



# **Vodič za rodnu ravnopravnost i prevenciju nasilja**

## Izdavaštvo

### Autorice:

mag. Danijela Armuš  
dr. Margerita Jurković Banić  
Marija Stanišić  
mag. Tanja Sredojević

**Urednik:** mag. Emina Hadžić

**Lektor:** Časlav Vujotić

**Oblikovanje i prelom:** Špela Bečaj s.p.

### Izdavač:

Zavod Krog/Institute Circle  
NVU Impuls  
NVO Ikre

Ljubljana, Nikšić, Rožaje, 2023.

Prvo elektronsko izdanje  
Besplatna publikacija

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili  
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani  
COBISS.SI - ID 178251523  
ISBN 978-961-07-1902-1 (PDF)

Priručnik je isključivo informativnog karaktera, tako da je odgovornost autora u potpunosti isključena. Autor nije odgovoran za posljedice eventualnog korišćenja savjeta i informacija, niti za bilo kakvu direktnu ili indirektnu štetu ili neugodnost zbog ili informacija ovog priručnika.

Priručnik je nastao u okviru projekta „Obrazovanje i ekonomsko osnaživanje ranjivih grupa žena i djevojaka u Crnoj Gori - EKOS“.

Publikaciju priručnika je omogućilo Ministarstvo vanjskih i evropskih poslova Republike Slovenije.

Sadržaj ove publikacije odražava mišljenje avtora i ne predstavlja službeni stav Vlade Republike Slovenije ili Ministarstva vanjskih i evropskih poslova Republike Slovenije.



REPUBLIC OF SLOVENIA  
MINISTRY OF FOREIGN  
AND EUROPEAN AFFAIRS



NEVLADINO UDRUŽENJE  
IKRE ROŽAJE

## Sadržaj priručnika

Predgovor	5
1. Uvod	6
2. Evropski pravni okvir (ženskih) ljudskih prava	8
3. Zakonski i strateški okvir za dostizanje rodne ravnopravnosti i prevencije nasilja u Crnoj Gori	9
4. Pojmovi i teorija rodne ravnopravnosti	10
4.1. Razumijevanje rodne (ne)ravnopravnosti u kontekstu u kojem se ženama daje manje slobode u donošenju odluka o ličnom i porodičnom životu	10
4.2. Razumijevanje rodne (ne)ravnopravnosti u oblasti u kojoj su žene ograničene u ostvarivanju svojih prava i ostvarivanju punog ljudskog potencijala u privatnom i javnom životu	11
4.3. Prepoznavanje rodne (ne)ravnopravnosti u kontekstu u kojem žene i djevojke doživljavaju nasilje i uznemiravanje	12
5. Nasilje nad ženama i djevojčicama	17
5.1. Diskriminacija žena i djevojčica - izvor	17
5.2. Pojavni oblici nasilja	17
5.3. Problematika nasilja u digitalnom prostoru	17
5.4. Diskriminacija žena i djevojčica u Crnoj Gori - pravna zaštita	18
6. Prevencija rodne (ne)ravnopravnosti i rodno zasnovanog nasilja	20
6.1. Zagovaranje rodne ravnopravnosti i protiv rodno zasnovanog nasilja	20
6.2. Podizanje svijesti žena i djevojaka o njihovim pravima	22
6.3. Podizanje svijesti o rodnoj ravnopravnosti među ranjivim grupama žena i djevojčica	24
6.4. Poznavanje prevencije rodno zasnovanog nasilja gdje se fokus stavlja i na djecu, posebno djevojčice	25
6.5. Podrška ekonomskoj nezavisnosti žena	26
6.6. Predstavljanje važnosti rodne ravnopravnosti i prevencije rodno zasnovanog nasilja opštinskim političkim predstavnicima	30
6.7. Načini borbe protiv rodno zasnovanog nasilja (alati, strategije, metode)	31
6.7.1. Sprovođenje uličnih kampanja za podizanje svijesti koje su usmjerene na mlade djevojke i koje su prilagođene djevojkama	32
6.7.2. Sprovođenje interaktivnih radionica o rodnoj ravnopravnosti i prevenciji nasilja za muškarce i žene	34
7. Uloga nevladinog sektora u Crnoj Gori	35
7.1. Saradnja NVO sa policijom, CSD i drugim vladinim institucijama	35
7.2. Vođenje grupa za samopomoć - lično	35

7.3. Obavljanje ličnog savjetovanja za žrtve nasilja	36
7.4. Vođenje online/telefonskih grupa za samopomoć	37
7.5. Pružanje psihosocijalne podrške žrtvama nasilja, sa posebnim pristupom za žene i djevojčice	46
8. Meke vještine i alati za osobe koje rade sa žrtvama diskriminacije ili nasilja	51
8.1. Identifikacija svojih ličnih snaga	51
8.2. Kako izgraditi svoju ličnu snagu i samopouzdanje	53
8.3. Samopoštovanje	54
8.4. Osnove pozitivne psihologije	56
8.4.1. Pozitivna psihologija i zahvalnost	57
8.4.2. EFT tehnika	57
8.5. Meke vještine - komunikacija	58
8.6. Koučing	59
8.7. Tehnika neurolingvističnog programiranja (NLP)	60
9. Zaključak za prevenciju nasilja nad ženama i djevojčicama u Crnoj Gori	61
10. Preporuke za prevenciju nasilja nad ženama i djevojčicama u Crnoj Gori	61
11. Literatura i izvori	63
12. O autorkama	66
13. O organizacijama	68



# Predgovor

Priručnik je namijenjen stručnoj i opštoj javnosti, a za pravo svakome ko se bavi, ili ga zanimaju ta pitanja, rodnom ravnopravnošću, sprečavanjem nasilja i unapređenjem ekonomske nezavisnosti ranjivih skupina žena i djevojaka.

Pripremili su ga partneri projekta „Edukacija i ekonomsko osnaživanje ranjivih grupa žena i djevojaka u Crnoj Gori - EKOS“ i objavljen kao e-priručnik kako bi se što češće i lakše upotrebljavao u praktičnom radu sa ženama žrtvama nasilja u porodici, ili žrtvama nekog drugog oblika nasilja. Projekt EKOS finansira Ministarstvo za vanjske i evropske poslove Slovenije a sprovode ga Zavod Krog iz Slovenije, NVU Impuls i NVO Ikre iz Crne Gore.

Rodna ravnopravnost jeste izjednačavanje ekonomske nezavisnosti žena i muškaraca, uklanjanje razlika u plati između polova, rodna ravnoteža u donošenju odluka, iskorjenjivanje rodno izazivanog nasilja i ne odnosi se isključivo na žene, nego uključuje i muškarce. Prevencija nasilja je bitna za svakodnevni život u Evropi i svijetu, a pogotovo za područja sa visokim stepenom patrijarhalnih kulturno-istorijskih obilježja.

E-priručnik daje smjernice postupanja sa žrtvama, opisuje korake u borbi protiv nasilja nad ženama, a sastavni dio su komentari i znanje iz prakse onih što se najčešće bave pomaganjem i podrškom žrtvama. Organizacije Zavod Krog, NVU Impuls i NVO Ikre su

u projektu na sjeveru Crne Gore podizanjem svijesti i edukacijom različitih ciljnih grupa doprinijele upućivanju žena/djevojaka u pravo na rodnu ravnopravnost, u znanje prevencije nasilja i aktivno podržali napore ka ekonomskoj nezavisnosti. Saradivali su i komunicirali s osnovnim ciljem da podrže žrtve i one koji rade s njima, da bi što više i bolje probudili svijest o nediskriminaciji u društvu i pojačali nultu toleranciju do nasilja.

Kroz projekat su stručnjaci iz Crne Gore i Slovenije predstavili i zapisali svoja iskustva i preporuke, uključujući dobre prakse, da bi se postigli najbolji rezultati. Svi ti predlozi, komentari i praksa su u e-priručniku i dostupni javnosti za analizu i širenje znanja.

Ne samo da e-priručnik objašnjava pojmove, pravne okvire i ideje o nenasilju nad ženama, nego uz sve to daje konkretne smjernice trenerima podizanja svijesti o rodnoj ravnopravnosti i zagovaranja ženskih ljudskih prava. Glavni cilj kod pripreme e-priručnika bio je postići stručno razumijevanje materije i razmjena mišljenja o osnovnoj ulozi polova i osnovnim pravima žena. Svrha projekta nije pružanje golih „teoretskih“ pozadinskih informacija, već početak rasprave o temi i pozivanje struke i opšte javnosti na razmišljanje o problemima pod vlastitim uslovima, da bi se kreirala jednakost u društvu, bez diskriminacije naših žena i djevojaka.



**EKOS**

# 1. Uvod

Da bi u praksi zaživjela jednakost za sve, potrebno je promijeniti lične stavove, i norme u društvu. Doprinos žena dobrobiti i razvoju porodice je prečesto zanemaren, ne razmišlja se dovoljno o dvostrukom ili trostrukom teretu, sa kojima se žene suočavaju u domu i na poslu: briga o djeci, o domu, o porodičnim finansijama i karijeri. Sva ta opterećenja nikako se ne mogu rješavati mirno i temeljito uz nepoštovanje i diskriminaciju. Evropski teoretski okviri rodne ravnopravnosti su prilično jasni, ali su na području implementacije u zakonodavstvo teški izazovi.

Evropska unija, sa svojih 27 država članica, predstavlja globalnu moć u pogledu BDP-a, trgovine i političkog uticaja. Raznolikost je vidljiva u jazu između bogatih zemalja zapadne Evrope i istočnoevropskih privreda u usponu. Države poput Njemačke, Francuske i Ujedinjenog Kraljevstva glavni su ekonomski igrači s naprednom infrastrukturom, jakim zdravstvenim sistemima i visokim životnim standardom. Sa druge strane, zemlje južne i istočne Evrope, poput Grčke, Bugarske i Rumunije, suočavaju se s izazovima u privrednom razvoju i socijalnom osiguranju. Uprkos tim razlikama, EU ostaje predana njegovanju jedinstva, saradnje i zajedničkog prosperiteta među članicama.

Evropski pogled na ravnopravnost žena detaljno opisuje Strategija EU o ravnopravnosti 2020 - 2025, sa kojom Unija pokazuje težnju ka uklanjanju nejednakosti i unapređenju ravnopravnosti između muškaraca i žena. Naime, uspostavljanje ravnopravnosti između žena i muškaraca važan je zadatak Evropske unije u svim aktivnostima. Ravnopravnost polova temeljna je vrijednost evropskog prostora i jedno ključnih načela EU, a takođe je bitan uslov za inovativnu, konkurentnu i uspješnu evropsku ekonomiju. U poslu, politici, i društvu puni potencijal možemo ostvariti ako iskoristimo različitost i dostignemo veću produktivnost. Rodni stereotipi temeljan su uzrok rodne nejednakosti i utiču na sva područja. Stereotipna očekivanja utemeljena na fiksnim normama za žene i muškarce, djevojčice i dječake ograničavaju njihove težnje, izbor, i slobodu, te ih je potrebno razgraditi. Često se rodni stereotipi kombiniraju sa drugim, kao što su oni bazirani na rasi ili na etničkom porijeklu, vjeri, ili uvjerenju, invaliditetu, dobu ili seksualnoj orijentaciji, i to pojačava negativne učinke na moderno društvo. Crna Gora je mala nacija, ali u oblikovanju budućnosti balkanske regi-

je i njegovanju odnosa sa Evropskom unijom, njena politička i privredna aktivnost je od ključne važnosti. Nevladine organizacije Crne Gore pojavile su se kao važan akter u rješavanju situacije rodne ravnopravnosti u Crnoj Gori, pružajući neprocjenjivu podršku i pomoć žrtvama nasilja nad ženama i djevojčicama. Nevladine organizacije igraju ključnu ulogu u rješavanju društvenih pitanja, zaštite okoliša i upravljanja, te djeluju kao mostovi između vlade, civilnog društva i međunarodnih organizacija. Veliki broj nevladinih organizacija u Crnoj Gori morao se usmjeriti na širenje ljudskih prava i demokratskog upravljanja, da bi se zaštitile ranjive grupe i pomoglo ženama da dobiju glas u društvu. Često nevladine organizacije moraju djelovati kao „psi čuvari“, pratiti Vladine radnje i davati konstruktivne povratne informacije. Njihova uključenost u rasprave o javnoj politici i procese donošenja odluka doprinosi inkluzivnijoj i participativnijoj strukturi upravljanja.

Jedno od konkretnih rješenja za unapređenje prava žena u Crnoj Gori je sprovođenje ciljanih obrazovnih kampanja za podizanje svijesti o ravnopravnosti polova, pravima žena i štetnim učincima polne diskriminacije. Crnogorske nevladine organizacije uspostavljaju centre za podršku i telefonske linije za pomoć ženama žrtvama nasilja ili diskriminacije. Ta sigurna mjesta mogu ponuditi savjetovanje, pravnu pomoć i pomoć u pristupu zdravstvenom osiguranju, obezbjeđujući da osobe koje su preživjele rodno uslovljeno nasilje dobiju podršku kakva im je potrebna da ponovo izgrade život. Nadalje, nevladine organizacije aktivno lobiraju za usvajanje i sprovođenje rodno osjetljivih politika i zakona, a za maksimizaciju učinka njihovih napora potrebna su razna saradnička partnerstva, da bi mogli brže i efikasnije postići jasne rezultate. Statistički podaci o porodičnom nasilju u Crnoj Gori iz 2019. razlog su za zabrinutost. Prema podacima Zavoda za statistiku Crne Gore, prijavljeni slučajevi posljednjih godina pokazuju trend porasta. Na primjer, u 2019. prije korona pandemije bilo je oko 1.800 prijavljenih slučajeva obiteljskog nasilja, uključujući fizičko, psihičko i ekonomsko zlostavljanje. Međutim, važno je napomenuti da i prijavljeni slučajevi mogu biti samo dio stvarnih incidenata, jer mnoge žrtve ne žele prijaviti zlostavljanje zbog raznih prepreka kao što su strah, stid ili nedostatak povjerenja u pravni sistem.

Nasilje nad ženama i djevojčicama je složeno pitanje u Evropskoj uniji kao i u Crnoj Gori. Zahtijeva sveobuhvatan i višestran pristup. Vlade, nevladine organizacije i organizacije civilnog društva zajedno rade na borbi protiv svih oblika nasilja nad ženama,

spvođenjem preventivnih programa, podizanjem svijesti, pružanjem usluga podrške žrtvama i jačanjem zakonodavstva kako bi se počinitelji mogli smatrati odgovornima. Projekt EKOS je nastao kao odgovor na nasilje, koje se u vrijeme pandemije povećavalo i sakrivalo za četiri zida, a rodna ravnopravnost u Crnoj Gori još nije dostigla visoku ravan, da bi se značajno povećalo prijavljivanje slučaja nasilja nad ženama i djevojčicama. Ovaj e-priručnik daje nam odgovore i postavlja konkretna pitanja, kako se društvene vrijednosti prenose na individualne slučaje polnog nasilja raznih oblika.



## 2. Evropski pravni okvir (ženskih) ljudskih prava

Institucije Evropske unije, posebice Evropska komisija i Evropski sud pravde, veoma su važne u podupiranju prava žena i prisiljavanju na promjenu nacionalnih politika, a učinak mjera ipak je ograničen postojanjem nacionalnih „političkih zaleđa” temeljenih na sukobljenim političkim okvirima.

Na razini strategija Evropske unije, unapređenje ravnopravnosti i zaštite žena od svih oblika nasilja ponajprije je vidljivo iz „Strategije EU o pravima žrtava za godine 2020. - 2025.”. Prema toj strategiji, Evropska unija preduzima posebne mjere za prevenciju i borbu protiv rodno izazvanog nasilja, kao i mjere za osnaživanje i zaštitu žrtava. U kontekstu te strategije posebno se govori o stvaranju sigurnog i održavajućeg okvira za prijavu incidenata rodno izazvanog nasilja, i o pružanju stalne pomoći žrtvama tog nasilja, kao i saradnji između institucija i nadležnih tijela radi efikasne prevencije i kontrolisanja incidenata.

Na drugom nivou, zaštita žena od rodno uslovljenog nasilja dio je šireg konteksta uspostavljanja stvarne rodne ravnopravnosti. To je jasno navedeno kroz „Strategiju za ravnopravnost polova 2020. -2025.”. Imajući na umu da je rodno uslovljeno nasilje najekstremnija manifestacija rodne neravnopravnosti, Evropska unija ima za cilj okončanje svih oblika rodno uslovljene

diskriminacije, razbiti stereotipe koji je održavaju, te normalizovati ga i pozitivno osnažiti žene da imaju ravnopravnu ulogu u svim područjima društva.

Na zakonodavnoj ravni, ključna za uspostavljanje jednakosti i ljudskih prava je Evropska konvencija o ljudskim pravima. Članak 14. ECHR-a i Protokoli 7 i 12 odnose se na diskriminaciju na temelju pola i ravnopravnost polova. Odgovarajuće odredbe o jednakosti polova i zabrani diskriminacije u tom području nalaze se u Evropskoj povelji o ljudskim pravima, Konvenciji o uspostavi Evropske unije, kao i Konvenciji o funkcionisanju Evropske unije. Istodobno postoje brojne direktive koje propisuju zabranu diskriminacije i uspostavljanje ravnopravnosti polova u pojedinim područjima.

Ključna zakonodavna aktivnost Evropske unije rezultira u dokumentu Istambulska konvencija, a odmah pored slijedi „Rezolucija Evropskog parlamenta od 16. septembra 2021. Sadrži preporuke Komisiji o označavanju rodno uslovljenog nasilja kao novog područja zločina navedenog u članku 83. stavka 1. UFEU-a. Ta rezolucija poziva Komisiju da rodno zasnovano nasilje uvrsti u istu kategoriju kao i zločine poput trgovine ljudima, droge i oružja, kibernetičkog kriminala i terorizma, kako bi se države članice protiv njega efikasnije borile.

### 3. Zakonski i strateški okvir za dostizanje rodne ravnopravnosti i prevencije nasilja u Crnoj Gori

Crna Gora je usvajanjem Ustava, Zakona o rodnoj ravnopravnosti i Zakona o zaštitniku ljudskih prava, pa i Zakona o zabrani diskriminacija, okvirno uspostavila zakonodavni okvir za sprovođenje rodne ravnopravnosti. Za promociju i zaštitu ženskih ljudskih prava i ljudskih prava osoba drugačijih polnih i rodnih identiteta, oslanja se u teoriji i praksi na brojne međunarodne standarde. Naravno, uvijek ima prostora za poboljšanje uslova za ravnopravno učešće muškaraca, žena i osoba drugačijeg polnog i rodnog identiteta u svim sferama života.

Zakon o zabrani diskriminacije kao glavni anti-diskriminatorni propis, zabranjuje svaki oblik diskriminacije, po bilo kojoj osnovi. Diskriminacija je definisana kao „svako neopravdano pravljenje razlike ili nejednako postupanje, odnosno propuštanje (isključivanje, ograničavanje ili davanje prvenstva), u odnosu na lica ili grupe kao i na članove njihovih porodica, ili njima bliska lica, na otvoren ili prikriven način, a koji se zasniva na rasi, boji kože, precima, državljanstvu, nacionalnoj pripadnosti ili etničkom poreklu, jeziku, vjerskim ili političkim ubjedenjima, polu, rodu, rodnom identitetu, seksualnoj orijentaciji, polnim karakteristikama, nivoom prihoda, imovnom stanju, rođenju, genetskim osobenostima, zdravstvenom stanju, invaliditetu, bračnom i porodičnom statusu, osuđivanosti, starosnom dobu, izgledu, članstvu u političkim, sindikalnim i drugim organizacijama i drugim stvarnim, odnosno pretpostavljenim ličnim svojstvima“. Naime, načelo jednakosti zapovijeda da su svi jednaki i uživaju jednak položaj i jednaku pravnu zaštitu, bez obzira na lična svojstva. Zabrana diskriminacije je jasno zapisana i po tome načelu svako je dužan da poštuje jednakost.

Nadalje, veoma značajan Zakon o rodnoj ravnopravnosti u svom 4. članku definiše diskriminaciju na temelju pola kao „svako pravno ili faktičko, neposredno ili posredno razlikovanje, privilegovanje, isključivanje ili ograničavanje zasnovano na polu zbog kojeg se nekom licu otežava ili negira priznavanje, uživanje ili ostvarivanje ljudskih prava i sloboda u političkom, obrazovnom, ekonomskom, socijalnom, kulturnom, sportskom, građanskom i drugim područjima javnog života.“

Svakakvo nasilje nad ženama i djevojčicama znači kršenje zabrane diskriminacija i Crna Gora se kao i države iz članstva EU uporno bori protiv takvih praksi. Kroz proces pristupanja Evropskoj uniji, usvajanje strateških dokumenata i sprovođenje zakonodavstva u praksu, država još uvijek preduzima korake na dostizanje većeg stepena ravnopravnosti, a uz to je nužna potpora i moćna aktivnost nevladinog sektora.

## 4. Pojmovi i teorija rodne ravnopravnosti

### 4.1. Razumijevanje rodne (ne)ravnopravnosti u kontekstu u kojem se ženama daje manje slobode u donošenju odluka o ličnom i porodičnom životu

Razumijevanje rodne neravnopravnosti u kontekstu u kojem se ženama daje manja sloboda u donošenju odluka o ličnom i porodičnom životu ima duboke korijene u patrijarhalnim društvima i normama koje su vladale tokom historije. Iako je napredak postignut u borbi za ravnopravnost polova, još uvijek postoje mnoga društva i zajednice u kojima se ženama oduzima mogućnost da slobodno odlučuju o svom životu, često zbog kulturnih, religijskih i tradicionalnih običaja.

” Jedan od ključnih aspekata rodne neravnopravnosti jeste pitanje reproduktivnih prava i pristupa zdravstvenoj zaštiti.

U mnogim zajednicama žene nemaju kontrolu nad vlastitim tijelom i reproduktivnim zdravljem, što može imati duboke posljedice po njihovu fizičku i psihičku dobrobit. Ograničenja prava na pobačaj, nedostatak pristupa kontracepciji i seksualnom obrazovanju, te prisilni brakovi ili rani brakovi koji ograničavaju obrazovanje i karijerne mogućnosti žena, samo su neki od primjera tog problema.

Takođe, tradicionalne rodbinske uloge često stavljaju žene u podređeni položaj u porodici. Očekuje se da se žene brinu o domaćinstvu, djeci i starijim članovima porodice, što može biti prepreka za razvoj karijere i ostvarenje ličnih ambicija. To nerijetko dovodi do ekonomske zavisnosti žena i njihove manje sposobnosti da donose odluke o svojoj budućnosti.

U mnogim društvima i dalje postoje pristrasnosti prema obrazovanju žena, što znači manje prilika za sticanje znanja i vještina koje bi im omogućile bolje odlučivanje i nezavisnost. Kada su žene obrazovane, imaju veće šanse da prepoznaju i zaštite svoja prava i ravnopravnost u društvu.

Borba protiv rodne neravnopravnosti zahtijeva angažman svih članova društva, uključujući vladine institucije, nevladine organizacije i pojedince. Potrebno je promovisati rodno osjetljive politike, obrazovne programe i kulturne promjene koje će podržati i

osnažiti žene u donošenju odluka o vlastitom životu. Svi moramo raditi zajedno kako bismo stvorili društvo u kojem se poštuju i podržavaju prava i slobode svih ljudi, bez obzira na njihov pol. Samo tada možemo stvoriti pravednije i ravnopravnije društvo za sve.

” Jedan od ključnih koraka u borbi protiv rodne neravnopravnosti je edukacija.

Potrebno je prosvjetiti ljude o štetnosti stereotipa i predrasuda prema ženama i promovisati jednakost polova u svim aspektima društva. Obrazovanje o rodnom ulogama, pravima žena i važnosti njihove punopravne participacije u političkom, ekonomskom i društvenom životu može formirati svijest o ovom pitanju i podstaknuti promjene.

” Takođe, ključno je promovisati ekonomsku nezavisnost žena.

Kroz ekonomsku nezavisnost, žene stiču veću kontrolu nad svojim životom, finansijama i donošenjem odluka o karijeri. Potrebno je stvoriti okruženje u kojem će žene imati jednake mogućnosti za zapošljavanje, napredovanje u karijeri i preduzetništvo.

” Važno je i angažovanje muškaraca u borbi za rodnu ravnopravnost. Muškarci moraju biti saveznici u ovom procesu, podržavati i poštovati prava žena, i aktivno raditi na prevazilaženju tradicionalnih rodne norme koje ograničavaju slobodu i izbor žena.

Pored toga, osnaživanje žena da se bore za svoja prava i ravnopravnost je od suštinskog značaja. Kroz podršku ženskim organizacijama i liderkama, žene mogu postati aktivne učesnice u društvu i politici, što će omogućiti veći uticaj na donošenje odluka koje se tiču njihovih života.

Važno je napomenuti da borba za rodnu ravnopravnost nije samo pitanje žena, već je to pitanje pravde, jednakosti i ljudskih prava. Kada žene imaju jednake mogućnosti i prava kao muškarci, to pozitivno utiče na cijelo društvo. Rodna ravnopravnost donosi veće ekonomske koristi, smanjuje siromaštvo i povećava društvenu stabilnost.

Nasilje i rodna ravnopravnost su povezani problemi koji se često javljaju u društvu. Nasilje nad ženama i djevojkama, proizlazi iz neravnopravnih moći, tradicionalnih rodne uloga i nejednakosti koje su ukorijenjene u društvenim strukturama.

” Nasilje nad ženama i djevojkama, poznato kao rodno zasnovano nasilje, uključuje fizičko, emocional-

no, seksualno, ekonomsko ili psihičko nasilje koje je usmjereno prema ženama zbog njihovog roda.

To može uključivati nasilje u porodici, nasilje u partnerskim odnosima, nasilje na radnom mjestu, silovanje i druge oblike seksualnog nasilja. Takvo nasilje često proizlazi iz duboko ukorijenjenih rodno zasnovanih stereotipa i društvenih normi koje postavljaju muškarce kao nadmoćne i agresivne, dok se žene percipiraju kao slabije i podložnije. Rodna ravnopravnost, s druge strane, predstavlja težnju za postizanjem jednakih prava, mogućnosti i sudjelovanja za osobe različitih polova, bez obzira na tradicionalne rodne uloge. To uključuje uspostavljanje jednakosti u porodici, obrazovanju, zapošljavanju, politici i svim aspektima društva.

Prevenција nasilja i ostvarivanje rodne ravnopravnosti međusobno su povezani jer se temelje na razbijanju stereotipa, podržavanju obrazovanja o rodnoj osjetljivosti i promicanju pozitivnih obrazaca ponašanja. Kroz obrazovanje, edukaciju i svijest, društvo može prepoznati i osuditi nasilje te stvoriti okruženje u kojem će svi ljudi biti cijenjeni, poštovani i tretirani s jednakim dostojanstvom, bez obzira na svoj rod ili seksualnu orijentaciju.

” Vlade, nevladine organizacije, mediji i pojedinci igraju ključnu ulogu za uspostavljanje rodne ravnopravnosti i prevenciju nasilja.

Podržavanje politika i programa koji osnažuju žene, obezbjeđivanje sigurnih mjesta za žrtve nasilja, te uključivanje muškaraca u propagandu ravnopravnosti i nenasilnog ponašanja, sve su to važni koraci u borbi protiv nasilja i za postizanje rodne ravnopravnosti u društvu.

Uz podršku medija, vlada, organizacija civilnog društva i svakog pojedinca, možemo graditi društvo u kojem će svaka osoba, bez obzira na pol, imati pravo da slobodno odlučuje o svom ličnom i porodičnom životu. To je cilj ka kojem moramo težiti kako bismo ostvarili istinsku ravnopravnost za sve ljude.

## 4.2. Razumijevanje rodne (ne)ravnopravnosti u oblasti u kojoj su žene ograničene u ostvarivanju svojih prava i ostvarivanju punog ljudskog potencijala u privatnom i javnom životu

Da bismo razumjeli koncept rodne ravnopravnosti, pa samim tim i (ne)ravnopravnosti, moramo se prethodno

osvrnuti na rodne uloge i rodne stereotipe. Uopšteno rečeno, žene i muškarci se suočavaju sa određenim očekivanjima zajednice u kojoj žive, a u pogledu svojih uloga i na osnovu svog pola. Tradicionalno, znamo da se od žena očekuje da brinu o djeci i domaćinstvu, a od muškaraca da izdržavaju porodicu i da donose važne odluke. Ove rodne uloge su vezane za patrijarhalno društvo koje je tipično za sjevernu Crnu Goru, u kome dominantnu ulogu ima muškarac. Rodni stereotipi, ili predrasude, su nažalost široko rasprostranjeni stavovi o ulogama i poziciji koje žene i muškarci treba da imaju u crnogorskom društvu.

” Rodne uloge i stereotipi su čvrsto isprepleteni i međusobno povezani, a pokriveni su velom tradicije, običaja, vaspitanja, itd.

Već od malih nogu djevojčice se navode na igru s lutkama, šminkom i kuhinjicama, dok je kutak za igru dječaka onaj s autićima, avionima, loptama, puškama. Time se već od ranog djetinjstva, kako u porodici tako i šire, djeci šalju jasne poruke o tome koje uloge pripadaju ženama, a koje muškarcima. Dobro poznati primjeri nekih i dalje prisutnih stereotipa u našem okruženju su:

„zna se ko kosi, a ko vodu nosi“,

„žensko dijete - tuđa kuća“,

„ženi je mjesto u kući“,

„muškarac je glava porodice“,

„o ozbiljnijim stvarima treba da odluči muškarac“,

„zna se ko drži novčanik“,

„muškarac ne radi kućne poslove“,

„dječaci nikad ne plaču“,

„dječaci će uvijek biti dječaci“, itd.

Svjesni smo činjenice da se rodne uloge prenose i uče, ali se kao takve mogu i mijenjati. One nijesu iste u različitim vremenskim periodima u jednom društvu. Takođe, mogu se razlikovati među etničkim zajednicama, kulturama i socijalnim slojevima. Što je društvo primitivnije, to je veća vjerovatnoća da društvena pravila imaju snagu zakona i sankcije u slučaju odstupanja pojedinca ili pojedinke od društveno definisane rodne uloge. Osnovne oblasti u kojima se javljaju očekivanja vezana za rodne uloge jesu podjela rada, odnosi moći i seksualnost. Po pravilu, muškarci imaju više vrednovane, vidljivije i priznatije uloge u društvu nego žene. Oni su bolje plaćeni, rade društveno značajnije poslove i zauzimaju najodgovornija mjesta u državi. S druge strane, rad žene je vezan za njenu reproduktivnu ulogu, podršku i njegovanje, kako u privatnoj sferi tako



i u javnoj. Pošto se djelovanje žena u ovim oblastima smatra normalnim, njihov rad nije dovoljno vidljiv i priznat. Dodatno, usljed ostalih nepovoljnih okolnosti one bivaju ograničene u ostvarivanju svojih prava i ostvarivanju punog ljudskog potencijala u privatnom i javnom životu.

Sve prethodno govori u prilog tome koliko je značajna „rodna jednakost“. Iako su brojne inicijative kroz istoriju nastojale da isprave rodne nejednakosti osnaživanjem žena, postoji sve veći konsenzus o tome da promovisanje rodne ravnopravnosti i poboljšanje zdravlja i dobrobiti žena takođe zahtijeva i angažovanje muškaraca svih uzrasta. Pored sve većih saznanja da rad sa muškarcima i dječacima na suprotstavljanju rodnoj nejednakosti može imati pozitivan uticaj na dobrobit žena i djevojaka, takođe postoji i bolje razumijevanje toga kako kruti ideali o rodu i maskulinitetu mogu dovesti do određene ranjivosti kod muškaraca i dječaka.

**Dakle, pored zagovaranja rodne ravnopravnosti, važna preporuka je, a kad god je to moguće, angažovanje i dječaka i mladića u aktivnosti:**

koje uključuju diskusiju i razmišljanje o rodnim nejednakostima; uključivanje u razmišljanje o situacijama u kojima su djevojke i žene često bile u nepovoljnom položaju i od njih se često očekivalo da na sebe preuzmu nesrazmjerni dio brige o kući i djeci; aktivnosti koje se bave pitanjima seksualnog i reproduktivnog zdravlja. Bitno je prepoznati specifične potrebe i realnosti ne samo djevojaka već i mladića, te ih angažovati da preispitaju i promijene rodne odnose. U novije vrijeme sve ukazuje na to da je veća vjerovatnoća da će akcije/projekti/programi koji primjenjuju ovu vrstu rodno transformativnog pristupa dovesti do promjena u stavovima i ponašanju prije svega mladića za razliku od onih programa koji ne pokušavaju da se bave pitanjem rodni normi i da ih preispituju. Znači, radi dobrobiti i žena i muškaraca, neophodno je da programi uključe rodnu perspektivu u radu sa mladima oba pola.

Previše djevojaka, pa i mladića, je doživjelo nasilje ili svjedočilo nasilju u nekom trenutku u njihovom životu. Da bi se spriječilo i odgovorilo na nasilje, treba da radimo na prekidanju ciklusa nasilja osnaživanjem djevojaka i mladića da izgrade ravnopravne i nenasilne lične veze. Osim toga, treba da radimo u široj zajednici i na nivou društva kako bismo promovisali pozitivne promjene u zajednici i društvene norme koje se odnose na rod, kao i to kako muškarci i žene posmatraju jedni druge i ponašaju se jedni prema drugima.

Možemo da zaključimo da ono čemu svi treba da težimo, a kako je Zakonom o rodnoj ravnopravnosti definisano, jeste upravo ravnopravno učešće žena i

muškaraca, kao i lica drukčijih rodni identiteta u svim oblastima javnog i privatnog života, jednak položaj i jednake mogućnosti za ostvarivanje svih prava i sloboda i korišćenje ličnih znanja i sposobnosti za razvoj društva, kao i ostvarivanje jednake koristi od rezultata rada.<sup>1</sup>

Djevojke i žene imaju puno pravo da razvijaju i realizuju svoje sposobnosti i niko nema pravo da ih u tome onemogućava gurajući ih u unaprijed zadate rodne uloge. Jednostavno rečeno, rodna ravnopravnost znači ravnopravnu zastupljenost, moć, učešće, potencijale i mogućnosti žena u svim oblastima javnog i privatnog života. Rodna ravnopravnost je drugo ime za poštovanje načela nediskriminacije nad ženama. Ona podrazumijeva pravo na jednakost i pravo na različitost i tome svi moramo težiti. Sve ono suprotno pomenutom predstavlja (ne)ravnopravnost zbog koje su žene nažalost ograničene u ostvarivanju svojih prava i punog ljudskog potencijala u privatnom i javnom životu.

### 4.3. Prepoznavanje rodne (ne) ravnopravnosti u kontekstu u kojem žene i djevojke doživljavaju nasilje i uznemiravanje

Prepoznavanje rodne (ne)ravnopravnosti u kontekstu u kojem žene i djevojke doživljavaju nasilje i uznemiravanje ključno je kako bismo shvatili uzroke i posljedice tog problema te preduzeli konkretne korake za njegovo rješavanje. Evo nekoliko ključnih aspekata koji pomažu u prepoznavanju rodno zasnovanog nasilja i uznemiravanja prema ženama i djevojkama:

- 1. Rodno zasnovano nasilje:** Nasilje nad ženama i djevojkama ima rodnu dimenziju jer je usmjereno prema njima zbog njihova roda. To uključuje fizičko nasilje, seksualno nasilje, emocionalno zlostavljanje i ekonomsko nasilje. Ova vrsta nasilja obično se temelji na moći i kontroli nad žrtvom, često proizlazi iz tradicionalnih rodni uloga i očekivanja te društvenih normi koje podržavaju mušku nadmoć i žensku podređenost.
- 2. Seksualno uznemiravanje:** Žene i djevojke često doživljavaju seksualno uznemiravanje u javnom prostoru, na radnom mjestu, u školama ili na mreži. Ovo uznemiravanje može uključivati verbalne komentare, neželjene dodire, napastovanje, elektronsko uznemiravanje i seksualno iskorištavanje. Takve situacije često proizlaze iz pretpostavke da je žensko tijelo javno vlasništvo i nešto što se može iskorištavati bez pristanka.

<sup>1</sup> Zakon o rodnoj ravnopravnosti Crne Gore, član 2.



- 3. Nejednakost u pristupu resursima:** Rodna (ne) ravnopravnost također se može prepoznati u pristupu resursima kao što su obrazovanje, zdravstvena zaštita i zapošljavanje. Žene i djevojke često su suočene s diskriminacijom u ovim područjima, što ih može činiti ranjivijima na nasilje i zlostavljanje.
- 4. Kultura ćutnje:** Mnoge žrtve rodno zasnovanog nasilja i uznemiravanja često se suočavaju s kulturom ćutnje i stigmatizacijom koje otežavaju prijavu nasilja ili traženje pomoći. Ovo može biti zbog straha od osвете, sramote, krivice ili nedostatka povjerenja u sistem podrške.
- 5. Nasilje u porodici:** Nasilje nad ženama i djevojkama često se događa unutar porodice, a može uključivati partnerovo nasilje, nasilje nad djecom i starijim ženama te prisilne brakove. Ovakvo nasilje često ostaje skriveno iza zatvorenih vrata, što ga čini teškim za prepoznati i suočiti se s njim.
- 6. Društvene norme i stereotipi:** Društvene norme i stereotipi igraju ključnu ulogu u stvaranju okoline u kojoj se nasilje i uznemiravanje prema ženama i djevojkama često normalizuju ili opravdavaju. Očekivanja koja se nameću ženama, poput uloge tradicionalne domaćice ili pasivne osobe, mogu doprinijeti njihovom osjećaju manje vrijednosti i ranjivosti.
- 7. Online nasilje i uznemiravanje:** U digitalnom dobu, nasilje i uznemiravanje putem interneta postaju sve češći problem. Žene i djevojke često su mete cyberbullyinga, širenja eksplicitnih sadržaja bez pristanka i online stalkinga. To može ostaviti dugotrajne emocionalne i psihološke posljedice.
- 8. Kratkotrajne i dugotrajne posljedice:** Nasilje i uznemiravanje imaju ozbiljne posljedice za žrtve, kako fizički, tako i emocionalno i psihološki. To može uključivati povrede, depresiju, anksioznost, nisko samopoštovanje, posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) i čak samoubilačke misli. Stoga je ključno pružiti podršku i pristup pomoći žrtvama kako bi se nosile s ovim izazovima.
- 9. Važnost prevencije:** Prepoznavanje rodno zasnovanog nasilja i uznemiravanja je prvi korak u prevenciji. Važno je raditi na izgradnji društva koje promovira ravnopravnost, poštovanje i nenasilje. To uključuje rad na dekonstrukciji štetnih rodni normi i stereotipa te promovisanje obrazovanja o rodnoj osjetljivosti kako bi se stvorilo društvo u kojem svaka osoba ima pravo na život bez straha od nasilja i uznemiravanja.

