

Silvia Vuković

O NASILJU I HRABROSTI:
Psihološka podrška u sigurnoj kući



O NASILJU I HRABROSTI:

Psihološka podrška u sigurnoj kući

Izdavač:

Dom za djecu i odrasle-žrtve obiteljskog nasilja "Duga- Zagreb"
www.duga-zagreb.hr

Za izdavača:

Romana Galić, univ.spec.act.soc.
mr. sc. Željka Barić

Autorica:

Silvia Vuković, prof. psihologije

Recenzentica:

prof.dr.sc. Marina Ajduković

Lektorica:

Andrea Fišer, prof.

Fotografija i šminka:

Hana Tušek

Grafička priprema i tisak:

RD DIGITAL d.o.o.

Naklada:

300 primjeraka

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001040750

ISBN: 978-953-58349-3-9

Posebna zahvala

*Gradskom uredu za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom
na financijskoj potpori u ovom projektu.*

Tim Doma "Duga-Zagreb"

Zagreb, rujan 2019.

SADRŽAJ

UMJESTO PREDGOVORA	4
1. UVOD	5
2. DOLAZAK	8
2.1 PROCJENA PSIHIČKOG STATUSA.....	9
2.2 INICIJALNI INTERVJU.....	11
2.3 POTREBE I PLANOVI.....	12
2.4 PSIHOLOŠKA PROCJENA.....	14
2.5 INDIVIDUALNI PLAN I PROGRAM RADA	17
2.6 DOLAZAK DJETETA U SIGURNU KUĆU ZA ŽRTVE OBITELJSKOG NASILJA.....	19
3. PRILAGODBA	22
3.1 PREVLADAVANJE STRESA, TRAUME I KRIZE	23
3.1.1 Psihološke krizne intervencije nakon dolaska u ustanovu	24
3.1.2 Rad na prevladavanju traume nakon dolaska u ustanovu	26
3.1.3 Prevladavanje stresa	28
3.1.4 Prevladavanje stresa, traume i krize kod djece	31
3.2 PSIHOLOŠKA PRIPREMA ZA SUD/ODO/POLICIJU	32
3.2.1 Priprema djece za svjedočenje na sudu ili davanje iskaza Policiji ili ODO-U	34
3.3 RAZUMIJEVANJE NASILJA U PARTNERSKIM ODNOSIMA I NJEGOVIH POSLJEDICA	36
4. BORAVAK	44
4.1 JAČANJE SAMOPOŠTOVANJA	46
4.2 RAZVOJ SOCIJALNIH VJEŠTINA	52
4.3 UPRAVLJANJE EMOCIJAMA	57
4.4 JAČANJE RODITELJSKIH KOMPETENCIJA	62
4.4.1 Posljedice izloženosti djeteta obiteljskom nasilju	64
4.4.2 Osjećaj privrženosti i sigurnosti	70
4.4.3 Uspostavljanje roditeljskog autoriteta	72
4.4.4 Odnos s roditeljem koji je počinitelj nasilja	76
4.5 KARIJERNO SAVJETOVANJE I EKONOMSKO OSNAŽIVANJE.....	79
5. PRIJE ODLASKA	82
5.1 PRIPREMA ZA ODLAZAK	83
5.2. SIGURNOSNI PLAN	86
5.2.1 Sigurnosni plan za osobe koje namjeravaju živjeti odvojeno od počinitelja nasilja	87
5.2.2. Sigurnosni plan za osobe koje se vraćaju počinitelju nasilja	94
6. ZAKLJUČAK	84
LITERATURA	95
O AUTORICI	103

UMJESTO PREDGOVORA

Glavna je tema ovog Priručnika konceptualizacija psihološke podrške žrtvama obiteljskog nasilja u sigurnoj kući sa smjernicama psiholozima kako da to mjesto, uz sigurnost koju sigurna kuća pruža žrtvi, bude i mjesto osnaživanja i pripreme za kvalitetniji život bez nasilja nakon izlaska iz sigurne kuće. Iako je motivacija autorice ponajprije bila potreba za sistematizacijom vlastitih profesionalnih znanja i iskustava u neposrednom radu u sigurnoj kući, ovaj priručnik nadilazi i profesiju psihologije i kontekst sigurne kuće te daje korisne smjernice za rad psihologa u savjetovalištim i drugim institucijama koje pomažu žrtvama obiteljskog nasilja kao što su npr. obiteljski centri ili centri za socijalnu skrb. Uz to, dijelovi priručnika mogu biti korisni i ostalim stručnjacima koji se bave psihosocijalnom podrškom žrtvama.

Priručnik prati proces boravka žrtava obiteljskog nasilja u sigurnoj kući od dolaska i prilagodbe preko boravka do pripreme za odlazak. U fazi dolaska posebna je pozornost posvećena psihološkoj procjeni žrtve, procjeni njezinih potreba te izradi plana i programa rada. U fazi prilagodbe istaknuta je važnost prorade stresnih i traumatskih iskustava te kriznih intervencija. Najdetaljnije je razrađen sam boravak u sigurnoj kući, kao mjestu za osnaživanje žrtve jačanjem samopouzdanja i samopoštovanja, za rješavanje problema, razvoj socijalnih vještina, upravljanje emocijama, jačanje roditeljskih kompetencija te za karijerno savjetovanje i ekonomsko osnaživanje. Dio koji se odnosi na pripremu za odlazak uključuje smjernice za izradu sigurnosnog plana, ovisno o tome namjerava li osoba živjeti odvojeno od počinitelja nasilja ili mu se namjerava vratiti. Upravo opis ta dva sigurnosna plana jasno pokazuje istinsko poštovanje samoodređenja korisnica.

Posebna je važnost priručnika u tome što je u svim fazama rada velika pozornost posvećena djeci – specifičnostima njihova dolaska u sigurnu kuću, prevladavanju njihova stresa, traume i krize, njihovoj pripremi za svjedočenje na sudu ili davanje iskaza policiji ili ODO-u te raščlambi posljedica izloženosti djeteta obiteljskom nasilju kao važnom dijelu rada na razvoju roditeljskih kompetencija.

Sva faze rada popraćene su opisima kvalitetnih radionica za grupe korisnica, koje su detaljno opisane i izvrstan su „alat“ za stručnjake u ovom području.

Poruka priručnika je jasna. Uz osjetljivost na nasilje nad ženom nužno je dobro znanje i vještine neposrednog rada, utemeljene na prihvaćenim teorijama i empirijskim spoznajama. Samo tako lanac društvene reakcije na svaki oblik nasilja i zaštite žrtve, bez obzira na dob, spol, rod ili zdravstveno stanje, može biti djelotvoran.

Ključno je obilježje ovog priručnika da vrlo realno, kreativno i promišljeno opisuje rad psihologa u sigurnoj kući. Takav je pristup moguć samo onda kad se sinergično spoje autentično poštovanje žrtava nasilja, bogato praktično iskustvo, dobro znanje i visoka razina profesionalnosti, što je s profesionalnom zajednicom nesebično podijelila Silvia Vuković.

1 UVOD

Većina ljudi slaže se da je obiteljsko nasilje pojava koju treba sprječavati te pružiti podršku žrtvama obiteljskog nasilja. To se na raznim osobnim, obiteljskim i društvenim razinama radi na različite načine. Jedan je od njih i smještaj žrtava obiteljskog nasilja u sigurne kuće koje, uz zaštitu od nasilnika, žrtvama pružaju psihosocijalnu i pravnu podršku kako njihova sigurnost ne bi trajala samo za vrijeme smještaja nego i poslije.

Tema ovog priručnika je psihološka podrška žrtvama obiteljskog nasilja u sigurnoj kući i on može biti temelj za rad psihologa u sigurnoj kući. No njegov je sadržaj, uz manje izmjene, i osnova za rad psihologa u savjetovalištim i drugim institucijama koje pomažu žrtvama obiteljskog nasilja. Također, dijelovi priručnika namijenjeni su i ostalim stručnjacima koji se bave psihosocijalnom podrškom žrtvama. Mnoga se poglavlja jednako primjenjuju na sve žrtve obiteljskog nasilja (npr. podrška u stanju traume i krize, priprema za sud, sigurnosni plan i druga), no postoje i ona koja su u prvom redu primjenjiva u radu sa ženama žrtvama nasilja (npr. razumijevanje nasilja u partnerskim odnosima). Time nikako ne želim umanjiti patnje žrtava ostalih oblika nasilja niti implicirati da je podrška ženama važnija od podrške drugim žrtvama, nego je to odraz činjenice da su žene znatno češće žrtve obiteljskog nasilja nego muškarci, a pogotovo činjenice da je više od 99 % žrtava obiteljskog nasilja smještenih u sigurne kuće upravo ženskog spola. Iz istih se razloga u tekstu češće upotrebljavaju imenice ženskog roda kada se govori o žrtvama.

Od ranih 90-ih godina prošlog stoljeća, kada su se sustavnom zaštitom žrtava obiteljskog nasilja u Hrvatskoj gotovo isključivo bavile pripadnice feminističkog pokreta, koje su i otvorile prvo sklonište za žene, ni danas stanje nije puno bolje. U Hrvatskoj sada ima 19 skloništa za zaštitu žrtava obiteljskog nasilja, a njihov broj, rasprostranjenost i kapaciteti ne zadovoljavaju potrebe ove zemlje (Zore i Drožđan-Kranjčec, 2014.). Načini financiranja tih skloništa i dalje nisu primjereno riješeni na razini države, što otežava i funkcioniranje postojećih sigurnih kuća i otvaranje novih u dijelovima Hrvatske u kojima nema takvog oblika zaštite žrtava (Bašić, Šaravanja i Barić, 2018.). Ipak, u posljednjih 30 godina povećava se broj stručnjaka koji se sustavno bave zaštitom žrtava obiteljskog nasilja, a njihova znanja i iskustva neprocjenjiv su doprinos ublažavanju posljedica tog razornog društvenog problema.

Prema Zakonu o socijalnoj skrbi (NN 157/13, 152/14, 99/15, 52/16, 130/17), žrtvama obiteljskog nasilja osigurava se privremeni smještaj u kriznim situacijama u trajanju do godinu dana (djetetu i odrasloj osobi). To je vrijeme koje je potrebno da se počnu i završe sudski procesi nužni za daljnju sigurnost žrtve i njezin samostalni život (postupci vezani za nasilje, razvod braka, odluku o daljnjoj skrbi za dijete i sl.). To je i vrijeme nužno za oporavak žrtve i njezino jačanje kako bi mogla prevladati posljedice obiteljskog nasilja te ostvariti minimalne psihološke i materijalne uvjete za samostalan život. Nažalost, zbog sporosti pravosudnog sustava, zbog nepostojanja sustavne brige društva za stambeno zbrinjavanje svojih članova i zbog općenito nepovoljnog materijalnog stanja u Republici Hrvatskoj, često ni godina dana nije dovoljna za početak sigurnog i dostojanstvenog samostalnog života. No, svi ti nedostaci društva u kojem živimo ne znače da žrtve obiteljskog nasilja moraju zauvijek ostati zarobljenici nasilnog odnosa. Zahvaljujući vlastitoj hrabrosti i snazi, a zatim i neumornom angažmanu stručnjaka i volontera koji se bave podrškom žrtvama nasilja, moguće je ostvariti uvjete za siguran i samostalan život. Čak i žrtve nasilja koje se u skloništu iz raznih osobnih ili obiteljskih razloga ne zadrže dovoljno dugo da postignu uvjete za samostalan život, mogu dobiti podršku i unutar nekoliko dana ili tjedana. Prva dva poglavlja priručnika (Dolazak i Prilagodba) te završno poglavlje (Izrada sigurnosnog plana) obrađuju teme koje su osnova za pružanje podrške i onima koji su u skloništu vrlo kratko, a koje mogu biti presudne u životu osobe koja je proživljavala nasilje.

U stručnoj se literaturi u ovom kontekstu spominju pojmovi *obiteljsko nasilje*, *partnersko nasilje*, *nasilje nad ženama*, *rodno uvjetovano nasilje*, *nasilje nad djecom*, *osobama s invaliditetom* ili *nasilje nad starijim osobama*, a njihovi uzroci i karakteristike mogu se razlikovati. Posljedično se i načini postupanja u različitim situacijama trebaju uskladiti sa specifičnim potrebama žrtava, ali i počinitelja nasilja. Radi boljeg razumijevanja, i problema nasilja i rada sa žrtvama nasilja, što je tema ovog priručnika, slijede objašnjenja pojmova koji se najčešće upotrebljavaju u ovom priručniku:

Nasilje u obitelji je skup ponašanja čiji je cilj kontrola nad članovima obiteljske zajednice uporabom sile, zastrašivanja i manipuliranja (Ajduković i Ajduković, 2010.). Žrtve mogu biti obaju spolova i svih dobi, ali su to znatno češće žene, djeca, osobe s invaliditetom i osobe starije životne dobi. Kada govorimo o nasilju u obitelji, uglavnom podrazumijevamo da postoji neravnoteža moći, pri čemu se moć iskorištava u svrhu kontrole onog drugog te se uglavnom radi o dugotrajnom obrascu ponašanja.

Nasilje nad ženama je pojam kojim se nastoji istaknuti da su žene puno češće žrtve obiteljskog nasilja nego muškarci, no tim se pojmom upozorava i na činjenicu da je nasilje nad ženama usko povezano s patrijarhalnim stavovima i s njima povezanim društvenim normama te služi uspostavi i zadržavanju moći i kontrole muškarca nad ženom (Klasnić, 2011.).

Partnersko nasilje ograničeno je na partnerski odnos te i za njega vrijedi da, iako oba partnera mogu biti žrtve nasilja onog drugog, žene su žrtve znatno češće.

U svakom slučaju, zadatak je društva primjereno reagirati na **svaki** oblik nasilja i zaštititi žrtvu bez obzira na dob, spol, rod ili zdravstveno stanje, a reakcija može biti primjerena samo ako imamo dovoljno znanja da prepoznamo nasilje i potrebe osoba zahvaćenih nasiljem.

Motivacija autorice za nastanak ovog priručnika temeljena je upravo na potrebi za sistematizacijom tih znanja i iskustava, ali iz područja rada psihologinje u sigurnoj kući. Pritom zahvaljujem svim bivšim i sadašnjim psihologinjama Doma za djecu i odrasle žrtve obiteljskog nasilja „Duga-Zagreb“ čiji put nastavljam, ali jednako tako i svim zaposlenicima bez čijeg rada ne bi niti postojala ta sigurna kuća.

2 DOLAZAK



2.1 PROCJENA PSIHIČKOG STATUSA

Nakon ulaska žrtve obiteljskog nasilja u sklonište jedan je od prvih zadataka psihologa procjena njezina psihičkog statusa. Uzimajući u obzir da je osoba koju ne znate u ekstremno stresnoj situaciji i pojačano ranjiva, iznimno je važno otkriti postoje li izraženi rizici za njezino mentalno zdravlje i/ili život te primjereno reagirati. Uz to, informacije o psihičkom statusu osobe omogućuju brže i učinkovitije planiranje intervencija svih članova stručnog tima, ali i bržu reakciju ako se zapaze bitne promjene psihičkog statusa osobe nakon dolaska u sklonište.

Procjena psihičkog (mentalnog) statusa jest procjena trenutnog psihičkog stanja osobe i obuhvaća opažanje vanjskog izgleda, ponašanja, raspoloženja i emocija, govora, percepcije, orijentacije u prostoru i vremenu, pamćenje i osobito eventualne suicidalne ili homicidalne ideje (Kaplan i Sadock, 1998.). Uključuje opažanje funkcioniranja osobe, ali i vlastite opise i tumačenja osobe koju procjenjujemo pri čemu je važno otkriti kako osoba uobičajeno funkcionira.

Procjena psihičkog statusa počinje već prvim pogledom na žrtvu - opažanjem njezina vanjskog izgleda. Pritom treba usmjeriti pozornost na to je li osoba uredna ili zapuštena, je li odjevena posebno upadljivo te jesu li joj kretnje usporene, ubrzane ili neobične na neki drugi način. Taj dio procjene obavlja se u nekoliko trenutaka pri upoznavanju. Nakon toga treba razmotriti način komunikacije: jesu li forma i sadržaj mišljenja uredni te iznosi li osoba neke bizarne ili sumanute ideje. Nadalje, obvezno je otvoreno pitati osobu o postojanju psihičkih bolesti i o psihofarmacima koje eventualno uzima, o psihičkim bolestima bliskih srodnika, o zloporabi droga i/ili alkohola, o trenutnim psihičkim problemima uzrokovanim stresom koji sada proživljava (problemi sa spavanjem i tekom, razdražljivost, nekontrolirani napadi bijesa i/ili tuge i sl.), o prijašnjim načinima suočavanja u stresnim situacijama i napokon, o prijašnjim pokušajima suicida i eventualnim sadašnjim suicidalnim promišljanjima. Sve prikupljene informacije služe da se procjeni postoji li neposredna opasnost za mentalno zdravlje ili čak život osobe te da se poduzmu hitne mjere kojima bi se opasnost, ako postoji, uklonila. Svaku je osobu koja dolazi u sklonište za žrtve nasilja potrebno umiriti i pružiti joj nadu

u rješavanje njezine životne situacije, no u pojedinim je slučajevima nužno tražiti intervenciju hitne medicinske pomoći.

Ovisno o iskustvu psihologa i situaciji, takva procjena može biti dio kraćeg ili duljeg razgovora u prvom susretu psihologa i žrtve. Prije nego što takva procjena postane rutinska i automatska, preporučljivo je uza sebe imati formular za procjenu psihičkog statusa (primjer formulara kojim se koristi u Domu „Duga-Zagreb“ prikazan je u okviru 1.).

Okvir 1.: Formular za procjenu psihičkog statusa

PSIHIČKI STATUS			
Ime i prezime: _____			
Datum: _____			
VANJSKI IZGLED: uredan, neuredan, zapušten, upadljiv, tj. ozljede			
Drugo _____			
MOTORIČKO PONAŠANJE: hiperaktivan, uznemiren, nemiran, usporen			
Drugo _____			
EMOCIJE: u skladu sa situacijom nisu u skladu sa situacijom			
Opis _____			
GOVOR: šutljiv, nejasan, ubrzan, usporen, glasan			
Drugo _____			
MIŠLJENJE: smetnje pažnje i koncentracije, usporeno, ubrzano, suicidalne misli			
Drugo _____			
MEDICINSKA POVIJEST:			
Raniji tretman kod psihologa ili psihijatra		DA	NE
Kada i zašto _____			
Jeste li bolovali od neke duševne bolesti		DA	NE
Ako da, od koje _____			
Jeste li liječeni od ovisnosti o: alkoholu DA NE drogama DA NE			
Je li netko od članova vaše obitelji bolovao od duševne bolesti		DA	NE
Ako da, od koje _____			
Imate li psihičkih smetnji (nesanica, razdražljivost, napadi ljutnje, tuge...) DA NE			
Ako da, kakve _____			
Uzimate li neke lijekove		DA	NE
Koje _____			
Nešto drugo _____			

Nakon početne procjene, važno je intenzivnije opažati funkcioniranje osobe te organizirati češće razgovore s njom u prvim danima smještaja jer su tada žrtve nasilja i najranjivije te su moguće brze promjene njihova općeg funkcioniranja. To je i razdoblje obavljanja inicijalnog intervjua te uspostavljanja dobre suradnje s korisnikom smještaja u sigurnoj kući.

2.2 INICIJALNI INTERVJU

Katkad osobe koje su proživljavale nasilje dođu u sklonište s malo uvida u širinu nasilja kojem su bile izložene. Možda zatraže intervenciju policije zbog jedne nasilne situacije pa pristanu na smještaj u sigurnu kuću više zbog straha od partnerove reakcije nego zato što žele prekinuti nasilan odnos i početi samostalan život. Često nasiljem smatraju samo snažne udarce, bez svijesti o drugim, manje intenzivnim, ali jednako razarajućim ponašanjima, poput kontrole kretanja i druženja, prijetnji ili zastrašivanja, da nabrojimo samo neke (Parker, 2015.).

Zato je važno tijekom inicijalnog intervjua otkriti vrstu i intenzitet nasilja te shvatiti koja su vjerovanja žrtve o nasilju, kako bi se mogao osmisлити tretman koji će žrtvi omogućiti da donese racionalne, informirane odluke o svojoj budućnosti. Uz to, u razgovoru o proživljenom nasilju osoba možda iznese i važne informacije o kojima nije govorila u izjavi koju je dala policiji ili centru za socijalnu skrb. U tom je slučaju svakako potrebno, u dogovoru sa žrtvom, obavijestiti policiju ili Općinsko državno odvjetništvo o novim podacima važnima za procesuiranje počinitelja nasilja.

Inicijalni intervju u sigurnoj kući prigoda je i da osoba možda prvi put „ispriča svoju priču“ u cijelosti i tako izrazi osjećaje koje je dugo potiskivala, što je prvi korak u suočavanju s vlastitim životom i preuzimanju odgovornosti za sebe. Uvijek treba potaknuti žrtvu da opiše povijest nasilja svojim riječima i ostaviti dovoljno vremena za takav razgovor. Nakon toga dobro je sažeti ono što smo čuli kako bismo provjerili jesmo li shvatili i omogućili dodatna objašnjenja. No, s obzirom na navedenu činjenicu da žrtve katkad neka nasilnička ponašanja ne smatraju nasiljem, dobro je postaviti i dodatna pitanja radi provjere je li bilo i drugih oblika nasilja (npr. kontrola financija, zabrana ili otežavanje kontaktiranja s rodbinom i prijateljima, prisiljavanje na seksualne odnose, prijetnje, zastrašivanja i sl.). Pritom treba imati na umu da žene žrtve obiteljskog nasilja nerado govore o seksualnom nasilju te da će

se možda tek naknadno, nakon što se uspostavi odnos povjerenja, pojaviti i takve informacije.

Uz razgovor o povijesti nasilja, tijekom inicijalnog intervjua važno je dobiti informaciju o planovima i željama osobe u vezi s njezinim budućim životom. Ako nema ni planova ni želja, važno je potvrditi da je u redu, prije bilo kakva planiranja i donošenja odluka, dopustiti sebi odmor te proraditi svoje emocije i svoju situaciju.

I na kraju, inicijalni intervjui omogućuje žrtvi da dobije informacije koje ju zanimaju. Na samom početku dobro je u grubim crtama objasniti što sve obuhvaća psihološki tretman u skloništu i način rada, istaknuti pravila o zaštiti osobnih podataka i povjerljivost te naglasiti da osoba treba aktivno sudjelovati i u planiranju tretmana i u njegovu nastavku. Također je važno ostaviti prostor za postavljanje pitanja. Npr. što može očekivati u skloništu?, može li ovdje zadovoljiti svoje potrebe i potrebe djece?, što se najčešće događa sa žrtvama nasilja nakon odlaska iz skloništa?, kome se treba obratiti za pojedine stvari? i sl. S obzirom na to da takav intervjui zahtijeva dosta vremena, a što ovisi i o trenutačnom emocionalnom stanju osobe i o njezinoj sklonosti da spontano verbalizira, moguće je da će se inicijalni intervjui provoditi u dva puta, što je svakako bolje nego prekidati osobu u situaciji kada prvi put opisuje svoju životnu priču.

2.3 POTREBE I PLANOVI

Dolazak u sklonište, iako može biti rezultat dugogodišnjeg odlučivanja, mnogim je osobama tek početak procesa stvaranja boljeg života za sebe i svoju djecu, ako ih imaju. Da bi uspješno nastavile život bez nasilja, žrtve imaju mnoge potrebe koje je nužno ispuniti. Te se potrebe najčešće mogu grupirati u nekoliko kategorija: stambeno zbrinjavanje, zaposlenje, nastavak edukacije ili prekvalifikacija, zdravstvena njega, pravna pomoć, skrb za djecu, socijalna podrška i materijalna pomoć (Allen, Bybee, Sullivan, 2004.).

No, ne smijemo zaboraviti da je svaka osoba različita prema svojim potrebama i prema načinu postavljanja prioriteta te da će ulagati trud u zadovoljavanje onih potreba koje procjenjuje važnijima za svoj život. Zato je početak tretmana zapravo otkrivanje individualnih potreba, želja i prioriteta, tj. postavljanje ciljeva tretmana kako bi se intervencije djelatnika skloništa

uskladile s individualnim potrebama žrtve na smještaju. Postavljanje ciljeva također motivira i usmjerava osobu prema ponašanju koje će poboljšati njezinu životnu situaciju.

Nakon što osoba izrazi svoje želje i potrebe, korisno je predstaviti uobičajene ciljeve u sličnim situacijama kako bi informiranije sagledala svoje potrebe i mogućnosti, no važno je da popis prioriteta ne bude nametnut, nego stvaran izraz osobe koja traži pomoć. Istraživanja pokazuju da će se žrtve pojačano aktivirati u poboljšanju onog područja koje smatraju najvažnijim za svoju budućnost, no da će istodobno mnogim aktivnostima nastojati ostvariti i druge ciljeve (Allen i sur., 2004.).

Pri postavljanju ciljeva često postaje i jasno s kojim je namjerama i očekivanjima netko došao u sigurnu kuću. Tako se vidi da jedan broj korisnika nije donio jasnu odluku o napuštanju počinitelja nasilja, nego su u sigurnu kuću došli zbog grube nasilne epizode ili pak pod pritiskom drugih, npr. centra za socijalnu skrb, obitelji i sl. U takvim slučajevima nije produktivno nametati vlastita stajališta, nego treba nastojati razumjeti osobu i pružiti joj podršku u konkretnom kontekstu njezinih potreba i želja. No, da bismo doista razumjeli osobu koja se i nakon doživljenih psihičkih i fizičkih povreda želi vratiti počinitelju nasilja, potrebno je dobro razumjeti dinamiku i posljedice obiteljskog/partnerskog nasilja te imati uvid u uobičajeni proces donošenja odluke o odlasku iz nasilnog odnosa.

Suočeni s patnjama žrtava obiteljskog nasilja često se pitamo: „*Zašto jednostavno ne odu od nasilnika?*“ Najbolji odgovor na to pitanje jest: „*Svatko bi jednostavno otišao, kad bi to bilo jednostavno.*“ Ali ljudski životi nisu jednostavni, a velike životne odluke još manje. Razgovori sa žrtvama obiteljskog nasilja, kao i istraživanja koja se temelje na takvim razgovorima, jasno pokazuju koliko je složen proces prekidanja nasilničkog odnosa. Taj proces nikada niti ne počinje kao prekid odnosa, nego kao niz pokušaja da se odnos poboljša i nasilje prestane. I tek nakon gubitka nade da će nasilje prestati, počinje prekidanje odnosa, ali ni to nije jednostavno jer za sobom često povlači mnoge prepreke (u prvom redu vanjske, ali i psihološke) koje valja prijeći. Anderson i Saunders (2003.) upućuju na mnoga istraživanja koja ističu da je odlazak od nasilnika proces koji može uključivati niz aktivnosti da se žrtva zaštiti od nasilja kao što su pokušaji popravljavanja odnosa, traženje pomoći, privremeni odlasci od nasilnika, emocionalno udaljevanje od nasilnika te stvaranje uvjeta za odlazak. Sve se to događa katkad i godinama prije stvarnog odlaska. Autori dalje ističu važnost dostupnosti materijalnih resursa nužnih za samostalan život, ali i

važnost socijalne podrške i individualnih vještina suočavanja jer razdoblje nakon odlaska od nasilnika puno je problema, izazova i stresova koje treba prevladati. I zato ne treba pitati zašto žrtva jednostavno ne ode od nasilnika, nego je primjernije pitati što je sve potrebno da bi žrtva uopće mogla otići. U sigurnoj kući odgovor na to pitanje tražimo i tako da zajedno sa žrtvom definiramo njezine potrebe, planove i ciljeve te kako može najbolje iskoristiti sve dostupne resurse u zajednici.

Kombiniranjem ciljeva koje je postavila žrtva i resursa skloništa, ali i resursa u društvenoj zajednici, izrađuje se individualni plan i program rada s definiranim izvoditeljima, metodama i rokovima.

2.4 PSIHOLOŠKA PROCJENA

„Psihološka procjena je obuhvatno ispitivanje poduzeto s ciljem dobivanja odgovora na specifična pitanja o klijentovu psihološkom funkcioniranju tijekom određenog razdoblja ili predviđanja psihološkog funkcioniranja u budućnosti“ (Američko društvo za istraživanja u obrazovanju, Američka psihološka udruga, Nacionalno vijeće za istraživanja u obrazovanju, 2006., str. 186.). Ovakvom se definicijom psihološke procjene ističu dvije važne zadaće psihologa u sigurnoj kući.

Prva se odnosi na prikupljanje svih dostupnih relevantnih informacija o žrtvi i karakteristikama nasilja koje je proživjela. Prije dolaska u sigurnu kuću žrtva je uglavnom bila u kontaktu s centrom za socijalnu skrb i/ili s policijom pa se i pri samom zahtjevu za smještaj u sklonište mogu dobiti neke važne informacije. Također, kad napuštaju dom, osobe često sa sobom ponesu važnu dokumentaciju koja može sadržavati i podatke o eventualnom prijašnjem tretmanu psihologa, psihijatrijskom liječenju ili o traženju liječničke pomoći zbog prijašnjeg nasilja. Ili je obitelj već otprije bila u tretmanu centra za socijalnu skrb pa postoji socijalna anamneza, mišljenja psihologa i sl. Dobro je pokušati prikupiti tu dokumentaciju radi brže i preciznije procjene uobičajenog funkcioniranja žrtve prije nego što je tražila smještaj u sigurnoj kući.

