazala na potrebu rada sa počiniteljima nasilja i članovima njihovih porodica.

Za razliku od obaveznog psihosocijalnog tretmana, dobrovoljni rad sa počiniteljima nasilja provodio se kroz grupe samopomoći, a u nekim institucijama i kroz individualni i/ili partnerski rad.

Rad sa počiniteljima pokazao je da je takav tretman neophodan, da je proizveo pozitivne rezultate i da većina počinitelja nasilja koji su prošli kroz neki od oblika dobrovoljnog tretmana nisu bili recidivisti tj. nisu ponovo počinili nasilje.

Kao rezultat rada sa počiniteljima nasilja kroz grupe samopomoći urađeni su programi tretmana objedinjeni u ovom priručniku s ciljem da posluže kao vodič voditeljima grupa samopomoći – rad sa počiniteljima nasilja. Međutim, ovaj tretman dugoročno rješava problem naučenog nasilnog ponašanja.

Važno je naglasiti da rad sa počiniteljima nasilja, bilo da se provodi kroz dobrovoljan tretman ili kroz obavezan psihosocijalni tretman, ne isključuje odgovornost počinitelja nasilja i ne utiče na njegovo kažnjavanje za krivično djelo nasilja u porodici.

1. Historijski pregled istraživanja nasilja u partnerskim vezama

Sredinom 70-ih godina prošlog stoljeća po prvi puta je prepoznat problem nasilja među partnerima. Autor Walker i ostali (1979) su žrtve nasilja najčešće opisali kao „battered women“, a muškarce počiniocima nasilja nazvali „batterers“. U tom periodu su započela i prva istraživanja nasilja u partnerskim vezama (Straus i sar., 1980). Zaključak tih istraživanja bio je da su uzroci partnerskog nasilja u samom braku prije nego u odnosima i/ili karakteristikama partnera. Istraživanja koja su uslijedila ukazala su na činjenicu da se ovaj oblik nasilja i zlostavljanja može dogoditi i u partnerskim odnosima kao što su vanbračne zajednice i homoseksualne veze, a ne samo u bračnim zajednicama (Magdol i sar., 1997). Nadalje, u periodu prvih istraživanja faktora rizika za partnersko nasilje prevladavala je ideja da su patrijarhalni bračni odnosi jedan od glavnih faktora za pojavu nasilja u partnerskim vezama (Merrill, 1996). Do iznenađujućih i važnih promjena u posljednjih 20 godina došlo je i u istraživanjima spolnog nasilja u partnerskim vezama. Jedna od značajnih promjena odnosi se na pojašnjavanje odnosa žrtve i počinioca nasilja. U prvim istraživanjima u ovom području smatralo se da su počinioci silovanja stranci i da je općenito učestalost spolnog zlostavljanja vrlo mala (Carlson, 2005). Danas je poznato da se silovanje, kao i drugi oblici spolnog zlostavljanja, često događa i to ne samo od osoba koje su poznate žrtvama,

već u većini slučajeva od strane osoba koje su u bliskim vezama sa žrtvama, kao što su bračni partner, vanbračni partner i sl. (Tjaden i Thoennes, 1998).

8|

Ovaj kratki historijski pregled istraživanja partnerskog nasilja ilustrira da se radi o kompleksnom području, bilo da se radi o pokušaju definiranja i klasificiranja partnerskog nasilja, ili određivanju faktora rizika za njegovu pojavu.

U cilju učinkovite stručne pomoći počiniocima partnerskog nasilja stručnjaci moraju poznavati i prirodu i etiologiju partnerskog nasilja. Stoga je cilj ovog priručnika pokušati dati okvire za razumijevanje partnerskog nasilja kroz definiranje nasilnog ponašanja, klasificiranje, kao i određivanje faktora rizika za počinjenje partnerskog nasilja. Nadalje, u priručniku će biti navedene specifičnosti tretmana počinitelaca nasilja, kao i specifičnosti grupa samopomoći za rad sa počiniocima nasilja.

U drugom dijelu priručnika bit će predložen način rada kroz strukturu i sadržaj radionica, te radne materijale.

1.1. Definiranje i tipologija partnerskog nasilja

Autori Mitchell i James (2009) nasilno ponašanje prema partneru definiraju kao prijetnju, pokušaj ili počinjenje tjelesnog napada ili neželjeni seksualni odnos sa trenutnim ili bivšim intimnim partnerom. Prema autorima Guo i Harstall (2008)

nasilje u partnerskim vezama uključuje tjelesno, emocionalno, seksualno, verbalno i ekonomsko zlostavljanje. Ono nije limitirano na one koji su u bivšoj ili trenutnoj bračnoj zajednici ili partnerskoj zajednici, nego uključuje i one koji su u emocionalnoj vezi.

Pri definiranju nasilja u partnerskim vezama važno je razmotriti i kontekst veze i funkciju nasilja u vezi. Nasilje među partnerima događa se u intimnim vezama odraslih ili adolescenata u kojima su osoba koja je izložena nasilnom ponašanju i osoba koja je počinitelj nasilja trenutno u vezi ili su bili u vezi, vjenčani ili razvedeni. Može biti heteroseksualna ili homoseksualna veza. Mogu imati djecu ili ne. Trajanje veze može biti dugo ili kratko. Osobe izložene partnerskom nasilju mogu biti traumatizirane na različite načine, kao i osobe izložene nasilnom ponašanju od strane neke nepoznate osobe. Međutim, u partnerskom nasilju slučajevi traumatizacije i/ili ozljeđivanja su učestaliji i ponavljaju se u odnosu na nasilje od strane drugih osoba. Počinitelj nasilja u partnerskim vezama ima lak pristup osobi prema kojoj je nasilan, poznaje dnevnu rutinu te osobe, te može tjelesno i emocionalno kontrolirati njen svakodnevni život. Također, za razliku od izloženosti zlostavljanju od strane neke druge osobe, u partnerskom nasilju osoba izložena nasilnom ponašanju se mora nositi sa brojnim barijerama, kao što su razdvajanje od počinitelja nasilnog ponašanja koje može biti otežano kompleksnošću i snagom intimne veze (Ganley, 2006).

U posljednjem desetljeću veliki broj empirijskih istraživanja je ukazao na činjenicu da postoje različiti oblici nasilja u partnerskim vezama (Johnson, 2001; Johnson i Ferraro, 2000).

10| Određeni broj znanstvenika smatra da u ovom trenutku nije znanstveno i etički prihvatljivo govoriti o partnerskom nasilju bez specificiranja o kojem od oblika nasilnog ponašanja se raspravlja (Johnson, 2005). Razlikovanje različitih oblika partnerskog nasilja olakšava razumijevanje konteksta u kojem se nasilje događa. Autori Kelly i Johnson (2008) navode sljedeće tipove partnerskog nasilja:

- Nasilje koje karakterizira prisila i kontroliranje
- Nasilje kao reakcija na napad
- Situacijsko nasilje
- Nasilje potaknuto razvodom ili razdvajanjem

1.2. Učestalost partnerskog nasilja

Učestalost nasilja u partnerskim vezama varira ovisno o tome da li su istraživanja provedena na muškarcima ili ženama, te s obzirom na metodologiju istraživanja.

Rezultati nekih do sada provedenih istraživanja ukazuju na asimetriju u nasilnom ponašanju između partnera (Chang, 2011). U istraživanju autora Tjadensa i Thoennesa (2000) utvrđeno je da su muškarci primarno počinioci nasilnog ponašanja u partnerskim vezama. Za razliku od prethodno navedenih

rezultata u meta-analitičkom istraživanju koje je proveo Archer (2000), a koje se bavilo utvrđivanjem učestalosti partnerskog nasilja s obzirom na spol ispitanika kod heteroseksualnih partnera, dobijeni su nešto drugačiji podaci. Utvrđeno je da su žene u odnosu na muškarce počinioći većeg broja nasilnih akata, međutim vjerovatnost ozljeđivanja partnera tokom nasilja bila je učestalija u slučajevima nasilja muškaraca nad ženama.

U svim uzorcima koji su uključeni u analizu, od ukupnog broja povreda koje su posljedica nasilnog ponašanja njih 62% utvrđeno je kod žena. U novijem meta-analitičkom istraživanju Archer (2002) je utvrdio da je veća vjerovatnoća da muškarci udaraju i guše svoje partnerice dok je za žene karakteristično da nešto bace na partnera, da ga pljusnu, ugrizu i sl.

Rezultati nekoliko presječenih istraživanja u kojima je korištena CTS ili CTS2 skala za samoprocjenu (Straus, 2004; Straus, 2008) ukazuju da postoji simetrija u nasilnom ponašanju s obzirom na spol. U istraživanju autora Strausa (2008) koje je provedeno u 32 zemlje utvrđeno je da je partnersko nasilje bilo obostrano usmjereno. Preko 70% svih oblika nasilja i 60% težih oblika nasilja bilo je obostrano, 10% nasilja bilo je samo nasilje prema ženama od strane muškaraca, a između 16% i 25% samo nasilje žena prema muškarcima. Dobijeni rezultati ukazuju da većina partnerskog nasilja uključuje obostrano nasilje. I u istraživanju što su ga proveli Cercone i saradnici (2005), koje je osim što se bavilo ispitivanjem razlika s obzirom na spol, ispitivalo i oblike

nasilnog ponašanja, odnosno ozbiljnost nasilja, utvrđeno je da i muškarci i žene zlostavljaju partnere, u manje ozbiljnim i težim oblicima nasilnog ponašanja.

12|

1.3. Faktori rizika za počinjenje nasilja u partnerskim vezama

Počinioci nasilja u partnerskim vezama nisu homogena skupina te postoji široki raspon faktora rizika za nasilno ponašanje (Stith i sar., 2004; Babcock i sar., 2003; Dixon i Browne, 2003). U nastavku slijedi kratki pregled faktora rizika za počinjenje nasilja u partnerskim vezama.

Socio-demografske varijable. Podaci o nivou obrazovanja kao faktora rizika za nasilno ponašanje su nekonzistentni. Prema rezultatima nekih istraživanja (O'Leary i Curley, 1986) niži nivo obrazovanja muškarca predstavlja faktor rizika za tjelesno zlostavljanje dok u nekim drugim istraživanjima navedena povezanost nije potvrđena (Leonard i Blane, 1992;. Babcock i sar.,1993). Kada se radi o dobi, rezultati istraživanja ukazuju da mlađa dob povećava rizik za sudjelovanje u tjelesnom zlostavljanju partnerice dok se razlike u zaposlenju muškarca i žene, kada se radi o tjelesnom zlostavljanju od strane muškaraca, nisu pokazale kao rizik za partnersko nasilje (Babcock i sar., 1993). Niža primanja partnera povezana su sa porastom

tjelesnog nasilja (Schumacher, 2001), ali ne i sa rizikom za verbalno nasilje (Hotaling i Sugarman, 1990; Babock i sar., 1993).

Porodične varijable. Izloženost nasilju tokom djetinjstva od strane roditelja faktor je rizika za nasilno ponašanje prema partneru. Prema rezultatima istraživanja McKinneya i saradnika (2009) kod muškaraca koji su bili izloženi tjelesnom zlostavljanju u djetinjstvu povećan je rizik da će zlostavljati svoje partnerice. Kod muškaraca koji su bili izloženi tjelesnom zlostavljanju i/ili koji su svjedočili nasilju u porodici povećan je rizik za recipročno partnersko nasilje. I kod žena koje su svjedočile psihološkom i tjelesnom nasilju u porodici povećan je rizik da će zlostavljati svoje partnere. Žene koje su bile izložene bilo kojem obliku zlostavljanja u porodici bile su pod povećanim rizikom za recipročno nasilje u partnerskim vezama. Navedeni rezultati upućuju da je izloženost zlostavljanju u djetinjstvu povezana sa povećanim rizikom za nerecipročno i recipročno nasilje u partnerskim vezama. U skladu sa ovim rezultatima su i rezultati istraživanja Avakame (1998) u kojem također nije utvrđena povezanost između svjedočenja nasilju i nasilja od strane majke i partnerskog nasilja. Međutim, utvrđeno je da tjelesno zlostavljanje od strane oca predstavlja faktor rizika za psihološku agresiju partnera prema partnerici.

Porodične varijable predstavljaju faktor rizika i za tjelesno zlostavljanje muškaraca prema ženama. Duton i saradnici (1996) su utvrdili da je izloženost verbalnom i psihološkom zlostavljanju

u djetinjstvu povezana sa tjelesnim zlostavljanjem partnera u intimnim vezama. Različiti oblici kažnjavanja, kao što su restrikcije i ograničenja od strane roditelja, također povećavaju rizik za kasnije tjelesno zlostavljanje partnera (Lipsky i sar., 2005). Počinioci tjelesnog zlostavljanja izvještavaju i o svjedočenju nasilju u svojoj porodici u odnosu na kontrolnu grupu ispitanika (Schumacher i sar., 2001). Rizik za zlostavljanje ne predstavlja samo svjedočenje tjelesnom zlostavljanju, već i svjedočenje verbalnoj agresiji između roditelja. Odbacivanje od strane jednog roditelja, te spolno zlostavljanje u djetinjstvu također je povezano sa tjelesnim zlostavljanjem partnerice od strane partnera (Schumacher i sar., 2001).

Karakteristike počinilaca ili psihološke varijable. Određene karakteristike počinilaca, odnosno neke psihološke varijable također predstavljaju faktore rizika za nasilno ponašanje u intimnim vezama. Poremećaji osobnosti i drugi oblici psihopatologije, naročito depresija i konzumacija alkohola i droga pokazali su se kao statistički značajni prediktori partnerskog nasilja (Danielson i sar., 1998). Povišen nivo ljutnje i hostilnosti su konzistentno povezani sa nasilnim ponašanjem. Niska razina samopoštovanja, autoritativan stav i stresni životni događaji mogu biti faktori rizika za tjelesno nasilje, ali ne pokazuju konzistenciju u povezanosti sa agresijom (Schumacher i sar., 2001; Dutton, 1995; Barbour i sar., 1998). Dutton i

Starzomski (1993) su utvrdili da rizik za tjelesno zlostavljanje predstavlja i antisocijalni poremećaj ličnosti.

Karakteristike veze. Kada se radi o faktorima rizika za tjelesno i psihološko zlostavljanje, rezultati do sada provedenih istraživanja (Schumacher i sar., 2001; Sagrestano i sar., 1999; , Duton i sar., 1996; Dutton, 1995; Holtzworth - Munroe i sar., 1998) ukazuju da je nizak nivo zadovoljstva brakom i bračnim odnosima povezan sa rizikom za tjelesno zlostavljanje. Nadalje, ljubomora i potreba za moći je također statistički značajno povezana sa tjelesnom agresijom od strane muškaraca. Razlike između zlostavljajućih i nezlostavljajućih partnera utvrđene su i u njihovim interakcijama sa suprugama. Osim toga, počinioci zlostavljanja imaju manje sigurnu privrženost prema svojim partnerima/partnericama odnosno kontinuirano su zabrinuti da li će partner/partnerica biti dostupan/a onda kada je potrebno. Babcock i saradnici (1993) su utvrdili da su lošije verbalne vještine partnera povezane sa učestalijim psihološkim nasiljem partnera prema partnerici.

Alkohol. Prekomjerna konzumacija alkohola, prema rezultatima do sada provedenih istraživanja (Stith i sar., 2004; Lipsky i sar., 2005; Foran i O'Leary, 2008), predstavlja faktor rizika za razvoj i održavanje tjelesnog i spolnog partnerskog nasilja od strane muškaraca i žena bez obzira da li su istraživanja provedena nad bračnim parovima, parovima koji su razvedeni, razdvojeni ili koji su u vezi. Povezanost alkoholizma i partnerskog nasilja

proporcionalna je sa ozbiljnosti konzumacije alkohola. U istraživanju provedenom među muškarcima koji su bili pod tretmanom zbog alkoholizma njih oko 50% je izvijestilo da su zlostavljali partnerice u posljednjih godinu dana što je pet puta veća učestalost nego kada se radi o istraživanjima provedenim nad muškarcima koji nisu alkoholičari (Chermack i sar., 2000).

Marihuana i partnersko nasilje. Istraživanja koja su se bavila ispitivanjem povezanosti između korištenja marihuane i partnerskog nasilja (Chermack i sar., 2000; Moore i Stuart, 2005; Logan i sar., 2001) ukazuju da je između 32% i 88% ispitanika kategoriziranih kao nasilnici u periodu istraživanja ili u posljednjih godinu dana konzumiralo marihuanu. Konzumacija marihuane ne povećava samo rizik za pojavu nasilnog ponašanja, već povećava rizik za pojavu težih oblika nasilnih ponašanja (Chermack i sar., 2000). Konzumacija marihuane značajno je povezana sa psihološkim, tjelesnim i spolnim zlostavljanjem partnera (Lipsky, 2005). Također, osobe koje konzumiraju marihuanu su pod većim rizikom da će ponoviti nasilno ponašanje (Wofford, 1994).

Religioznost. Ellison i sar. (1999) su utvrdili povezanost između prisutnosti religijskim službama i zlostavljanja partnera i za muškarce i za žene. Za razliku od ovog istraživanja, prema rezultatima nekih drugih istraživanja (Ellison i Anderson, 2001), utvrđeno je da je prisutnost religijskim službama povezana sa manjom učestalošću zlostavljanja partnera. Novija kvalitativna

istraživanja provedena u SAD-u ukazuju da religijski lideri kršćanskih, islamskih i židovskih zajednica izražavaju zabrinutost da religiozna učenja prema kojima su muškarci lideri, a žene potčinjene, mogu biti interpretirana kao podrška nasilnom ponašanju (Levitt i Kimberly, 2006). Brojna druga etnografska istraživanja bazirana na intervjuima među različitim grupama, uključujući i skloništa za zlostavljane žene u SAD-u i drugim zemljama, sugeriraju da je ova zabrinutost opravdana (Ringel i Bina, 2007).