Prepoznavanje ovih oblika rodno zasnovanog nasilja i uznemiravanja ključno je kako bismo stvorili svijest o problemu i pružili podršku ženama i djevojkama koje su žrtve. Važno je edukovati društvo o štetnim posljedicama takvog ponašanja i promovirati rodno osvještene politike koje će se boriti protiv nejednakosti i nasilja. Takođe, potrebno je pružiti sigurne i dostupne mehanizme podrške i zaštite žrtvama kako bi se omogućilo prijavljivanje i izlazak iz nasilnih situacija. Samo kroz sveobuhvatne napore možemo stvoriti društvo koje poštuje i promovira rodnu ravnopravnost i sigurnost svih njegovih članova.

Rodna ravnopravnost i borba protiv nasilja i uznemiravanja prema ženama i djevojkama zahtijevaju napore na svim nivoima društva, uključujući zakonodavstvo, obrazovanje, medije, organizacije civilnog društva i pojedince. Samo zajedničkim djelovanjem i podizanjem svijesti možemo stvoriti društvo u kojem svaka osoba može živjeti slobodno, dostojanstveno i bez straha od nasilja i uznemiravanja.

Nasilje u porodici predstavlja svaki oblik fizičkog, seksualnog, emocionalnog ili ekonomskog zlostavljanja, uznemiravanja ili kontrole koji se dešavaju unutar porodičnih odnosa. Ovaj oblik nasilja obuhvata svaku negativnu akciju ili ponašanje koje nanosi štetu, izaziva strah, patnju žrtvama unutar porodice.

Nasilje u porodici može se događati između supružnika, roditelja i dece, starijih članova porodice i drugih srodnika. To može uključivati fizičko nasilje, poput udaranja, šamaranja, guranja, kao i seksualno nasilje, koje podrazumijeva prisiljavanje na seksualne aktivnosti protiv volje žrtve.

Nasilje u porodici je ozbiljan društveni problem sa dugoročnim posljedicama za žrtve i zahtijeva hitne mjere intervencije, podršku i zaštitu kako bi se osigurala sigurnost i dobrobit svih članova porodice. Zakoni i politike koje se bave ovim problemom obično imaju za cilj pružanje zaštite i podrške žrtvama, kao i sprečavanje nasilja u porodici.

Nasilje nad ženama je složen i višedimenzionalan problem koji proizlazi iz različitih razloga. Evo nekoliko razloga koji mogu objasniti **zašto žene ponekad trpe nasilje:**

**Strah:** Žrtve nasilja često osjećaju strah od osвете ili još većeg nasilja ako pokušaju pobjeći ili se suprotstaviti nasilniku. Strah od gubitka sigurnosti ili ljubavi, posebno u slučaju nasilja u partnerskim odnosima, može ih zadržati u nasilnoj situaciji.

**Ekonomska zavisnost:** Mnoge žene koje trpe nasilje zavise od nasilnika za finansijsku podršku, što ih može sprečavati da napuste nasilnu situaciju i osiguraju samostalnost.

**Stigmatizacija i sram:** Društvena stigma povezana s nasiljem i stid zbog toga što su žrtve nasilja mogu spriječiti žene da potraže pomoć i podršku.

**Nisko samopoštovanje:** Nasilnici često koriste manipulaciju i verbalno zlostavljanje kako bi oslabili samopouzdanje žrtve i uvjerali je da ne zaslužuje bolji tretman.

**Zavisnost od nasilnika:** U nekim slučajevima, žrtve nasilja mogu osjećati emocionalnu zavisnost od nasilnika, što ih sprječava da napuste toksičan odnos.

**Kultura ćutnje:** Kultura ćutnje i nedostatak društvene podrške žrtvama nasilja može ih odvratiti od traženja pomoći i podrške.

**Vjerovanje da će se nasilnik promijeniti:** Nekim ženama može biti teško prepoznati opasnost i uvjereni su da će se nasilje promijeniti ili prestati nakon što se nasilnik promijeni ili nakon određenog vremena.

**Pravne prepreke:** Nekim žrtvama može biti teško pristupiti pravosudnom sistemu i osigurati svoju zaštitu zbog administrativnih i pravnih prepreka.

**Stigmatizacija prijavljivanja nasilja:** Mnoge žene koje su žrtve nasilja boje se prijaviti nasilje zbog straha od društvene stigmatizacije, nepovjerenja prema pravosudnom sistemu ili odmazde nasilnika.

**Društvene norme i patrijarhalne strukture:** Patrijarhalne društvene strukture i norme koje podržavaju mušku nadmoć i žensku podređenost doprinose održavanju nasilja nad ženama.

Važno je napomenuti da je nasilje nad ženama uvijek krivica nasilnika, a nikada žrtve. Kroz edukaciju, osvješćivanje i podršku, društvo može raditi na promovisanju rodne ravnopravnosti i stvaranju okoline u kojoj će žrtve nasilja imati sigurne i dostupne mehanizme zaštite i podrške kako bi izašle iz nasilne situacije.

**Nasilje nad ženama može se manifestovati u različitim oblicima. Evo nekoliko od njih i njihov opis:**

**a. Fizičko nasilje:** Fizičko nasilje uključuje bilo kakvu vrstu namjernog fizičkog povređivanja žene ili djevojke. To može uključivati udaranje, šamaranje, guranje, davljenje, udaranje predmeta ili bilo koju drugu akciju koja nanosi fizičku bol i povredu.

Prepoznavanje fizičkog nasilja može biti ključno za zaštitu sebe ili drugih. Evo nekoliko znakova koji vam mogu pomoći da prepoznate fizičko nasilje:

**Vidljive povrede:** Ako primjetite modrice, ogrebotine, otok, slomljene kosti ili druge fizičke povrede koje osoba ne može adekvatno objasniti ili koje se često ponavljaju, to može biti znak fizičkog nasilja.

**Nelagodnost ili strah:** Osoba može pokazivati znake straha ili nelagodnosti u prisustvu određene osobe. To može uključivati povlačenje, izbjegavanje kontakta očima ili pokušaj izbjegavanja razgovora.

**Promjene u ponašanju:** Naglašene promjene u ponašanju, kao što su ekstremna nervoza, anksioznost, povučeniost ili promjene u društvenom životu, mogu ukazivati na to da osoba možda trpi fizičko nasilje.

**Oštećena odjeća ili imovina:** Ako primjetite da osoba često ima oštećenu odjeću, polomljene predmete ili drugu imovinu, to može ukazivati na agresiju ili nasilje.

**Kontradiktorni izgovori:** Ako osoba daje kontradiktorne ili nejasne izjave o tome kako je došlo do povreda ili ako njihova priča stalno varira, to može biti znak da skrivaju nasilje.

**Kontrola ili izolacija:** Osoba koja doživljava fizičko nasilje može biti strogo kontrolisana ili izolovana od porodice, prijatelja i društvenih kontakata.

**Iznenadne promjene u finansijskoj situaciji:** Fizičko nasilje može dovesti do iznenadnih promjena u finansijskoj situaciji osobe, kao što su gubitak posla ili ograničen pristup sopstvenim finansijama.

Ako primjetite bilo koji od ovih znakova kod sebe ili kod nekog drugog, važno je potražiti pomoć. Možete se obratiti stručnjacima za podršku žrtvama nasilja, kao što su organizacije za zaštitu žena, centri za podršku ili lokalne policijske stanice.

**b. Seksualno nasilje:** Seksualno nasilje obuhvata svaku vrstu seksualnog napada, zlostavljanja ili prisile protiv volje žene. To može uključivati silovanje, seksualno uznemiravanje, prisiljavanje na seksualne radnje ili iznudu u seksualne aktivnosti bez pristanka.

Evo nekoliko znakova koji vam mogu pomoći da prepoznate seksualno nasilje:

**Nasilno ponašanje ili nedozvoljeni dodiri:** Ako osoba na bilo koji način primorava drugu osobu na seksualne radnje ili dodire bez pristanka ili uz prisilu, to je znak seksualnog nasilja.

**Strah i nelagodnost:** Osoba koja je doživjela seksualno nasilje može pokazivati intenzivan strah, anksioznost ili nelagodnost u prisustvu osobe koja je počinila nasilje ili u situacijama koje podsjećaju na to nasilje.

**Promjene u ponašanju i emocionalnom stanju:** Nagle i dramatične promjene u ponašanju, kao što su povlačenje, promjene raspoloženja, depresija ili post-traumatski stresni poremećaj, mogu ukazivati na seksualno nasilje.

**Iznenadne promjene u seksualnom ponašanju:**

Osoba koja je doživjela seksualno nasilje može iznenada promijeniti svoje seksualno ponašanje, kao što je izbjegavanje intimnosti ili prekomjerno eksponiranje.

**Fizičke povrede ili nelagodnost:** Seksualno nasilje može ostaviti fizičke povrede, kao što su povrede genitalija ili oštećenja tijela usljed prisile.

**Smanjenje samopouzdanja i samopoštovanja:** Žrtva seksualnog nasilja često može ispoljavati osjećaj niže vrijednosti, smanjeno samopouzdanje i negativno mišljenje o sebi.

**Osjećaj krivice ili stida:** Osoba koja je doživjela seksualno nasilje može imati dubok osjećaj krivice i stida, iako nije kriva za događaj.

Ako primjetite takve znakove kod sebe ili nekog drugog, važno je potražiti pomoć. Stručnjaci za podršku žrtvama seksualnog nasilja, kao što su terapeuti, organizacije za zaštitu žrtava nasilja ili medicinski radnici, mogu vam pružiti podršku i resurse za suočavanje s situacijom.

**c. Emocionalno ili psihološko nasilje:** Emocionalno nasilje manifestuje se putem verbalnog ili neverbalnog ponižavanja, manipulacije, prijatnji, ucjenjivanja ili kontrole nad žrtvom. Taj oblik nasilja može imati dugoročne posljedice na mentalno zdravlje žene.

Evo nekoliko znakova koji vam mogu pomoći da prepoznate tu vrstu nasilja:

**Ponižavanje i omalovažavanje:** Osoba koja vrši emocionalno nasilje može stalno ponižavati, vrijeđati ili omalovažavati žrtvu, često koristeći uvrede, sarkazam ili podsmjeh.

**Kontrola i manipulacija:** Emocionalni zlostavljači često pokušavaju kontrolisati žrtvin život, odluke i kontakte. Mogu koristiti manipulativne taktike kako bi postigli svoje ciljeve.

**Izolacija:** Zlostavljač može pokušavati izolovati žrtvu od porodice, prijatelja i društvenih kontakata kako bi im smanjio podršku i kontrolisao ih.

**Prijetnje i zastrašivanje:** Osoba koja vrši emocionalno nasilje može prijetiti fizičkim nasiljem, napuštanjem ili drugim negativnim posljedicama kako bi izazvala strah kod žrtve.

**Krivicica i sram:** Zlostavljač može stalno optuživati žrtvu da je kriva za probleme ili loše stvari koje se događaju, što može dovesti do osjećaja krivice i srama kod žrtve.

**Izražavanje pretjerane ljubavi i zatim ignorisanje:** Zlostavljač može izražavati pretjeranu ljubav i pažnju

prema žrtvi, a zatim je ignorisati ili odbaciti, stvarajući konfuziju i emotivnu nestabilnost.

**Ograničavanje slobode i autonomije:** Osoba koja vrši emocionalno nasilje može nametati ograničenja i pravila žrtvi, čime joj se uskraćuje sloboda i autonomija.

**Stalna kritika i nikada dovoljno dobri:** Zlostavljač može neprestano kritikovati žrtvu i postavljati nerealna očekivanja, čime se umanjuje njeno samopouzdanje i samopoštovanje.

Ako prepoznate te znakove kod sebe ili nekog drugog, važno je potražiti pomoć. Stručnjaci za mentalno zdravlje, terapeuti ili organizacije koje se bave podrškom žrtvama nasilja mogu vam pružiti podršku i savjete kako se nositi s emocionalnim ili psihološkim nasiljem.

**d. Ekonomsko nasilje:** Ekonomsko nasilje odnosi se na kontrolu nad finansijama i ekonomskim sredstvima žrtve. To može uključivati ograničavanje pristupa novcu, prisiljavanje na finansijsku zavisnost i sprečavanje zapošljavanja kako bi se žena održavala u zavisnom položaju.

Evo nekoliko znakova koji vam mogu pomoći da prepoznate ekonomsko nasilje:

**Kontrola finansija:** Osoba koja vrši ekonomsko nasilje može preuzeti potpunu kontrolu nad finansijama žrtve, ograničavajući njihov pristup novcu ili prisiljavajući ih da prenose finansijsku kontrolu.

**Prisila na određene troškove:** Zlostavljač može prisiljavati žrtvu da troši novac na stvari koje žrtva ne želi ili ne podržava, oduzimajući im finansijsku slobodu.

**Ograničavanje zapošljavanja ili obrazovanja:** Osoba koja vrši ekonomsko nasilje može namjerno sprečavati žrtvu da se zaposli ili unaprijedi u karijeri, čime joj se uskraćuje finansijska nezavisnost.

**Isključivanje iz finansijskih odluka:** Zlostavljač može donositi važne finansijske odluke bez uključivanja žrtve ili bez uzimanja u obzir njihovih potreba i želja.

**Nasilno ograničavanje resursa:** Osoba koja vrši ekonomsko nasilje može namjerno oduzimati ili ograničavati pristup osnovnim resursima poput hrane, odjeće ili zdravstvene njege.

**Dugovi i finansijska zloupotreba:** Zlostavljač može akumulirati dugove u ime žrtve ili ih prisiljavati da preuzmu finansijske obaveze koje ne žele ili ne mogu da podnesu.

**Ukidanje finansijske podrške:** Osoba koja vrši ekonomsko nasilje može prekinuti finansijsku podršku žrtvi, što može dovesti do teškoća u zadovoljavanju osnovnih potreba.

**Prijetnje i zastrašivanje putem novca:** Zlostavljač može koristiti prijetnje ili zastrašivanje kako bi prisilio žrtvu na određene finansijske akcije ili odluke.

Ako prepoznate ove znakove kod sebe ili nekog drugog, važno je potražiti pomoć. Stručnjaci za finansijsku podršku, advokati ili organizacije za zaštitu žrtava nasilja mogu vam pružiti savjete i resurse kako se nositi s ekonomskim nasiljem.

**e. Nasilje na internetu:** Ovaj oblik nasilja obuhvata širenje uvredljivih ili intimnih fotografija ili informacija o žrtvi putem društvenih mreža i interneta. To može nanijeti ozbiljne emocionalne i psihološke posljedice ženi.

Evo nekoliko znakova koji vam mogu pomoći da prepoznate nasilje na internetu:

**Uznemiravajući sadržaj:** Ako nađete na prijeteće, uvredljive, rasističke, seksističke ili homofobne komentare, poruke ili postove, to može ukazivati na nasilje na internetu.

**Seksualno uznemiravanje:** Primanje neželjenih seksualnih komentara, slika ili poruka može biti oblik nasilja na internetu.

**Dozivanje mržnje ili pozivanje na nasilje:** Ako se osoba ili grupa na internetu izlažu dozivanju mržnje, pozivanju na nasilje, ili prijetnjama smrću, to su ozbiljni znakovi nasilja.

**Cyberbullying:** Namjerno širenje lažnih informacija, izrugivanje, vrijeđanje ili napadi na nekoga putem društvenih mreža ili drugih online platformi često se smatraju oblikom nasilja na internetu.

**Zloupotreba privatnosti:** Dijeljenje ličnih podataka, slika ili informacija bez dozvole osobe može biti oblik nasilja na internetu.

**Stalno praćenje i opsesivno praćenje:** Ako se osjećate da vas neko stalno prati, prati vaše online aktivnosti ili vas opsesivno kontaktira, to može biti oblik nasilja.

**Manipulacija ili prevara:** Osobe koje pokušavaju da vas prevare ili manipulišu putem interneta, kao što su lažni oglasi, phishing napadi ili prevarantski zahtjevi za informacijama, takođe mogu nanijeti štetu.

**Nasilni sadržaj:** Dijeljenje slika, video zapisa ili sadržaja nasilnog ili eksplicitnog karaktera takođe se smatra nasiljem na internetu.

Ako primjetite bilo koji od tih znakova ili mislite da ste žrtva nasilja na internetu, važno je da preduzmete korake kako biste se zaštitili. To može uključivati blokiranje zlostavljača, prijavljivanje sadržaja platformi, čuvanje dokaza i traženje pomoći od stručnjaka ili organizacija koje se bave internet bezbjednošću.

**f. Nasilje u porodičnom okruženju:** Nasilje u porodici obuhvata svaku vrstu nasilja koja unutar porodičnih odnosa. To može uključivati nasilje nad partnerkom, nasilje prema djeci ili starijim ženama u domaćinstvu.

Evo nekoliko znakova koji vam mogu pomoći da prepoznate nasilje u porodičnom okruženju:

**Izolacija:** Zlostavljač može pokušavati izolovati žrtvu od porodice, prijatelja i društvenih kontakata kako bi im smanjio podršku i kontrolisao ih.

**Droga i alkohol:** Zlostavljač može koristiti drogu ili alkohol kako bi kontrolisao žrtvu ili održavao atmosferu straha.

**Nedostatak slobode i autonomije:** Ako žrtva nema kontrolu nad svojim životnim odlukama, ograničena je u svakodnevnim aktivnostima ili je prisiljena da radi stvari protiv svoje volje, to može ukazivati na nasilje.

**Psihološki znakovi:** Žrtva nasilja u porodičnom okruženju može pokazivati znakove stalne napetosti, straha, nervoze ili izbjegavanja razgovora o određenim temama.

Ako primjetite bilo koji od ovih znakova kod sebe ili kod nekog drugog, važno je potražiti pomoć. Organizacije za zaštitu porodica, centri za podršku žrtvama nasilja, stručnjaci za mentalno zdravlje i druge relevantne institucije mogu pružiti podršku i savjete kako se nositi s nasiljem u porodičnom okruženju.

Važno je prepoznati i razumjeti ove oblike nasilja kako bismo mogli raditi na prevenciji i zaštititi žena od nasilja.

# 5. Nasilje nad ženama i djevojčicama

## 5.1. Diskriminacija žena i djevojčica - izvor

Krajem 19. vijeka nasilje u porodici, muškaraca nad ženom, konačno se počelo smatrati zločinom. No, percepcija nasilja u porodici kao privatne stvari zadržala se do sedamdesetih godina prošlog stoljeća. Tadašnji ženski pokreti nastojali su to pretočiti u javno pitanje, kakvim ga danas prepoznajemo.

Žena je nekada morala slušati i služiti svog muža, a on je bio podložan recipročnoj dužnosti da je izdržava. U devetnaestom stoljeću aktivistkinje američkog feminističkog pokreta pokušale su reformirati zakon o braku kako bi uspostavile jednakost između muževa i žena. U svakom slučaju, stoljeće nakon što su sudovi odbacili pravo na kažnjavanje, američki pravni sistem nastavio je tretirati premlaćivanje supruge drugačije od drugih slučajeva napada i zlostavljanja. Iako su vlasti poricale da muž ima pravo tući svoju ženu, samo su sporadično intervenirale u slučajevima nasilja u braku. I tako, muškarci koji su napali svoje žene često su dobivali formalni i neformalni imunitet od kaznenog progona, kako bi se zaštitila privatnost obitelji i održao takozvani „kućni sklad“. Opstanak obiteljskog nasilja postavlja važna pitanja o prirodi zakonskih reformi koje su ukinule pravo kažnjavanja.

Danas kao i nekad, rodne predrasude i posljedična polna diskriminacija počinju u djetinjstvu. Od trenutka kada se rode, djevojčice i dječaci suočavaju se s nejednakim rodnim normama kao i društvenim normama u pogledu očekivanja i pristupa resursima i mogućnostima, ponekad sa doživotnim posljedicama - u svojim domovima, školama i zajednicama. Ravnopravnost polova nije samo osnovno ljudsko pravo, već i nužan temelj za mirnu, prosperitetnu i održivu budućnost. Iskorjenjivanje rodnih pitanja znači svijet u kojem žene i muškarci, djevojčice i dječaci uživaju jednaka prava, resurse, mogućnosti i zaštitu.

” Dokazano je, da osnaživanje djevojaka od samog početka ima trajne i složene prednosti tokom života. Kada se djevojčice posebno podupiru da budu aktivne u građanskom i političkom prostoru, one su osnažene alatima i vještinama potrebnim da su pokretači pozitivnih promjena u svojim familijama i zajednicama.

Afirmisanje rodne ravnopravnosti takođe je od ključne važnosti za osiguravanje zaštite djeteta i ispunjavanje dječjih prava, budući da zlostavljanje, zanemarivanje, nasilje nad ženama i iskorištavanje održavaju i jačaju rodnu nejednakost. Kada su djevojke osnažene da vode svoje živote, izražavaju svoje mišljenje i određuju svoju budućnost, svi imaju koristi. Povijest pokazuje da su društva stabilnija, sigurnija i naprednija, sa sretnijim i bolje obrazovanim građanima, kada se borimo protiv rodne opsesije.

## 5.2. Pojavni oblici nasilja

Nasilje nad ženama može se objašnjavati po raznim područjima. Kao uobičajeno tumačenje nasilja nad ženama kao kršenje ljudskog prava i oblik diskriminacije nad ženama, nasilje nad ženama predstavlja sva djela rodno zasnovanog nasilja koja mogu ili zaista dovode do fizičke, seksualne, psihičke ekonomske povrede i patnje žene, obuhvatajući i prijetnje takvim djelima, prinudu, odnosno arbitrarno lišavanje slobode, bilo u javnosti ili u privatnom životu. Nasilje u porodici je više specifično prihvaćeno kao nasilje kod kuće, u domu, nad ženom i djetetom i definisano kao svako djelo fizičkog, seksualnog, psihičkog, odnosno ekonomskog nasilja do kojeg dođe u porodici ili domaćinstvu, odnosno između bivših ili sadašnjih supružnika ili partnera, nezavisno od toga da li učinilac dijeli ili je dijelio domaćinstvo sa žrtvom. Nadalje je rodno zasnovano nasilje nad ženama i djevojkama nasilje, koje je usmjereno protiv žene zato što je žena i nesrazmjerno utiče na žene. Definicija vršnjačkog nasilja među mladom populacijom je zlostavljanje, maltretiranje i „agresiju“ jačeg prema slabijem, starijem nad mlađim. Može biti pritisak, verbalna ili fizička agresija; u zadnje vrijeme vršnjačko nasilje se u velikoj mjeri povezuje i sa cyber nasiljem (elektronsko nasilje i zlostavljanje) u digitalnom prostoru.

## 5.3. Problematika nasilja u digitalnom prostoru

Problematika „cybernasilja“ odnosi se na zločin u digitalnom prostoru. Pojava interneta, uz neograničene mogućnosti ljudskog djelovanja i stvaranja, otvorila je novo polje za kriminalne aktivnosti. Čini se da se mnogi poznati oblici kriminalnog ponašanja, u manjoj ili većoj mjeri, sele iz fizičkog konteksta u kojem su se do sada manifestovali na područje interneta. To za posljedicu ima značajne promjene kako u samim kriminalističkim metodama, tako i načinima sprečavanja i suzbijanja tih zločina.



Te su promjene u potpunom skladu s opštom evolucijom ljudske djelatnosti u doba četvrte industrijske revolucije. Kako se krećemo prema potpunoj digitalnoj transformaciji svih sektora društvenog života, za očekivati je da će kriminal, kao dio ljudskog djelovanja, slijediti sličnu putanju. Ovo novo digitalno okruženje omogućuje nove, sofisticiranije oblike nasilnog ponašanja jer se koriste digitalni alati koji nude anonimnost i jednostavnost djelovanja, bez potrebe za fizičkom prisutnošću i interakcijom.

Izazov za zakonodavca je uspjeti se učinkovito prilagoditi brzim i stalnim promjenama kako bi zakonodavni arsenal ostao učinkovit u zaštiti legitimnih interesa. U slučajevima kada se zakonodavstvo sporo prilagođava razvoju i reguliše legitiman odgovor na nove oblike kriminalnog ponašanja, stvara se pravna praznina s posebno značajnim implikacijama. S jedne strane, država nije u mogućnosti primjenjivati svoju antikriminalnu politiku u tim slučajevima, jer da bi se zlodjelo moglo kazniti, mora postojati poseban zakon koji ga izričito definiše. S druge strane, žrtve takvog kriminalnog ponašanja često ostaju bespomoćne, jer nemaju legitimnu osnovu tražiti pravnu zaštitu od nadležnih.

S obzirom da u Crnoj Gori ne postoji kohezivna zakonska regulativa koja reguliše odgovor na fenomen cyber nasilja a kako bi se temeljno ispitalo postojeće odredbe u različitim zakonima, potrebno je definisati pojam „cyber nasilje“ i navesti različite oblike koje može imati.

” Kibernetičko nasilje je definisano kao upotreba računarskih sistema za izazivanje, omogućavanje ili prijetnju nasiljem protiv pojedinaca koje rezultira, ili bi moglo rezultirati, fizičkom, seksualnom, psihološkom ili ekonomskom štetom ili patnjom i može uključivati iskorištavanje okolnosti, karakteristika ili ranjivosti pojedinca.

Kao što se može razumjeti iz definicije, raspon ponašanja koja spadaju u konceptualni okvir nasilja na internetu prilično je širok, budući da upotreba informacionih i komunikacijskih tehnologija može poprimiti mnogo različitih oblika teško obuhvatljivih jednom definicijom.

Važno je napomenuti, da ne postoji službena i iscrpna tipologija za sve moguće oblike cyber nasilja. Prema Radnoj grupi Vijeća Evrope za digitalno nasilje i druge oblike internet nasilja, posebno nad ženama i djecom, postoji pet glavnih kategorija takvog nasilja:

1. Povrede privatnosti na internetu
2. Cyber uznemiravanje

3. Seksualno zlostavljanje i iskorištavanje ranjivih grupa
4. Zločini iz mržnje u cyber prostoru
5. Prijetnje ili fizičko nasilje u vezi s cyber prostorom

Prema službenim podacima, žene i maloljetne djevojke čine najveći procenat žrtava digitalnog nasilja. Stoga je važno detaljno ispitati različite oblike tog nasilja nad ženama i djevojčicama i ispitati zakonske odredbe za svaki slučaj posebno.

## 5.4. Diskriminacija žena i djevojčica u Crnoj Gori - pravna zaštita

Pravna zaštita žena i djevojčica u Crnoj Gori pružana je kroz međunarodno pravo i nacionalo zakonodavstvo, pa slijede policija, tužilaštvo, centar za socijalni rad, druge ustanove i NVO-i. Svi organi i ustanove, koji se bave zaštitom žrtve, dužni su da u okviru svojih ovlašćenja pruže potpunu i koordinisanu zaštitu koja je neophodna za zaštitu žrtve u zavisnosti od stepena njene ugroženosti. Zakon o zaštiti od nasilja u porodici izričito nalaže, da mogu nevladine organizacije, drugo pravno i fizičko lice pružiti zaštitu u skladu sa zakonom. U članku 9. jasno je zapisana dužnost prijave nasilja, tako da moraju državni organi, drugi organi, zdravstvena, obrazovna i druga ustanova prijaviti policiji učinjeno nasilje za koje saznaju u vršenju poslova iz svoje nadležnosti, odnosno djelatnosti.

Zakon o policiji propisuje da policija preduzima mjere neophodne za zaštitu života i zdravlja ljudi i ostalih važnih zakona (KZ, ZKP, ZOP), a policijski službenik dužan je da primi prijavu o nasilju u porodici koja može biti usmena (neposredno, putem telefona), pismena ili anonimna i dužan je o tome sačiniti zabilješku posebno vodeći računa da tom prilikom ne okrivljuje žrtvu nasilja postavljanjem nepotrebnih pitanja.

U slučaju saznanja o nasilju nad ženama i djevojčicama mora policija hitno, bez odlaganja, na mjesto događaja uputiti najmanje dva policijska službenika, po mogućnosti par muško-žensko radi provjere. Policijsko ovlašćenje primjenjuje se srazmjerno potrebi zaštite žrtve nasilja radi trenutne zaštite i pružanja svih oblika zaštite, te onemogućavanja učinioca za dalje nasilničko ponašanje u porodici. Potrebno je:

- utvrditi gdje se nalazi učinilac nasilja
- prilikom ulaska u stan i druge prostorije zauzeti položaj koji onemogućava kontakt između žrtve nasilja i učinioca nasilja

- osigurati mjesto događaja
- držati učinioca nasilja pod stalnim nadzorom
- utvrditi identitet svih osoba zatečenih na mjestu događaja
- pribaviti lične podatke u skladu s primjenom policijskih ovlaštenja o učiniocu nasilja
- upoznati učinioca nasilja s njegovim pravima.
- u slučaju potrebe lišiti slobode učinioca nasilja
- sačiniti zapisnik o uviđaju s lica mjesta s foto dokumentacijom - foto elaboratom (prostor, stvari, stanje žrtve nasilja)

Za rad sa žrtvama važno je napomenuti, da Zakon o zaštiti od nasilja u porodici omogućava žrtvi prisustvo povjerljivog lica u postupcima pred istražnim organima i sudskim postupcima. Naime, žrtva može izabrati lice koje će prisustvovati svim postupcima i radnjama u vezi zaštite, a to lice može biti član porodice, lice iz organa, ustanove, nevladine organizacije i drugo pravno lice ili drugo lice u koje žrtva ima povjerenje. Povjerljivo lice nikako ne može biti učinilac nasilja. U krivičnom pravu se osoba, koja primjenom grubog nasilja naruši tjelesni ili duševni integritet člana svoje porodice ili porodične zajednice progoni prema članu 220 Krivičnog zakonika, kažnjava novčanom kaznom ili zatvorom do dvije godine. Zbog teških životnih okolnosti ženama i djevojčicama koje su bile žrtve nasilja u porodici, Zakon o besplatnoj pravnoj pomoći omogućava besplatno pravno zastupanje.

## 6. Prevencija rodne (ne) ravnopravnosti i rodno zasnovanog nasilja

### 6.1. Zagovaranje rodne ravnopravnosti i protiv rodno zasnovanog nasilja

Kada se govori o zagovaranju rodne ravnopravnosti prirodno je da se prije svega zapitamo zašto je potrebna rodna ravnopravnost? Stoga je jako bitno da u našem životu i svakodnevnom radu insistiramo i vodimo se sledećim:

#### a. Rodna ravnopravnost je dio ljudskih prava i pomaže nam da se borimo protiv rodno zasnovanog nasilja

Jedan od načina da se pojasni zašto je rodna ravnopravnost važna je da se kaže da to zapravo znači da žene imaju isti pristup ljudskim pravima kao muškarci. Kada je Deklaracija o ljudskim pravima Ujedinjenih nacija usvojena 1948. godine veliki dio žena na svijetu nije imao pravo glasa ili pristup obrazovanju - što je suprotno činjenici da se ljudska prava podjednako primjenjuju i na žene i na muškarce.

CEDAW Konvencija o eliminaciji svih oblika diskriminacije nad ženama usvojena je na Generalnoj skupštini Ujedinjenih nacija u decembru 1979. godine, te kao prvi sveobuhvatni međunarodno priznati dokument o pravima žena, ističe: *rodno zasnovano nasilje je nasilje prema ženi zato što je žena ili zato što disproportionalno pogađa žene. Ono uključuje akte kojima se nanosi fizičko, psihičko, ili seksualno oštećenje ili patnja, prijetnje takvim aktima, prisilu ili oduzimanje slobode.*<sup>2</sup>

Dalje, tzv. Istanbulska konvencija definiše nasilje nad ženama kao *kršenje ljudskih prava i oblik diskriminacije nad ženama i predstavlja sva djela rodno zasnovanog nasilja koja dovode ili mogu da dovedu do fizičke, seksualne, psihičke ili ekonomske povrede ili patnje za žene, obuhvatajući i prijetnje takvim djelima, prinudu ili arbitrarno lišavanje slobode, bilo u javnosti ili u privatnom životu.*<sup>3</sup>

Međunarodno pravo definiše rodno zasnovano nasilje kao globalni fenomen koji pogađa milione žena, ali i muškaraca i djece bez obzira na njihov društveni status,

kulturu, religiju, nacionalnost, fizičke i intelektualne sposobnosti, građanski položaj ili seksualnu orijentaciju. Podsjetimo se da se država Crna Gore međunarodnim dokumentima za zaštitu ljudskih prava, kao i svojim zakonima, obavezala na zaštitu žena od svih vidova nasilja, procesuiranje i eliminisanje nasilja nad ženama i nasilja u porodici. U skladu sa međunarodnim standardima i zakonom, ova obaveza povezana je ne samo sa procesuiranjem predmeta diskriminacije, već takođe i sa prevencijom - kroz obezbjeđivanje jednakih mogućnosti.

Nažalost, na putu ka postizanju društvene jednakosti, najveća barijera je postojeća rodna diskriminacija u našem društvu. Uzroci nasilja nad ženama nalaze se u istorijski nejednakom odnosu moći između muškarca i žena, što dovodi do diskriminacije žena u svim oblastima javnog i privatnog života. Patrijarhalni obrasci ponašanja, diskriminatorne kulturne norme i ekonomske nejednakosti doprinose kršenju prava i često dovode do rodno zasnovanog nasilja. Rodno zasnovano nasilje jedan je od najrasprostranjenijih oblika kršenja ljudskih prava i narušavanja ljudskog dostojanstva. Primjera nasilja ima više: od ismijavanja i grubih šala, kritikovanja i podrivanja odluka i mišljenja, vrijeđanja i prijetnji, preko ekonomskog nasilja, kontrole, mobinga, izolacije i čuškanja, do ozbiljnog psihičkog, fizičkog i seksualnog nasilja, pa čak i smrti.

Iako tradicionalne rodne uloge i dinamika moći vrše značajan uticaj na prisustvo nasilja u vezama, uzroci nasilja su višestruki i proizlaze iz složenih interakcija između faktora koji se odnose na pojedince, veze, zajednicu i društvo. Nasilje se ne događa samo određenoj vrsti žena - ono prelazi društveno-ekonomske, vjerske, rasne i kulturne granice. Međutim, određene grupe žena, uključujući djevojke i žene koje žive u siromaštvu, imaju tendenciju da doživljavaju nesrazmjerno veći nivo nasilja od drugih grupa. Osim toga, žene iz zajednica sa niskim prihodima često su više ugrožene zbog neadekvatnog pristupa socijalnim službama i podršci. Nasilje ima mnoge posljedice na fizičko, seksualno, reproduktivno i psihičko zdravlje žena. Pored toga, uticaj nasilja može trajati dugo nakon što je zlostavljanje prestalo. Mnoge žene smatraju da su psihološke posljedice trpljenja nasilja najdugotrajnije i najrazornije.

Postoji niz percepcija i definicija onoga što se kvalifikuje kao nasilje nad ženama. Često, postoje opravdani i neopravdani razlozi za nasilje. Ljudi mogu prebaciti dio krivice na žrtvu, možda govoreći da je žena koja je žrtva izazvala muškarca. Može se čuti da je žena „to tražila“ ili da njen ostanak u vezi znači da mora da joj se „svida“ ili da joj „ne smeta“ nasilje. U stvarnosti, razlozi zbog kojih žene ostaju u nasilnim vezama su složeni i često višestruki. Puno je primjera da žene nijesu pasivne žrtve nasilja, ali da je njihov odgovor ograničen

<sup>2</sup> Konvencija UN-a za otklanjanje svih oblika diskriminacije žena (CEDAW)

<sup>3</sup> Konvencija Savjeta Evrope o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u porodici



pitanjima kao što su strah od odlaska, nedostatak alternativne ekonomske podrške, zabrinutost za djecu, nedostatak društvene ili emocionalne podrške ili se pak nadaju da će nasilje prestati. Emocionalna uključenost i, u mnogim slučajevima, ekonomska zavisnost u vezi imaju važne implikacije za dinamiku nasilja u vezi i načinom na koji se žene nose sa takvim nasiljem. Veliki broj žena nikad ne govori drugima o zlostavljanju koje doživljavaju. Ako se i obrate nekome, to su često članovi porodice i prijatelji, a ne institucije koje mogu ponuditi formalnu socijalnu i pravnu podršku. Mnoge žene navode da je strah od odlaska najznačajniji faktor koji ih sprečava da traže pomoć i prekinu vezu. Osim toga, žena može osjećati obavezu da ostane u nasilnoj vezi, posebno ako je udata i/ili su uključena djeca. Za neke žene ekonomske posljedice napuštanja intimnog muškog partnera mogu prevagnuti nad neposrednim fizičkim i psihološkim posljedicama nasilja. Sve u svemu, postoje mnogi društveni faktori i faktori zajednice koji utiču na odgovor žene na nasilje. No, svjesni smo da je najvažnija upravo socijalna podrška za sprečavanje i odgovor na nasilje.