Druga je zadaća psihologa procjena psihološkog funkcioniranja žrtve nasilja u kontekstu proživljenog obiteljskog nasilja i dolaska u sigurnu kuću kako bismo mogli na najbolji način zadovoljiti psihološke potrebe osobe koja

se nakon stresnih iskustava našla u potpuno novoj okolini. Većina osoba koje su proživljavale nasilje u ovom je razdoblju u stanju teškog akutnog stresa i teško je bez detaljnije procjene reći koliko su njezini kognitivni i emocionalni kapaciteti opterećeni trenutačnom situacijom. Procjena će uvijek uključivati izravnu interakciju psihologa i žrtve u razgovoru i neposredno opažanje ponašanja u prvim danima smještaja. No, povremeno je nužno i psihološko testiranje kako bi se bolje razumjela osoba, dobio bolji uvid u njezinu kognitivnu učinkovitost i potencijale ličnosti, ali i podaci o tome je li potrebna daljnja procjena psihičkog zdravlja i prikladan tretman.

Prije samog psihološkog testiranja mora postojati jasna slika o tome kako će podaci dobiveni testiranjem pomoći u planiranju oporavka žrtve i poboljšanja njezine životne situacije. U ovom dijelu posla psihologa iznimno je važno stalno imati na umu svrhu smještaja u sigurnoj kući: biti na sigurnom mjestu na kojem će se žrtva oporaviti od proživljenog obiteljskog nasilja i iz kojeg će stvoriti uvjete za bolji, dostojan život bez nasilja. Dakle, treba procijeniti koje su snage i ograničenja osobe i je li potreban neki posebni tretman (npr. psihijatrijsko liječenje, psihoedukacija, savjetovanje...) kako bi se odredilo što je sve potrebno za oporavak i jačanje. Važno je da osoba bude dobro obaviještena o svrsi testiranja kako bi jasno prepoznala da taj dodatni napor koji će uložiti u ispunjavanje testova služi za planiranje poboljšanja njezine životne situacije. U protivnom testiranje može doživjeti samo kao još jednu stresnu situaciju ili još gore – kao situaciju u kojoj je netko procjenjuje i kritizira kao da je ona uzrok svojega problema.

Zato izbor psihologijskih testova kojima ćemo se koristiti treba biti dobro promišljen i vođen dvjema idejama: „Što će nam najbolje pomoći da upoznamo karakteristike osobe relevantne za njezinu situaciju?“ i „Kako to učiniti na najučinkovitiji način, a da osobu ne podvrgavamo nepotrebnom stresu i naporu?“. Naravno da će izbor testova kojima se eventualno koristimo ovisiti i o materijalnim sredstvima sigurne kuće, a u Hrvatskoj stanje s tim nije najbolje te je, tim više, važno promisliti koji testovi mogu biti najkorisniji za najveći broj smještenih korisnika.

Psihologijske testove grubo možemo podijeliti na testove sposobnosti i mjere tipičnog ponašanja (Jackson, 2003.). Za odraslu žrtvu obiteljskog nasilja važno je znati koja je razina njezina intelektualnog funkcioniranja i kakvi su njezini uobičajeni obrasci doživljavanja i ponašanja te kako je na njih utjecalo proživljeno nasilje.

a) Testovi sposobnosti

Za procjenu kapaciteta osobe i planiranje tretmana važno je imati podatak o njezinu općem kognitivnom funkcioniranju. No, za rad u sigurnoj kući nije nužno precizno određenje razine inteligencije – gruba procjena često će biti dovoljna. Uz to, testiranje inteligencije u uvjetima visokog stresa može dodatno opteretiti osobu i negativno utjecati na njezino, ionako krhko, emocionalno stanje. Stoga psiholog u sigurnoj kući prije svega treba pokušati pronaći dodatne izvore informacija o prijašnjem kognitivnom funkcioniranju i o eventualnim prijašnjim procjenama inteligencije. Svakako treba doznati koja je razina obrazovanja i pojedinosti o akademskom uspjehu (npr. školovanje prema posebnom programu zbog intelektualnih poteškoća), kakva je radna povijest i koje je poslove korisnik obavljao tijekom života, ima li vozačku dozvolu, je li ikad bio na psihološkoj obradi i kakvi su bili rezultati (npr. u centru za socijalnu skrb, tijekom psihijatrijskih tretmana, za potrebe profesionalne orijentacije i sl.). Uz te podatke, o općem kognitivnom funkcioniranju djelomično se može zaključivati i na temelju intervjua te opažanjem funkcioniranja osobe u ustanovi.

Naravno, ako ne možemo prikupiti relevantne podatke i ako smo zbog nekog razloga nesigurni u procjeni, primjena testa inteligencije sasvim je opravdana. Za potrebe psihosocijalnog tretmana žrtve obiteljskog nasilja u sigurnoj kući dovoljno se koristiti nekom od mjera opće inteligencije kao što su Kognitivni neverbalni test (KNT) (Momirović i Sučević, 2004.), Test nizova-TN (Pogačnik, 1997.), Standardne progresivne matrice-SPM ili Progresivne matrice u boji-CPM (Raven, Raven i Court, 1999.) zajedno s npr. Mill-Hill ljestvicom rječnika (Križan i Matešić, 2001.). Zajedničko je ovim testovima da se radi o mjerama opće inteligencije te da ih možemo jednostavno i brzo primijeniti s korisnicima različitih karakteristika. Napominjemo da su ovi testovi navedeni kao primjer i da će izbor testa ovisiti o procjeni psihologa koji ga primjenjuje u nekoj konkretnoj situaciji.

b) Upitnici i postupci za ispitivanje ličnosti

Za potrebe ovog priručnika detaljan bi prikaz korištenja upitnika za ispitivanje ličnosti svakako bio suvišan, ali potrebno je ponovno skrenuti pozornost na svrhu psihološke procjene u sigurnoj kući, a to je – planiranje ili evaluacija oporavka žrtve i poboljšanja njezine životne situacije. Dakle, uz već spomenute načine dobivanja podataka o funkcioniranju osobe (proučavanje socioanamnestičkih podataka, medicinske dokumentacije, dokumentacije centra za socijalnu skrb, intervju, opažanje ponašanja i dr.), korisne informacije možemo dobiti pravilnom upotrebom upitnika ličnosti. Danas su dostupni

mnogi upitnici i inventari ličnosti pa će njihov izbor znatno ovisiti o analizi podataka koje smo prikupili o osobi i opaženom funkcioniranju u ustanovi.

S obzirom na činjenicu da su žrtve obiteljskog nasilja često izložene traumatičnim događajima te da je obiteljsko nasilje izvor intenzivnog stresa i često traume (npr. Kemp, Rawlings i Green, 1991., Jaffe, Wolfe, Wilson i Zak, 1986., Robertiello, 2006.) psiholog u sigurnoj kući svakako će se koristiti testovima kojima se detaljnije informira o simptomima stresa koje žrtva pokazuje. Dobar su izbor za dohvaćanje simptoma posttraumatskog stresa Inventar simptoma traume-TSI (Galić, 2012.) i Upitnik o načinima suočavanja sa stresom-WOC (Lazarus i Folkman, 2011.), ali i MMPI-2 (Hathaway i McKinley, 1999.) koji je obuhvatniji te će pokazati i eventualne druge psihopatološke oblike doživljavanja i ponašanja. Uzimajući u obzir rezultate mnogih istraživanja koji upućuju na višu stopu pojave depresije, anksioznih poremećaja, pokušaja suicida i ostalih psihičkih teškoća kod žrtava obiteljskog nasilja (npr. Helfrich, Fujiura i Rutkowski-Kmittaw, 2008., Humphreys i Thiara, 2003., Golding, 1999.) katkad je upravo MMPI-2 najbolji izbor jer nam može dati dobar uvid u postojanje i izraženost psihopatologije.

U našem dosadašnjem radu korisnim su se pokazali i drugi upitnici kojima ispitujeemo postojanje psihičkih smetnji, a koje su često posljedica obiteljskog nasilja. Tako se može primijeniti Beckov inventar depresije-BDI-II (Beck, Steer i Brown, 2009.), Upitnik anksioznosti kao stanja i osobine ličnosti-STAI (Spielberger, 2000.), Skala autodestruktivnosti-SAD (Dautović, 2000.) i dr.

I, zaključno, treba uzeti u obzir da je saznavanje rezultata testiranja katkad samo po sebi stresno (Američko društvo za istraživanja u obrazovanju, Američka psihološka udruga, Nacionalno vijeće za istraživanja u obrazovanju, 2006.) te da rezultate treba priopćiti u kontekstu nasilja i na konstruktivan način kako bi osoba imala koristi od testiranja i mogla poduzeti daljnje aktivnosti u vezi sa svojim mentalnim zdravljem, ako je potrebno.

2.5 INDIVIDUALNI PLAN I PROGRAM RADA

Individualni plan je plan promjena životne situacije odnosno ponašanja korisnika izrađen na temelju sveobuhvatne procjene potreba, poteškoća i resursa, u dogovoru s korisnikom i članovima obitelji, u svrhu prevladavanja nepovoljnih životnih okolnosti (Zakon o socijalnoj skrbi, 2017.). U Hrvatskoj je

istim zakonom propisana obveza izrade individualnog plana u domu za žrtve nasilja.

No, svrha i važnost izrade individualnog plana rada sa žrtvom obiteljskog nasilja umnogome nadilazi definiciju iz tog Zakona – možda nakon dugo vremena omogućuje žrtvi da jasno verbalizira svoje želje i potrebe; možda žrtva nasilja počne vjerovati da je prepoznata kao osoba sa svojim željama, a ne kao dio statistike o obiteljskom nasilju; možda tek izradom individualnog plana rada počne postupak oblikovanja vlastitog života i preuzimanja odgovornosti za njega, za razliku od prepuštanja sudbini, društvenim normama i autoritetima; možda tek definiranjem ciljeva i koraka koji će dovesti do njihova ostvarenja žrtva povjeruje da je moguće poboljšati vlastitu životnu situaciju, a možda kombinacija svega toga. Zato ovaj korak u radu sigurne kuće može biti početak važnih promjena u percepciji i ponašanju osobe koja je proživljavala nasilje, a te je promjene moguće potaknuti pomnom izradom individualnog plana.

Imajući na umu da obiteljsko nasilje često rezultira smanjenjem samopouzdanja žrtve i povećanjem osjećaja bespomoćnosti, prije same izrade individualnog plana važno je osnažiti korisnicu te mobilizirati njezina znanja i sposobnosti kako bi uopće mogla predočiti vlastite ciljeve i aktivnosti koje dovode do njihovih ostvarenja. Osnaživanjem omogućujemo korisnici bolje razumijevanje vlastite situacije i okolnosti koje utječu na nju, a samim tim povećavamo i motivaciju da s tim okolnostima nešto učini (Urbanc i Ajduković, 2010.).

Važno je osobi ostaviti i dovoljno vremena da promisli o vlastitom životnom putu, potrebama i ciljevima te proces individualnog planiranja nerijetko traje tijekom nekoliko susreta. Kako bismo uštedjeli na vremenu, a osobi ipak omogućili dovoljno vremena za razmišljanje, nije loše na kraju prvog razgovora o planovima i ciljevima dati domaću zadaću u kojoj trebaju odgovoriti na pitanja: „Što sve želim postići/ostvariti u životu?“ „Što želim napraviti/ostvariti u sljedećih godinu dana kako bih poboljšala vlastitu životnu situaciju (i situaciju svoje djece)?“ Odgovori na ta pitanja ključni su u prepoznavanju puta koji si je korisnica zacrtala u životu, a samim time olakšava postavljanje ciljeva i konkretnih aktivnosti koje će omogućiti njihovo ostvarenje. Psiholog u sigurnoj kući, zajedno s ostalim članovima stručnog tima, žrtvi obiteljskog nasilja daje informacije o mogućnostima ostvarenja prava iz pravnog sustava i sustava socijalne skrbi te joj pomaže u informiranijem sagledavanju putova do ostvarenja postavljenih ciljeva.

Zadatak psihologa i ostalih stručnjaka u sigurnoj kući jest potaknuti osobu na postavljanje ciljeva koji su relevantni za njezinu dobrobit i dostizni, pri čemu se definiraju konkretne aktivnosti koje dovode do ciljeva i vremenski rokovi za njihovo ispunjenje. Kvalitetno postavljeni ciljevi povezani su i s procjenom korisnosti primljenih psihosocijalnih usluga u sigurnoj kući (Bakić, Ajduković i Barić, 2017.).

S vremenom i pod utjecajem ostvarenih rezultata te novih spoznaja o svojoj situaciji, žrtve često otkrivaju dodatne potrebe i želje te je nužno revidirati plan, dodati nove ciljeve, provjeriti teškoće u ostvarenju postojećih ciljeva te naći nova rješenja.

2.6 DOLAZAK DJETETA U SIGURNU KUĆU ZA ŽRTVE OBITELJSKOG NASILJA

Žrtve obiteljskog nasilja često su roditelji koji na smještaj dolaze sa svojim djetetom/djecom. Prema statistici Doma za žrtve obiteljskog nasilja „Duga – Zagreb“, tijekom deset godina postojanja Doma smješteno je 515 djece, što čini 57 % korisnika (Adamović, Gvozdanović i Maskalan, 2017.). Dakle, više od polovine korisnika su djeca koja su mahom svjedočila obiteljskom nasilju, a mnoga su od njih i njegove izravne žrtve. Budući da je svjedočenje obiteljskom nasilju nerijetko izvor traume za djecu, možemo reći da su sva smještena djeca žrtve barem emocionalnog, ako ne i ostalih oblika nasilja. Uz to, raspad obitelji je stresan događaj koji se sastoji od cijelog niza stresora kao što su prekid komunikacije s jednim roditeljem, napuštanje doma, odlazak u novu sredinu, promjena škole i dr. (Lacković-Grgin, 2000.). Ovi podaci govore u prilog tome da je rad s djecom u skloništu jedan od najvažnijih zadataka stručnog tima, a time i psihologa. Ipak, u ovom je priručniku naglasak na tretmanu odraslih žrtava obiteljskog nasilja te je rad s djecom opisan samo u grubljim crtama.

Inicijalnim razgovorom, ovisno o dobi djeteta, važno je povećati osjećaj sigurnosti pružanjem informacija koje će mu olakšati prilagodbu na nove životne okolnosti. Uz informacije o tome kako izgleda svakodnevni život u skloništu, tko sve stanuje u skloništu te kako će izgledati nova škola, djecu iznimno zanima što će biti s njihovim roditeljima, bakama i djedovima, prijateljima koje su ostavili u staroj sredini, kućnim ljubimcima i sl. Taj dio razgovora je osjetljiv jer u trenutku dolaska u sklonište ni odrasla žrtva nasilja

ne zna u kojem će smjeru ići njezin život i život djece. Stoga je jedino moguće pomoći djetetu da izrazi svoje strahove, sumnje i ostale osjećaje te mu pružiti nadu da će roditelj s kojim je u skloništu, uz pomoć djelatnika skloništa i drugih službi, donijeti odluke i poduzeti sve što može da bi mu život u budućnosti bio bolji i stabilniji nego do sada.

Velik je broj djece odrastao s osjećajem straha i zabrinutosti za roditelja koji je žrtva nasilja, a djeca i u skloništu pokazuju zaštitnički stav prema tom roditelju. No, s vremenom osoba koja je proživjela nasilje postaje samopouzdanija i sigurnija u sebe, a djeca se sve više brinu za roditelja kojeg ne vide i koji je „ostao sam“ pa se nerijetko počinje javljati zabrinutost za roditelja počinitelja nasilja. Uz činjenicu da je taj roditelj ostao sam, djeca su svjesna skorih sudskih postupaka i određene vjerojatnosti da taj roditelj dobije zatvorsku kaznu. I koliko god razumjelo dinamiku obiteljskog nasilja, nužnost da se žrtva skloni od nasilnika i važnost da počinitelj nasilja preuzme odgovornost za svoje ponašanje, djetetu je teško izbjeći tugu i tjeskobu zato što će njegov drugi roditelj možda biti u zatvoru. Zadatak je psihologa u takvim situacijama omogućiti djetetu slobodno izražavanje osjećaja, pružiti mu primjerenu podršku i omogućiti mu razvijanje prikladnih strategija za suočavanje s tako zamršenom obiteljskom situacijom i svim osjećajima koji iz nje proizlaze.

U odnosu prema djetetu slijedit ćemo sličan „protokol“ kao i s odraslom žrtvom obiteljskog nasilja, no u to će potpuno biti uključen i roditelj s kojim je dijete smješteno. Taj postupak počinje već tijekom inicijalnog intervjua s majkom tako da detaljno pitamo i o djetetovim iskustvima povezanim s obiteljskim nasiljem, o njegovim reakcijama u takvim situacijama i poslije njih, o osobinama djeteta, tipičnom ponašanju i o eventualnim psihičkim poteškoćama.

Nakon toga, obaviti će se inicijalni razgovor i s djetetom, ovisno o dobi – individualno ili u pratnji roditelja, a tijekom prvih dana smještaja intenzivno će se opažati njegovo ponašanje u ustanovi. Sve to omogućit će nam da procijenimo i psihički status djeteta te da otkrijemo, zajedno s roditeljem, koje su njegove potrebe.

Uz to, kao i kod odraslih, za procjenu simptoma stresa, depresije, anksioznosti i dr. katkad će biti korisna i primjena psihologijskih testova. Za procjenu simptoma traume za mlađu djecu možemo se koristiti Ljestvicom simptoma traume kod mlađe djece-TSCYC (Briere, 2011.), a kod starije djece

Ljestvicom simptoma traume kod djece-TSCC (Briere, 2011.). Kod izraženijih simptoma depresije detaljnije podatke možemo dobiti primjenom Beckovih inventara za mlade-BYI-II (Beck, Beck, Jolly i Steer, 2011.) ili Skalom depresivnosti za djecu – SDD (Vulić-Prtorić, 2003.). Korisnim se pokazala i Skala strahova i anksioznosti za djecu i adolescente - SKAD-62 (Vulić-Prtorić, 2007.).

Ispitivanje kognitivnih sposobnosti za djecu školske dobi i adolescente uglavnom nije potrebno jer su unutar školskog sustava i pretpostavlja se da će se eventualno zaostajanje u intelektualnom funkcioniranju otkriti već u školi.

No, novorođenčad i djeca predškolske dobi mogu se ispitati razvojnim testovima, npr. Razvojnim testom Čturić (Čturić, 1996.) jer će informacije biti korisne roditelju radi poticanja daljnjeg rasta i razvoja.

Rezultate psihologijskog testiranja predstaviti ćemo djetetu u skladu s njegovom dobi, a roditelje ćemo obavijestiti o nalazu uz obvezne upute o tome kako najbolje pomoći djetetu da prevlada eventualne psihičke poteškoće proizašle iz njegove situacije.

Nakon procjene djetetovih osobina, ponašanja i eventualnih poteškoća, zajedno s roditeljem izrađuje se individualni plan i program rada, koji uključuje i plan rada s djetetom.

3 PRILAGODBA



3.1 PREVLAĐAVANJE STRESA, TRAUME I KRIZE

Pri smještaju u sigurnu kuću žrtve nasilja pokazuju izrazito visok stres uzrokovan mnogim čimbenicima, a za mnoge je obiteljsko nasilje bilo izvor ne samo stresa, nego i traume. Radilo se o traumatičnom iskustvu ili ne, činjenica da su zbog izloženosti nasilju bile prisiljene ostaviti dom i otići u nepoznatu i neizvjesnu budućnost, sama po sebi govori o jačini stresa koji sve smještene osobe doživljavaju, bez obzira na vrstu i intenzitet doživljenog nasilja.

Razumijevanje pojmova stres, trauma i kriza ključno je za rad sa žrtvama obiteljskog nasilja smještenima u sigurnoj kući jer je, manje ili više intenzivno, svaka smještena osoba u jednom od ta tri psihološka stanja, a rad psihologa od samog će početka biti usmjeren na pomoć u prevladavanju tih stanja. Stanja stresa, traume i krize u nekim se obilježjima preklapaju, no postoje i razlike koje će odrediti način pomaganja osobi i stoga ćemo prvo definirati ta stanja.

- 1. Stres** se često definira kao „štetna transakcija između pojedinca i određenog svojstva okoline“ (Psihologijski rječnik, 2005, str. 472.) te pojam stresa obuhvaća kognitivnu procjenu situacije kao opasne i prijeteće, pri čemu osoba procjenjuje da zahtjevi situacije nadilaze njezine mogućnosti suočavanja. Ali pojam stresa sadrži i mnoge reakcije pojedinca na nekoliko razina: tjelesnoj, kognitivnoj, emocionalnoj i ponašajnoj. Posljedice mogu biti kratkoročne (u obliku fizioloških i afektivnih reakcija), ali i dugoročne (pogoršano tjelesno i mentalno zdravlje, općenito lošije socijalno funkcioniranje i bitno smanjeno zadovoljstvo životom).
- 2. Trauma** je stanje intenzivnog stresa izazvanog traumatičnim događajem, a to su oni događaji koji se javljaju neočekivano, u ljudima izazivaju intenzivan strah, osjećaj bespomoćnosti i užasa i izvan su granica uobičajenog ljudskog iskustva te izazivaju izrazitu neugodu kod svih ljudi (Arambašić, 2000.).
- 3. Kriza** je „psihološko stanje tijekom kojeg uobičajeni mehanizmi suočavanja s problemima nisu djelotvorni, a uključuje doživljaj prijetnje ili stvarni gubitak...“ (Ajduković i Pantić, 2004., str. 147.). Može se raditi

o tzv. „šok-krizi“, izazvanoj vrlo ugrožavajućim nasilnim događajem koji ima obilježja traumatskog događaja, ili o tzv. „krizi iscrpljivanja“, koja nastaje postupno, zbog ponovljenih situacija nasilja te osoba jednostavno više nema kapaciteta za prevladavanje stresa. Vidljivo je da stanje krize može potaknuti traumatski ili stresni događaj, no da bi se došlo do takvog stanja, potreban je osjećaj bespomoćnosti, gubitak kontrole i unutarnje ravnoteže. Za stanje krize karakteristični su osjećaj gubitka kontrole i bespomoćnosti, narušena unutarnja ravnoteža, preplavljenost osjećajima i izražen osjećaj osobne ranjivosti, poteškoće u misaonom funkcioniranju i dezorganizacija ponašanja (Ajduković, 2000.).

Prema definicijama stresa, traume i krize, nakon dolaska žrtve obiteljskog nasilja u sklonište, način rada i pristup žrtvi valja uskladiti s njezinim konkretnim emocionalnim stanjem, a kako bi se ono učinkovitije prevladalo. Rad s ljudima u stanju traume i krize nikako ne treba shvatiti olako te je nužno da psiholozi i drugi stručnjaci koji rade u sigurnoj kući steknu dovoljno znanja o stresu i traumi te da imaju barem osnovne vještine za primjerenu podršku žrtvama.

Preporučena osnovna literatura za rad s osobama u stanju krize i traume, a kojom se vodila i autorica, jesu knjige „Psihološke krizne intervencije: psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja“ urednice Lidije Arambašić (2000.), „Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja“ (Arambašić, 2012.) te poglavlje „Krizne intervencije u slučajevima zlostavljanja žena“ u knjizi „Nasilje nad ženom u obitelji“ urednica Marine Ajduković i Gordane Pavleković (2004.).

3.1.1 PSIHOLOŠKE KRIZNE INTERVENCIJE NAKON DOLASKA U USTANOVU

Mnoge žrtve nasilja dolaze u sklonište u stanju krize te je njihovo uobičajeno funkcioniranje otežano ili onemogućeno. Neke od njih dolaze u stanju „šok-krize“ jer su neposredno prije dolaska u sklonište doživjele iznenadno i vrlo intenzivno nasilje s karakteristikama traumatskog događaja, dok druge mogu biti i u stanju „krize iscrpljivanja“, nastale nakon višegodišnje izloženosti raznim nasilnim događajima koji su iscrpili žrtvine mogućnosti da se dalje suočava s njima. I jednima i drugima zajedničko je da su preplavljene osjećajima (tjeskoba, strah, tuga, očaj), da se osjećaju bespomoćno i

bez mogućnosti kontrole te da su misaono smušene (što se može očitovati kao izmijenjeno opažanje, smetnje pamćenja, zbunjenost, slaba sposobnost donošenja odluka i sl.). Takve emocionalne i misaone reakcije utječu i na ponašanje koje postaje dezorganizirano i nefunkcionalno (Arambašić, 2000.).

Potrebno je podržati osobu u razrješenju krize, a takva psihološka prva pomoć pruža se radi smanjenja intenziteta stresa, organiziranja i mobiliziranja unutarnjih i vanjskih snaga, uspostave razine funkcioniranja iz razdoblja prije krize te ublažavanja ili sprječavanja budućih neprilagođenih ponašanja ili emocionalnih reakcija (Vizek-Vidović i Arambašić, 2000.), i truditi se da pritom nauči nove vještine koje će joj pomoći u daljnjem poboljšanju njezine životne situacije.

Psihološke krizne intervencije u sigurnoj kući za žrtvu obiteljskog nasilja svakako trebaju uključivati sljedeće postupke (Ajduković i Pantić 2004.):

- a. ventiliranje, tj. iznošenje svojih iskustava i izražavanje osjećaja povezanih s njima, pri čemu osobi treba pružiti podršku
- b. normalizacija, tj. potvrđivanje osobi da su njezine misli i osjećaji uobičajene i normalne reakcije u toj situaciji
- c. reintegracija, tj. integriranje ružnih iskustava u sliku o sebi i drugima kako bi se spriječio daljnji razvoj osjećaja krivnje, bespomoćnosti, nepovjerenja i sl.

Krize se obično rješavaju unutar četiri do šest tjedana tijekom kojih se uspostavlja ravnoteža, ali ta ravnoteža ne mora nužno pridonositi rješenju problema koji je krizu izazvao. Npr. žrtva nasilja koja je u stanju krize tražila smještaj u sigurnu kuću može krizu riješiti tako što će se odlučiti na povratak nasilniku, uz ideju da je sada „sigurno shvatio koliko mu je teško bez nje“. Zato je važno da krizne intervencije u slučaju obiteljskog nasilja pruže žrtvi i relevantne informacije o obiteljskom nasilju kako bi mogla donositi objektivnije procjene u vezi s vlastitom sigurnošću i sigurnošću djece. Kako tijekom rada u sigurnoj kući uglavnom nije riječ o kriznim situacijama koje zahvaćaju sve korisnike, nego jednu osobu (eventualno i njezinu djecu), podrška u prevladavanju krize provodi se individualno, a ne grupno.

3.1.2 RAD NA PREVLADAVANJU TRAUME NAKON DOLASKA U USTANOVU

Mnoge žrtve, i odrasli i djeca, bile su izložene zastrašujućim i opasnim situacijama te su doživjele jedan ili više traumatičnih događaja. Prema studiji provedenoj na uzorku žrtava nasilja u skloništima (Humphreys, Lee, Marmar i Neylan, 1999.), žrtve obiteljskog nasilja tijekom života su u prosjeku doživjele osam traumatičnih događaja.

Traumatični su događaji prema svojoj prirodi vrlo intenzivni, iznenadni i tako užasni da ljude uglavnom dovode u stanje krize, a često rezultiraju rušenjem dotadašnje slike o sebi i o svijetu te osjećajem nesigurnosti i pesimizma. Težina podnošenja traumatskog događaja ne ovisi u prvom redu o kognitivnoj procjeni događaja jer je njihova „težina“ takva da pogađa sve ljude (Arambašić, 2000.). Uz to, svi ljudi imaju reakcije na traumatične događaje i one su kod svih slične, iako njihov intenzitet i trajanje mogu biti različiti. Najčešće reakcije nakon traumatskih događaja su (Američka psihijatrijska udruga, 2014.):

- a. simptomi nametanja povezani s traumatskim događajem: ponavljajuća uznemirujuća sjećanja na traumatski događaj, ponavljajući uznemirujući snovi u kojima je afekt i/ili sadržaj sna povezan s traumatskim događajem, ponovna proživljavanja traumatskog događaja (tzv. flashbackovi), intenzivna patnja kod izlaganja elementima traumatskog događaja, vidljiva fiziološka reakcija pri izlaganju elementima traumatskog događaja
- b. uporno izbjegavanje sjećanja na traumatski događaj i vanjskih podsjetnika na njega
- c. negativne promjene kognicije i raspoloženja, povezane s traumatskim događajem: nemogućnost prisjećanja važnih aspekata događaja, ustrajna negativna uvjerenja ili očekivanja od sebe, drugih i svijeta, iskrivljena shvaćanja o uzrocima i posljedicama traumatskih događaja, smanjeno zanimanje za uobičajene aktivnosti, osjećaj otuđenosti od drugih, ustrajno stanje neugodnih emocija
- d. jaka pobuđenost (razdražljivost, nemir, nesаница, snižen prag prema frustracijama, pretjerana reakcija na iznenadni podražaj...).

S obzirom na vrijeme kad se javi reakcija može se govoriti o **traumatskim stresnim reakcijama** koje se javljaju za vrijeme događaja i neposredno nakon

njega ili o **posttraumatskim stresnim reakcijama** koje se javljaju nekoliko tjedana ili mjeseci nakon traumatskog događaja.

Koliko god reakcije na traumatski događaj bile snažne, važno je znati da je riječ o normalnim, uobičajenim reakcijama na „nenormalan“ događaj te to svakako treba istaknuti i osobi koja doživljava traumu, no isto je tako važno naglasiti da je pomoć u prevladavanju traume potrebna jer simptomi često neće nestati sami od sebe. Ako se simptomi zadrže dulje vrijeme u većem opsegu i većem intenzitetu, govori se o posttraumatskom stresnom poremećaju te oboljela osoba svakako treba potražiti psihijatrijsku ili psihoterapeutsku pomoć. Mnoga se istraživanja (npr. Kemp i sur., 1991., Helfrich i sur., 2008.) bave povezanošću obiteljskog nasilja i pojave PTSP-a te se u nekima pronalazi da više od tri četvrtine ispitanih žrtava obiteljskog nasilja pati od PTSP-a. U svakom slučaju, psiholog u sigurnoj kući treba znati prepoznati simptome te, ako posumnja da takav poremećaj postoji, uputiti osobu da potraži primjerenu pomoć.