1.4. Tretmanski rad sa počiniocima nasilja

Osnovni cilj svakog programa tretmana počinilaca porodičnog nasilja je zaustavljanje nasilja u porodici kroz prekidanje kontrolirajućeg ponašanja i emocionalnog zlostavljanja te razvijanje odgovornog roditeljstva (Hart, 2004), ukoliko je počinilac roditelj. Programi svojim pristupom i kurikulumom nastoje polaznicima produbiti razumijevanje nasilja ne zaustavljajući se samo na nasilju kao krivičnom djelu. S tim u vezi, edukacijskim pristupom počinioce se uči o tome šta se zapravo smatra nasiljem i zlostavljanjem te kakve ono ima posljedice na žrtvu i njega samoga. Na ovaj način se ujedno potiče preuzimanje odgovornosti počinilaca za vlastito ponašanje (Adams, 2003). Predstavljeni ciljevi zajednički su svim programima tretmana počinilaca porodičnog nasilja. Sadržaj i način rada programa valja

uskladiti s vrijednostima i normama unutar društva, kao temeljnim segmentima ponašajnih obrazaca ljudi.

18|

Svojim konceptom programi su uglavnom kreirani za heteroseksualne muške počinioce nasilja prema supruzi ili partnerici, međutim, nekoliko ih je predviđeno i za grupe ženskih počinitelja porodičnog nasilja (Adams, 2003). Najpoznatiji programi kreirani su u Velikoj Britaniji, Kanadi, Austriji, Sjedinjenim Američkim Državama, Nizozemskoj i počeli su se primjenjivati kasnih 70-ih godina, prije nego li se broj osuđenih počinitelja značajno povećao. To povećanje naglasilo je potrebu za rehabilitirajućim radom s počiniocima. Druga generacija programa nastajala je sredinom kasnih 80-ih dok se najveći broj programa tretmana razvio sredinom 90-ih (Adams, 2003).

U ovom priručniku usmjerit ćemo se na grupe samopomoći kao oblik tretmana za počinioce nasilja u porodici.

1.5. Grupe samopomoći

Grupe samopomoći postale su vrlo često korištena intervencija za pružanje stručne pomoći i podrške velikom broju klijenata u populaciji. Omjer uloženog i dobijenog u okviru ovog oblika tretmana kao i zahtjevi za potrebnim resursima (profesionalcima i njihovom edukacijom) pokazali su se prednostima ovog oblika tretmana. Osim toga, grupe podrške predstavljaju intervenciju

koja se lako implementira u skladu s potrebama klijenata (Smith, Gabard, Dale i Drucker, 1994).

Metode rada u okviru grupa samopomoći često se preklapaju u mnogo aspekata sa metodama rada u grupama za podršku i ponekad se ovi termini koriste naizmjenično za oba oblika grupnog tretmana (Smith et al., 1994). Grupe za samopomoć tipično se smatraju terapijskim grupama s fokusom na promjenu ponašanja članova grupe i zadržavanje usvojenih promjena. Krajnji je cilj ove grupe osnažiti članove za aktivan pristup u suočavanju sa životnim teškoćama. Uspjeh u prevladavanju poteškoća od strane jednog člana grupe služi kao model ostalim članovima grupe. Grupa često ima za cilj i poduzimanje socijalne akcije kako bi se realizirale određene promjene u sistemu i široj javnosti, odnosno na nivou lokalne zajednice, vezano uz rješavanje određene problematike važne za članove grupe (Karasik & Samels, 1990; Miller & Hudson, 1994; Smith i sar., 1994). Potrebno je naglasiti da potrebe i ciljevi svakog člana grupe mogu varirati, ali prisutnost grupne potpore u njihovim životima može poslužiti kao oblik zaštite od stresa.

1.6. Uloga i vještine voditelja u grupama za samopomoć i uzajamnu podršku

Voditelji grupe su stručnjaci educirani za provođenje grupnog tretmana. Uloga voditelja prije svega je da usmjerava i koordinira aktivnosti grupe njihovom zajedničkom cilju, pri čemu voditelj

svakako brine o socio-emocionalnim potrebama članova grupe. Provodi se demokratski stil vođenja grupe prema kojem je voditelj "prvi među jednakima", on obrazlaže svoje prijedloge, članovi zajednički donose značajne odluke, komunikacija je dvosmjerna, a odgovornost za ostvarenje cilja zajednička.

U vještine voditelja za ostvarivanje grupnih ciljeva ubrajaju se:

- Usmjeravanje ka cilju
- Traženje i davanje informacija
- Poticanje ravnopravnog sudjelovanja svih članova
- Aktivno slušanje i praćenje
- Adekvatno reagiranje na osjećaje članova
- Sažimanje događanja u grupi kako bi se pratilo napredovanje

1.7. Ciljevi grupnog rada/tretmana

Ciljevi grupnog rada/tretmana su:

- Zaustavljanje i sprečavanje nasilnog ponašanja u porodici
- Stjecanje uvida u vlastito nasilno ponašanje i prihvatanje odgovornosti za njega
- Uspostavljanje samokontrole počinioca nasilja nad svojim emocijama i ponašanjem

- Stjecanje socijalnih vještina kojima počinitelj nasilja može zamijeniti svoje nasilno ponašanje i usvojiti nenasilne obrasce ponašanja
- Promjena uvjerenja o partnerskom odnosu

Tokom grupnog rada mogu biti obuhvaćeni sljedeći sadržaji:

- Oblici nasilnog ponašanja i posljedice nasilnog ponašanja
- Nasilno ponašanje kao izabrano ponašanje koje za cilj ima kontrolu drugih osoba
- Rodni kontekst u kojem se odvija nasilje
- Preuzimanje odgovornosti za vlastito ponašanje
- Stavovi i uvjerenja koja podržavaju nasilje u porodici
- Uloga muške socijalizacije, posramljivanja i samopoštovanja
- Uloga ljutnje u nasilnom ponašanju i njegova samokontrola; poricanje, umanjivanje, opravdavanje i optuživanje članova porodice za vlastito ponašanje
- Usvajanje pozitivnih, poštujućih i ravnopravnih odnosa sa ženama
- Neodobravanje opravdavanja vlastitog nasilnog ponašanja
- Stres i oblici konstruktivnog suočavanja sa stresom; razumijevanje sukoba i njihovo konstruktivno rješavanje
- Poboljšanje komunikacije i socijalnih vještina; pretpostavke i prepreke kvalitetnom partnerstvu

1.8. Struktura pojedinog tretmanskog susreta

Struktura svakog tretmanskog susreta je jednaka i sadrži tri dijela:

22|

- Prvi dio susreta: „Prijavlivanje” - tokom kojeg se analizira ponašanje članova grupe u periodu od prošlog susreta, šta su članovi grupe naučili na prošlom i prethodnim susretima (oko 15 minuta).
- Drugi dio susreta: Razrada jedne od tema prema programu radi povezivanja sadržaja sa vlastitim iskustvom, ponašanjem, vrijednostima, mislima i partnerskim odnosom (oko 60 minuta)
- Treći dio susreta: Završavanje susreta (oko 15 minuta).

Da bi se ostvarila ovakva struktura susreta i postigli tretmanski ciljevi preporučuje se sljedeće:

- Trajanje grupnih susreta 90 minuta
- Učestalost susreta jednom sedmično
- Preporučena veličina grupe je od 6 do 10 članova
- Tretmansku grupu obavezno trebaju voditi dva voditelja, ukoliko je moguće, to treba biti muško-ženski voditeljski par

1.9. Evaluacija grupnog tretmana

Za procjenu promjena tokom tretmana voditelji tretmana koriste metodu opažanja i metodu prikupljanja informacija pomoću psiholoških mjernih tehnika koje se primjenjuju:

| 23

- Povezivanje sadržaja koji se razrađuje na susretima sa svojim prošlim iskustvom i sadašnjim ponašanjem
- Iskrenost u iznošenju rizičnih situacija za počinjenje nasilja tokom protekle sedmice („samootkrivanje“)
- Promjene ponašanja na susretima
- Step en poricanja i umanjivanja svoje odgovornosti ili okrivljavanje partnera
- Informacije od partnera
- Informacije o promjeni rizika za nasilje u porodici tokom provođenja tretmana koji su provele službe u zajednici (policija, socijalna zaštita)
- Evaluacijske liste

1.10. Radne bilješke o održanim susretima

Tokom tretmana voditelj tretmana vodi radne bilješke o održanim susretima. Ove bilješke su povjerljive naravi, nalaze se u kartonu korisnika i sadrže:

- Informacije o počiniocu nasilja upućenom na tretman (ime i prezime, adresa i podaci za kontakt)

- Informacije o dolascima na tretmanske susrete, početku i završetku tretmana, te posebnim događajima koji uključuju izostanke
- Evidencija o kontaktiranju članova porodice izloženih nasilju
- Evidencija o kontaktiranju drugih službi u zajednici (centar za socijalni rad, policijska stanica, općinski sud i dr.)
- Informacije o poslanim izvještajima nadležnim tijelima

2. OPIS RADIONICA GRUPA SAMOPOMOĆI

2.1. PRVI SUSRET: Upoznavanje sa grupom i tretmanom

| 25

Ciljevi:

- Predstavljanje voditelja i članova grupe samopomoći
- Stvaranje grupne kohezije i pozitivne atmosfere u grupi
- Identificirati očekivanja članova grupe
- Procjena osjećaja članova grupe
- Informiranje članova grupe o načinu organizacije radionica
- Definiranje pravila rada u grupi

Sadržaj:

- Predstavljanje voditelja i članova grupe samopomoći
- Definiranje pravila rada u grupi
- Identificiranje očekivanja članova grupe
- Procjena osjećaja članova grupe
- Informiranje članova grupe o načinu organizacije radionica
- Evidentiranje prisutnosti na grupi
- Evaluacija grupnog susreta
- Bilješke voditelja

Materijal:

26|

- Radionica: Uputa za pripremu članova grupe
- Radni list 2.1.1. Latica cvijeta
- Radni list 2.1.2. Skala trenutnih osjećanja
- Radni list 2.1.3. Evaluacijska lista za članove grupe samopomoći
- Radni list 2.1.4. Bilješke voditelja nakon provedene radionice

Radionica: Upute za pripremu članova grupe

Uputa za voditelje: Započet ćemo sa provođenjem radionica prevencije nasilja u partnerskim vezama. Osmišljen je program koji se sastoji od osam radionica kojima se želi pridonijeti suzbijanju nasilnog ponašanja u partnerskim vezama. Tokom radionica nastojat ćemo razjasniti vaša uvjerenja o dobroj i sigurnoj vezi, baviti ćemo se prepoznavanjem različitih oblika, uzroka i posljedica nasilja u partnerskim vezama, prepoznavanjem vlastitih ponašanja koja ugrožavaju druge ili nas same te na koji način pružiti pomoć kada se osoba nalazi u nasilnoj vezi.

Provest ćemo osam radionica, dvije mjesečno tokom sljedeća četiri mjeseca.

Svaka radionica traje 90 minuta.

Način rada na radionicama uključuje vaše aktivno sudjelovanje u raspravama i različitim aktivnostima. Vjerujemo da će biti zanimljivo i dinamično jer ćemo koristiti različite metode i aktivnosti.

Prije prve radionice važno je da zajedno dogovorimo osnovna pravila rada kojih se trebamo pridržavati. Mi ćemo predložiti nekoliko pravila rada, a vi ih slobodno dopunite.

Napomena: Voditeljica/voditelj pravila piše na plakat ili donese plakat sa napisanim pravilima, pa poslije taj plakat koristi na svakoj sljedećoj radionici. Potrebno je pojasniti pravila prilikom pisanja odnosno čitanja. Neka od pravila mogu biti:

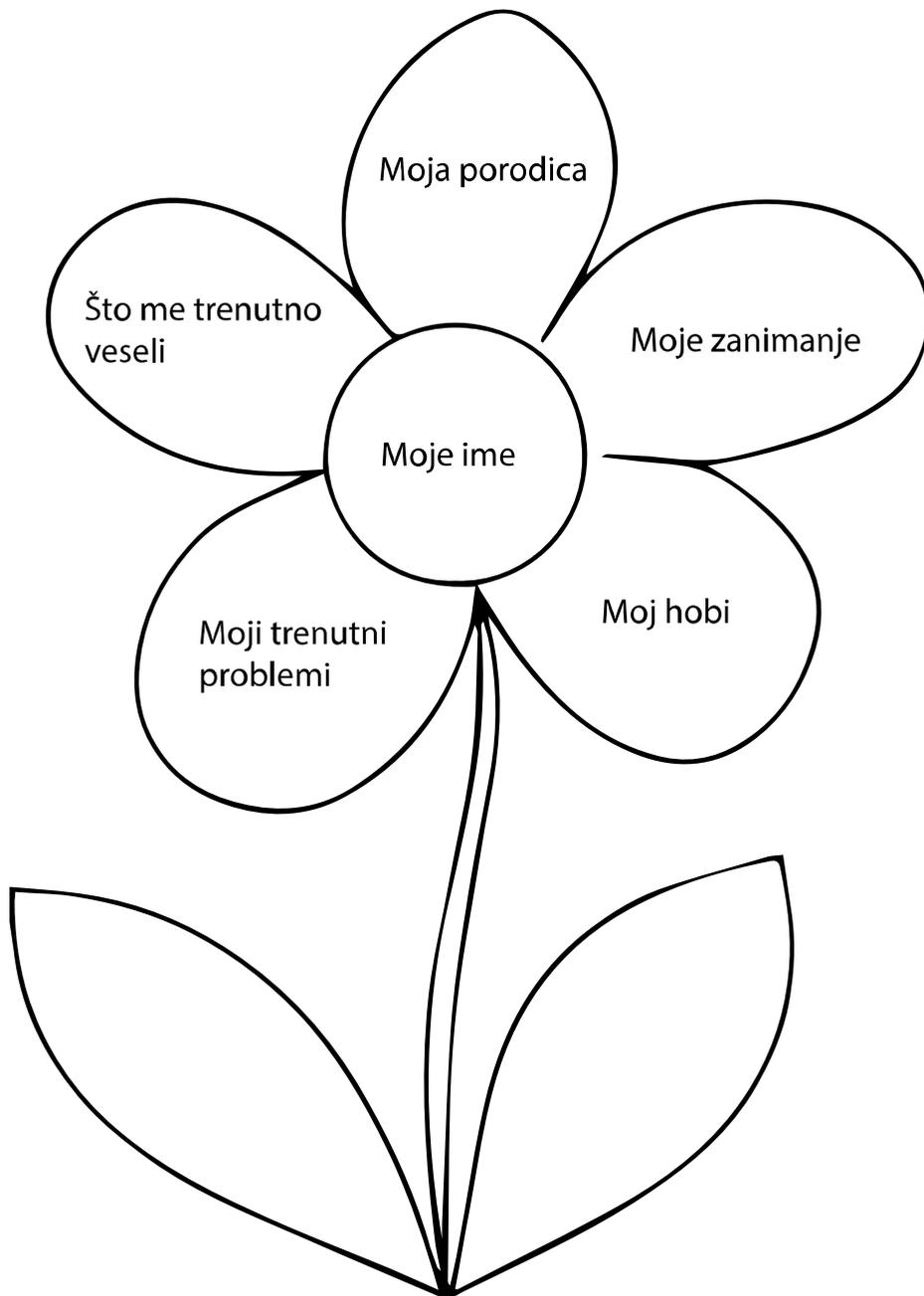
- Imamo pravo na različita mišljenja, potrebno je biti tolerantan i ne osuđivati
- Dok jedna osoba govori, svi slušaju
- Kad neko govori, važno je voditi računa da ostane dovoljno vremena i za druge
- Držimo se teme, ne odvlačimo raspravu u drugim smjerovima
- Važno je poštivanje dogovorenog vremena
- Tokom radionice isključiti mobitele

Voditelji mogu pitati članove grupe da li žele dodati još neko pravilo.

Za kraj, imate li nekih pitanja vezanih za same radionice?

2.1.1. Radni list: Latica cvijeta

28|



2.1.2. Radni list: Skala trenutnih osjećanja

Skala trenutnih osjećanja

Ime i prezime: _____

Datum: _____

| 29

Pred Vama se nalazi niz pridjeva koji opisuju različita stanja i raspoloženja. Uz svaki pridjev nalazi se skala procjene od 1 do 5 na kojoj ćete zaokružiti jedan od brojeva koji odgovaraju Vašem trenutnom stanju i raspoloženju:

1 - Uopće se tako ne osjećam

3 - Osrednje se tako osjećam

5 - U potpunosti se tako osjećam

MIRNO

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

ZBUNJENO

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

ENERGIČNO

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

OPUŠTENO

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

UZRUJANO

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

AKTIVNO

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

UMORNO

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

UZBUĐENO

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

ŽIVAHNO

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

NERVOZNO

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

SMIRENO

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

POSPANO

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

UZNEMIRENO

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

NAPETO

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

2.1.3. Radni list: Evaluacijska lista za članove grupe samopomoći

Molimo Vas da pomognete poboljšati sadržaj i način rada na radionicama tako da iskreno odgovorite na dolje navedena pitanja. Označite svoje odgovore koristeći skalu od 1 (uopće ne, loše) do 5 (potpuno, odlično).

| 31

Koliko vam je sudjelovanje na radionicama pomoglo da:

1. Uvidite koje osobine ima dobra partnerska veza 1 2 3 4 5
2. Prepoznate nasilna ponašanja u partnerskoj vezi kojima ste izloženi 1 2 3 4 5
3. Prepoznate nasilna ponašanja koja sami činite 1 2 3 4 5
4. Upoznate svoja prava u partnerskoj vezi 1 2 3 4 5
5. Ne pristanete na ponašanja koja vam ne odgovaraju ili Vas ugrožavaju 1 2 3 4 5
6. Možete partneru/partnerici jasno reći koja ponašanja Vas plaše ili brinu 1 2 3 4 5
7. Budete spremni potražiti od nekoga pomoć ako mislite da ste izložena/izložen zlostavljanju u partnerskoj vezi 1 2 3 4 5

Koliko su vam radionice bile:

8. Zanimljive 1 2 3 4 5
9. Korisne 1 2 3 4 5
10. Naporne 1 2 3 4 5
11. Upotrebljive za svakodnevni život 1 2 3 4 5

12. Već poznatog sadržaja 1 2 3 4 5

13. Dosadne 1 2 3 4 5

32 | **Koliko su pisani materijali koji su korišteni na radionicama bili:**

14. Zanimljivi 1 2 3 4 5

15. Korisni 1 2 3 4 5

16. S novim sadržajem 1 2 3 4 5

17. Upotrebljivi za svakodnevni život 1 2 3 4 5

18. S previše informacija 1 2 3 4 5

19. Da li biste sudjelovanje u ovim radionicama preporučili svojim prijateljima 1 2 3 4 5

20. Kakva je bila atmosfera na radionicama 1 2 3 4 5

21. Kako ste se osjećali na radionicama 1 2 3 4 5

22. Molimo Vas da izdvojite jednu aktivnost ili radionicu koja je Vama lično bila najkorisnija:

23. Treba li iz radionica izbaciti neki sadržaj? DA NE

Ako mislite da treba, koji i zašto:

24. Treba li u sadržaj radionica dodati nešto čega nema? DA NE

Ako mislite da treba dodati, šta je to:

25. Da li bi trebalo promijeniti provođenje neke radionice?

DA NE

| 33

26. Šta predlažete da ubuduće učinimo kako bi radionice bile bolje:

Napomena za voditelje:

Obrazac *Evaluacijska lista za članove grupe samopomoći* (radni list 2.1.3.) se koristi na kraju svakog susreta.