” Može se zaključiti da osim istrajne borbe u zagovaranju rodne ravnopravnosti i protiv rodno zasnovanog nasilja, jako bitna preporuka koja se odnosi na ovo poglavlje jeste i činjenica da posebno treba obratiti pažnju na tzv. problem "razbijanja tišine", tj. da ima puno žena koje nasilje ne umiju da prepoznaju i imenuju nego ga nažalost normalizuju.

Dosadašnja iskustva pokazuju da je ovo uglavnom problem kod ugroženih grupacija žena i djevojaka (osobe sa invaliditetom, Romkinje, siromašne, itd.). Moramo biti istrajni u borbi protiv nasilja jer niko nema pravo ugrožavati sigurnost ili fizički i psihički integritet druge osobe. Nasilno ponašanje nije prihvatljivo ni u kojem obliku.

Dakle, nasilje nad ženama je najveći društveni problem. Neophodno je raditi na promjeni kulturnih normi, rodni stereotipi su i dalje veoma zastupljeni. Drugo, neophodan je adekvatan i pravovremen odgovor institucija. Treća ključna komponenta je ekonomsko osnaživanje žena, o čemu će nadalje biti više riječi. Dakle, sve zajedno treba da omogući ženama da izađu iz situacije nasilja. Možemo se složiti da smo napravili pomak u svakoj od ovih oblasti, ali taj pomak i dalje nije dovoljan za čitave grupe žena. Nedostaje veći pritisak na koordinaciju različitih aktera, a prije svega lokalnih, i naravno - potrebno je neprekidno zagovarati ovu temu.

## **b. Rodna ravnopravnost ima pozitivan uticaj na ekonomski rast i razvoj**

Kao rezultat nejednakosti, žene žive u lošijim finansijskim uslovima nego muškarci, imaju manje finansijskih mogućnosti nego muškarci i time uživaju manju finansijsku slobodu od muškaraca. Iako se promjena događa, složićemo se da je veoma spora. Prema trenutnoj dinamici, biće potrebno mnogo godina da žene i muškarci dostignu jednake ekonomske uslove.

Imajući u vidu postojeću situaciju, lako je uvidjeti kako bi rodna ravnopravnost ostvarila pozitivan efekat na finansijsku situaciju žena. Međutim, isto tako ona ima pozitivan uticaj na finansijski rast i ekonomski razvoj uopšteno gledano. Dokazi pokazuju da je rodna ravnopravnost povezana sa efikasnijim korišćenjem ljudskog kapitala. Upravo zbog toga, uključivanjem žena dešava se ekonomski rast, inovacije i efikasnost. Činjenica je da rodna ravnopravnost doprinosi i višem nivou zapošljenosti i produktivnosti. Pored toga, odlično znamo da ravnopravnost povećava atraktivnost i može da poveća profitabilnost u privrednim društvima. Istraživanja pokazuju da kompanije sa uravnoteženijom rodnom zastupljenošću u rukovodećim timovima ostvaruju veći profit i rast.

## **c. Rodna ravnopravnost je od ključnog značaja za ostvarivanje ciljeva održivog razvoja**

Kada je usvojena *UN Agenda 2030* i 17 ciljeva održivog razvoja, svjetski lideri su se saglasili da kreiraju dostojanstvene i održive životne uslove za sve ljude. Rodna ravnopravnost je jedan od 17 ciljeva, odnosno cilj 5. U preambuli Agende 2030, rodna ravnopravnost i zabrana diskriminacije istaknuti su kao preduslovi za ostvarivanje svih ostalih ciljeva održivosti.

Valja se prisjetiti da pomenutom, *UN Agendom 2030*, sve zemlje se obavezuju na sledeće:

*5.1 Okončati svuda sve oblike diskriminacije protiv žena i djevojčica.*

*5.2 Eliminirati sve oblike nasilja nad ženama i djevojčicama u javnoj i privatnoj sferi, uključujući trgovinu ljudima, odnosno seksualnu eksploataciju i druge oblike eksploatacije.*

*5.3 Eliminirati sve štetne prakse kao što su dječiji, rani i nasilni brakovi i obrezivanje ženskih genitalija.*

*5.4 Prepoznati i vrednovati neplaćeno staranje i rad u domaćinstvu kroz obezbjeđivanje javnih usluga, infrastrukture i politike socijalne zaštite, te kroz promovisanje zajedničke odgovornosti u domaćinstvu i porodici, na način koji je prikladan u odgovarajućoj državi.*

5.5 Osigurati da žene u potpunosti i djelotvorno učestvuju i imaju jednake mogućnosti da učestvuju u rukovođenju na svim nivoima donošenja odluka u političkom, privrednom i javnom životu.

5.6 Osigurati univerzalnu dostupnost polnog i reproduktivnog zdravlja i reproduktivnih prava, kako je dogovoreno u skladu s „Programom akcije Međunarodne konferencije o stanovništvu i razvoju“ i „Pekinškom platformom za akciju“, odnosno s dokumentima koji su nastali kao rezultat njihovih analitičkih konferencija.

5.7 Sprovesti reforme kako bi žene dobile jednaka prava na ekonomske resurse, kao i pristup vlasništvu i kontroli nad zemljištem i ostalim oblicima svojine, finansijskim uslugama, nasljedstvu i prirodnim resursima, u skladu s nacionalnim zakonima.

5.8 Povećati upotrebu inovativnih tehnologija, posebno informacione i komunikacione tehnologije, radi promovisanja osnaživanja žena.

5.9 Usvojiti i osnažiti dobre politike i izvršno zakonodavstvo za promovisanje rodne ravnopravnosti i osnaživanja svih žena i djevojčica na svim nivoima.

Iako su ciljevi održivog razvoja globalnog karaktera, svaka zemlja i svaki grad se međusobno razlikuju. Svi mi posjedujemo različite prednosti i suočavamo se sa različitim izazovima kada je riječ o rodnoj ravnopravnosti. Zbog toga bi uključivanje samo nekih od ovih načela u lokalni kontekst bilo od velike koristi, a na nama je da doprinosimo pomenutom kad god i koliko možemo kroz svakodnevni rad i aktivizam.

#### **d. Rodna ravnopravnost je bitna po naše zdravlje**

Bilo da je riječ o muškarcima ili ženama, rodne nejednakosti, stereotipi i norme mogu da nanesu štetu. Svjetska zdravstvena organizacija je u jednom izveštaju objavila da postoji veza između rodni normi i izloženosti faktorima rizika kada je riječ o zdravlju i vjerovatnoći da neko zatraži pomoć iz zdravstvenih razloga. Rod također utiče na interakcije bilo koje osobe sa sistemom zdravstvene zaštite - uključujući dijagnostikovanje, liječenje i ishod liječenja.

Iz perspektive zdravlja pitanje nasilja treba da bude uključeno u domen redovne zdravstvene zaštite žena i muškaraca. Obučeni i senzitivni pružaoci usluga moraju biti u stanju da razgovaraju i prepoznaju ključne znakove i simptome nasilja i da obezbijede pristup osnovnim uslugama u hitnim i rizičnim slučajevima.

Takođe, socijalni i pravosudni sistemi treba da prepoznaju i da se pozabave kako onima koji čine nasilje, tako i onima koji trpe nasilje, uključujući i pružanje usluga i podrške na osjetljiv i pravedan način.

#### **e. Rodna ravnopravnost se tiče ne samo žena, već i muškaraca**

Ima ljudi koji vjeruju da je rodna ravnopravnost nešto što se tiče samo žena. Ali ovo je pitanje koje se bez sumnje takođe tiče i muškaraca. Tačnije, društvene norme muškosti jasno i negativno utiču na muškarce. Imajući to u vidu, lako je uvidjeti da rodna ravnopravnost može da unaprijedi živote, i to ne samo žena.

Primjeri problema koje rodna (ne)ravnopravnost može donijeti muškarcima:

- Muškarci su generalno manje naviknuti da dobro razmisle i razgovaraju o svojim emocijama, što dovodi do većeg nivoa usamljenosti, depresije i samoubistava.
- Pogrešne norme muškosti mogu uticati na pristup muškaraca zdravstvenoj zaštiti ili imati za posljedicu povećanje izloženosti alkoholu, drogama i kriminalu.
- Nakon razvoda, djeca se obično dodjeljuju majkama prije nego očevima. Ova činjenica je prvenstveno povezana sa stereotipima u pogledu rodni uloga.
- Na dosta načina, muškost je povezana sa nasiljem. Jedna od posljedica toga je da muškarci često treba da budu spremni na to da će ih žene koje upoznaju gotovo uvijek smatrati potencijalnim nasilnicima.

## **6.2. Podizanje svijesti žena i djevojaka o njihovim pravima**

Prava žena predstavljaju skup zakonskih, socijalnih, političkih i ekonomskih prava koja su garantovana ženama u društvu, s ciljem osiguranja ravnopravnosti i jednakih mogućnosti. Ta prava su utemeljena na principu ljudskih prava, a njihova zaštita i promocija imaju ključan značaj za osnaživanje žena i ostvarivanje rodne ravnopravnosti.

#### **Neka od ključnih pravsa žena uključuju:**

- 1. Pravo na život i sigurnost:** Žene imaju pravo na život bez straha od nasilja i zlostavljanja. Ovo uključuje zaštitu od fizičkog, seksualnog i emocionalnog nasilja.
- 2. Pravo na obrazovanje:** Svaka žena ima pravo na obrazovanje bez obzira na pol. Pristup kvalitetnom obrazovanju omogućava ženama da razviju svoje potencijale i doprinesu društvu.

3. **Pravo na rad i jednake zarade:** Žene imaju pravo na jednak pristup zapošljavanju i jednaku naknadu za isti rad kao i muškarci.
4. **Pravo na političko učestvovanje:** Žene imaju pravo da budu ravnopravno zastupljene u političkim institucijama i procesima donošenja odluka.
5. **Pravo na reproduktivno zdravlje:** Žene imaju pravo na pristup zdravstvenim uslugama, uključujući reproduktivno zdravlje, planiranje porodice i pristup sigurnom i legalnom abortusu.
6. **Pravo na vlasništvo i nasljedstvo:** Žene imaju pravo na vlasništvo nad imovinom i nasljedstvom na jednak način kao i muškarci.
7. **Pravo na slobodu izražavanja i udruživanja:** Žene imaju pravo da slobodno izražavaju svoje mišljenje i udružuju se u organizacijama koje zastupaju njihove interese.

” Podizanje svijesti žena i djevojaka o njihovim pravima ima ključnu ulogu u ostvarivanju rodne ravnopravnosti i osnaživanju žena u društvu.

#### Evo nekoliko ključnih aspekata tog procesa:

1. **Edukacija o pravima:** Edukacija žena i djevojaka o njihovim pravima je osnovni korak u podizanju svijesti. To uključuje informisanje o pravima koja su garantovana zakonima, uključujući pravo na obrazovanje, zdravlje, rad, političko angažovanje i zaštitu od nasilja.
2. **Osnaživanje:** Podizanje svijesti o pravima takođe uključuje osnaživanje žena da se izборе za svoja prava i da se bore protiv diskriminacije i nejednakosti. To može uključivati pružanje vještina za rješavanje problema, komunikaciju, liderstvo i samopouzdanje.
3. **Promocija rodne ravnopravnosti:** Podizanje svijesti o važnosti rodne ravnopravnosti pomaže u suzbijanju štetnih rodnih stereotipa i tradicionalnih uloga koje često ograničavaju žene i djevojke. To promovise jednake prilike i prava za sve bez obzira na rod.
4. **Pristup informacijama i resursima:** Važno je osigurati pristup ženama i djevojkama relevantnim informacijama i resursima koji im omogućavaju da bolje razumiju svoja prava i kako ih ostvariti.
5. **Kampanje i javna svijest:** Kampanje koje promovisu prava žena i djevojaka kroz medije, društvene mreže i javne događaje igraju važnu ulogu u podizanju svijesti šire javnosti o ovom pitanju.
6. **Uključivanje u donošenje odluka:** Uključivanje žena i djevojaka u procese donošenja odluka na

svim nivoima društva pomaže im da ostvare svoje pravo na političko uključivanje i da se čuje njihov glas.

7. **Partnerstvo s muškarcima:** Uključivanje muškarca kao saveznika u proces podizanja svijesti o pravima žena i djevojaka ima veliki značaj. Partnerstvo s muškarcima pomaže u prevazilaženju patrijarhalnih normi i promovisanju ravnopravnosti među polovima.
8. **Edukacija o rodnoj ravnopravnosti:** Uvođenje edukacije o rodnoj ravnopravnosti u školske programe i obrazovne institucije pomaže mladima da razumiju ulogu roda u društvu i prepoznaju rodne nejednakosti.
9. **Osnaživanje žena u ruralnim područjima:** Posebna pažnja treba biti posvećena osnaživanju žena u ruralnim područjima, gdje su često suočene s dodatnim izazovima kao što su pristup obrazovanju, zdravstvenim uslugama i ekonomskim resursima.
10. **Senzibilizacija pravosudnog sistema:** Edukacija sudija, advokata i ostalih pravosudnih aktera o važnosti ženskih prava i zaštite od nasilja pomaže u poboljšanju pristupa pravdi za žrtve nasilja.
11. **Kreativne kampanje i umjetnost:** Kreativne kampanje, umjetnički projekti i mediji mogu biti snažan način za prenošenje poruka o pravima žena i djevojaka, dosežući veliki broj ljudi na emotivnoj i angažovanoj udaljenosti.
12. **Partnerstvo s organizacijama civilnog društva:** Saradnja s organizacijama civilnog društva koje se bave zaštitom ženskih prava i nasilja pruža dodatnu podršku i resurse u ostvarivanju zajedničkih ciljeva.
13. **Međunarodna saradnja:** Podizanje svijesti o pravima žena i djevojaka treba biti globalni napor, s međunarodnom saradnjom koja promovise zaštitu ženskih prava na globalnom nivou.
14. **Mentorstvo i uzori:** Osnaživanje žena i djevojaka putem mentorstva i uzora pomaže im da se inspirišu i izgrade samopouzdanje da ostvare svoje ciljeve.
15. **Praćenje napretka:** Praćenje i vrednovanje napretka u podizanju svijesti o pravima žena i djevojaka pomaže identifikaciji uspješnih praksi i prilagodavanju strategija.

Podizanje svijesti žena i djevojaka o njihovim pravima je dugotrajan proces, ali ključan za stvaranje društva u kojem će se poštovati i promovisati ravnopravnost i prava svih njegovih članova. Kroz ovu svijest i zajedničke napore, možemo postići pozitivne promjene i stvoriti bolje okruženje za sve.

### 6.3. Podizanje svijesti o rodnoj ravnopravnosti među ranjivim grupama žena i djevojčica

Podizanje svijesti o rodnoj ravnopravnosti među ranjivim grupama žena i djevojčica je izuzetno važno radi ostvarivanja pravednijeg i jednakijeg društva.

” Kroz edukaciju, informisanje i podršku, možemo doprinijeti promjeni svijesti i ponašanja kako bi se osiguralo da sve žene i djevojčice imaju pristup istim mogućnostima i resursima kao i muškarci.

Ovo uključuje borbu protiv nasilja, ekonomske isključenosti, obrazovne diskriminacije i drugih oblika nejednakosti koje pogađaju te ranjive grupe. Kroz zajedničke napore društva, možemo stvoriti inkluzivno okruženje u kojem svaka žena i djevojčica ima priliku da ostvari svoj puni potencijal i doprinese razvoju zajednice.

Ova inicijativa takođe ima za cilj osnaživanje žena i djevojčica iz ranjivih grupa da se aktivno uključe u donošenje odluka koje ih se tiču, kako u privatnom, tako i u javnom životu. Kroz podršku liderstvu i mentorstvu, želimo izgraditi samopouzdanje i vještine koje će im omogućiti da se izbore sa preprekama i izazovima sa kojima se suočavaju.

Podizanje svijesti o rodnoj ravnopravnosti takođe podrazumijeva suočavanje sa stereotipima i predrasudama koji su prisutni u društvu. Edukacija o štetnim posljedicama ovih stereotipa i promovisanje pozitivnih primjera mogu pomoći u razbijanju ovih ograničavajućih obrazaca mišljenja.

Važno je da se kampanja ne zaustavi samo na informisanju, već da se kontinuirano radi na stvaranju inkluzivnog i jednakog okruženja koje će omogućiti svim ženama i djevojčicama da ostvare svoje pravo na slobodu, sigurnost i razvoj. Kroz saradnju sa različitim sektorima društva, možemo stvoriti pozitivan uticaj koji će doprinijeti stvaranju bolje budućnosti za sve.

Povećanje svijesti o radnoj ravnopravnosti među ranjivim grupama zahtijeva poseban pristup kako bi se uzeli u obzir njihovi specifični izazovi i potrebe. Evo nekoliko aktivnosti koje se mogu sprovesti kako bi se povećala svijest o radnoj ravnopravnosti među ranjivim grupama:

- ✓ **Ciljane radionice i obuke:** Organizovanje ciljanih radionica i obuka o radnoj ravnopravnosti specifično usmjerenih na potrebe ranjivih grupa. Ove radionice mogu se prilagoditi jeziku, kulturi i nivou obrazovanja ciljne grupe.

- ✓ **Saradnja sa lokalnim organizacijama:** Partnerstvo sa lokalnim organizacijama koje se već bave ranjivim grupama, kao što su udruženja žena, organizacije za ljudska prava ili grupe koje podržavaju osobe sa invaliditetom. Ova saradnja može doprinijeti većoj uključenosti i dubljoj razumijevanju potreba tih grupa.
- ✓ **Priče o uspjehu:** Promovisanje priča o uspješnim pojedincima iz ranjivih grupa koji su uspjeli prevazići prepreke i ostvariti profesionalni napredak. Takve priče mogu služiti kao inspiracija i motivacija drugima.
- ✓ **Mentorstvo i oporavak:** Organizacija programa mentorstva gdje uspješni pojedinci iz istih ranjivih grupa mogu pružiti podršku, savjete i mentorstvo onima koji se suočavaju sa izazovima na radnom mjestu.
- ✓ **Kulturne aktivnosti:** Korišćenje kulturnih događaja, kao što su izložbe, predstave, ili muzički koncerti, kako bi se širila svijest o radnoj ravnopravnosti na način koji je relevantan i pristupačan ranjivim grupama.
- ✓ **Lokalni mediji:** Angažovanje lokalnih medija kako bi se promovisale priče, intervjui i članci o radnoj ravnopravnosti među ranjivim grupama. Ovo može doprinijeti većoj vidljivosti i razumijevanju problema.
- ✓ **Podrška na radnom mjestu:** Saradnja sa poslodavcima i organizacijama kako bi se osiguralo da ranjive grupe imaju pristup obukama, mentorstvu, fleksibilnim radnim uslovima i drugim resursima koji će im pomoći da prevaziđu prepreke na radnom mjestu.
- ✓ **Rad sa obrazovnim institucijama:** Partnerstvo sa školama, univerzitetima i obrazovnim institucijama kako bi se radnoj ravnopravnosti posvetila pažnja i u obrazovnom procesu.
- ✓ **Kampanje svijesti:** Organizacija specifičnih kampanja koje se bave radnom ravnopravnošću među ranjivim grupama, koristeći različite medije i kanale komunikacije.
- ✓ **Online resursi:** Stvaranje online platformi i resursa sa informacijama, savjetima i pričama o radnoj ravnopravnosti, dostupnih ranjivim grupama.

Kombinacija ovih aktivnosti može doprinijeti podizanju svijesti o rodnoj ravnopravnosti među ranjivim grupama i pomoći im da prepoznaju svoja prava, izazove i mogućnosti.



## 6.4. Poznavanje prevencije rodno zasnovanog nasilja gdje se fokus stavlja i na djecu, posebno djevojčice

Poznavanje prevencije rodno zasnovanog nasilja, sa posebnim fokusom na zaštitu djece, naročito djevojčica, je od suštinskog značaja. Ova oblast se bavi razumijevanjem, sprečavanjem i smanjenjem nasilja koje je uslovljeno rodnom neravnotežom i predrasudama. Cilj je stvoriti bezbjedno i podržavajuće okruženje za sve, a naročito za najosjetljivije članove društva.

” Uvođenjem edukativnih programa u školama i zajednicama, možemo podići svijest kod djece o važnosti jednakosti, poštovanju i različitostima.

Kroz ove programe, djevojčice mogu naučiti o svojim pravima i načinima kako da se zaštite od potencijalnih opasnosti. Takođe, podsticanje međusobnog poštovanja, razgovora o problemima i podizanja glasa protiv nasilja može imati dalekosežne efekte.

Saradnja sa porodicama je takođe ključna. Roditelji i staratelji treba da budu informisani o znacima i posljedicama rodno zasnovanog nasilja, kako bi mogli prepoznati i intervenisati na vrijeme. Takođe, promovisanje modela jednakih uloga unutar porodice može poslati snažnu poruku djevojčicama da su sposobne ostvariti svoje snove bez obzira na tradicionalne norme.

Uključivanje medija i društvenih mreža takođe može imati snažan uticaj na podizanje svijesti. Promovisanje pozitivnih modela ženskih lidera, inspirativnih priča i kampanja protiv nasilja mogu uticati na širenje poruka ravnopravnosti i zaštite.

Ključno je da se prevencija rodno zasnovanog nasilja shvati kao kontinuiran proces koji zahtijeva napore svih segmenata društva. Kroz edukaciju, osnaživanje i zajedničke akcije, možemo stvoriti sigurno okruženje za sve djevojčice, omogućiti im da ostvare svoj puni potencijal i doprinesu društvu na pozitivan način.

Dodatno, važno je da se implementiraju i podrže posebni programi i resursi usmjereni ka zaštiti djevojčica od rodno zasnovanog nasilja. To može uključivati sigurne kuće i skloništa za žrtve nasilja, telefonske linije za hitnu pomoć, kao i psihološku podršku i pravne usluge koje su pristupačne i prilagođene potrebama djevojčica.

Saradnja sa lokalnim zajednicama, liderima i organizacijama takođe može pomoći u stvaranju podržavajućeg okruženja za djevojčice. Organizovanje javnih događaja, radionica i kampanja u zajednicama može

podstaci dijalog i akciju protiv nasilja. Takođe, podrška zajednica može doprinijeti osudi nasilja i stvaranju pritiska za promjene na društvenom nivou.

Važno je napomenuti da osim fizičkog nasilja, i emocionalno i verbalno nasilje imaju ozbiljne posljedice po djevojčice. Stoga, edukacija o različitim oblicima nasilja i kako se nositi sa njima može biti od suštinskog značaja.

Na kraju, kreiranje politika i zakonodavstva koje štite djevojčice od nasilja i diskriminacije, te njihovo sprovođenje u praksi, igra ključnu ulogu. Ovo uključuje i rad na sprečavanju ranog braka, obaveznog školovanja za djevojčice, i promociju njihovih prava na zdravstvenu zaštitu.

Sve ove aktivnosti i pristupi zajedno mogu pomoći u stvaranju okruženja gdje se djevojčice osjećaju sigurno, podržano i osnaženo, te im omogućiti da se suprotstave nasilju i ostvare svoje potencijale u svim aspektima života.

” Državne institucije igraju ključnu ulogu u promovisanju i ostvarivanju rodne ravnopravnosti, prevenciji rodno zasnovanog nasilja i zaštiti ranjivih grupa, posebno djevojčica.

Njihova uloga se proteže od usvajanja zakona i politika do njihove implementacije i sprovođenja. Evo nekoliko ključnih uloga državnih institucija po ovom pitanju:

- ✓ **Zakonodavstvo i politike:** Državne institucije su odgovorne za donošenje zakona i politika koje promovišu rodnu ravnopravnost, zabranjuju diskriminaciju i nasilje nad djevojčicama i ženama. To uključuje zakone koji štite od nasilja u porodici, nasilja na radnom mjestu, trgovine ljudima i drugih oblika nasilja.
- ✓ **Sprovođenje zakona:** Osim usvajanja zakona, institucije su odgovorne za njihovo sprovođenje. To uključuje pravosudni sistem koji treba osigurati da počinioci nasilja budu kažnjeni u skladu sa zakonom. Osim toga, institucije treba da osiguraju pristup pravdi za žrtve i da im pruže podršku tokom pravnog procesa.
- ✓ **Edukacija i senzibilizacija:** Državne institucije imaju ulogu u edukaciji javnosti o rodnoj ravnopravnosti, nasilju nad ženama i djevojčicama i načinima prevencije. To uključuje organizaciju obrazovnih programa u školama, radionicama za javne službenike i policiju, kao i kampanjama koje podižu svijest o problemu.
- ✓ **Pravna zaštita i skloništa:** Institucije treba da osiguraju pravnu zaštitu žrtvama nasilja i da obez-

bijede sigurne kuće i skloništa za one koji su u opasnosti. Ovi resursi treba da budu pristupačni i prilagođeni potrebama različitih ranjivih grupa.

- ✓ **Istraživanja i podaci:** Institucije mogu sprovoditi istraživanja o stanju rodne ravnopravnosti i nasilja nad djevojčicama kako bi se dobili pouzdani podaci koji će informisati za dalje akcije i politike.
- ✓ **Saradnja sa NVO-ima i međunarodnim organizacijama:** Državne institucije treba da saraduju sa nevladinim organizacijama, međunarodnim organizacijama i drugim partnerima kako bi zajedno radili na prevenciji nasilja i promovisanju rodne ravnopravnosti.
- ✓ **Unapređenje ekonomskih mogućnosti:** Institucije mogu kreirati programe i politike koje promovišu ekonomske mogućnosti za žene i djevojčice, uključujući obuke za zapošljavanje, podsticaje za preduzetništvo i druge inicijative.
- ✓ **Kaznene mjere:** Državne institucije treba da osiguraju da kaznene mjere za nasilnike budu adekvatne i odvraćajuće, kako bi se smanjio broj slučajeva nasilja.

Sve ove uloge državnih institucija su ključne za stvaranje sigurnijeg i ravnopravnijeg društva, gdje su djevojčice zaštićene od nasilja i diskriminacije, te imaju jednake mogućnosti za razvoj i uspjeh. Shvatanje da je žrtva rodno zasnovanog nasilja može biti izazovno, posebno ako osoba nije upoznata sa znakovima i oblicima nasilja.

Evo nekoliko ključnih indikatora na koje žene i djevojčice mogu obratiti pažnju **kako bi prepoznale da su žrtve** rodno zasnovanog nasilja:

- ✓ **Fizičko nasilje:** Ovo obuhvata udaranje, šamaranje, guranje, davljenje ili bilo kakav fizički napad. Ako osoba doživljava povrede ili ima vidljive modrice, posjekotine ili druge povrede koje nisu objašnjene ili za koje postoji sumnjiv razlog, to može biti znak fizičkog nasilja.
- ✓ **Emocionalno i psihičko zlostavljanje:** Ovo se odnosi na konstantno vrijeđanje, omalovažavanje, ponižavanje, kontrolisanje ili zastrašivanje. Ako osoba osjeća da je stalno kriva, bezvrijedna ili da nema kontrolu nad sopstvenim životom, to su potencijalni znaci emocionalnog i psihičkog zlostavljanja.
- ✓ **Seksualno zlostavljanje:** Ovo uključuje neželjeni seksualni kontakt ili prisilu na seksualne aktivnosti bez saglasnosti. Bilo koji oblik seksualnog nasilja, uključujući i prisilne odnose, prisilne fotografije ili prisilne seksualne radnje, predstavlja ozbiljan problem.

- ✓ **Finansijska kontrola:** Ograničavanje pristupa novcu, prisvajanje prihoda ili prisiljavanje osobe da preda finansijsku kontrolu je takođe oblik nasilja. Osoba može osjećati ekonomsku zavisnost i nemogućnost da donosi vlastite finansijske odluke.
- ✓ **Izolacija:** Ako je osoba ograničena u kontaktu sa porodicom, prijateljima ili društvenim krugom, ili ako je prisiljena da se udalji od voljenih osoba, to može biti znak izolacije, što je čest oblik nasilja.
- ✓ **Nasilje u porodici:** Nasilje u porodičnom okruženju, uključujući nasilje nad djecom, starijim osobama ili drugim članovima porodice, može takođe biti znak rodno zasnovanog nasilja.
- ✓ **Kontrola kretanja:** Ako osoba osjeća da nema slobodu da se kreće ili odlazi gdje želi bez dozvole ili nadzora, to može ukazivati na kontrolu i nasilje.
- ✓ **Prijetnje i intimizacija:** Bilo kakve prijetnje fizičkom ili emocionalnom sigurnošću, kao i prisiljavanje na strah ili tišinu, mogu biti znakovi nasilja.

Važno je da osobe prepoznaju ove znakove i da se osjećaju podržano, da potraže pomoć ukoliko se identifikuju kao žrtve rodno zasnovanog nasilja. Razgovor sa pouzdanim osobama, stručnjacima ili organizacijama koje pružaju podršku žrtvama nasilja može biti prvi korak ka zaštiti i osnaživanju.

## 6.5. Podrška ekonomskoj nezavisnosti žena

Žene čine polovinu čovječanstva, a njihove ideje, znanja, sposobnost, energija, umjetnička, politička i naučna kreativnost su do sada uglavnom bili zapostavljeni i zaboravljeni. Na primjer, da li ste znali da je upravo žena iz Berana, prva prevela Gorski vijenac na francuski jezik? Ili da je prva žena mašinovođa u cijeloj Jugoslaviji bila žena iz Podgorice; te da je Kotoranka bila jedna od prvih kompozitorki na južnoslovenskim prostorima? Vjerovatno da ne. Što ne bi bio slučaj da je to učinio neki muškarac. Žene su ogroman izvor snage i uspjeha i ako im se pruži prava društvena šansa i budu rodno ravnopravne, mogu da predstavljaju snažni progres civilizacije. Takođe, žene su potencijal održivog ekonomskog razvoja svih naprednih ekonomija i time neizostavni faktor u poboljšanju ženskih ljudskih prava kao nedjeljive cjeline univerzalnih ljudskih prava.

Što se tiče ekonomskog osnaživanja i osamostaljivanja žena, znamo da je to jedan od ključnih faktora napretka društva i pitanje koje svaka država treba ozbiljno i prioritetno da rješava.

” Ekonomsko osnaživanje pomaže ženama da dođu do sigurnosti, pronadu posao ili radom od kuće obezbijede sebi finansijska sredstva za život.

Takođe, ekonomsko osnaživanje žena stvara bitan preduslov za život bez nasilja. To je jedan od ključnih faktora prevencije i zaštite od nasilja nad ženama. Ekonomski nezavisna žena je slobodna žena, žena koja ima izbora. Kao takva ona uvijek može da napusti nasilnika, da radi, da izdržava sebe i svoju djecu. Žena koja je finansijski nezavisna može da odlučuje o svom životu i da ga kreira na način koji njoj odgovara. Zato svakodnevno moramo raditi na promovisanju značaja i ekonomskom osnaživanju žena - naših najmilijih, prijateljica, poznanica, korisnica, članica, sugrađanki, itd.

Ekonomsko osnaživanje žena i unapređivanje rodne ravnopravnosti je prioritarna oblast, koja se realizuje posredstvom aktivnosti za postizanje rodne ravnopravnosti, a obično kroz programe i projekte ministarstava, službi za zapošljavanje, privredne komore, udruženja poslodavaca, nevladinih organizacija, itd. Ekonomsko osnaživanje žena može se sprovesti i kroz različite radionice, obuke, prekvalifikacije koji prije svega obezbjeđuju ženama da steknu dodatna znanja i vještine, te poboljšaju svoj položaj na tržištu rada ili pokrenu sopstveni biznis.

Kako pokazuju istraživanja Monstata u Crnoj Gori, tek svako deseto preduzeće je u vlasništvu žena. Ovo je svojevrsan paradoks ako imamo u vidu da žene istovremeno čine većinu u ukupnoj populaciji, a manjinu u privrednom životu Crne Gore. Opšte je poznato i da je stopa nezapošljenosti među ženama na sjeveru sedam puta veća nego na jugu i tri puta veća od centralnog regiona. I dok čekamo nove statističke podatke koji će omogućiti zvaničnu verifikaciju mogućih (i očekivanih) pozitivnih promjena u ovoj oblasti, treba istaći da rezultati brojnih istraživanja i analiza u svijetu pokazuju da upravo ulaganje i podrška ženama u biznisu i menadžmentu predstavljaju jedno od najefikasnijih sredstava za povećanje jednakosti i promociju inkluzivnog i održivog ekonomskog rasta. Stoga, rodna ravnopravnost nije samo tzv. ženska tema, već, iznad svega, životna tema i ekonomski i politički imperativ, što upućuje na dužnu pažnju ne samo donosilaca odluka, već i šire društvene zajednice.

U tradicionalnim ekonomijama kakva je i crnogorska, još uvijek postoje brojni izazovi koji u većoj ili manjoj mjeri usporavaju i otežavaju razvoj ženskog preduzetništva. *Da bi se ti izazovi uspješnije riješili, potrebno je da se ženama obezbijedi pristup ključnim finansijskim i nefinansijskim resursima, kao i mogućnost poslovanja koje isključuje polno zasnovane institucionalne, kultu-*

*rološke, regulatorne i pravne barijere koje ograničavaju potencijal i ukupan nivo njihovih poslovnih aktivnosti.*<sup>4</sup>

Takođe, potrebno je ohrabrivati i podsticati poslovno umrežavanje žena, te ulagati u intenzivniju promociju ženskih poslovnih mreža i pojedinačnih primjera uspješnih žena u biznisu i menadžmentu - prije svega od strane medija, ali i ostalih razvojnih partnera iz javnog, privatnog i civilnog sektora. Konačno, upravo je promocija ženskog biznisa jedan od najefektnijih modela budućeg razvoja ove oblasti, a time i prepoznavanja žena kao nosilaca promjena koje vode dobrobiti, ekonomskom i socijalnom napretku cijelog društva. Ovo mora biti naš zajednički cilj i okosnica u svakodnevnom radu.

Dalje, žene koje su ekonomski nezavisne suočene su sa neravnopravnošću u procesima donošenja odluka na tržištu rada i to je svakodnevica i na tome treba još puno raditi. Rodna diskriminacija na tržištu rada ispoljava se i dalje u velikom stepenu kroz stereotipnu ulogu žene u porodici i društvu, kroz manju stopu zapošljenosti žena i velikom ekonomskom zavisnošću. *Nažalost, u društvu su prisutne razlike prilikom zapošljavanja kao i u visini zarade, ali i brojna kršenja radnih prava žena. Ovo je nešto što se teško dokazuje i ostaje u sferi tzv. „neprijatnih“ tema o kojima se nerado ili rijetko govori zbog straha od posljedica - gubitka posla, smanjenja plata ili neisplaćivanja zarada.*<sup>5</sup> Česti su slučajevi i da se diskriminacija na osnovu pola ne prijavljuje, jer se uglavnom i ne prepoznaje kako od samih žena tako i od njihovih nadređenih. Zato je neophodno raditi na mijenjanju rodni uloga, kako ne bi bilo situacija u kojima će se na žene koje traže posao gledati isključivo kao na nekog ko će stalno "uzimati bolovanje zbog brige o djeci".

Jedna od prepreka je i problem usklađivanja posla i porodice, koji više pogađa žene nego muškarce. Žene su te koje, u odnosu na muškarce, manje vremena provode na plaćenim, a duplo više vremena na neplaćenim poslovima. One su suočene sa velikim dijelom odgovornosti i obaveza koje im otežavaju učešće u profesionalnom i političkom životu, što u velikoj mjeri utiče na stopu zapošljenosti žena, natalitet i položaj žena na tržištu rada. Preporuke za razvijanje mjera koje promovišu mogućnost usklađivanja privatnog sa profesionalnim i javnim životom bi trebalo da se usmjere na povećanje stepena učešća žena na tržištu rada, zatim na unapređenje usluga koje se pružaju u lokalu, kao i na sam pristup tim uslugama. Sa druge strane, preporuka je da je neophodno sprovesti i promovirati kampanje i pozitivne akcije koje se odnose na usklađivanje porodičnih i poslovnih obaveza žena.

<sup>4</sup> Žensko preduzetništvo u Crnoj Gori, IPSOS Strategic Marketing, 2011.

<sup>5</sup> Podrška razvoju ženskog preduzetništva, Vodič za otpočinjanje biznisa - Unija poslodavaca i Opština Rožaje

Posebno treba raditi na osnaživanju i ohrabrirvanju žena sa sela da se uključe u tržište rada i dodatno edukuju i informišu o pokretanju svojih malih biznisa. Žene koje žive na selu prepoznate su kao višestruko diskriminirana grupa. Među seoskim ženama malo je onih koje su formalno zapošljene. One same se izjašnjavaju kao „nezapošljene“ ili „domaćice“ što ukazuje na i dalje prisutan trend da se neplaćeni ženski kućni rad i dalje ne vrednuje (što je jednako i u gradu i na selu). Žene na selu pored pomaganja u sezonskim poljoprivrednim poslovima najčešće same obavljaju sve kućne poslove i rade duže od 8 sati dnevno. Mali procenat formalno zapošljenih među seoskim ženama posljedica je djelovanja više različitih faktora. Više od polovine nezapošljenih žena u ruralnim područjima nikada nijesu pokušale naći posao. Hroničan problem je nedostatak raspoloživih radnih mjesta tamo gdje žive, a, osim što ne mogu da biraju posao, mjesta koja se nude ženama su slabo plaćena. Zaposlenje u gradu za neke žene nije opcija, jer bi morale svakodnevno da putuju na posao, kao i da rade po smjenama i vikendom, pa bi to teško uskladile sa obavezama prema porodici i brigom o djeci. Neke žene jednostavno više ne mogu da naći posao, nisu konkurentne na tržištu rada zato što nemaju kvalifikacije koje poslodavci traže ili je na djelu prikrivena diskriminacija po godinama i poslodavci teško zapošljavaju starije žene.