Uz prepoznavanje znakova (post)traumatskih stresnih reakcija, važno je osobi pružiti i primjerenu podršku ili neki oblik rane intervencije. Jedan je od takvih postupaka i sažeta psihološka integracija traume, no to zahtijeva i stručnjaka osposobljenog za njezinu provedbu. Na području cijele Hrvatske u razdoblju od 1997. do 2008. godine takvo je osposobljavanje za provođenje kriznih intervencija (što podrazumijeva i postupak sažete psihološke integracije traume) završilo 199 stručnjaka (Arambašić, 2012.), a i nakon toga organizirane su edukacije pa nije nemoguće očekivati da u sigurnim kućama rade za to educirani stručnjaci. Npr. u Domu „Duga-Zagreb“ trenutačno su zaposlene socijalna radnica i psihologinja, obje educirane za provođenje kriznih intervencija. Postupak je detaljno opisan u poglavljima „Sažeta psihološka integracija traume: specifični grupni postupak u okviru kriznih intervencija“ (Arambašić i Ajduković, 2000.) i „Individualna sažeta psihološka integracija traume“ (Ajduković, 2000.).

Psiholog, bez obzira na edukaciju, treba pružiti osobi u traumi primjerenu podršku tako što će osobu potaknuti da opiše svoje tegobe i brige te da postavi ciljeve koje bi željela postići u radu sa psihologom. Pritom je važno obavijestiti osobu o načinima na koje se može pristupiti „problemu“ i potaknuti je da aktivno sudjeluje u tretmanu. Rad na ublažavanju posljedica traumatičnih događaja najčešće uključuje prepričavanje događaja s osvrtom na tadašnje misli i osjećaje, poticanje osobe da sagleda situaciju na funkcionalniji način kako bi se umanjile eventualne misli o vlastitoj krivnji i nep-

rimjerenosti, poučavanje osobe o simptomima traume i stresa s naglaskom na normalizaciju te poučavanje o načinima za ublažavanje simptoma. U sigurnoj kući teško se u takav proces može uključiti i neka osoba bliska žrtvi, no svakako treba poticati žrtvu da svoja znanja o traumi podijeli i s nekom bliskom osobom kako bi osigurala socijalnu podršku važnu za oporavak.

U sigurnoj kući prorada traume uglavnom će biti dio individualnog rada jer su grupe uglavnom heterogene u odnosu prema vrsti doživljenog nasilja pa rad na jednom specifičnom slučaju može kod drugih izazvati nerazumijevanje, često i posrednu traumatizaciju korisnika. Ali često svjedočimo da korisnici sigurne kuće spontano dijele svoja iskustva u slobodno vrijeme zbog čega je važno da svi imaju osnovna znanja o traumi.

3.1.3 PREVLADAVANJE STRESA

Čak i kad osoba nije ni u stanju krize ni u stanju traume, logično je pretpostaviti da osjeća visoku razinu stresa uzrokovanog svojom situacijom. Preporučuju se češći razgovori u početku smještaja upravo radi smanjenja stresa i pružanja podrške. Mnogim je žrtvama to rijetka prigoda da dobiju primjerenu podršku i potrebno znanje za borbu sa stresom. Smanjenjem stresa otvara se i mogućnost za objektivnije promišljanje o vlastitoj situaciji i donošenje odluka usmjerenih prema njezinu rješavanju. Vrijeme neposredno nakon dolaska u sigurnu kuću opterećeno je i osjećajem usamljenosti te visokim stupnjem nesigurnosti u vlastitu odluku, što katkad potiče ishitrene, emocijama vođene odluke o povratku nasilniku. Bez primjerene podrške takvi osjećaji lako mogu prevladati. Naravno, katkad se to i dogodi te se žrtva vraća nasilniku u roku od nekoliko dana. Prema statistikama Doma Duga, 25 % žrtava pri odlasku navodi da se vraća partneru (Adamović i sur., 2017.), a može se pretpostaviti da je postotak nakon nekog vremena i veći. No, čak i onima koji će se brzo vratiti počinitelju nasilja, iskustvo podrške koju su možda prvi put dobili te spoznaje do kojih su došli, možda budu odlučujući čimbenici u borbi za vlastita prava u nekom drugom životnom razdoblju.

Bez obzira na to koliko dugo žrtva nasilja boravi u sigurnoj kući, rad na prevladavanju stresa i uvježbavanju mehanizama za njegovo smanjenje treba biti kontinuiran, i u redovitim razgovorima s psihologom, i u grupnom radu, jer ovo razdoblje života gotovo svaki dan donosi nove izazove, pritiske i stresove.

Rad psihologa sa žrtvama nasilja, koji je izravno usmjeren na smanjenje stresa i povećanje kapaciteta osobe za svladavanje stresa, obuhvaća sljedeće:

1. Psihoedukaciju o pojmu stresa, njegovim uzrocima i uobičajenim reakcijama na stres

Osobu treba obavijestiti o činjenici da stres nastaje u situacijama koje procjenjujemo opasnim i prijetećim, a pritom svoje mogućnosti suočavanja sa situacijom procjenjujemo nedostatnim. Istodobno je važno istaknuti da obiteljsko nasilje izaziva intenzivan stres (često i traumatičan) jer je u takvoj situaciji ozbiljno ugrožen nečiji život, zdravlje, samopoštovanje, vizija budućnosti i sl.

Još je važnije razgovarati o uobičajenim reakcijama na stres kako bi osoba mogla razumjeti što joj se događa i shvatiti da se radi o normalnim reakcijama, umjesto vlastitog tumačenja da „je poludjela ili je ozbiljno bolesna“. Svakako treba nabrojiti učinke stresa na tjelesno funkcioniranje (pojačan rad srca, ubrzano disanje, povišen šećer u krvi, pojačana mišićna napetost, tremor, smetnje spavanja ili teška, znojenje...), emocije (osjećaj anksioznosti, straha, potištenosti, razdražljivosti, osjećaj bespomoćnosti...), kognitivno funkcioniranje (poteškoće u koncentraciji, poteškoće u pamćenju i učenju, smetenost, nisko samopouzdanje...) i ponašanje (agresivno ponašanje, ispadi bijesa, pojačano pušenje, pijenje alkohola, uzimanje droga, izbjegavanje socijalnih kontakata, pasivnost...). Nakon toga, uz simptome koje osoba prepoznaje kod sebe, svakako je treba pitati ima li još nekih simptoma koji je zabrinjavaju, a mogla bi ih pripisati stresu. Mnogima takav razgovor znatno utječe na smanjenje zabrinutosti i tjeskobe u vezi s vlastitim tjelesnim i mentalnim zdravljem.

2. Rad na razvijanju kognitivnih i emocionalnih vještina koje pomažu smanjenju simptoma stresa

Uzimajući u obzir da žrtve nasilja često imaju smanjeno samopouzdanje te da su tijekom života s nasilnikom razvile strategije „preživljavanja“, tj. strategije koje su im pomagale da izbjegnu nasilne epizode (npr. povlačenje u sebe, izbjegavanje izražavanja vlastitih potreba i želja, poslušnost u interakciji s nasilnikom i sl.), no one često nisu funkcionalne u svakodnevnom životu, mnogima ili nedostaju vještine potrebne za suočavanje s problematičnom situacijom ili ih nisu u stanju primijeniti u sadašnjem emocionalnom stanju. Zato je važno posvetiti vrijeme psihoedukaciji i uvježbavanju vještina poput rješavanja problema, donošenja odluka, asertivnog ponašanja, komunikaci-

jskih vještina, odbacivanja negativnih misli, vještina opuštanja i sl. Radi uštede vremena, takva se psihoedukacija uobičajeno radi grupno, a grupa također djeluje motivirajuće u smislu primjene novih vještina u svakodnevnom životu.

3. Rad na jačanju postojećih žrtvinih snaga i podrške iz okoline

Takav je rad sastavni dio rada na smanjenju stresa, ali i općenitog jačanja osobe koja je proživjela obiteljsko nasilje kako bi se mogla nositi sa svim izazovima i poteškoćama svoje situacije. Tako treba sustavno raditi na prepoznavanju svojih snaga, uputiti osobu kako da učinkovito iskoristi resurse društvene zajednice te je potaknuti da ojača mrežu socijalne podrške koja je u situacijama obiteljskog nasilja često manjkava zbog sustavne izolacije u koju žrtvu stavlja počinitelj nasilja.

Uz vrlo čest obrazac izolacije žrtve obiteljskog nasilja, u koju je stavlja nasilnik, istraživanja pokazuju da psihičke posljedice obiteljskog nasilja same po sebi utječu na socijalno funkcioniranje žrtve. Tako Helfrich i sur. (2008.) upozoravaju na činjenicu da zbog psihičkih posljedica nasilja žrtve imaju više poteškoća u sklapanju prijateljstava i u održavanju kvalitetne interakcije s drugima. Posljedica rada na smanjenju simptoma stresa može biti i povećanje kapaciteta za primjerenije socijalne interakcije, no to se može i treba ubrzati sustavnim radom na razvoju socijalnih vještina. Takav je rad u sigurnoj kući dobro provoditi grupno jer će se tako odmah moći uvježbavati socijalne vještine, a voditelj će imati povratne informacije o učincima edukacije i uvježbavanja.

Grupni rad povezan s prevladavanjem stresa i uvježbavanjem funkcionalnih načina za njegovo smanjenje ima dvostruku ulogu. Jedna je edukacijska, pri čemu je važno poučiti sudionike o pojmu stresa, njegovim izvorima i učincima te poučiti žrtve o mogućim aktivnostima koje će pozitivno djelovati na smanjenje stresa. Takve edukativne radionice važan su dio oporavka i pripreme za budućnost bez obzira na stresor. Druga važna uloga grupnog rada povezanog sa stresom jest omogućavanje žrtvama nasilja da interakcijom s drugim članovima grupe normaliziraju vlastita iskustva i reakcije, da dobiju podršku od osoba koje su prošle slično te da ih grupa motivira za daljnje prevladavanje osjećaja vezanih za njihovu specifičnu situaciju.

Okvir 2.: Stres i načini suočavanja sa stresom (grupni rad)

Ciljevi	Naučiti koji su uzroci i učinci stresa te osvijestiti mogućnosti utjecaja i na sam doživljaj stresa i na situaciju koja ga izaziva. Normalizacija vlastitih reakcija na stres.
Opis aktivnosti	UVOD (5 min) Definiranje pojma stresa uz poticanje korisnica da daju svoje primjere stresnih situacija. GLAVNI DIO (70 min) <u>Aktivnost 1.:</u> Edukacija o uzrocima stresa i simptomima (korisnice dobiju pisane materijale u kojima su nabrojene najčešće tjelesne, psihološke i ponašajne reakcije na stres). Zatim svaka pred ostalima navodi koje je simptome stresa opazila na sebi. <u>Aktivnost 2.:</u> Kratka edukacija o načinima suočavanja sa stresom (ublažavanje emocija i fizioloških reakcija s jedne strane i rješavanje problematične situacije s druge). Korisnice također na papiru zapisuju aktivnosti koje im pomažu da se osjećaju bolje u stanju stresa, što na kraju i pročitaju pred grupom kako bi i drugima dale ideju. <u>Aktivnost 3.:</u> Progresivna mišićna relaksacija. ZAVRŠNI DIO (5 min) Evaluacija radionice – svaki član grupe verbalizira svoje dojmove o radionici.
Komentar	S obzirom na razlike između stresa i traume, voditelj treba pomno birati primjere te poučiti korisnike razlikama reakcija na stres i na traumu ako netko predloži primjer koji bi više odgovarao traumi. To je potrebno zato što će vjerojatno tema zasebne radionice biti trauma i kako je prevladati.

3.1.4 PREVLADAVANJE STRESA, TRAUME I KRIZE KOD DJECE

Jednako kao i odrasle žrtve obiteljskog nasilja, djeca u sigurnu kuću dolaze u stanju stresa, traume ili krize te im je potrebno pružiti podršku. Velika je vjerojatnost da djeca izložena obiteljskom nasilju doživljavaju i posljedice kompleksne traume (Profaca, 2016.), a traumatska iskustva u djetinjstvu mogu imati negativne posljedice na psihofizički razvoj (Profaca i Arambašić, 2009.). Zbog toga je iznimno važno da stručnjaci u sigurnoj kući znaju posljedice

traumatskog iskustva kod djece i intervencije nakon traume te da kontinuirano surađuju sa stručnjacima educiranima za tretman traumatizirane djece.

Za rad psihologa s djecom u sigurnoj kući važno je imati svijest o dobi djeteta i postupcima koji su usklađeni s njom. Uz prilagođene postupke, koji često uključuju elemente igre, priče ili crteža, kod tretmana djece specifično je da u njega bude uključen roditelj s kojim su smješteni. Potrebno je stalno jačati vezu roditelja i djeteta te osposobiti roditelja za pružanje svakodnevne primjerene podrške djetetu u prevladavanju stresa, traume i krize.

Prema literaturi (npr. Kramer i Landolt, 2011., Kassam-Adams, 2014.), takav rad može uključivati psihoedukaciju o stresu i traumi te njihovim simptomima s naglaskom na normalizaciju reakcija, jačanje vještina suočavanja s mislima, emocijama i općenito simptomima stresa i traume, pri čemu je važno utjecati na interpretacije traumatskog događaja koje potiču stvaranje negativne slike o sebi i/ili svijetu, poticanje komunikacije roditelja i djeteta o stresnim i traumatskim iskustvima s naglaskom na primjerene povratne reakcije roditelja te neki oblik opisivanja stresnog/traumatskog iskustva.

Profaca i Arambašić (2009.) ističu da su „ključni koncepti u radu s pojedincem nakon traumatskog iskustva:

- sigurnost i podrška – u tretmanskome radu osoba ponovno gradi narušeni identitet, stječe sposobnost regulacije unutarnjih stanja, a podrška terapeuta bitan je aspekt tretmana
- terapijska povratna informacija dio je interakcije između klijenta i terapeuta/ savjetovatelja koja dovodi do boljeg klijentova razumijevanja sebe
- prorada traumatskog iskustva kako bi se ono integriralo u kontinuitet života pojedinca.“

3.2 PSIHOLOŠKA PRIPREMA ZA SUD/ODO/POLICIJU

Odlazak na sud, ODO i/ili policiju radi davanja iskaza ili svjedočenja višestruko je stresna situacija za žrtvu nasilja. Uz činjenicu da se nerijetko radi o prvom odlasku u takvu instituciju, a nepoznata situacija i nesnalaženje već sami po sebi izazivaju napetost, javlja se i zabrinutost da neće biti shvaćene i da će ostaviti loš dojam.

Žrtve nasilja navode nekoliko razloga zbog kojih su iznimno napete danima prije odlaska u neku od tih institucija:

- vjerojatnost da će ondje biti u prisutnosti nasilnika izaziva strah od ponovnog nasilja, strah od vlastitog straha i gubitka kontrole kada se suoče s njim, osjećaj krivnje i izdaje prema nasilniku zato što su ga prijavile, strah da će počinitelj nasilja objaviti na sudu neku njihovu tajnu ili prijaviti njihovo neprimjereno ponašanje i sl.
- strah da će službenik izazvati neugodnost jer se i same osjećaju odgovornima za svoju situaciju
- osjećaj nelagode i neprikladnosti zbog neupućenosti u postupanje suda/ODO-a/ policije
- napetost zbog činjenice da će pred nepoznatim osobama morati ponoviti mučnu životnu priču
- zabrinutost u vezi s time hoće li moći ispričati logičnu i smislenu priču o zlostavljanju i traumama kada je sve izrazito emocionalno obojeno i kada je dosta toga potisnuto („hoće li zvučati normalno“).

Svaki od tih razloga sam po sebi izaziva visok stupanj anksioznosti, a obično se radi o kombinaciji svega navedenog te je razumljivo da je nužna priprema i u tome je važno sudjelovanje u prvom redu pravnika, ali i psihologa i socijalnog radnika koji će, svatko iz svojeg područja, pružiti sve potrebne informacije i podršku. Važno je pripremu za sud rasporediti u nekoliko susreta jer radi se o većoj količini informacija koje nije moguće dobro obraditi i zapamtiti nakon jednog razgovora.

Uobičajena priprema za odlazak na sudsko ročište obuhvaća pružanje informacija o tome što mogu očekivati na sudu. Tako treba dobro utvrditi način dolaska na sud, opisati postupak ulaska (sigurnosni pregled zaštitara), način pozivanja svjedoka, najaviti mogućnost duljeg čekanja te barem približno opisati izgled sudnice. Također, iznimno je važno objasniti prirodu suda, uloge osoba prisutnih u sudnici, sam postupak, razgovarati o onome što posebno zabrinjava žrtvu, normalizirati često ambivalentne osjećaje, prisjetiti se raznih situacija nasilja (vremensko i prostorno određivanje, prisjetiti se godišnjeg doba, otprilike godine, zapisati na papir...) kako bi mogla konzistentno i uvjerljivo svjedočiti.

Korisno je poučiti osobu tehnikama disanja i opuštanja te je potaknuti da se njima koristi prije i za vrijeme svjedočenja. Osobu treba potaknuti i da na sud dođe ranije te spriječiti nervozu zbog eventualnog kašnjenja. U Hrvatskoj je praksa tražiti policijsku pratnju za žrtvu obiteljskog nasilja

ako počinitelj nasilja dolazi slobodno na sud te mogućnost svjedočnja bez prisutnosti počinitelja nasilja. To je regulirano i Protokolom o postupanju u slučaju obiteljskog nasilja (Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti, 2008.) te je već godinama dobro uhodana praksa. Pri sudovima radi i Udruga za podršku žrtvama i svjedocima, čiji djelatnici dočekuju žrtvu i pomažu joj u snalaženju na sudu te su važna podrška. Postoji i mogućnost dolaska u pratnji osobe od povjerenja. Žrtve obiteljskog nasilja uglavnom nemaju te informacije pa je zadatak djelatnika skloništa obavijestiti osobu o tome i pomoći joj ostvariti njezina prava.

Ako počinitelj nasilja ima odvjetnika, on uglavnom pokušava osporiti svjedočenje žrtve i često pokušava žrtvu prikazati u lošem svjetlu. Na to treba pripremiti osobu koja je proživjela nasilje te je potaknuti da mirno odgovara samo na pitanja povezana sa sudskim postupkom, uz svijest da se ne sudi žrtvi nego nasilniku te da bilo kakve eventualne pogreške žrtve ne znače da druga osoba ima pravo biti nasilna. To je važan dio pripreme jer su neke žrtve obiteljskog nasilja počinitelji nasilja godinama uvjerali da su upravo one odgovorne za njegove „burne reakcije“.

I na kraju treba se prisjetiti da se sudski postupak vodi protiv osobe koju je žrtva voljela ili je još voli i koja je možda roditelj zajedničke djece te da je žrtvi važno znati i koje su moguće posljedice za počinitelja nasilja. Za taj je dio pripreme kompetentniji pravnik, no ako nije zaposlen u sigurnoj kući, ostali se stručnjaci mogu informirati izvan radnog mjesta i odgovoriti žrtvi na njezina pitanja.

Nakon dolaska sa suda/ODO-a i/ili policije, osobe uglavnom imaju potrebu za ventiliranjem osjećaja pa je važno odvojiti vrijeme za to. Dobro je sažeti cijelo iskustvo te istaknuti žrtvi da preuzme zasluge za hrabrost zbog svjedočenja i za činjenicu da se možda prvi put javno zauzela za sebe te tako pomogla sebi, svojoj djeci, ali i drugim žrtvama obiteljskog nasilja.

3.2.1 PRIPREMA DJECE ZA SVJEDOČENJE NA SUDU ILI DAVANJE ISKAZA POLICIJI ILI ODO-U

Uobičajena je zabrinutost stručnjaka, djece i osobito njihovih roditelja prije svjedočenja djece na sudu ili davanja iskaza na policiji protiv drugog roditelja ili bliskog člana obitelji u postupcima obiteljskog nasilja. Mnogi to smatraju iznimno stresnom situacijom koja može ostaviti dugoročne

posljedice na emocionalno stanje djece. Ipak, takvo je svjedočenje često nužno u procesuiranju obiteljskog nasilja, a posljedično i presudno u omogućavanju sigurnosti žrtvama u budućnosti.

Unatoč pretpostavkama da se radi o dodatnoj traumatizaciji djece, rezultati mnogih istraživanja pokazuju da većina djece može svjedočiti bez dugoročnih negativnih posljedica ako su zadovoljeni neki drugi uvjeti (Whitcomb, 2003.). Ipak, radi se o stresnom iskustvu i moguće je raditi na prilagodbi sudske prakse potrebama djece svjedoka te na intervencijama prije i nakon svjedočenja kako bi se taj stres ublažio.

Whitcomb (2003.) u svojem radu želi odgovoriti na pitanja: koliko su djeca traumatizirana svjedočenjem u tradicionalnom sudskom okružju i koje su intervencije učinkovite u smanjenju stresa kod takve djece. Tako navodi da je najčešće postojanje negativnog učinka ponavljanih intervjua tijekom istrage i sudskog postupka (broj intervjua vrlo je povezan sa stupnjem traume kod djece). To je rezultiralo mnogim pokušajima da se smanji broj ispitivanja djece te se u tome djelomično i uspjelo, no u Hrvatskoj i dalje svjedočimo mnogim situacijama u kojima je dijete ispitano nekoliko puta (najčešće svaki put u drugoj instituciji).

Neke studije (npr. Goodman i sur., 1992; King, Hunter i Runyan (1988.) pokazuju da djeca pri svjedočenju imaju mnoge simptome stresa (npr. plakanje, drhtanje, pokušaj da se maknu iz sudnice i odbijanje da odgovore) te se negativan utjecaj pripisuje uglavnom izgledu sudnice i ispitivanju odrasle nepoznate osobe. Djeca svjedoci (Sas, Hurley, Hatch, Malla i Dick, 1993.) navode četiri aspekta svjedočenja koji su ih najviše zastrašili: suočavanje s okrivljenikom, opisivanje pojedinosti zlostavljanja, svjedočenje pred strancima i nerazumijevanje svih pitanja koje su im postavili.

Istodobno, istraživanja pokazuju intrigantne nalaze da nema veće povezanosti između svjedočenja i traume. Tako Runyan, Everson, Edelson, Hunter i Coulter (1988.) upućuju da djeca čiji su slučajevi riješeni i ona koja su imala majčinu emocionalnu podršku pokazuju znatna poboljšanja mentalnog zdravlja. Whitcomb i sur. (1994.) u istraživanju koje je provedeno na početku i sedam do devet mjeseci poslije pokazuju da, iako su djeca pod jakim stresom u inicijalnom intervjuu, većina je u boljem stanju nakon sedam do devet mjeseci. Svjedočenje nije imalo veći utjecaj, osim kod onih koji su svjedočili više od jedanput ili onih koji su doživjeli grubo ispitivanje. Podrška majke bila je snažan prediktor psihičkog statusa u drugom intervjuu. Uz

podršku nenasilnog roditelja, važan je čimbenik poboljšanja prilagodbe djece i pozitivan ishod suda u obliku priznanja krivnje ili osude.

Pregledom istraživanja koja se bave svjedočenjem djece pokazalo se da postoje dokazi koji govore u prilog nekim intervencijama koje pomažu smanjenju traume i stresa kod djece (prema Whitcomb, 2003., Jones, Cross, Walsh i Simone, 2005. i Goodman i sur., 1992.). To su:

- ispitivanje djece u multidisciplinarnom timu kako bi se izbjeglo višekratno ponavljanje stresnog iskustva pred različitim ljudima
- podrška djetetu i priprema za sud (pokazalo se da edukacija i tehnike smanjenja stresa koje provodi terapeut pomažu kod suočavanja sa stresom i anksioznošću te smanjuju strahove kod djece)
- svjedočenje putem videoveze ili bez prisutnosti nasilnika u sudnici
- osiguranje podrške nezlostavljajućeg roditelja.

Sve to možemo shvatiti i kao smjernice za pripremu djeteta za svjedočenje, a pritom je uloga psihologa u sigurnoj kući u prvom redu rad na smanjenju stresa i usvajanju tehnika za njegovu regulaciju te rad s roditeljem na smještaju kako bi bolje razumio emocionalno stanje djeteta i pružio mu primjerenu podršku.

3.3 RAZUMIJEVANJE NASILJA U PARTNERSKIM ODNOSIMA I NJEGOVIH POSLJEDICA

U sigurnoj kući gotovo svaki dan čujemo pitanja o uzrocima nekog specifičnog ponašanja počinitelja nasilja ili nečijeg nasilničkog ponašanja općenito. Također često svjedočimo tome da žrtve nasilničkim ponašanjem smatraju samo nasilja koja su ekstremna po intenzitetu, a mnoga kontrolirajuća ponašanja i nametanja moći ne povezuju u cjelinu. Dugogodišnje žrtve partnerskog nasilja su, uz to, previše puta od nasilnika čule da su same izazvale nasilje te su sklone kriviti i sebe. Sva kriva vjerovanja o partnerskom nasilju, kao i neznanje o njegovim općenitim karakteristikama, mogu biti uzrok vraćanju u nasilnički odnos i slabom oporavku žrtve. Zato je potrebno vidjeti postoje li takva kriva vjerovanja i u tom slučaju dodatno educirati žrtvu.

Važno je poučiti žrtve obiteljskog nasilja što je sve obuhvaćeno pojmom „nasilje u partnerskim odnosima“ te o dinamici nasilja u obitelji.

Prema udžbeniku *Nasilje nad ženom u obitelji* (Ajduković i Pavleković, 2004., str.72.), „pojam nasilje u partnerskim odnosima odnosi se na sustavni obrazac zlostavljajućeg ponašanja, koje se zbiva tijekom duljeg vremena, a koje se čini u svrhu kontrole, dominacije i zastrašivanja. Takvo ponašanje uključuje verbalno nasilje i prijetnje, tjelesno, psihičko i seksualno zlostavljanje, razbijanje stvari, zlostavljanje kućnih ljubimaca i drugo. Pojedini čin nasilja nad ženom nije slučajni i izolirani događaj gubitka kontrole“. Već tijekom inicijalnog razgovora sa žrtvom u sigurnoj kući može se dobiti dosta jasna slika o tome što je sve doživjela u partnerskom odnosu. Poslije, kod poučavanja o karakteristikama obiteljskog nasilja, dobro je povezati „teoriju“ sa žrtvinim konkretnim iskustvom.

Uz razgovor o tome što je nasilje u partnerskim odnosima, korisnice se poučava i o uobičajenoj dinamici takvog nasilja. Dugogodišnje žrtve svjedoče o toj dinamici, no mnoge se još nadaju pozitivnoj promjeni. Velik dio obiteljskog nasilja ciklički se ponavlja, a sastoji se od triju faza: porast napetosti, nasilni događaj i faza žaljenja i ispričavanja (uz obećanja da se to nikada neće ponoviti). Vrlo je problematična činjenica da u većini situacija nasilje s vremenom postaje sve intenzivnije i grublje, a smanjuje se razdoblje između dvaju nasilnih događaja i na to treba posebno upozoriti svaku žrtvu obiteljskog nasilja.

Uz edukaciju o samoj prirodi nasilničkog odnosa važna je i edukacija o posljedicama obiteljskog nasilja kako bi žrtva mogla normalizirati vlastita psihička i socijalna stanja koja su rezultat doživljavanja nasilja.

Psihičke posljedice zlostavljanja mogu biti (prema Ajduković i Pavleković, 2004., str.108.):

- napetost, nemir, osjećaj slabosti
- osjećaj straha (za sebe, svoj život, život bliskih osoba)
- osjećaj srama
- osjećaj krivnje
- samozanemarivanje
- gubitak samopouzdanja
- neurotske reakcije (depresivnost, anksioznost, napadi panike)
- poremećaji spavanja (nesanica, noćne more)
- poremećaji prehrane (anoreksija, bulimija, pothranjenost, dehidriranost)
- zloupotreba alkohola i droga (i tableta, op.a.)

- problemi s koncentracijom
- dezorijentacija
- osjećaj rastresenosti
- nedostatak tolerancije i strpljenja
- agresivno ponašanje prema sebi i drugima
- pokušaj suicida
- seksualne poteškoće (prisilno seksualno ponašanje, odsutnost želje za seksualnim kontaktima u duljem razdoblju itd.)
- posttraumatski stresni poremećaj.

Kao i u ostalim situacijama, ekonomično je psihoedukativni dio raditi grupno, no uz punu svijest o specifičnoj situaciji svake osobe. Grupni rad omogućuje žrtvi da dobije informacije o tome kako se drugi osjećaju u sličnim situacijama. Sve to pomaže boljem razumijevanju vlastite situacije, ali je i prigoda za dobivanje podrške. U svojem smo se radu nekoliko puta susreli i sa žrtvama koje imaju netipična, a iznimno bolna iskustva te ne žele o tome govoriti ostalim korisnicima ustanove. Nije potrebno ne uključivati takve osobe u grupu, nego je uvijek moguće svakome ostaviti izbor želi li govoriti o svojim iskustvima ili ne. Njegovanje ozračja poštivanja tuđih granica pomaže takvim korisnicima da budu uključene u grupni rad, da im on pomogne u stjecanju različitih znanja i vještina, a da ne moraju nužno govoriti o nečemu o čemu nisu spremne govoriti.

Rijetko je u sigurnu kuću smješten netko tko nije bio žrtva nasilja onako kako je dosad definirano. Npr. Kelly i Johnson (2008.) navode podatak iz jednog istraživanja u sigurnoj kući u kojoj je smješteno 19 % žrtava uzajamnog partnerskog nasilja, u kojem nije postojao obrazac moći i kontrole. Uz to, određen broj žrtava smještenih u sklonište tražio je zaštitu od nekog drugog člana obitelji pa možda ni neki od njih nisu bili žrtve sustavne kontrole i nametanja moći. Npr. u Domu „Duga-Zagreb“ u prvih je deset godina rada 9 % odraslih korisnika bilo žrtvom nekog drugog, a ne partnera ili bivšeg partnera (Adamović i sur., 2017.). Dakle, može se pretpostaviti da će manji broj smještenih korisnika trebati drukčiji pristup te u takvim situacijama edukaciju o nasilju svakako treba individualizirati.