2.1.4. Radni list: Bilješke voditelja nakon provedene radionice

34 |

Ime i prezime voditelja radionice:

Mjesto i datum provođenja radionice:

Radionica broj: _____ Broj prisutnih članove grupe: _____

Molimo vas da nakon svake provedene radionice zabilježite svoje iskustvo o tome kako su članovi grupe prihvatili temu i način rada, primjerenost i korisnost radnih materijala, izvedivost radionica u planiranom vremenu, teškoćama s pojedinim dijelovima radionica i slično.

Molim Vas koristite dolje navedene tvrdnje za svoje procjene (od 1 – uopće ne, loše do 5 – potpuno, odlično), a također zapišite i svoja ostala zapažanja.

Sudionici su tokom ove radionice bili:

1. Zainteresirani 1____ 2____ 3____ 4____ 5

2. Sarađivali 1____ 2____ 3____ 4____ 5

3. Kreativni 1____ 2____ 3____ 4____ 5

4. Pokazivali da im je tema važna 1____ 2____ 3____ 4____ 5

Provođenje radionica i aktivnosti:

5. Prikladnost aktivnosti 1___ 2___ 3___ 4___ 5

6. Prikladnost materijala za aktivnosti 1___ 2___ 3___ 4___ 5

7. Zahtjevnost u pripremi 1___ 2___ 3___ 4___ 5

8. Zahtjevnost u provođenju 1___ 2___ 3___ 4___ 5

9. Koje su aktivnosti bile dobro prihvaćene od članova grupe:

10. Koje su aktivnosti bile loše prihvaćene od članova grupe
(preteške, nerazumljive, dosadne):

11. Jeste li napravili neke promjene u sadržaju, materijalu,
postupcima i trajanju aktivnosti?

Ako da, koje:

12. Koliko je trajalo provođenje pojedinih aktivnosti:

1. aktivnost _____ min

2. aktivnost _____ min

3. aktivnost _____ min

4. aktivnost _____ min

5. aktivnost _____ min

13. Treba li iz radionice izbaciti neki sadržaj? DA NE

Ako da, koji i zašto:

36|

14. Treba li u sadržaj nešto dodati uz isto trajanje radionice?

DA NE

Ako da, šta predlažete:

15. Treba li nešto promijeniti u provođenju radionice?

DA NE

Ako da, šta predlažete:

16. Kako ste se osjećali tokom radionice i nakon nje?

17. Molimo kratko zapišite svoj ukupni osvrt na čitavu radionicu s posebnim osvrtom na svakog člana grupe:

U _____ dana _____

Vlastoručni potpis: _____

Napomena za voditelje:

Obrazac *Bilješke voditelja nakon provedene radionice* (radni list 2.1.4.) se koristi nakon svake radionice.

2.2. DRUGI SUSRET: Percepcija i razumijevanje drugih

38|

Ciljevi:

- Osvijestiti sudionike kako svi imamo različitu percepciju istih podražaja (objekata, socijalnih situacija)
- Osvijestiti sudionike o faktorima koji utiču na percepciju i osvješćivanje važnosti prihvatanja različitih percepcija
- Staviti se u poziciju drugoga i razumjeti njegovo stajalište da bi se razvila fleksibilnost u komuniciranju
- Razumjeti druge kako bi se poboljšala komunikacija i riješile konfliktne situacije i nesporazumi

Sadržaj:

- Prijavlivanje i povezivanje s prethodnim susretom
- Radionica usmjerena na identificiranje razlika u percepciji
1 – 5 minuta tišine
- Radionica usmjerena na identificiranje razlika u percepciji
2 – Priča o Crvenkapici iz vukova ugla
- Radionica – Stavljanje u položaj druge osobe
- Evaluacija grupnog susreta
- Bilješke voditelja

Materijal:

- Radni list 2.2.1. Vježba 5 minuta tišine

- Radni list 2.2.2. Priča Crvenkapica iz vukova ugla
- Radni list 2.2.3. Socijalno učenje – Stavljanje u položaj druge osobe
- Radni list 2.1.3. Evaluacijska lista za članove grupa samopomoći
- Radni list 2.1.4. Bilješke voditelja nakon provedene radionice

Radionica: *Percepcija*

Percepcija, šta je percepcija?

Koliko je relativna lična percepcija?

Koliko uzimamo u obzir mogućnost različitih percepcija drugih osoba?

Radionica na temu percepcije ne predstavlja veliki napor, a neophodna je radi osvještavanja o postojanju više istina u zavisnosti od ugla iz kojeg se gleda.

2.2.1. Radni list: Pet minuta tišine

Vježba: „Pet minuta tišine“ (5 min)

40|

Tok igre: Svi sjednu u krug i zatvore oči. Igra se radi u tišini, tj. nema razgovora među učesnicima.

Cilj je da se učesnici fokusiraju na zvukove koje čuju. Prvo se koncentriraju na zvukove van prostorije, a zatim na zvukove u prostoriji.

Nakon vježbe: Otvoriti diskusiju o zapažanjima svakog člana. U ovoj kratkoj vježbi će uvijek biti zvukova koje su neki čuli, a neki nisu, što slikovito predstavlja koliko se percepcija razlikuje i kod najjednostavnijih stvari.

2.2.2. Radni list: Priča „Crvenkapica iz vukova ugla“

Vrijeme trajanja: 15 minuta

Tok igre: Učesnicima se pročita priča o Crvenkapici iz vukova ugla.

PRIČA O CRVENKAPICI IZ VUKOVA UGLA

Živio sam u šumi. To je bio moj dom o kojem sam se brinuo i stalno se trudio da ga održim čistim i urednim. Jednog sunčanog dana, dok sam uklanjao ostatke hrane koje su ljudi ostavili za sobom, začuh korake. Pogledavši iza drveta ugledao sam jednu djevojčicu sa korpom kako ide putem. Odmah mi se učinila sumnjivom, zato što je bila tako čudno obučena, sva u crvenom, sa maramom na glavi, kao da je želila da je ne prepoznaju.

Iako znam da se o ljudima ne treba suditi na osnovu njihovog izgleda, ona je bila u mojoj šumi i činilo mi se ispravnim da saznam malo više o njoj. Upitah je ko je ona, odakle dolazi i tako neke druge stvari. Prvo mi je bezobrazno odgovorila da ne razgovara sa nepoznatima. Ja nepoznat, ja koji sa cijelom svojom porodicom živim u ovoj šumi? U tom se ona malo umirila i ispričala mi priču o njenoj baki. Baka je bila bolesna te je ona nosila ručak. Zapravo mi se djevojčica učinila iskrenom osobom i pomislih kako bi bilo dobro da se malo privede redu i nauči da nije lijepo da se kroz tuđe kuće šunja tako sumnjivo obučena.

Pustih je da ide svojim putem, ali požurih prečicom do kuće njene bake. Kada sam sreo njenu baku, objasnio sam joj cijelu situaciju, na šta se ona složila sa mnom da bi bilo dobro da joj unuka nauči da se malo obzirnije ophodi prema drugima. Dogovorili smo se da se ona sakrije ispod kreveta dok je ja ne pozovem.

Kada je djevojčica stigla, pozvao sam je u spavaću sobu, gdje ležah obučen u odjeću njene bake. Zarumenjenih obraza ušla je u sobu i smjesta napravila jednu uvredljivu primjedbu na račun mojih ušiju. I ranije mi se dešavalo da me neko uvrijedi, te sam pokušao da ne pridajem važnost tome i jednostavno prokomentarisah da mi moje velike uši služe da bih bolje čuo. Ono što sam time htio kazati jeste da mi je ona simpatična i da bi trebala da malo pripazi kako se izražava. Ali ona odmah potom napravi jednu šaljivu zamjerku na račun mojih očiju. Vama je sigurno jasno da se moji osjećaji za malu djevojčicu naglo počеше mjenjati, te ona od simpatične osobe u mojim očima, odjednom postade jedno vrlo neprijatno stvorenje. Međutim kako sam bio iskusan u uzdržavanju od bijesa, ja joj samo rekoh kako mi moje velike oči služe da je bolje vidim.

Njena sljedeća uvreda je stvarno prevršila svaku mjeru. Ja inače imam problema sa svojim velikim zubima i ta djevojčica stvarno nije imala ništa pametnije da mi kaže nego da me podsjeti na moje velike zube. Znam da nije trebalo tako impulsivno, naglo, da reagiram, ali sam skočio sa kreveta i zarežao na nju, kako će mi moji veliki zubi dobro poslužiti da je pojedem!

Moram odmah jasno da vam kažem da jedan vuk nikad ne bi pojeo jednu djevojčicu. To svako zna. Ali na moje iznenađenje to "blesavo" djevojče poče da trči kroz kuću i da vrišti. Potrčah za njom u pokušaju da je smirim, skinuo sam i bakinu odjeću sa sebe. No, odjednom se začu lupa i na vratima se pojavi šumar, čovjek od svoja dva metra visine, sa sjekirom u rukama. Ugledavši ga shvatih da se nalazim u velikoj nevolji. Brzo sam iskočio kroz prozor i pobjegao.

Bilo bi lijepo kada bi tu bio kraj priči, ali baka nikada nikome nije ispričala moju stranu priče. Uskoro se raširi glas da sam ja jedno užasno stvorenje kojem se ne može vjerovati. Ne znam šta se kasnije dogodilo sa djevojčicom, ali mogu vam reći da sam ja do kraja života ostao nesretan.

Nakon pročitane priče:

Voditelji otvaraju diskusiju sa pitanjem: Šta mislite o ovoj priči, šta vam ona govori?

Ova priča i razgovor mogu poslužiti kao uvod u narednu vježbu koja će predstavljati i osnovnu aktivnost drugog susreta.

2.2.3. Radni list: Socijalno učenje – stavljanje u položaj druge osobe

44 | Vrijeme trajanja: 50 min

Materijal: Papir i olovka za svakog člana grupe

Tok vježbe: Nakon nekoliko uvodnih riječi o problemu različitog doživljavanja istih sadržaja i potrebi da „*vidimo stvari očima drugoga*“ želimo li shvatiti njegove reakcije, daje se uputa za rad. Od članova grupe se traži da se prisjete jedne od novijih situacija kada su došli u sukob sa nekom važnom, bliskom osobom (roditelji, djeca, prijatelji, partner...), a koji je ostao nerazriješen. Za ovu vježbu predviđeno je 5 min.

Nakon što su se prisjetili i odlučili za određeni događaj, trebaju se staviti u položaj onog drugog, s njegovim načinom mišljenja i reagiranja.

Potom, iz položaja onog drugog trebaju sebi napisati pismo o tome kako su se osjećali u spornoj situaciji, šta su mislili, očekivali i zašto su reagirali upravo tako. Za to je potrebno 10 minuta.

Kada prođe dogovoreno vrijeme, u velikoj grupi ili u grupama od po 3 ili 4 člana razgovara se o tome kako su se osjećali, kakve su teškoće imali oko uživljavanja i pisanja pisma.

Za to će biti dovoljno 10 minuta.

Nakon toga zatražiti da svaki od članova grupe napiše odgovor na pismo, ali sada iz svog položaja, pošto ponovo pročita šta je i kako pisao iz položaja drugog.

Za to će biti dovoljno 10 minuta.

Nakon vježbe (25 minuta)

Kako vam se svidjela ova vježba?

Kako ste se osjećali u položaju druge osobe?

Što ste naučili o sebi, o drugoj osobi, vašim odnosima?

Komentar: Vježbu dobro prihvataju osobe različitog uzrasta. Odrasli u njoj sudjeluju jednako zainteresirano kao i adolescenti. Svi uspijevaju naučiti ponešto o sebi i drugima. U edukativnim grupama ta igra potiče samoupoznavanje, otkrivanje vlastitih slijepih pjega i projekcija. Odnosi među ljudima su vrlo složeni i svaki član grupe ih percipira na svoj način. Rješavati ih nije moguće ako se u obzir ne uzmu viđenja svih. To je jedan od načina da se problem sagleda iz položaja drugog. Tako se razvija fleksibilnost u komuniciranju.

2.3. TREĆI SUSRET: Stres i način suočavanja sa stresom

46|

Ciljevi:

- Poticanje kohezivnosti grupe, pozitivne energije
- Razumijevanje stresa i strategija suočavanja u kriznim situacijama

Sadržaj:

- Prijavlivanje i povezivanje s prethodnim susretom
- Radionica 1 – Poruka dana
- Radionica 2 – Strategije nošenja sa stresom - Basic Ph
- Evaluacija članova grupe samopomoći
- Bilješke voditelja

Materijal:

- Radni list 2.3.1. Poruka dana
- Radni list 2.3.2. Strategije nošenja sa stresom - Basic Ph
- Radni list 2.1.3. Evaluacijska lista za članove grupa samopomoći
- Radni list 2.1.4. Bilješke voditelja nakon provedene radionice

2.3.1. Radni list: Poruka dana

Cilj:

- Evidentiranje trenutnog raspoloženja
- Evidentiranje povezanosti/kohezivnosti grupe
- Opuštanje, pokretanje pozitivne energije

Upute:

Na papiriću svako napiše neku poruku (riječ, rečenicu, moto) i to je njegova poruka dana. Papirići sa porukama se zgužvaju i izmiješaju na stolu. Svako izabere po jedan papirić, ali pazi da ne dobije svoju poruku.

Zadaci:

- Svako pogađa čiju poruku je dobio.
- Može se postaviti i pitanje: Zašto misli da je tu poruku napisala osoba koju je odabrao?
- Osim toga, možemo i osobu čija je poruka pitati: Zašto ste baš danas napisali tu poruku? Što ta poruka za Vas znači?

2.3.2. Radni list: Strategije nošenja sa stresom - Basic Ph

Upute:

48 |

Ispričajte ćemo priču bez riječi. Nacrtajte priču onako kako želite slijedeći upute u predloženim kvadratima. Nemojte se brinuti jeste li nacrtali lijepo i/ili hoće li to neko razumjeti jer se sve može objasniti. Zamislite glavni lik priče. To može biti neki izmišljeni lik ili lik iz neke priče ili filma. Može biti čovjek, životinja, predmet, šta god želite.

Nacrtajte glavni lik vaše priče.

Nacrtajte glavnu zadaću ili posao glavnog lika.

Ko ili šta može pomoći glavnom liku priče da ostvari svoju zadaću ili cilj.

Ko ili šta je prepreka ostvarenju zadaće glavnog lika, odnosno ko ili šta ometa izvršenje zadatka ili cilja.

Nacrtajte kako se glavni lik suočava s preprekom, kako se nosi sa njom.

Nacrtajte šta se dogodilo. Ima li priča kraj ili se nastavlja?

- Članovi grupe trebaju obratiti pažnju na sliku 5 kod ispričanih priča i komentirati šta primjećuju.
- Koje načine rješavanja problema/prepreka koriste? Može li se to povezati sa životnim situacijama?
- Ponekad se „zaglavimo“ i primjenjujemo samo jedan način nošenja sa stresom, koji ne može biti uspješan u svim situacijama. Što je lepeza načina nošenja šira, veća je mogućnost konstruktivnog nošenja sa stresom.

Ovo je projektivna tehnika, pomoću koje vidimo na koji način se nosimo sa stresom, kriznim situacijama i to nam pokazuje 5. slika. Model se zove BASIC PH i koristi se u radu sa traumatiziranim osobama i kod stresa na poslu, fakultetu, školi. Svaka slika se može analizirati, tj. uočiti koje metode osoba koristi kad se nalazi pod stresom. Sama vježba nosi naziv zbog ovih elemenata: B, A, S, I, C, Ph, a značenja su sljedeća:

STRATEGIJE NOŠENJA SA STRESOM - BASIC PH (MOOLI LAHAD)

B – belief - sistem vrijednosti i vjerovanja i smisao našeg značenja (Frankl)

A – affect - osjećaji, da imate nekoga s kim ćete podijeliti emocije i način da ih prebrodite (Freud)

S – social - društvenost, traženje socijalne podrške, pripadanje grupi, pomoć drugima (Erikson)

I – imagination - mašta, simboli, fantazija, kreativnost (Jung)

C – cognito – kognitivnost - spoznaja, razgovor sa sobom, sve dok znam o čemu se radi, ja to mogu i podnijeti (Lazarus)

50|

Ph - physical - fiziološko, za one koji kažu ja nešto moram uraditi, hoću da budem aktivan, a ne samo reagirati (Pavlov, Watson - bihevioristi)

Većina osoba koristi sve, ali mogu se imati i neke puno jače kombinacije. Ljudi reagiraju na više od jednog od spomenutih načina, a svako ima potencijal da se koristi sa svih šest.