Ovakva situacija nas podstiče da treba raditi i na alternativnim vidovima zapošljavanja i samozapošljavanja žena. Preduzetništvo i preduzetničke osobine su nešto što se tradicionalno vezuje za muškarce. Ali, danas praksa dokazuje da preduzetničke vještine nijesu urođene, već se kao i sve druge vještine mogu naučiti i savladati.

” Preporuka je da treba aplicirati za projekte čije su aktivnosti usmjerene su upravo na različite obuke i prekvalifikacije žena za razvijanje biznis ideje i započinjanje samostalnog ili porodičnog biznisa.

Jako korisni mogu biti i projekti kojima se promoviraju ideje unapređenja znanja iz oblasti preduzetništva odnosno razvijanja posebnih vještina koje snaže žene, povezuju ih sa poslodavcima i omogućuju im tzv. obuku na radu i jedan vid podrške za aktivno traženje posla na tržištu rada.

Kada je naša zemlja u pitanju, uz postojeća strateška dokumenta, pravni institucionalni okvir, važan podsticaj za dalje procese ekonomskog osnaživanja žena pruža i **Strategija razvoja ženskog preduzetništva u Crnoj Gori 2021 - 2024** koja ima za cilj podsticanje bržeg i lakšeg ekonomskog osnaživanja žena, kroz stvaranje povoljnog poslovnog ambijenta i pružanje podrške razvoju njihovih preduzetničkih potencijala,

što će ujedno doprinijeti razvoju postojećih i otvaranju novih preduzeća, kreiranju novih radnih mjesta i rastu zapošljenosti. Prema strategiji, realizacija ključnih mjera podsticanja ženskog preduzetništva u Crnoj Gori uključuje četiri strateška prioriteta, i to:

- kreiranje povoljnog poslovnog ambijenta za razvoj ženskog preduzetništva,
- bolji pristup finansijama,
- obezbjeđenje potrebnih znanja i vještina,
- promociju, umrežavanje i zagovaranje interesa žena preduzetnica.<sup>6</sup>

Crnogorsko društvo sve više prepoznaje uticaj ženskog biznisa na ekonomiju zemlje, naročito u smislu preduzetničke sposobnosti žena da stvaraju radna mjesta za sebe, ali i za druge. Takođe, primjetan je i veći stepen razumijevanja uloge ženskog preduzetništva koje se, time što omogućava ekonomsku nezavisnost, bavi i položajem žena u društvu i ulogom preduzetništva u tom istom društvu. Sve navedeno upućuje da se mora istrajavati na strateškom pristupu u realizaciji započetih ekonomskih reformi koje razvoj preduzetništva žena podržavaju na dugoročnoj osnovi. Posebno, bitno je imati u vidu da žensko preduzetništvo predstavlja svojevrsan lobi za stvaranje korisne poslovne klime, brži privredni razvoj, smanjenje siromaštva i nezaposlenosti, ekonomsko osnaživanje žena i postizanje rodne ravnopravnosti, a time i uspješniji proces EU integracija Crne Gore. Osnivanje novih i razvoj postojećih biznisa žena treba posmatrati ne samo s aspekta koji on ima na otvaranje novih radnih mjesta, već i njegovog ukupnog doprinosa uvođenju potrebne poslovne dinamike, jačanju konkurentnosti, kao i razvoju ukupne privrede.<sup>7</sup>

Brojna istraživanja sprovedena prethodnih godina u našoj zemlji pokazuju da su žene preduzetnice u poslu odgovorne, efikasne, tačne, istrajne, sistematične i racionalne. Kao vlasnice biznisa dobro su obrazovane, većinom udate i imaju djecu, u biznis najčešće ulaze u dobi od 30 do 40 godina starosti, a posluju u oblastima koje uglavnom pripadaju tradicionalnim ženskim zanimanjima (trgovina, usluge, turizam). Žene su najčešće vlasnice mikro i malih preduzeća, što znači da pripadaju kategoriji onih privrednih subjekata čija fleksibilnost posebno dolazi do izražaja u periodima krize i slabije privredne aktivnosti. Za razliku od muškaraca koji za osnivanje preduzeća koriste kreditna sredstva komercijalnih banaka, žene ulažu sopstvena sredstva ili ih obezbjeđuju kroz državne programe podrške start-up biznisu. Kao i muškarci, i žene najčešće samo-

<sup>6</sup> Strategija razvoja ženskog preduzetništva u Crnoj Gori, 2021-2024

<sup>7</sup> Procjena okruženja za žensko preduzetništvo u Crnoj Gori, Unija poslodavaca CG



stalno osnivaju preduzeće, ali rjeđe od njih nasleđuju tj. nastavljaju porodični biznis. U radu ih karakteriše sklonost ka regularnom poslovanju, onom koje je u skladu sa zakonom utvrđenim pravilima i procedura-ma. Najčešći motivi žena za ulazak u preduzetništvo su obezbjeđivanje finansijske stabilnosti porodice, posje-dovanje preduzetničkog duha i želja za dokazivanjem vlastite sposobnosti. Međutim, praksa pokazuje da nakon par godina poslovanja, ženski biznis obezbjeđuje i primarne finansijske, odnosno egzistenciju porodice.

U našoj zemlji žene preduzetnice pokazuju veću upornost i strpljivost u vođenju biznisa nego njihove muške kolege. U prethodnom periodu, *dokazale su se efikasnim upravljanjem, kvalitetnim odlukama i odgovornim pristupom ispunjavanju obaveza, a takvim odnosom uspjele da se izbore sa ekonomskom krizom i održe poslovanje koje je i inače opterećeno problemima naplate potraživanja, umanjene likvidnosti i manjka finansijskih sredstava. Zato i njima, ali i svim potencijalnim učesnicama u biznisu treba dati priliku i omogućiti im da ostvare svoja prava, daju doprinos, ali i ubiraju dobit od ekonomskog, društvenog, kulturnog i političkog razvoja.*<sup>8</sup>

Osim zapošljenja kod poslodavaca, žena može da donese odluku da realizuje svoju biznis ideju. Tada je veoma važno odabrati odgovarajući i najpogodniji oblik kroz koji će obavljati djelatnost. *Zakon o privrednim društvima* predvidio je da se u Crnoj Gori privredna djelatnost može obavljati u nekom od sljedećih oblika:

1. PREDUZETNIK
2. DRUŠTVO SA OGRANIČENOM ODGOVORNOŠĆU (DOO)
3. ORTAČKO DRUŠTVO
4. KOMANDITNO DRUŠTVO
5. AKCIONARSKO DRUŠTVO
6. DIO STRANOG DRUŠTVA
7. POLJOPRIVREDNI PROIZVOĐAČ

Takođe, valja napraviti pregled i podsjetiti na **relevantne institucije koje nude finansijsku podršku potencijalnim preduzetnicama u Crnoj Gori** (programi finansijske podrške za pokretanje biznisa) su:

## 1. INVESTICIONO - RAZVOJNI FOND (IRF)

Investiciono-razvojni fond je finansijska institucija koja nudi najpovoljnije uslove za kreditiranje malog biznisa u Crnoj Gori. IRF je u posljednjih nekoliko godina značajno proširio broj kreditnih linija, a ovdje ćemo pobrojati najvažnije aspekte kreditnih linija koje se odnose na početnike, mlade i žene u biznisu:

- 1.1. Program podrške razvoju preduzetništva
- 1.2. Program kreditiranja visokoškolaca
- 1.3. Program podrške ženama u biznisu
- 1.4. Program podrške ženama u biznisu - start up
- 1.5. Program kreditiranja početnika u biznisu - start up
- 1.6. Program kreditiranja mladih u biznisu

## 2. ZAVOD ZA ZAPOŠLJAVANJE CG

Zavod za zapošljavanje Crne Gore sprovodi programe kontinuiranog stimulisanja zapošljavanja i preduzetništva koji je namijenjen nezaposlenim licima sa evidencije ZZZCG koji žele da pokrenu sopstveni biznis.

Za preciznije podatke o navedenim kreditnim linijama, koje su ovdje pobrojane samo informativno da bi se stekla opšta slika o mogućnostima ekonomskog osnaživanja žena, ipak je potrebno direktno posjetiti sajtove ili kreditne savjetnike navedenih institucija.

## 3. OSTALI IZVORI FINANSIRANJA I NEFINANSIJSKA PODRŠKA RAZVOJU BIZNISA

Osim opisanih kreditnih linija koje nude Investiciono-razvojni fond i Zavod za zapošljavanje, programe podrške potencijalnim preduzetnicama, početnicama u biznisu i poljoprivrednim proizvođačima obezbjeđuju i pojedina ministarstva (Ministarstvo poljoprivrede i ruralnog razvoja, Ministarstvo ekonomije itd.) i same lokalne samouprave u skladu sa sopstvenim mogućnostima i odlukama na lokalnom nivou. Nefinansijsku podršku potencijalnim preduzetnicama i početnicama u biznisu (edukacija, mentorstvo, pomoć u izradi biznis plana...) nudi i niz drugih agencija i organizacija: Direkcija za razvoj malih i srednjih preduzeća, Unija poslodavaca Crne Gore, Privredna komora Crne Gore, UNDP, Regionalna razvojna agencija Bjelasica, Komovi & Prokletije, Asocijacija poslovnih žena Crne Gore, Udruženje preduzetnica Crne Gore, itd.

<sup>8</sup> Procjena okruženja za žensko preduzetništvo u Crnoj Gori, Unija poslodavaca Crne Gore

Umjesto zaključka, možemo se podsjetiti integrisanog okvira Međunarodne organizacije rada (ILO) koji je zasnovan na pretpostavci da *ukoliko su žene opremljene potrebnim resursima, vještinama i mogućnostima za pokretanje stabilnog biznisa, tada će zemlja izvući dobit iz smanjenog siromaštva, većeg stepena zaposlenosti i ekonomskog rasta. Žene preduzetnice će biti u mogućnosti da razvijaju svoje kompanije i postaću značajni akteri u nacionalnoj privredi, a to će otvoriti puteve za veću socijalnu inkluziju žena u javnom domenu, veći stepen jednakosti polova, kao i za ekonomsko osnaživanje žena.*

Čini se da je i u Crnoj Gori konačno došlo vrijeme za promjene koje će omogućiti reprezentativan udio žena nosilaca poslovnih aktivnosti i privredni ambijent koji je povoljan za ekonomsko osnaživanje žena. Na nama je da pružimo svestranu podršku i damo svoj doprinos pomenutom, naravno na načine koji nam to dozvoljavaju.

## 6.6. Predstavljanje važnosti rodne ravnopravnosti i prevencije rodno zasnovanog nasilja opštinskim političkim predstavnicima

U velikom broju lokalnih samouprava, prisutne su pretpostavke da rodna ravnopravnost nije toliko važna. Da ne postoje problemi u pogledu ravnopravnosti u organizaciji rada lokalnih samouprava, ili da lokalna samouprava već dovoljno radi na promociji ravnopravnosti. Ove pretpostavke mogu da imaju negativan uticaj na angažovanje u naporima za ostvarivanje rodne ravnopravnosti na lokalnom nivou. To je problematično, jer nam svakodnevno iskustvo pokazuje da lokalne samouprave moraju biti aktivno uključene u ostvarivanje rodne ravnopravnosti i prevenciji rodno zasnovanog nasilja.

Nejednakost se stvara u svakodnevnom životu i u svakodnevnom radu. Zato je važno da se rodna ravnopravnost integriše na svim nivoima i u svim oblastima rada u lokalnim samoupravama. Lokalni mehanizmi treba da omoguću uključivanje ženskih interesa i učešće žena u definisanju prioriteta lokalnih politika. Takođe, treba da ohrabre učešće aktivista i aktivistkinja i ženskog pokreta u kreiranju politika, što bi svakako doprinijelo kvalitetnijim i efikasnijim odlukama opštinskih političkih predstavnika.

Ideja o integrisanju rodne perspektive u javne politike, odnosno uzimanje u obzir uticaja na rod prije donošenja odluka je veoma aktuelna, ali nažalost slabo zastupljena i primijenjena u praksi. Čini se da imamo sva

normativna rješenja ali bez adekvatne primjene. Iako su Ujedinjene nacije, Evropska Unija i Savjet Evrope najznačajniji međunarodni promoteri ovog koncepta, na lokalnom nivou se na uvođenje rodne ravnopravnosti u javne politike uglavnom gleda kao na suštito dodavanje „ženske komponente“, ili „komponente rodne ravnopravnosti“ postojećim aktivnostima. Međutim, pomenuto obuhvata mnogo više od povećanja stepena učešća žena u procesima odlučivanja. Ono obuhvata ugrađivanje percepcija, iskustava, znanja i interesa, kako žena, tako i muškaraca u procesu kreiranja politika, planiranja i odlučivanja. Ugrađivanje rodno aspekta u javnu politiku postavlja rodnu ravnopravnost u centar donošenja odluka, srednjoročnih planova, programa, budžeta, institucionalnih struktura i postupaka. Sagleđavanje politika iz rodne perspektive može ukazati na potrebu za promjenom ciljeva, strategija i akcija kako bi se obezbijedilo da i žene i muškarci mogu uticati na proces razvoja, učestvuju u njemu i imaju korist od tog procesa.<sup>9</sup>

Prethodni pristupi koji su se bavili pokušajima suzbijanja neravnopravnog položaja žene u društvu fokusirali su se na ono što ženama nedostaje (npr. odgovarajuća obuka i obrazovanje), čime se prećutno priznavalo da je problem u ženama i da stoga žene moraju da se promijene ako žele da imaju koristi od razvoja. Istraživanja su dokazala da žene nisu isključene iz razvoja - one su u potpunosti uključene u društvo, ekonomiju i razvoj, a njihov rad (kako na tržištu rada, tako i onaj neplaćeni u domaćinstvu) doprinosi razvoju. Međutim, po pravilu, njihov doprinos razvoju nije dovoljno vidljiv i mjerljiv. Problem nije u nedovoljnoj uključenosti žena, već u neravnopravnom položaju žena i muškaraca i u društvenim procesima i institucijama koje podstiču neravnopravnost. Umjesto da se položaj žena analizira izolovano, mora se uzeti u obzir širi kontekst njihovog života u porodici, ekonomiji i društvu. Kao i način na koji društvo i institucije posredstvom vrijednosti i praksi podstiču neravnopravnost žena i muškaraca i prevenciju rodno zasnovanog nasilja. Ovo je jako bitno jer ukoliko je neophodno, različitim akcijama u lokalnu i zagovaranjima kod političkih predstavnika, možemo čak insistirati i na reorganizaciji političkih procedura i rutina, jer su postojeće pune predrasuda prema pitanju roda.

Stalno i iznova se pokazuje da rodne različitosti nisu priznate, te da su pune neosnovanih pretpostavki zasnovanih na predrasudama koje favorizuju postojeću rodnu neravnopravnost. Strategija i nastojanja integrisanja rodno aspekta, i nas i svih ostalih aktera, mora biti usmjerena na aktivno suzbijanje ovakve prakse i

<sup>9</sup> Indeks rodne ravnopravnosti za Crnu Goru, Evropski institut za rodnu ravnopravnost, Delegacija Evropske unije u Crnoj Gori, MONSTAT, Odjeljenje za poslove rodne ravnopravnosti Ministarstva za ljudska i manjinska prava, UNDP - 2019

promovisanje pravednijih odnosa između žena i muškaraca, te strogu prevenciju rodno zasnovanog nasilja. Ipak, trebamo biti svjesni da uključivanje rodno aspekta u javne politike ne može zamijeniti politiku jednakih mogućnosti, čiji je cilj rješavanje specifičnih problema pojedinih marginalizovanih grupa, uključujući marginalizovane žene.

Na osnovu svega navedenog, nesumnjivo je važno predstavljati značaj rodne ravnopravnosti i prevencije rodno zasnovanog nasilja opštinskim političkim predstavnicima u Crnoj Gori. Dodatni razlozi su sledeći:

- Podjednako, i žene i muškarci treba da budu u središtu politike. Treba insistirati na važnosti politike koja garantuje ravnopravnost, jednaka prava i jednake mogućnosti svim ženama i muškarcima u društvu. Politički predstavnici kao donosioci političkih odluka moraju da obrate pažnju na posledice svojih odluka po život svih građana i građanki. To je fer i human pristup, koji ujedno doprinosi prevenciji rodno zasnovanog nasilja.
- Rodna ravnopravnost vodi boljem upravljanju. U središtu politika su potrebe i interesi svih građana i građanki, a specifičnosti njihovog položaja su uzete u obzir.
- Zato što uključuje i žene i muškarce i u potpunosti koristi ljudske resurse.
- Zato što rodna ravnopravnost postaje vidljiva u javnoj politici. Uvođenje rodno aspekta pokazuje da rodna ravnopravnost i borba protiv nasilja nije visoki standard, već važno društveno pitanje i ubrzani razvoj društva.
- Zato što uzima u obzir različitosti koje postoje između žena i muškaraca, kao i različitosti unutar žena kao grupe, tj. među ženama (specifičnosti položaja djevojaka, starijih žena, samohranih majki, žena sa sela, žena sa invaliditetom, Romkinja i drugih grupa naročito izloženih riziku od diskriminacije).

” Dakle, sve navedeno potvrđuje da značaj uvođenja rodne ravnopravnosti i prevencije rodno zasnovanog nasilja u javne politike, doprinosi boljem razumevanju problema i priznaje rodnu ravnopravnost kao dio ciljeva razvoja.

*Primjenom stavova o rodnoj ravnopravnosti u planiranju, formulisanju i sprovođenju svih mjera, propisa i zakona nastaje rodno osviješćena politika. Ona zapravo znači da se načelo rodne ravnopravnosti sistematski uvažava.<sup>10</sup>*

<sup>10</sup> Analiza aktivnosti lokalnih samouprava u ostvarivanju rodne ravnopravnosti na lokalnom nivou, OEBS i Ministarstvo za ljudska i manjinska prava CG, 2017

Zakon o rodnoj ravnopravnosti, osim što obavezuje na razmatranje lokalnih politika sa stanovišta rodne ravnopravnosti, uređuje i vođenje rodno osjetljive službene evidencije, zabranu diskriminacije pri ostvarivanju prava iz oblasti socijalne zaštite, obavezuje na učešće manje zastupljenog pola u međunarodnim delegacijama jedinica lokalne samouprave, itd.

Lokalni mehanizmi su zakonom predviđeni kao mogućnost i kao institucionalno rješenje za sprovođenje rodne procjene i usvajanje rodno osjetljivih politika, te je isto izuzetno važno primjenjivati i u praksi.

Međutim, kako bi se ojačali mehanizmi za postizanje rodne ravnopravnosti, te kako bi dali puni doprinos promociji i zaštiti ženskih prava u narednom periodu, **preporuka je da opštinski politički predstavnici trebaju raditi na:**

- uspostavljanju sistema rodno budžetiranja na nivou lokalne samouprave,
- povećanju informisanosti građana i građanki o aktivnostima u oblasti postizanja rodne ravnopravnosti na lokalnom i državnom nivou,
- povećanju vidljivosti rada opštinskih Kancelarija za rodnu ravnopravnost,
- na daljem unapređenju saradnje Kancelarije za rodnu ravnopravnost i ostalih relevantnih aktera na lokalnom i nacionalnom nivou u oblasti kreiranja i sprovođenja politika rodne ravnopravnosti.

Svemu pomenutom mi možemo doprinijeti kroz kontinuirane programe, projekte, pa i manje akcije u lokalu (okrugli stolovi, debate, tribine, javne rasprave, fokus grupe, potpisivanje memoranduma, lokalne inicijative, direktne sastanke sa opštinskim političkim predstavnicima, itd.). Sve ovo ujedno mogu biti i primjeri za različite načine predstavljanja važnosti rodne ravnopravnosti i prevencije rodno zasnovanog nasilja opštinskim političkim predstavnicima.

## 6.7. Načini borbe protiv rodno zasnovanog nasilja (alati, strategije, metode)

” U borbi protiv rodno zasnovanog nasilja i zaštiti od nasilja, značajnu ulogu igraju ženske nevladine organizacije, sa iskustvom u ovoj oblasti.

Svjedoci smo da civilni sektor nesebično pruža kontinuiranu podršku u borbi protiv rodno zasnovanog nasilja na razne načine i preduzimajući svakodnevne mjere.

Što se tiče strategija i ostalih zakonskih alata, uglavnom je sve već predstavljeno i obrazloženo u prethodnim poglavljima. Kao konkretne metode i akcije za najefikasnije davanje doprinosa ostvarivanju gore pomenutog a od strane aktera iz civilnog sektora, predlažu se:

### 6.7.1. Sprovođenje uličnih kampanja za podizanje svijesti koje su usmjerene na mlade djevojke i koje su prilagođene djevojkama

Ulične kampanje s ciljem podizanja svijesti mogu pokrenuti i sprovesti različiti akteri, individualno ili u partnerstvu, počev od vladinih resora na svim nivoima (lokalni, regionalni, državni) do organizacija civilnog društva, neformalnih grupa građana, pojedinaca, aktivista. Ne samo da kampanje imaju snagu da utiču na faktore rizika, one zapravo mogu biti pokretačka snaga tj. mogu da mobilizuju posebno mlade da se aktivno uključe u transformaciju okruženja u kom žive, a sve u cilju postizanja krajnjeg cilja. Ulične kampanje mogu, ako se kreiraju na pravi način i ukoliko integrišu različite vrste komunikacije, biti uspješne u prenošenju pozitivnih poruka na veće grupe ljudi, na nivou zajednice ili čitave države. Dakle, ulične kampanje mogu biti korisno i efektivno sredstvo podizanja svijesti i danas su identifikovane kao jedan veoma značajan metod prevencije i kontrole ponašanja koja želimo da mijenjamo, prije svega kod mladih djevojkama.

Kada planiramo kampanju, važno je da prethodno definišemo očekivane rezultate te kampanje. Da li uličnom kampanjom samo želimo da informišemo mlade djevojke o određenom pitanju, ili pak da utičemo na njihove stavove o tom pitanju. Bez obzira što se radi o istoj temi, pristupi kampanje će biti različiti obzirom da je informisanje najjednostavniji rezultat kampanje, a promjena stava kompleksan cilj koji zahtijeva primjenu više različitih komunikacijskih strategija.

Da bi kampanja ovog tipa bila uspješna, mora biti zasnovana na jasnoj definiciji i poimanju nasilja nad ženama i nasilja u porodici iz rodne perspektive i perspektive ljudskih prava. Dalje, potrebno je da adresira pitanja koja su relevantna za grupu kojoj se obraćamo, tj. nosi pravu poruku i da je usklađena sa lokalnim kontekstom - posebno jer se sprovodi na ulici. Na primjer, ukoliko naša kampanja treba da adresira pitanja rodno zasnovanog nasilja, potrebno je da razumijemo koja forma nasilja je najzastupljenija, zašto je najzastupljenija i kakve su potencijalne posljedice nasilja; šta mlade djevojke i žene misle o nasilju kojem svjedoče ili kojem su izložene; da li one vide nasilje kao aktuelan problem ili pojedine forme nasilja percipiraju kao bezazle-

ne oblike ponašanja. Sve pomenuto će nam pomoći da poruke kampanje uskladimo sa realnostima na terenu, a u skladu sa postavljenim ciljevima kampanje. Takođe, ne postoji direktna i jasna veza između poruka koje šaljemo mladim djevojkama i njihove reakcije na te poruke. Iako je kampanja prilagođena djevojkama, važno je znati da sve djevojke neće reagovati na istu poruku na isti način.

Ulične kampanje koje su usmjerene na mlade djevojke mogu biti kreirane u cilju podizanja njihove svijesti o važnosti rodne ravnopravnosti i prevencije nasilja, tako da prepoznaju rizike, kritički promišljaju o odlukama koje donose, prepoznaju različite oblike nasilja i donose odluke koje su najbolje za njih i njihovo okruženje. Kampanje mogu biti dizajnirane i na način da jasno definisanim porukama i informacijama pozitivno utiču na znanje, stavove, vrijednosti, uvjerenja i ponašanje.

Takođe, kampanjama možemo uticati na opštu klimu i stvoriti preduslove da mlade djevojke i mladi uopšte, lakše praktikuju određena uvjerenja, stavove i pozitivne oblike ponašanja. Kampanje koje su prilagođene mladim djevojkama, treba da *upoznaju ove mlade osobe sa osnovnim principima ljudskih prava, mijenjaju njihove stavove o „pozitivnim ishodima nasilja“, transformišu uvjerenja o nasilju kao bezazlenoj pojavi, posebno kada se radi o formama koje su u društvu identifikovane kao „manje štetne“ ili se skrivaju iza termina „zezanje“.* Svako nasilje proizvodi negativna osjećanja onih koji su mu izloženi, a mladima je potrebno pokazati da svako nasilje proizvodi patnju, bol, tugu i nezadovoljstvo.<sup>11</sup>

Dodatno, ulične kampanje prilagođene djevojkama mogu imati za cilj da ohrabre djevojke da reaguju na pozitivan način u situacijama nasilja - šta one kao svjedoci mogu preduzeti da spriječe nasilje, zaustave ga ukoliko mu svjedoče i ohrabre proaktivno i prosocijalno ponašanje vršnjaka kao važne preventivne strategije. Ovakve kampanje podstiču i ohrabruju mlade na promjenu kulture ponašanja mladih, šalju jasnu poruku da je reagovanje i dalje preuzimanje koraka poželjno ponašanje i kako mogu da reaguju u različitim situacijama. Upravo to djelovanje na širu vršnjačku grupu, promovisanje poželjnih obrazaca ponašanja moguće je jedino kroz kampanje.

Ulične kampanje su posebno značajne jer zahtijevaju grupno učešće više aktera u procesu planiranja, organizacije i izvođenja. U tom smislu, mlade djevojke učesnice bi mogle razviti osjećaj vlasništva nad procesom a takav osjećaj može dovesti do boljeg usvajanja pozitivnih stavova i odbrane vrijednosti na kojima se

<sup>11</sup> Priručnik za sprovođenje kampanja za mlade: Promocija rodne ravnopravnosti i zdravih stilova života, SMART Kolektiv i CARE, 2017

kampanja temelji. Učešće mladih u ovakvim aktivnostima, posebno ako uključimo oba pola, ujedno je snažan motivator jer mladi ljudi najbolje promovisu ono u šta vjeruju.

I na kraju, poruke kampanje su najvažnije i treba da adresiraju specifičnost grupe kojoj se obraćamo, te moraju biti kreirane u skladu sa očekivanom promjenom koju želimo da postignemo.

Sledeći primjeri mogu biti od pomoći prilikom planiranja i sprovođenja bilo koje kampanje ili mjere za podizanje svesti o nasilju nad ženama:

- Međunarodni dan žena - 8. Mart. Kampanje mogu da promovisu uspješne žene u svim raznim oblastima.
- Međunarodni dan djevojčica - 11. oktobar. Cilj je podstaknuti svjetski entuzijazam u stvaranju boljeg života mladim djevojkama pružajući im priliku da postignu svoj puni potencijal.
- Međunarodni dan borbe protiv vršnjačkog nasilja - 22. februar.
- Međunarodni dan borbe protiv nasilja nad ženama - 25. novembar. Kampanje obično podrazumijevaju izvještavanje javnosti o slučajevima nasilja nad ženama, preventivnim kampanjama, podizanjem svijesti o važnosti ove teme, promotivnim spotovima i fotografijama (sa simuliranim povredama).
- Globalna kampanja "16 dana aktivizma u borbi protiv rodno zasnovanog nasilja" - obilježava se u periodu od 25. novembra (Međunarodni dan borbe protiv nasilja nad ženama) do 10. decembra (Međunarodni dan ljudskih prava). Ova kampanja je globalni događaj i pokret koji ima za cilj da ukaže na nužnost prevencije svih formi nasilja nad ženama. Aktivnosti su usmjerene na ukazivanje potrebe za prevencijom raznih oblika nasilja nad ženama. Poželjno je da kampanja ima posebno osmišljen moto, koji je obično povezan s jednim od oblika nasilja nad ženama. Ciljevi sprovođenja ove kampanje su: podizanje svijesti o rodno zasnovanom nasilju, zatim o problemima ljudskih prava, jačanje lokalnog rada u cilju sprečavanja nasilja nad ženama, stvaranje alata kojima se vrši pritisak na lokalne vlasti u cilju prevencije i sprečavanja nasilja nad ženama, itd.
- Međunarodni dan nenasilja - 2. oktobar. Kampanja recimo može da podrazumijeva izvještavanje javnosti i edukovanje mladih o važnostima ranog prepoznavanja svih oblika nasilja, prevenciju nasilja, itd.
- Međunarodni dan tolerancije - 16. novembar.

Kampanje koje se obično sprovode na ovaj dan sadrže radionice za mlade na kojima se edukuju o različitostima, zatim posebne kampanje kao što su koalicije mladih iz različitih zajednica koje imaju zajedničke aktivnosti, kampovi, sport, itd.

- Međunarodni dan porodice - 15. jun. Kampanje se obično fokusiraju na podizanje svijesti o preventivnom djelovanju protiv nasilja u porodici, nasilja između partnera i fizičkog nasilja nad djecom.
- Tematski osmišljene poruke namijenjene djevojkama i njihovo ispisivanje u obliku grafita, murala, pisanje poruka kredom po ulici, poster, billboardi, itd.
- Ples, performans, fleš mob i ostale ulične umjetnosti.
- Učešće na radio/tv emisijama; kratki filmovi, edukativni video, posebno osmišljeni internet sadržaji, kreiranje platformi, itd.

” Kada se govori o kampanjama za podizanje svijesti, njihova suština je što imaju za cilj osnaživanje djevojaka i žena i to je naš najveći uspjeh.

*Oснаživanje mladih djevojaka može se definisati kao proces u kojem one stiču znanja, resurse, vještine i mogućnosti da donose odluke o svom tijelu, zdravlju, težnjama, seksualnosti, vremenu i interesovanjima. To je složen i višeslojan proces koji obično zahtijeva promjene i podršku na različitim nivoima, od interpersonalnog i nivoa pojedinca, do nivoa javnih politika i društvenih normi.<sup>12</sup>*

Dakle, na putu ka ravnopravnoj zastupljenosti, osviješćenosti i nezavisnosti, a kroz ulične kampanje i ostale aktivnosti/akcije/projekte, potrebno je mlade djevojke i žene podržavati i ohrabrivati da prije svega:

- Aktivno razmišljaju o budućnosti i vjeruju u bolje sutra
- Samostalno donose odluke o svom tijelu i zdravlju
- Samostalno donose odluke o obrazovanju, te ga i unapređuju
- Imaju mogućnost da koriste svoje slobodno vrijeme
- Redovno koriste zdravstvene usluge
- Govore u javnosti
- Znaju o ljudskim pravima
- U stanju su da kažu „NE” neželjenom seksualnom odnosu

<sup>12</sup> Program Y, Mladi - Inovativni pristupi u prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova kod mladića i djevojaka.



- Prepoznaju svoje lične sposobnosti
- Vjeruju da muškarac nema pravo da izvrši nasilje nad njima
- Preduzimaju akciju ako muškarac izvrši nasilje nad njima
- Kontrolišu prihode i lične resurse
- Diješe odgovornosti u vezi sa brigom o djeci i kući sa svojim partnerima
- Budu svjesne konkretnih zakona koji utiču na živote žena
- Imaju grupe za podršku ženama
- Imaju pristup pozitivnim ženskim uzorima

### 6.7.2. Sprovođenje interaktivnih radionica o rodnoj ravnopravnosti i prevenciji nasilja za muškarce i žene

Drugi jako efikasan metod za podizanje svijesti o rodnoj ravnopravnosti jesu radionice. Ranije je pomenuto koliko je značajno, a u domenu rodne jednakosti, sprovođenje radionice istovremeno i za žene i za muškarce. Takođe, jako je važno da iste budu interaktivne. Aktivno učešće svih polaznika jedne interaktivne radionice obezbjeđuje da se čuje njihov glas, stav, mišljenje i trenutno razmišljanje o određenoj temi. Na taj način, polaznici su ne samo učesnici već i vlasnici rezultata radionice; oni ih oblikuju, a trener ili trenerica ih vode u tom procesu ka željenim, strukturisanim i definisanim zaključcima.

Iako tokom radionica polaznici, tj. žene i muškarci usvajaju nova i dopunjuju postojeća znanja o određenim pitanjima, oni su takođe direktno uključeni u analizu ponuđenih situacija, oni nude i razgovaraju o adekvatnim rješenjima i alternativama i analiziraju zaključke prije nego što ih usvoje. Na taj način oni analiziraju određene probleme u više različitih faza i nude adekvatna rješenja pod nadzorom trenera.

Dalje, ova vrsta radioničarskog rada se fokusira na zajedničkom radu svih učesnika na pronalasku odgovora, razmjenu ideja, ohrabrivanju razmišljanja van stereotipa, ohrabrivanju kreativnosti i kritičkog razmišljanja. Dakle, radionica se fokusira na razvijanje vještina umjesto na puko obrađivanje i pamćenje informacija. Interakcija uključuje prezentovanje audio, vizuelnih sadržaja, fotografija, prezentacija, kao i kreiranje sadržaja na licu mjesta.

Povezivanje interaktivnih radionica sa kampanjama takođe se pokazalo kao sjajna metoda. Naime, kampanje mogu uključivati i radionice. Pokazalo se da je integrisan pristup koji uključuje sticanje znanja na radionicama, kroz aktivnosti koje su tematski povezane, i dodatno medijska promocija, metoda koja je ostvarila najveći uticaj, posebno na mlade, kako djevojke tako i muškarce. Zajedničko učešće i izlaganje u grupama tokom interaktivnih radionica dovodi do bržeg i efikasnijeg usvajanja pozitivnih stavova i vrijednosti, što je jako efikasno kada je riječ o podizanju svijesti o rodnoj ravnopravnosti i prevenciji nasilja kod muškaraca i žena.

Sprovođenjem interaktivnih radionica mi zapravo dajemo svoj doprinos osnaživanju svih, posebno mladih da prepoznaju štetne i stereotipne normative. Tako utičemo na njihove stavove i nudimo im pomoć za suprotstavljanje, za dalje korake, procedure. Dakle, ne samo da se na radionicama kroz interakciju utiče na stavove i svijest o normama, već se zajednički može doprinijeti transformaciji normativa i uspostavljanju novog sistema vrijednosti kada je riječ o rodnoj ravnopravnosti.

## 7. Uloga nevladinog sektora u Crnoj Gori

### 7.1. Saradnja NVO sa policijom, CSD i drugim vladinim institucijama

Brojne nevladine organizacije u Crnoj Gori kroz svoje monitoring izvještaje i istraživanja neprestano ukazuju na prisustvo diskriminacije po osnovu pola i roda i zahtijevaju snažniji institucionalni odgovor na kršenje ženskih ljudskih prava i diskriminaciju po osnovu pola i roda, dok sa druge strane, kroz programe zaštite od diskriminacije i programe osnaživanja, aktivno doprinose poboljšanju stanja u oblasti rodne ravnopravnosti. Saradnja sa policijom, centrima za socijalni rad i drugim vladinim institucijama omogućava bolju aktivaciju koraka, da bi se sprečavalo nasilje i pomoglo žrtvama u najvećoj mjeri. U skladu sa zakonskim odredbama, CSR imaju brojne i raznolike uloge. Na području nasilja u porodici su to sljedeće: 1. U slučaju saznanja/sumnje o učinjenom nasilju u porodici u kojem je dijete žrtva (neposredna ili posredna) stručni radnik/radnica centra za socijalni rad hitno/neodložno prijavljuje slučaj policiji. 2. Hitno utvrditi plan pomoći i mjere za zaštitu djeteta žrtve nasilja u porodici - u svakom konkretnom slučaju rukovoditi se principom najboljeg interesa djeteta. 3. Imenovati staratelja za dijete ukoliko roditelji nijesu u mogućnosti da vrše ovu ulogu ili postoji sukob interesa roditelja i djeteta. 4. Donijeti odluku o izmještanju djeteta iz porodice samo u izuzetnim slučajevima, odnosno samo u slučajevima kada je nemoguće naći drugo bezbjedno mjesto za dijete - žrtvu nasilja u porodici. 5. Razmotriti mogućnost odgovarajućeg smještaja u hraniteljskoj porodici ukoliko se to procijeni kao neophodno i jedino valjano za dijete žrtvu. 6. Kontinuirano pratiti slučaj i najmanje jednom mjesečno obići porodicu u kojoj se dijete - žrtva nasilja u porodici nalazi. 7. Ostvariti i kontinuirano održavati kontakt sa stručnjacima iz zdravstvenih i vaspitno-obrazovnih ustanova (predškolske, osnovno-školske i srednjoškolske ustanove) u slučaju da je dijete žrtva nasilja u porodici (bilo neposredna ili posredna). 8. Pokrenuti građanski sudski postupak pred nadležnim sudom. 9. Centar za socijalni rad inicira i zajedno s predstavnicima državnog i nevladinog sektora obrazuje stručni tim, čiji je zadatak utvrđivanje plana pomoći, mjera za zaštitu djeteta, koordinacija aktivnosti u procesu zaštite. Svi ti koraci nužni su za učinkovitu potporu žrtvi, koja u trenutku, kada doživi nasilje, sama nije u mogućnosti najboljeg postupanja

za svoju korist i najveću korist djeteta. NVO-i koji su pružaoci usluga (servisa) za žrtve nasilja nad ženama i nasilja u porodici kao i druge institucije slijede Protokol o postupanju, prevenciji i zaštiti od nasilja u porodici. U slučaju prijema prijave od bilo kojeg lica, potrebno je utvrditi motiv obraćanja i očekivanja, te uz saglasnost tog lica, informacije o saznanju o nasilju u porodici i nasilju nad ženama, prosljediti policiji telefonom, i u pisanoj formi na propisanom obrascu.