Okvir 3.: Moguće psihičke posljedice obiteljskog nasilja (grupni rad)

Ciljevi	Naučiti prepoznati posljedice obiteljskog nasilja na vlastito psihičko stanje i mentalno zdravlje, motivirati za aktivno suočavanje s negativnim psihičkim stanjima, normalizacija vlastitih osjećaja i reakcija. Uvježbati korištenje progresivne mišićne relaksacije.
Opis aktivnosti	UVOD (5 min) Kratak osvrt na događaje prethodnog tjedna i najava teme grupnog rada. GLAVNI DIO (80 min) <u>Aktivnost 1.:</u> Sudionici dobivaju papir s opisom najčešćih psihičkih posljedica obiteljskog nasilja (prema Ajduković i Pavleković, 2004., str.108.) na kojem trebaju označiti što od simptoma sami osjećaju te nadopisati nešto što doživljavaju, a nije već napisano. Slijedi edukacija o psihičkim poremećajima koji se mogu razviti zbog obiteljskog nasilja (depresija, generalizirani anksiozni poremećaj, panični poremećaj, akutni stresni poremećaj i posttraumatski stresni poremećaj te psihosomatske smetnje) i o načinima prevladavanja tih poremećaja (psihijatrijsko liječenje, psihoterapija, tehnike samopomoći...). <u>Aktivnost 2.:</u> Progresivna mišićna relaksacija. Razgovor o tome kako mišićna relaksacija i regulacija načina disanja utječu na psihičko stanje osobe. ZAVRŠNI DIO (5 min) Usmena evaluacija radionice.
Komentar	Iznimno je važno da se naglasak ne stavlja na same psihičke poremećaje, nego da se na njihove simptome gleda kao na posljedice obiteljskog nasilja koje se mogu ublažiti. Također je važno usmjeriti žrtve da aktivno, svim dostupnim načinima pomoći, prebrode te posljedice.

U razgovoru sa žrtvama obiteljskog nasilja u sigurnoj kući često svjedočimo osjećaju krivnje zbog nekoliko razloga. Žrtve se u početku smještaja najčešće osjećaju krivima zbog raspada obitelji i zbog toga što djeci „oduzimaju“ oca. Takve su emocije razumljive jer svi članovi obitelji tuguju

zbog napuštanja doma, a djeca često tuguju zbog odlaska od oca. Mnoge se žene osjećaju krivima i zbog toga što su „ostavile muža“ kojeg procjenjuju emocionalno nestabilnim i nesposobnim za brigu o sebi. No, s vremenom i stjecanjem boljeg uvida o tome kako je nasilje utjecalo na sve članove obitelji, žrtve počinju osjećati krivnju što nisu ranije napustile nasilnika. Vrlo često nazivaju se „glupima“ ili „nesposobnima“ jer su tako dugo trpjele nasilje i zato što su djeca tome svjedočila. Neke od njih osjećaju da ih i drugi ljudi osuđuju zbog toga, osobito ako su već prije napuštale nasilnika i vraćale mu se. Takva razmišljanja i osjećaji sigurno ne utječu dobro na samopoštovanje i samopouzdanje osobe te, ako je želimo ojačati, potrebno joj je pomoći da bolje razumije vlastite prošle odluke i okolnosti u kojima su donesene.

Istraživanja (Kim i Gray, 2008., Anderson i Saunders, 2003.) pokazuju da je ekonomska ovisnost o nasilniku jedan od najvažnijih razloga koji sprječava žrtvu da ga napusti. Uz to, na odluku o napuštanju nasilnika znatno utječe samopoštovanje žrtve, ali naravno i razina straha od ponavljanja i eskaliranja nasilja (Kim i Gray, 2008., Murray, 2008.). Strah da se nasilje može ponoviti te rezultirati i smrću nikako nije neutemeljen. Uz to što žrtve nasilja sigurno imaju iskustvo da se nasilje pojačalo ako bi se pokušale suprotstaviti, podaci govore da su žrtve nasilja u većoj opasnosti nakon napuštanja nasilnika (Fleury, Sullivan i Bybee, 2000.).

Okvir 4.: Razlozi (pre)dugog ostanaka u braku/vezi s nasilnikom (grupni rad)

Ciljevi	Bolje razumijevanje socijalnih, emocionalnih, finansijskih i drugih okolnosti koje su utjecale na predugi ostanak u braku s nasilnikom. Smanjivanje eventualnog osjećaja krivnje i predbacivanja sebi zbog svojih prijašnjih odluka. Prihvatanje sebe i nakon svijesti o svojim „lošim“ odlukama.
Opis aktivnosti	UVOD (10 min) Čitanje priče „Okovani slon“ (Bucay, 2011.). Razgovor o pročitanoj i najava današnje teme. GLAVNI DIO (60 min) <u>Aktivnost 1.:</u> Informiranje o istraživanjima o razlozima ostanaka u nasilnom odnosu (npr. Kim i Gray, 2008., Murray, 2008.) te o iskustvima drugih žena u sličnim situacijama. <u>Aktivnost 2.:</u> Razgovor o razlozima ostanaka u braku, netraženja pomoći policije i/ili bliskih ljudi, ponovnog vraćanja nasilniku ako su ga već prije napuštale. Sudionice opisuju specifičnosti svojih obiteljskih situacija i vlastitog psihofizičkog stanja radi boljeg razumijevanja vlastitih i tuđih odluka. ZAVRŠNI DIO (5 min) Evaluacija i grupni zaključci.
Komentar	Posebnu pozornost treba obratiti žrtvama koje imaju djecu i koje opterećuje osjećaj krivnje prema djeci ako smatraju da su ih ranije trebale zaštititi od svjedočenja nasilju.

U radu sa žrtvama obiteljskog nasilja koje su napustile nasilnika svakako treba razgovarati i o eventualnom budućem partnerskom odnosu. Neka istraživanja (npr. Cole, Logan i Shannon, 2008., Kemp i sur. 1995. i Bybee i Sullivan, 2005.) upućuju na to da znatan broj žrtava doživljava nasilje i u sljedećem partnerskom odnosu. Postoci žrtava koje doživljavaju nasilje i od novog partnera u spomenutim se istraživanjima kreću od 20 do 50 % što je podatak koji se ne smije ignorirati tijekom rada u sigurnoj kući. No, rezultati istraživanja nisu potpuno jednoznačni kada treba odgovoriti na pitanje o tome koji su čimbenici rizika, a na koje bi se moglo utjecati. Jedan je od njih češća izloženost traumama i stresovima tijekom života (Nishith, Mechanic i Resick, 2000., Claasen, Palesh i Aggarwal, 2005.). Sljedeći je čimbenik rizika zlouporaba alkohola i/ili droga (Claasen i dr., 2005., Logan, Walker, Cole i Leukefeld, 2002.) te životni stresovi. Manje istraživanja bavilo se zaštitnim čimbenicima, a jednim od bitnih smatra se socijalna podrška (Bybee i Sullivan, 2002., Tan, Basta, Sullivan i Davidson, 1995.).

Okvir 5.: Odnosi s rodbinom i prijateljima nakon smještaja u sigurnu kuću (grupni rad)

<p>Ciljevi</p>	<p>Steći uvid u pozornost koju obraćamo na mišljenje drugih o nama i utjecaj na naše emocionalno stanje. Razmišljati o njegovanju odnosa s bliskim ljudima, ali i istodobnom samostalnom donošenju odluka o vlastitom životu. Osvještavanje značenja primjerene socijalne podrške.</p>
<p>Opis aktivnosti</p>	<p>UVOD (10 min) Čitanje priče „Stvarna vrijednost prstena“ (Bucay, 2011.). Razgovor o pouci priče i najava današnje teme.</p> <p>GLAVNI DIO (45 min) <u>Aktivnost 1.:</u> Kratki edukacijski dio o hijerarhiji potreba A. Maslowa (posebno o potrebi za pripadanjem i potrebi za poštovanjem od drugih). <u>Aktivnost 2.:</u> Sudionice imaju zadatak na papir napisati imena desetak ljudi do čijeg im je mišljenja stalo, a zatim razmisлити o tome čiju podršku imaju, a čiju ne. Aktivnost 3.: Rasprava o tome je li se promijenila kvaliteta odnosa s bliskim ljudima nakon smještaja u sigurnu kuću, o osjećaju podrške ili izostanka podrške bliskih ljudi, o eventualnom neslaganju bliskih ljudi s odlukom o smještaju u sigurnu kuću te o odnosima s manje bliskim ljudima nakon prekida smještaja.</p> <p>ZAVRŠNI DIO (5 min) Razmišljanje o razlikama između neslaganja u stavovima o smještaju/razvodu i nedobivanja očekivane podrške od bliskih ljudi.</p>
<p>Komentar</p>	<p>Važno je usmjeravati članove grupe da veću pozornost obrate na podršku koju dobivaju, a ne na kritike. No, istodobno, ako kritike dobivaju od osoba koje su im jako važne, dobro je naglasiti da će u životu sigurno biti prigoda za razgovor te da se taj odnos u budućnosti možda može i promijeniti nabolje.</p>

Okvir 6.: Prepoznavanje ranih znakova nasilnog partnerskog odnosa (grupni rad)

Ciljevi	Osvijestiti što je sve nasilničko ponašanje uz poseban naglasak na kontrolirajuća ponašanja. Naučiti prepoznati manifestacije kontrolirajućeg i ostalog nasilničkog ponašanja u početku veze kada se još ne radi o očitom nasilju.
Opis aktivnosti	<p>UVOD (10 min)</p> <p>Čitanje dijela „Zakona o zaštiti od nasilja u obitelji“ u kojem se objašnjava što se sve smatra nasilničkim ponašanjem. Osvrt na vlastita iskustva s obiteljskim nasiljem.</p> <p>GLAVNI DIO (60 min)</p> <p>Aktivnost 1.: Edukacija o tome kako se može prepoznati kontrolirajuće ponašanje u početku veze (ili prije nje, ako je moguće) te koji su stavovi nasilnika češće povezana s obiteljskim nasiljem. Svaka korisnica dobije papir s primjerima ponašanja koja mogu upozoravati na eventualno buduće nasilje (npr. ružni komentari o partneričinoj obitelji i prijateljima, česti telefonski pozivi svaki put kada partnerica izađe iz kuće sama, nepoštovanje, posesivnost i ljubomora, zastrašivanje ili ucjene itd.).</p> <p>Aktivnost 2.: Razgovor u krugu o njihovim iskustvima s ponašanjem nasilnika u početku veze/braka te jesu li tada primijetile naznake nasilničkog ponašanja i kako su reagirale.</p> <p>Aktivnost 3.: Razgovor u krugu o mogućim reakcijama na rane znakove nasilničkog i/ili kontrolirajućeg ponašanja.</p> <p>ZAVRŠNI DIO (5 min)</p> <p>Evaluacija – svaki član grupe verbalizira svoje dojmove o radionici.</p>
Komentar	S obzirom na osjetljivost teme i različita iskustva članova grupe s obiteljskim nasiljem, preporučljivo je novijim članovima na početku reći da je u redu samo slušati bez iznošenja osobnih primjera. Osobito emocionalno može biti iznošenje prvih iskustava s obiteljskim nasiljem jer se obično radi o nečemu što sada prvi put opisuju. Naša iskustva pokazuju da se u prvih nekoliko tjedana boravka u sigurnoj kući većina korisnika ne osjeća dovoljno sigurno za javno iznošenje svojih iskustava pa je važno ne prisiljavati na aktivno sudjelovanje u razdoblju prilagodbe.

4 BORAVAK



Nakon što prođe prilagodba na život u sigurnoj kući i smanji se intenzitet stresa te žrtva postavi ciljeve koje želi ostvariti, uloga psihologa u prvom je redu jačanje kapaciteta osobe da ostvari svoje ciljeve. Mnogo sigurnih kuća i drugih institucija posvećenih pomaganju žrtvama obiteljskog nasilja temelje svoj rad na teorijama osnaživanja i teorijama orijentiranima na snage (Wood, 2014.). U tako usmjerenom radu naglasak je na prepoznavanju potreba žrtve obiteljskog nasilja i njezinih postojećih snaga koje može iskoristiti za ostvarenje tih potreba. Psiholog (ili drugi stručnjak) djelovat će u sklopu takvih teorijskih modela više kao suradnik i facilitator, a manje kao pomagač. U skladu s takvim teorijskim modelima u engleskoj literaturi sve se češće izbjegava termin „žrtva“ (engl. victim), a umjesto njega rabi se izraz „survivor“, upravo zbog naglašavanja osobne snage. U hrvatskom jeziku još se nije pronašla prikladna riječ koja bi tako opisala žrtvu obiteljskog nasilja, no to ne znači da se (barem kod stručnjaka koji se bave ovom problematikom) nije promijenila percepcija žrtve kao osobe koja ne samo da je doživjela nasilje, nego ga je i preživjela.

Osoba koje je proživjela i preživjela nasilje često se osjeća ranjivo i bespomoćno te možda nije ni svjesna svih svojih snaga i mogućnosti da ih stekne, ali to ne znači da ih ne posjeduje. Nakon pregleda literature o pristupu savjetovanju usmjerenom na snage Smith (2006.) izdvaja sljedeće kategorije snaga:

- mudrost (uglavnom vezana za dob)
- emocionalne snage (strpljenje, nada, optimizam, hrabrost)
- snage karaktera (iskrenost, velikodušnost, otvorenost prema novim iskustvima, skromnost, zahvalnost...)
- kreativnost
- sposobnost održavanja odnosa s drugim ljudima i briga za njih, socijalna inteligencija
- snage vezane za obrazovanje
- kognitivne sposobnosti (inteligencija, rješavanje problema, rasuđivanje)
- snage vezane za zapošljavanje i zarađivanje
- otpornost (snaga da se izdrži unatoč nepovoljnim okolnostima, da se osigura zadovoljavanje osnovnih potreba za sebe i djecu...).

Već samo letimičan pogled na navedene snage dovodi nas do zaključka da svaka osoba, bez obzira na okolnosti, posjeduje mnoge prednosti koje iskorištava u svakodnevnom životu. Istodobno dolazimo do zaključka da postoje i ona područja u kojima psiholog treba pomoći osobi da stekne dodatne vještine koje će moći primijeniti u rješavanju sljedećih izazova.

Vodeći se najčešćim potrebama smještenih žrtava obiteljskog nasilja, možemo izdvojiti nekoliko važnih radnih zadataka psihologa čija je svrha jačanje žrtve za nošenje s izazovima samostalnog života nakon obiteljskog nasilja. To su: jačanje samopouzdanja i samopoštovanja osobe, razvoj socijalnih vještina i poboljšanje razine socijalne podrške, karijerno savjetovanje, jačanje roditeljskih kompetencija, poboljšanje reguliranja emocija i stvaranje sigurnosnog plana. Pritom treba istaknuti da će i drugi stručnjaci zaposleni u sigurnoj kući (npr. socijalne radnice i edukacijski rehabilitatori) raditi s osobom na nekoj od ovih tema, ali i informirati osobu te joj pružiti podršku kako bi zadovoljila i druge potrebe poput brige o zdravlju, stambenog zbrinjavanja, korištenja različitih resursa u zajednici i sl.

4.1 JAČANJE SAMOPOŠTOVANJA

Jedna je od najčešćih posljedica zlostavljanja smanjenje samopoštovanja žrtve (Clements, Sabourin i Spiby 2004., Johnson, M.P, Ferraro, K.J., 2000., Karakurt, Smith i Whiting 2014.).

Samopoštovanje možemo definirati kao „rezultat formiranog pojma o sebi, odnosno kao vrednovanje ili evaluaciju sebe“ (Jelić, 2011.). Prema Miljković i Rijavec (2012.), samopoštovanje se sastoji od osjećaja vlastite vrijednosti i samopouzdanja. Osjećaj vlastite vrijednosti odnosi se na naše uvjerenje da smo osoba koja vrijedi i koja zaslužuje postignuće, a samopouzdanje na uvjerenje da smo sposobni razmišljati, učiti, birati, donositi odluke, svladavati izazove i promjene.

Jelić (2011.) opisuje mnoga istraživanja samopoštovanja i zaključuje da se veći broj autora slaže da postoji nešto što nazivamo globalno samopoštovanje koje se odnosi na opći osjećaj vlastite vrijednosti te različiti aspekti samopoštovanja koji se odnose na neko specifično životno područje (npr. akademska kompetentnost, socijalno prihvaćanje, samopoštovanje vezano za fizički izgled i sl.). Pojednostavljeno, ljudi s višom razinom globalnog

samopoštovanja o sebi misle dobro čak i ako svoju kompetentnost na nekom specifičnom području ne procjenjuju visokom. To je vjerojatno tako zato što nisu sva područja jednako važna za razinu općeg samopoštovanja (ili nisu jednako važna konkretnoj osobi).

Viša razina samopoštovanja povezana je s bržim oporavkom od stresa, boljom prilagodbom, boljim vještinama suočavanja općenito i mnogim drugim osobnim snagama te su intervencije za jačanje samopoštovanja često dio različitih psihoterapija (Zeigler-Hill, 2010.).

U psihologiji se djelomično preklapaju pojmovi samopoštovanje, samopoimanje, slika o sebi, samoefikasnost, samokompetentnost i samopouzdanje (Lacković-Grgin, 1994.), no svi ti pojmovi u različitim mjerama uključuju opis i vrednovanje sebe, što dalje utječe na očekivanja koja imamo od sebe samih, a onda i na odluke o tome kako ćemo i hoćemo li uopće reagirati na nešto iz svoje okoline. Zbog toga su u tretmanu žrtava obiteljskog nasilja svi ti pojmovi relevantni ako nam je cilj jačanje osobe za uspješno suočavanje s mnogim životnim izazovima. Radi jednostavnosti, a i raširenosti upotrebe pojma samopoštovanje, češće ćemo se koristiti tim pojmom nego drugima, iako se ne radi o sinonimima.

Intervencije kojima je svrha povećanje razine samopoštovanja u sigurnoj kući počinju već dolaskom žrtve na smještaj u obliku komunikacije koja je obojena poštovanjem prema osobi, njezinim emocijama, stavovima i potrebama, što se znatno razlikuje od njezine prošle interakcije s nasilnim partnerom. No, da bismo postigli znatnije promjene razine samopoštovanja, nužno je dio poslova psihologa usmjeriti isključivo tom cilju. S obzirom na to da je samopoštovanje složena konstrukcija na koju utječu mnogi čimbenici te koji utječe na doživljavanje i ponašanje osobe u različitim situacijama, važno je prilagoditi tretman svakoj pojedinoj osobi, naravno, ako osoba uopće ima potrebu za podizanjem razine samopoštovanja. Naime, analizirajući literaturu koja se bavi programima za podizanje samopoštovanja, Emler (2001.) zaključuje da su oni učinkovitiji ako osoba ima konkretan problem s vrlo niskim samopoštovanjem, nego ako osoba ima prosječno samopoštovanje, a nameće se i pitanje svrhovitosti podizanja samopoštovanja ako to područje nije prepoznato kao problemsko. Isti autor daje pregled mogućih intervencija koje su u skladu s teorijama i istraživanjima samopoštovanja te navodi da rad na podizanju samopoštovanja može biti usmjeren na:

a) promjenu stava o sebi, svojoj vrijednosti i kompetencijama promjenom načina na koji tumačimo svoje uspjehe ili neuspjehe, promjenom važnosti koju pridajemo nekom cilju, postavljanjem realističnih ciljeva, poticanjem osobe da sama sebi bude referentni okvir radije nego da se uspoređuje s drugima, tzv. bihevioralnim probama u kojima se osobu potiče na aktivnost nakon koje će uvidjeti da može biti uspješnija nego što je pretpostavljala, što će utjecati na promjenu stava o sebi te promjenom disfunkcionalnih vjerovanja o sebi. Npr. žena koja je u sigurnu kuću došla iz malog mjesta ne vjeruje da se može snalaziti u Zagrebu. Pod utjecajem dugogodišnjeg omalovažavanja („Glupa si!“, „Nesposobna si!“ i sl.) razvila je vjerovanje da nije dovoljno sposobna. Uz razgovor o njezinim dosadašnjim postignućima, dobre upute i telefonsku podršku potičemo ženu na samostalno kretanje gradom. Sve zajedno zaokružuje se isticanjem tog primjera kao potvrde uspješnosti i samostalnosti.

b) jačanje vještina koje će voditi do uspjeha u području relevantnom za sliku o sebi i samopoštovanje kao što su npr. vještina rješavanja problema, razne socijalne vještine, trening asertivnosti i sl. Npr. žena koja sebe doživljava kao osobu koja se ne snalazi u društvenim situacijama može individualno ili grupno uvježbavati socijalne vještine (predstavljanje, upoznavanje, započinjanje razgovora, završavanje razgovora i sl.) pri čemu je važno da sama može vidjeti napredak.

Na koji ćemo način pristupiti nekoj konkretnoj osobi, ovisi o njoj samoj, tj. o tome što je osobi važno za bolju sliku o sebi, kakvi su njezini ciljevi te koliko su razvijene vještine koje mogu dovesti do ostvarenja ciljeva. No, iako se korisnice razlikuju i prema razini samopoštovanja, a i prema drugim povezanim karakteristikama, moguće je temu samopoštovanja obrađivati i grupno pazeći pritom da grupni rad bude osmišljen kako bi barem donekle koristio svim članovima grupe.

U nastavku su primjeri takvih grupnih radionica provedenih u Domu „Duga-Zagreb“.

Okvir 7.: Osobne snage (grupni rad)

Ciljevi	Osvještavanje vlastitih snaga i prednosti, jačanje samopouzdanja, jačanje motivacije za samostalan život bez nasilja, prevladavanje osjećaja bespomoćnosti.
Opis aktivnosti	<p>UVOD (5 min)</p> <p>Korisnicama se ukratko objašnjava što su osobine, sposobnosti i vještine kao uvod u današnju temu.</p> <p>GLAVNI DIO (70 min)</p> <p><u>Aktivnost 1.:</u> Svaka sudionica na skali od 0 do 10 označi koliko je kod nje izražena neka osobina/snaga. Procjene se rade za sljedeće karakteristike: strpljenje, optimizam, hrabrost, snalažljivost, sposobnost održavanja bliskih odnosa s drugima, sposobnost za rad i zarađivanje, kreativnost, humor, snaga, skromnost. Razgovor o tome što smatraju svojim snagama te postoji li još nešto što nije navedeno.</p> <p><u>Aktivnost 2.:</u> Kratka mišićna relaksacija uz vizualizaciju mjesta na kojem bi željeli živjeti za dvije godine. Nakon toga svaka sudionica treba sa što više detalja nacrtati mjesto na kojem želi živjeti te naznačiti koje ljude želi oko sebe.</p> <p><u>Aktivnost 3.:</u> Svatko pokazuje svoj crtež grupi i objašnjava što je nacrtao. Svakom se postavi pitanje: „Koje vam od spomenutih snaga mogu pomoći u ostvarenju vizije?“</p> <p>ZAVRŠNI DIO (5 min)</p> <p>Usmena evaluacija i grupni zaključci.</p>
Komentar	Ako neka članica grupe ne može prepoznati nijednu svoju snagu, pozivaju se ostali članovi, a i voditelj, da istaknu ono što su oni prepoznali kao snagu te osobe.

Okvir 8.: Samopoštovanje (grupni rad)

Ciljevi	Jačanje samopoštovanja i pozitivne slike o sebi, potaknuti sudionike da prepoznaju i imenuju osobne snage i kvalitete.
Opis aktivnosti	<p>UVOD (5 min) Kratko objašnjavanje pojma samopoštovanja i važnosti pozitivne slike o sebi.</p> <p>GLAVNI DIO (60 min) <u>Aktivnost 1. (20 min):</u> Sudionice crtaju na papiru svoj „cvijet“ s pet latica, ili ga mogu dobiti već nacrtanog na predlošku, u koje upisuju sljedeće:</p> <ol style="list-style-type: none">1. moja pozitivna osobina/kvaliteta2. vještina koju sam dobro usvojila3. uspjeh na koji sam ponosna4. problem koji sam uspješno riješila5. cilj koji planiram ostvariti. <p>Nakon što su sve latice ispunile, raspravlja se o tome kako im je bilo ispunjavati latice, kako im je bilo izdvajati samo pozitivne stvari o sebi i sl.</p> <p><u>Aktivnost 2.: Pozitivne i negativne osobine (20 min)</u> Sudionice dobiju papir koji crtom podijele na dva dijela. U lijevi dio upisuju svoje pozitivne osobine, a u desni negativne – što ih se više mogu sjetiti u kratkom razdoblju. Potom one sudionice koje su napisale više svojih negativnih osobina trebaju preformulirati te negativne osobine i opisati ih blažim riječima. Npr. „lijena sam“ može se blaže napisati kao „katkad mi se ne da obaviti ono što trebam“.</p> <p><u>Aktivnost 3.: „Kod tebe mi se sviđa...“ (20 min)</u> Svaka sudionica dobije papir na kojem treba napisati što joj se sviđa ili što cijeni kod ostalih sudionika. Na kraju voditelj svakome čita tuđe poruke, bez otkrivanja autora.</p> <p>ZAVRŠNI DIO (5 min) Evaluacija - svaki član grupe verbalizira je li mu se svidjela tema i dinamika susreta.</p>
Komentar	Često je članovima grupe neugodno ako trebaju govoriti o svojim dobrim osobinama pa ih je potrebno motivirati i objasniti da je za obradu teme to važno.

Okvir 9.:Slika o sebi nakon napuštanja nasilnika (grupni rad)

Ciljevi	Osvijestiti promjene vlastitog psihičkog stanja od trenutka napuštanja nasilnika do danas. Potaknuti članove grupe na razmišljanje o tome jesu li zadovoljni sadašnjim emocionalnim stanjem i općenito životnom situacijom i na koji se način žele promijeniti. Razmišljanje o vanjskim resursima (socijalna podrška, posao, zdravstvene intervencije) koji im mogu pomoći da postignu željene promjene.
Opis aktivnosti	UVOD (5 min) Kratak razgovor o njihovu sadašnjem emocionalnom stanju i objašnjavanje važnosti kreativnog načina izražavanja emocija. GLAVNI DIO (60 min) <u>Aktivnost 1.:</u> Svaka članica grupe ima zadatak izabrati dvije fotografije (izresci iz časopisa) – jednu koja dočarava njihovo psihičko stanje u trenutku napuštanja nasilnika i dolaska u sigurnu kuću, i drugu koja dočarava njihovo psihičko stanje sada. To zalijepe na papir ispod naslova: „Pri dolasku u sigurnu kuću bila sam...” i „Sada sam...” <u>Aktivnost 2.:</u> Ponovno trebaju izabrati fotografiju, ali takvu koja predstavlja ono što bi željele biti i zalijepe to ispod naslova „Želim biti...” <u>Aktivnost 3.:</u> Na kraju trebaju dovršiti rečenicu „Da bih to postala, može mi pomoći...” <u>Aktivnost 4.:</u> Svaka članica grupe pokazuje svoj kolaž te objašnjava zašto je izabrala te fotografije. Potiče se razgovor o pozitivnim promjenama. ZAVRŠNI DIO (10 min) Usmena evaluacija radionice – svaki član grupe verbalizira svoje dojmove o radionici.
Komentar	Kreativni načini izražavanja emocija i misli osobito su pogodni za članove grupe koji su manje skloni verbaliziranju tijekom radionice. Voditelj grupe nastoji potaknuti i razgovor o promjenama i resursima koji im mogu pomoći u postizanju promjena.

4.2 RAZVOJ SOCIJALNIH VJEŠTINA

Psihologijski rječnik definira socijalne vještine kao „vještine, znanja i osobine potrebne za uspješnu socijalnu interakciju, djelotvorno postizanje emocionalnih, socijalnih i drugih ciljeva u odnosima s ljudima“ (Petz, 2005., str. 451.). Socijalne vještine su mnoge, manje ili više povezane vještine koje nam omogućuju primjereno ponašanje i učinkovito djelovanje u socijalnim odnosima (npr. prepoznavanje emocija drugih ljudi, razumijevanje utjecaja vlastitog ponašanja na druge, predstavljanje, započinjanje i završavanje razgovora, aktivno slušanje, suradnja s drugima, traženje i pružanje pomoći, davanje i primanje komplimenata i sl.). One se uče od djetinjstva, ali možemo ih učiti i uvježbavati cijeli život zbog čega je moguć rad na njihovu razvijanju ili usavršavanju. Trening socijalnih vještina uglavnom uključuje učenje prema modelu, vježbanje ponašanja i povratne informacije pa je grupni rad idealna forma za njegovu provedbu.

Imajući na umu da žrtve obiteljskog nasilja dolaze iz različitih sredina i s različitim životnim putovima, jasno je da se znatno razlikuju i u svojim socijalnim vještinama. Neke imaju razvijene različite socijalne vještine, no nekima je i u djetinjstvu život bio jednako težak kao i sada te nisu imale mogućnosti razviti vještine nužne za uspješno snalaženje u mnogim životnim situacijama.

Ali bez obzira na to koliko se tko dobro služi određenom vještinom, svima je u sigurnoj kući zajedničko postojanje stresa zbog obiteljskog nasilja koje su preživjele te straha zbog neizvjesne budućnosti. Također je, iz istih razloga, svima zajedničko i sniženo samopouzdanje. Stoga možemo pretpostaviti da korisnice sigurne kuće, ako i imaju razvijene socijalne vještine za suočavanje s iznimnim zahtjevima svoje životne situacije, sada ih možda nisu u stanju primijeniti kao prije. Nema puno jasnih rezultata istraživanja o tome koliko su za žrtve obiteljskog nasilja korisne pojedine intervencije u području treninga socijalnih vještina (Lopaschuk i Brown, 2012.), no ima mnogo podataka o boljem socijalnom funkcioniranju drugih skupina ljudi nakon treninga socijalnih vještina (Mueser i Bellack, 2007.).