Pitanja za razgovor:

- Sada smo i sami vidjeli šta obično poduzimamo da bismo prevladali jaki strah u sebi
- Sada ste osvijestili sve one elemente koje vi koristite odnosno projicirali ste ih u ovih šest slika
- Šta obično radimo kada nas hvata veliki strah odnosno panika?
- Obavezno kratko prepričavanje crteža - svaki učesnik za sebe

Bitno je:

- Imati svijest kako da reagiramo
- Znati da to može biti naš zatvor

Pouka: bitno je zbog našeg mentalnog zdravlja da znamo da što imamo širu lepezu nošenja sa stresom, veća je šansa da ćemo se uspješnije nositi sa stresom; strategija nas „zatvara“ i unesrećuje (prevencija sagorijevanja = prevencija ovisnosti).

2.4. ČETVRTI SUSRET: Očekivanja i prava u vezi ili braku

Ciljevi:

- Osvijestiti sudionike o očekivanjima, uvjerenjima i rodnim stereotipima o ljubavnim vezama i partnerskom odnosu
- Usvojiti osnovna znanja o kvalitetnoj vezi i pravima u ljubavnoj vezi

Sadržaj:

- Prijavljivanje i povezivanje s prethodnim susretom
- Tvrdnje o partnerskim/ljubavnim vezama i ponašanjima muškaraca i žena
- Uvjerenja i činjenice o partnerskoj/ljubavnoj vezi
- Stablo kvalitetne partnerske/ljubavne veze
- Prava u partnerskoj/ljubavnoj vezi
- Evaluacija članova grupe samopomoći
- Bilješke voditelja

Materijal:

- Radni list 2.4.1. Pravila rada u grupi
- Radionica: Uvjerenja i činjenice o partnerskoj/ljubavnoj vezi

- Radni list 2.4.2. Tvrdnje o partnerskim/ljubavnim vezama i ponašanju muškaraca i žena
- Radni list 2.4.3. Uvjerenja i činjenice o partnerskoj/ljubavnoj vezi
- Radionica: Stablo kvalitetne partnerske/ljubavne veze
- Radni list 2.4.4. Fotografija stabla
- Radni list 2.4.5. Kakve su kvalitetne partnerske/ljubavne veze
- Radionica: Prava u partnerskoj/ljubavnoj vezi
- Radni list 2.4.6. Prava u partnerskoj/ljubavnoj vezi
- Radni list 2.1.3. Evaluacijska lista za članove grupa samopomoći
- Radni list 2.1.4. Bilješke voditelja nakon provedene radionice

2.4.1. Radni list: Pravila rada u grupi

Ukratko proći kroz pravila rada na ovoj i svim ostalim radionicama (unaprijed pripremljena na plakatu) – pravila bi trebala ostati vidljiva na svim sljedećim radionicama.

Prijedlog pravila rada na radionicama:

- Pravo na različita mišljenja, bez osuđivanja
- Dok jedna osoba govori, svi slušaju
- Kad neko govori, vodi brigu da ostane vremena i za druge
- Držimo se teme, ne skrećemo raspravu u drugim smjerovima
- Poštivanje dogovorenog vremena

Napomena: Svaki voditelj/ica može nadopuniti popis, ovo je samo nekoliko primjera, no pravila ne bi trebalo biti previše (nikako više od sedam). U predradnjama na jednom ranijem susretu treba najaviti temu i pravila rada u radionicama, tako da se na početku ove radionice uglavnom podsjeća na to i tako štedi vrijeme za provođenje radionice.

Radionica: *Uvjerenja i činjenice o partnerskoj/ljubavnoj vezi*

54|

Uputa za voditelje: danas ćemo se kroz nekoliko aktivnosti pozabaviti tvrdnjama o tome kako ljubavna/partnerska veza treba izgledati.

Za početak ću vam podijeliti list papira (Radni list 2.4.2.) sa nekoliko tvrdnji o ljubavnim/partnerskim vezama i ponašanjima partnera oba spola. Vaš je zadatak da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i razmislite slažete li se s njom ili ne, te zaokružite DA ako se s tvrdnjom slažete, a NE ako se s njom ne slažete. Molim vas, radite samostalno i nemojte gledati jedni od drugih šta zaokružujete.

Nakon svake tvrdnje ćete, na moj znak, izraziti svoje mišljenje podizanjem zelenog ili crvenog papirića. Zeleni papirić podići ćete ako se slažete s tvrdnjom, a crveni ako se ne slažete s tvrdnjom.

Nakon izjašnjavanja o slaganju/neslaganju sa svakom tvrdnjom zamoliti nekog od članova grupe ko je digao zeleni papirić da objasni svoj stav, zbog čega se slaže s tom tvrdnjom, a zatim nekoga od članova grupe ko je digao crveni papirić da objasni zašto se ne slaže s tom tvrdnjom.

Odmah članovima grupe naglasiti da ćemo poslušati različita mišljenja, ali da nećemo ulaziti u raspravu ko je u pravu! Čuti argumente i za i protiv svake tvrdnje. Nakon toga voditelj

komentira tvrdnje uz pomoć Radnog lista 2.4.3., tj. objašnjava šta je ispravno, a šta pogrešno uvjerenje.

Dakle, redosljed rada je sljedeći:

1. prezentira se jedna po jedna tvrdnja Radni list 2.4.2.
2. sudionici podižu papiriće,
3. čuju se argumenti za i protiv,
4. voditelj komentira tvrdnju,
5. prelazi se na sljedeću tvrdnju i istim redom do kraja,
6. obrazlažu se uvjerenja i činjenice Radni list 2.4.3.

Komentar na kraju:

Sada ste i sami vidjeli koliko ima pogrešnih uvjerenja o ljubavnim/partnerskim vezama. Molim vas da za sljedeću aktivnost razmislite šta vezu čini kvalitetnom, a šta je ugrožava.

2.4.2. Radni list: Tvrdnje o partnerskim/ljubavnim vezama i ponašanjima muškaraca i žena

56|

Pred vama se nalazi nekoliko tvrdnji o ljubavnim/partnerskim vezama i ponašanju žena i muškaraca jednih prema drugima. Pročitajte svaku tvrdnju i razmislite slažete li se s njom ili ne, te zaokružite:

DA ako se s tvrdnjom slažete

NE ako se s njom ne slažete

1. Ljubomora je znak ljubavi DA NE
2. Muškarac treba prvi pristupiti ženi..... DA NE
3. Ne moram uvijek znati gdje i s kim je moja
supruga/suprug.....DA NE
4. Žena je ta koja se treba prilagoditi muškarcu, a ne on
njoj..... DA NE
5. Ako si u vezi/braku, prihvatljivo je zapostaviti
prijatelje..... DA NE
6. Veza/brak ne mora nužno uključivati/temeljiti se na
seksu..... DA NE
7. Prihvatljivije je da muškarac prevari ženu, nego ona
njega..... DA NE

2.4.3. Radni list: Uvjerenja i činjenice o partnerskoj/ljubavnoj vezi

1. UVJERENJE: Ljubomora je znak ljubavi.

ČINJENICE: Ljubomora se javlja kada muškarac/žena misli da njihovu vezu ugrožava treća osoba, bilo to stvarno ili ne. Ljubomora je pokazatelj nesigurnosti u sebe i u partnera. Često je to način kontroliranja partnera te je ne treba miješati s pokazivanjem ljubavi.

2. UVJERENJE: Muškarac treba prvi pristupiti ženi.

ČINJENICE: I muškarcima i ženama jednako je teško pristupiti osobi suprotnog spola koja im se sviđa. Uvjerenje da muškarac uvijek treba napraviti „prvi korak“ proizilazi iz stava da su muškarci dominantan spol. Takva i slična uvjerenja potiču i odražavaju nejednakost među spolovima. Odgovornost za „prvi korak“ podjednako je i na muškarcima i na ženama.

3. UVJERENJE: Ne moram uvijek znati gdje i s kim je moja supruga/moj suprug.

ČINJENICE: Jedno od temeljnih prava u vezi je pravo na slobodu i kršenjem tog prava narušava se kvaliteta odnosa. Stalno provjeravanje i praćenje partnera oblik je kontrole i ograničavanja njegove/njezine slobode, a ne pokazivanje pažnje i ljubavi.

4. UVJERENJE: Žena je ta koja se treba prilagoditi muškarcu, a ne on njoj.

ČINJENICE: I žene i muškarci imaju jednaka prava u vezi. Treba poštivati potrebe partnera, ali se ne treba prilagođavati njegovim/njezinim zahtjevima ako su za nas pretjerani ili su nam neugodni. O željama, potrebama i očekivanjima u vezi treba razgovarati i naći rješenja koja odgovaraju objema stranama.

5. UVJERENJE: Ako si u ljubavnoj vezi/braku, prihvatljivo je zapostaviti prijatelje.

ČINJENICE: Ljubavna veza je samo jedan dio našeg života i zbog nje ne treba zanemariti ostale društvene aktivnosti. To što smo u vezi/braku, ne znači da nam ne trebaju drugi ljudi i odnosi s njima, pa tako i s prijateljima.

6. UVJERENJE: Prava veza/brak ne mora nužno uključivati seks/ne bazira se na seksu.

ČINJENICE: Bliskost i povezanost s partnerom može se postići i bez spolnog odnosa. Ako osoba nije spremna na seks/ne želi seks, to je njeno/njegovo pravo i treba ga poštovati.

7. UVJERENJE: Prihvatljivije je da muškarac prevari ženu, nego ona njega.

ČINJENICE: Prevara u vezi/braku jednako je neprihvatljiva, bez obzira ko je počinio, jer nanosi emocionalnu bol drugoj osobi. Uvjerjenje da je prihvatljivije ako muškarac prevari ženu izražava neravnopravan odnos u vezi i nije dobar temelj za iskrenu i kvalitetnu vezu.

Radionica: *Stablo kvalitetne partnerske/ljubavne veze*

Potreban materijal:

- Kompleti kartica u boji - crveni (ne slažem se) i zeleni (slažem se) - za svakog člana grupe pripremiti po jedan komplet (1 crvenu i 1 zelenu karticu) – kartice poslije treba skupiti jer će trebati i za drugu radionicu
- Na plakatu nacrtano stablo (Radni list 2.4.4.) – ako se radi u manjim grupama, onda treba onoliko plakata koliko ima grupa + debeli markeri/flomasteri (crveni) za svaku grupu
- Post-it papirići u tri boje (unaprijed pripremiti toliko skupova od po tri papirića koliko ima članova u grupi)

Prva verzija za manje grupe:

- Nalijepiti na ploču plakat s nacrtanim stablom i objasniti da ovo stablo predstavlja njihovo stablo dobre ljubavne/partnerske veze.
- Podijeliti članovima grupe po 3 post-it papirića u dvije različite boje.
- Nalijepiti na ploču papir s pitanjem (ili ga projicirati): „Kako ŽELIŠ da se partnerica/partner odnosi prema tebi u vezi/braku“?
- Članovi grupe na narančaste post-it papiriće (voditelj/ica im treba jasno reći koju boju da izaberu) pišu samo jedno poželjno ponašanje ili osobinu koja im je najvažnija.

- Voditelj/ica poziva sve članove grupe da se dignu sa svojih mjesta i ponesu ispisane papiriće do ploče. Svaki sudionik lijepi svoj narančasti papirić na krošnju stabla na ploči. (Kako bi se izbjegla gužva u većim grupama i dobilo na vremenu, može po jedan član pokupiti papiriće i nalijepiti ih na plakat.)
- Nalijepiti na ploču papir s pitanjem (ili ga projicirati): „Kako NE ŽELIŠ da se partnerica/partner odnosi prema vama u vezi/braku?“ Članovi grupe na plave post-it papiriće (opet treba jasno reći na papiriću koje boje da pišu) pišu samo jedno ponašanje koje im je neprihvatljivo.
- Voditelj/ica poziva članove grupe da na isti način dođu do ploče i zalijepi svoje plave papiriće između krošnje i nivoa zemlje (kao „truli plodovi“).
- Voditelj/ica prema učestalosti pojavljivanja sistematizira svako ponašanje/osobinu i komentira najčešće navedena ponašanja. Sudionici mogu pomagati u sistematiziranju papirića na plakatu. To treba raditi tako da se jedan na drugi lijepi papirići s istim ili sličnim ponašanjem/osobinom, kako bi se jasno vidjela učestalost pojedinih odgovora. Taj postupak treba napraviti posebno za papiriće s poželjnim ponašanjima/osobinama (one u krošnji stabla), a zatim posebno za papiriće s nepoželjnim

ponašanjima/osobinama (one između krošnje i nivoa zemlje – „truli plodovi“).

- Pitati sve članove grupe da daju svoj komentar. Jesu li očekivali ovakve odgovore ili ih je nešto iznenadilo?

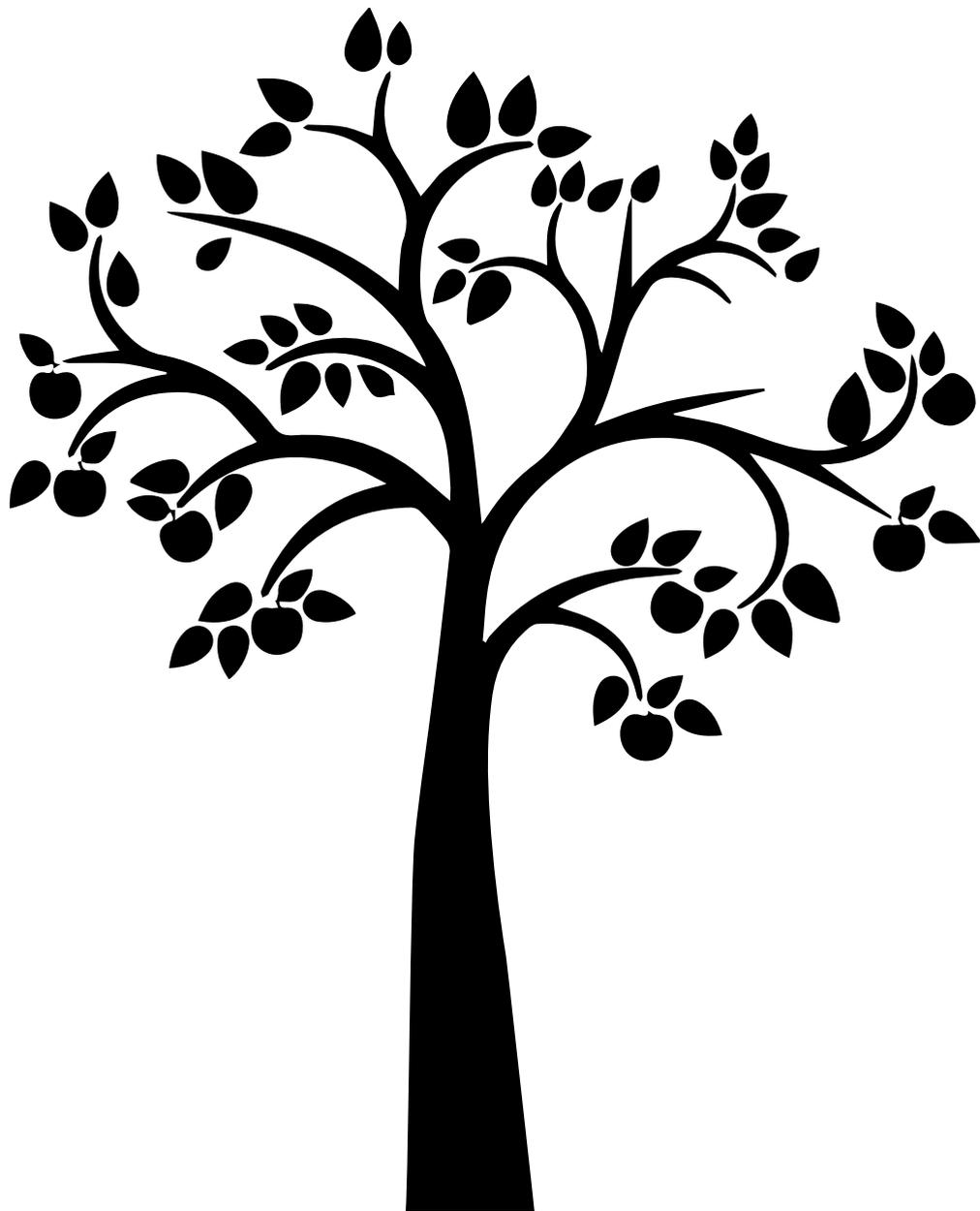
Druga verzija za veće grupe

- Grupa se podijeli u manje grupe i svaka grupa dobije svoj plakat s nacrtanim stablom na koji zajednički upisuju odgovore na dva postavljena pitanja.
- Voditelj/ica ih uputi da odgovore na prvo pitanje pišu u krošnju stabla, a odgovore na drugo pitanje u prostor između krošnje i nivoa zemlje.
- Na kraju svaka manja grupa svoje stablo prezentira ostatku grupe. Sve grupe prate izlaganja prethodnih grupa i označavaju na svome plakatu ono što je već rečeno.
- Kad grupa dođe na red, pokaže koje stvari se podudaraju s ranije iznesenima, a zatim naglase ono što je u njihovoj grupi novo i drugačije.

Prednost ovakvog načina rada je da članovi već u grupama raspravljaju o svojim različitim očekivanjima, kao i da plakati ostaju u prostoru za rad, a trajniji su od zajedničkog jer se piše izravno na plakat pa nema papirića koji bi s njega otpadali.