### 7.2. Vođenje grupa za samopomoć - lično

Vođenje grupa za samopomoć je aktivnost koja može biti veoma korisna i ispunjavajuća, kako za vođu grupe, tako i za članove grupe. Kroz ovu ulogu, imate priliku da podržite ljude koji se suočavaju sa sličnim izazovima i da zajedno radite na prevazilaženju tih izazova. Evo nekoliko koraka koje možete preduzeti pri vođenju grupa za samopomoć lično:

**Definisanje ciljeva:** Počnite sa jasnim definisanjem ciljeva grupe. Razmislite o tome koje teme ili izazovi će biti fokus grupe, kao i koje rezultate želite postići kroz ovu samopomoćnu grupu.

**Planiranje sastanaka:** Odredite redovne termine sastanaka grupe. Odlučite da li će se grupa sastajati nedjeljno, mjesečno ili prema drugom rasporedu koji odgovara članovima.

**Poziv članova:** Pozovite ljude da se pridruže grupi. Možete koristiti društvene mreže, lokalne zajednice, ili druge kanale kako biste privukli članove.

**Postavljanje bezbjednog okruženja:** Kada se članovi pridruže grupi, važno je stvoriti siguran i podržavajući prostor u kojem se mogu otvoreno izražavati i razgovarati o svojim izazovima.

**Fokusiranje na razgovor i dijeljenje iskustava:** Tokom sastanaka, olakšavajte otvoren razgovor između članova. Podstičite ih da dijele svoja iskustva, izazove i strategije koje su koristili za prevazilaženje problema.

**Pružanje resursa:** Kao vođa, možete dijeliti korisne resurse, informacije i tehnike koje mogu pomoći članovima da se nose sa svojim izazovima.

**Postavljanje ciljeva i planova akcija:** Podstaknite članove da postave lične ciljeve i razviju planove akcija za prevazilaženje svojih izazova. Ohrabrite ih da se angažuju u koracima ka ostvarivanju tih ciljeva.

**Podsticanje podrške i empatije:** Podstaknite članove da pružaju podršku jedni drugima, izražavaju empatiju i dijele korisne savjete. Važno je da članovi osjete da nisu sami u svojim izazovima.

**Suočavanje sa konfliktima:** Ukoliko se pojave konflikti unutar grupe, budite spremni da ih konstruktivno razriješite i osigurate da se održava pozitivna atmosfera.

**Evaluacija i poboljšanje:** Redovno evaluirajte rad grupe i pitajte članove za povratne informacije. Ovo vam može pomoći da identifikujete šta funkcionira dobro i kako možete poboljšati iskustvo članova.

Vođenje grupa za samopomoć zahtijeva strpljenje, slušanje, podršku i ohrabrivanje. Kroz vašu ulogu vođe, možete biti ključni faktor u pružanju podrške i osnaživanju ljudi da prevaziđu svoje izazove i ostvare pozitivne promjene u svom životu.

**Praćenje napretka:** Redovno pratite napredak članova grupe. Ohrabrite ih da dijele svoje uspjehe, prepreke koje su savladali i lekcije koje su naučili. Praćenje napretka može motivirati članove da nastave raditi na svojim ciljevima.

**Promovisanje samopouzdanja:** Podstičite članove da prepoznaju svoje snage i postignuća. Pomažite im da razvijaju samopouzdanje i pozitivno samoprihvatanje.

**Gosti i stručnjaci:** Povremeno možete pozivati goste ili stručnjake iz relevantnih oblasti da podijele svoje znanje i iskustvo sa članovima grupe. Ovo može obogatiti sadržaj sastanaka i pružiti dodatne perspektive.

**Kreiranje sigurnog online prostora:** Ako se odlučite za vođenje online grupe za samopomoć, osigurajte da je prostor siguran i privatno zaštićen. Pobrinite se da svi članovi razumiju pravila ponašanja i da se osjećaju komforno da dijele svoje iskustvo.

**Kontinuirano obrazovanje:** Kao vođa, trebali biste se kontinuirano edukovati o relevantnim temama kako biste pružili tačne informacije i podršku članovima. Praćenje istraživanja i novosti u oblasti samopomoći i prevazilaženja izazova može unaprijediti vašu sposobnost vođenja grupe.

**Podsticanje raznolikosti:** Promovišite inkluzivnost i raznolikost unutar grupe. Osigurajte da se svi članovi osjećaju dobrodošlima i da njihove različite perspektive budu cijenjene.

**Planiranje posebnih aktivnosti:** Ponekad možete organizovati posebne aktivnosti, kao što su gostujući predavači, kreativne radionice, meditacije ili vježbe za opuštanje. Ovo može dodatno obogatiti iskustvo članova.

**Održavanje povjerljivosti:** Obezbijedite da sve što se dijeli unutar grupe ostaje povjerljivo. Pomažite članovima da se osjećaju sigurno i da znaju da njihove priče neće biti dijeljene bez njihove saglasnosti.

**Fleksibilnost:** Budite otvoreni za promjene i prilagođavanje prema potrebama članova grupe. Fleksibilnost u pristupu može osigurati da grupa bude korisna i relevantna za sve učesnike.

**Podrška nakon završetka:** Nakon završetka programa grupe za samopomoć, pružite podršku članovima da nastave primjenjivati naučene tehnike i strategije u svakodnevnom životu. Možete organizovati povremene susrete ili komunikaciju putem e-maila ili društvenih mreža kako biste ostali u kontaktu.

Vođenje grupa za samopomoć zahtijeva posvećenost, empatiju i stručnost. Kroz vaš trud i podršku, članovi grupe mogu razviti vještine za prevazilaženje izazova, osnažiti sebe i ostvariti pozitivne promjene u svojim životima.

### 7.3. Obavljanje ličnog savjetovanja za žrtve nasilja

Obavljanje ličnog savjetovanja za žrtve nasilja predstavlja važan proces podrške i pomoći osobama koje su doživjele nasilje. Kroz ovu ulogu, savjetnici pružaju emocionalnu podršku, informacije i resurse žrtvama kako bi im pomogli da se nose sa posljedicama nasilja i prevaziđu izazove. Evo kako ovaj proces može izgledati:

**Kreiranje sigurnog okruženja:** Savjetnici trebaju stvoriti siguran i povjerljiv prostor u kojem žrtve mogu otvoreno razgovarati o svojim iskustvima i osjećanjima bez straha od osude ili neprijatnosti.

**Slušanje i empatija:** Savjetnici trebaju aktivno slušati žrtve, pokazivati razumijevanje i empatiju prema njihovim iskustvima. Ovo pomaže žrtvama da se osjećaju podržano i da se oslobode tereta koji nose.

**Pružanje informacija:** Savjetnici trebaju pružiti jasne informacije o pravima žrtava, zakonodavstvu vezanom za nasilje, dostupnim resursima, kao i mogućim koracima koje žrtve mogu preduzeti kako bi zaštitile sebe.

**Pomoć u planiranju bezbjednosti:** Savjetnici mogu pomoći žrtvama da razviju strategije zaštite i planove bezbjednosti kako bi smanjile rizik od daljeg nasilja.

**Prevazilaženje traume:** Savjetnici pružaju podršku žrtvama da prevaziđu emocionalne i psihičke posljedice traume kroz razgovor, tehnike relaksacije, tehnike upravljanja stresom i slično.

**Podrška pri donošenju odluka:** Savjetnici pomažu žrtvama da donesu informisane odluke u vezi sa svojim situacijama, uključujući odluke o kontaktiranju policije, pravosudnim postupcima, napuštanju nasilnog okruženja ili drugim koracima.



**Ohrabrivanje samopouzdanja:** Kroz podršku i ohrabrivanje, savjetnici pomažu žrtvama da razviju samopouzdanje, samosvijest i osnaže se da se nose sa izazovima.

**Rad na emocionalnom iscjeljenju:** Savjetnici rade sa žrtvama na procesu emocionalnog iscjeljenja, pomažući im da se suoče sa svojim emocijama, oslobode se krivice ili srama i pronađu načine da se ponovo povežu sa svojim unutrašnjim resursima.

**Kreiranje planova za budućnost:** Kroz razgovore sa savjetnicima, žrtve mogu razvijati planove za svoju budućnost, postavljati ciljeve i raditi na postizanju pozitivnih promjena.

**Saradnja sa drugim resursima:** Savjetnici mogu upućivati žrtve drugim profesionalcima i organizacijama koje pružaju specifičnu podršku, kao što su pravne usluge, medicinska pomoć, smještaj i druge potrebne resurse.

Savjetnici igraju ključnu ulogu u pružanju podrške žrtvama nasilja, pomažući im da se nose sa traumom, prevaziđu izazove i obnove svoje živote. Ova podrška može imati značajan pozitivan uticaj na dobrobit i oporavak žrtava nasilja.

**Edukacija o zdravim odnosima:** Savjetnici mogu pružiti edukaciju žrtvama o zdravim međuljudskim odnosima, kako bi im pomogli da prepoznaju znakove nesigurnosti ili nasilja u budućim vezama.

**Rad na samopouzdanju i samoljubavi:** Savjetnici mogu raditi sa žrtvama na razvijanju pozitivnog odnosa prema sebi, podsticati samopouzdanje i samoljubav kako bi se smanjila ranjivost prema nasilju.

**Podrška porodici i bliskim osobama:** Nasilje u porodici može imati efekte na cijelu porodicu. Savjetnici mogu pružiti podršku i informacije i ostalim članovima porodice kako bi se nosili s posljedicama nasilja.

**Krizna intervencija:** Savjetnici trebaju biti obučeni za pružanje hitne krizne podrške žrtvama u trenucima akutne opasnosti, pomažući im da donesu bezbjedne odluke.

**Povezivanje sa lokalnim resursima:** Savjetnici mogu pomoći žrtvama da se povežu sa lokalnim organizacijama, skloništima ili drugim resursima koji pružaju podršku žrtvama nasilja.

**Praćenje i evaluacija:** Nakon pružene podrške, savjetnici mogu pratiti napredak žrtava i procijeniti efikasnost podrške koju su pružili kako bi se osiguralo da se postižu željeni rezultati.

**Rad sa društvom i aktivizam:** Savjetnici mogu biti zagovornici promjena u društvu i raditi na podizanju svijesti o nasilju u porodici, kako bi se smanjila stigmatizacija i poboljšala podrška žrtvama.

**Rad sa mlađim generacijama:** Kroz obrazovne programe i radionice, savjetnici mogu raditi sa mladima kako bi ih edukovali o nasilju, prevenciji i zdravim odnosima.

**Saradnja sa drugim profesionalcima:** Savjetnici često saraduju sa policijom, pravosudnim sistemom, medicinskim profesionalcima i drugim stručnjacima kako bi obezbijedili sveobuhvatnu podršku žrtvama.

**Unapređenje sistemskih promjena:** Kroz svoj rad, savjetnici mogu doprinijeti unapređenju zakonodavstva, politika i resursa za podršku žrtvama nasilja u porodici.

Obavljanje ličnog savjetovanja za žrtve nasilja zahtijeva stručnost, saosjećanje i predanost. Ova uloga ima potencijal da značajno utiče na oporavak i dobrobit žrtava, omogućavajući im da prevaziđu traumu, izgrade snažniji odnos prema sebi i krenu ka boljoj budućnosti.

## 7.4. Vođenje online/telefonskih grupa za samopomoć

Telefon je uobičajeno sredstvo u svakodnevici većine ljudi, djece i mladih. Predstavlja prirodni medij i koristi se za komunikaciju u svim mogućim slučajevima, pri čemu nije pokazatelj socio-ekonomskog statusa. To može da bude kućni telefon, javna govornica na ulicama velikih gradova i sela ili mobilni telefon. Istraživanja na području telefonskog savjetovanja i iskustva različitih linija za pomoć i psihološku podršku potvrđuju da odrasli i djeca radije razgovaraju sa nekim bez lica i imena, kada žele i gdje žele.

Kao najveću prednost savjetodavnih linija koju klijenti vide je to što mogu da nazovu anonimno i ne moraju da daju svoje ime, čime se povećava stepen povjerljivosti. Privatnost koju telefon obezbjeđuje pruža im slobodu da govore i povjere se, jer znaju da na taj način neće biti izazvane određene posljedice. Pozivaoci mogu da govore, a da se ne vežu uz neke posljedice, mišljenje ili čak uz cijelu istinu. Tokom razgovora klijenti mogu da osjete i predvide posljedice eventualnog daljnijeg povjeravanja, kao i što je to što može da im pomogne ili oteža situaciju povjeravanja tajne ili neprijatnih iskustava.

Velika prednost i posebna uloga telefona je u tome što pozivaocima nudi mogućnost komunikacije na njihov način i u vrijeme koje njima odgovara. Na taj način imaju osjećaj kontrole, osjećaj sigurnosti da govore o opasnostima i teškoćama na način koji bi bio težak i ugrožavajući putem kontakta licem-u-lice. Telefon omogućava poboljšani pristup savjetovanju. Roditelji/staratelji i odrasli kojima je potrebna psihološka po-

moć mogu da pristupe savjetodavnoj liniji iz sigurnosti svoga doma ili bilo kojeg drugog mjesta na kojem im je telefon dostupan. Telefonsko savjetovanje je često jedina mogućnost pružanja savjetodavne pomoći i podrške fizički nepokretnim klijentima.

Prilikom vođenja razgovora sa pozivaocima važno je da savjetnik vodi računa o osnovnim načelima savjetodavnog rada kako bi pozivaocu pružio što kvalitetniju podršku i pomoć. Takođe, navedena načela predstavljaju savjetnicima podsjetnik za ciljeve koje žele da postignu savjetodavnim razgovorom.

## **Osnovna načela i smjernice u svakom savjetodavnom razgovoru:**

### **Savjetnik vjeruje pozivaocu.**

Savjetnik pokazuje interesovanje za potrebe pozivaoca, njegovo viđenje situacije i rješenje koje je najbolje za njega. Ne može da zna tačnu i objektivnu istinu jer bi za to trebalo da čuje i ostale strane koje su uključene u problem.

### **Savjetnik ne osuđuje pozivaoca.**

Važno je da savjetnik pokaže brigu i prihvatanje pozivaoca, kakav god da je pozivalac ili njegov problem. Savjetnik treba da vodi računa da ni eksplicitno ni implicitno ne ocjenjuje prošlost pozivaoca, njegov način života ili izbor u smislu: „Mogao/la je...“. Važno je da se savjetnik uzdrži od navođenja pozivaoca na određenu odluku. Potrebno je da razumije da lična mjerila i sistemi vrijednosti savjetnika u velikoj mjeri mogu da ometaju pronalaženje pravog rješenja za pozivaoca. Osjetljivost za potrebe pozivaoca pomaže da se bolje razumije pozivalac, a takođe određuje i tok savjetodavnog razgovora.

### **Savjetnik pomaže pozivaocu da sam pronade rješenje ili izlaz iz nasilne situacije.**

Zadatak savjetnika je da pomogne pozivaocu da razjasni situaciju; da razumije njegove potrebe i želje; uoči njegova razmišljanja o životu; izlista mogućnosti za rješavanje problema; ohrabri na promjenu ili akciju; razvija samopouzdanje i sl. Savjetnik ne nudi gotova rješenja i ne daje „recepte“ i savjete, već osnažuje pozivaoca da sam prihvati problem, donese odluku o promjeni ili akciji, pronade rješenje koje je za njega prihvatljivo, kao i da upućuje i informiše pozivaoca o radu ostalih institucija kojima bi mogao da se obrati. Tako na primjer, ako se zlostavljana žena obrati za pomoć, savjetnik ne bi trebalo da odmah predloži razvod, već je važno da preispita i podstakne na pronalaženje rješenja koje je njoj prihvatljivo i koje ona prihvata.

### **Savjetnik ne radi umjesto pozivaoca.**

Uloga savjetnika nije da pozivaocu kaže šta treba da uradi, već da ga osnaži da sam donese odluku. Važno je da pozivalac uradi sve korake koji su potrebni za rješavanje problema, samo na taj način savjetnik može da bude siguran da će pozivalac te korake napraviti onda kada zaista bude spreman na njih. Važno je da savjetnik ima na umu da pozivalac ima odgovornost za promjenu, pronalaženje i realizaciju rješenja svog problema, odnosno da to nije odgovornost savjetnika.

### **Savjetnik sluša, a ne drži predavanje, ne moralise i ne „pametuje“.**

U osnovi dobre komunikacije je proces slušanja, a ne predavanje. Savjetnik treba da bude pripremljen za slušanje, kao i da se uključi u tok i intenzitet stvarnih emocija pozivaoca. Može se desiti da u početku postoji nedostatak povjerenja, što će polako nestajati ako se pokaže iskrena briga i empatija.

### **Savjetnik ne daje obećanja.**

Jedan od zadataka savjetnika je da pozivaocu pruži nadu da je njegov problem rješiv. Međutim, veoma je važno da ne budi lažnu nadu, da ne pruža lažna ohrabrenja i da ne obećava stvari za koje savjetnik nije siguran da će se dogoditi ni kakve će biti. Dobro je izbjegavati komentare kao što su: „Razvedrite se, uskoro će sve biti dobro“, „Ne brinite, sve će doći na svoje mjesto“, „Neće se dogoditi ništa strašno“ i si. Činjenica je da savjetnik ne zna kako će se situacija dalje razvijati, da li će biti bolje ili gore, kakve odluke će donijeti druge institucije ako su uključene.

### **Savjetnik je dužan da upozna sebe.**

Veoma je važno da svaki savjetnik upozna i da bude svjestan svojih snaga, ali i ograničenja, da može da bude iskren prema sebi i pozivaocu. Supervizija ima izuzetnu važnost u procesu upoznavanja sebe, svojih snaga i ograničenja, kao i u usvajanju vještina savjetovanja.

### **Etički principi savjetovanja putem telefona**

- **Anonimnost.** Osoba koja je pozvala savjetodavnu liniju možda ne želi da otkrije svoje puno ime i prezime, adresu, broj telefona i druge podatke pa je potrebno da želja za anonimnošću sve vrijeme bude ispoštovana, pogotovo u slučajevima kada se linija predstavlja kao anonimna i povjerljiva. Ukoliko pozivalac ne želi da otkrije svoj identitet, savjetnik ne treba da insistira na tome. U redu je da pita o ličnim podacima koji su važni za razumijevanje situacije i problema pozivaoca, npr. uzrast, zanimanje, bračni status i dr. Kako bi se dodatno obezbijedila anonimnost pozivaoca, važno je da se dokumenta-

cija o pozivima, zapisi razgovora, podnijete prijave i slični dopisi čuvaju na sigurnom mjestu.

- **Povjerljivost.** Osobe koje pozivaju često brine da li će se informacije koje povjere prenijeti nekoj trećoj osobi ili instituciji. Iz tog razloga više vole da pozovu tako da ne daju svoje ime, mjesto odakle zovu ili neke druge lične podatke. Informaciju o svom identitetu spremni su da daju tek kada su sigurni kako će se te informacije iskoristiti. Savjetodavna linija se oglašava kao besplatna povjerljiva linija za pomoć i to ohrabruje ljude koji zovu. Međutim, to često nije dovoljno, nego je kod osobe i dalje prisutan strah da će neko saznati da je kontaktirala liniju. Savjetodavna linija nudi mogućnost obraćanja za pomoć i putem elektronske pošte ili pisma pa se susrećemo s problemom povjerljivosti i u tim situacijama.

Kako bi se pružila što bolja podrška pozivaocu, važno je da povjerljivost uvijek ima svrhu što kvalitetnije pomoći, a ne čuvanja tajne između pozivaoca i savjetnika. Svaka organizacija i linija pomoći mora jasno da definiše situacije i akcije kada povjerljivost treba da se raskine i prekrši. Važno je da se vodi računa da je zaštita osobe, posebno ako se radi o djetetu, ispred pravila povjerljivosti. Takođe, važno je da pozivaoci budu upoznati i svjesni te mogućnosti. To bi značilo da je važno da se napomene da se na savjetodavnoj liniji snimaju razgovori, da postoji zapis broja sa kojeg se zove i slične mogućnosti kojima se može otkriti identitet pozivaoca. U slučajevima kada je potrebno da se prekrši povjerljivost nastoji se da savjetnik prvo o tome razgovara s pozivaocem, objašnjava razloge za prekid povjerljivosti i nastoji da dobije dozvolu da preduzme neku akciju: upućivanje različitim hitnim službama, prijava centru za socijalni rad ili policiji. Međutim, može se desiti da pozivalac ne želi da da saglasnost za takvo postupanje ili da spusti slušalicu. Ukoliko izostane saglasnost pozivaoca, savjetnik donosi odluku o daljem postupanju zajedno sa kolegom, supervizorom ili voditeljem linije, u skladu s pravilima savjetodavne linije. Zbog toga je važno da na liniji bude obezbijeđen okvir rada koji je podržavajući za savjetnike, kao i da bude osigurana supervizija i pomoć u najtežim procjenama.

Supervizija i vođenje savjetodavne linije otvaraju niz dilema o povjerljivosti podataka. Ako osoba koja radi na telefonu saopšti informaciju o pozivaocu ili o nekoj drugoj osobi na superviziji ili upravi linije, povjerljivost je djelimično narušena. Pravilo je da se slučajevi i podaci o kojima se razgovara na superviziji ne smiju prenositi niti saopštavati nekome ko nije član linije, osim ako je na superviziji dogovoreno drugačije. Razgovori o slučajevima i pozivima dozvoljeni su samo između savjetnika

i na superviziji, pri čemu je cilj razgovora i diskusija konsultacija, edukacija i usavršavanje, a ne razonoda.

### Uređenje prostora i uslovi rada

U najboljem interesu korisnika je da savjetodavna linija obezbijedi najbolje moguće uslove za rad savjetnika. Neki od radnih uslova koji doprinose pružanju kvalitetnijih usluga i pomoći uključuju: prijatan radni prostor, dovoljan broj savjetnika kako bi imali mogućnost odmora, posebno nakon teških i iscrpljujućih poziva, prisustvo iskusnije osobe ili supervizora. Jednostavan pristup izvorima informacija i supervizorskoj (i drugoj) podršci pomažu stvaranju podržavajućeg i sigurnog radnog okruženja.

Zavisno od mogućnosti i potreba, savjetodavna linija može imati centralu. Centrala omogućava da svi pozivi idu preko jedne osobe koja preuzima kratka pitanja, zloupotrebu, upućivanje i ostale pozive. Ako pozivalac želi da razgovara sa savjetnikom, preusmjerava se savjetniku. Na taj način savjetnik ne koristi energiju i vrijeme za pozive zloupotrebe i za davanje kratkih informacija.

Zavisno o mogućnostima i potrebama, savjetodavna linija može imati centralu. Centrala omogućava da svi pozivi idu preko jedne osobe koja preuzima kratka pitanja, zloupotrebu, upućivanje i ostale pozive. Ako dijete ili drugi pozivalac želi da razgovara sa savjetnikom, preusmjerava se savjetniku. Na taj način savjetnik ne koristi energiju i vrijeme za pozive zloupotrebe i za davanje kratkih informacija.

### Priprema za dežurstvo

Dobro je da savjetnik bude upućen u aktuelne pozive i slučajeve, prije svega zbog pozivaoca koji zovu više puta - ako je upoznat s prethodnim savjetodavnim razgovorima i intervencijama, lako može da nastavi u započetoj pravcu. Poželjno je da pročita interne poruke volontera, poruke o pravilima za razgovor s pojedinim pozivaocima dogovorene na supervizijama, kao i nova obavještenja koja su postavljena na oglasnoj tabli. Stoga se preporučuje dolazak na dežurstvo bar 15 minuta ranije kako bi se pročitali zapisi razgovora.

Važno je da savjetnik bude pripremljen za savjetovanje, što znači da je dobro da pored sebe ima svesku za zapisivanje razgovora, telefonski imenik sa važnim brojevima, papir, olovku i slično. Posebno je važna psihička priprema, smirenost i pribranost, kako bi pomoć koju savjetnik pruža bila što kvalitetnija i adekvatnija.

Tokom dežurstava poželjno je da se ne obavljaju privatni razgovori i da se isključi mobilni telefon, osim u vanrednim i hitnim situacijama.

Važno je da savjetnik vodi računa da se ne predstavlja ličnim imenom i da ne daje svoje lične podatke ni po-

datke drugih volontera (imena, adrese, brojevi telefona...). Ukoliko pozivaoca interesuje ime osobe s kojom razgovara, savjetnik odlučuje da li će dati svoje ime, nadimak ili pseudonim.

Korisno je da se savjetnici tokom razgovora svim pozivaocima obraćaju sa „Vi“; osim kada se radi o djeci. Ako odrasli pozivalac zamoli da se pređe na „ti“, preporuka je da se to ljubazno odbije kako bi se zadržao što profesionalniji odnos.

### Tok savjetodavnog razgovora

Svaki savjetodavni poziv, bez obzira na dužinu razgovora i problematiku kojom se bavi, ima slične faze. Tok i sadržaj tih faza zavisi o tome ko je pozivalac i kakav je njegov problem. Važno je da savjetnik pristupi pozivaocu na njemu razumljiv i primjeren način.

Postoje mnoge klasifikacije poziva i različiti nazivi pojedinih faza poziva, a svaka podjela ima isti sadržaj bez obzira na broj i nazive faza od kojih se sastoji. Pozivi često ne sadrže sve faze, ali postoji model koji pomaže savjetnicima na linijama za pomoć da uspješno odgovore na svaki poziv.

### Osnovne faze savjetodavnog razgovora:

- Početak razgovora
- Definisane probleme i podrška
- Određivanje koraka i plana akcije
- Kraj razgovora

### Započinjanje razgovora

Dobar početak razgovora je važan u procesu uspostavljanja povjerenja i može da bude odlučujući za nastavak i dalji tok razgovora. Mnogim pozivaocima je potrebno ohrabrenje da iznesu svoja osjećanja i probleme. Savjetnik može da ohrabri pozivaoca navodeći razloge zbog kojih može da ima povjerenje u savjetnika, može da kaže da je tu da pomogne i da obezbijedi dovoljno vremena pozivaocu da se pripremi na razgovor. Važno je uzeti u obzir da većina ljudi ne čuje ime osobe koja im se predstavila ili ime linije ako je to prva stvar koju čuju, kada zovu prvi put, a pogotovo ako pozivalac osjeća strepnju zbog poziva.

### Slijedi nekoliko savjeta i smjernica koje mogu da doprinesu smanjenju strepnje pozivaoca i da olakšaju početak razgovora:

- Dobro je pustiti da telefon zazvoni dva do tri puta kako bi i pozivalac i savjetnik imali vremena da se pripreme. Osobi koja zove treba nekoliko sekundi da sredi misli koje se javljaju, kao što su:
  - a. Telefon zvoni, linija nije zauzeta.
  - b. Ne javlja se sekretarica.
  - c. „Nadam se da sam dobio pravi broj.“
  - d. „Stvarno zvoni... šta da kažem?“
- Savjetnik pozdravlja i saopštava ime linije pomoći. npr. „Dobar dan, dobili ste SOS liniju. Izvolite.“

Neki pozivaoci mogu da čute na početku, može se čuti samo disanje ili plač; drugi mogu da budu nasilni ili vulgarni. Svi pozivaoci treba da budu prihvaćeni s poštovanjem - ćutanje, zloupotreba ili vulgarnost može da predstavlja način na koji pozivalac „testira“ savjetodavnu liniju ili jedini način na koji može da uspostavi kontakt u tom trenutku.

Osoba koja nazove i izabere da čuti, možda ima strah od odbacivanja. Intimnost telefonskog razgovora za nju može da bude zastrašujuća. Možda do sada nije razgovarala ni sa kim o svom problemu pa joj je potrebno vrijeme da započne razgovor. Može da uslijedi nekoliko pokušaja (ćutanja) prije nego što se osjeti dovoljno sigurnom da razgovara sa volonterom. Zato je važno svako ćutanje shvati ozbiljno, ma koliko nam se neozbiljno činilo, jer je na liniji možda stvarno osoba koja prikuplja hrabrost da progovori. Važno je prepoznati da dugotrajno ćutanje na samom početku može da poveća anksioznost i strepnju pozivaoca, što povećava mogućnost odustajanja i spuštanja slušalice. Zato je uloga savjetnika da ohrabri i podstakne pozivaoca da započne razgovor. Ukoliko osoba ne počne razgovor nakon prve intervencije, dobro je da savjetnik nastavi da se oglašava i podstiče na razgovor još neko kraće vrijeme. Ukoliko se učini da ćutanje traje previše dugo, savjetnik bi trebalo da najavi da smatra da je potrebno da spusti slušalicu, ali da ohrabri osobu da ponovo nazove.

Iskustva linija za pomoć kod nas i u svijetu pokazuju da dio poziva koji predstavljaju zloupotrebu linije (odnosi se na šaljive ili uvredljive pozive) predstavlja način za uspostavljanje odnosa koji je u tom trenutku jedini prihvatljiv za pozivaoca. Ponavljanjem poziva klijent često provjerava osobu s druge strane kako bi utvrdio da li može da joj vjeruje. Važno je da se sačuva smirenost i strpljenje, da se svaki poziv shvati ozbiljno i da se spremno odgovara na pozive. Nakon što savjetnik



više puta ponovi objašnjenja o vrsti pomoći koju klijent može da dobije i ohrabrenja da može da vjeruje liniji i savjetniku, može se desiti da klijent na kraju povjeri problem zbog kojeg vjerovatno zove.

Međutim i savjetnik na liniji ima potrebu za procjenom poziva kako bi mogao da odluči o najboljem načinu odgovaranja na potrebe pozivaoca i o najadekvatnijoj intervenciji. Svaki poziv može da sadrži čitav niz različitih potreba i ponekad je teško procijeniti koja je od tih potreba stvarna potreba pozivaoca.

U situacijama kada nismo sigurni o kakvom pozivu ili potrebi pozivaoca se radi, najuspješnija metoda je da se tom pozivu ili problemu pristupi "kao da," je stvaran i da se obavi razgovor kao da ne sumnjamo u namjere pozivaoca. Dobra edukacija može savjetnicima da olakša procjenu poziva i potreba pozivaoca, a jasna pravila i mogućnosti da raspravljaju o takvim pozivima s kolegama i supervizorima predstavljaju dodatnu podršku. Kroz proces supervizije i ličnog rada na sebi savjetnici imaju mogućnost da postanu svjesni sopstvenih vrijednosnih stavova i toga kako stavovi utiču na razmišljanje.

### Definisanje problema i podrška

Kako bi što uspješnije razumio problem zbog kojeg se pozivalac obraća i prepoznao njegove stvarne potrebe, dobro je da savjetnik vodi računa o sledećim smjernicama:

- Da provjerava razumijevanje onoga što pozivalac navodi kao problem. Ako pozivalac navodi neki veliki i opsežan problem, potrebno je da se problem podijeli na manje dijelove (npr. nasilje od strane partnera, zlostavljanje postupci prema djetetu, pitanje razvoda, uticaj trenutne situacije na funkcionisanje osobe itd).
- Nekada pozivalac priča o problemu na apstraktan način. Savjetnik u tom slučaju treba da smjesti problem u što konkretnije okvire, u termine i situacije koje su podložne promjeni.
- Ponekad pozivaoci navode nekoliko različitih problema o kojima brinu. Ako postoji više problema, potrebno je da se napravi lista prioriteta u saradnji s pozivaocem, pri čemu se od pozivaoca traži da odredi koji je od navedenih problema trenutno najvažniji za njega/nju, koji od tih problema ga/je najviše brine, koji problem želi najprije da riješi.
- Prilikom ispitivanja situacije i definisanja problema važno je da savjetnik postavlja pitanja otvorenog tipa i fokusirana pitanja i da izbjegava sugestivna pitanja ili da-ne pitanja.
- Dobro je da savjetnik prikupi što više činjenica vezanih za problem: kada je počelo, gdje se dogo-

dilo, kako se dogodilo, podaci o drugim ljudima koji su uključeni, podrška i reakcije sredine, dosadašnje pokušaje rješavanja problema i slično. Savjetnik treba da pita ono što ne razumije ili da traži pojašnjenje za nedovoljno objašnjenje situacije. Dodatna pitanja i pojašnjenja pokazuju pozivaocu da ga savjetnik pažljivo sluša i da je zaista zainteresovan za njega.

Prilikom ispitivanja i definisanja problema pozivaoca važno je da se ispitaju i reakcije koje su vezane za problem. Dok iznosi svoj problem, kod pozivaoca se javljaju različita osjećanja i reakcije. Ponekad je pozivalac zbunjen i ni sam ne zna što osjeća, ne priznaje ili nije svjestan postojanja pojedinih osjećanja ili da je preplavljen osjećanjima. Važno je da savjetnik bude oprezan i da prati reakcije pozivaoca, da ne forsira dublje istraživanje osjećanja, nego onoliko koliko pozivalac može da podnese. Savjetovanje nije terapija.

Cilj je da se istraže reakcije, misli, ponašanja, fizičke reakcije i osjećanja u onolikoj mjeri koliko to pozivalac može, a ne rad na osjećanjima. Ako pozivalac govori o svojim osjećanjima, uloga savjetnika je da reflektuje osjećanja i reakcije o kojima pozivalac govori. Važno je da obrati pažnju na intenzitet reakcija koje pozivalac iskazuje. Možda pozivalac osjeća različite emocije i reakcije i da je zbog toga zbunjen. U takvim situacijama savjetnik može da pomogne pozivaocu imenujući osjećanja koje prepoznaje kod pozivaoca.

### Identifikovanje koraka i plana akcije

Kada je definisan problem i potreba pozivaoca, savjetnik je u mogućnosti da ponudi intervencije, kao što su: slušanje, potvrđivanje, empatija, ali i druge konkretne akcije. Plan akcije i moguća rješenja takođe zavise od toga ko je pozivalac i o vrsti problema. Nezavisno od toga, uloga savjetnika je da pomogne pozivaocu i da zadovolji njegove potrebe. U nastavku su navedene smjernice koje mogu da olakšaju razradu i realizaciju plana akcije.

- Važno je da se odrede ciljevi, odnosno kako pozivalac vidi promjenu, šta za njega predstavlja rješenje problema.
- Cilj, odnosno promjena, mora da bude važna i da ima smisla za pozivaoca, važno je da zahtijeva određeni napor pri ostvarivanju i da vodi rješavanju problema. Kad pozivalac shvati sve mogućnosti koje ima i kada izabere rješenje, može se dalje razgovarati o realizaciji tog rješenja.
- Savjetnik zajedno s pozivaocem određuje ciljeve i promjene koje pozivalac želi da postigne. Dobro je naglasiti da nema idealnog rješenja već da svako



može imati pozitivne i negativne strane. Savjetnik može pomoći pozivaocu u procjeni pozitivnih i negativnih strana mogućih rješenja. U tu svrhu može koristiti pitanja „Šta je najbolje za vas“, „Što bi vam pomoglo?“ ili „Što još možete uraditi u vezi toga?“.

- Poželjno je da savjetnik podsjeti pozivaoca da se do uspjeha i rješenja stiže postepeno, korak po korak, da to ponekad zahtijeva težak rad. Na taj način pozivalac se ohrabruje da istraje, čak i kad naiđe na poteškoće.

Korisno je da se odredi vremenski rok za realizaciju plana. Dobro je da savjetnik podstakne pozivaoca da se javi kada ostvari nešto od dogovorenog. To omogućava da se prate pomaci i koraci u akciji, kao i da se podrže novonastale promjene i trud koji pozivalac ulaže u promjenu.

### Završetak razgovora

Način na koji se razgovor završava je važan dio poziva jer može da utiče na to da li će se pozivalac osjećati sigurnim da se obrati za podršku navedenim institucijama i da li će iskoristiti informacije koje je dobio za vrijeme razgovora.

Ima nekoliko načina na koje može da se završi razgovor. Korisno je sažeti i sumirati čitav razgovor, čime se potvrđuju date informacije i dogovori, osjećanja, uvidi pozivaoca i svaki napredak ostvaren za vrijeme razgovora. Toplim ohrabivanjem savjetnik podstiče pozivaoca da nastavi i istraje u rješavanju problema zbog kojeg se obratio.

Jedan od načina završavanja razgovora odnosi se na davanje vremenskog ograničenja, posebno u slučajevima kada razgovor jako dugo traje, pozivalac ponavlja rečenice i razgovor ne donosi ništa novo. Navedene tehnike koriste se za mirno završavanje razgovora kada je sa pozivaocem sve dogovoreno ili kada razgovor gubi energiju i smisao. Međutim, ponekad je pozivalac nasilan ili manipulira i razgovor može da postane jako neugodan za savjetnika. U takvim situacijama razgovor može da se završiti naglo ili uz prethodno upozorenje savjetnika pozivaocu.

### Nakon razgovora

Vrijeme poslije razgovora je veoma važan dio „razgovora“, gotovo kao i sam razgovor s pozivaocem. Važno je da se nakon poziva napravi pauza kako bi se savjetnik oporavio, vratio energiju i razmislio o pozivaocu, svojim reakcijama i načinu na koji je vođen razgovor. Ova faza je veoma značajna. Ako je obavljeni razgovor bio „težak“ i emocionalno iscrpljujući za savjetnika, dobro je da sa-

vjetnik pričeka nekoliko minuta prije nego što odgovori na novi poziv. U situacijama kada savjetnici dežuraju u paru, novi poziv za koji se ne zna kada će uslijediti može da preuzme odmorniji savjetnik. Dobro je da se potraži podrška i pomoć kolega, koordinatora ili supervizora.