Konačni cilj rada sa žrtvama obiteljskog nasilja u sigurnoj kući nije vezan samo za prestanak nasilja zbog kojeg su žrtve smještene, nego je usmjeren na općenito jačanje žrtve u izgradnji novog, sigurnijeg života, u kojem će moći zadovoljavati vlastite potrebe i potrebe svoje djece. U tom je kontekstu

razvoj vještina važan, a potvrdu o tome dobivamo od korisnica čije povratne informacije upućuju na to da one prepoznaju korist rada na razvoju socijalnih vještina, ali i da im usvajanje životnih vještina općenito podiže razinu samopouzdanja i odlučnost da se suoče s poteškoćama. U svakom slučaju, rad na razvoju socijalnih vještina svakako je važna zadaća psihologa u sigurnoj kući.

Prvih nekoliko dana/tjedana boravka u sigurnoj kući prigoda je za opažanje izraženosti pojedinih vještina kod osobe, a svakako o tome treba razgovarati sa samom žrtvom pri sastavljanju individualnog plana i programa rada te je tako i motivirati za rad na sebi.

Takav ćerad katkad biti individualan i prilagođen specifičnim potrebama neke osobe, no većinom će biti produktivnije takve teme obuhvatiti grupnim radom jer je grupa idealno mjesto za uvježbavanje određenih vještina.

Za potrebe ovog priručnika, izdvojene su vještine asertivnog ponašanja i rješavanja problema za koje procjenjujemo da su važne u svakodnevnom životu većine žrtava obiteljskog nasilja, ali taj se popis prilagođava potrebama smještenih korisnica.

Asertivnost se može definirati kao „karakteristika ponašanja koja se očituje u aktivnom branjenju svojih prava ili u odlučnoj borbi za postizanje cilja na neagresivan način“ (Petz, 2005., str.31.). Za žrtve obiteljskog nasilja asertivno je ponašanje iznimno važno, i za ostvarenje njihovih ciljeva i za povećanje osjećaja kontrole nad vlastitim životom. U radu sa žrtvama u skloništu svjedočimo njihovim razlikama u izraženosti korištenja asertivnog ponašanja, a dio njih pokazuje visoku razinu asertivnosti. No, zajedničko im je da je u prijašnjem odnosu s partnerom takvo ponašanje često rezultiralo nasiljem prema njima te su u ostvarenju svojih ciljeva pribjegavale raznim drugim strategijama, a koje često nisu funkcionalne izvan dinamike nasilničkog odnosa. Ipak, većina od njih nema dovoljno samopouzdanja ni dobru sliku o sebi te se češće ne ponaša asertivno. Rad na povećanju asertivnosti u sigurnoj kući počinje već u prvim danima, jednako kao i rad na podizanju samopouzdanja i samopoštovanja. Na početku, uključivanjem žrtve obiteljskog nasilja u postavljanje kratkoročnih i dugoročnih ciljeva koje želi postići te, kontinuirano tijekom smještaja, poticanjem žrtve da verbalizira svoje želje i potrebe te poduzme aktivnosti za njihovo ispunjenje. Svaka potencijalno konfliktna situacija s drugim korisnicama također se može iskoristiti za poticaj i podršku osobi u asertivnom zauzimanju za svoja prava. Moguće je i poželjno na povećanju razine asertivnosti raditi i grupno te tada iskoristiti

asertivnije članove grupe kao modele jer se pretpostavlja da će se žrtve nasilja lakše identificirati s nekom drugom korisnicom, nego s voditeljicom grupnog rada. Primjer takve grupne radionice je u nastavku.

Okvir 10.: Postavljanje granica i asertivnost (grupni rad)

Ciljevi	Procijeniti izraženost asertivnosti u vlastitom socijalnom funkcioniranju, uvježbati verbalne i neverbalne načine izražavanja svojih želja i potreba te postavljanja granica drugim ljudima, podizati razinu samopouzdanja.
Opis aktivnosti	<p>UVOD (5 min) Voditeljica objašnjava članovima grupe pojam asertivnosti i ističe razlike između agresivnog, pasivnog i asertivnog ponašanja.</p> <p>GLAVNI DIO (50 min) <u>Aktivnost 1.:</u> Sudionici ispunjavaju „upitnik asertivnosti“ koji je moguće izraditi tako da se navede nekoliko ponašanja koja su primjeri asertivnosti, a na koji se odgovara s DA i NE. Moguće je i napraviti ljestvicu poretka korisnica prema asertivnosti. <u>Aktivnost 2.:</u> Voditeljica kratko pouči sudionike o tome što su ja-poruke te zašto su one važne za izražavanje vlastitih želja i potreba. Nakon toga slijedi uvježbavanje ja-poruka na radnom listu koji sadržava definiciju, opis i primjer ja-poruke te tri situacije za koje moraju smisliti svoju ja-poruku. <u>Aktivnost 3.:</u> Igra „Poglavica“ - sudionici dobiju uputu da zamisle da su indijanski poglavica (mudar, autoritativan) koji neverbalnom komunikacijom treba spriječiti drugog Indijanca da prijeđe granicu njegova plemena. Važno je da to bude asertivno, a ne agresivno. Voditeljica glumi drugog Indijanca, a svaki sudionik treba odglumiti poglavicu, dok ostali promatraju neverbalne znakove i nakon toga komentiraju što im se činilo učinkovito.</p> <p>ZAVRŠNI DIO (10 min) Razgovor o važnosti postavljanja granica drugim ljudima. Za kraj dobivaju zadatak da se prisjete neke situacije u kojoj se ustručavaju postaviti asertivno te da do sljedećeg puta pokušaju tu situaciju razriješiti aktivnom ja-porukom.</p>
Komentar	<p>Budući da se radi o kontekstu obiteljskog nasilja, važno je tijekom radionice napomenuti da i asertivni ljudi mogu biti žrtve obiteljskog nasilja te da ih ta vještina neće uvijek zaštititi od tuđe agresije (želi se izbjeći donošenje zaključka da su žrtve same krive za doživljeno nasilje jer nisu asertivne).</p> <p>Istodobno im treba naglasiti važnost asertivnog ponašanja koje će im u većini životnih situacija ipak pomoći da se izbore za svoja prava.</p>

Rješavanje problema

Uz podršku žrtvama nasilja u rješavanju većih i manjih životnih problema, važno je takve prilike iskoristiti i za uvježbavanje vještine rješavanja problema općenito. Svakom problemu treba pristupiti kao mogućnosti da osoba bolje nauči tehniku rješavanja problema, načine za otklanjanje poteškoća i najvažnije, za jačanje vlastitog samopouzdanja. Da bi ispunili sve te ciljeve, ključan je suradnički odnos psihologa i korisnika tijekom cijelog postupka.

Vještina rješavanja problema znatno utječe na sva područja ljudskog života pa se podrazumijeva da utječe i na život osobe koja je proživjela obiteljsko nasilje jer su strategije rješavanja problema povezane s adaptacijom, i nakon traumatskih događaja i općenito u stresnim situacijama (Bell i D'Zurilla, 2009., Reich, Blackwell, Simmons, i Beck, 2015.). Rješavanje problema kao razmjerno kratka intervencija može biti i osnova pomoći žrtvama obiteljskog nasilja, kao što ističe Burman (2003.), a svakako treba biti barem dio tretmana u sigurnoj kući.

Postupak rješavanja problema kao terapijska intervencija detaljno je opisan u istoimenom poglavlju knjige Kognitivno-bihevioralna terapija za psihijatrijske probleme (Hawton, Salkovskis, Kirk i Clark (ur.), 2008., str. 409. - 428.). Zbog svoje jednostavnosti i praktičnosti s jedne strane, a korisnosti s druge, neki je oblik rješavanja problema često dio savjetodavnog i terapijskog rada stručnjaka za mentalno zdravlje. Postupak se može prilagoditi specifičnim uvjetima rada u sigurnoj kući gdje je kontakt psihologa i korisnika gotovo svakodnevan te se već zna mnogo informacija – i o korisniku i njegovim problemima i o njegovim snagama.

Rješavanje problema počinje njegovom identifikacijom i detaljnim opisom te postavljanjem ciljeva koje želimo postići nakon što problem riješimo. Psiholog treba usmjeriti korisnika na definiranje jasnih i realističnih ciljeva. Nakon toga slijedi odlučivanje o aktivnostima potrebnima za dostizanje ciljeva. Posao psihologa nije ponuditi rješenja, nego potaknuti korisnika da procijeni koje sve aktivnosti mogu biti korisne, da predvidi moguće poteškoće i načine na koje se one mogu prevladati. Nakon toga postiže se dogovor o konkretnim aktivnostima koje će korisnik poduzeti i o vremenskim rokovima. U sljedećim je susretima važno pratiti napredak, istaknuti uspjehe, a o neuspjesima razgovarati kao o prilikama da se bolje sagleda problem i promijeni način djelovanja. Tijekom takvog rada važno je da žrtva obiteljskog nasilja cijelo

vrijeme bude svjesna vlastitih snaga i sposobnosti da utječe na probleme jer ćemo tako podizati samopouzdanje nužno za buduće samostalno suočavanje s problemima. Završetak postupka rješavanja problema uvijek treba iskoristiti tako da korisnik dobije povratne informacije o postojećim vlastitim snagama i novim vještinama koje može iskoristiti i u drugim životnim situacijama.

Okvir 11.: Rješavanje problema (grupni rad)

<p>Ciljevi</p>	<p>Usvojiti znanja o tehnikama rješavanja problema; na vlastitom primjeru uvježbavati tehniku rješavanja problema; koristiti se naučenom tehnikom u grupi radi grupnog doprinosa rješavanju problema koji je svima aktualan.</p>
<p>Opis aktivnosti</p>	<p>UVOD (10 min) Kratko objašnjavanje tehnike rješavanja problema i važnosti primjene te tehnike u nekim situacijama. Detaljnije objasniti što znači definirati problem i prepoznati vlastite potrebe u vezi s tim problemom. O osmišljavanju i vrednovanju problema može biti više riječi poslije tijekom radionice.</p> <p>GLAVNI DIO (70 min) <u>Aktivnost 1. (10 min):</u> Svaka sudionica na papir zapiše jedan (iznimno dva) problema koje ne može riješiti, a opterećuju je. Voditeljica naglas čita opise problema s papirića, ne navodeći tko je autor. Grupa odlučuje o tome koji je problem svima aktualan i važan kako bi zajednički pokušali naći rješenje.</p> <p><u>Aktivnost 2. (15 min):</u> Sudionicama se podijele radni listovi na kojima svatko za sebe treba definirati problem, postaviti ciljeve rješavanja problema te zapisati nekoliko mogućih rješenja.</p> <p><u>Aktivnost 3. (15 min):</u> Na praznom papiru sudionice trebaju nacrtati rješenje problema na bilo koji način, koristeći se bojicama i pastelama. Cilj je kreativno izražavanje u vezi s problemom. Nakon toga na radni list dopisuju još dva rješenja problema koja im prva padnu na pamet.</p> <p><u>Aktivnost 4. (15 min):</u> Zajedničko čitanje svih predloženih rješenja problema i grupna odluka o tome koje se rješenje čini učinkovito i realno u trenutačnim okolnostima.</p> <p>ZAVRŠNI DIO (5 min): Evaluacija - svaki član grupe verbalizira svoje dojmove o naučenom.</p>

Komentar	Opisana grupna radionica pogodnija je za manje grupe (do šest članova), no ako ima više članova, mogu se odabrati dva ili tri relevantna problema, podijeliti članove u dvije ili tri skupine pa da se na isti način obradi više problema. U tom slučaju treba produljiti vrijeme predviđeno za analizu predloženih rješenja. Poslije, tijekom sljedećih sastanaka, treba provjeriti napredak, raspraviti o eventualnim poteškoćama te motivirati korisnike da ustraju u rješavanju.
-----------------	--

Uz samo poučavanje o određenoj vještini i uvježbavanje, bitno je kontinuirano poticati svaku korisnicu da u konkretnim životnim situacijama primijeni određenu vještinu kako bi se uvježbavanje nastavilo u realnim situacijama te kako bi se mogao uočiti i učinak primjene neke vještine.

4.3 UPRAVLJANJE EMOCIJAMA

U sigurnoj je kući rad na stjecanju vještina upravljanja emocijama vjerojatno počeo u prvim danima smještaja, tijekom razgovora o stresu i/ili traumi i načinima suočavanja s njima. No, uz neugodne emocije, koje su sastavni dio doživljaja stresa i traume, korisnici smještaja često imaju problem s jednom neugodnom emocijom koja im oduzima energiju i kvari kvalitetu života ili su pak skloni raznim emocionalnim reakcijama koje ih češće preplavljuju i usporavaju ili onemogućuju oporavak od posljedica obiteljskog nasilja. Zato je rad na jačanju vještina reguliranja vlastitih emocija bitan dio oporavka.

James Gross, koji sustavno istražuje emocionalnu regulaciju, definira je kao procese (svjesne i nesvjesne) kojima osoba utječe na to koje će emocije osjećati te kada će ih i kako doživljavati i pokazivati (Gross, 1989.). Isti autor dalje razlikuje pet osnovnih strategija reguliranja emocija: biranje onih situacija za koje pretpostavljamo da neće potaknuti neugodne emocije i izbjegavanje onih drugih, aktivno mijenjanje situacija tako da umanjimo mogućnost utjecaja na naše emocije, usmjeravanje pozornosti na određene aspekte situacije koji nisu emocionalno izazovni, promjena kognicija (spoznaja) u vezi sa situacijom, tj. drukčija interpretacija situacije i promjena same emocionalne reakcije utjecajem na njezine fiziološke i bihevioralne aspekte (npr. mišićna relaksacija). Iako se često spominje da su neke strategije adaptivnije od drugih (npr. kognitivna reinterpretacija u odnosu prema izbjegavanju situacija), Gross (2002.) upozorava da postoje situacije kada će biti

učinkovitije i one strategije koje se općenito smatraju manje funkcionalnima te da je važno da osoba bude prilagodljiva u primjeni strategija reguliranja emocija.

Kako vještine regulacije emocija pretpostavljaju pravodobno prepoznavanje vlastitih emocija i situacija ili misli koje ih potiču, korisno je procijeniti je li potrebno dodatno educirati korisnike o emocijama i njihovu nastanku, a ako je potrebno, provesti individualnu ili grupnu edukaciju radi povećanja emocionalne pismenosti. Takva edukacija može obuhvaćati informacije o tome koje sve emocije znamo, kako one nastaju, kakva je povezanost misli, emocija, ponašanja i fizioloških reakcija te načine na koje možemo utjecati na svoje emocije. U nastavku su primjeri grupnih radionica koje prikazuju neke od tih tema.

Okvir 12.: Upravljanje emocijama (grupni rad)

Ciljevi	Naučiti korisne načine suočavanja s neugodnim emocijama i načine upravljanja emocijama. Steći uvid u mogućnost izbora ponašanja i u situacijama povišenih emocija.
Opis aktivnosti	<p>UVOD (5 min) Kratki uvod o neugodnim emocijama i povezivanje sa životnom situacijom sudionica.</p> <p>GLAVNI DIO (40 min) Svaka korisnica individualno izabire neugodnu emociju s kojom se najteže nosi u posljednje vrijeme (ponuđeni su strah, bijes, tuga, bespomoćnost, zabrinutost, sram, osjećaj krivnje) te odgovara na pitanja u radnom listu A) kako se ponašam kada osjećam ____?; B) što radim da smanjim ____?</p> <p>Sve korisnice čitaju naglas svoje odgovore; Poučavanje korisnica o tipičnim korisnim načinima suočavanja s neugodnim emocijama i o načinima otpuštanja tih emocija (s naglaskom na funkcionalne načine). Rasprava o načinima na koje se svaka korisnica suočava s emocijama i što im sve pomaže da prebrode teške životne situacije.</p> <p>ZAVRŠNI DIO (15 min) Evaluacija i grupni zaključci o primjerenosti pojedinih načina suočavanja s emocijama.</p>

Komentar	Voditelj usmjerava pozornost na moguće načine upravljanja emocijama, ali pritom treba iskoristiti situaciju i za normaliziranje doživljaja te prihvatiti emocije članica grupe kako se ne bi stekao dojam da su „čudne“ zato što osjećaju neku od emocija.
-----------------	--

Jedan od mogućih načina rada na podizanju vještine regulacije emocija jest grupni rad osmišljen tako da se u svakom susretu „obrađuje“ po jedna emocija, ali da se pritom služimo iskustvima članova grupe kako bi korisnici naučeno mogli izravno primijeniti na sebe. Nekima će takav grupni rad biti dovoljan za povećanje vještina emocionalne regulacije, a nekima će biti podloga za budući intenzivniji individualni rad na prevladavanju emocionalnih poteškoća.

Okvir 13.: Osjećaj straha i osjećaj sigurnosti (grupni rad)

Ciljevi	Naučiti prepoznati situacije koje kod korisnica redovito izazivaju strah, pronaći načine suočavanja s tim situacijama ili načine podizanja realne sigurnosti i osjećaja sigurnosti, podizati razinu samopouzdanja.
Opis aktivnosti	<p>UVOD (10 min)</p> <p><u>Vježba 1.:</u> Sudionice imaju zadatak popeti se na stolac pred grupom i kratko opisati koji je njihov najveći životni uspjeh. Nakon toga objašnjava se što je strah, kako strah utječe na naše misli i ponašanje te koje reakcije u tijelu najčešće potiče. Objašnjava se i da su neki strahovi potaknuti realno opasnom situacijom, no da se katkad „bojimo“ nešto napraviti zbog srama, a ne zbog realne opasnosti pa je prva vježba služila da se to prikaže.</p> <p>GLAVNI DIO (60 min)</p> <p><u>Aktivnost 1.:</u> Voditeljica potiče razgovor o tome koje situacije i koje osobe izazivaju strah kod članica grupe.</p> <p><u>Aktivnost 2.:</u> Sudionice trebaju odgovoriti na pitanje: „Kojih sam se situacija prije bojala, ali sam to prevladala?“. Pretpostavlja se da će barem nekoliko odgovora biti da su prevladale strah od prijave nasilnika policiji i od napuštanja nasilnika. Razgovor u krugu o tome što su naučile iz tog iskustva.</p> <p><u>Aktivnost 3.:</u> Zadatak je sudionica da razmisle o osobama, aktivnostima i situacijama koje mogu podignuti osjećaj sigurnosti. Razgovor u krugu o tome i psihoedukacija o načinima suočavanja sa strahom („Što se najgore može dogoditi?“, „Koja je vjerojatnost da ishod doista bude najgori?“).</p> <p>ZAVRŠNI DIO (5 min)</p> <p>Na kraju se ponovno pozivaju da se popnu na stolac i opišu koji je njihov životni uspjeh, s pretpostavkom da će sada strah/sram biti manji. Usmena evaluacija radionice tako da svaka članica procijeni koliko su spoznaje nakon radionice korisne, npr. od 1 do 5.</p>
Komentar	Voditelj treba imati na umu da su neki članovi grupe bili u životno opasnim situacijama te da se mogu ponovno naći u takvoj situaciji pa tijekom vođenja ove radionice u prvom redu treba isticati važnost vlastite sigurnosti i sigurnosti djece. Primjeri ne smiju poticati konfrontaciju s nasilnikom ako postoji rizik za sigurnost sudionica.

Okvir 14.: Depresija i tuga – razlike i načini prevladavanja (grupni rad)

Ciljevi	Naučiti razlikovati depresiju kao psihički poremećaj od tuge kao emocionalne reakcije na situacije gubitka. Naučiti o međusobnom utjecaju misli, emocija i ponašanja kod depresije, ali i općenito. Evaluirati vlastite obrasce suočavanja s negativnim emocijama i mislima.
Opis aktivnosti	UVOD (10 min) Opisivanje razlika između depresije kao poremećaja i tuge kao normalne reakcije u situacijama gubitka. GLAVNI DIO (55 min) Poučavanje sudionica o načinima međusobnog utjecaja misli, ponašanja i emocija s primjerima vezanima za depresiju. Poticanje sudionica na prepoznavanje vlastitih misli i ponašanja najčešće povezanih s tugom. Nakon što su identificirale najčešće misli i ponašanja povezane s tugom, ispitanice trebaju procijeniti koliko su te misli i ponašanja funkcionalni i učinkoviti u ublažavanju tuge. U grupi su predlagani načini modificiranja nefunkcionalnih misli i ponašanja kako bi svaka sudionica povećala vlastiti raspon dostupnih mehanizama suočavanja s tugom. ZAVRŠNI DIO (10 min) Evaluacija – svaki član grupe verbalizira svoje dojmove o naučenom.
Komentar	Iako je jedan od ciljeva grupnog rada povećanje raspona vlastitih mehanizama suočavanja s tugom, ne treba zanemariti važnost liječničke pomoći ako tko boluje od depresije.

Okvir 15.: Tuga i tugovanje (grupni rad)

Ciljevi	Objašnjavanje pojma tuge i tipičnih ponašanja kada smo tužni radi boljeg uvida u vlastite emocije. Psihoedukacija o procesu tugovanja i njegovim fazama. Jačanje korisnika za uspješnije prevladavanje tuge, sada i u budućnosti.
Opis aktivnosti	UVOD (5 min) Objašnjavanje pojma tuge i situacija u kojima se može javiti. Najava teme grupnog rada. GLAVNI DIO (50 min) Psihoedukacija o procesu tugovanja. Razgovor u krugu o tome da li trenutačno tuguju i kako se nose s tim osjećajem. Razgovori u krugu o tome što im sve može pomoći da lakše prođu proces tugovanja. Poticanje sudionica koje su u ustanovi dulje i koje se više tako ne osjećaju da svojim primjerom ohrabre one koje sada zbog nečeg tuguju. ZAVRŠNI DIO (15 min) Razgovor o načinu na koji se može dati podrška djeci i bližnjima ako tuguju. Kratka usmena evaluacija radionice.

4.4 JAČANJE RODITELJSKIH KOMPETENCIJA

Otpriblike polovica korisnika sigurnih kuća su djeca koja su smještena sa svojim majkama. Budući da su djeca, gotovo bez iznimke, u teškoj emocionalnoj situaciji, velika pozornost roditelja i stručnjaka uvijek je usmjerena na pomoć njima. Roditelji su zabrinuti za dobrobit djece i nerijetko upravo psihološku pomoć djeci postavljaju kao jedan od ciljeva svojeg boravka u ustanovi.

No, zadatak psihologa u ustanovi toga tipa nije samo izravna pomoć djeci nego, još i više, poučavanje žrtve nasilja radi podizanja njezinih roditeljskih kompetencija kako bi dijete dobivalo primjerenu podršku bliske osobe tijekom cijelog djetinjstva, a ne samo tijekom boravka u ustanovi. Već pri inicijalnom intervjuu i opažanjem interakcije majke s djetetom u prvim danima smještaja potrebno je procijeniti razinu roditeljskih znanja i vještina kako bi se mogao osmisliti plan rada na jačanju roditeljskih kompetencija za

svaku žrtvu posebno, ovisno o opaženoj situaciji. Kako su žrtve nasilja vrlo različite prema svojim osobinama, sposobnostima, znanjima i kulturološkim karakteristikama, tako su različite i prema roditeljskim vještinama, no svima je zajedničko da im teška životna situacija prilično iscrpljuje roditeljske kapacitete. Katkad je potrebno prvo pomoći majci u stjecanju temeljnih znanja o zadovoljavanju primarnih potreba (prehrana, higijena, briga za zdravlje...) kako bi se poslije moglo raditi na podizanju razine emocionalne podrške koju može pružiti svojem djetetu. Istodobno, kod nekih su roditelja potrebne minimalne intervencije u području roditeljstva jer je sigurnost koju pruža sigurna kuća katkad dovoljna da obnove svoje snage i omogućuje im da se maksimalno posvete djetetu.

Ne treba zaboraviti da nije lako biti roditelj u tim okolnostima. Dolaskom u sigurnu kuću na djecu, ovisno o dobi, mogu negativno utjecati razni čimbenici. Na dojenčad i djecu u ranom djetinjstvu svakako utječu promjena okoline, promjene u dnevnoj rutini, razni zvukovi koje je nemoguće izbjeći u zajedničkom stanovanju, odsutnost oca i/ili drugih ljudi kao figura privrženosti, mnoštvo nepoznatih ljudi te lošije emocionalno stanje roditelja u tom trenutku. Djeca koja su svjesna sebe i ljudi oko sebe dodatno pate zbog raspada obitelji, zbog toga što im nedostaje otac, baka, djed, prijatelji i drugi važni ljudi, eventualno i zbog odvajanja od kućnog ljubimca ako su ga imali. U razdoblju adolescencije gotovo se uvijek javlja i velika zabrinutost zbog vlastite budućnosti i budućnosti svojih roditelja, ali i osjećaj stigmatiziranosti zbog boravka u sigurnoj kući. Sve to može se manifestirati kao niz poteškoća u doživljavanju i ponašanju djeteta te otežati roditeljstvo kod osobe koja je ionako preplavljena problemima. Činjenica da je roditelj tada u zajednici u kojoj može biti izložen kritikama ostalih korisnika i/ili djelatnika te da katkad osjeća krivnju i sram zbog ponašanja svojeg djeteta ili zbog vlastite nemoći u kontroli njegova ponašanja svemu daje dodatnu težinu i smanjuje samopouzdanje roditelja. Zbog toga je jačanje roditeljskih kapaciteta nerijetko u središtu pozornosti i psihologa i ostalih stručnjaka u sigurnoj kući.

Ovisno o duljini boravka žrtve s djetetom/djecom u ustanovi, mnogo je tema koje treba „obraditi“. Žrtve nasilja uglavnom su zabrinute zbog mogućih reakcija djece na raspad obitelji, zbog posljedica izloženosti nasilju na njihovu emocionalnu stabilnost, često su zabrinute zbog manjka autoriteta, zbog pojačane razdražljivosti djece i neposluha, njihove povučeniosti, tuge, strahova... kao što smo rekli, teme koje se nameću su (bez)brojne.

U ovom ćemo poglavlju opisati samo neke od njih, koje se redovito

pojavljuju u životu žrtve obiteljskog nasilja i njezina djeteta, uz punu svijest o tome da u pojedinim situacijama postoje teme koje su relevantnije i važnije.

4.4.1 POSLJEDICE IZLOŽENOSTI DJETETA OBITELJSKOM NASILJU

Roditelji u sigurnoj kući uglavnom su svjesni da je svjedočenje obiteljskom nasilju ostavilo traga na emocionalnom stanju i ponašanju djece. Često se boje da će negativne posljedice biti trajne, no katkad vjeruju da će sam prekid nasilne zajednice biti dovoljan da posljedice nestanu. Svakako je važno obavijestiti roditelja o mogućim posljedicama obiteljskog nasilja na stanje djeteta (okvir 16.) te ga potaknuti da djetetu pruži primjerenu podršku kako bi se negativne posljedice ublažile. Psiholog u sigurnoj kući, uz tretman djeteta, može opažati interakciju djeteta s roditeljem, vršnjacima i drugim odraslima, no istodobno od roditelja treba dobiti informacije o funkcioniranju djeteta i o situacijama nasilja kojima je bilo izloženo. Od početka je dobro s roditeljem uspostaviti suradnički odnos kako bi se prepoznale djetetove potrebe i pružila mu se najbolja podrška.

Okvir 16.: Mogući učinci izloženosti nasilju među roditeljima

Učinci izloženosti nasilju među roditeljima mogu biti (prema Ajduković i Pečnik, 2004.):

- neposredna trauma, život pod visokim stresom
- tjeskoba i depresija
- poteškoće u školovanju
- nisko samopoštovanje
- neprimjerena i štetna ponašanja (krađa, zloupotreba alkohola i droga)
- češće psihosomatske i/ili somatske poteškoće
- stjecanje štetnih stavova (o rješavanju sukoba, o tome da je u redu udariti ženu, o tome da su muškarci jaki, a žene slabe i sl.)
- izloženost nasilnim metodama dovodi i do učenja takvih obrazaca ponašanja.

Specifični učinci svjedočenja nasilju s obzirom na dob djeteta:

DJECA PREDŠKOLSKE DOBI

- tjelesne pritužbe (glavobolja, bolovi u trbuhu...)
- velika tjeskoba kod odvajanja
- enureza

- poremećaji spavanja
- manja tjelesna težina i visina
- povučenost
- pomanjkanje povjerenja i sposobnosti da se prikladno odnose prema odraslima
- strah od određene osobe ili određenog spola
- autodestruktivno ponašanje
- agresivnost
- dominantna je tema moći i kontrole u interakcijama
- pretjerana uslužnost ili gorljivost da se ugodi
- strah od neugrožavajućeg dodira ili njegovo odbijanje.

DJECA OSNOVNOŠKOLSKE DOBI

- trajne pritužbe na tjelesnu bol
- ponašanja kojima traže odobravanje
- povučenost
- pasivnost
- poslušnost
- niska tolerancija na frustraciju ili beskonačna strpljivost
- učestalo ponašanje kao «mamin ili učiteljev mali pomoćnik»
- ispadi bijesa
- svađanje s braćom ili vršnjacima u razredu
- agresivno maltretiranje druge djece
- neka djeca imaju poteškoće u koncentraciji, slabo prate nastavu, nespretno se ponašaju, skloni su nezgodama, strahuju od odlaska u školu
- neka djeca (drugi ekstrem) postižu odličan školski uspjeh, imaju perfekcionističke standarde, pretjerano su odgovorni.

ADOLESCENTI

- droga, alkohol
- bježanje od kuće
- suicidalne ili homicidne misli i djela
- kriminalna djela (prodaja droge ili krađe)
- nisko samopoštovanje
- pesimizam
- teškoće u odnosima s vršnjacima
- smanjena empatija
- teškoće u kognitivnom funkcioniranju i u školi
- rana trudnoća.

Roditelje valja potaknuti da različita nepoželjna ponašanja promatraju kao reakciju na svjedočenje nasilju, a ne kao trajne karakteristike djeteta, što djeluje motivirajuće u smislu pružanja podrške, a umanjuje učestalost kritiziranja djeteta i osjećaj vlastite nemoći u roditeljskoj ulozi.