2.4.4. Radni list: Fotografija stabla

62 |



2.4.5. Radni list: Kakve su kvalitetne partnerske/ljubavne veze

U kvalitetnoj vezi/braku postoji:

| 63

- **Povjerenje** - svaka osoba može računati na podršku u dobrim i lošim trenucima,
- **Poštovanje** - osobe vide jedna drugu kao ravnopravne, s jednako važnim potrebama,
- **Uvažavanje** - svaka osoba uvažava mišljenje, stavove i ideje druge osobe,
- **Podrška** - svaka osoba podržava i potiče drugu osobu kako bi dala sve od sebe,
- **Odgovornost za vlastite postupke,**
- **Zajedničko donošenje odluka,**
- **Otvoreno izražavanje osjećaja** - svaka osoba može slobodno izraziti brigu i nesigurnost bez straha od ismijavanja i omalovažavanja,
- **Aktivno slušanje** - svaka osoba daje dovoljno vremena drugoj, pažljivo je sluša i pokušava razumjeti što želi reći,
- **Ohrabrivanje prijateljstava i interesa** (sport, hobi) izvan veze/braka,
- **Prihvatanje različitosti** - osobe u vezi ne pokušavaju promijeniti jedna drugu.

Radionica: *Prava u partnerskoj/ljubavnoj vezi*

Prva verzija za članove s iskustvom u komunikacijskim

64 | vještinama:

- Podijeliti grupu u manje grupe po četiri člana
- U malim grupama članovi sami navode prava u vezi i zapisuju na zelene post-it papiriće, te ih zatim lijepe na plakat, u korijen stabla („hrana dobre veze“).
- Voditelj/ica diskutabilna prava izdvaja sa strane, te o njima također razgovara sa članovima grupe.

Druga verzija za članove sa manje iskustva u komunikacijskim

vještinama:

- Nalijepiti na ploču plakat s popisom od devet prava u vezi
- Pročitati na glas sva prava i pitati članove treba li im koje pravo dodatno pojasniti
- Na zeleni post-it papirić koji im je još ostao, zapisuju jedno pravo koje je njima lično najvažnije (treba naglasiti da su sva važna, ali da je svakome od njih neko drugo prioritet) te ga zatim zalijepe u korijen drveta, ispod nivoa zemlje

Komentar na kraju:

Svi mi imamo pravo ostvariti sva ova navedena prava u svojim vezama, no svako od vas je prepoznao neko pravo koje mu je lično važnije. Jedan od načina da ostvarimo svoja prava je taj da počnemo mijenjati svoja pogrešna uvjerenja, a drugi da o njima razgovaramo sa svojim partnerom/partnericom. Stoga smo vam pripremili i popis prava u vezi, koje možete ponijeti sa sobom nakon današnjeg susreta.

2.4.6. Radni list: Prava u partnerskoj/ljubavnoj vezi

66|

- Imam pravo osjećati se sigurno u vezi/braku
- Imam pravo biti ravnopravan/na u vezi/braku
- Imam pravo biti u odnosu u kojem me partner poštuje
- Imam pravo prekinuti vezu/brak
- Imam pravo reći NE na zahtjeve koji mi ne odgovaraju, neugodni su mi ili me plaše
- Imam pravo biti u vezi/braku bez seksa
- Imam pravo na vrijeme za sebe
- Imam pravo biti sa svojim prijateljima/prijateljicama
- Imam pravo odlučiti sam/a šta želim i šta ne želim činiti

Zaključak:

Voditelj/ica sažima priču sa stablom: U današnjoj smo radionici, kroz vaše opise onoga šta želite i šta ne želite doživjeti od svog partnera/partnerice, vidjeli šta čini dobru vezu, a šta bi je moglo uništiti. No, da bi veza rasla i bila zdrava kao ovo naše stablo, važno je imati na umu da svaki partner ima sva navedena prava i da ih treba poštovati.

Na sljedećoj radionici bavit ćemo se nekim od ovih „trulih plodova“ - problemima i nasiljem u ljubavnim/partnerskim vezama. No, prije nego što se rastanemo, ovdje na stolu su tri dodatna materijala koja smo vam pripremili kako bi ih ponijeli sa sobom i mogli sami u miru pročitati i sačuvati. Ko želi neka uzme po jedan primjerak pri izlasku iz prostorije:

- Radni list 2.4.3. Uvjerenja i činjenice o partnerskoj/ljubavnoj vezi
- Radni list 2.4.5. Kakve su kvalitetne partnerske/ljubavne veze
- Radni list 2.4.6. Prava u partnerskoj/ljubavnoj vezi

Napomena: Plakat s pravima u vezi ostaje u radnom prostoru, odnosno ako to nije moguće, spremi se kako bi ga istaknuli, te kako bi bio vidljiv tokom svih radionica. Također se spremi i plakat s pravilima rada na radionicama.

2.5. PETI SUSRET: Nasilno ponašanje u vezi/braku

Ciljevi:

68|

- Osvijestiti sudionike o uvjerenjima i činjenicama o nasilju
- Educirati članove grupe o vrstama, uzrocima i posljedicama nasilja

Sadržaj:

- Prijavljivanje i povezivanje s prethodnim susretom
- Radionica – Otvorenih očiju – Nasilno ponašanje u braku ili vezi
- Evaluacija članova grupe
- Bilješke voditelja

Materijal:

- Radionica: „Otvorenih očiju“
- Radni list 2.5.1. Tvrdnje o nasilju u bračnim/vanbračnim vezama
- Radni list 2.5.2. Priča s opisom nasilja u vezi
- Radni list 2.5.3. Priča s opisom nasilja u braku
- Radni list 2.5.4. Uvjerenja i činjenice o nasilju u braku i vezi
- Radni list 2.5.5. Vrste nasilja u partnerskim vezama
- Radni list 2.5.6. Uzroci nasilja u partnerskim vezama
- Radni list 2.5.7. Posljedice nasilja u partnerskim vezama

- Radni list 2.5.8. Kako prepoznati nasilje u partnerskim vezama
- Radni list 2.1.3. Evaluacijska lista za članove grupa samopomoći
- Radni list 2.1.4. Bilješke voditelja nakon provedene radionice

Radionica: „Otvorenih očiju“

Materijali:

- Radni list 2.5.1. sa 7 tvrdnji na koje se odgovara sa DA ili NE
- Kompleti kartica u boji - crveni (ne slažem se) i zeleni (slažem se) - za svakog člana u grupi pripremiti po 1 komplet (1 crvenu i 1 zelenu)
- Priča koja opisuje nasilje u braku/vezi
- Prazni A4 papiri za svaku malu grupu ili list papira sa pitanjima za razgovor
- Plakat za upisivanje uzroka i posljedica nasilja koji trebaju pripremiti sami voditelji, a koji izgleda otprilike ovako:

UZROCI -----> NASILJE -----> POSLJEDICE

Pripremljeni dodatni pisani materijali koje će članovi grupe ponijeti sa sobom nakon radionice:

- Radni list 2.5.4. Uvjerenja i činjenice o nasilju u braku i vezi
- Radni list 2.5.5. Vrste nasilja u partnerskim vezama
- Radni list 2.5.6. Uzroci nasilja u partnerskim vezama
- Radni list 2.5.7. Posljedice nasilja u partnerskim vezama
- Radni list 2.5.8. Kako prepoznati nasilje u partnerskim vezama

Na početku radionice na vidljivo mjesto istaknuti plakat sa pravilima rada na radionicama i poster s pravima u braku/vezi.

Kratak osvrt na prethodnu radionicu: Na prethodnoj radionici razmotrili smo neka pogrešna uvjerenja o partnerskim vezama i upoznali svoja prava u vezi (pokazati poster s pravima). Pogrešna uvjerenja koja ljudi imaju, kao i nepoznavanje i nepoštivanje prava svake osobe u vezi mogu dovesti do nasilnog ponašanja u partnerskim/ljubavnim vezama, ali mogu biti i razlog trpljenja takvog ponašanja u braku/vezi.

Najava teme: Danas ćemo krenuti korak dalje te ćemo se kroz analizu nekoliko situacija upoznati s vrstama nasilja u partnerskim vezama, njegove uzroke i posljedice.

Napomena za voditelje: Za početak ću vam podijeliti Radni list 2.5.1. s nekoliko tvrdnji o nasilnom ponašanju u braku/vezi, a vaš je zadatak razmisliti o svakoj od njih i zaključiti slažete li se s njom ili ne. Svako od vas neka zaokruži svoje odgovore uz svaku tvrdnju, no nemojte ništa govoriti naglas.

Podijeliti članovima grupe kompletne crvenih i zelenih kartica.

Voditelj/ica: Sada ću na glas čitati jednu po jednu tvrdnju. Nakon što pročitam svaku tvrdnju, oni koji su zaokružili DA podići će zeleni papirić, a oni koji su zaokružili NE podići će crveni papirić. (*Alternativa:* članovi grupe se mogu izjašnjavati podizanjem ruku ili ustajanjem).

Nakon što se članovi grupe izjasne o svakoj tvrdnji, zamoliti nekog od članova ko se slaže s tvrdnjom da objasni svoj odgovor, zbog čega misli da je tvrdnja tačna, a zatim nekoga od članova grupe ko se nije složio da objasni zašto smatra da je tvrdnja netačna. Čuti argumente i za i protiv svake tvrdnje, a zatim im reći šta je tačan odgovor, odnosno ukratko reći činjenice. Ovaj postupak se ponavlja sa svih 7 tvrdnji.

2.5.1. Radni list: Tvrdnje o nasilju u bračnim/vanbračnim vezama

72|

Pred vama se nalazi nekoliko tvrdnji o nasilju u bračnim/ljubavnim vezama. Pažljivo pročitajte svaku tvrdnju i razmislite slažete li se s njom ili ne, te zaokružite DA ako se s tvrdnjom slažete, a NE ako se s njom ne slažete.

1. Osoba koja doživljava nasilje često je sama kriva za nasilje kojem je izložena..... DA NE

2. Najčešći uzrok nasilnog ponašanja su alkohol i zloupotreba droga DA NE

3. Iako voliš supruga/suprugu, ne trebaš podnositi njegovo/njezino loše ponašanje prema tebi DA NE

4. Jedan šamar se može dogoditi i vjerovatno se neće ponoviti DA NE

5. Kada osoba koja je izložena nasilju odluči prekinuti nasilnu vezu/brak i napustiti supruga/suprugu ili partnera/partnericu, to joj je jednostavno učiniti DA NE

6. Osobe koje su nasilne u vezi mogu naučiti kako da se prestanu nasilno ponašati DA NE

7. Osobe koje imaju iskustvo porodičnog nasilja u djetinjstvu
sklonije su podnositi nasilje u vezi DA NE

Radionica: Vrste, uzroci i posljedice nasilja u braku/partnerskoj vezi

74|

Podijeliti grupu (ako je veća) u manje grupe (po 4-6 članova) i svakoj grupi reći koji je broj: grupa 1, grupa 2, itd.

Pročitati priču u prilogu, Radni list 2.5.2. i Radni list 2.5.3. uz tekst priče prikazan na power point prezentaciji. Ukoliko postoje mogućnosti, umnožiti tekst priče za svaku grupu za aktivnost 4.

Slijedi rasprava o vrstama nasilja: *Što biste rekli, je li ovo bio prikaz nasilja u braku/vezi? O kojim vrstama nasilja se radi?*

Članovi grupe u malim grupama raspravljaju i na papir pišu odgovore na sljedeća tri pitanja (10 minuta):

- Koji su mogući uzroci nasilnog ponašanja?
- Koje su moguće posljedice nasilja u vezi?
- Šta možete učiniti da ne dođe do nasilja?

Bilo bi dobro da se navedena pitanja unaprijed umnože na papirima na kojima koja će članovi grupe pisati odgovore.

Voditelj/ica na ploču lijepi unaprijed pripremljen plakat sa shemom uzroka, vrsta nasilja i posljedica te članovi grupe na odgovarajuće mjesto lijepe papire sa odgovorima. Voditelj/ica dodaje nešto ako je potrebno (10 minuta).

Zaključak: Čuli smo neke vaše prijedloge rješavanja ovih situacija. Na sljedećoj radionici bavit ćemo se upravo vještinama

potrebnim za nenasilno rješavanje problema i sukoba u braku/vezi. No, prije nego što se rastanemo, ovdje na stolu su tri dodatna materijala koja smo vam pripremili kako bi ih ponijeli sa sobom i mogli sami u miru pročitati i sačuvati. To su:

- Uvjerenja i činjenice o nasilju u braku/vezi (2.5.4.),
- Vrste nasilja u partnerskim vezama (2.5.5.),
- Uzroci nasilja u partnerskim vezama (2.5.6.),
- Posljedice nasilja u partnerskim vezama (2.5.7.),
- Kako prepoznati nasilje u partnerskim vezama (2.5.8.).

Napomena: Plakat sa odgovorima članova grupe o uzrocima i posljedicama nasilja ostaje u prostoriji.

2.5.2. Radni list: Priča s opisom nasilja u partnerskoj vezi

Prilog za voditelje radionice

76|

Dijana (16) i Damir (16) u vezi su nekoliko mjeseci. Idu u istu srednju školu, ali u različite smjene, zbog čega se preko dana ne mogu vidati. Dijana često traži od Damira da tokom velikog odmora dođe pred školu i da je kasnije otprati kući. Dok je na nastavi, Dijana mu šalje nekoliko sms poruka s pitanjima poput: „Gdje si?“, „Što radiš?“, „Tko je sve s tobom?“, „Jel' ti falim?“, na što joj Damir uvijek odgovara. S obzirom na to da se rijetko imaju priliku vidjeti, svaki slobodni trenutak provode zajedno. Kako bi se našao s Dijanom, Damir je već nekoliko puta propustio trening rukometa. Zbog toga ga je trener pozvao na razgovor i upozorio da bi, ako tako nastavi, mogao ispasti iz tima. Prijatelji s rukometa često „podbadaju“ Damira komentarima poput „Nemoj biti takav papučar“, „Ja ne bih dopustio curi da se tako ponaša“ „Pokaži joj tko je muško“ i sl. Jedne večeri Dijana i Damir našli su se u kafiću. Kada je Damir otišao platiti račun, mobitel mu je ostao na stolu. Dijana se na trenutak zamislila, uzela mobitel u ruku i pročitala zadnjih nekoliko sms poruka koje je Damir dobio. Kada se vratio, Damir nije ništa primijetio i zajedno su krenuli kući. Prošle sedmice Dijana je pisala test iz matematike pa je rekla Damiru da se neće moći vidjeti nakon škole jer se mora pripremati. Oboje su jedva čekali vikend da se mogu vidjeti.

U subotu je Damirov prijatelj Igor slavio rođendan i na proslavu rođendana je pozvao Damira i Dijanu. Dogovorili su se da će zajedno ići kod Igora, ali je Dijani trebalo puno vremena da se spremi pa je otkazala dogovor i rekla da će se naći tamo. Kada je Dijana došla, tamo je već bilo puno ljudi iz Damirovog i Igorovog razreda. Čim je ušla u dnevni boravak, uočila je Damira kako razgovara s nekom djevojkom. Činilo se da se dobro zabavljaju, a djevojka se glasno smijala svemu što Damir govori. Dijana je brzo došla do njega, povukla ga za ruku i pred svim njegovim prijateljima ga odvušla na balkon. Nakon što su izašli van, počela je neutješno plakati. Damiru ništa nije bilo jasno i počeo ju je ispitivati o čemu se radi. Pokušao ju je zagrliti, ali ona ga je odgurnula i počela vikati na njega: „Ja se cijelu večer uređujem za tebe, a onda dođem ovamo i ti me uopće ne primijetiš! Da me voliš, odmah bi me dočekao na vratima, poljubio i upoznao s prijateljima! A umjesto toga, ti se ponašaš kao da me nema i upucavaš se drugim curama!“ Damir joj je na to odgovorio „Pa nisam uopće vidio da si došla, inače bih te odmah upoznao sa svima...“, na što ga je Dijana prekinula i dalje vičući: „A tko ti je uopće ta? Vidim da se dobro poznajete...“ „Pa to je Sanja, sjedimo zajedno u školi, znamo se od vrtića.“ U tom trenu se Dijana još više razljutila i rekla mu: „Nisi mi nikada pričao o njoj! Baš me zanima što još skrivaš od mene! Ne mogu ti više ništa vjerovati! Ako se ikada opet budeš tako ponašao prema meni, između nas je gotovo!“. Damir je na to uzviknuo: „Ti si zbilja bolesna i maltretiraš sve oko sebe!“ Prije nego što je Damir

stigao išta reci, Dijana mu je opalila šamar, okrenula se i istrčala iz stana. Damira je to strašno razljutilo pa je potrčao za njom vičući „Jesi ti normalna?! Što je s tobom?! Vraćaj se ovdje!!!
78| Odmah!!!“. Međutim, Dijana je nastavila trčati ne osvrćući se za sobom. Damir ju je ipak dostigao i grubo povukao za ruku i ošamario. Na to je Dijana, izgubivši ravnotežu, pala na pod, glasno jauknula i briznula u plač. U tom trenu, do njih je dotrčao Igor i u nevjerici rekao „Što je to s vama?, Prestanite odmah“....

Napomena za voditelje:

Voditelji mogu koristiti primjere nasilnih veza/odnosa iz vlastite prakse.

2.5.3. Radni list: Priča s opisom nasilja u bračnoj zajednici

Prilog za voditelje radionice

| 79

Petar (39) i Ena (36) u braku su osam godina u kojem imaju dvoje mlđb. djece od sedam i pet godina. Petar je zaposlen u privatnoj firmi kao inženjer, dok je Ena sa srednjom stručnom spremom zaposlena u općini kao službenica. Tokom radnog dana Ena Petru više puta šalje sms poruke sa različitim pitanjima ali Petar zbog prirode posla nema vremena da joj odgovara na svaku poruku, zbog čega je Ena često nezadovoljna i to nezadovoljstvo i pokazuje.