Evidentiranje poziva ima veliku važnost i najbolje je da se razgovor zapiše odmah nakon završetka kada su sve informacije i reakcije još „svježije“. Važno je da se savjetnik podsjeti da ne postoji „savršen“ razgovor. Svaki poziv i obavljeni razgovor nudi mogućnost za učenje, a povratna informacija i podrška kolega predstavlja značajan izvor u usvajanju vještina savjetovanja i profesionalnog usavršavanja. Supervizija i podrška kolega predstavlja siguran način za proučavanje i uvježbavanje sopstvenih vještina.

### Kategorije poziva

Budući da odrasli zovu u vezi s različitim problemima i iskazuju niz reakcija i ponašanja, moguće je razlikovati nekoliko kategorija poziva koje linija pomoći za djecu i mlade prima. Praksa je pokazala da se linije za podršku često suočavaju s pozivima koji se razlikuju od očekivanih ili za koje su savjetnici edukovani i pripremljeni.

### Emocionalno teški pozivi

Emocionalno teški pozivi odnose se na pozive u kojima pozivalac nazove preplavljen emocijama ili opisuje teška i uznemirujuća iskustva. Najčešće emocije s kojima se savjetnik susreće u ovakvim situacijama jesu ljutnja, tuga, bespomoćnost, krivica, stid i sl. Važno je reći pozivaocu da je u redu da se tako osjeća, u redu je da plače, da je ljut. Na taj način normalizujemo emocije i dajemo dozvolu za njegov stvarni osjećaj, koji možda u svojoj okolini ne smije ili ne može izraziti. Veoma je važno pokazati da smo spremni da slušamo.

U situacijama u kojima je klijent preplavljen emocijama važno je pustiti ga da ih slobodno izrazi. Ako klijent plače, veoma je ljut ili ogorčen, ne treba ništa govoriti. Važno je da pozivalac dobije priliku da iskaže jake emocije skupljene u sebi. Bilo kakvi pokušaji tješnja, objašnjavanja ili traženja rješenja nisu djelotvorni u toj situaciji jer osoba preplavljena emocijama nema kapacitet da sluša. Tek nakon što „izventilira“, osoba se može umiriti, čuti podršku savjetnika i započeti konstruktivan razgovor.

Važno je reflektovati osjećanja koja čujemo kod pozivaoca, pri čemu je dobro obratiti pažnju na jačinu i visinu glasa pozivaoca, brzinu kojom govori, pauze između riječi i rečenica i druge paralingvističke znakove. Treba obratiti pažnju na intenzitet emocija koje klijent iskazuje. Moguće je da se kod klijenta javlja više osjećanja

koja su pomiješana i zbunjujuća za klijenta. U takvim situacijama savjetnik može pomoći klijentu izdvajajući osjećanja koja čuje.

Emocionalno teški pozivi mogu djelovati uznemirujuće i na savjetnike. Važno je prepoznati koja osjećanja pozivalac i njegova priča bude u nama. To može biti ljutnja, strah, bespomoćnost, tuga. Odgovornost svakog savjetnika je iznijeti i proraditi pozive koji su mu bili teški na supervizijskim sastancima, s ciljem sopstvenog rasterećenja i zaštite. Takođe, supervizijska grupa može predložiti i načine rješenja za buduće slične situacije.

Emocionalno teški pozivi vrlo često iscrpe savjetnike. Važno je da svako za sebe pronađe načine samozaštite i za obnavljanje energije potrebne za sljedeći savjetodavni razgovor.

### Tišina/ćutanje

Jedna od glavnih razlika savjetovanja licem u lice i telefonskog savjetovanja je način na koji savjetnik rješava šutnju. Preko telefona je teško prepoznati kada obična pauza postane posebno tiha i zbog čega je takva. Ćutanje se može učiniti dužim nego što stvarno traje iz razloga što nemamo sliku. Iskustvo je glavni faktor koji utiče na to hoće li savjetnik prekinuti ćutanje ili neće. Ćutanje se češće prekida ako osoba zove prvi put. S obzirom na to da nema pravila kada je potrebno prekinuti ćutanje, to zavisi od procjene savjetnika.

Pauze koje nastaju tokom razgovora mogu biti korisne jer imaju svoju funkciju. Pozivaocu je potrebno vrijeme da proradi i shvati, apsorbira ono što se zbiva, suoči se s novim iskustvom i integriše ga. Jedan od razloga za tišinu može biti sređivanje pozivačevih misli u vezi prethodnog razgovora. Tišina se može javiti ako se počne govoriti o temi koja se do sada nije pominjala. Moguće je i da pozivalac želi otvoriti novu temu ili problem pa pauza predstavlja kolebanje i skupljanje hrabrosti. Ćutanje se može javiti zbog zbunjenosti pozivaoca ili ako pozivalac doživljava snažne emocije.

Ukoliko se pojave pauze i tišina tokom razgovora, ne treba odmah prekidati ćutanje jer ono govori da se s pozivaocem nešto događa i da mu/joj treba vremena. Dopuštajući tišinu savjetnik smanjuje anksioznost. Nekada će pozivalac prekinuti tišinu kada završe procesi koji su se odvijali tokom pauze u razgovoru. Ukoliko tišina traje relativno dugo, savjetnik može prekinuti ćutanje, iako je klijent posljednji govorio, reflektujući nelagodnost i brigu jer ne zna što se događa s pozivaocem. Takođe, prilikom prekidanja tišine, u redu je ponoviti ono što je pozivalac posljednje rekao ili sažeti sadržaj koji je izgovoren prije nego je tišina nastupila.

Ćutanje ponekad može biti rezultat otpora i odbijanja savjetnika ili pomoći. Savjetnik može reflektovati sopstveni utisak da pozivaocu nije ugodno razgovarati ili se možda predomislio, podijeliti svoja zapažanja s njim te podstaći razgovor o načinima na koje se pozivalac može osjećati sigurnije, zaštićenije. Pitanje „Što vam otežava da nastavite razgovor o ranije pomenutom događaju?“ može olakšati savladavanje otpora i nesigurnosti.

Savjetnik može iskoristiti kratku pauzu kada želi reći ili naglasiti neke važne uvide, saznanja ili činjenice. Takođe, pri postavljanju pitanja dobro je dati malo vremena pozivaocu da razmisli. Tišina može biti korisna kada želimo pažnju usmjeriti na određeni trenutak.

Dok traje tišina savjetnik ima vremena da razmisli o čemu se razgovaralo prije pauze, da napravi zabilješke i sl.

### Testirajući i pozivi zloupotrebe

Jasno je da postoji potreba za testiranjem, a pogotovo one usluge koje su besplatne i sigurne. Takvi pozivi su brojni i mogu uzrokovati različite probleme savjetnika na liniji.

Takvi pozivi zahtijevaju procjenu i individualni pristup, ali neke ideje mogu generalno biti korisne:

- objasniti o kakvoj liniji podrške se radi te dati informacije o vrstama pomoći koju linija pruža
- ponuditi pozivaocu vrijeme i prostor za razgovor ako želi, pri čemu je poželjno naglasiti uslove koji će olakšati razgovor, na primjer da nađe neko mirnije mjesto, da zamoli prijatelje da budu tihi dok razgovarate, da nećete tolerisati grube šale i viceve, da ćete njegove izjave i problem vrlo ozbiljno shvatiti...
- uvijek završiti poziv na prihvatljiv način, napominjući pozivaocu svoje namjere, npr. o prekidu razgovora
- pustiti nekoliko sekundi između podizanja slušalice i pozdravne fraze ponekad nam može pomoći da se bolje nosimo sa pozivom, pogotovo ako imamo mnogo poziva zloupotrebe
- šaljivi odgovor može nekad biti dobar, ali treba izbjegavati biti previše zabavan jer to može dovesti do ponavljanja poziva.

U okviru linije treba da postoje jasna pravila o tome kako odgovoriti i završiti uvredljive, pijane, prijeteće i druge zlostavljajuće pozive. Za seksističke, rasističke i homofobične pozive treba da postoje ista jasna pravila, čak iako uzimamo u obzir i pravilo jednakih mogućnosti. Ključno treba da bude pravilo „prihvatljivo

postavljanje granica". Imajući na umu da je u tom trenutku to jedini način na koji pozivalac može uspostaviti kontakt, nijednoj osobi koja neadekvatno komunicira se ne pomaže tako što joj se dopušta da nekoga vrijeđa, a da joj se ne kaže da to nije u redu.

### Hronični pozivaoci

Iskustva u telefonskom savjetovanju govore da svaka linija pomoći ima barem jednog tzv. "neumornog pozivaoca". Ovu grupu čine pozivaoci koji stalno pozivaju, a zapravo ne traže konkretnu pomoć ili je nijesu spremni prihvatiti. Često pomoć koja je ovoj grupi pozivalaca potrebna prelazi okvire telefonskog savjetovanja. Kod savjetnika ovakvi pozivi mogu izazvati ljutnju, osjećaj bespomoćnosti i nekompetentnosti jer svaki pokušaj pomoći ne donosi rezultate, što je prilično iscrpljujuće. U radu s "neumornim pozivaocima" je potrebno zajednički pronaći konstruktivne načine koji će pomoći: organizaciji, volonteru pojedinačno, i samom pozivaocu.

#### Slijedi nekoliko prijedloga:

- Snimanje i analiziranje poziva s kolegama na supervizijskim sastancima može olakšati prepoznavanje potreba pozivaoca i osmišljavanje najprikladnije intervencije.
- Poželjno je napraviti plan za koji je potrebno da ga slijedi svaki pojedini volonter koji će s pozivaocem doći u kontakt. Vrlo često takvim pozivaocima je potrebna struktura. Ukoliko se savjetnici koji rade na istoj liniji ne pridržavaju istih uputstava i pravila, otvara se mogućnost za manipulacije, nestrukturirane i nekonstruktivne razgovore.
- Planom bi trebalo obezbijediti sigurnost pozivaoca i savjetnika. Moguće je da će u nekim slučajevima biti potrebno uključiti nadležne institucije, npr. policiju, centar za socijalni rad ili bolnicu.
- Veoma je važno upoznati pozivaoca sa planom i dogovorenim pravilima. Dobro je neka pravila dogovoriti sa samim pozivaocem te mu na taj način dati određeni dio odgovornosti i važnosti (npr. kojim danima može zvati, da ne zove kada je okružen drugim ljudima, u kojim situacijama će razgovor biti prekinut i sl.)

Ukoliko savjetnik primijeti ili sumnja da je pozivalac pod uticajem alkohola ili nekih sredstava zavisnosti, važno je to reflektovati. Vrlo često je savjetovanje u takvim stanjima neproduktivno i nekonstruktivno. Iz tog razloga razgovor može biti prekinut, pri čemu je poželjno obavijestiti pozivaoca o našoj namjeri te objasniti razloge za prekid razgovora. Važno je uputiti pozivaoca na instituciju koja se bavi problemima za-

visnosti ili alkoholizma. Ukoliko je procjena savjetnika da je pozivalac u kritičnom stanju (npr. gubitak svijesti, dezorijentisanost, slabost), treba mu dati specifična uputstva za prvu pomoć i pokušati saznati gdje se nalazi te obavijestiti nadležne institucije i ustanove koje mu mogu pružiti pomoć.

Ukoliko je pozivalac osoba koja se psihijatrijski liječi, važno je pitati je li u tretmanu i gdje, provjeriti pije li lijekove (vrsta i doza) te ga uputiti da se obrati svom ljekaru. Ukoliko osoba nije u tretmanu, dobro je preporučiti mjesta gdje se može obratiti za pomoć.

### Suicidalni pozivi

Sposobnost predviđanja suicidalnog ponašanja nije velika. Predrasuda je da osobe koje najavljuju suicid to nikada neće učiniti. Međutim, **u oko 80% slučajeva osobe koje izvrše suicid izrazile su svoje namjere i osjećanja prije nego su to uradile, ali ih okolina nije prepoznala ili nije željela prepoznati.** Najčešći znakovi suicidalnog ponašanja su potištenost, promjene u ponašanju, gubitak interesovanja za hobije i prijatelje, povlačenje od okoline, umor, bezvoljnost, problemi koncentracije.

Poznato je da porodica predstavlja značajno mjesto u razvoju djeteta. Tokom odrastanja djeca i adolescenti nailaze na brojne probleme i pritiske, osjećaju se zbunjeno i nesigurno, sumnjaju i brinu. Promjene u porodici, gubitak značajnih osoba, iskustvo nasilja u porodici, selidba u novu okolinu, odbačenost od vršnjaka i slična iskustva mogu predstavljati izuzetno teška i neugodna iskustva za djecu i mlade. U nekim slučajevima djeca i mladi tada vide samopovređivanje i suicid kao jedini odgovor na probleme u životu, kao „jedino moguće rješenje“. Pokušaj suicida slijedi nakon neizbježne, nemoguće i nepodnošljive boli koju mlada osoba doživljava.

Važno je znati da djeca nemaju koncept smrti kao odrasli. Mnoga suicidalna djeca pokazuju fluktuacije u svom razumijevanju smrti, što se objašnjava ego regresijom u suicidalnim epizodama. Iako dijete razumije smrt kao nešto konačno, u stanju stresa vjeruje da je smrt nešto privremeno, ugodno i stanje koje će odagnati svu tenziju i tugu. Za razliku od suicidalne djece, adolescenti gledaju na smrt kao na nešto konačno bez obzira radi li se o suicidalnoj ili nesuicidalnoj grupi.

#### Možemo razlikovati nekoliko vrsta suicidalnih poziva:

- pozivalac koji samo pominje suicidalne fantazije, razmišlja o suicidu i/ili ima raniji pokušaj suicida
- suicidalne misli sa generalnim ili specifičnim planovima koji se odnose na suicid

- pozivalac koji je već u suicidalnoj akciji (npr. pije tablete, sjedi s pištoljem ... )
- Ovakva vrsta poziva je sigurno najstresnija za svakog savjetnika na linijama za pomoć i zahtijeva veliku koncentraciju i opreznu intervenciju. Tokom razgovora sa suicidalnom osobom važno je brinuti o potrebama pozivaoca, ali i potrebama savjetnika. Stoga je važno na samom početku razgovora zahtijevati i dogovoriti sljedeće:
- dogovoriti se ako se slučajno veza prekine da nazove ponovo.
- napraviti ugovor da neće počiniti suicid dok je linija otvorena.

Ukoliko je dogovoreno da će se osoba ponovo javiti, može se napraviti dogovor da neće pokušati suicid ili na bilo koji način ozlijediti sebe do idućeg razgovora. Ako dijete, adolescenti ili odrasla osoba izjavi da želi sebi oduzeti život, takvu izjavu uvijek treba ozbiljno shvatiti. Često ta izjava predstavlja poziv u pomoć. Pozive mladih koji su se ozlijedili važno je tretirati kao hitne, a ne savjetodavne pozive. U nekim situacijama potreba da se spasi život prevazilazi obavezu povjerljivog, anonimnog poziva. Stoga je poželjno da linija pomoći ima razrađene kriterijume i situacije u kojima povjerljivost mora biti prekršena. Međutim, linije pomoći se sreću u radu i sa situacijama u kojima pozivalac ne želi dati dovoljno informacija ili ne želi prihvatiti ponudenu pomoć.

- Prilikom svakog suicidalnog poziva savjetnik mora pokazati da se može nositi s problemom, da je strpljiv i ima kapacitet razumjeti i pružiti podršku. Dobro je obratiti pažnju na našu boju glasa, brzinu, pokrete koji bi mogli prouzrokovati šuškanje, disanje i sl.
- U razgovoru je bitno istražiti reakcije pozivaoca. Važno je saznati što se trenutno događa, čuti kako se dijete ili osoba osjeća. Zbog toga je dobro na početku razgovora izbjegavati davanje savjeta ili pokušavati tražiti rješenja - važno je aktivno slušati.
- Tokom razgovora važno je usmjeriti se na aktuelne probleme i kritične događaje koji su prethodili razmišljanju ili odluci o suicidu. Pri tome je dobro postavljati pitanja otvorenog tipa.
- Dobro je podijeliti svoja osjećanja i reakcije. Svakom je u nekom određenom trenutku osjetio tugu, bespomoćnost, usamljenost, povredu. Na taj način možemo pokazati razumijevanje i ojačati odnos povjerenja.
- Istraživanje socijalne mreže i dosadašnjih pokušaja rješavanja problema predstavlja važnu tačku u

razgovoru i istraživanju situacije u kojoj se nalazi pozivalac. Dobro je pitati što je već učinio, kakve su bile posljedice i rezultati tih pokušaja, što bi želio, a boji se, ko mu može pomoći.

- Kada roditelj navodi da njegovo/njeno dijete ili adolescent iznosi suicidalne misli i namjere, važno je ispitati kako doživljava smrt, kako se u porodici razgovara o pojmu smrti. Već je pomenuto da mladi mogu imati iskrivljenu percepciju i sliku o prerađenoj smrti i mogu biti ambivalentni oko odluke da izvrše suicid. Ponekad je korisno konfrontirati pozivaoca s konačnošću smrti, što može bih podsticaj za traženje drugih rješenja.
- Ukoliko je klijent nazvao u toku suicidalne akcije ili je spreman na nju, treba pokušati saznati ime, adresu, bitne osobe koje bismo mogli kontaktirati. Poželjno je što duže zadržati pozivaoca na liniji, navoditi ga da puno priča, pomoći pozivaocu da postane svjestan onoga što govori.
- Na kraju razgovora preporučuje se da se pozivalac uputi na ustanovu u kojoj može dobiti pomoć koja mu je potrebna ili ponuditi da savjetnik to učini umjesto pozivaoca ukoliko želi ostaviti podatke.

## **VAŽNO JE ŠTO VIŠE PITATI - ŠTO MANJE PRETPOSTAVLJATI.**

### **Ukoliko pozivalac planira suicid:**

- reflektovati osjećanja i reakcije, podijeliti vlastita iskustva i osjećanja
- otkriti planove za suicid i ispitati potencijalni rizik
- razraditi načine i moguće posljedice (npr. „Jesi li razmišljao/la o drugim mogućim posljedicama pada s balkona. Moguće je da ćeš preživjeti pad s balkona i ostati doživotno oduzet. Što će biti onda?“)
- dekontaminacija suicida
- pokazati lične emocije ako je to prikladno
- usmjeriti se na istraživanje problema i razradu plana akcije
- završiti razgovor sažimanjem razgovora, problema, i plana akcije

### **U slučaju da je pozivalac spreman ili je već preduzeo suicidalnu akciju:**

- nastojati saznati što više podataka o pozivaocu
- ostati u razgovoru - baviti se osjećanjima pozivaoca
- aktivno slušati dok tragamo za informacijama
- reflektovati emocionalne potrebe - činjenica da

je osoba nazvala liniju za pomoć govori da osoba vjeruje u pomoć, da joj je pomoć potrebna. Poziv i obraćanje liniji za pomoć predstavlja značajan korak u traženju podrške.

### Pitanja koja treba imati na umu:

- Je li pozivalac siguran?
- Koje su njegove fizičke potrebe?
- Koje su njegove emocionalne potrebe?
- Ima li od nekoga podršku?
- Može li računati na svoju porodicu i prijatelje?
- Koliko je depresivan - suicidalan?
- Koji su njegovi izvori podrške gratifikacije?
- Kako možeš pozivaocu vratiti kontrolu?

**DA BISMO ZAŠTITILI SEBE KAO SAVJETNIKE VAŽNO JE ZNATI DA ODGOVORNOST ZA POZIVAOČEV ŽIVOT SNOSI SAM POZIVALAC.**

## 7.5. Pružanje psihosocijalne podrške žrtvama nasilja, sa posebnim pristupom za žene i djevojčice

Pojam "savjetovanje" koristi se na različite načine. U definisanju savjetovanja možemo se poslužiti različitim terminima i tada govorimo o savjetodavnom odnosu, repertoaru intervencija i o psihološkom procesu; osim toga, savjetovanje možemo posmatrati kroz njegove ciljeve, klijente i odnos prema psihoterapiji. Prema jednoj definiciji pod savjetovanjem se podrazumijeva proces psihološkog tretmana u kome jedna osoba, savjetodavac/savjetnik nastoji da proizvede promjene uvjerenja i/ili ponašanja druge osobe odnosno klijenta.

Radeći s različitim klijentima savjetnici imaju različite ciljeve, npr. pomažu im da prebrode emocionalnu uskraćenost iz prošlosti, da riješe trenutne teškoće, lakše podnesu promjene, donesu odluke, razriješe krize i da nauče specifične životne vještine. Ciljevi savjetovanja najčešće se dijele na one koji se tiču ublažavanja teškoća i na razvojne ciljeve, odnosno one namijenjene rastu i razvoju. Nije jasna granica između ublažavanja slabosti i jačanja snaga. Štaviše, postizanje razvojnih ciljeva i onih usmjerenih na rješavanje problema može djelovati preventivno. Razvojni zadaci su zadaci s kojima se ljudi suočavaju u različitim životnim fazama, npr. prilikom sticanja nezavisnosti, traženja partnera, podizanja djece i prilagođavanja na stariju životnu dob.

Uspješno obaviti razvojne zadatke znači obuzdavati negativne osobine i njegovati pozitivne. Bez obzira na različite teorijske pristupe, najvažniji cilj savjetovanja obično je jačanje klijentove lične odgovornosti za oblikovanje sopstvenog života. To često podrazumijeva donošenje odluka koje će klijentu pomoći da djelotvorno misli, osjeća i postupa, da doživljava i pokazuje osjećanja, da racionalno misli i djeluje. Krajnji cilj savjetovanja je samopomoć, odnosno osposobljavanje klijenta da sam sebi bude sopstveni savjetnik.

Vještina savjetovanja se ogleda kroz komunikaciju i aktivno slušanje.

### Komunikacija

Komunikacija se definiše kao proces razmjene poruka (verbalnih ili neverbalnih) između najmanje dvije osobe, koji se odvija sa određenim ciljem i namjerom. Svaka razmjena odvija se u okviru neke situacije - konteksta komunikacije. Kontekst komunikacije jeste sama situacija u kojoj se komunikacija odvija. Određuju ga brojni i različiti faktori kao što su: broj učesnika, vrijeme odigravanja, karakteristike prostora, uzrast, pol, uloge učesnika, prethodno iskustvo, predmet razmjene itd. Komunikativna sposobnost definiše se kao sposobnost prilagođavanja raznovrsnim situacijama komunikacije.

Da bi komunikacija bila uspješna neophodno je da postoji prilagođavanje svih učesnika u njoj, zato što se u komunikaciji dešava proces razmjene, uzajamnog djelovanja i formiranja odnosa među učesnicima, tako da svaki učesnik dobija svoje mjesto i značaj. Adekvatno prilagođavanje moguće je samo u situacijama aktivne razmjene, pa zato kažemo da učimo da komuniciramo u okviru same komunikacije. **To znači da se na osnovu razmjene koja se događa između sagovornika, kako afektivnih (osjećanja, uvjerenja, vrijednosti, stavovi), tako i kognitivnih sadržaja (misli, znanja, umijeća, vještine), mijenjaju:**

- ✓ jezik i jezička sredstva (leksička i sintaksička prilagođavanja)
- ✓ sadržaj onoga što se govori (količina informacija, relacije)
- ✓ način na koji se govori (frazе, intonacija i sl.)

Ravnopravan i partnerski odnos između učesnika u komunikaciji jeste onaj koji najviše doprinosi kvalitetu razmjene i njemu težimo, a ogleda se u međusobnom poštovanju i prihvatanju.



## Proces komunikacije je dvosmjernan i sastoji se od:

- ✓ izražavanja sebe
- ✓ slušanja drugih

Osnovni oblik verbalne komunikacije je razgovor, a temelji se na dvije komunikacione vještine: slušanje i govorenju. Slušanje kao vještina u pomagačkim profesijama može biti aktivno i pasivno (ćutanje). U pomagačkim profesijama koristi se aktivno slušanje. Osnovna funkcija aktivnog slušanja je da dajemo osobi poruku da smo je razumjeli.

## Aktivno slušanje

Aktivno slušanje je slušanje sa istinskim razumijevanjem, pažnjom i empatijom. Ova vrsta slušanja doprinosi da se ljudi osjećaju bolje, ohrabruje ih da pričaju i izraze svoja osjećanja, podstiče njihovo samopouzdanje, smanjuje strah i strepnju, olakšava razvoj i konstruktivnu promjenu. **Postoje četiri vrste slušanja u savjetovanju:**

1. Savjetnik sluša klijenta
2. Klijent sluša savjetnika
3. Savjetnik sluša (prati, osluškuje) sopstvene misli i osjećanja
4. Klijent sluša (prati, osluškuje) sopstvene misli i osjećanja

Kvalitet „unutrašnjeg slušanja“ savjetnika određuje uspješnost u aktivnom slušanju klijenta. Najbolje je kada kod savjetnika postoji ravnoteža između „spoljašnjeg“ i „unutrašnjeg“ slušanja.

## Funkcije aktivnog slušanja:

- *Uspostavljanje odnosa između savjetnika i klijenta.* Veća je vjerovatnoća da će savjetnik sa klijentom uspostaviti dobar odnos ukoliko klijent ima doživljaj da ga savjetnik pažljivo sluša.
- *Izgradnja povjerenja.* Povjerenje u savjetodavnom odnosu je interaktivan proces. Stepenu u kome savjetnik i klijent vjeruju sami sebi, jedni drugima, i njihovom odnosu, utiče na povjerenje koje osjeća druga osoba. Pažljivim slušanjem klijenta i pokazivanjem da ih razumijemo (i prihvatamo) onakvima kakvi jesu, savjetnik može da ubrza proces izgradnje povjerenja i ublažavanja nepovjerenja.
- *Premoščavanje razlika.* Kako savjetnik može da zna kako se osjeća homoseksualac, Afroamerikanac, osoba sa posebnim potrebama? Jedinu način je: pažljivim i „dobrim“ slušanjem.

- *Pomaganje klijentima da se otvore.* Mnogi klijenti imaju problem da se „otvore“. Prethodno iskustvo ih čini opreznim. Kvalitetnim slušanjem pomozemo klijentima da se osjećaju prihvaćenim, sigurnim i shvaćenim.
- *Pomaganje klijentima da dožive osjećanja.* Nekim klijentima podsticajnim slušanjem možemo da pomognemo da uključe unutrašnji protok emocija i da ih prihvate.
- *Prikupljanje podataka.* Ako umijemo da slušamo nije potrebno da postavljamo pitanja - mnogi početnici previše pitaju, a malo slušaju.
- *Pomaganje klijentima da preuzmu odgovornost.* Aktivno slušanje ublažava dejstvo odbrane. Aktivno slušanje stvara klimu u kojoj klijenti mogu preuzeti veću ličnu inicijativu.

## Aktivno slušanje se sastoji od niza mikro-vještina:

1. *Zauzimanje stava poštovanja i prihvatanja.* Atmosfera bezuslovnog poštovanja i prihvatanja klijenta je osnova savjetovanja usmjerenog na klijenta. Ali, da bi se takva atmosfera ostvarila, neophodno je da savjetnik bude psihološki prisutan. Ovo prisustvo (mislama, tijelom, osjećanjima) obilježeno je stavom koji savjetnik ima ne samo prema klijentu već i prema sebi. Ako je savjetnik autentična ličnost i ukoliko sebe prihvata, biće u stanju da kreira atmosferu poštovanja i prihvatanja.
2. *Ulazak u klijentov unutrašnji svijet.* Da bi klijenti imali doživljaj da ih savjetnik razumije, on mora da razvije vještinu „hodanja u njihovim mokasinama“, „ulaženja u njihovu kožu“ i „posmatranja svijeta njihovim očima“. Ulazak u klijentov unutrašnji svijet uključuje razumijevanje i prihvatanje klijentata takvim kakvi jesu. Pažljivim slušanjem i reagovanjem savjetnik odgoneta poruke klijenta. Ako na ono što klijenti kažu, savjetnik reaguje pokazivanjem tačnog razumijevanja njihovog stajališta, tada reaguje kao da se nalazi unutar njihovih unutrašnjih stajališta.
3. *Postavljanje pitanja.* Savjetnik može da postavlja tri vrste pitanja: zatvorena pitanja - ograničavaju komunikaciju jer odgovor može da bude samo „da“ ili „ne“; otvorena pitanja - otvaraju komunikaciju i sugestivna pitanja - zatvaraju komunikaciju.
4. *Ohrabivanje - slanje dobrih poruka glasom i tijelom.* Tokom razgovora dobro je da savjetnik ohrabruje klijenta da nastavi. Ohrabrujući klijenta da nastavi mi šaljem poruku: „Sa Vama sam, molim Vas, nastavite“. Ohrabivanje može biti verbalno i neverbalno. Kako u savjetovanju putem telefona

izostaje neverbalna komponenta komunikacije, fokus je na verbalnoj, te je važno kakvim glasom savjetnik šalje poruke. Glas savjetnika uvijek govori o tome šta savjetnik osjeća i koliko je emocionalno osjetljiv na ono što klijent osjeća. Kada je savjetnik nesiguran (početnici) govor može biti previše brz ili pretjerano glasan. To je uvijek znak anksioznosti savjetnika. Poruke koje se šalju glasom imaju sledećih pet dimenzija: glasnost, razgovjetnost, visinu, naglašavanje i brzinu.

5. *Započinjanje razgovora.* Prvi susret počinje riječima koje treba da podstaknu pozivaoca da sa savjetnikom podijeli razlog svog poziva. Treba izbjegavati formulaciju: „Molim Vas, recite mi kako vam mogu pomoći“, jer to može kod klijenta da stvori utisak da je sva odgovornost na savjetniku. Ponekad klijent želi da govori ali mu je teško da započne i tada mu je potrebna pomoć.
6. *Parafraziranje.* Parafrazirati znači svojim riječima ponoviti ono što je klijent rekao. Važno je da se tokom parafraziranja koliko je moguće više koriste klijentove riječi. Dobro parafraziranje je slično odrazu u ogledalu, ali taj odraz ne treba da bude jezgroviti od stvarne slike. Preporučljivo je parafraziranje početi zamjenicom „vi“, kako bi savjetnik pokazao klijentu da kroz parafraziranje odražava njegovo unutrašnje stajalište. Tokom parafraziranja je korisno malo usporiti govor da bi se dobilo vrijeme za razmišljanje. Za uspješno parafraziranje potrebno je dobro pamtili i dobro baratati riječima. Klijentove reakcije „Tačno tako“ ili „Upravo to“ pokazuju da je parafraziranje uspješno.
7. *Reflektovanje.* Reflektovanje osjećanja predstavlja mikro-vještinu kojom savjetnik „ulazi“ u klijentov tok emocija, pokazuje da ih prepoznaje i vraća klijentu doživljaj tih emocija. Reflektovanjem osjećanja gradi se emocionalno partnerstvo između savjetnika i klijenta. Reflektovanje osjećanja slično je parafraziranju, ali se od njega i razlikuje. Sličnost je u tome što obje aktivnosti podsjećaju na odraz u ogledalu, s tim što je kod parafraziranja akcent na mislima, a kod reflektovanja na osjećanjima. Reflektovanje obično uključuje i nešto više, ali reflektovanje osjećanja je nešto više - uzimaju se u obzir i verbalni i neverbalni signali koje klijent šalje. Prilikom reflektovanja savjetnik treba da odgovori kako na verbalne tako i na neverbalne signale.
8. *Pokazivanje razumijevanja konteksta i razlika.* Klijenti i njihove teškoće ne postoje u vakuumu. Svaki klijent nalazi se u spletu kontekstualnih varijabli čija se važnost razlikuje od slučaja do slučaja. Područja u kojima je važno razumijevanje konteksta su: kultura,

rasa, društveni sloj, porodica iz koje potičemo, rad - školovanje, zdravlje, pol, seksualna orijentacija, starost, referentna grupa, religija, mreža podrške.

9. *Ublažavanje početnih otpora.* Otpor se razumije kao sve ono što stoji na putu u procesu savjetovanja. Klijenti mogu sa otporom da započnu savjetovanje, ali otpori mogu da nastanu i tokom procesa savjetovanja, odnosno mogu da se jave u svim fazama savjetovanja. Na početku savjetovanja otpori se izražavaju kroz ambivalenciju klijenata: žele promjenu, ali se plaše šta će ta promjena donijeti. Često su otpori koji se javljaju tokom savjetovanja rezultat greške savjetnika (umor savjetnika, pojava sindroma izgaranja, predrasude).
10. *Izbjegavanje nepodsticajnih ‚nemojte‘ ili izbjegavanje najčešćih grešaka.* Najčešće greške savjetnika: usmjeravanje i vođenje, odnosno određivanje onoga o čemu klijent treba da govori; vrednovanje i procjenjivanje; okrivljavanje; moraliziranje, držanje pridike i pokroviteljski stav; dijagnostifikovanje; razuvjeravanje i poboljšanje raspoloženja klijenata; neprihvatanje klijentovih osjećanja; davanje savjeta i podučavanje; ispitivanje; pretjerano objašnjavanje; skrivanje iza profesionalne fasade; požurivanje; neprikladno samootkrivanje.

Pružanje psihosocijalne podrške žrtvama nasilja, sa posebnim pristupom za žene i djevojčice, ima ključnu ulogu u obnovi njihovog emocionalnog i mentalnog blagostanja. **Evo kako bi takva podrška mogla izgledati:**

**Sigurno okruženje:** Stvaranje sigurnog okruženja je osnovni korak. Važno je da žrtve znaju da su dobrodošle i da će biti slušane bez osude ili osjećaja krivice.

**Empatično i saosjećajno slušanje:** Prvi korak u pružanju podrške je oslušivanje žrtvinog iskustva. Pružanje prostora za izražavanje osjećanja, strahova i frustracija omogućava žrtvama da se osjećaju slušano i razumljeno.

**Individualno prilagođena podrška:** Svaka žrtva je jedinstvena i može zahtijevati različite oblike podrške. Pristup treba prilagoditi potrebama i željama žrtve, uzimajući u obzir njihovu kulturu, jezik i emocionalnu spremnost.

**Obrazovanje i informisanje:** Pružanje informacija o pravima, opcijama za podršku i procesima oporavka može pomoći žrtvama da donesu informisane odluke o svom putu ka ozdravljenju.

**Razvoj emocionalne otpornosti:** Pomažući žrtvama da razviju emocionalnu otpornost, tehnike suočavanja i strategije za upravljanje stresom, podržavamo ih u prevazilaženju trauma.

**Terapija i savjetovanje:** Profesionalna terapija i savjetovanje od strane obučениh stručnjaka za mentalno zdravlje mogu biti ključni u procesu ozdravljenja. Terapeuti mogu koristiti različite tehnike, kao što su kognitivno-bihevioralna terapija, umjetnička terapija ili terapija igrom, kako bi podržali žrtve u obradi traumatičnih iskustava.

**Podrška zajednice:** Povezivanje žrtava s grupama podrške i organizacijama koje se bave nasiljem može pomoći u osjećaju pripadnosti i razumijevanja. Grupne sesije omogućavaju žrtvama da dijele svoja iskustva s drugima koji su prošli kroz slično.

**Praćenje i dugoročna podrška:** Nasilje može ostaviti dugotrajne posljedice. Stoga je važno kontinuirano pratiti žrtve i pružiti im dugoročnu podršku kako bi se osiguralo da se oporavljaju i razvijaju na emocionalnom nivou.

Kroz ove korake pružanja psihosocijalne podrške, posebno prilagođene za žene i djevojčice, može se pomoći u procesu ozdravljenja, jačanju samopouzdanja i obnavljanju pozitivnog emocionalnog i mentalnog blagostanja.

**Oснаživanje kroz edukaciju:** Edukacija o nasilju, prevenciji i strategijama za zaštitu može pomoći ženama i djevojčicama da razviju veće razumijevanje svojih prava i mogućnosti. Ovaj pristup omogućava im da se osnaže kako bi prepoznale potencijalno opasne situacije i reagovale na odgovarajući način.

**Rad na obnovi samopouzdanja:** Nasilje često može uzrokovati dubok pad samopouzdanja i samopoštovanja. Pružanje podrške u izgradnji pozitivnog stava prema sebi i vlastitim sposobnostima može pomoći žrtvama da se osjećaju jače i samouvjerenije.

**Umjetnička terapija i samoizražavanje:** Kreativne terapije, poput umjetničke terapije ili pisanja, mogu pružiti žrtvama siguran način izražavanja svojih emocija i traumatičnih iskustava. Ovakav pristup olakšava otpuštanje napetosti i procesiranje dubokih emocionalnih slojeva.

**Podrška žrtvama trgovine ljudima i seksualnog iskorištavanja:** Žrtve trgovine ljudima i seksualnog iskorištavanja mogu zahtijevati specifičnu podršku zbog posebne prirode ovih zločina. Ova podrška uključuje siguran smještaj, medicinsku pomoć, pravnu podršku i rehabilitaciju.

**Povezivanje s mrežama i resursima:** Osiguravanje informacija o lokalnim resursima, kao što su sigurne kuće, besplatna pravna pomoć, psihološka podrška i obuke za zapošljavanje, može pomoći ženama i djevojčicama da pronađu potrebnu podršku za svoj oporavak.

**Senzitivnost prema kulturnim aspektima:** Prilikom pružanja podrške, važno je uzeti u obzir kulturne i društvene kontekste žrtava. Razumijevanje njihovih specifičnih potreba, vjerskih uvjerenja i tradicija pomaže u stvaranju podrške koja je prikladna i djelotvorna.