Kako u sigurnoj kući u pravilu boravi više roditelja s djecom, ekonomično je ovu temu proraditi grupno. Uz uštedu vremena, roditelji tako mogu pružiti i dobiti podršku od drugih roditelja u sličnoj situaciji, što smanjuje vjerojatnost međusobnog kritiziranja zbog ponašanja djece u ustanovi i omogućuje bolju socijalnu klimu u skloništu.

U nastavku su primjeri dviju grupnih radionica s roditeljima, no na sličan se način može raditi i individualno ako nije moguće sastaviti grupu.

Okvir 17.: Mogući učinci izloženosti nasilju među roditeljima (grupni rad)

Ciljevi	Naučiti prepoznati negativne učinke svjedočenja nasilju kod svoje djece kako bi se moglo primjereno reagirati i pomoći djeci da prevladaju poteškoće.
Opis aktivnosti	<p>UVOD (5 min) Najava teme grupnog rada. Razgovor o sličnostima i razlikama u doživljavanju i ponašanju djece i odraslih.</p> <p>GLAVNI DIO (30 min) <u>Aktivnost 1.:</u> Upitnik za roditelje Voditeljice su sudionicama podijelile Upitnik o djetetu (okvir 18.) u kojem trebaju kratko opisati specifična ponašanja i doživljavanja svoje djece kako bi se podsjetile na kakve sve načine djeca funkcioniraju u različitim situacijama.</p> <p><u>Aktivnost 2.:</u> Obavještavanje korisnica o mogućim emocionalnim, kognitivnim i ponašajnim reakcijama djece koja su svjedočila obiteljskom nasilju, s naglaskom na specifičnosti s obzirom na dob djece. Članicama grupe se radi lakšeg snalaženja može dati i pisani materijal o mogućim učincima izloženosti nasilju među roditeljima (okvir 16.). Korisnice se potiče da prepoznaju utjecaj svjedočenja nasilju na svoje dijete/djecu.</p> <p>ZAVRŠNI DIO (30 min) Razgovor o načinima na koje svaka korisnica pomaže djeci da lakše prevladaju negativne učinke svjedočenja nasilju.</p>

Komentar	Budući da žrtve obiteljskog nasilja i same često osjećaju krivnju zbog toga što je njihovo dijete bilo izloženo obiteljskom nasilju i što ih od toga nisu ranije mogle zaštititi, voditelj ima zadatak primjereno reagirati ako razgovor krene u tom smjeru te staviti naglasak na buduće aktivnosti usmjerene prema zaštiti djeteta i njegova emocionalnog stanja.
-----------------	---

Okvir 18.: Upitnik o djetetu

<p>UPITNIK O DJETETU</p>	
1.	Što voli Vaše dijete? _____
2.	Čega se boji? _____
3.	Kako se ponaša kad je uplašeno? _____
4.	Što mu je važno u životu? _____
5.	Koje su njegove dobre osobine? _____
6.	Što smatra svojom slabošću? _____
7.	Kako se ponaša u društvu vršnjaka? _____
8.	Kako se ponaša u društvu odraslih? _____
9.	Što očekuje od Vas? _____
10.	Što Vi očekujete od njega? _____
11.	Što nam još važno možete reći o svojem djetetu? _____

Okvir 19.: Kako s djecom razgovarati o proživljenom obiteljskom nasilju (grupni rad)

<p>Ciljevi</p>	<p>Osvijestiti potrebu djece da znaju informacije koje se tiču njihova života te načine na koje se povećava osjećaj sigurnosti kod djece.</p> <p>Naučiti koji su primjereni načini razgovora s djecom o osjetljivim temama te važnost pravilne reakcije na sve emocije koje se pritom mogu javiti.</p>
<p>Opis aktivnosti</p>	<p>UVOD (10 min)</p> <p>Kratko informiranje o razlozima zbog kojih je važno razgovarati s djecom o nasilju, o razvodu i općenito o problematičnim obiteljskim odnosima.</p> <p>GLAVNI DIO (40 min)</p> <p><u>Aktivnost 1.:</u></p> <p>Edukacija o mogućim načinima razgovora s djecom o obiteljskom nasilju. Majke su dobile i pisani materijal (okvir 20.) s glavnim smjernicama o tome kako i kada razgovarati s djecom.</p> <p><u>Aktivnost 2.:</u></p> <p>Sudionice dobiju zadatak da na papiru napišu kako bi razgovarale sa svojim djetetom o obiteljskom nasilju, uzimajući u obzir djetetovu dob i njihovu specifičnu obiteljsku situaciju.</p> <p>ZAVRŠNI DIO (10 min)</p> <p>Razgovor o tome što su napisale, o njihovim dvojabama o temi, o emocionalnim reakcijama njihove djece kada se spominje roditelj počinitelj nasilja i sl.</p>
<p>Komentar</p>	<p>Znajući da su takvi razgovori emocionalno teški, neki roditelji smatraju da su štetni za dijete. Zadatak je voditelj da dobro objasni korisnost takvih razgovora za emocionalno stanje djece, no da se istakne i važnost primjerenog načina razgovora i pružanja podrške djetetu.</p>

Okvir 20.: Kako s djecom razgovarati o obiteljskom nasilju

KAKO S DJECOM RAZGOVARATI O OBITELJSKOM NASILJU

- Razmislite o tome kako ćete djeci objasniti obiteljsko nasilje, a da to djeca razumiju. Npr. ako su djeca vrlo mala, reći ćete im: „Tata je udario mamu. To se ne smije. Otišli smo zato da se to više ne dogodi.“ Ako su djeca starija, moći će više shvatiti tako da im možete više toga i reći. Nije potrebno opisivati pojedinosti, samo objasniti kako ne želite da se to ponavlja i da ste zato otišli.
- Sjetite se da su djeca sigurno čula i vidjela puno više nego što vi mislite pa ih uvijek pitajte što su vidjeli/čuli, kako se osjećaju u vezi s tim, čega se boje i sl. Uvijek ih pitajte imaju li oni pitanja za vas.
- Ponovite djeci više puta da nisu oni krivi za to što se dogodilo, niti oni mogu utjecati na to.
- Kad god je prilika, pokažite im i recite da je u redu ako su tužni, ako su ljuti na nasilnog roditelja, ako ga ipak vole, ako su i ljuti i vole ga u isto vrijeme, recite im da je normalno da se boje i da su zabrinuti.
- Pokažite da razumijete ako ne mogu govoriti o tome, ali svejedno im vi recite ono što treba. Oni će vas čuti i razmišljati o tome.
- Važno im je objasniti da nasilje (udarci, vikanje, vrijeđanje) nije dopušteno i da to ne želite trpjeti.
- Objasnite im kakvi su vam planovi za budućnost jer se djeca često boje i za to (gdje će živjeti, hoće li biti sigurni, hoće li vidati oca...).
- Stalno im govorite da ih volite, grlite ih i pokažite da su vam važna.

4.4.2 OSJEĆAJ PRIVRŽENOSTI I SIGURNOSTI

Bowly je sredinom prošlog stoljeća istaknuo razvojnu važnost psihološke i emocionalne povezanosti djece s majkama, a njegova je teorija privrženosti (sa svim njezinim izmjenama i nadogradnjama drugih znanstvenika) još jedan od ključnih alata u radu psihologa s djecom i njihovim roditeljima/skrbnicima. Privrženost se može definirati kao „duboka i trajna emocionalna veza koju smatramo temeljem emocionalnog razvoja“ (Buljan-Flander, 2018., str. 139.), a kada govorimo o djeci, uglavnom se misli na emocionalnu povezanost djeteta i roditelja, tj. osobe koja se skrbi o djetetu.

Kako ističu Vasta, Haith i Miller (2005.), kvaliteta privrženosti djeteta i skrbnika proizlazi ponajprije iz skrbnikove osjetljivosti prema dječjim znakovima i prilagodbe skrbnikova ponašanja djetetovu. Na razvoj privrženosti utječu i iskustva skrbnika iz njegova djetinjstva, ali i temperament djeteta. Dva su pojma važna za razumijevanje teorije privrženosti: unutarnji radni model i stil privrženosti (Ajduković, Kregar Orešković i Laklija, 2007.a). Unutarnji radni model je sustav uvjerenja i ponašanja temeljenih na očekivanjima koja su nastala kao rezultat iskustava brige ili nebrige skrbnika o sebi. Tako dijete može procijeniti roditelja kao nekoga tko je dostupan, tko podržava i štiti, a sebe kao vrijednog podrške i zaštite. Ili, pod utjecajem loših iskustava, roditelja može procijeniti kao nepouzdanog, odbacujućeg ili opasnog, a u skladu s tim sebe kao bezvrijednu i bespomoćnu osobu. Unutarnji radni model prilično je stabilan kroz vrijeme, no ipak se može promijeniti zbog korektivnih iskustava, npr. ostvarivanjem sigurne privrženosti s nekom drugom važnom osobom ili psihoterapijom.

Kod djece možemo razlikovati i stilove privrženosti:

- 1. sigurna privrženost** razvija se kod djece čiji primarni skrbnici primjereno odgovaraju na potrebe djeteta i karakterizira je osjećaj sigurnosti u odnosu prema drugima i povjerenja u vlastite sposobnosti
- 2. izbjegavajuća privrženost** može se javiti zbog sustavnog nezadovoljavanja djetetovih potreba pri čemu djeca počinju stvarati distancu u odnosu prema roditeljima, no uznemireni su kada ostaju sami
- 3. anksiozna privrženost** javlja se kada roditelji nisu dosljedni u odgovaranju na djetetove potrebe te ih istodobno prihvaćaju i odbijaju; djeca ih tada

doživljavaju kao nepouzdana te češće variraju između opiranja roditeljima i ovisnosti o njima

4. dezorganizirana privrženost najčešće se javlja kao posljedica zlostavljanja roditelja/skrbnika te je karakteriziraju ambivalentne emocije i ponašanja u odnosu prema roditeljima, ali i drugim ljudima.

Postojanje sigurne privrženosti kod djeteta je temelj za razvoj osjećaja sigurnosti i u odrasloj dobi, za sposobnost samoregulacije emocija, pozitivnu sliku o sebi i drugima, ali i razvoj empatije i stvaranja bliskih odnosa u djetinjstvu i u odrasloj dobi.

Sve napisano o privrženosti zvuči kao dobar recept za odgoj djeteta ako ste zdravi i emocionalno stabilni te ako živite u skladnoj i sigurnoj okolini. No, u realnom životu često nemate sve, a katkad ništa od toga. Roditelji koji su žrtve obiteljskog nasilja često svaki dan trpe ponižavanje, zastrašivanje, udarce i prijetnje i u tom su kontekstu emocionalno manje dostupni svojoj djeci. Uz to, roditelj koji je zlostavljač, umjesto kvalitetne brige za dijete, svojim ponašanjem unosi u dječji svijet visok stupanj stresa, straha i nesigurnosti.

Mnoga istraživanja potvrđuju ono što zdravim razumom možemo i pretpostaviti: privrženost i odnosi s drugim ljudima te osjećaj sigurnosti kod djeteta su bitno narušeni zbog izloženosti obiteljskom nasilju (bilo posredno bilo neposredno) i ostavljaju posljedice na doživljavanje i ponašanje čovjeka. Npr. Buljan Flander (2001.) nalazi da djeca koja su doživjela zlostavljanje imaju negativni radni model i u skladu s njim proizlazi i doživljavanje sebe, drugih i svijeta oko sebe na negativan način. U istraživanju utjecaja zlostavljanja i zanemarivanja na stil privrženosti (Finzi i sur., 2000.) rezultati upućuju na to da kod fizički zlostavljane djece prevladava izbjegavajuća privrženost, a kod zanemarivane djece anksiozna privrženost. Zbog toga se svakog dana ponovno čudimo kad u sigurnoj kući vidimo dijete koje je sigurno u sebe i privrženo roditeljima, a doista ima takve djece. I ona jednako pate zbog obiteljske situacije, ali imaju barem jednog roditelja iznimne snage i posvećenosti, koji će biti u stanju ublažiti utjecaj negativnih iskustava.

Uz obiteljsko nasilje, djeca koja su smještena u sigurnoj kući doživjela su i naglo odvajanje od roditelja (uglavnom očeva) ili drugih ljudi za koje su vezani. U istraživanju provedenom s dječacima u dobi od 9 do 11 godina Kobak, Little, Race i Acosta (2001.) zaključak je da ozbiljni prekidi u odnosu privrženosti (dugotrajni i bez mogućnosti kontakta), osobito u kombinaciji

s visokom razinom stresa, povećavaju rizik za razvoj psihopatologije tj. disocijativnih simptoma. Takav scenarij ipak se može ublažiti ili čak potpuno promijeniti ako dijete, adolescent ili odrasla osoba počnu doživljavati bitno drugačija iskustva u odnosima s bliskim ljudima. U tome može pomoći osjetljivije ponašanje roditelja, bliske prijateljske i partnerske veze ili korektivno iskustvo putem psihoterapije.

U sigurnim se kućama temi privrženosti pristupa na nekoliko međusobno isprepletenih načina: edukacijom roditelja o razvoju i važnosti privrženosti, edukacijom o potrebama djece općenito, ali i usmjeravanjem roditelja prema prepoznavanju specifičnih potreba vlastitog djeteta te suportivnim odnosom psihologa s djetetom i roditeljem. Ajduković i sur. (2007.b., str. 114.) ističu da „podrška mora biti usmjerena izgradnji odnosa povjerenja, snagama obitelji, jačanju kompetencija roditelja, kao i djeteta.“

4.4.3 USPOSTAVLJANJE RODITELJSKOG AUTORITETA

Odgoy djeteta jedna je od složenijih ljudskih zadaća čak i u najpovoljnijim životnim okolnostima. U obiteljima u kojima je prisutno obiteljsko nasilje počinitelj nasilja svojim ponašanjem daje negativne primjere djeci, a žrtva nasilja često nema dovoljno kapaciteta za dosljedno primjereno odgojno djelovanje. Uz to, u takvim se obiteljima nerijetko događa da i djeca budu žrtve fizičkog kažnjavanja i zlostavljanja općenito te da su fizičke kazne i zastrašivanje bile dominantan način discipliniranja. Dolaskom u sigurnu kuću osoba koja je proživjela nasilje polako obnavlja svoje snage i spremnija je za hvatanje ukoštac s odgojnim izazovima, što u tim okolnostima nije nimalo lak posao. Roditelja čeka svakodnevno balansiranje između, s jedne strane, razumijevanja za nemir i ispade u ponašanju koji su reakcija na proživljeno nasilje i drastične životne promjene, a s druge strane, potrebe za uspostavljanjem i održavanjem zdravog roditeljskog autoriteta. Zbog svega toga žrtve nasilja u sigurnoj kući često traže pomoć stručnjaka u odgoju djeteta.

Na početku je dobro pomoći roditeljima da steknu uvid u vlastiti roditeljski stil i stavove o odgoju djece. Kada se govori o stilovima roditeljstva, najčešće se ističe kombinacija roditeljske topline (količina podrške, ljubavi i ohrabivanja, nasuprot neprijateljstvu, odbacivanju i postidivanju) i roditeljskog nadzora (discipliniranje i kontrola nasuprot izostanku nadzora). Tako se razlikuju četiri roditeljska stila: autoritativan, autoritaran, popustljiv i ravnodušan. Značajke roditeljskih stilova i njihov utjecaj na razvoj djece prikazani su u tablici 1.

Tablica 1.: Značajke roditeljskih stilova i njihov utjecaj na razvoj djece (prema Pernar, 2010.)

ODGOJNI STIL	POSTUPCI RODITELJA	UTJECAJ NA DJECU
POPUSTLJIV	<p>Roditelji su često vrlo topli, pokazuju osjetljivost na dječje potrebe te ohrabruju djecu. Imaju vrlo malo zahtjeva i ne inzistiraju na pravilima ponašanja, nepredvidivi su zbog sklonosti popuštanju.</p> <p>Emocionalna toplina, poštovanje djetetovih potreba i osjećaja, ali i dosljedno postavljanje granica ponašanja. Važnost komunikacije s djetetom, poticanje djetetovih sposobnosti i neovisnosti u skladu s dobi.</p> <p>Roditelji su emocionalno hladni i ne pružaju često emocionalnu podršku. Imaju malo ili nimalo zahtjeva te ne postavljaju puno ograničenja.</p> <p>Roditelji rjeđe pokazuju toplinu, češće ističu odnos nadređenosti i podređenosti te se češće u odgoju koriste nagradama i kaznama. Postavljaju mnogo zahtjeva te očekuju poslušnost. U komunikaciji su češća omalovažavanja i kritiziranja djeteta.</p>	<p>Kod djece prevladava impulzivnost, nezrelost i slabija samokontrola ponašanja i osjećaja.</p>
AUTORITATIVAN	<p>Emocionalna toplina, poštovanje djetetovih potreba i osjećaja, ali i dosljedno postavljanje granica ponašanja. Važnost komunikacije s djetetom, poticanje djetetovih sposobnosti i neovisnosti u skladu s dobi.</p>	<p>Prevladava samostalnost i samopouzdanje, zrela odgovornost, samokontrola nad vlastitim ponašanjem, povjerenje i poštovanje prema drugima.</p>
RAVNODUŠAN	<p>Roditelji su emocionalno hladni i ne pružaju često emocionalnu podršku. Imaju malo ili nimalo zahtjeva te ne postavljaju puno ograničenja.</p>	<p>Prevladava neposlušnost, zahtjevnost, neprimjereno sudjelovanje u igri i drugim socijalnim aktivnostima, imaju nisko samopoštovanje.</p>
AUTORITARAN	<p>Roditelji rjeđe pokazuju toplinu, češće ističu odnos nadređenosti i podređenosti te se češće u odgoju koriste nagradama i kaznama. Postavljaju mnogo zahtjeva te očekuju poslušnost. U komunikaciji su češća omalovažavanja i kritiziranja djeteta.</p>	<p>Djeca odgajana u ovom stilu češće će biti agresivna, čudljiva i niske razine tolerancije na frustraciju. Kod njih dominiraju osjećaji straha i nepovjerenja.</p>

Poučavanjem o roditeljskim stilovima i njihovim učincima na razvoj djece potiče se roditelje na stjecanje uvida o potrebama djece i o učinkovitosti vlastitog ponašanja u zadovoljavanju tih potreba.

Psiholog u sigurnoj kući, uz informiranje roditelja o primjerenim i učinkovitim odgojnim postupcima, treba neprestano jačati njihovo samopouzdanje i motivaciju da ustraju u dosljednoj primjeni tih postupaka. Pritom ne treba zaboraviti kontekst i činjenicu da su majke koje su bile žrtve obiteljskog nasilja i njihove roditeljske sposobnosti vjerojatno kritizirali počinitelji nasilja. Zato je važno oprezno jačati osobu kako edukaciju i upute stručnjaka ne bi doživjela kao kritiku, nego pomoć u ostvarenju svojih sposobnosti.

Okvir 21.: Roditeljske intervencije u slučaju specifičnih nepoželjnih ponašanja djece (grupni rad)

Ciljevi	Osvijestiti potrebe, navike i osjećaje svoje djece. Prihvatiti dječje ponašanje i svoje reakcije na njega kao povezanu cjelinu te proširiti repertoar vlastitih reakcija nakon podjele iskustava i ideja s drugima. Rješavanje problemskih situacija nepoželjnih ponašanja djece.
Opis aktivnosti	<p>UVOD (20 min) Kratko informiranje o temi i popunjavanje upitnika za roditelje – koliko znaju potrebe, navike i osjećaje svoje djece.</p> <p>UPITNIK ZA RODITELJE (Ilonka Filipović, Knjiga za roditelje, HUSR, Zagreb, 2005., str. 17. - 18.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Što vaše dijete voli (raditi, igrati se, imati i sl.)? 2. Što vaše dijete ne voli? 3. Raduje li se često? 4. Čemu? 5. Je li često zabrinuto? 6. Zbog čega? 7. Koje su mu osobe trenutačno najvažnije u životu? 8. Zašto? 9. S kojim osobama trenutačno najteže izlazi na kraj? 10. Zašto? 11. Što voli i cijeni kod sebe (u sebi, na sebi)? 12. Što bi rado kod sebe promijenilo kad bi moglo? 13. Zašto? 14. Što cijeni kod drugih? 15. Zašto? 16. Što mu smeta kod drugih?

<p>Opis aktivnosti</p>	<ol style="list-style-type: none"> 17. Zašto? 18. Gdje rado provodi vrijeme? 19. Zašto? 20. Gdje nerado boravi? 21. Zašto? 22. S kim najviše voli provoditi vrijeme? 23. Zašto? 24. S kim ne voli provoditi vrijeme? 25. Zašto? 26. Kakve ciljeve ima, što očekuje od sebe? 27. Što očekuje od vas? 28. Što vi očekujete od njega? 29. Zna li dijete što očekujete od njega? 30. Kako razmišlja o budućnosti? 31. Na koji način vi sudjelujete u njegovim planovima za budućnost? 32. Zna li vaše dijete kako vi razmišljate o njegovoj budućnosti? 33. Razmišlja li o prošlosti? 34. Na koja ga razmišljanja o prošlosti potičete? 35. Zašto? 36. Na koji način vi utječete na život svojeg djeteta? 37. Na koji način vaše dijete utječe na vaš život? 38. O svojem djetetu, uz navedeno, znam i to: <p>GLAVNI DIO (20 min) <u>Aktivnost 1.:</u> Sudionice se podijele u tri grupe. Voditeljica svakoj grupi daje pisani opis specifične situacije u kojoj neko dijete reagira na nepoželjan način, uz uputu da u grupi od dvije ili tri korisnice zajednički odgovore na nekoliko pitanja (npr. Kako postupiti u takvoj situaciji?, Što reći djetetu?, Može li se još što učiniti?). Odgovori se zapisuju na papir.</p> <p><u>Aktivnost 2.:</u> Svaka grupa odabere jednu članicu koja će predstaviti odgovore cijeloj grupi.</p> <p>ZAVRŠNI DIO (15 min) Donošenje zajedničkih zaključaka o najboljim načinima reagiranja u specifičnim situacijama uz poštovanje posebnosti svakog djeteta i svake situacije.</p>
<p>Komentar</p>	<p>Ako se koristi primjerima koji opisuju djecu koja borave u sigurnoj kući, treba imati odobrenje roditelja te paziti da u tom slučaju budu podjednako zastupljeni primjeri koji uključuju svu djecu.</p>

4.4.4 ODNOS S RODITELJEM KOJI JE POČINITELJ NASILJA

Jedan je od najvećih izazova roditelja u sigurnoj kući budućnost odnosa djeteta s roditeljem počiniteljem nasilja. To je ujedno i jedan od najvećih izvora zabrinutosti stručnjaka zaposlenih u sigurnim kućama. Iz našeg iskustva, razmišljanja o eventualnim susretima djeteta i roditelja počinitelja nasilja opterećena su mnogim pitanjima: hoće li dijete za vrijeme susreta biti sigurno i zaštićeno od fizičkog i emocionalnog zlostavljanja, hoće li dijete u razgovoru s roditeljem počiniteljem nasilja ugroziti tajnost lokacije sigurne kuće i tako dovesti roditelja žrtvu u opasnost, hoće li roditelj počinitelj nasilja manipulirati djetetom kako bi ostvario osobne ciljeve u vezi s partnericom i obitelji općenito, hoće li roditelj iskoristiti susrete s djetetom kao sredstvo posrednog psihičkog nasilja prema drugom roditelju, kako će se na emocionalno stanje djeteta odraziti činjenica da ga roditelj „iskorištava“ za daljnje maltretiranje drugog roditelja? Pregledom tih pitanja lako se uočavaju potencijalni rizici ako se susreti dopuštaju i jasno je da bi često bilo „jednostavnije“ da se susreti djeteta smještenog u sigurnoj kući s roditeljem počiniteljem nasilja ne održavaju. No, iz pozicije djeteta takva je odluka sve samo ne jednostavna jer mu se uskraćuje pravo na susrete s roditeljem i mogućnost da s tim roditeljem nastavi (ili tek uspostavi) dobru emocionalnu vezu. U razgovorima s djecom u našoj ustanovi vidjeli smo različite reakcije kad se spomene mogućnost održavanja telefonskih i/ili osobnih kontakata s roditeljem počiniteljem nasilja. Neki odlučno odbijaju bilo kakav kontakt s roditeljem počiniteljem nasilja, neki žele kontakte, ali kažu da još nisu spremni, a neki odmah nakon dolaska u sigurnu kuću verbaliziraju snažnu zabrinutost za roditelja kojeg su „napustili“ i žele što prije stupiti u kontakt s njim. Zanimljivo je kako u našoj praksi opažamo da želja djece za takvim susretima i njihova percepcija jačine emocionalne povezanosti s roditeljem počiniteljem nasilja gotovo uopće nema veze s intenzitetom ili vrstom nasilja prema drugom roditelju, ali ni s intenzitetom ili vrstom nasilja koje su sama doživjela od tog roditelja. To roditelju žrtvi i stručnjacima može biti velika poteškoća jer istodobno moraju uzeti u obzir i sigurnost djeteta, ali i njegovu emocionalnu vezu s roditeljem.

Iako mnoge žrtve nasilja imaju uvid u važnost odnosa djeteta s drugim roditeljem, svjesne su rizika i za djetetovu i za vlastitu dobrobit te pokazuju otpor prema održavanju takvih susreta. Neka istraživanja (Humphreys i Thiara, 2003.) i pokazuju da su susreti djece s roditeljem počiniteljem nasilja rizičan čimbenik za nastavak nasilničkog ponašanja. Istodobno, neke majke umanjuju

potencijalnu opasnost za sebe i dijete pa, vođene isključivo željom djeteta, žele što prije organizirati susret s ocem. Stoga je neizmjereno važna suradnja roditelja, djelatnika sigurne kuće, centra za socijalnu skrb i mjerodavnih sudova u procjeni opasnosti i pomnog planiranja osobnih kontakata djeteta s roditeljem počiniteljem nasilja.

No, psiholozi, ali i roditelj s kojim su na smještaju moraju se pozvati na djetetova razmišljanja i osjećaje prema roditelju počinitelju nasilja i prije eventualne organizacije osobnih susreta djeteta s tim roditeljem. Često se izvana čini da djeca u sigurnim kućama vrlo malo razmišljaju o roditelju počinitelju nasilja – ne spominju ga, rijetko se uključuju u razgovore o (najčešće) ocu i pokazuju malo emocija u vezi s tim. Žrtve obiteljskog nasilja to katkad tumače kao potvrdu da im roditelj ne nedostaje i da dijete lako i razmjerno bezbolno prihvaća činjenicu raspada obitelji. Kada psiholozi i ostali stručnjaci zaposleni u sigurnim kućama ne bi ustrajali na razgovoru i o roditelju počinitelju nasilja, pretpostavljamo da bi većina djece bila u stanju šutjeti o toj temi mjesecima, možda i godinama. Nerijetko se dogodi da roditelj koji je žrtva nasilja, želeći zaštititi dijete (i sebe) od daljnjih neugodnih emocija, pokazuje otpor prema tome da se s djecom razgovara o roditelju počinitelju nasilja. No, posao psihologa nije ignoriranje nego suočavanje s emocijama, naravno, u sigurnoj okolini i na način koji će osobi pomoći da lakše razumije svoje osjećaje i upravlja njima.

Da bi se dijete osjećalo slobodno razgovarati o svim emocijama koje se javljaju kod njega u situaciji obiteljskog nasilja, prijave nasilnika policiji i odlaska od njega nužno je uspostaviti odnos povjerenja, ali i pokazati djetetu da je potpuno u redu osjećati različite emocije koje se njemu, zbog odgoja i vlastitih uvjerenja, mogu činiti neprimjerenima. Dobro je objasniti djetetu da je u takvim situacijama prirodno brzo izmjenjivanje vrlo različitih osjećaja prema roditelju počinitelju nasilja, ali i prema roditelju žrtvi nasilja. Tako se u kratkim vremenskim razmacima mogu javljati tuga, žaljenje, bijes, strah, ljubav, mržnja, osjećaj vlastite krivnje, usamljenost i sl. I upravo zato što su osjećaji snažni i često suprotni, teško ih je prihvatiti i nositi se s njima. Ako djeci ne omogućimo slobodno izražavanje svih tih emocija, velika je vjerojatnost da će se zbog njih javiti i izražen osjećaj krivnje. U kontekstu sigurne kuće, gdje se na svakom koraku mogu čuti razgovori u kojima se negativno govori o nasilju i „nasilnicima“, djeci je vrlo teško osjećati slobodu da izraze npr. ljubav prema roditelju koji je počinitelj nasilja.

Istodobno, ako se u sigurnoj kući dovoljno pozornosti posveti stvaranju klime u kojoj su svi osjećaji prihvatljivi i u kojoj se otvoreno može razgovarati o svemu, bez straha od osude, onda stvaramo temelj da i djeca i odrasli brže integriraju iskustvo obiteljskog nasilja, prihvate realnost te se svjesnije i odlučnije izbere za bolji život.