Poslije posla Ena se uglavnom brine o djeci, posprema stan i kuha za cijelu porodicu, dok je Petar uglavnom kako kaže vrlo često umoran kada dođe kući s posla i nije u stanju da bude podrška Eni u kućanskim poslovima kao ni oko brige za djecu, osim što starije dijete ponekad vodi na trening.

Ena vrlo često prigovara Petru zbog njegove neangažiranosti oko zajedničkih obaveza, a Petar to uvijek pravda brojem obaveza i težinom posla koji obavlja kao i činjenicom da on više zarađuje i na taj način obezbjeđuje bolje uslove za porodicu.

Zbog obaveza na poslu i obaveza kod kuće Ena ima jako malo slobodnog vremena, sve rjeđe se druži sa prijateljicama, sve rjeđe posjećuje rodbinu, uglavnom vrijeme provodi sa djecom i u kući poslije posla. Petar je povremeno znao provoditi vrijeme

sa radnim kolegama poslije posla, često je bio na službenom putu u zemlji i inostranstvu.

80| U jednoj od svađa o angažiranosti oko zajedničkih poslova Petar je Eni rekao da je ona ionako manje obrazovana, da manje zarađuje i da je sasvim uredu da zbog toga bude više angažirana oko kuće i zajedničke djece. Ena je zbog toga počela prvo da mu se obraća povišenim tonom, a zatim je lupila vratima i izašla iz sobe, nakon toga Petar je izašao za njom i povišenim tonom joj rekao da ne može na takav način razgovarati s njim niti mu lupati vratima, tom prilikom ju je ošamario i grubo odgurnuo, Ena je tom prilikom pala preko stolice i zadobila ozbiljne povrede glave. Slične svađe dešavale su se i ranije ali nisu završavale sa ozbiljnim povredama koje je Ena tada zadobila.

Napomena za voditelje:

Voditelji mogu koristiti primjere nasilnih veza/odnosa iz vlastite prakse.

2.5.4. Radni list: Uvjerenja i činjenice o nasilju u braku i vezi

1. UVJERENJE: Osoba koja doživljava nasilje često je sama kriva za nasilje kojem je izložena.

ČINJENICE: Kad čuju da neko doživljava nasilje u braku/vezi, većina ljudi je sklona pogrešno zaključiti da je ta osoba to na neki način zaslužila ili izazvala svojim postupcima. To je pogrešno uvjerenje, jer osoba koja se nasilno ponaša uvijek nosi odgovornost za svoje postupke – bez obzira na sve okolnosti. U nekim okolnostima je vjerojatnije da bi moglo doći do nasilja (npr. pijenje alkohola, ljubomora, doživljaj provokacije), ali onaj ko se ponaša nasilno uvijek ima mogućnost odabrati da se ponaša drugačije – u tome je uvijek njegova odgovornost. Uzrok ovom pogrešnom uvjerenju je u tome što ljudi misle da se dobre stvari događaju dobrim ljudima, a loše stvari lošima, pa dakle osoba koja je izložena nasilju na neki način to zaslužuje jer je loša ili se loše ponaša. Ovo uvjerenje ljudima daje osjećaj sigurnosti da ako oni sami budu dobri, njima se takvo što, kao što je izloženost nasilju u vezi, ne može dogoditi.

2. UVJERENJE: Najčešći uzrok nasilnog ponašanja su alkohol i zloupotreba droga.

ČINJENICE: Alkohol i droga povećavaju vjerovatnost nasilja, ali nisu uzroci nasilnog ponašanja. U brakovima/vezama partneri

zapravo koriste svoje alkoholizirano stanje kako bi opravdali svoje ponašanje s kojim nisu zadovoljni ili ih je sram. Pod uticajem alkohola smanjuje se samokontrola u ponašanju, češće se griješi pri tumačenju tuđeg ponašanja, ljudi češće doživljavaju da ih neko provocira ili ponižava, povećava se osjećaj ljubomore zbog vlastite nesigurnosti. Alkohol može privremeno povećati osjećaj moći („kad popije, postaje hrabar“), pa ljudi koji imaju lošu sliku o sebi i nesigurni su postaju agresivniji kad se napiju ili se ponašaju onako kako bi to inače željeli, ali se ne usude u trijeznom stanju. Dakle, zloupotreba alkohola nije uzrok nasilničkom ponašanju već je uzrok u ličnosti i naučenom ponašanju, a to se može promijeniti. No alkohol može biti „okidač“ nasilja te ga stoga treba izbjegavati.

3. UVJERENJE: Iako voliš supruga/supругu, mladića/djevojku, trebaš podnositi njegovo/njezino loše ponašanje prema tebi.

ČINJENICE: Nema opravdanja za nasilno ponašanje i ponižavanje u vezi. Niko ne zasluđuje da se partner/partnerica loše ponaša prema njoj/njemu jer je to neugodan položaj koji niko ne voli. Loše ponašanje prema partneru/ici uvijek vodi ka gubitku ljubavi, poštovanja i bliskosti u vezi. Osoba koja voli supruga/supругu, djevojku/mladića neće se ponašati prema njoj/njemu tako da to izaziva nelagodu, osjećaj posramljenosti ili straha.

4. UVJERENJE: Jedan šamar se može dogoditi i vjerovatno se neće ponoviti.

ČINJENICE: Kad se takvo nešto dogodi prvi put, svi redovno misle: „Svakom se dogodi da jednom izgubi živce, to se sigurno više neće dogoditi“. No podaci pokazuju da kad jednom započne, nasilje u braku/vezi se gotovo uvijek ponavlja, postaje češće i pojačava se. Osoba koja se nasilno ponaša na taj način pokušava steći moć i kontrolu u odnosu, ali zapravo tako pokazuje svoju nemoć da drugačije riješi probleme za koje osjeća da postoje u braku/vezi. Zato je vrlo velika vjerovatnost da će se ponovo ponašati nasilno u situaciji u kojoj ne zna kako riješiti problem.

5. UVJERENJE: Kada osoba koja je izložena nasilju odluči prekinuti nasilnu vezu i napustiti supruga ili suprugu, mladića ili djevojku, to joj je jednostavno učiniti.

ČINJENICE: Ovo uvjerenje polazi od pogrešne pretpostavke da osoba koja trpi nasilno ponašanje to čini jer je to njen izbor i da ima kontrolu nad time, te da, ukoliko želi da ono prestane, treba samo napustiti zlostavljača. Podaci pokazuju da je nekim osobama teško napustiti nasilni odnos jer su zlostavljane osobe u strahu da će im se nasilnik osvetiti, ozlijediti ih, pa čak i ubiti. One nemaju dovoljno podrške i razumijevanja od okoline, jer nasilni partner često uspijeva izolirati žrtvu od onih od kojih bi mogla dobiti podršku. Muškarci i žene, mladići/djevojke u braku/vezi u kojoj ima nasilja zapravo žele da se partner prestane nasilno ponašati, ali ne žele izgubiti ljubav i bliskost, pa im je zato teško napustiti brak/vezu u kojoj trpe i nesretni su. Nadaju se da će nasilje prestati, ali se to praktički nikada ne dešava bez pomoći

izvana jer nasilni partner uspostavlja moć i kontrolu u vezi, što žrtvi otežava prekidanje veze.

84|

6. UVJERENJE: Osobe koje su nasilne u vezi mogu naučiti kako da se prestanu nasilno ponašati.

ČINJENICE: Nasilno ponašanje u braku/vezi je naučeno, pa se može i promijeniti. Ono je izraz lošeg načina nošenja sa stresom, srdžbom i životnim frustracijama, straha od gubitka supruga ili supruge, djevojke ili mladića, stavovima o nejednakim pravima muškarca i žene, djevojke i mladića u braku/vezi. S tim se stanjima svako može naučiti nositi tako da ne ugrožava niti ponižava suprugu ili supruga, djevojku ili mladića s kojim je u vezi. Ljudi uče i mijenjaju se tokom čitavog života, pa tako mogu naučiti i kako nenasilno rješavati probleme i sukobe u vezi i biti zadovoljniji u njoj. Osoba koja se nasilno ponaša je najčešće nezadovoljna takvim svojim ponašanjem, ali ne zna kako ga zaustaviti i promijeniti. Zato takvoj osobi treba pomoći, što može učiniti psiholog, socijalni radnik, pedagog ili drugi stručnjak.

7. UVJERENJE: Osobe koje su doživjele porodično nasilje sklonije su kasnije trpiti nasilje u vezi.

ČINJENICE: Osobe koje su odrasle u porodici u kojoj je bilo nasilja mogle su vidjeti da kad izbije sukob oko nekog pitanja, član porodice koji je fizički jači (obično muškarac) pribjegne prijetnjama ili fizičkom nasilju i tako se (prividno) problem riješi. Djeca koja svjedoče takvom ponašanju između roditelja, uče da

je takav način rješavanja sukoba uobičajen i uredu, pa su kasnije kao mladići i djevojke, muškarci i žene skloniji koristiti slična ponašanja – pribjegavati sili ili podnositi nasilje.

8. UVJERENJE: Kada par rješava svoje sukobe upotrebom fizičke sile, to je njihova stvar i ne treba se miješati.

ČINJENICE: Nasilje u braku/vezi nije samo privatna stvar jer uvijek na neki način uključuje i druge. Posljedice nasilja u braku/vezi utječu i na prijatelje i članove porodice žrtve, ali i osobe koja se nasilno ponaša. Prijatelji postaju zabrinuti, ali ne znaju kako reći da im to smeta. Posljedice nasilja u vezi su dugotrajne i obično teške (kako zdravstvene, tako i psihičke), a time i skupe, pa je to zato ozbiljan društveni problem s kojim se bave policija, socijalna skrb i sudovi. Jednom započeto nasilje rijetko prestaje bez pomoći drugih. Ako znamo za nasilje u vezi, trebamo reagirati jer je to dobro za njih oboje.

9. UVJERENJE: U odnosu na žene muškarci se znatno češće ponašaju nasilno u brakovima/vezama.

ČINJENICE: Iako su muškarci znatno češće fizički nasilni, kad je riječ o emocionalnom i verbalnom nasilju, žene/djevojke su često nasilne kao i muškarci/mladići. Muškarci/mladići su također znatno češće počinioci seksualnog nasilja u vezi. Premda posljedice emocionalnog nasilja mogu biti dugotrajne i bolne, fizičko nasilje se obično pojačava, pa može voditi do ozbiljnih ozljeda, čak i do smrti.

2.5.5. Radni list: Vrste nasilja u partnerskim vezama

86|

- FIZIČKO NASILJE se odnosi na različite oblike upotrebe sile radi kontroliranja i ostvarivanja moći nad drugom osobom, što uključuje šamaranje, udaranje, guranje, bacanje na pod, čupanje kose, ugrize, bacanje predmeta na osobu, prekrivanje usta da osoba prestane pričati, zatvaranje u neku prostoriju, a može ići sve do pokušaja ubistva ili samog ubistva.
- EMOCIONALNO/PSIHIČKO NASILJE uključuje ponašanje čiji je cilj zadobiti moć i kontrolu nad drugom osobom, a obuhvata prijetnje, zabrane, uhođenje i kontrolu kretanja, sprečavanje razgovora i izlazaka s prijateljima i prijateljicama, posesivno i ljubomorno ponašanje, uvredljive komentare, ismijavanje, uništavanje stvari i sl.
- SEKSUALNO NASILJE se odnosi na neželjeno seksualno dodirivanje, nagovaranje ili korištenje ucjena da bi osoba pristala na seksualni odnos, prisiljavanje na seksualne odnose ili seksualna ponašanja koja osoba ne želi, iskorištavanje alkoholiziranosti osobe da bi se s njom imao seksualni odnos.

- EKONOMSKO NASILJE podrazumijeva oduzimanje imovine (novca, mobilnih telefona), nedovoljno davanje novca za život (npr. uskraćivanje novca za hranu), uništavanje imovine (npr. lomljenje namještaja, uništavanje odjeće), nejednaka dostupnost zajedničkim sredstvima, uskraćivanje ili kontroliranje pristupa novcu, sprečavanje zapošljavanja ili obrazovanja i stručnog napredovanja ženi od strane supruga, ili djeci od strane oca, uskraćivanje prava na vlasništvo, prisiljavanje da se odrekne vlasništva ili da traži vlasništvo kojeg se odrekla/imala namjeru odreći, prodaja stvari bez saglasnosti vlasnice/vlasnika, prodaja stvari i imovine pod prisilom.

2.5.6. Radni list: Uzroci nasilja u partnerskim vezama

88|

- Izloženost nasilju u vlastitoj porodici
- Loša slika o sebi i nesigurnost u sebe
- Potreba za dokazivanjem u vezi „po svaku cijenu“
- Posesivnost i ljubomora
- Uvjerenje da je muškarcima/mladićima dopušteno puno više nego ženama/djevojkama
- Neprepoznavanje određenih ponašanja u braku/vezi kao oblika nasilja
- Nepoznavanje svojih i tuđih prava u vezi
- Prihvatanje nasilja kao načina rješavanja nesuglasica, razlika u mišljenju i sukoba
- Slabe komunikacijske vještine i poteškoće u izražavanju osjećaja, svojih želja i potreba
- Pozitivan odnos osoba iz okoline prema korištenju nasilja u partnerskim vezama
- Medijske poruke o prihvatljivosti nasilja
- Nedostatak kontrole nad vlastitim ponašanjem, loša kontrola svoje srdžbe

2.5.7. Radni list: Posljedice nasilja u partnerskim vezama

- Gubitak samopoštovanja za oba partnera (partnera koji trpi i partnera koji čini nasilje)
- Loše raspoloženje, tuga i bezvoljnost
- Povlačenje od prijatelja, izolacija
- Strah od osobe do koje ti je stalo i s kojom se želi biti blizak
- Gubitak ljubavi i bliskosti s partnerom/partnericom
- Gubitak povjerenja u mogućnost ostvarivanja dobre veze/braka
- Ozljede (npr. masnice, ogrebotine, lomovi, krvarenje)
- Zdravstvene poteškoće (npr. glavobolje, mučnina, poteškoće sa probavom)
- Poteškoće sa koncentracijom
- Poteškoće sa spavanjem
- Poteškoće sa apetitom (uzimanje previše ili premalo hrane)
- Povećano korištenje alkohola i cigareta
- Korištenje sredstava za smirenje

2.5.8. Radni list: Kako prepoznati nasilje u partnerskim vezama

90|

- On/ona naziva partnericu/partnera različitim pogrdnim imenima (npr. „glupačo“, „idiote“) kad su zajedno ili ju/ga vrijeđa i omalovažava pred drugima.
- On/ona se ponaša vrlo ljubomorno kada partnerica/partner priča s drugim muškarcima/ženama ili prijateljima/prijateljicama.
- On/ona pronalazi opravdanja za njegovo/njezino nasilno ponašanje i stalno ga/je opravdava pred drugima.
- On/ona uvijek provjerava gdje je partnerica/partner, s kim je, te zahtijeva da zna šta radi u svakom trenutku.
- On/ona često gubi živce, možda čak baca ili razbija predmete kad je ljut/ljuta.
- On/ona se brine da ne razljuti partnericu/partnera ili izazove njezin/njegov bijes.
- On/ona često odustaje od stvari koje su joj/mu nekada bile važne, kao što je npr. druženje i izlasci s prijateljima/prijateljicama ili bavljenje nekom aktivnošću, te postaje sve više izoliran/izolirana i usmjeren/usmjerena samo na partnericu/partnera.
- Njen/njegov fizički izgled, tjelesna težina su se drastično promijenili, to mogu biti znaci depresije koji mogu ukazivati na zlostavljanje.

- On/ona ima povrede, rane koje ne može objasniti ili su objašnjenja koja daje neuvjerljiva.

*Preuzeto iz članka Cesar i sar. Bolje spriječiti nego liječiti, CESI,
Zagreb, 2006.*

2.6. ŠESTI SUSRET: Posljedice nasilnog ponašanja

Ciljevi:

92|

- Osvijestiti sudionike o posljedicama nasilnog ponašanja
- Suočiti se sa odgovornošću za nasilno ponašanje
- Prepoznavanje ranih znakova upozorenja

Sadržaj:

- Prijavljivanje i povezivanje s prethodnim susretom
- Upoznavanje sa posljedicama nasilja i povezivanje s ličnim primjerima
- Rani znakovi upozorenja da osoba postaje nasilna
- Odgovornost za nasilno ponašanje
- Rani znakovi upozorenja za nasilno ponašanje
- Evaluacija članova grupe
- Bilješke voditelja

Materijal:

- Radionica: Upoznavanje sa posljedicama nasilja i povezivanje sa ličnim primjerima
- Radni list 2.6.1. Posljedice nasilnog ponašanja
- Radionica: Odgovornost za nasilno ponašanje
- Radni list 2.6.2. Ko je odgovoran za nasilno ponašanje
- Radionica: Rani znakovi upozorenja za nasilno ponašanje

- Radni list 2.6.3. Rani znakovi upozorenja da postajete nasilni
- Radni list 2.1.3. Evaluacijska lista za članove grupa samopomoći
- Radni list 2.1.4. Bilješke voditelja nakon provedene radionice

Radionica: *Upoznavanje sa posljedicama nasilja i povezivanje sa ličnim primjerima*

94| *Upute za voditelje:*

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

Pomoću Radnog lista 2.6.1. 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 opisati.

Voditelj treba voditi razgovor tako da članovi grupe razumiju da njihovo nasilno ponašanje izaziva štetne posljedice različitog oblika.

Drugi voditelj će posljedice nasilnog ponašanja zapisati na flip-chart.

Komentirati kako posljedice utiču na život počinitelaca nasilja.