**Prevencija ponovnog izlaganja nasilju:** Osim pružanja podrške nakon nasilja, važno je raditi na prevenciji ponovnog izlaganja žrtava nasilju. Ovo uključuje edukaciju o odnosima, strategijama za prepoznavanje znakova nasilja i promociji zdravih oblika komunikacije.

Kombinacija ovih pristupa može stvoriti holistički okvir za pružanje psihosocijalne podrške ženama i djevojčicama koje su preživjele nasilje. Važno je osigurati da podrška bude kontinuirana, prilagođena i empatična kako bi se osigurao održiv i pozitivan proces oporavka.

### **Ispovijest žene žrtve nasilja:**

*„Bila sam zaljubljena i srećna kad sam se udala. Ali, nisam ni slutila da će moj brak postati košmar. Nakon nekog vremena, moj suprug je počeo da pokazuje svoje pravo lice. Fizičko nasilje je postalo redovna pojava. Udarci, šamari, guranja - to je bilo sve što sam znala. Svaki put kad bih pokušala da se suprotstavim ili mu kažem kako mi je teško, slijedio bi novi napad i prijatnje.*

*Ali nije samo fizičko nasilje bilo ono što me slomilo. Emocionalno zlostavljanje bilo je podmuklo i teško za opisati. Svaki dan bi me ponižavao, nazivao pogrđnim imenima, uništavao moje samopouzdanje. Osjećala sam se kao da vrijedim manje od ničega. Nisam se usuđivala reći bilo kome šta se dešava, jer sam se bojala osude i sramote.*

*Godine su prolazile, a ja sam ostajala u toj patnji. Nisam znala kako izaći iz tog začaranog kruga nasilja. Zbog dece i straha od osвете, odlagala sam odluku da se razvedem. Ali, jednog dana, došao je trenutak kada sam shvatila da moram preuzeti kontrolu nad svojim životom.*

*Nakon dugog i teškog procesa, odlučila sam napustiti nasilnog supruga. Bilo je strašno teško, ali konačno sam osjetila olakšanje. Nisam više morala živjeti u strahu. Potražila sam podršku i pomoć od prijatelja i organizacija koje se bave zaštitom žrtava nasilja.*

*Danas sam ponosna na sebe jer sam preživjela to nasilje i izašla iz toga kao jača osoba. Naučila sam postavljati granice, brinuti o sebi i voljeti sebe. I dalje je teško, ali znam da zaslužujem život bez nasilja.*

*Moja ispovijest je upozorenje i nadahnuće za sve žene koje prolaze kroz slično. Nasilje nije ljubav, i nijedna žena ne zaslužuje da trpi takvu bol. Potražite podršku i pomoć, jer izlaz postoji. Zajedno možemo prekinuti tišinu i boriti se protiv nasilja, kako bismo stvorili sigurnije i pravednije društvo za sve.“*

**M.M. se sastaje sa savjetnikom i iznosi svoju priču, diše duboko, ispušta vazduh i počinje:**

*Završila sam ekonomski fakultet. Pri kraju njegovog završetka upoznajem njega, mog budućeg supruga. Bila je to ljubav na prvi pogled, činilo mi se sav svijet je moj. Bio je pažljiv, vodio računa o svim bitnim datumima, shvatao moje potrebe i ponekad potrebu da budem sama. Pričali smo o porodici, profesionalnim postignućima. Ako me pitate kako sam se odlučila da živimo zajedno, ne znam, jednostavno se desilo. I kreće naš život, ono o čemu smo sanjali, naša kućica, naše ljubavno gnijezdo. Postepeno ON, počinje da konzumira alkohol, počinje da se opija, trijezni i tako redom. U njemu prepoznajem nekog drugog, ne moju ljubav ali sve mislim proći će, to je prolazno. I baš tada desilo se ono što sam priželjkivala, postaću majka, a on postaće otac. Čekam da dođe kući, zamišljam njegovu reakciju ali dobijam hladan tuš, hladni osmijeh i rečenicu „svašta, možda i nije moje dijete“. I tako do porođaja, samo prebacivanje, verbalne uvrede „droljo, kurvo, ološi“.*

*Na svijet dolazi jedno malo preslatko biće, moj svijet, moja ruža, za koju se živi. I opet pored svega pomišljala sam sada je otac, promijenio se. Ali moj život se pretvara u pakao. Nespavanje, briga o djetetu iscrpila je moju snagu i svaka njegova riječ me je boljela duplo više, kao da se stezalo nešto u duši, ne mogu da opišem riječima taj osjećaj. A tek kada su na red došli šamari, čupanje za kosu, bacanje stvari, prijetnje smrću ... i moje tijelo, moja duša je znala da moram izaći iz tog pakla sa sto pitanja, bez odgovora. Imala sam samo jedan cilj otići što dalje. Tako sam i uradila, kada nije bio kući, uz jednu torbicu odlazim, plačem al znam da nema povratka, jer ne želim da ona, moja beba doživi isto što i ja.*

*Prijavljujem slučaj, gledaju me čudno, čini mi se ne vjeruju mi. On moja „ljubav“ za mene dobija blagu kaznu ali ja odlučujem da dignem glavu i govorim sebi „možeš, znaš, želiš i uspjećeš“. Moja beba, teška srca uključuje se u predškolsku ustanovu a ja idem putem za koji sam se školovala. Tražim oglase i čitam: slobodno mjesto u jednom privatnom osiguravajućem društvu. Prijavim se i ljudima objasnim u kakvoj sam situaciji i da moram početi da radim i isti su mi izašli u susret. Nije bilo lako, saznao je gdje radim i moju adresu, dolazio je povremeno, uznemiravao me na poslu, dolazio na vrata moga stana, koji sam iznajmila, tražio da vidi kćerku. Noćima sam bila u strahu, samo sam očekivala da će lupiti na vrata, ući i povrijediti me. Moj šef, imao je razumijevanja a ja sam se trudila da to vratim svojim radom i znanjem. Napredovala sam, sada sam savjetnik a moja beba djevojčica koja je snalažljiva i dalje mi ispunjava život, moje sunce.*

*I sada kada me pitaju kako se osjećam, kažem dobro, ne otkrivam sve o svom životu jer ne razumije svako, lijepo te saslušaju a nakon toga čuješ ili osude ili podržavajuće komentare. Ali jedno znam, mora postojati volja, odlučnost i želja da ti sam nešto promijeniš a ne da čekaš da ti neko drugi sam kreira tvoj život. Sada sam ispunjena žena, prije svega imam mir, stabilan posao, moju dušicu. Trag na srcu i duši uvijek će ostati ali neću dozvoliti da mi to uništi život.*



## 8. Meke vještine i alati za osobe koje rade sa žrtvama diskriminacije ili nasilja

### 8.1. Identifikacija svojih ličnih snaga

Razumijevanje naših snaga ne samo da nam omogućava da maksimiziramo svoj potencijal, već nas takođe osnažuje da vodimo ispunjen i uspješan život.

Šta tačno predstavljaju lične snage? Lične snage mogu se definisati kao urođene osobine i sposobnosti koje posjedujemo. To su jedinstvene osobine koje nas čine onim što jesmo i doprinose našem uspjehu u različitim aspektima života. Lične snage mogu se manifestovati na različite načine, kao što su karakterne osobine, talenti, vještine ili oblasti stručnosti (Neff 2011). Brewer (2018) definiše lične snage kao unutrašnje kvalitete, talente, vještine i karakteristike koje čine svakog pojedinca jedinstvenim. One su prisutne u svakome od nas i igraju ključnu ulogu u našem životu. Naše snage nas definišu, oblikuju našu ličnost i utiču na naše ponašanje, odnose i postignuća.

Zašto su lične snage važne? Prvo, poznavanje i korišćenje svojih snaga omogućava nam da maksimalno iskoristimo svoj potencijal. Kada smo svjesni svojih snaga, možemo ih usmjeriti ka ostvarivanju ciljeva, rješavanju problema i izgradnji uspješnih karijera i odnosa. Lične snage su naše "supermoći," koje nam pružaju samopouzdanje i motivaciju da se izborimo sa izazovima i prevaziđemo prepreke. Drugo, poznavanje svojih ličnih snaga omogućava nam da se fokusiramo na svoje pozitivne aspekte. Umesto da se usredsređujemo na svoje slabosti ili nedostatke, usmjeravamo pažnju na ono u čemu smo dobri. To nam daje osjećaj zadovoljstva, ispunjenosti i autentičnosti u svemu što radimo. Takođe, kada koristimo svoje snage, postajemo produktivniji, kreativniji i efikasniji u svojim zadacima. Snage nam pomažu da brže riješavamo probleme, donosimo bolje odluke i ostvarujemo vrhunske rezultate. Kada se fokusiramo na svoje snage, energija teče s lakoćom i osjećamo se inspirisani da postignemo velike stvari. Lične snage nam pomažu u izgradnji autentičnih i značajnih odnosa s drugima. Kada znamo ko smo i šta donosimo u interakcije, možemo se povezati na dubljem nivou s drugim ljudima. Naše snage

doprinose zajednici i omogućavaju nam da ostavimo pozitivan uticaj na svijet oko nas. (Gilbert 2019).

Važno je naglasiti, da lične snage nisu fiksni entiteti. Mogu se razvijati, napredovati i njegovati tokom vremena. Poznavanje naših ličnih snaga i ulaganje u njihov razvoj je transformišući poduhvat. Prepoznavanjem i iskorišćavanjem naših snaga otključavamo naš pravi potencijal, povećavamo samopouzdanje i otvaramo vrata uspjehu i ispunjenju.

Razumijevanje naše vrijednosti je jednako važno. To znači prepoznati da zaslužujemo sreću, uspjeh i ispunjenje. Razumijevanje naše vrijednosti omogućava nam da postavimo zdrave granice, donosimo izbore usklađene sa našim pravim bićem i okružimo se ljudima i okruženjima koja neguju naš rast. Kada razumijemo našu vrijednost, razvijamo samopoštovanje i pozitivnu sliku o sebi, otvarajući put za razvoj lične moći (Wilhelm 2020).

Lična snaga takođe podrazumijeva sposobnost da se nosimo sa stresom, prilagodimo promjenama i održimo pozitivan stav čak i u teškim situacijama. To je sposobnost da ostanemo fokusirani i motivisani, čak i kada se suočimo sa izazovima i neuspjesima. Lična snaga nam omogućava da održimo balans između sopstvenih potreba i potreba drugih, gradeći zdrave odnose i pružajući podršku drugima.

Postoji nekoliko razloga zbog kojih često ne prepoznamo svoju vlastitu ličnu moć. Park, Peterson i Seligman (2004) definišu nekoliko uobičajenih faktora:

- 1. Usljed uticaja okoline i društva:** Od malih nogu nas oblikuju društvene norme, kulturna uvjerenja i vanjska očekivanja. Ova „uslovljenost“ može dovesti do sumnje u sebe i ograničenog poimanja vlastitih sposobnosti i vrijednosti. Naglasak društva na poređenje, perfekcionizam i prilagođavanje mogu umanjiti vjerovanje pojedinaca u vlastitu moć.
- 2. Negativna iskustva i trauma:** Prošla negativna iskustva poput zlostavljanja, vršnjačkog nasilja ili neuspjeha mogu značajno uticati na samopercipiranje i smanjiti osjećaj vlastite moći. Traumatični događaji mogu stvoriti iskrivljen pogled na sebe i izazvati osjećaj bespomoćnosti koji otežava prepoznavanje vlastitih snaga.
- 3. Strah od neuspjeha i odbijanja:** Strah od neuspjeha, kritike ili odbijanja može biti značajna prepreka u prepoznavanju vlastite moći. Ljudi se možda ustručavaju priznati svoje snage zbog straha od osude ili mogućih posljedica koje proizlaze iz preuzimanja vlastite moći.



4. **Nedostatak samosvijesti:** Neki ljudi jednostavno imaju nedostatak samosvijesti ili ograničen uvid u vlastite sposobnosti, kvalitete i potencijal. Nedostatak razumijevanja može onemogućiti prepoznavanje vlastite moći i jedinstvenih snaga koje posjedujemo.
5. **Traženje vanjske validacije:** Prevelika ovisnost o vanjskoj validaciji i odobrenju može umanjiti sposobnost prepoznavanja vlastite moći. Ako se pojedinci previše oslanjaju na vanjsku validaciju, možda će zanemariti svoje unutarnje snage i oslanjati se na vanjske izvore kako bi osjetili svoju vrijednost i samopouzdanje.
6. **Usljed „uslovljenosti“ skromnošću i nenametljivošću:** Kulturna ili društvena „uslovljenost,“ koja naglašava skromnost i nenametljivost može dovesti do toga da pojedinci umanjuju svoje snage i postignuća. Ova „uslovljenost,“ može otežati priznavanje i prihvatanje vlastite moći.

Važno je da svaki pojedinac prepozna svoju ličnu snagu i razvije je kroz samorazvoj, samoprihvatanje i kontinuirani rad na sebi. To može uključivati postavljanje i ostvarivanje ciljeva, izazivanje samoga sebe izvan zone komfora, rad na razvijanju svojih vještina i talenata, te sticanje samopouzdanja kroz postizanje uspjeha.

Prepoznavanje naših ličnih snaga je prvi korak ka iskorišćavanju njihove moći. To zahtijeva samorefleksiju, introspekciju i iskrenu želju da se bolje upoznamo. Ovdje ispod **navodimo nekoliko strategija** koje vam mogu pomoći u ovom procesu (*Duckworth, Peterson i Seligman, 2005*):

1. **Samosvijest:** Posvetite vrijeme da razmislite o vašim prošlim dostignućima, trenucima uspjeha i aktivnostima koje vam donose radost i ispunjenje. Razmotrite vaše prirodne talente, vještine u kojima se ističete i oblasti u kojima dobijate pozitivne povratne informacije od drugih. Ovi tragovi mogu pružiti dragocjene uvide u vaše lične snage.
2. **Povratne informacije od drugih:** Potražite povratne informacije od pouzdanih osoba u vašem životu - porodice, prijatelja, mentora ili kolega. Pitajte ih o vašim snagama i kojim osobinama vas vide kao jedinstvene. Ponekad drugi mogu pružiti novu perspektivu koju sami ne vidimo.
3. **Testovi ličnih snaga:** Razmislite o korišćenju alata ili resursa za procjenu snaga. Testovi karakterističnih snaga, mogu pružiti struktuiran pristup za prepoznavanje vaših snaga i pružiti sveobuhvatno razumijevanje vaših jedinstvenih kvaliteta.
4. **Talenti i vještine:** Identifikujte oblasti u kojima ste posebno vješti i gdje postižete dobre rezultate. To

mogu biti praktične vještine, kreativne talente, komunikacijske sposobnosti ili bilo koja druga oblast u kojoj se osjećate sigurno i sposobno.

5. **Vrijednosti:** Obratite pažnju na svoje vrijednosti i uvjerenja. Koji su to principi i ideali koji vam najviše znače? Prepoznajte situacije u kojima se osjećate inspirisano i živahno jer su u skladu sa vašim vrijednostima.
6. **Unutrašnja motivacija:** Primjetite šta vas pokreće i motiviše. Da li vam je važno da pomognete drugima, da postignete lični rast, ili možda da ostvarite kreativne izraze? Prepoznajte aktivnosti koje vas ispunjavaju i koje vas čine da se osjećate živim i motivisanim.
7. **Reakcije na izazove:** Pogledajte kako se nosite sa teškim situacijama. Koje strategije koristite da prevaziđete izazove? Da li posjedujete upornost, fleksibilnost, hrabrost ili druge kvalitete koje vam pomažu da se suočite sa teškim trenucima?
8. **Intuicija i unutrašnja mudrost:** Oslušajte svoju unutrašnju mudrost i intuiciju. Ponekad naše najdublje uvide i odgovore nađemo u sebi. Prepoznajte trenutke kada imate „osjećaj,“ što je ispravno ili kada imate unutrašnje znanje koje vam pomaže da donesete dobre odluke.

Važno je biti svjestan i priznati svoje lične snage, bez obzira na to koliko male ili velike možda izgledale. Samosvijest i introspekcija su ključni u procesu prepoznavanja ličnih snaga. Uz kontinuirano istraživanje i razvijanje ovih snaga, možemo osnažiti sebe i ostvariti svoj pun potencijal.

## Prevazilaženje nasilja u porodici i lična snaga

U kontekstu prevazilaženja nasilja u porodici, lična snaga igra ključnu ulogu u procesu izlaska iz nasilja i obnavljanja sebe.

Lična snaga omogućava žrtvama nasilja da prekinu začarani krug zlostavljanja i povrate svoju autonomiju. Ona im omogućava da postavljaju granice, donose odluke i preduzimaju korake koji stavljaju njihovo blagostanje i sigurnost na prvo mjesto. Prepoznavanje lične snage omogućava žrtvama da povrate osjećaj kontrole i agencije nad svojim životom, što im omogućava da napreduju i ponovo izgrade samopoštovanje i samopouzdanje (*Linley i Harrington, 2006*).

Pored toga, lična snaga pomaže pojedincima da razviju snažan osjećaj vlastite vrijednosti i samopoštovanja. To podrazumijeva prepoznavanje i vrednovanje vlastitih snaga, sposobnosti i zasluživanje života bez nasilja. Ovo vjerovanje u sebe postaje ključna osnova za proces izlaska iz nasilja, omogućavajući preživjelima da

razvijaju pozitivnu sliku o sebi, uspostave zdrave odnose i praktiraju samopomoć.

Osim toga, lična snaga osnažuje pojedince da potraže podršku i resurse, bilo kroz terapiju, grupe podrške ili pravnu pomoć. Uključuje prepoznavanje da to nije njihova krivica i da imaju pravo na siguran i ispunjen život. Prihvatanjem svoje lične snage, žrtve nasilja mogu stvoriti pozitivne promjene u svom životu i zauzeti se za svoje dobrobiti (ibid).

Ukratko, lična snaga je ključna u prevazilaženju nasilja u porodici, jer pomaže žrtvama da povrate kontrolu, obnove samopoštovanje i stvore život bez nasilja. Prepoznajući i koristeći svoju ličnu snagu, preživjeli mogu započeti putovanje izlječenja, samootkrivanja i osnaživanja.

## 8.2. Kako izgraditi svoju ličnu snagu i samopouzdanje

Kada prepoznate svoje lične snage, sledeći ključan korak je razviti i negovati ih. Evo nekoliko strategija koje *Duckworth (2016)* preporučuje, da vam mogu pomoći u ovom putovanju rasta i samopoboljšanja:

- 1. Neprekidno učenje:** Tražite prilike da unaprijediti svoje znanje i vještine u oblastima koje se podudaraju sa vašim snagama. Pohađajte radionice, seminare ili online kurseve kako biste produbili svoje ekspertize i bili informisani u oblasti koja vas interesuje. Žrtvama nasilja, da pružimo podršku u obliku terapija, radionica, učenja, kako bi se neprestano razvijale i širile perspektivu.
- 2. Postavljanje značajnih ciljeva:** Identifikujte konkretne ciljeve koji vam omogućavaju da iskoristite svoje snage. To može uključivati usklađivanje vaših karijernih izbora, hobija ili ličnih stremljenja sa vašim prirodnim talentima. Postavljanje ciljeva koji koriste vaše snage povećava vjerovatnoću uspjeha i ispunjenja.
- 3. Tražite izazove i preuzmite rizike:** Izadite iz svoje zone komfora i prihvatite izazove koji vas tjeraju da iskoristite svoje snage. Preuzimanje izračunatih rizika omogućava vam istraživanje novih mogućnosti i dalje razvijanje svojih sposobnosti. Za žrtve nasilja je to posebno teško jer ih misaoni obrasci stalno vode ka starom ponašanju i starim oblicima djelovanja, i ljudima.
- 4. Potražite podršku i mentorstvo:** Okružite se ljudima koji vjeruju u vaše snage i mogu pružiti vo-

đstvo i podršku. Tražite mentore ili trenere koji vam mogu pomoći da razvijete i usavršite svoje snage putem njihovog znanja i iskustva.

- 5. Praktikuje brigu o sebi i otpornost:** Izgradnja snaga zahtjeva predanost i upornost. Brinite o svom fizičkom, mentalnom i emocionalnom blagostanju. Praktikuje samosaosjećanje, otpornost i pozitivno samorazgovaranje kako biste prevazišli prepreke i neuspjehe na putu.

*Buckingham (2007)* definiše, da je samopouzdanje još jedan ključni element lične moći. To je nepokolebljivo vjerovanje u naše sposobnosti i uvjerenje da možemo ostvariti ono što smo sebi zacrtali. Samopouzdanje nam daje hrabrost da preuzimamo rizike, izlazimo iz svoje zone komfora i grabimo prilike za rast i uspjeh. Kada imamo samopouzdanje u svoje snage, zračimo pozitivnošću, inspirišemo druge i stvaramo talas osnaživanja.

Samopoštovanje, samopercepcija, samoprihvatanje, samopouzdanje, samopoštovanje itd. su različiti termini koji se odnose na način na koji vidimo sebe. Kada govorimo o slici o sebi, govorimo o karakteristikama koje nas opisuju (fizičke, društvene karakteristike, naša interesovanja, uloge ...), npr. „Ja sam službenik banke i imam plavu kosu, volim klasičnu muziku. Veoma je važno kako cijenimo ili mi procjenjujemo ove karakteristike (npr. imam plavu kosu, koja je veoma lijepa i zadovoljan sam njome).

Razumijevanje naše vrednosti je jednako važno. To znači prepoznati da zaslužujemo sreću, uspjeh i ispunjenje. Razumijevanje naše vrednosti omogućuje nam da postavimo zdrave granice, donosimo izbore usklađene sa našim pravim bićem i okružimo se ljudima i okruženjima koja neguju naš rast. Kada razumijemo našu vrijednost, razvijamo samopoštovanje i pozitivnu sliku o sebi, otvarajući put za razvoj lične moći (*Rath, 2007*).

Postoji mnogo tehnika koje mogu pomoći u gradnji samopouzdanja. *Clifton i Buckingham (2001)* navode nekoliko efikasnih tehnika:

- 1. Pozitivna afirmacija:** Svakodnevno koristite pozitivne izjave koje se odnose na vaše kvalitete, sposobnosti i postignuća. Ponavljajte ih sebi naglas ili u mislima kako biste ojačali pozitivno viđenje sebe i svoje vrednosti.
- 2. Vizualizacija uspjeha:** Zamislite sebe kako postižete svoje ciljeve i uspjehe. Kreirajte sliku u svom umu koja prikazuje vašu sigurnost, uspjeh i samopouzdanje. Ova tehnika pomaže u jačanju vere u svoje sposobnosti.
- 3. Postavljanje i dostizanje ciljeva:** Postavite realne

i ostvarive ciljeve koji vam omogućavaju da koristite svoje snage i postignete uspjehe. Kada postignete cilj, nagradite sebe i proslavite svoj napredak, što će dodatno jačati vaše samopouzdanje.

- 4. Izazovi izvan zone komfora:** Svjesno se izlažite situacijama koje vas izazivaju i tjeraju izvan vaše zone komfora. Uspostavljanje nove vještine, javni nastup ili suočavanje s strahovima može vam pomoći da prevaziđete nesigurnost i steknete samopouzdanje u svoje sposobnosti.
- 5. Rad na ličnom razvoju:** Posvetite se kontinuiranom učenju i razvoju svojih vještina. Svaki novi korak i nova dostignuća će vam pružiti osjećaj uspjeha i izgraditi samopouzdanje.
- 6. Okružite se podrškom:** Okružite se ljudima koji vas podržavaju i podstiču na rast i razvoj. Imajte ljude oko sebe koji cijene i ohrabruju vaše talente i kvalitete.
- 7. Radite na fizičkom zdravlju:** Fizičko zdravlje ima duboku vezu sa samopouzdanjem. Vodite računa o svojoj ishrani, redovno vježbajte i dovoljno se odmarajte kako biste se osjećali energično i pozitivno prema sebi.
- 8. Učenje iz neuspjeha:** Prihvatite neuspjeh kao dio procesa učenja i rasta. Umesto da sebe kritikujete, analizirajte šta možete naučiti iz iskustva i kako možete napredovati.

### 8.3. Samopoštovanje

Još veći uticaj na naš život ima naše samopoštovanje - odnosno mišljenje o sebi, kako sebe ocjenjujemo i cijenimo kao osobu - u cjelini.

Suština samopoštovanja su naše centralne ideje o tome kakvi smo kao ljudi (tj. osnovna uvjerenja o sebi, koja su veoma negativna u slučaju niskog samopoštovanja). Obično se izražavaju u obliku izjava ili činjenica (Kearns, 2022). Naše samopoštovanje može biti:

- Visoko („Dobar sam“ / „Dostojan sam“...) ili
- Nizak („Loš sam“ / „Beskoristan sam“...)

Ako prihvatimo sebe onakvima kakvi jesmo i, uprkos našim (svim ljudskim) manama vidimo da smo dostojni i da imamo pravo da zauzmemo mjesto u ovom svijetu i uživamo u dobrim stvarima, imamo visoko samopoštovanje. Ako osjećamo da smo kao osoba slabi, neadekvatni, inferiorni, manjkavi, ako smo često nesigurni i sumnjamo u sebe, ako smo često kritični prema sebi i imamo problema da se osjećamo dostojno i da imamo

pravo na dobre stvari u životu, vrlo je vjerovatno nisko samopoštovanje (Neff 2011).

Nisko samopoštovanje se obično ogleda u našim mišlima (čak i manje stvari pokreću misli koje su često samokritične, uvredljive za nas same, pune sumnje u sebe i negativnih predviđanja za budućnost, fokusirane na naše slabosti i neuspjehe), ponašanje (npr. poteškoće u potvrđivanju naših potreba i želja, zatvoren govor tela, autodestruktivna ponašanja...), emocije (često osjećanje anksioznosti, stida, krivice, ljutnje, usmjereno na sebe) i fizičko stanje (umor, napetost...). Takođe je karakteristično da osoba sa niskim samopoštovanjem svoje probleme ne vidi kao problem koji se može riješiti, već kao centralni dio sebe („Ovo sam ja“) (ibid.)

Problem sa niskim samopoštovanjem je taj što ono negativno utiče na različite oblasti našeg života. Zbog toga imamo problema na poslu i u slobodnim aktivnostima (izbjegavanje prilika i izazova ili stalno naporan rad jer želimo da izbjegnemo neuspjeh, teško nam je da pripisujemo zasluge za svoje uspjehe, imamo lošu savjest kada se opuštamo ili ne prepuštajte se zadovoljstvima...) u odnosima (osjetljivost na kritike, neodobravanje ljudi, imamo pretjeranu potrebu da udovoljavamo drugima, možemo izbjegavati intimnost i veze zbog straha), možemo čak i da brinemo o sebi (zanemarujući, ili previše da brinemo o svom izgledu, odlazimo posjete ljekaru, pijemo alkohol, pušimo itd.).

Ponekad je nisko samopoštovanje simptom depresije (u ovom slučaju je prioritet liječenje ovog poremećaja raspoloženja), ali se često na njega nakalempljuju različiti mentalni problemi (depresija, anksiozni poremećaji, poremećaji u ishrani, itd.), jer je nizak samopoštovanje je za njih kao neka vrsta „plodnog poda“. Iako se nisko samopoštovanje izražava u formi izjava i činjenica (npr. „Nesposoban sam“), to su obično samo mišljenja, ključni koje donosimo o sebi na osnovu životnih iskustava i poruka koje smo dobili od ljudi koji važni za nas (roditelji, vršnjaci, nastavnici...). Na naše samopoštovanje često u velikoj mjeri utiču iskustva koja smo imali veoma rano u životu (npr. zanemarivanje, zlostavljanje, neodobravanje, pretjerani standardi roditelja ili vršnjaka, iskustva različitosti od drugih u porodici ili među vršnjacima, nedostatak naklonosti, ljubaznosti, pohvala, ohrabrenje ...). Samopoštovanje takođe može biti značajno poljuljano važnim događajima u odraslom dobu, čak i kod ljudi koji ranije nisu imali problema sa tim. Uglavnom govorimo o dugotrajnim problemima sa anksioznošću (npr. napadi panike), u odnosima, teškim stresovima, traumama i fizičkim bolestima, koji značajno ograničavaju naša iskustva i poljuljaju našu sliku o tome ko smo i kakvi smo (Wilhelm 2020).

Brewer (2018) navodi, da nisko samopoštovanje se dugoročno održava kroz dvije važne karakteristike našeg razmišljanja (pristrasnost ili greška u razmišljanju):

- Kod niskog samopoštovanja primjećujemo sve što je u skladu sa postojećom lošom slikom o sebi. To je mentalni filter - brzo i češće uočavamo šta nam se ne sviđa kod sebe, svoje greške i neuspjehe, ali je teško uočiti svoje snage, sposobnosti, uspjehe i pozitivne osobine („filtriramo“ ih, kao kroz sito).
- Nisko samopoštovanje ne samo da iskrivljuje samopercepciju, već i značenje koje pripisujemo našim iskustvima (kako tumačimo iskustva); kada pogriješimo ili kada stvari krenu naopako, brzo koristimo ovo za globalno, generalizovano prosuđivanje o sebi (npr. „Uvijek sve radim pogrešno“) - to je tzv. generalizacija. Međutim, kada imamo pozitivna iskustva i doživimo uspjeh i pohvale, mi ih izobličimo ili bacamo (nađemo neki izgovor). Primjer: ako nam neko uputi kompliment, kažemo sebi „vjеровatno hoće nešto od mene“, ako doživimo neki uspjeh, kažemo „baš sam imao sreću“. Riječ je o tzv. „do diskvalifikacije pozitivnog“.

Ljudi sa niskim samopoštovanjem u stresnoj situaciji (npr. kada ne rade po svojim standardima, izgube posao, neko se razboli, suoči sa izazovom, itd.) često razmišljaju o svim mogućim načinima da sve krene naopako (npr. prije javnog nastupa misle kako niko neće biti zainteresovan za prezentaciju, kako nešto neće znati, kako će biti viđeni kao nervozni, itd.) - predviđaju samo loše ishode. Ove misli (tj. „tjeskobna predviđanja“) utiču i na emocije (reagujemo na njih anksioznošću, strahom, napetošću) i na to ponašanje - mogu da izbjegnju „prijetnje“ (npr. ne prave prezentaciju), previše su oprezne (npr. obraćanje pažnje na znakove da se ljudima ne sviđa prezentacija, izvinjenje, uzimanje tableta za smirenje u slučaju da je nevolja preozbiljna, pretjerano pripremanje za prezentaciju), što dugoročno samo održava nisko samopoštovanje, jer ne mogu provjeriti da li je njihov strah opravdan i da li su mjere predostrožnosti bile pretjerane ili nepotrebne - i svoj eventualni uspjeh pripisuju ovim „bezbednosnim“ mjerama.

Psihoterapija niskog samopoštovanja tako uključuje rad na mislima (samokritičke misli, anksiozna predviđanja, mentalne greške itd.), kao i na ponašanju - takođe na suočavanju sa izazovima koje smo do sada izbjegavali i napuštanju svih „mjera bezbjednosti“, sa kojima najčešće ulazimo u situacije koje su za nas stresne.

### Sticanje samopouzdanja kod žrtava nasilja

Načini sticanja samopouzdanja za žrtve nasilja mogu se razlikovati od drugih ljudi zbog posebnih izazova i

trauma koje su doživjele. Ispod navodim nekoliko faktora po Gilnertu (2019) koji se mogu uzeti u obzir:

- 1. Bezbjednost i zaštita:** Prioritet za žrtve nasilja je obezbjeđivanje bezbjednog okruženja i zaštite od daljeg nasilja. Osiguranje sigurnosti i osjećaja bezbjednosti ključno je za proces izgradnje samopouzdanja - to steknemo kroz procese davanja empatije i podrške, osiguranja fizičke sigurnosti, edukacije o zaštiti (prava, zakoni, resursi za pomoć), kroz tehnike samopomoći, mreže podrške kroz grupne terapije, uz terapeute i savjetnike, te praćenje (da smo dostupni za njih, da mogu da se okrenu na nas, da nije sama u procesu oporavka).
- 2. Trauma i oporavak:** Žrtve nasilja često nose emotivne i fizičke posljedice traume. Oporavak od traume može biti dugotrajan proces koji zahtjeva podršku stručnjaka za mentalno zdravlje i terapiju kako bi se obradila trauma i izgradilo samopouzdanje.
- 3. Povjerenje i međuljudski odnosi:** Žrtve nasilja mogu iskusiti poteškoće u povjerenju prema drugima zbog prethodnih iskustava zlostavljanja. Razvijanje zdravih i podržavajućih međuljudskih odnosa, kao i rad na izgradnji povjerenja, mogu biti ključni za obnovu samopouzdanja.
- 4. Samoosnaživanje:** Žrtve nasilja trebaju biti podsticane da preuzmu kontrolu nad svojim životima i donose odluke koje su u skladu sa njihovim potrebama i željama. Oslanjajući se na svoje snage i resurse, žrtve nasilja mogu postepeno obnoviti svoje samopouzdanje. Tu im možemo pomoći.
- 5. Grupna podrška:** Povezivanje sa drugim žrtvama nasilja putem grupnih podrški ili terapijskih sesija može biti korisno za žrtve kako bi razmjenile iskustva, dobile podršku od osoba koje prolaze kroz slične situacije i izgradile osjećaj zajedništva.
- 6. Razumijevanje i prihvatanje:** Važno je da žrtve nasilja osjećaju razumijevanje, podršku i bezuslovno prihvatanje od strane ljudi oko njih. Podrška bliskih osoba, kao i stručnjaka, može biti ključna u procesu obnavljanja samopouzdanja.

Važno je prilagoditi pristup i podršku žrtvama nasilja prema njihovim specifičnim potrebama i kontekstu u kojem se nalaze. Individualizovani pristup, stručna podrška i razumijevanje su ključni faktori u pomoći žrtvama nasilja da obnove svoje samopouzdanje i krenu prema pozitivnom putu oporavka.

Žrtve porodičnog nasilja često pokazuju izuzetnu otpornost u suočavanju sa ogromnim izazovima. Iako je svaki pojedinačni put jedinstven, postoji nekoliko zajedničkih



kih karakteristika i snaga koje žrtve porodičnog nasilja često posjeduju, a koje se mogu iskoristiti za lični rast i iscjeljenje. Jedan od ključnih elemenata otpornosti je sposobnost suočavanja i upravljanja stresom i teškoćama. Žrtve porodičnog nasilja često razvijaju mehanizme za suočavanje i strategije preživljavanja kako bi se nosile sa izazovnim okolnostima koje im predstoje. Ove vještine suočavanja, kao što su traženje podrške, briga o sebi i pronalaženje unutrašnje snage, mogu se dodatno razvijati i koristiti za lični rast. (Gilbert 2019)

Samorefleksija i samosvijest su takođe važni elementi otpornosti. Žrtve porodičnog nasilja često prolaze kroz proces samootkrivanja i samorefleksije dok prolaze kroz svoj put iscjeljenja. Kroz sticanje uvida u sopstvene snage, vrednosti i ambicije, preživjeli mogu razviti dublje razumijevanje sebe i svoje sposobnosti za rast.

Takođe, iskustvo preživljavanja porodičnog nasilja može unijeti osjećaj osnaživanja i odlučnosti kod žrtve. Nakon preživljenog traumatičnog iskustva i bjekstva iz nasilne situacije, žrtve često pronalaze unutrašnju snagu i obnovljenu svrhu. Ovo novo osjećanje osnaživanja može poslužiti kao katalizator za lični rast, jer pojedinci teže stvaranju života slobodnog od nasilja i izgradnji budućnosti zasnovane na sopstvenim uslovima (Kearn 2022).

## 8.4 Osnove pozitivne psihologije

Pozitivna psihologija je grana psihologije usmjerena na blagostanje i optimalno funkcionisanje. Pozitivna psihologija naglašava snage, otpornost i pozitivne emocije, koje se integrišu u prakse koučinga radi podrške ličnom rastu i ostvarenju ciljeva. Pozitivna psihologija nas podstiče da se fokusiramo na naše snage, resurse i pozitivna iskustva kako bismo unaprijedili kvalitet našeg života.

Važno je napomenuti da pozitivna psihologija ne negira postojanje izazova, problema i negativnih emocija u životu. Umesto toga, ona pruža alate i resurse za razumijevanje i prevazilaženje tih izazova, dok istovremeno naglašava važnost razvoja pozitivnih aspekata i unapređenja blagostanja (Huppert 2013).

Evo nekoliko **važnih činjenica o pozitivnoj psihologiji** (Seligman 2011):

**1. Naučno utemeljena disciplina:** Pozitivna psihologija se oslanja na naučne metode i istraživanja kako bi pružila dokaze o svojim konceptima i pristupima. Njen cilj je da pruži objektivne, empirijski potvrđene informacije o tome kako možemo postići veću sreću i blagostanje.

**2. Uticaj na pojedinca i društvo:** Pozitivna psihologija ima potencijal da promijeni način na koji pojedinci razmišljaju o sebi, drugima i svijetu oko sebe. Njen cilj je da stvori veću svijest o pozitivnim aspektima života i promoviše dobrobit pojedinaca i društva kao cjeline.

**3. Dokazani rezultati:** Pozitivna psihologija je generisala brojne naučne studije koje su pokazale da primjena njenih principa može dovesti do povećane sreće, zadovoljstva, emocionalne otpornosti, uspjeha i boljeg mentalnog zdravlja. Ove studije su pružile konkretna saznanja o tome kako određeni pristupi i tehnike mogu pozitivno uticati na pojedinca.

**4. Primjena u različitim kontekstima:** Pozitivna psihologija se primjenjuje u različitim oblastima života, uključujući obrazovanje, poslovanje, sport, zdravstvo, odnose i lični razvoj. Njene tehnike i principi mogu se primjeniti kako na individualnom nivou, tako i na kolektivnom nivou, kako bi se poboljšala dobrobit i postigao veći uspjeh.