Okvir 22.: Osobni susreti djece s ocem počiniteljem obiteljskog nasilja (grupni rad)

Ciljevi	Steći uvid u potrebe djeteta, razmisliti o pozitivnim i negativnim aspektima osobnih susreta djece i oca koji je počinitelj nasilja te odvojiti partnersku od roditeljske uloge.
Opis aktivnosti	<p>UVOD (10 min) Svaka korisnica dobila je zadatak ukratko opisati (napisati) svoje strahove i brige povezane s osobnim susretima vlastitog djeteta i oca počinitelja nasilja.</p> <p>GLAVNI DIO (30 min) <u>Aktivnost 1.:</u> Stajališta stručnjaka o toj temi. Voditeljica informira sudionice o stajalištima stručnjaka za mentalno zdravlje o pozitivnim i negativnim ishodima održavanja osobnih susreta djece s ocem počiniteljem obiteljskog nasilja. <u>Aktivnost 2.:</u> Povezivanje stručnih informacija s vlastitom specifičnom situacijom. Poticanje sudionica na kritično razmišljanje o vlastitoj obiteljskoj situaciji te o potrebama djeteta unutar vlastitog konteksta. Poticanje sudionica na razmišljanje o očuvanju sigurnosti svoje djece, a s minimalnim narušavanjem njihova integriteta i potreba.</p> <p>ZAVRŠNI DIO (10 min) Podrška u osjećaju straha i zabrinutosti za budućnost djece. Razmjena pozitivnih i negativnih iskustava o susretima očeva i djece.</p>
Komentar	Budući da nisu sva djeca i sve majke u jednakom riziku od ponavljanja nasilja pri ostvarivanju susreta djeteta s roditeljem počiniteljem nasilja, treba poštovati svaku specifičnost i ne uopćavati zaključke. Bitno je potaknuti kritično razmišljanje s velikim naglaskom na aspekt sigurnosti.

4.5 KARIJERNO SAVJETOVANJE I EKONOMSKO OSNAŽIVANJE

Obiteljsko nasilje snažno utječe na sve dijelove života osobe koja doživljava obiteljsko nasilje, uključujući i njezinu financijsku neovisnost. Mnoge žrtve izgubile su posao na razne načine: partner ih je odgovarao od posla ili radio pritisak da prestanu raditi radi povećanja vlastitog osjećaja kontrole, izgubile su posao zbog nemogućnosti da udovolje zahtjevima posla jer su izostajale zbog bolovanja i slabo se koncentrirale na posao, a osobe koje potraže sklonište u sigurnoj kući često moraju dati otkaz zbog preseljenja ili zbog sigurnosnih razloga. Mnogo je žrtava obiteljskog nasilja koje nikada nisu bile zaposlene, nego su bile kućanice ili su se bavile poljoprivredom. Odlaskom od nasilnika ostaju bez vlastitog kućanstva i/ili poljoprivrednog imanja te je time narušena njihova mogućnost da zadovolje svoje osnovne potrebe i potrebe djece.

Jedno je od najtužnijih iskustava stručnjaka koji se bave obiteljskim nasiljem povratak žrtve počinitelju nasilja zbog nemogućnosti da drukčije osigura zadovoljavanje svojih egzistencijalnih potreba i potreba djece. U takvim situacijama ne samo da se žrtve osjećaju bespomoćno i iznevjereno od društva u cjelini, nego se tako osjećaju i stručnjaci koji rade s njima. Ali bez obzira na takve slučajeve, ili baš zbog njih, sa svakom osobom smještenom u sigurnoj kući treba od početka smještaja promišljati o trenutku kada će morati napustiti sigurnu kuću.

Zato je jedan od osnovnih ciljeva psihosocijalnog tretmana u sigurnoj kući pomoć žrtvama da steknu samostalnost koja će im omogućiti život bez nasilja te je karijerno savjetovanje jedna od osnovnih zadaća psihologa i ostalih stručnjaka u radu sa žrtvama. Pritom je važna i dobra suradnja sa Zavodom za zapošljavanje, koja u Hrvatskoj uglavnom i jest ostvarena.

Pronalazak posla na visokom je mjestu prioriteta i većine korisnika sigurnih kuća tako da često nije potrebno da ih psiholog posebno potiče ili motivira. Ali ono što je u većini slučajeva itekako potrebno jest poučavanje vezano za izradu životopisa, slanje molbi za posao, nastupa na razgovoru za posao te neprestani rad na podizanju samopouzdanja i slike o sebi kao osobi koja može zadovoljiti zahtjeve posla.

Karijerno savjetovanje možemo definirati kao niz aktivnosti sa svrhom podrške osobi za donošenje odluka o obrazovanju, usavršavanju i odabiru zanimanja te za upravljanje njezinom karijerom.

U Hrvatskoj je tijekom 2013. i 2014. godine proveden projekt „Sigurno do posla s „Dugom““ koji je proveo Dom za djecu i odrasle - žrtve obiteljskog nasilja „Duga-Zagreb“ u partnerstvu s Gradom Zagrebom, Hrvatskim zavodom za zapošljavanje, Područnim uredom Zagreb, i Institutom za razvoj tržišta rada, a u sklopu kojega je u skloništima i savjetovalištima za žrtve obiteljskog nasilja pokrenuto osnivanje karijernih savjetovališta za korisnice. Važnost projekta je i u educiranju stručnjaka zaposlenih u skloništima i savjetovalištima za provedbu karijernog savjetovanja i u izradi Priručnika za karijerno savjetovanje žrtava obiteljskog nasilja: Sigurno do posla s „Dugom“ (Prekodravac, 2014.) koji omogućuje stjecanje potrebnih znanja i onima koji nisu bili uključeni u projekt.

Zbog vrlo detaljnih objašnjenja provedbe karijernog savjetovanja u tom priručniku, ovdje ćemo dati samo kratak pregled aktivnosti potrebnih za pomoć žrtvama obiteljskog nasilja u stjecanju ekonomske neovisnosti.

Ponajprije je važno zajedno s korisnicom procijeniti njezine karakteristike relevantne za zapošljavanje i upravljanje karijerom. Radi se o različitim kompetencijama, vještinama i osobinama kao što su formalno i neformalno obrazovanje, dosadašnji radni staž, komunikacijske i druge socijalne vještine, samopouzdanje, motiviranost i sl.

Nakon toga važno je informiranje o trenutačnom tržištu rada i poslovima koji bi mogli biti prikladni za konkretnu osobu. Taj dio savjetovanja dobro je odraditi u suradnji sa Zavodom za zapošljavanje koji ima aktualne podatke ili, ako je to moguće, uputiti osobu izravno u Zavod.

Nakon dobivenih informacija o poslovnim karakteristikama osobe i o zahtjevima tržišta rada, dobro je napraviti karijerni plan u kojem će se odrediti aktivnosti potrebne za zapošljavanje ili ostvarivanje odgovarajuće karijere. U suradnji sa Zavodom za zapošljavanje i drugim institucijama dobro je osmisliti i dodatno obrazovanje ako je potrebno (računalni tečaj, tečaj stranog jezika, prekvalifikacija ili dokvalifikacija).

Važan je dio karijernog savjetovanja za mnoge žrtve obiteljskog nasilja i edukacija te pomoć u izradi životopisa, u pisanju molbe za posao, otvaranju elektroničke adrese te u pretraživanju natječaja za poslove. Dobro je u tom poučavanju angažirati i one korisnike koji mogu pomoći drugima, radi jačanja grupne kohezije i radi ostvarenja poticajnog ozračja za sve stanovnike u sigurnoj kući.

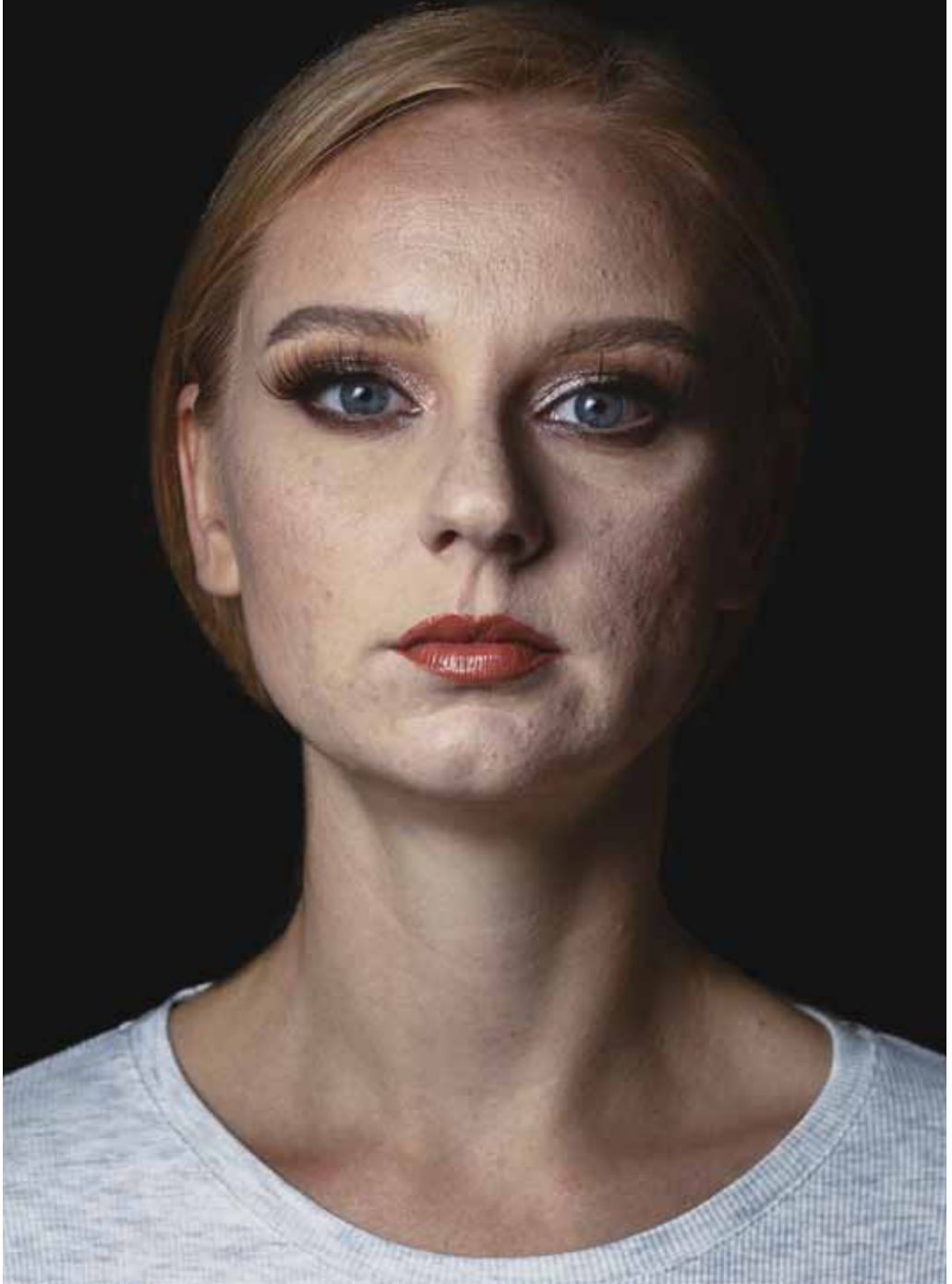
I na kraju, rad na komunikacijskim i samoprezentacijskim vještinama, rad na jačanju samopouzdanja te održavanje motivacije i ustrajnosti svakako trebaju biti dio karijernog savjetovanja u sigurnoj kući.

Većina tih aktivnosti može se raditi grupno radi uštede vremena i međusobne podrške korisnica te se primjeri takvoga grupnog rada mogu vidjeti dalje u tekstu. No, cijelo vrijeme boravka žrtve u sigurnoj kući elementi karijernog savjetovanja bit će i dijelom individualnog rada psihologa i ostalih stručnjaka.

Okvir 23.: Uvježbavanje razgovora za posao (grupni rad)

Ciljevi	Uvježbavanje verbalnog i neverbalnog nastupa tijekom razgovora za posao. Osvještavanje vlastitog ponašanja u takvim situacijama. Podizanje motivacije za aktivno traženje posla.
Opis aktivnosti	<p>UVOD (5 min) Objašnjavanje važnosti prvog dojma u razgovoru za posao i važnosti pripreme za njega.</p> <p>GLAVNI DIO (50 min) Korisnice koje trenutačno traže posao imaju zadatak odglumiti razgovor za posao uz pomoć ostalih korisnica. Jedna po jedna ulaze u prostoriju te prikazuju pozdrav, upoznavanje i razgovor. Druga korisnica glumi poslodavku i postavlja pitanja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recite nam nešto o sebi. 2. Zašto mislite da biste dobro radili taj posao? 3. Gdje ste dosad radili i kakvo vam je to iskustvo? 4. Što očekujete od posla? 5. Čime se inače bavite? Imate li kakav hobi? 6. Imate li vi pitanja za nas? <p>Zadatak je ostalih članica grupe da promatraju verbalni i neverbalni nastup jer će poslije komentirati svaki razgovor. Svaka korisnica nakon svojeg „nastupa“ dobiva povratnu informaciju od voditeljica i ostalih članica grupe o tome što im se svidjelo, a što bi eventualno trebalo promijeniti.</p> <p>ZAVRŠNI DIO (5 min) Evaluacija - svaki član grupe verbalizira svoje dojmove o radionici.</p>
Komentar	Voditelj pazi da se istaknu pozitivni komentari kako se ne bi negativno utjecalo na nečije samopouzdanje. S negativnim komentarima važno je postupati kao s uputama za poboljšanje te omogućiti osobi da dio nastupa ponovno izvede slijedeći upute, nakon čega može dobiti pozitivnu povratnu informaciju.

5 PRIJE ODLASKA

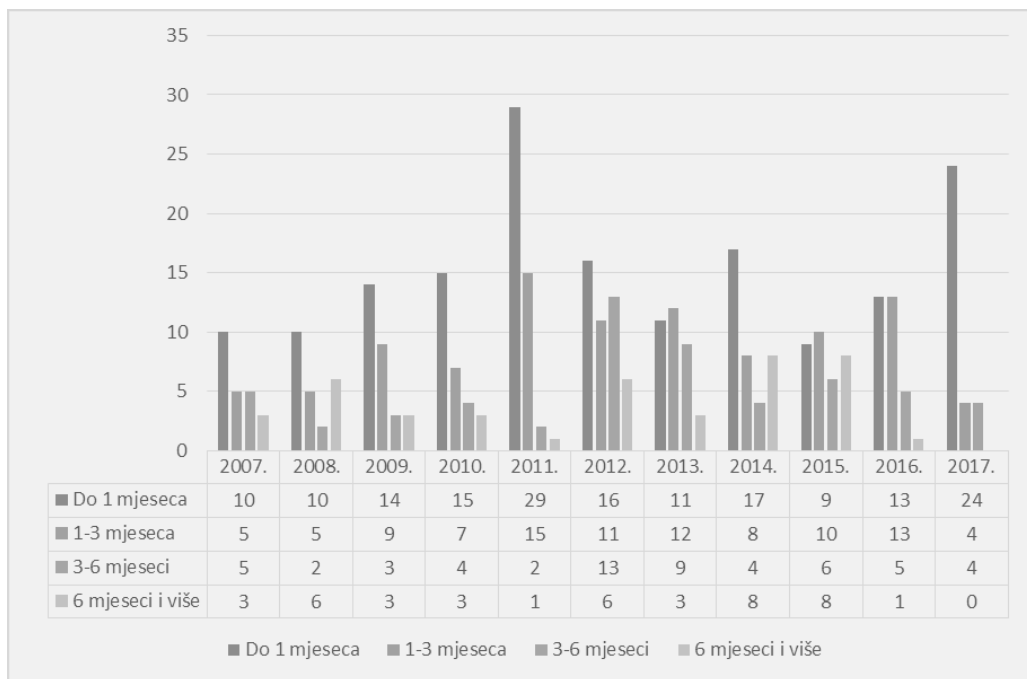


5.1 PRIPREMA ZA ODLAZAK

Već u prvim danima nakon dolaska žrtava na smještaj u sigurnu kuću počinje kontinuirani proces pripreme žrtava (i njihove djece) na odlazak iz sigurne kuće. Psiholozi, zajedno s ostatkom stručnog tima, osvještavaju osobu da sigurna kuća nije njihovo konačno utočište te da će u jednom trenutku ipak morati napustiti smještaj i suočiti se s onim što život donosi. Izrađujući individualni plan boravka korisnike smještaja nastoji se vratiti u realnost, zajedno s njima provjeriti koji su to ciljevi i problemi koji se mogu riješiti tijekom boravka na smještaju, tko, kada i kako će im u tome pomoći te naposljetku kako osigurati da što jači i spremniji napuste sigurnu kuću. Tijekom boravka na smještaju taj se individualni plan nastoji slijediti, uz mogućnosti nadopune ili promjene pojedinih ciljeva, a sve s krajnjim ciljem osnaživanja žrtve za napuštanje smještaja.

U većini sigurnih kuća u Hrvatskoj korisnici smiju ostati šest mjeseci do godinu dana što je određeno i Zakonom o socijalnoj skrbi (N.N., 2017.). U izvanrednim slučajevima korisnicima je dopušten boravak i dulje od godinu dana. Statistički pokazatelji trajanja smještaja u Domu Duga nakon deset godina rada prikazani su u grafu 1.

Graf 1.: Trajanje boravka u Domu Duga-Zagreb u razdoblju od 2007. do rujna 2017. godine (N=366) (preuzeto iz Evaluacije rada Doma Duga-Zagreb)



Koliko će dugo žrtve ostati na smještaju ovisi o različitim čimbenicima. Najčešće smještaj u sigurnoj kući napuštaju tek onda kada procijene da više nema opasnosti od ponovnog proživljavanja nasilja ili da nasilnik nije u stanju ponoviti nasilje. Takve se procjene razlikuju od osobe do osobe.

Nerijetko žrtve vrlo brzo nakon dolaska napuste smještaj. Razlozi su različiti: neki se jednostavno ne mogu prilagoditi životu u smještaju, neki se odluču vratiti nasilniku, neki misle da to nisu dobri uvjeti za život njihove djece, nekima obitelj ili prijatelji odluču pomoći.

Boravak u sigurnoj kući, u kojoj se doista osjećaju sigurno i u kojoj imaju osigurane primarne uvjete te pomoć educiranog osoblja, mnoge žrtve iskoriste kako bi se što bolje pripremile za napuštanje skloništa, osamostalile i osigurale sebi (i svojoj djeci) primjerene i, koliko je to moguće, sigurne uvjete života. Mnoge žrtve na smještaj dođu samo s osnovnim potrepštinama, napuste dom u kojem su živjele i u koji se najčešće ne mogu i ne žele vratiti. Stoga su financijski razlozi vrlo važne odrednice duljine ostanka na smještaju.

Jednom kad žrtve napuste sigurnu kuću, u većinu skloništa za žrtve nasilja nije dopušteno vraćati se drugi put, jer postoji veći rizik da se naruši

tajnost adrese. No, pružanje podrške korisnicima koje su napustile sklonište ne prestaje, bilo da se radi o telefonskim razgovorima, odlascima u savjetovališta, suradnji s centrima za socijalnu skrb i sl.

Iako se žrtva može osjećati sigurno nakon napuštanja skloništa, uvjeti se mogu promijeniti i nakon nekoliko mjeseci. Nasilnik ponovno može postati prijatnija, uhoditi žrtvu ili joj opet stvarati probleme ako su u kontaktu preko djece. Zato je u procesu savjetovanja i priprema za izlazak potrebno raditi i na tome. S korisnicom se radi popis i analiza mogućih prijetećih situacija te se pronalaze moguća rješenja i načini kako se postaviti u specifičnim situacijama. Iako nema sustavnih podataka o tome gdje su i kako su žrtve nakon odlaska iz skloništa, neki procjenjuju da ih se 20 do 35 % na kraju vrati nasilnicima. Taj postotak može se povećati čak do 50 % ili više nakon nekoliko mjeseci, kao posljedica financijskih, obiteljskih i drugih pritisaka.

Ako korisnici naglo donesu odluku o napuštanju smještaja ili jednostavno iziđu iz ustanove i nikad se ne vrate, stručni tim ne može mnogo učiniti. Za sve ostale, stručni tim aktivno radi kako bi osigurao tranziciju korisnika u život izvan ustanove. Kako se bliži vrijeme napuštanja skloništa, tako se sa žrtvom sve više radi na pripremama za odlazak te joj se pomaže u osmišljavanju sigurnosnog plana.

Kada korisnik donese odluku o prekidu smještaja, psiholog je zajedno s njim preispituje te provjerava je li žrtva svjesna što ta odluka sa sobom donosi. Katkad netko u naletu emocija donese ishitrenu odluku, rizičnu za vlastitu sigurnost. Stoga je uvijek dobro temeljito preispitati donesenu odluku, provjeriti je li osoba svjesna u kakvu okolinu odlazi, koje će prepreke i poteškoće na tom putu imati te kakve su mogućnosti prevladavanja tih poteškoća. Korisno je pokušati detaljno predvidjeti i opisati različite rutinske aktivnosti svakodnevnog života (npr. briga o djeci, financiranje i sl.) kako bi osoba imala što bolji uvid u ono što je čeka te se eventualno još bolje pripremila za samostalan život.

Kao i napuštanje bilo kakve sigurne zone, napuštanje skloništa može kod žrtava izazvati anksioznost ili strah. Katkad je dovoljno u završnim razgovorima potaknuti osobu da sažme sva svoja postignuća od trenutka napuštanja nasilnika do sada te tako povećati njezino samopouzdanje, a katkad će rad na smanjenju anksioznosti zbog osamostaljivanja trajati dulje. U svakom slučaju ne treba olako shvatiti pojavu takvog straha uoči odlaska jer

on može biti okidač za predomišljanje i povratak partneru unatoč prvotnom planu za osamostaljivanje. Zato je, uz podršku u prevladavanju zabrinutosti i straha u vezi s budućnosti, važno i analizirati opasnosti koje prijete od nasilnog partnera te još jedanput razmotriti moguće posljedice povratka partneru.

5.2. SIGURNOSNI PLAN

Važan je dio pripreme za izlazak izrada sigurnosnog plana, odnosno analiza opasnosti koje prijete od nasilnog partnera (opasnost od ponovnog napada, opasnost za život) i planiranje vlastitih reakcija u slučaju sumnje da bi mogle biti napadnute ili planiranje mjera koje možemo provesti kako bismo umanjili rizik od napada. Pritom je važno istaknuti da sigurnosni plan nije jamstvo potpune zaštite, ali da se vjerojatnost napada ipak može smanjiti ako potencijalna žrtva svoju sigurnost shvati vrlo ozbiljno i pokuša je povećati tako da iskoristi sve dostupne unutarnje i vanjske resurse.

Način izrade sigurnosnog plana osobe koja se sprema napustiti sigurnu kuću znatno ovisi o tome vraća li se žrtva počinitelju nasilja ili se sprema na samostalan život. Nažalost, i spremnost osobe da ozbiljno razmišlja o svojoj budućoj sigurnosti ovisi o tome pa u dosadašnjem radu primjećujem da je motivacija za izradu sigurnosnog plana manja kod onih koje se vraćaju nasilniku, a koje su realno u većoj opasnosti. Pretpostavljam da osobe koje se vraćaju počinitelju nasilja snažno vjeruju da će se nasilnik promijeniti i ne žele to dovoditi u sumnju razmišljanjem o mogućnosti ponavljanja nasilja. No, baš zato treba iskoristiti svu svoju moć motiviranja osobe da ipak planira mjere vlastite sigurnosti.

U većoj su opasnosti i oni koji ostaju u kontaktu s počiniteljem nasilja zbog zajedničke djece i oni koji, najčešće zbog posla ili obitelji, ostaju živjeti u istome mjestu u kojem živi i nasilnik.

5.2.1 SIGURNOSNI PLAN ZA OSOBE KOJE NAMJERAVAJU ŽIVJETI ODVOJENO OD POČINITELJA NASILJA

Takva vrsta plana počinje analizom mogućih situacija u kojima osoba može sresti nasilnika i provedbi mjera za smanjenje vjerojatnosti susreta. To može uključivati preseljenje i/ili promjenu posla, ali to katkad nije moguće. U takvim se slučajevima mogu poduzeti radnje kojima bi se ipak povećala sigurnost (npr. promjena rute kojom idu na posao ili promjena radnog vremena, ojačana protuprovalna vrata, promjena brave, kamere i sl.). S osobom treba razgovarati i o ljudima iz njezine okoline (kod kuće i na poslu) te je potaknuti da i od njih zatraži pomoć ako ugledaju ili čuju počinitelja nasilja u blizini doma ili posla. Katkad počinitelj ima aktivnu mjeru zabrane približavanja ili uznemiravanja te treba razgovarati i o ponašanju žrtve ako počinitelj prekrši mjeru zato da osoba reagira na svako kršenje mjere, čak i ako se nije dogodio napad.

Osobitu pozornost treba posvetiti onima koji će u budućnosti sretati počinitelja nasilja zbog zajedničke djece te isplanirati način ostvarivanja susreta djece s roditeljem tako da se smanji mogućnost sukoba i/ili eventualnog napada. Dobro je povećati svjesnost o tome da je veća mogućnost napada u zatvorenom prostoru bez svjedoka te donijeti odluku o tome da se počinitelja nasilja ne pušta u stan ili kuću, nego da se susreti djece s roditeljem održavaju drugdje. Škola koju pohađaju djeca također treba biti obaviještena o situaciji jer i taj prostor može biti mjesto potencijalnog susreta.

Uz navedeno, osobi koja napušta smještaj treba dati sve informacije o službama koje joj mogu pomoći (savjetovišta, policija, CZSS...) te povećati spremnost da traži pomoć i prijavi ponašanja koja je uznemiravaju. Zato je važno da osoba uz sebe uvijek ima mobitel s brojevima hitnih službi i ljudi od povjerenja koji mogu pomoći.

Primjer formulara za izradu sigurnosnog plana osobe koja se ne vraća nasilniku je u nastavku.

Okvir 24.: Formular za izradu sigurnosnog plana osobe koja se ne vraća nasilniku

SIGURNOSNI PLAN – samostalan život

Ako ste izašli iz veze/braka s partnerom koji je bio nasilan prema Vama i/ili djeci, važno je da napravite osobni „sigurnosni plan“. Tako ćete biti spremni pravilno reagirati na buduće krizne situacije što povećava stupanj Vaše sigurnosti i utjecaja na događaje.

Vi sami određujete koje su mjere važne za Vas. Navedene upute služe samo kao naputak, no ni to često ne pruža odgovarajuću zaštitu. Ako je potrebno, svakako ponovno tražite pomoć policije, centra za socijalnu skrb ili savjetovaništva za žrtve nasilja.

SITUACIJE KOJE MOGU BITI RIZIČNE I KAKO SE MOŽETE ZAŠTITITI

Slučajan susret s bivšim partnerom na ulici

- ako ima vremena, izbjegnite susret
 - ako nemate vremena za izbjegavanje susreta, počnite hodati prema lju dima i pripremite mobitel
 - ako Vam se bivši partner obrati tijekom slučajnog susreta, a Vi ne želite razgovarati, jasno i glasno mu recite: „Ne želim razgovarati“ i udaljite se; ako Vas prati i inzistira, samo ponavljajte: „Ne želim razgovarati“; u tom slučaju možete zvati i policiju jer Vas maltretira.
-

Dolazak i odlazak na sudsko ročište ili u centar za socijalnu skrb

- telefonom se unaprijed pokušajte dogovoriti s djelatnikom CZSS-a ili sucem/sutkinjom da Vas i bivšeg partnera ne zovu u isto vrijeme
- ako to nije moguće, pokušajte se dogovoriti da ga zadrže 15-20 minuta dulje kako bi Vi mogli otići bez ometanja
- svakako pitajte može li zaštitar ustanove biti blizu Vas radi sigurnosti.

Bivši partner može Vas tražiti na mjestima na kojima ste se inače zadržavali (posao, rodbina, prijatelji)

- važno je da bez potrebe ne odlazite na ona mjesta za koje nasilnik zna da inače posjećujete (npr. frizerka, trgovina, kafić)
- s rodbinom i prijateljima pokušajte se dogovarati za susrete negdje drugdje
- dogovorite se s rodbinom i prijateljima da Vam jave ako vide da se

- Vaš bivši partner zadržava u blizini njihova stana
- posao možda nećete moći promijeniti pa obavijestite kolege na poslu o situaciji i zamolite da zovu policiju ako vide napad ili mogućnost napada; zamolite ih da Vam jave ako vide da Vas nasilnik čeka prije ili nakon posla
 - razmislite o tome kojim putom idete na posao (jesu li te ulice puste ili ne, postoji li mogućnost promjene puta).
-

Bivši partner može Vam pokucati na vrata stana/kuće

- ne puštajte ga u stan ili kuću čak ni ako je dobre volje jer se njegovo raspoloženje može promijeniti u nekoliko minuta, recite mu da ga ne želite pustiti
 - ako nastavi inzistirati ili počne lupati na vrata, zovite policiju.
-

Bivši partner može Vas namjerno čekati na izlazu iz stana/kuće

- dogovorite se sa susjedima da Vam jave ako vide Vašeg bivšeg partnera da se zadržava u blizini
 - zovite policiju prije nego što Vas bivši partner vidi i udaljite se ako možete.
-

Ako bivši partner ima aktivnu mjeru zabrane približavanja ili zabrane uspostave kontakta, u svim navedenim situacijama, odmah obavijestite policiju ako partner prekrši mjeru. Također, bliske ljude obavijestite o mjeri zabrane približavanja kako bi i oni mogli nazvati Vas ili policiju.

Telefon

- Radi li Vam mobilni telefon i odakle još možete telefonirati (susjedstvo, trgovina)?
- Napravite popis telefonskih brojeva i adresa rodbine, prijatelja i institucija za pružanje pomoći. U kriznoj situaciji može se dogoditi da se ne sjetite brojeva koje inače znate napamet. Memorirajte brojeve u telefon.
- Hitna služba 112 _____
- Policija 192 _____
- Hitna pomoć 194 _____
- Vatrogasci 193 _____

Djeca

- Važno je da djeci, ovisno o njihovoj dobi, objasnite situaciju te da se s njima dogovorite:
 - da ocu/očuhu ne otvaraju vrata
 - kako mogu u slučaju nužde pozvati policiju u pomoć
 - kako da reagiraju ako se otac/očuh pojavi pred vrtićem/školom (ne zaboravite obavijestiti vrtić i školu)
 - da će možda biti nužno napustiti stan.
- Dogovorite se s djecom za znak koji ćete (Vi ili oni) upotrijebiti kada bude potrebno zvati policiju. Naučite djecu kako se to radi.
- Dogovorite se s djecom i drugim odraslima o tome s kim djeca idu u školu, tko ih prati, kojim putem idu i sl. Obvezno obavijestite djelatnike škole o situaciji.