2.6.1. Radni list: Posljedice nasilnog ponašanja

Tjelesne posljedice:

| 95

- Ozljede na licu
- Ozljede na prsnoj koži, grudima
- Modrice i ogrebotine po tijelu
- Iščašenja, napukline ili lomovi kostiju
- Opekline različitog stepena
- Ozljede nožem ili drugim predmetima
- Tragovi gušenja na vratu
- Izbijeni zubi
- Povrede bubnjića
- Ozljede u genitalnom području
- Želučane smetnje
- Bol u mišićima
- Slabokrvnost
- Glavobolje
- Proljev
- Problemi sa disanjem
- Nemogućnost zadržavanja mokraće
- Prerani porod
- Invaliditet
- Umor

Psihičke posljedice:

96 |

- 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 sa partnerom/partnericom
- Gubitak seksualne želje u dužem razdoblju
- Depresivnost

Promjene u ponašanju:

- Smanjivanje ili prekid komunikacije sa drugima
- Prestanak brige o kućnim poslovima
- Zapušten izgled
- Pretjerano uzimanje hrane ili izgladnjivanje
- Pretjerano pijenje alkoholnih pića, kafe, pretjerano pušenje
- Agresivno ponašanje prema sebi i drugim članovima porodice
- Pokušaj samoubistva

Ekonomске i socijalne posljedice:

- Porodica ostaje bez sredstava za život
- Ograničena sloboda odlučivanja i kretanja
- Osiromašenje porodičnog života
- Smanjeni kontakti sa drugim osobama
- Povlačenje žrtve od drugih ljudi
- Česta i dugotrajna bolovanja
- Narušeni odnosi sa djecom i ukućanima

Radionica: *Odgovornost za nasilno ponašanje*

Upute za voditelje: Podijeliti Radni list 2.6.2. Ko je odgovoran za
98 | nasilno ponašanje.

Voditelj čita situacije i traži od članova 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 osobe ovdje podijele odgovornost između muškarca i žene tako da zbroj u svakoj situaciji bude 100. To, međutim, voditelj nije od njih tražio! Poenta je u tome da je **u svakoj situaciji muškarac 100% odgovoran za svoj postupak, a žena 100% odgovorna za svoje postupke.** Članovi grupe će insistirati da je njihovo ponašanje uvijek reakcija 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 pojasniti (vjerojatno više puta) da svako od njih uvijek snosi potpunu odgovornost za svoje ponašanje u međusobnim odnosima.

2.6.2. Radni list: Ko je odgovoran za nasilno ponašanje

1. On stiže kući. Jako je loše raspoložen, jer se posvađao sa šefom. Ona ga pita šta 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

100% ----- 0%

Žena je odgovorna

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

100% ----- 0%

Žena je odgovorna

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

sa djecom i još nisi počistio ono smeće iz dvorišta". On joj priđe i udari je po licu.

100|

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 tebe!". 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%

Radionica: *Rani znakovi upozorenja za nasilno ponašanje*

Upute za voditelje: 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.

| 101

Očekuje se da oni kratko navedu neke svoje reakcije, ali će to vjerovatno 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 2.6.3. i objasniti da su tri glavna područja u kojima mogu naučiti prepoznavati rane znakove na sebi da se počinju uzrujavati i ljutiti

- promjene u tijelu,
- javljanje neprijateljskih misli,
- 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.

Voditelj vodi razgovor u smjeru kako bi članovi grupe prihvatili da te znakove mogu prepoznati prije nego što bude prekasno (što nije teško ako ljudi to nauče raditi).

Članovi grupe na Radnom listu 2.6.3. (*Rani znakovi upozorenja da postajete nasilni*) trebaju podvući one primjere koji vrijede za njih, odnosno dopisati što više primjera ranih znakova koji za njih vrijede ako nisu navedeni na radnom listu.

102 |

Voditelj rezimira čemu je susret bio namijenjen (kroz ciljeve susreta).

2.6.3. Radni list: 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, drhtanje
- 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“ (Ponavljjanje 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:

104 |

Promjene u ponašanju:

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

Vaši primjeri:

2.7. SEDMI SUSRET: Uvjerenja o muško-ženskim odnosima

Ciljevi:

- Razumjeti dinamiku promjene u partnerskim odnosima
- Identificirati svoje slabe i jake strane kao partnera
- Prepoznati svoja uvjerenja u partnerskom odnosu

Sadržaj:

- Prijavljivanje i povezivanje s prethodnim susretom
- Dinamika partnerskih odnosa
- Analiza dobrih i loših strana sebe kao partnera
- Prepoznavanje svojih uvjerenja o muško-ženskim odnosima
- Šta možemo promijeniti u svom odnosu
- Evaluacija članova grupe
- Bilješke voditelja

Materijal:

- Radionica Dinamika promjena u partnerskom odnosu i nasilje
- Radni list 2.7.1. Razvoj nasilja u partnerskom odnosu
- Radionica: Analiza dobrih i loših strana sebe kao partnera
- Radni list 2.7.2. Moje dobre i loše strane kao partnera

- Radionica: Prepoznavanje uvjerenja u partnerskom odnosu
- Radni list 2.7.3. Uvjerenja u nasilnom odnosu
- Radni list 2.7.4. Uvjerenja u partnerskom odnosu
- Radionica: Ideje ili ponašanja koja mogu primijeniti kako bi popravili svoje ponašanje kao partnera
- Radni list 2.7.5. Što možete promijeniti u svom odnosu?
- Radni list 2.7.6. Materijal za voditelja: Dinamika promjena u partnerskom odnosu i nasilje
- Radni list 2.7.7. Materijal za voditelje: Uvjerenja
- Radni list 2.1.3. Evaluacijska lista za članove grupa samopomoći
- Radni list 2.1.4. Bilješke voditelja nakon provedene radionice

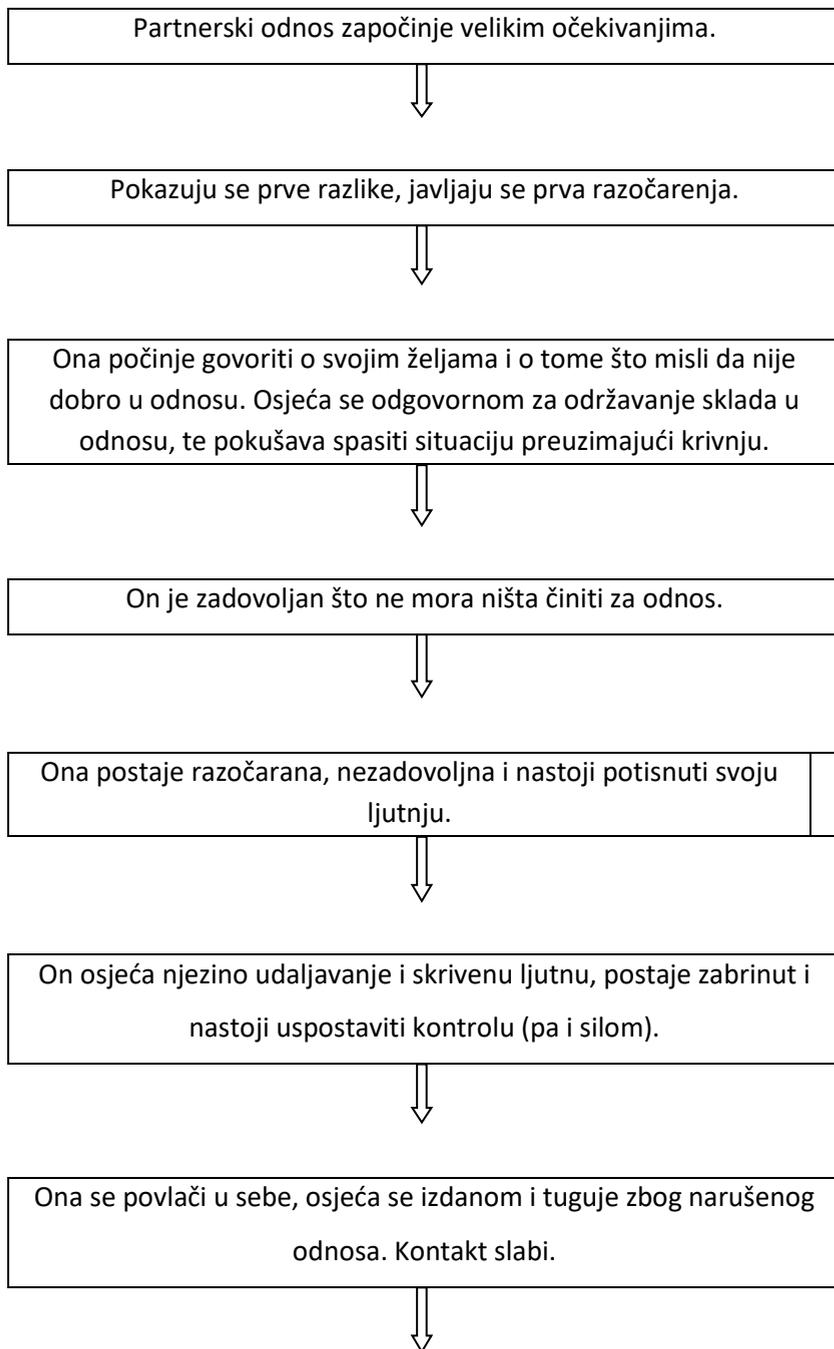
Radionica: *Dinamika promjena u partnerskom odnosu i nasilje*

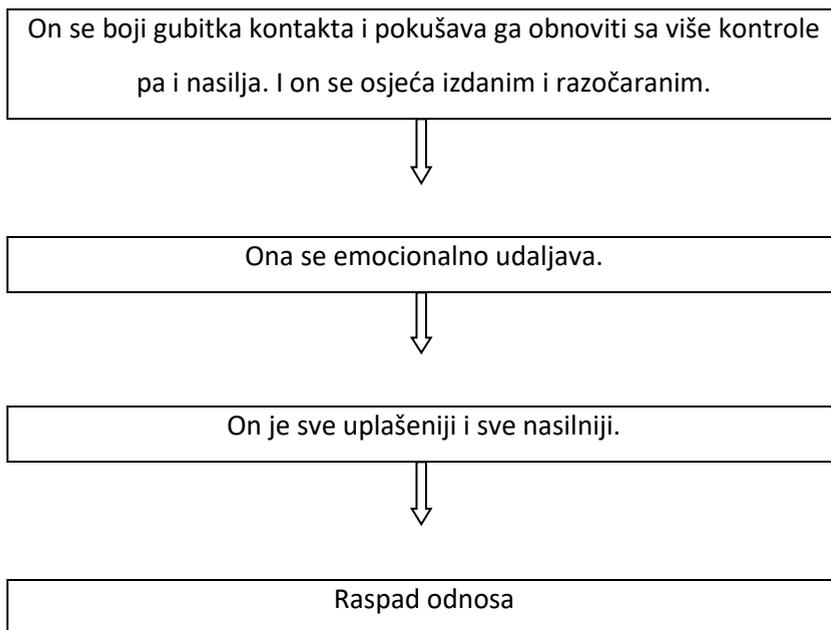
Voditelj prezentira temu dinamike promjene u partnerskom odnosu.

Podijeliti Radni list 2.7.1. uz čiju pomoć jedan ili dva člana grupe analiziraju svoj primjer. Treba istaknuti elemente koji su rizični za nasilje. Npr. kako su se osjećali kad su se pojavile prve razlike 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.

2.7.1. Radni list: Razvoj nasilja u partnerskom odnosu

108 |





Prilagođeno prema: Justine van Lawick, prema A. Meulenbelt i J.

Andrae, 1999.

Radionica: *Analiza dobrih i loših strana sebe kao partnera*

Upute za voditelje: podijeliti Radni list 2.7.2. i tražiti od članova grupe da upišu čime su zadovoljni, a čime nezadovoljni sobom kao partnerom. Nakon što to učine, članovi iznose svoje primjere. Primjeri se mogu ispisati na flip-chart i komentirati. Nakon što se identificira ono sa čime nisu zadovoljni, voditelj traži da pokušaju definirati šta mogu učiniti u poboljšanju partnerstva (npr. raditi na usvajanju uvjerenja o poštovanju u partnerstvu, preuzeti odgovornost za nasilno ponašanje itd.)

2.7.2. Radni list: Moje dobre i loše strane kao partnera

110|

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

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

Radionica: *Prepoznavanje uvjerenja u partnerskom odnosu*

Podijeliti i popuniti Radni list 2.7.3. (Uvjerenja u nasilnom odnosu | 111 M i Ž) i zatim analizirati i komentirati pojedine primjere. Nakon toga se prođe Radni list 2.7.4. (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, naših misli, osjećaja i ponašanja (uz poster o odnosu uvjerenja, misli, osjećaja i ponašanja).

2.7.3. Radni list: Uvjerenja u nasilnom odnosu (M i Ž)

112|

Uvjerenja u nasilnom odnosu (M)

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 sa djecom sve bude u redu

Moji primjeri:

Prilagođeno prema: Russell, M. N (1995)

Uvjerenja u nasilnom odnosu (Ž)

114 | Uvjerenja koja potiču nasilno ponašanje:

Muškarci trebaju biti poslušni (tipični primjeri):

- On treba raditi ono što ja kažem
- On se u svemu treba složiti sa mnom
- Moje želje su važnije
- Samo jedan može biti glavni, a to je žena

Moji primjeri:

Muškarci stvaraju nevolje (tipični primjeri):

- On reagira pretjerano
- On prvi počinje
- On se ne može zaustaviti
- On uvijek stvara probleme
- Njemu ne mogu vjerovati kad su u pitanju druge žene

Moji primjeri:

Muškarci su manje vrijedni (tipični primjeri):

- Ja sam pametnija
- Ja sam razumnija
- On je preosjetljiv
- On nikad nije u pravu
- Ja zarađujem više pa imam i više prava

Moji primjeri:

Glavni posao muškarca je da brine o ženi i porodici /tipični primjeri):

- On mi treba ugađati
- Ne smije me uzrujavati
- On uvijek treba zadovoljiti moje seksualne potrebe
- Njegov je posao da u kući i sa djecom sve bude u redu

Moji primjeri:

Prilagođeno prema: Russell, M. N (1995)

2.7.4. Radni list: Uvjerena u partnerskom odnosu

116 | Uvjerena koja potiču poštovanje i partnerstvo:

Žene i muškarci su različiti (tipični primjeri):

- U redu je da se razlikujemo
- Ona/on ima pravo na svoje mišljenje
- Razlike ne znače nepoštovanje

Moji primjeri:

Svako odgovara za svoje postupke (tipični primjeri):

- Ja sam odgovoran/a za moje postupke
- Moji postupci imaju posljedice na druge
- Ja sam odgovoran/a za štetu koju sam izazvao/la

Moji primjeri:

Žene i muškarci poštuju jedno drugo (tipični primjeri):

- Oboje trebamo brinuti jedno za drugo
- Ponekad su njene/njegove potrebe ispred mojih
- Mi poštujemo želje jedno drugoga

Moji primjeri:

Zajedništvo je temelj partnerstva (tipični primjeri):

- Bolje je zajedno donositi odluke
- Ja sam jednako odgovoran/a za ovu vezu kao i moja partnerica/partner
- Nema zajedništva ako se ja ne trudim

Moji primjeri:

Žene i muškarci su jednako vrijedni (tipični primjeri):

- Ja sam bolji/bolja u nekim područjima, a ona/on u drugim
- Bolje je podijeliti opterećenje nego sam nositi cijeli teret
- Ona/on i ja smo jednako vrijedni kao ljudi
- Imamo jednako pravo odlučivati o svim važnim stvarima za našu porodicu
- Njeno/njegovo pravo odlučivanja ne ovisi o zaradi

Moji primjeri:

Prilagođeno prema: Russell, M. N. (1995)

Radionica: *Ideje ili ponašanja koja mogu primijeniti kako bi popravili svoje ponašanje kao partnera*

118 | Upute za voditelje: podijeliti Radni list 2.7.5. 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 ponašanje koje će pokušati primijeniti u svom partnerskom odnosu.

Materijal za voditelje

2.7.6. Radni list: Dinamika promjena u partnerskom odnosu i nasilje

120 |

Svaki partnerski odnos ima svoju razvojnu dinamiku jer taj odnos nije statičan, on se vremenom mijenja.

Odnos obično započinje fazom zaljubljenosti u kojoj su uobičajena 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 nam 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 udaljavanja 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

2.7.7. Radni list: *Uvjerenja*

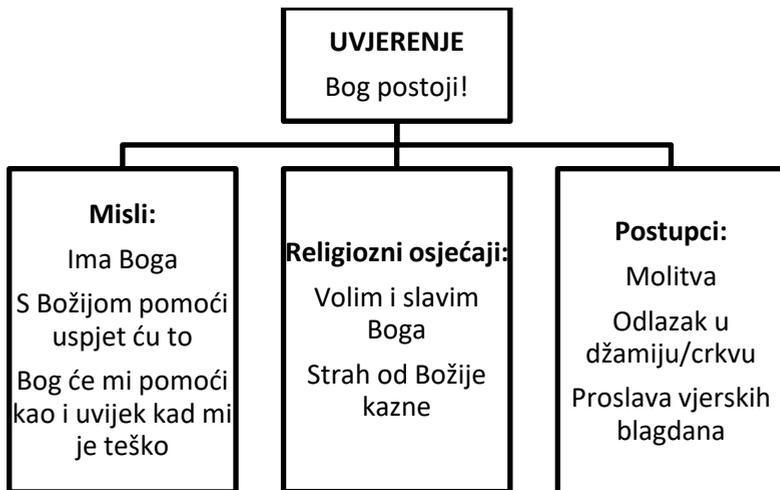
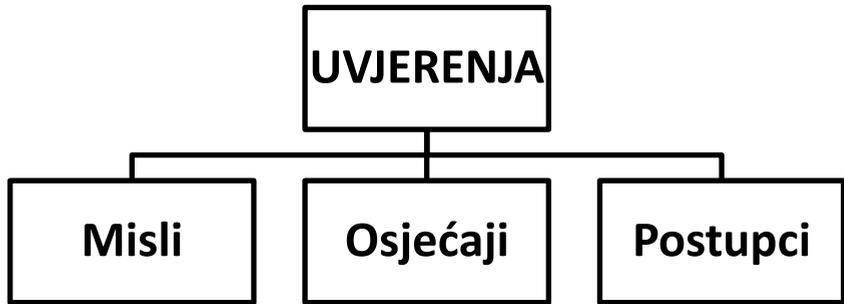
122 | Uvjerenja su mišljenja o događajima, o samom životu, o uzrocima događaja i ponašanja, o tome kako bi nešto (npr. odnos muža i žene, ponašanje članova porodice) *trebalo biti*, kako *jeste* ili kako se stvari *događaju*.