Dokazi

- Prijavite policiji svako nasilje.
- Zapišite slučajeve nasilja (datumi, svjedoci, eventualne ozljede) i napravite fotografske snimke svojih ozljeda, odnosno onoga što je tijekom nasilja uništeno u stanu. Ti dokazi mogu Vam biti korisni ako bude sudskog postupka.

Podrška

- Razmislite o tome tko bi Vam u neposrednoj blizini mogao pomoći?
- Dogovorite se s rodbinom ili prijateljima da li bi u nuždi mogli boraviti kod njih. Pobrinite se da smještaj bude siguran i da uvijek možete imati pristup tome mjestu. Bilo bi dobro kad biste mogli dobiti ključ. Bez obzira na to, obratite se za pomoć policiji.

Stvari

- Napravite duplikat svih važnih KLJUČEVA (npr. auta, stana, viken dice) i čuvajte ih na sigurnom mjestu izvan stana. Gdje? (na poslu, kod prijateljice...) _____
- Fotokopirajte sve važne dokumente i pohranite ih zajedno s ključevima izvan stana.
- Originale dokumenata i dragocjenosti držite na jednome mjestu kako bi ih mogli brzo uzeti u slučaju bijega.
- Pripremite torbu s najvažnijim stvarima za Vas i djecu i čuvajte je na sigurnom mjestu.

osobna iskaznica, putovnica, vozačka dozvola, rodni listovi za sebe i djecu, domovnice, vjenčani list ili rješenje o razvodu i ostale sudske odluke, dokumenti o imovini (stan, auto i sl.), novac, kartice, štedna knjižica, lijekovi, liječnička dokumentacija za sebe i djecu, svi važni ključevi, mobilni telefon, telefonska kartica, važni brojevi, omiljena dječja igračka, omiljene fotografije, odjeća za sebe i djecu

5.2.2. SIGURNOSNI PLAN ZA OSOBE KOJE SE VRAĆAJU POČINITELJU NASILJA

Sigurnosni plan za osobu koja se vraća počinitelju nasilja usmjeren je na prepoznavanje situacija koje mogu izazvati nasilje i na izbjegavanje takvih situacija te na prepoznavanje znakova u ponašanju počinitelja nasilja koji mogu upućivati na eskalaciju. Dalje je važno imati na umu način bijega iz kuće/stana ako to bude potrebno i smjer u kojem se bježi. Dobro je dogovoriti se sa susjedima od povjerenja da pruže utočište, ali i da zovu policiju ako čuju da je tko u opasnosti. Također je korisno naučiti djecu kako da zovu policiju ako svjedoče nasilju, no korisno bi moglo biti i dogovaranje znakova s djecom i/ili susjedima prema kojima će odmah prepoznati da treba tražiti pomoć.

Okvir 25.: Formular za izradu sigurnosnog plana osobe koja se vraća počinitelju nasilja

SIGURNOSNI PLAN – povratak partneru

- Ako se vraćate partneru koji je prije bio nasilan prema Vama i/ili djeci, važno je da napravite osobni „sigurnosni plan“. Tako ćete biti spremni pravilno reagirati na buduće krizne situacije, što povećava stupanj Vaše sigurnosti i utjecaja na događaje.
- Vi sami određujete koje su mjere važne za Vas. Navedene upute služe samo kao naputak, no ni to često ne pruža odgovarajuću zaštitu. Ako je potrebno, svakako ponovno tražite pomoć policije, centra za socijalnu skrb ili savjetovališta za žrtve nasilja.

Plan za bijeg

- Upotrijebite svoju intuiciju i opažanje ranih znakova opasnosti (pijanstvo, nervoza, bijes, ljubomora...). Ako prema ponašanju nasilnika možete naslutiti da bi Vas mogao napasti, učinite sve da biste to izbjegli.

Znakovi prema kojima možete pretpostaviti da bi partner mogao biti nasilan su: _____

- Ako je moguće, napustite mjesto opasnosti čim možete. Razmislite o tome na koje sve načine možete napustiti stan/kuću i koji je od tih načina najbrži. Nakon povratka u stan/kuću, pomno pregledajte sve prostorije kako biste uočili gdje su vrata, prozori i telefoni za slučaj da morate brzo pobjeći ili zvati pomoć.

- Izlazi iz stana/kuće su: _____
- Prozori i/ili balkoni kroz koje mogu sigurno izaći su: _____
- Prostorije koje imaju dva ulaza/izlaza su: _____
- Prozori koji gledaju prema ulici ili susjedima su: _____
- Prostorije bez prozora ili pomoćnog izlaza su: _____
- Prostorije koje se mogu zaključati su: _____

Telefon

- Imate li mogućnost u svakom trenutku pozvati policiju (mobitel)?
- Radi li Vam mobilni telefon u svim prostorijama u stanu?
- Odakle još možete telefonirati (susjedstvo, telefonska govornica)?
- Nosite sa sobom uvijek telefonsku karticu kako biste u nuždi mogli telefonirati iz javne govornice.
- Napravite popis telefonskih brojeva i adresa rodbine, prijatelja i institucija za pružanje pomoći. U kriznoj situaciji može se dogoditi da se ne sjetite brojeva koje inače znate napamet. Memorirajte brojeve u telefon.
- Hitna služba 112 _____
- Policija 192 _____
- Hitna pomoć 194 _____
- Vatrogasci 193 _____

Djeca

Važno je da djeci, ovisno o njihovoj dobi, objasnite situaciju te da se s njima dogovorite:

- da vas obavijeste ako je otac nasilan/pijan/jako ljut
- kako mogu u slučaju nužde pozvati policiju u pomoć ili tražiti nekog da zove policiju (susjede, rodbinu, prolaznike...)
- da će možda biti nužno napustiti stan
- dogovorite se s djecom za znak koji ćete (Vi ili oni) upotrijebiti kada bude potrebno zvati policiju; naučite djecu kako se to radi
- pustite da Vam djeca ispričaju kao se osjećaju; djeca vrlo često vjeruju da su ona odgovorna za nasilje pa im objasnite da ona nisu kriva za to.
-
-

Dokazi

- Prijavite policiji svako nasilje.
- Zapišite slučajeve nasilja (datumi, svjedoci, eventualne ozljede) i napravite fotografske snimke svojih ozljeda, odnosno onoga što je tijekom nasilja uništeno u stanu. Ti dokazi mogu Vam biti korisni ako bude sudskog postupka.

Podrška

- Razmislite o tome tko bi Vam u neposrednoj blizini mogao pomoći.
Tko? _____

- Imate li susjeda u kojega imate povjerenja? Objasnite svoju situaciju i zamolite da zove policiju ako čuje galamu ili pucnjavu iz Vašeg stana. Možete dogovoriti poseban znak za slučaj opasnosti (npr. kucanje ili neki predmet obješen na prozor). S mnogim se susjedima ovo nužno unaprijed dogovoriti jer se inače ne žele „miješati“ u privatne stvari.
- Dogovorite se s rodbinom ili prijateljima da li bi u nuždi mogli boraviti kod njih. Pobrinite se da smještaj bude siguran i da uvijek možete imati pristup tome mjestu. Bilo bi dobro kad biste mogli dobiti ključ. Bez obzira na to, obratite se za pomoć policiji.

Stvari

- Napravite duplikat svih važnih KLJUČEVA (npr. auta, stana, vikendice) i čuvajte ih na sigurnom mjestu izvan stana. Gdje? (na poslu, kod prijateljice...) _____
- Fotokopirajte sve važne dokumente i pohranite ih zajedno s ključevima izvan stana.
- Originale dokumenata i dragocjenosti držite na jednome mjestu kako bi ih mogli brzo uzeti u slučaju bijega.
- Ako možete, pripremite torbu s najvažnijim stvarima za Vas i djecu i čuvajte je na sigurnom mjestu izvan stana.
 - osobna iskaznica, putovnica, vozačka dozvola
 - dokumenti o imovini (stan, auto i sl.)
 - rodni listovi za sebe i djecu, domovnice
 - vjenčani list ili rješenje o razvodu i ostale sudske odluke
 - novac, kartice, štedna knjižica
 - svi važni ključevi
 - mobilni telefon, telefonska kartica, važni brojevi
 - lijekovi, liječnička dokumentacija za sebe i djecu
 - stvari za osobnu higijenu
 - omiljena dječja igračka, omiljene fotografije
 - odjeća za sebe i djecu

6. ZAKLJUČAK

Ovaj priručnik osmišljen je kao prikaz najvažnijih aktivnosti psihologa u sigurnoj kući za žrtve obiteljskog nasilja kako ih vidi autorica, a čija se percepcija temelji na vlastitim iskustvima i spoznajama iz stručne literature, no velikim dijelom i na radu i iskustvima bivših i sadašnjih zaposlenika Doma „Duga-Zagreb“. No, vjerujem da svaki psiholog koji radi sa žrtvama obiteljskog nasilja sigurno može dodati i mnogo drugih važnih aktivnosti koje nisu opisane u ovom priručniku. Npr. poglavlja posvećena radu psihologa s djecom koja su smještena u sigurnoj kući nisu ni približno dovoljna da dobro opišu to važno područje rada, nego su samo naznaka teme koju bi bilo dobro sustavno obraditi u budućnosti. Također se ne spominje zaštita mentalnog zdravlja psihologa i ostalih zaposlenika u sigurnoj kući, koji su svaki dan izloženi vrlo emocionalnim i stresnim situacijama, a što je preduvjet za učinkovito pomaganje žrtvama obiteljskog nasilja. Ali bez obzira na ograničen domet ovog priručnika, nadamo se da će biti koristan alat u radu i psihologa i ostalih kojima je ova problematika dio posla. Mogao bi biti koristan i poslodavcima u planiranju edukacija za stručnjake.

I na kraju, još jedanput treba istaknuti da, koliko god rad psihologa bio važan, radi se samo o jednom dijelu pomoći. Zato svaka sigurna kuća zapošljava i druge stručnjake koji jednako pridonose ostvarenju zajedničkog cilja: bolji i sigurniji život žrtve obiteljskog nasilja.

Taj cilj nemoguće je ostvariti bez suradnje s drugim stručnjacima, institucijama i ustanovama. Što je bolje zajedničko djelovanje policije, centra za socijalnu skrb, suda, državnog odvjetništva, škole, dječjeg vrtića, liječnika svih specijalizacija, zavoda za zapošljavanje, jedinica lokalne samouprave, raznih civilnih udruga, medija koji oblikuju javno mišljenje...to je i veće jamstvo da će žrtva obiteljskog nasilja biti sigurna od daljnjeg nasilja te da će moći osigurati osnovna sredstva potrebna za samostalan život.

LITERATURA

1. Adamović, M., Gvozdanović i Maskalan, A. (2017.). *Evaluacija rada Doma za djecu i odrasle – žrtve obiteljskog nasilja „Duga – Zagreb“ za razdoblje 2007. – 2017. godine*, Zagreb: Dom za djecu i odrasle – žrtve obiteljskog nasilja „Duga-Zagreb“.
2. Bakić, H., Ajduković, D. i Barić, Ž. (2017.). Uloga sigurne kuće u osnaživanju žena koje su preživjele partnersko nasilje. *Ljetopis socijalnog rada*, 24 (1), 73. – 99.
3. Ajduković, M. (2000.). Krizni događaji i kriza kao psihičko stanje. U: L. Arambašić (ur.), *Psihološke krizne intervencije* (33.-55.). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
4. Ajduković, M., Kregar Orešković, K., Laklija M. (2007.). Teorija privrženosti i suvremeni socijalni rad. *Ljetopis socijalnog rada*, 14(1), 59. – 92.
5. Ajduković, M., Kregar Orešković, K., Laklija M. (2007.). Značaj teorije privrženosti za konceptualizaciju javne skrbi za djecu. *Ljetopis socijalnog rada*, 14(1), 93. – 118.
6. Ajduković, M., Mamula, M., Pečnik, N., Tölle, N. (2004.). Nasilje u partnerskim odnosima. U: M. Ajduković i G. Pavleković (ur.), *Nasilje nad ženom u obitelji* (69. – 79.). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
7. Ajduković, M., Pantić, Z. (2004.). Krizne intervencije u slučajevima zlostavljanja žena. U: M. Ajduković i G. Pavleković (ur.), *Nasilje nad ženom u obitelji* (147. – 154.). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
8. Ajduković, M., Pečnik, N. (2004.). Međugeneracijski prijenos nasilja u obitelji. U: M. Ajduković i G. Pavleković (ur.), *Nasilje nad ženom u obitelji* (81. – 91.). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
9. Ajduković, D., Ajduković, M. (2010.). Nasilje u obitelji: što zdravstveni djelatnici mogu učiniti. *Medicina fluminensis*, 46(3), 292. – 299.
10. Allen, N.E., Bybee, D.I., Sullivan, C.M. (2004.). Battered Women's Multitude of Needs: Evidence Supporting the Need for Comprehensive Advocacy. *Violence against women*, 10(9), 1015. – 1035.
11. Američka psihijatrijska udruga (2014.). *Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje, peto izdanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
12. Američko društvo za istraživanja u obrazovanju, Američka psihološka udruga, Nacionalno vijeće za istraživanja u obrazovanju (2006.). *Standardi za pedagoško i psihološko testiranje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

13. Anderson, D. K., Saunders, D. G. (2003.). Leaving an abusive partner: An empirical review of Predictors, the Process of Leaving, and Psychological Well-Being. *Trauma, violence and abuse*, 4(2), 163. – 191.
14. Arambašić, L. (2000.). Stresni i traumatski događaji i njihove posljedice. U: L. Arambašić (ur.), *Psihološke krizne intervencije* (11. – 31.). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
15. Arambašić, L. (2012.). *Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
16. Beck, J. S., Beck, A. T., Jolly J. B. i Steer, R. A. (2011.). *Beckov inventar za djecu i adolescente. Priručnik*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
17. Beck, A.T., Steer, R.A. i Brown, G.K. (2009.). *Beckov inventar depresije – drugo izdanje (BDI-II)*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
18. Bell, A.C. i D´Zurilla, T.J. (2009.). Problem-solving therapy for depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review* 29, 348. – 353.
19. Briere, J. (2011.). *Ljestvica simptoma traume kod djece (TSCC)*. Priručnik. Jastrebarsko: Naklada Slap.
20. Briere, J. (2011.). *Ljestvica simptoma traume kod mlađe djece (TSCYC)*. Priručnik. Jastrebarsko: Naklada Slap.
21. Bucay, J. (2011.). *Ispričat ću ti priču*. Zaprešić: Fraktura.
22. Buljan Flander, G. (2001.). *Uloga privrženosti i nekih odrednica ličnosti u zlostavljanju djece: Proširenje Bolwbyjeve teorije*. Doktorska disertacija. Odsjek za psihologiju. Filozofski fakultet. Sveučilište u Zagrebu.
23. Buljan Flander, G. i sur. (2018.). *Znanost i umjetnost odgoja: Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje*. Sveta Nedelja: Geromar.
24. Burman, S. (2003.). Battered Women: Stages of Change and Other Treatment Models That Instigate and Sustain Leaving. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 3(1), 83. – 98.
25. Bybee, D. i Sullivan, C. M. (2002.). The process through which an advocacy intervention resulted in positive change for battered women over time. *American Journal of Community Psychology*, 30(1), 103. – 132.
26. Bybee, D. i Sullivan, C.M. (2005.). Predicting Re-Victimization of Battered Women 3 Years After Exiting a Shelter Program. *American Journal of Community Psychology*, 36(1/2), 85. – 96.

27. Claasen, C.C., Palesh, O.G. i Aggarwal, R. (2005.). Sexual revictimization: a review of the empirical literature. *Trauma, Violence and Abuse*. 6(2):103. – 29.
28. Clements, C.M., Sabourin, C.M. i Spiby, L. (2004.). Dysphoria and Hopelessness Following Battering: The Role of Perceived Control, Coping, and Self-Esteem. *Journal of Family Violence*, 19(1), 25. – 36.
29. Cole, J., Logan, T.K. i Shannon, L. (2008.). Women's Risk for Revictimization by a New Abusive Partner: For What Should We Be Looking? *Violence and Victims*, 23(3), 315. – 330.
30. Čturić, N. (1996.). *Priručnik za razvojni test Čturić*, Jastrebarsko: Naklada Slap.
31. Dautović, M. (2000.). *Priručnik za Skalu autodestruktivnosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
32. Emler, N. (2001.). *Self esteem: The costs and causes of low self worth*. Youth Studies Australia, York: Joseph Rowntree Foundation.
33. Filipović, I. (2005.). *Knjiga za roditelje*. Zagreb: HUSR.
34. Finzi, R., Ram, A., Har-Even, D., Shnit, D. i Weizman, A. (2001.). Attachment styles and aggression in physically abused and neglected children. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 769. – 786.
35. Fleury, R.E., Sullivan, C.M. i Bybee, D.I. (2000.). When Ending the Relationship Doesn't End the Violence: Women's Experiences of Violence by Former Partners. *Violence Against Women*, 6(12), 1363. – 1383.
36. Galić, S. (ur.) (2012.). *Inventar simptoma traume (TSI): priručnik*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
37. Golding, J. M. (1999.). Intimate partner violence as a risk factor for mental disorders: A meta-analysis. *Journal of Family Violence*, 14, 99. – 132.
38. Goodman, G. S., Taub, E.P., Jones, D.P.H., England, P., Port, L.K., Rudy, L. i Prado, L. (1992.). Testifying in criminal court: emotional effects on child sexual assault victims. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 57(5).
39. Gross, J.J. (1998.). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(5), 271. – 299.
40. Gross, J.J., Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281. – 291.

41. Hathaway, S. R. i McKinley, J. C. (1999.). MMPI-2: *Minnesota multifazični inventar ličnosti 2, priručnik*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
42. Hawton, K. Salkovskis, P.M., Kirk, J. i Clark, D.M. (ur.) (2008.). *Kognitivno-bihevioralna terapija za psihijatrijske probleme: vodič za praktičan rad*, Jastrebarsko: Naklada Slap.
43. Helfrich, C.A., Fujiura, G.T., Rutkowski-Kmitta, V. (2008.). Mental health disorders and functioning of women in domestic violence shelters. *Journal of Interpersonal Violence*, 23, 437. – 453.
44. Humphreys, C i Thiara, R.K. (2003.) Neither justice nor protection: women's experiences of post-separation violence. *Journal of Social Welfare and Family Law*, 25(3), 195. – 214.
45. Humphreys, C., Thiara, R. (2003.) 'Mental Health and Domestic Violence: 'I Call it Symptoms of Abuse'', *British Journal of Social Work*, 33: 209. – 226.
46. Humphreys, J., Lee, K., Marmar, C., & Neylan, T. (1999.). The trauma history of sheltered battered women. *Issues in Mental Health Nursing*, 20, 319. – 332.
47. Jackson, Ch. (2003.). *Psihologijsko testiranje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
48. Jaffe, P., Wolfe, D. A., Wilson, S., & Zak, L. (1986.). Emotional and physical health problems of battered women. *The Canadian Journal of Psychiatry / La Revue canadienne de psychiatrie*, 31(7), 625. – 629.
49. Jelača, N. (2002.). Trebaju li zlostavljana djeca kontakt s roditeljem zlostavljačem? *Ljetopis socijalnog rada*, 9(2), 303. – 312.
50. Jelić, M. (2012.). Nove spoznaje u istraživanjima samopoštovanja: konstrukt sigurnosti samopoštovanja. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 21(2), 443. – 463.
51. Johnson, H. i Hotton, T. (2003.). Losing Control Homicide Risk in Estranged and Intact Intimate Relationships. *Homicide studies*, 7(1) 58. – 84.
52. Johnson, M.P. and Ferraro, K.J. (2000.) Research on Domestic Violence in the 1990s: Making Distinctions. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 948. – 963.
53. Jones, L.M., Cross, T.P., Walsh, W.A. i Simone, M. (2005.). Criminal Investigations of Child Abuse: The Research Behind "Best Practices". *Trauma, Violence and Abuse*, 6(3), 254. – 268.
54. Kaplan, H.I., Sadock, B.J. (1998.). *Priručnik kliničke psihijatrije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

55. Karakurt, G., Smith, D. i Whiting, J. (2014.). Impact of Intimate Partner Violence on Women's Mental Health. *Journal of Family Violence*, 29(7).
56. Kassam-Adams, N. (2014.). Design, delivery, and evaluation of early interventions for children exposed to acute trauma. *European Journal of Psychotraumatology*, 5:1, 22757. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.22757>.
57. Kelly, J.B., Johnson, M.P. (2008.). Differentiation among types of intimate partner violence: research update and implications for interventions. *Family court review*, 46(3), 476. – 499.
58. Kemp, A., Rawlings, E.I. i Green, B.L. (1991.). Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in Battered Women: A Shelter Sample. *Journal of Traumatic Stress*, 4(1), 137. – 148.
59. Kim, J., Gray, K.A. (2008.). Leave or Stay? Battered Women's Decision After Intimate Partner Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 23(10), 1465. – 1482.
60. King, N. M., Hunter, W. M. i Runyan, D. K. (1988.). Going to court: The experience of child victims of intrafamilial sexual abuse. *Journal of Health Politics, Policy and Law*, 13, 1. – 17.
61. Klasnić, K. (2011.). Ekonomsko nasilje nad ženama u intimnim vezama u hrvatskom društvu – konceptualne pretpostavke. *Socijalna ekologija: časopis za ekološku misao i sociologijska istraživanja okoline*, 20(3), 335. – 355.
62. Kobak, R., Little, M., Race, E. i Acosta, M. C. (2001.). Attachment disruptions in seriously emotionally disturbed children: Implication for treatment. *Attachment and Human Development*, 3(3), 243. – 258.
63. Kramer, D.N. i Landolt, M.A. (2011.). Characteristics and efficacy of early psychological interventions in children and adolescents after single trauma: a meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 2:7858. DOI:10.3402/ejpt.v2i0.7858
64. Križan, L., Matešić, K. (2001.). *Analysis of performance on the Mill Hill Language Scales. Priručnik za Ravenove progresivne matrice i ljestvice rječnika-Mill Hill ljestvice rječnika*. Naklada Slap: Jastrebarsko.
65. Lacković-Grgin, K. (2000.). *Stres u djece i adolescenata: izvori, posrednici i učinci*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
66. Lazarus, R.S., Folkman, S. (2011.). *Priručnik za Upitnik načina suočavanja sa stresom WOC*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

67. Logan, T. K., Walker, R., Cole, J., & Leukefeld, C. (2002.). Victimization and substance abuse among women: Contributing factors, interventions, and implications. *Review of General Psychology*, 6(4), 325. – 397.
68. Lopaschuk, F. i Brown, C.A. (2012.). The Effectiveness of Skill-Based Intervention for Female Victims of Intimate Partner Violence: A Critical Review. *Advances in Applied Sociology*, 2(1), 30. – 36.
69. Miljković, D. i Rijavec, M. (2012.). *Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja*. Zagreb: IEP-D2.
70. Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti (2008.). *Protokol o postupanju u slučajevima nasilja u obitelji*. Zagreb.
71. Mueser, K.T. i Bellack, A.S. (2007.). Social skills training: Alive and well?, *Journal of Mental Health*, 16(5), 549. – 552.
72. Murray, S. (2008.). Why doesn't she just leave?: Belonging, disruption and domestic violence. *Women's Studies International Forum*, 31(1), 65. – 72.
73. Nishith, P., Mechanic, M.B. i Resick, P.A. (2000.). Prior Interpersonal Trauma: The Contribution to Current PTSD Symptoms in Female Rape Victims. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(1), 20. – 25.
74. Parker, I. (2015.). *Victims of domestic abuse: struggling for support?* London: The National Association of Citizens Advice Bureaux.
75. Pernar, M. (2010.). Roditeljstvo. *Medicina fluminensis*, 46(3), 255. – 260.
76. Petz, B. (ur.) (2005.). *Psihologijski rječnik*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
77. Pogačnik, V. (1997.). *TN: test nizova: priručnik*. Jastrebarsko : Naklada Slap, 1997.
78. Prekodravac, T. (2014.). *Priručnik za karijerno savjetovanje žrtava obiteljskog nasilja Sigurno do posla s „Dugom“*, Zagreb: Dom „Duga-Zagreb“.
79. Profaca, B. (2016.). Traumatizacija djece i mladih. *Ljetopis socijalnog rada*, 23 (3), 345. – 361.
80. Profaca, B., Arambašić, L. (2009.). Traumatski događaji i trauma kod djece i mladih. *Klinička psihologija*, 1-2, 53. – 74, Jastrebarsko: Naklada slap.
81. Raven, J., Raven, J. C. i Court, J.H. (1999.). *Priručnik za Ravenove progresivne matrice i ljestvice rječnika, standardne progresivne matrice*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
82. Reich, C.M., Blackwell, N., Simmons, C.A. i Beck, J.G. (2015.). Social problem

- solving strategies and posttraumatic stress disorder in the aftermath of intimate partner violence. *Journal of Anxiety Disorders* 32, 31. – 37.
83. , G., (2006.). Common Mental Health Correlates of Domestic Violence. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 6(2), 111. – 121.
84. Runyan, D. K., Everson, M. D., Edelsohn, G. A., Hunter, W. M. i Coulter, M. L. (1988.). Impact of legal intervention on sexually abused children. *Journal of Pediatrics*, 113(4), 647. – 653.
85. Sas, L., Hurley, P., Hatch, A., Malla, S. i Dick, T. (1993.). *Three years after the verdict: A longitudinal study of the social and psychological adjustment of child witnesses referred to the child witness project*. Ottawa:Health and Welfare Canada, Family Violence Prevention Division.
86. Smith, E.J. (2006.). The Strength-based Counseling Model. *Counseling Psychologist*, 34(1), 13. – 79.
87. Spielberger, C.D. (2000.). *Priručnik za Upitnik anksioznosti kao stanja i osobine ličnosti STAI*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
88. Sučević, Đ., Momirović, A., Fruk, G. i Auguštin, B. (2004.). *Priručnik za kognitivni neverbalni test (KNT)*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
89. Tan, C., Basta, J., Sullivan, C. M. i Davidson, W. S. (1995.). The role of social support in the lives of women exiting domestic violence shelters: An experimental study. *Journal of Interpersonal Violence*, 10 (4), 437. – 451.
90. Thiara, R.K. i Harrison C. (2016.). *Safe not sorry: Supporting the campaign for safer child contact*. Bristol: Women's Aid
91. Urbanc, K., Ajduković, M. (2010.). Novi model rada centara za socijalnu skrb: izazovi i preporuke. *Ljetopis socijalnog rada*, 17(3), 353. – 389.
92. Vasta, R., Haith, M.M., Miller, S.A. (2005.). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
93. Vizek-Vidović, V. i Arambašić, L. Psihološke krizne intervencije. U: L. Arambašić (ur.), *Psihološke krizne intervencije* (57. – 91.). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
94. Whitcomb, D. (2003.). Legal Interventions for Child Victims. *Journal of Traumatic Stress*, 16(2), 149. – 157.
95. Whitcomb, D., Runyan, D., DeVos, E., Hunter, W. M., Cross, T. P., Everson, M. i sur. (1994.). *The child victim as witness: Final report*. Washington, DC: Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention.

96. Wood, L. (2015.). Hoping, Empowering, Strengthening: Theories Used in Intimate Partner Violence Advocacy. *Journal of Women and Social Work*, 30(3), 286. – 301.
97. Vulić-Prtorić, A. (2003.). *Priručnik za skalu depresivnosti za djecu i adolescente (SDD)*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
98. Vulić-Prtorić, A. (2007.). *Priručnik za skalu strahova i anksioznosti za djecu i adolescente (SKAD-62)*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
99. Zakon o socijalnoj skrbi (2017.). Zagreb: NN 157/13, 152/14, 99/15, 52/16, 16/17, 130/17.
100. Zeigler-Hill, V. (2011.). The Connections Between Self-Esteem and Psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41., 157. – 164.
101. Zore, P. i Drožđan-Kranjčec, A. (2014.). Minimalni standardi – feministički model socijalnih usluga za rad sa ženama žrtvama nasilja. U: Zore, P. & Vukmanić Rajter, M. (ur.), *Minimalni standardi – feministički model socijalnih usluga za rad sa ženama žrtvama nasilja*. Zagreb: Ženska soba-Centar za seksualna prava, 1. – 32.

O AUTORICI



Silvia Vuković rođena je 1972.g. u Bjelovaru. Diplomirala je 1996. godine na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Profesionalni i životni put ju je vodio od rada u gimnaziji, preko centara za socijalnu skrb do Doma za djecu i odrasle žrtve obiteljskog nasilja „Duga-Zagreb“ gdje i sada radi.

Kroz podršku žrtvama obiteljskog nasilja ima priliku ostvariti i svoje osobne životne ciljeve – doprinijeti tome da svijet sve više bude mjesto gdje ljudi mogu ravnopravno i slobodno ostvarivati svoje životne snove.

„Glavna je tema ovog Priručnika konceptualizacija psihološke podrške žrtvama obiteljskog nasilja u sigurnoj kući sa smjericama psiholozima kako da to mjesto, uz sigurnost koju sigurna kuća pruža žrtvi, bude i mjesto osnaživanja i pripreme za kvalitetniji život bez nasilja nakon izlaska iz sigurne kuće. Iako je motivacija autorice ponajprije bila potreba za sistematizacijom vlastitih profesionalnih znanja i iskustava u neposrednom radu u sigurnoj kući, ovaj priručnik nadilazi i profesiju psihologije i kontekst sigurne kuće te daje korisne smjernice za rad psihologa u savjetovalištim i drugim institucijama koje pomažu žrtvama obiteljskog nasilja kao što su npr. obiteljski centri ili centri za socijalnu skrb. Uz to, dijelovi priručnika mogu biti korisni i ostalim stručnjacima koji se bave psihosocijalnom podrškom žrtvama.“

Prof. dr. sc. Marina Ajduković