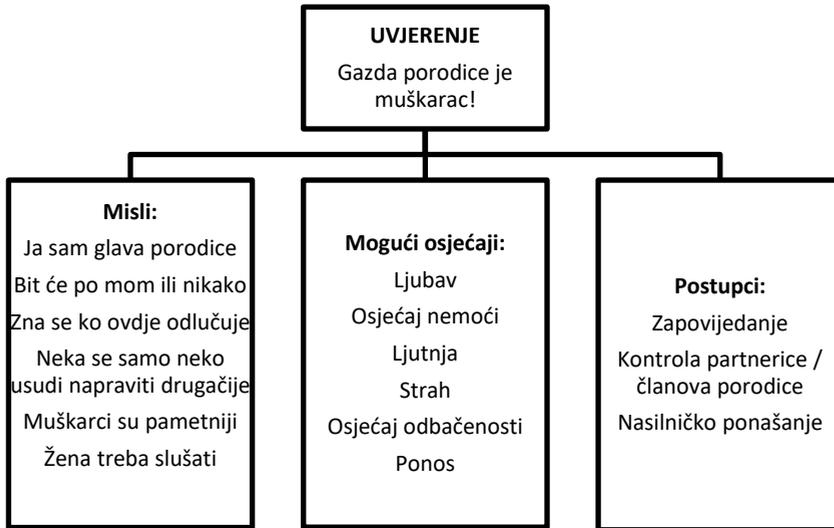
Uvjerenja smatramo istinitima ili prihvaćamo kao jasne i razumljive same po sebi, bez kritičkog razmatranja njihove opravdanosti i ispitivanja dokaza za njihovo postojanje. Uzimaju se zdravo za gotovo, kao nešto što je zadano. Zato ljudi često postupaju na osnovu svog uvjerenja, a ne na osnovu činjenica ili kritičkog razmatranja okolnosti svojih postupaka ili postupaka drugih osoba.

Uvjerenja se očituju u mislima, osjećajima i postupcima. Zato možemo prepoznati kakva neko ima uvjerenja iz onoga kako se ta osoba ponaša i šta 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, osjećaja i postupaka





2.8. OSMI SUSRET: Evaluacija uspješnosti tretmana

– završni susret

Ciljevi:

- Evaluacija vlastitog napretka i napretka ostalih članova grupe
- Evaluacija tretmana u cjelini
- Rastanak sa članovima grupe i voditeljima tretmana

Sadržaj:

- Prijavljivanje i povezivanje sa prethodnim susretom
- Evaluacija uspješnosti tretmana
- Zaključne napomene voditelja
- Rastanak sa grupom
- Bilješke voditelja

Materijal:

- Upute za voditelje
- Radni list 2.8.1. Evaluacija tretmana
- Radni list 2.8.2. Ocjena članova grupe

Upute za voditelje:

Napraviti kratak osvrt na prethodne susrete.

126 |

Podijeliti Radni list 2.8.1. i 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 primjetio 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.

Podijeliti Radni list 2.8.2. 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 šta su napisali. Članove grupe koji primaju povratnu informaciju se zamoli da saslušaju sa poštovanjem bez odgovaranja i osporavanja onoga što su čuli i ukoliko žele da zapišu zapažanja drugih članova grupe.

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 (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.

Zaključne napomene voditelja

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 na 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.

Rastanak sa članovima grupe: 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. Također važno je ostaviti mogućnost da se kasnije u slučaju potrebe mogu obratiti za pomoć.

2.8.1. Radni list: Evaluacija tretmana

Ime i prezime _____

128 |

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. Šta još kod sebe trebam i želim promijeniti?

3. Šta mi je bilo posebno korisno od onoga što su voditelji učinili?

4. Šta bih još volio da su voditelji učinili?

Molimo Vas da pomognete poboljšati sadržaj i način rada u radionicama tako da iskreno odgovorite na dolje navedena pitanja. Označite svoje odgovore koristeći skalu od 1 (uopće ne, loše) do 5 (potpuno, odlično).

Koliko vam je sudjelovanje na radionicama pomoglo da:

1. Uvidite koje osobine ima dobra partnerska veza 1 2 3 4 5

2. Prepoznate nasilna ponašanja u partnerskoj vezi kojima ste izloženi 1 2 3 4 5

3. Prepoznate nasilna ponašanja koja sam/sama činite 1 2 3 4 5

4. Upoznate svoja prava u partnerskoj vezi 1 2 3 4 5

5. Ne pristanete na ponašanja koja Vam ne odgovaraju ili Vas ugrožavaju 1 2 3 4 5

6. Možete partneru/partnerici jasno reći koja ponašanja Vas plaše ili brinu 1 2 3 4 5

7. Budete spremni potražiti od nekoga pomoć ako mislite da ste izložena/izložen zlostavljanju u partnerskoj vezi 1 2 3 4 5

130 |

Koliko su vam radionice bile:

8. Zanimljive 1 2 3 4 5

9. Korisne 1 2 3 4 5

10. Naporne 1 2 3 4 5

11. Upotrebljive za svakodnevni život 1 2 3 4 5

12. Već poznatog sadržaja 1 2 3 4 5

13. Dosadne 1 2 3 4 5

Koliko su pisani materijali koji su korišteni na radionicama bili:

14. Zanimljivi 1 2 3 4 5

15. Korisni 1 2 3 4 5

16. S novim sadržajem 1 2 3 4 5

17. Upotrebljivi za svakodnevni život 1 2 3 4 5

18. Sa previše informacija 1 2 3 4 5

19. Da li biste sudjelovanje na ovim radionicama preporučili svojim prijateljima 1 2 3 4 5

20. Kakva je bila atmosfera na radionicama 1 2 3 4 5

21. Kako ste se osjećali na radionicama 1 2 3 4 5

22. Molimo Vas da izdvojite jednu aktivnost ili radionicu koja je Vama lično bila najkorisnija:

23. Treba li iz radionica izbaciti neki sadržaj? DA NE

Ako mislite da treba, koji i zašto:

24. Treba li u sadržaj radionica dodati nešto čega nema? DA NE

Ako mislite da treba dodati, šta je to:

25. Da li bi provođenje neke radionice trebalo promijeniti?

DA NE

26. Šta predlažete da ubuduće učinimo kako bi radionice bile bolje

DODATAK: Primjer pozivnog pisma

Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
Kanton _____

CENTAR ZA SOCIJALNI RAD

Grad/Općina _____

| 133

Broj:

Datum:

Predmet: Poziv za sudjelovanje na radionicama namjenjenim za poboljšanje komunikacije unutar porodice sa evidentiranim narušenim odnosima, *dostavlja se*

Poštovani,

Na području kantona _____ provodi se projekat „Unapređenje pristupa multisektorskim uslugama za žrtve rodno zasnovanog nasilja na kantonalnom i općinskom nivou“ koji provodi Gender Centar Federacije BiH u saradnji sa kantonalnim koordinacionim tijelom.

U okviru navedenog projekta planirano je organiziranje grupa samopomoći za osobe koje imaju narušene odnose unutar porodice.

Zadatak naše ustanove bio je izdvojiti sve osobe za koje znamo, iz evidencije Centra za socijalni rad, da su u određenom periodu imali, ili još uvijek imaju, narušene odnose unutar svoje porodice, a Vaša obaveza je odazvati se na planirane aktivnosti.

Naime, ovaj projekat podrazumijeva radionice koje se po prvi put organiziraju u prostorijama Centra za socijalni rad, a u cilju osnaživanja Vašeg ličnog kapaciteta za nošenje sa svakodnevnim problemima u porodici i van nje, stvaranja uslova za bolju međuljudsku komunikaciju, poboljšanja kvalitete života, te promoviranja kulture dijaloga.

Projekat se sastoji od ukupno 8 radionica, koje će se odvijati svakih 14 dana u istom terminu, a iste će trajati (prosječno) 90 minuta. Prva radionica održat će se _____ dana _____ godine u ____ sati u prostorijama centra za socijalni rad, adresa_____.

Ukoliko bude potrebno, termine ćemo ubuduće nastojati prilagoditi Vašim obavezama. Stručni voditelji Vaših susreta bit će:_____ i _____

Bit će nam drago da prisustvujete ovoj radionici, ali i narednima koje će biti organizirane, te da iste prihvatite kao svojevrsan oblik pomoći koji Vam se nudi u cilju prevazilaženja porodičnih poteškoća u kojima se trenutno nalazite ili u kojima bi se mogli nalaziti. Garantiramo poštivanje Vaše privatnosti tokom sudjelovanja na ovim susretima, ali i nakon njih.

Također Vas ovom prilikom informiramo da će tokom radionica biti obezbijeđeno osvježenje i/ili putni troškovi.

U nadi da ćete prepoznati naša nastojanja, srdačan pozdrav.

S poštovanjem,

Direktor/Direktorica

Literatura

- Adams D. Certified Batterer Intervention Programs: History, Philosophies, Techniques, Collaborations, Innovations and Challenges. *Clinics in Family Practice* 2003; 5(1):1-23.
- Ajduković M. i Pavleković G. *Nasilje nad ženom u obitelji*, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb, RH, 2000.
- Archer J. Sex differences in aggression between heterosexual partners: A meta-analytic review. *Psychol Bull* 2000; 126:651-680.
- Archer J. Sex differences in physically aggressive acts between heterosexual partners: A meta-analytic review. *Aggress Violent Behav* 2002; 7:313-351.
- Avakame E. Intergenerational transmission of violence, self-control, and conjugal violence: A comparative analysis of physical violence and psychological aggression. *Violence Vict* 1998; 13:301-313.
- Barbour KA, Eckhardt CI, Davison GC, Kassinove H. The experience and expression of anger in maritally violent and maritally discordant - nonviolent men. *Behav Ther* 1998; 29(2):173-191.
- Babcock JC, Miller SA, Siard C. Toward a typology of abusive women: Differences between partner-only and generally violent women in the use of violence. *Psychol Women Q* 2003; 27:153-162.
- Babcock JC, Waltz J, Jacobson NS, Gottman JM. Power and violence: The relationship between communication patterns, power discrepancies and domestic violence. *J Consult Clin Psychol* 1993; 61(1):40-50.
- Carlson NR. *Foundations of Physiological Psychology*. 6 izd. Boston: Pearson Allyn & Bacon, 2005.
- Cercone JJ, Beach SRH, Arias I. Gender Symmetry in Dating Intimate Partner Violence: Does Similar Behavior Imply Similar Constructs? *Violence Vict* 2005; 20(2):207-218.
- Chang KL. Gender differences in self-report of intimate partner violence: a review. *Aggress Violent Behav* 2011; 16(2):167-175.
- Chermack ST, Fuller BE, Blow FC. Predictors of expressed partner and non-partner violence among patients in substance abuse treatment. *Drug Alcohol Depend* 2000; 58:43-54.
- Danielson KK, Moffitt TE, Caspi A, Silva PA. Comorbidity between abuse of an adult and DSM-III-R mental disorders: Evidence from an epidemiological study. *Am J Psychiatry* 1998; 155(1):131-153.

- Dixon L, Browne K. The heterogeneity of spouse abuse: a review. *Aggress Violent Behav* 2003; 8:107-130
- Dutton DG. Male abusiveness in intimate relationships. *Clin Psychol Rev* 1995; 15(6): 567-581.
- Dutton DG, van Ginkel C, Landolt M. Jealousy, intrusiveness and intimate abusiveness. *J Fam Violence* 1996; 11(4):411-423.
- Dutton DG, Starzomski AJ. Borderline personality in perpetrators of psychological and physical abuse. *Violence Vict* 1993; 8(4):327-337.
- Dutton DG. Male abusiveness in intimate relationships. *Clin Psychol Rev* 1995; 15(6):567-581.
- Ellison CG, Bartkowski JP, Anderson KL. Are there religious variations in domestic violence? *J Fam Issues* 1999; 20:87-113.
- Ellison CG, Anderson KL. Religious involvement and domestic violence among U.S. couples. *J Sci Study of Relig* 2001; 40:269-286.
- Foran HM, O'Leary KD. Alcohol and intimate partner violence: A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev* 2008; 38:1222-1234.
- Ganley A. Chapter 2: Domestic violence: The what, why, and who, and Appendices A and B. *Domestic violence manual for judges* 2006. Olympia, WA: Washington State Gender and Justice Commission. <http://www.courts.wa.gov/index.cfm?fa=home.contentDisplay&location=manuals/domViol/index>.
- Guo B, Harstall C. *Spousal violence against women: Preventing recurrence*. Institute of Health Economics. Alberta, Canada, 2008. Last accessed September 20, 2013 http://www.ihe.ca/documents/SpousalViolence_1.pdf
- Hart BJ. *Safety for Women: Monitoring Batterers' Programs*. Pennsylvania Coalition Against Domestic Violence (PCADV), 2004.
- Holtzworth-Munroe A, Bates L, Smutzler N, Sandin E. A Brief Review of the research on husband violence: Part 1. Maritally violent versus nonviolent men. *Aggress Violent Behav* 1997; 2(1):65-99.
- Holtzworth-Munroe A, Jouriles EN, Smutzler N, Norwood W. *Victims of Domestic Violence*. U: Bellack AS, Hersen M. ur. *Comprehensive Clinical Psychology*. Oxford: Pergamon; 1998.
- Hotaling GT, Sugarman DB. A risk marker analysis of assaulted wives. *J Fam Violence* 1990; 5(1):1-13.
- Johnson H. Contrasting views of the role of alcohol in cases of wife assault. *J Interpers Violence* 2001; 16(1):54-72.
- Johnson MP, Ferraro KJ. Research on domestic violence in the 1990s: Making distinctions. *Marriage Fam* 2000; 62:948-963.

- Kelly JB, Johnson MP. Differentiations among types of intimate partner violence: research update and implications for interventions. *Fam Court Rev* 2008; 46(3):476–499.
- Logan TK, Walker R, Leukefeld CG. Rural, urban influenced and urban differences among domestic violence arrestees in Kentucky. *J Interpers Violence* 2001; 16(2): 266-243. 73.
- Levitt HM, Kimberly NW. Religious Leaders' Perspectives on Marriage, Divorce, and Intimate Partner Violence. *Psychol Women Q* 2006; 30(2):212-22.
- Lipsky S, Caetano R, Field CA, Larkin GL. Psychosocial and substance use risk factors for intimate partner violence. *Drug Alcohol Depend* 2005; 78:39-47.
- Magdol L, Moffitt TE, Caspi A, Newman DL, Fagan J, Silva PA. Gender differences in partner violence in a birth cohort of 21-years-olds: Bridging the gap between clinical and epidemiological approaches. *J Consult Clin Psychol* 1997; 65:68-78.
- Merrill GS. Ruling the exceptions: Same-sex battering and domestic violence theory. U: C. M. Renzetti CM, Miley CH. ur. *Violence in gay and lesbian domestic partnerships*. New York: Haworth Press, 1996; 9-21.
- Miller S & Hudson P. Using structured parent groups to provide parental support. *Intervention in School & Clinic* 1994; 29(3):151-156.
- Mitchell C, James L. Evolving health policy on intimate partner violence. U: Mitchell C, Anglin D. ur. *Intimate partner violence: A health-based perspective*. New York, New York: Oxford, 2009; 1-18.
- McKinney C, Caetano R, Harris T, Ebama M. Alcohol availability and intimate partner violence among US couples. *Alcohol Clin Exp Res* 2009; 33:1-8.
- Moore TM, Stuart GL. A review of the literature on marijuana and interpersonal violence. *Aggress Violent Behav* 2005; 10:171-192.
- Ringel S, Bina R. Understanding causes of and responses to intimate partner violence in the Jewish Orthodox community: Survivors' and leaders' perspectives. *Research on Social Work Practice* 2007; 17(2):277-286.
- Sagrestano LM, Heavey CL, Christenson A. Perceived power and physical violence in marital conflict. *J Soc Issues* 1999; 55(1):65-79.
- Schumacher JA, Feldbaum-Kohn SR, Slep AM, Heyman RE. Risk factors for male to male partner physical abuse. *Aggress Violent Behav* 2001; 6:281-352.

- po, Gabard D, Dale D, Drucker A. Parental opinions about attending parent support groups. *Child Health Care* 1994; 23(2): 127-136.
- Stith SM, Smith DB, Penn CE, Ward DB, Tritt D. Intimate partner physical abuse perpetration and victimization risk factors: A meta-analytic review. *Aggress Violent Behav* 2004; 10:65-98.
- Straus MA. Prevalence of Violence against Dating Partners by Male and Female University Students Worldwide. *Violence Against Women* 2004; 10(7):790-811.
- Straus MA. Dominance and symmetry in partner violence by male and female university students in 32 nations. *Child Youth Serv Rev* 2008; 30(3):252-275.
- Tjaden P, Thoennes N. Stalking in America: Finding from the National Violence Against Women Survey, Research in Brief, Washington, DC: U.S. Department of Justice, National Institute of Justice, April 1998.
- Tjaden P, Thoennes N. Extent, nature, and consequences of intimate partner violence: findings from the National Violence Against Women Survey. Washington (DC): Department of Justice (US); 2000. Publication No. NCJ 181867. Available from: <http://www.ojp.usdoj.gov/nij/pubssum/181867.htm>
- Walker LE. *The battered woman*. New York: Harper and Row, 1979.
- Straus MA, Gelles RJ, Steinmetz S. *Behind Closed Doors: Violence in the American Family*. Garden City, New York: Anchor, 1980.
- Wofford S, Mihalic DE, Menard S. Continuities in marital violence. *J Fam Violence* 1994; 9(3):195-225.