**5. Fokus na snage i resurse:** Jedan od ključnih principa pozitivne psihologije je fokusiranje na snage i resurse pojedinca umesto na nedostatke i slabosti. Prepoznavanje i razvijanje sopstvenih snaga može pomoći u postizanju većeg samopouzdanja, efikasnijeg suočavanja sa izazovima i postizanju ličnih ciljeva.

**6. Podrška mentalnom zdravlju:** Pozitivna psihologija doprinosi poboljšanju mentalnog zdravlja i prevenciji mentalnih poremećaja. Njene tehnike poput vježbanja zahvalnosti, optimizma, meditacije i vježbanja pozitivnih emocija mogu pomoći u smanjenju stresa, anksioznosti i depresije.

Pozitivna psihologija može imati značajan uticaj na mozak, promovirajući pozitivne promjene u njegovoj strukturi i funkciji. Dispenza (2013) navodi **nekoliko načina na koje pozitivna psihologija može uticati na mozak:**

**1. Promjena neuroplastičnosti:** Neuroplastičnost je sposobnost mozga da se mijenja i prilagođava na osnovu iskustva i učenja. Pozitivna psihologija može podstaći neuroplastičnost mozga tako što promovira pozitivne obrasce mišljenja, emocija i ponašanja. Kroz vježbanje pozitivnih navika, kao što su zahvalnost, optimizam i samoprihvatanje, mozak se može restrukturirati i usmjeriti ka pozitivnijem načinu funkcionisanja.

**2. Povećanje aktivnosti centara za nagradu:** Pozitivna psihologija može povećati aktivnost centara za



nagradu u mozgu, kao što je ventralni tegmentalni area (VTA) i nucleus accumbens. Ovi centri su povezani sa osjećajem zadovoljstva, motivacijom i osjećajem nagrade. Kroz vježbanje pozitivnih praksi, mozak se stimuliše da proizvodi više neurotransmitera kao što su dopamin i serotonin, što može rezultirati većim osjećajem zadovoljstva i blagostanja.

- 3. Smanjenje aktivnosti amigdale:** Amigdala je deo mozga koji je odgovoran za obradu straha, stresa i negativnih emocija. Pozitivna psihologija može smanjiti aktivnost amigdale i umanjiti njenu reaktivnost na stresore. To može dovesti do smanjenja osjećaja anksioznosti i povećanja emocionalne regulacije.
- 4. Povećanje aktivnosti prefrontalnog korteksa:** Prefrontalni korteks je dio mozga koji je povezan sa kognitivnim funkcijama kao što su donošenje odluka, kontrola impulsa i samoregulacija. Pozitivna psihologija može povećati aktivnost prefrontalnog korteksa, što može poboljšati kognitivne sposobnosti i olakšati donošenje pozitivnih odluka.
- 5. Povećanje proizvodnje neurohormona:** Pozitivna psihologija može podstaći mozak da proizvodi više neurohormona kao što su endorfini, oksitocin i serotonin. Ovi neurotransmiteri su povezani sa osjećajem sreće, zadovoljstva i socijalne povezanosti. Povećana proizvodnja ovih neurotransmitera može poboljšati emocionalno blagostanje i ojačati socijalne veze.

#### 8.4.1. Pozitivna psihologija i zahvalnost

Praksa vođenja dnevnika zahvalnosti temelji se na naučnom istraživanju koje ističe pozitivne efekte zahvalnosti na naše blagostanje. Brojne studije su pokazale da redovno izražavanje zahvalnosti kroz vođenje dnevnika može imati dubok uticaj na naše mentalno, emocionalno i čak fizičko zdravlje (Huppert i So, 2013). Kada pišemo u dnevniku zahvalnosti, svjesno se fokusiramo na stvari za koje smo zahvalni u našem životu. Ovaj jednostavan čin preusmerava našu pažnju sa negativnih ili stresnih aspekata na pozitivne aspekte, što dovodi do poboljšanja našeg mentalnog stanja i ukupnog osjećaja blagostanja. Sa psihološkog staništa, vođenje dnevnika zahvalnosti pomaže nam da preprogramiramo naš mozak da bude više usmjeren na pozitivne aspekte naših iskustava. Aktivira centre mozga za nagradu, oslobađajući dopamin i druge neurotransmitere koji izazivaju dobar osjećaj, što poboljšava naše raspoloženje i utvrđuje naviku fokusiranja na zahvalnost.

Pored toga, vođenje dnevnika zahvalnosti je povezano sa poboljšanjem naših odnosa i socijalnih veza. Prepoznavanjem i cijenjenjem ljubavnosti, podrške i ljubavi koje dobijamo od drugih, postajemo više skloni da negujemo i razvijamo te odnose, što dovodi do povećane socijalne podrške i osjećaja pripadnosti. Na fizičkom nivou, praksa zahvalnosti je povezana sa boljim snom, smanjenim nivoima stresa i poboljšanom funkcijom imunog sistema. Takođe može doprinijeti smanjenju depresije i anksioznosti, kao i povećanju otpornosti u suočavanju sa izazovima (ibid).

Postoji mnogo naučnih istraživanja koja su proučavala efekte zahvalnosti na različite aspekte našeg života. Evo nekoliko ključnih nalaza iz istraživanja (Lyubomirsky 2008):

- a. Mentalno zdravlje:** Studije su pokazale da vođenje dnevnika zahvalnosti može smanjiti simptome depresije, anksioznosti i negativnih emocija. Takođe je povezano sa većim nivoom pozitivnih emocija, optimizma i samopouzdanja.
- a. Zadovoljstvo životom:** Zahvalnost je povezana sa većim nivoom zadovoljstva životom i opšteg blagostanja. Istraživanja su pokazala da osobe koje redovno praktikuju zahvalnost imaju pozitivniji pogled na život, veću životnu satisfakciju i veće zadovoljstvo različitim aspektima svog života.
- a. Produktivnost i uspjeh:** Istraživanja su pokazala da ljudi koji su zahvalni često pokazuju veću produktivnost, veću motivaciju i bolje performanse na poslu ili u školi. Zahvalnost može pomoći u usmjeravanju pažnje na postignuća i mogućnosti za rast, što može dovesti do većeg uspjeha i postizanja ciljeva.
- a.** Svi ovi nalazi ukazuju na to da praktikovanje zahvalnosti ima dubok i sveobuhvatan uticaj na naše blagostanje. Naučna istraživanja kontinuirano pružaju dokaze o beneficijama vođenja dnevnika zahvalnosti i redovnom praktikovanju zahvalnosti u svakodnevnom životu.

#### 8.4.2 EFT tehnika

Tehnika emocionalne slobode (EFT), poznata i kao „tapping“ tehnika, je jedna od tehnika koja se koristi u pozitivnoj psihologiji. EFT kombinuje tehnike akupunkture sa psihološkim intervencijama kako bi se smanjili emocionalni stres i negativne emocije. Istraživanja su pokazala da EFT može imati brojne benefite po mentalno zdravlje i dobrobit pojedinca. Evo nekoliko primjera (Fredrickson (2009):

1. **Smanjenje anksioznosti:** Studije su pokazale da primjena EFT tehnike može smanjiti nivo anksioznosti kod ljudi koji pate od različitih vrsta anksioznih poremećaja, kao što su generalizovani anksiozni poremećaj, socijalna anksioznost i posttraumatski stresni poremećaj.
2. **Smanjenje depresije:** Istraživanja su pokazala da EFT može pomoći u smanjenju simptoma depresije i poboljšanju raspoloženja. Tapping tehnika se može koristiti za regulisanje negativnih misli i emocija povezanih sa depresijom.
3. **Poboljšanje samopouzdanja:** EFT može pomoći u poboljšanju samopouzdanja i pozitivne slike o sebi. Korišćenje EFT tehnike može pomoći u oslobađanju od negativnih uvjerenja i ograničavajućih misli koje su prisutne u vezi sa samopouzdanjem.
4. **Smanjenje fizičkih simptoma:** EFT se često koristi i za smanjenje fizičkih simptoma povezanih sa stresom, kao što su glavobolje, bolovi u stomaku i napetost mišića. Tapping tehnika može pomoći u oslobađanju napetosti i promjeni reakcije tela na stresne situacije.
5. **Smanjenje nivoa kortizola:** Istraživanja su pokazala da primena EFT tehnike može smanjiti nivo kortizola, koji je poznat kao „stresni hormon“. Smanjenje kortizola može dovesti do opuštanja tela i smanjenja stresa.
6. **Promjena u autonomnom nervnom sistemu:** EFT može uticati na autonomni nervni sistem, odnosno na simpatički i parasimpatički dio nervnog sistema. Studije su pokazale da EFT može dovesti do balansa između ova dva dijela, čime se postiže stanje opuštenosti i smanjenja stresa.

## 8.5. Meke vještine - komunikacija

Asertivnost je sposobnost da izrazite svoje misli i osjećanja na jasan, direktan i pošten način. To je ključna meka vještina koja vam može pomoći u svim oblastima vašeg života, od ličnih odnosa do profesionalne karijere.

Postoje tri glavna tipa komunikacijskog stila: pasivan, agresivan i asertivan. Pasivna komunikacija je kada izbjegavate da izrazite svoje misli i osjećanja i kada dozvolite drugima da vas gaze. Agresivna komunikacija je kada izražavate svoje misli i osjećanja na silovit način. Asertivna komunikacija je srednji put između pasivne i agresivne komunikacije. To je kada se zauzmete za sebe i svoja prava, ali to činite na način koji je poštovanje prema drugima, koja ne budi negativna osjećanja i emocije u vama ili vašem sagovorniku (*Guerrero i Anderson 2021*).

Postoje mnoge prednosti asertivnosti. Asertivne osobe su sposobnije da ostvare svoje potrebe, imaju bolje odnose i manje su sklone da doživljavaju stres i anksioznost. Asertivna komunikacija može vam takođe pomoći da izgradite povjerenje i saradnju sa drugima i da budete ubjedljiviji (*Alberti i Emons, 2008*).

Postoji nekoliko stvari koje možete da uradite da biste poboljšali svoje asertivne vještine. Jedan je da vježbate da se zauzmete za sebe na male načine, kao što je da tražite ono što želite u restoranu ili da kažete ne zahtjevu koji ne želite da ispunite. Takođe možete naučiti da identifikujete svoje okidače, što su situacije koje vas čine ljutim, frustriranim ili uznemirenim. Kada znate svoje okidače, možete početi da razvijate strategije za suočavanje sa njima na asertivan način. Meke vještine su netehničke vještine, koje uključuju komunikaciju, timski rad, rješavanje problema i upravljanje vremenom. Asertivnost je ključna meka vještina koja vam može pomoći da razvijete i unaprijedite svoje druge meke vještine (*Tamir i Mitchell, 2016*).

### Asertivnost i žrtve nasilja

Asertivnost je sposobnost da izrazite svoje misli i osjećanja na jasan, direktan i pošten način. To je dragocjena vještina za svakoga, ali je posebno važna za žrtve nasilja. Kada ste žrtva nasilja, možda ste bili uslovljeni da budete pasivni ili agresivni u svojoj komunikaciji. Ni pasivna ni agresivna komunikacija nisu korisne za žrtve nasilja. Pasivno komuniciranje može vas učiniti bespomoćnim i uplašenim, i može vam otežati da se zauzmete za sebe. Agresivna komunikacija može eskalirati situaciju i učiniti je vjerovatnijom da će nasilje nastaviti. Asertivnost, s druge strane, može vam pomoći da preuzmete kontrolu nad svojim životom i zaštitite se od nasilja. Kada ste asertivni, možete da se zauzmete za sebe na način koji je poštovanje prema sebi i drugima. To može da vam pomogne da postavite granice, kažete ne neželjenim zahtjevima i riješite konflikte mirnijim putem (*Smith 2019*).

Ako ste žrtva nasilja, učenje asertivnih komunikacionih vještina može biti važan korak u preuzimanju svoje moći i samozaštite. Postoje mnogi resursi koji mogu pomoći da naučite te vještine, kao što su knjige, radionice i online kursevi.

### *Guerrero i Anderson (2021)* navode **3 ključna savjeta za žrtve nasilja koje uče asertivnu komunikaciju:**

1. **Počnite sa malim:** Ne pokušavajte da promijenite sve odjednom. Počnite vježbajući asertivnu komunikaciju u malim, sigurnim situacijama. Na primjer, mogli biste početi tako što ćete reći ne prijatelju koji vas pita da uradite nešto što ne želite da uradite.

2. **Budite strpljivi:** Za sticanje vještina asertivne komunikacije potrebno je vrijeme i vježba. Nemojte se obeshrabriti ako ne vidite rezultate odmah. Samo nastavite da vježbate i na kraju ćete postati bolji u tome.
3. **Nadite sistem podrške:** Korisno je imati sistem podrške ljudi koji vas mogu ohrabriti i pomoći vam da ostanete motivirani. To bi moglo da uključuje prijatelje, porodicu ili terapeuta.

## 8.6. Koučing

Koučing je proces u kojem trener pomaže klijentu da ostvari svoje ciljeve. To čini pružanjem podrške, savjeta i povratnih informacija. Koučingom se može koristiti u raznim okruženjima, uključujući lična, profesionalna i sportska (International coaching federation).

Postoji mnogo različitih metoda koučinga, ali sve one dijele neke zajedničke principe. Ovi **principi uključuju (ibid.):**

1. **Klijent je stručnjak:** Klijent je onaj koji zna šta želi da postigne. Uloga trenera je da pomogne klijentu da identifikuje svoje ciljeve i razvije plan za njihovo ostvarivanje.
2. **Trener je facilitator:** Trener ne govori klijentu šta da radi. Umesto toga, trener pomaže klijentu da pronađe svoja vlastita rješenja.
3. **Odnos je saradljiv:** Trener i klijent rade zajedno kao partneri. Trener poštuje autonomiju klijenta i podržava ga u donošenju sopstvenih odluka.
4. **Fokus je na budućnosti:** Koučing je pomaganje klijentu da ostvari svoje ciljeve. Trener pomaže klijentu da postavi ciljeve, razvije plan i preduzme akciju.

Koučing proces se obično slijedi po četvorostepenom modelu (ibid.):

1. **Procjena:** Trener procjenjuje klijentovu trenutnu situaciju i pomaže im da identifikuje ciljeve.
2. **Planiranje:** Trener i klijent razvijaju plan za ostvarivanje ciljeva.
3. **Implementacija:** Klijent implementira plan i preduzima akciju ka ciljevima.
4. **Evaluacija:** Trener i klijent evaluiraju klijentov napredak i prave prilagođavanja planu po potrebi.

Koučing proces može biti fleksibilan i prilagodljiv individualnim potrebama klijenta. Trener može koristiti **razne alate i tehnike** da pomogne klijentu, kao što su (Grant 2017):

**Pitanja:** Trener postavlja pitanja da bi pomogao klijentu da razjasni ciljeve, identifikuje svoje snage i slabosti i razvije plan. Pitanja moraju pomoći klijentu, da razmišlja kritično i kreativno, kako bi što prije i što bolje došao do najboljeg rješenja.

**Slušanje:** Trener pažljivo sluša klijenta i odražava ono što je čuo da bi osigurao razumijevanje.

**Empatija:** Trener saosjeća sa klijentom i razumije njegovu perspektivu. Trener je strpljiv.

**Izazivanje:** Trener izaziva klijenta da razmišlja o svojim ciljevima i svom planu na nove načine.

**Podrška:** Trener pruža podršku i ohrabrenje klijentu dok rade na ostvarenju svojih ciljeva.

Konkretni Koučing proces ide **sledećim koracima (Henderson 2016):**

1. **Uspostavljanje odnosa:** Prvi korak u procesu koučinga je uspostavljanje odnosa sa klijentom. To znači izgradnju odnosa povjerenja i uzajamnog poštovanja. Trener to može učiniti tako što pažljivo sluša klijenta, bude prisutan i angažovan i koristi aktivne slušne vještine.
2. **Identifikovanje klijentovih ciljeva:** Kada je uspostavljen odnos, sledeći korak je identifikovanje klijentovih ciljeva. Trener to može učiniti postavljanjem pitanja, kao što su "Što biste željeli da postignete?" ili "Što se nadate da ćete dobiti od Koučing?"
3. **Kreiranje plana:** Kada su klijentovi ciljevi identifikovani, trener i klijent mogu zajedno da kreiraju plan za postizanje tih ciljeva. Plan treba da bude specifičan, mjerljiv, ostvariv, relevantan i vremenski ograničen.
4. **Preduzimanje akcije:** Sledeći korak je da klijent preduzme akciju na planu. Trener može podržati klijenta u ovom procesu pružajući ohrabrenje, povratne informacije i resurse.
5. **Procjena napretka:** Trener i klijent bi trebalo redovno da procjenjuju klijentov napredak ka svojim ciljevima. To pomaže da se osigura da plan funkcionira i da je klijent na putu da postigne svoje ciljeve.
6. **Učinite prilagodbe:** Ako klijent ne napreduje, trener i klijent možda će morati da se prilagođavaju planu. To bi moglo podrazumijevati promjenu ciljeva, strategija ili rokova.

- 7. Proslavite uspjehe:** Važno je da se proslave klijentovi uspjesi. Pomaže da se klijent motiviše i ostane na putu.

## 8.7. Tehnika neurolinguističnog programiranja (NLP)

Neuro - lingvističko programiranje (NLP) je metodologija koja istražuje odnos između jezika, misli i obrazaca ponašanja. Iako efektivnost NLP tehnika može varirati kod različitih pojedinaca, postoji nekoliko potencijalnih koristi povezanih sa njegovom primjenom. Važno je napomenuti da iako se NLP široko koristi i ima mnogo zagovornika, naučni dokazi i validacija mogu biti ograničeni (*Ferreira i Santos, 2016*).

Iako anegdotski dokazi i individualna iskustva često podržavaju koristi NLP-a, važno je pristupiti mu sa kritičkim stavom i biti svjestan da naučna validacija može biti ograničena u nekim oblastima. NLP se crpi iz različitih disciplina, uključujući psihologiju i lingvistiku, ali potrebna su dalja istraživanja da bi se utvrdila njegova efektivnost i mehanizmi djelovanja.

Misli imaju značajan uticaj na emocije i hormone u našem telu. Naše misli i uvjerenja mogu aktivirati određene regione u mozgu koji kontrolišu naše emocionalne reakcije. Na primjer, pozitivne misli, kao što su radost, sreća i zahvalnost, mogu stimulisati oslobađanje hormona poput dopamina i serotonina, koji su povezani sa osjećajem sreće i zadovoljstva. S druge strane, negativne misli, kao što su strah, tuga ili bijes, mogu aktivirati stresne reakcije u tijelu. Kada smo pod stresom, naše tijelo luči hormone poput kortizola i adrenalina koji podižu nivo anksioznosti, povećavaju krvni pritisak i ubrzavaju otkucaje srca (*Gomez-Conesa i Garcia-Gomez, 2018*).

Važno je napomenuti da misli same po sebi ne mogu direktno promijeniti hormone u telu, ali mogu uticati na aktivaciju određenih regiona mozga koji regulišu hormonalne odgovore. Kroz svjesno upravljanje našim mislima, možemo stvoriti pozitivnu i podržavajuću mentalnu sliku koja će doprinijeti emocionalnom blagostanju i fizičkom zdravlju.

## Izgradnja samopouzdanja pomoću NLP-ove tehnike ankerovanja

Ispod navodim uputstva za prakovanje NLP tehnike sa žrtvama nasilja, sagovornicima ili nekim drugim osobama sa kojima želite pokušati ovu tehniku.

Cilj: Vežbanje NLP-ove tehnike ankerovanja za povećanje samopouzdanja.

Ankerovanje je proces povezivanja određenog fizičkog stimulansa sa željenim emocionalnim stanjem (*Barnes 2017*).

**Korak 1:** Izbor željenog stanja: zamolite učesnike da razmisle o određenoj situaciji ili iskustvu u kojem bi željeli da se osjećaju samopouzdanije. Podstaknite ih da vizualizuju i zamisle sebe u toj situaciji, u potpunosti doživljavajući željeno stanje samopouzdanja.

**Korak 2:** Identifikacija ankerovanja: objasnite da anker može biti bilo koja fizička radnja ili gest koja će služiti kao okidač za željeno stanje samopouzdanja. Primjeri ankerovanja uključuju pritiskanje palca i kažiprsta, kucanje određenog dijela tela ili kreiranje jedinstvenog gesta rukom.

**Korak 3:** Kreiranje ankerovanja: vodite učesnike kroz proces kreiranja njihovog ankerovanja: zamolite učesnike da se sjete živopisne slike sebe u željenom stanju samopouzdanja. Dok potpuno uranjaju u to iskustvo, uputite ih da istovremeno izvode odabranu fizičku radnju ili gest. Ponovite ovaj proces nekoliko puta kako biste osigurali čvrsto uspostavljanje ankerovanja.

### Testiranje ankerovanja:

**Korak 4:** Zamolite učesnike da razmišljaju o neutralnoj situaciji i izvedu fizičku radnju ili gest koji su povezali sa samopouzdanjem. Podstaknite ih da primjete da li mogu izazvati osjećaj samopouzdanja ili promjenu svog stanja.

**Korak 5:** Jačanje ankerovanja: uputite učesnike da vježbaju ankerovanje tokom radionice i u svakodnevnom životu. Podstaknite ih da koriste anker svaki put kada želite da pristupe svom stanju samopouzdanja, kako bi ojačali vezu između fizičke radnje i željene emocije.

**Korak 6:** Dijeljenje i refleksija: pružite priliku učesnicima da podijele svoja iskustva sa ankerovanjem i bilo kakva posmatranja koja su doživjeli ili prepoznali.

## 9. Zaključak za prevenciju nasilja nad ženama i djevojčicama u Crnoj Gori

Nasilje nad ženama i djevojčicama predstavlja društveni problem u Crnoj Gori, koji zahtijeva koordinisane napore svih relevantnih institucija i aktera kako bi se efikasno prevazišao. Analizirajući trenutno stanje, jasno je da je potrebno kontinuirano raditi na promociji rodne ravnopravnosti, edukaciji, podizanju svijesti i jačanju zakonodavnog okvira kako bi se stvorilo okruženje u kojem nasilju nad ženama i djevojčicama nema mjesta.

U svijetlu sveprisutnog izazova nasilja nad ženama i djevojčicama u Crnoj Gori, ključno je istaći da se radi o problemu koji zahtijeva neposrednu i odlučnu akciju. Nasilje ne poznaje granice, a borba protiv njega zahtijeva angažman svakog pojedinca i institucije u društvu. Nema sumnje da je rad na prevenciji i suzbijanju nasilja nad ženama i djevojčicama dugotrajan i kontinuiran proces koji zahtijeva kontinuirane napore svih aktera.

Sveobuhvatan pristup u prevenciji nasilja nad ženama i djevojčicama zahtijeva strpljenje, upornost i dosljednost. Kroz sinergiju napora vlade, institucija, civilnog društva i svih građana, Crna Gora može postati društvo u kojem se nasilje ne toleriše, a svaka žena i djevojčica se osjeća sigurno i poštovano.

” U zaključku, suzbijanje nasilja nad ženama i djevojčicama zahtijeva sveobuhvatan i multidisciplinarni pristup koji se bazira na promjeni društvenih normi, jačanju zakonodavstva, obrazovanju i podršci žrtvama.

Crna Gora, kao društvo, treba da se posveti ovoj borbi sa odlučnošću i upornošću, kako bi se stvorila budućnost oslobođena od nasilja i straha za sve svoje građane. Samo kroz kolektivni napor, upornost i dosljednost, Crna Gora može postići značajan napredak u prevenciji nasilja nad ženama i djevojčicama. Ova borba je od suštinskog značaja za izgradnju društva u kojem svaka individua može živjeti slobodno, dostojanstveno i bez straha.

## 10. Preporuke za prevenciju nasilja nad ženama i djevojčicama u Crnoj Gori

**Jačanje zakonodavnog okvira:** Potrebno je unaprijediti postojeće zakone i usvojiti nove koji će precizno definisati različite oblike nasilja nad ženama i djevojčicama, kao i strože kazne za počinioce.

**Prevencija kroz obrazovanje:** U školskom sistemu treba implementirati obrazovne programe koji će se baviti pitanjima rodne ravnopravnosti, nasilja i međuljudskih odnosa, kako bi se kod mladih ljudi razvijala svijest o štetnosti nasilja i njegovim posljedicama.

**Podizanje svijesti:** Organizacija kampanja i edukativnih programa na nacionalnom nivou kako bi se informisala javnost o različitim oblicima nasilja, pravima žrtava i dostupnim podrškama.

**Jačanje institucija:** Povećati kapacitete policijskih službenika, sudija i tužilaca za efikasno postupanje u slučajevima nasilja nad ženama i djevojčicama. Ohrabriti žrtve da prijave nasilje, obezbijediti im sigurne prostorije za iskazivanje, te osigurati brzu i pravičnu pravosudnu obradu.

**Pružanje podrške žrtvama:** Razviti mrežu sigurnih skloništa i centara za podršku žrtvama nasilja, pružiti psihološku i pravnu pomoć, kao i obuku za zapošljavanje kako bi žrtve mogle nezavisno započeti novi život.

**Saradnja sa nevladinim sektorom:** Partnerstvo sa organizacijama civilnog društva koje se bave pitanjima rodne ravnopravnosti i prevencijom nasilja, kako bi se kombinovale različite ekspertize i resursi. NVO-i igraju vitalnu ulogu u podršci žrtvama i zagovaranju promjena. Vlada treba da podrži njihove napore i usmjeri sredstva ka projektima koji se bave prevencijom nasilja.

**Medijska odgovornost:** Mediji trebaju preuzeti odgovornost u promociji pozitivnih modela ponašanja i suzbijanju stereotipa koji doprinose nasilju. Njihova uloga u podizanju svijesti i informisanju javnosti je od ključnog značaja.

**Istraživanje i praćenje:** Redovno prikupljanje podataka o nasilju nad ženama i djevojčicama, kao i analiza efikasnosti implementiranih mjera, omogućiće kontinuirano usmjeravanje napora ka smanjenju ovog problema.

**Multisektorski pristup:** Crna Gora bi trebalo da ojača integrisan i koordiniran pristup u radu različitih sektora, uključujući pravosuđe, socijalnu zaštitu, obrazovanje, zdravstvo i civilno društvo, kako bi se osigurala efikasna prevencija i odgovor na nasilje.

**Rana intervencija i edukacija:** Implementirati programe rane intervencije koji prepoznaju znakove potenci-



jalnog nasilja i pružaju adekvatnu podršku kako bi se spriječile eskalacije. Edukovati mlade o ravnopravnosti polova i štetnosti nasilja kroz obrazovne kurikuleme.

**Izgradnja kapaciteta profesionalaca:** Pružiti obuke svim profesionalcima koji rade sa žrtvama nasilja, kako bi mogli prepoznati znakove i pružiti odgovarajuću podršku.

**Partnerstvo sa zajednicom:** Uključiti lokalne zajednice, nevladine organizacije i akademsku zajednicu kako bi se kreirale inovativne strategije za prevenciju nasilja i podršku žrtvama.

**Promocija ekonomske nezavisnosti:** Pružiti priliku za obrazovanje i zapošljavanje žrtvama nasilja kako bi stekle ekonomsku nezavisnost i samopouzdanje za novi početak.

**Aktivno uključivanje muškaraca:** Muškarci moraju biti dio rješenja. Kreiranje programa koji angažuju muškarce kao saveznike u promociji ravnopravnosti i prevenciji nasilja.

## 11. Literatura i izvori

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2008). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life* (8th ed.): Impact Publishers.
- Banič, M.J. (2021). Male victims of domestic violence. *Pravnik*, 76(11/12), pp.617-645
- Barnes, D. (2017). Neuro-linguistic programming (NLP) and post-traumatic stress disorder (PTSD): A systematic review. *Journal of NLP & Psychology*, 4(2), 1-15.
- Barthlett, Rhode, Grossman (2009). *Gender and Law: Theory, Doctrine, Commentary*, Aspen, Casebook Series
- Boris, K. (2020 ). *Međunarodna ljudska prava*, Udžbenik : Pravni fakultet Beograd, 9-12
- Brewer, J. (2018). *The book of self-compassion: A practical guide to caring for yourself* (2nd ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Brian, T., I Dave, M. (2009). Savjetovanje usmjereno na osobu, *Popularna psihologija*. Zagreb: Slap, 43-201
- Buckingham, M. (2007). *The power of strengths*. New York: Free Press.
- Burri S., Prechal S. (2008). *EU Gender Equality Law*, EC, Directorate-General for Employment, Social Affairs and Equal Opportunities, Unit G.2
- Clifton, D. O., & Buckingham, M. (2001). *The strengths revolution*. New York: Free Press.
- Draginja VS, Nemanja R, Batric V, Andrea J, Sv S. Socio-Economic Characteristics and Risk Factors Affecting Domestic Violence in Montenegro: A Case-Control Study. *Iran J Public Health*. 2023 Jun;52(6)
- Duckworth, A. L. (2016). How to build your strengths. *Harvard Business Review*, 94(4), 74-80.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Evropska konvencija o ljudskim pravima, Pravni akt, [https://www.echr.coe.int/documents/d/echr/Convention\\_MNE](https://www.echr.coe.int/documents/d/echr/Convention_MNE)
- Ferreira, M., & Santos, J. (2016). The effects of neuro-linguistic programming on self-esteem and communication skills: A randomized controlled trial. *Journal of NLP & Psychology*, 3(1), 1-14.
- Fridman, Š. (2021) *KAKO RAZGOVARAMO 2*, Edukativna psihologija. Beograd: Laguna, 22-260
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how positive emotions can change your life*. New York: Crown Publishers.
- Gilbert, P. (2019). *The compassionate mind approach to building self-respect: A guide to better relationships, more fulfilling work, and a happier life*. London: Robinson.
- Gómez-Conesa, A., & García-Gómez, L. (2018). The effects of neuro-linguistic programming and mindfulness on stress and well-being in university students: A randomized controlled trial. *Journal of NLP & Psychology*, 5(1), 1-16.
- Grant, A. M. (2017). *Originals: How non-conformists change the world*: Penguin Books.
- Guerrero, L. K., & Andersen, P. A. (2021). *Speaking up: Assertive communication in personal relationships* (3rd ed.): Sage Publications.
- Henderson, T. (2016). *The coaching habit: Say less, ask more, and change the way you lead forever*: Jossey-Bass.
- Huppert, F. A., & So, N. (2013). Flourishing across Europe: Application of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale in 14 countries. *Social Indicators Research*, 110(3), 813-834.

- Josip, B. i Marija, M. (2009) ,Klinička psihologija , Udžbenik: Centar za primenjenu psihologiju Beograd, 80 - 165
- Kearns, D. T. (2022). Self-respect: The key to happiness and success. New York: Harmony Books.
- Krivični zakonik Crne Gore, Sl. list RCG, br. 70/2003, 13/2004 - ispr. i 47/2006 i „Sl. list CG“, br. 40/2008, 25/2010, 32/2011, 64/2011 - dr. zakon, 40/2013, 56/2013 - ispr., 14/2015, 42/2015, 58/2015 - dr. zakon, 44/2017, 49/2018 i 3/2020
- Linley, P. A., & Harrington, S. (2006). Flourishing: Positive psychology and the life well-lived. New York: Wiley.
- Lyubomirsky, S. (2008). The how of happiness: A scientific approach to getting the most out of life. New York: Penguin Books.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. New York: HarperOne.
- Nigel, B i Borin, L. (2023). UPOZNAJTE SE SA PSIHOTERAPIJOM, Popularna psihologija. Beograd: Arete, 1-25
- Nikola, R. (2004). Opšta psihologija, Stručna literature. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, 81-89, 208-215,273-300
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. Journal of Social and Clinical Psychology, 23(5), 603-619.
- Rath, T. (2007). StrengthsFinder 2.0. New York: Gallup Press.
- Richard ,N.J, (2007). Praktične vještine u psihološkom savjetovanju i pomaganju. Zagreb: Centar za edukacije i istraživanja, 4-12, 44-61,103-127,303-530
- Sani, A.I.; Pereira, D. Mothers as Victims of Intimate Partner Violence: The Decision to Leave or Stay and Resilience-Oriented Intervention. Soc. Sci. 2020, 9, 174
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.
- Smith, M. J. (2019). Assertive communication: A social skills training workbook: Routledge.
- Sonia Mazey (1998). The European Union and women’s rights: from the Europeanization of national agendas to the nationalization of a European agenda?, Journal of European Public Policy, 5:1, 131-152, DOI: 10.1080/13501768880000061
- Tamir, M., & Mitchell, J. L. (2016). Assertiveness training: A research-based guide to overcoming shyness, social anxiety, and interpersonal problems: Guilford Press.
- Ustav Crne Gore Sl. list CG, br. 1/2007 i 38/2013 - Amandmani I - XVI
- Zakon o zaštitniku ljudskih prava, Sl. list CG“, br. 42/2011 i 32/2014
- Zakon o rodnoj ravnopravnosti Crne Gore, Član 2, Sl.CG br.46/2007 i 40/2011), Član 2
- Zbornik Instituta za kriminološka i sociološka istraživanja (IKSI) godina XXXVII / broj 3 / 2018
- Zilka, S. Š I Jasna, K. i Jasmina, H. ( 2022 ). „Izazovi integrisanja rodne ravnopravnosti u univerzitetskoj zajednici: Protiv rodno zasnovanog nasilja“: TPO Fondacija, 7-87
- Wilhelm, S. (2020). Self-respect: A guide to living a more fulfilling and meaningful life. Novato, CA: New World Library.

## Izvori

- Care International, Program Y, Mladi - Inovativni pristupi u prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova kod mladića i djevojaka. Izvor: <http://e8.org.rs/wp-content/uploads/2019/06/Program-Y-Inovativni-pristupi-u-prevenciji-rodno-zasnovanog-nasilja-i-promociji-zdravih-%C5%BEivotnih-stilova-mladi%C4%87a-i-devojaka.pdf>
- Care International i Smart kolektiv (2017). Priručnik za sprovođenje kampanja za mlade: Promocija rodne ravnopravnosti i zdravih stilova života. Izvor <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2022/11/Y-TOOLKIT-CRO-WEB-2-KAMPANJE.pdf>
- IPSOS Strategic Marketing (2011). Žensko preduzetništvo u Crnoj Gori, Izvor: <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/me/Zensko-preduzetnistvo.pdf>
- Konvencija UN-a za otklanjanje svih oblika diskriminacije žena (CEDAW). Izvor: <https://womensrightscenter.org/wp-content/uploads/2020/09/CEDAW-konvencija-web.pdf>
- Konvencija Savjeta Evrope o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u porodici. Izvor: <https://womensrightscenter.org/wp-content/uploads/2020/09/Konvencija.pdf>
- OEBS i Ministarstvo za ljudska i manjinska prava Crne Gore, (2017). Analiza aktivnosti lokalnih samouprava u ostvarivanju rodne ravnopravnosti na lokalnom nivou. Izvor: <file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/Analiza+lokalnih+samouprava+u+ostvarivanju+rodne+ravnopravnosti-1.pdf>
- Online vijesti: Analizirali smo položaj žena u Crnoj Gori i regionu: Nije plaćena, nije rođena, nije živa... jer nije (bila) muško. Izvor <https://www.vijesti.me/vijesti/drustvo/646387/analizirali-smo-polozaj-zena-u-crnoj-gori-i-regionu-nije-placena-nije-rodjena-nije-ziva-jer-nije-bila-musko>
- OSCE - Organizacija za evropsku bezbjednost i saradnju. Priručnik za pomoć i savete žrtvama porodičnog nasilja, 1-16. Izvor: <https://www.osce.org/sr/kosovo/88710>
- Protokol o postupanju, prevenciji i zaštiti od nasilja u porodici. Izvor <https://www.csrcg.me/images/Dokumenti/Strateska%20dokumenta/PROTOKOL%20O%20POSTUPANJU,%20PREVENCIJI%20I%20ZA%20TITI%20OD%20NASILJA%20U%20PORODICI.pdf>
- Save the Children, Gender Discrimination: Inequality starts in Childhood. Pridobljeno <https://www.savethechildren.org/us/charity-stories/how-gender-discrimination-impacts-boys-and-girls>
- Stanje ženskih ljudskih prava u Crnoj Gori. Izvor <https://rtcg.files.wordpress.com/2010/11/stanje-zenskih-prava-u-crnoj-gori.pdf>
- Strategija EU o pravima žrtava za godine 2020-2025. Izvor [https://mpu.gov.hr/UserDocslImages/dokumenti/%C5%BDrtve%20i%20svjedoci/2020/Strategija%20EU\\_a%20za%20prava%20zrtava\\_2020\\_2025-\\_hrv.pdf](https://mpu.gov.hr/UserDocslImages/dokumenti/%C5%BDrtve%20i%20svjedoci/2020/Strategija%20EU_a%20za%20prava%20zrtava_2020_2025-_hrv.pdf)
- Strategija razvoja ženskog preduzetništva u Crnoj Gori (2021-2024). Izvor [https://www.gov.me/biblioteka?page=1&sort=published\\_at&q=Strategija%20za%20razvoj%20zenskog%20preduzetnistva%202021-2024](https://www.gov.me/biblioteka?page=1&sort=published_at&q=Strategija%20za%20razvoj%20zenskog%20preduzetnistva%202021-2024)
- Unija poslodavaca Crne Gore i Opština Rožaje. Podrška razvoju ženskog preduzetništva, Vodič za otpočinjanje biznisa. Izvor: <https://www.poslodavci.org/biblioteka/publikacije/podrska-razvoju-zenskog-preduzetnistva-u-opstini-rozaje>
- Unija poslodavaca CG. Procjena okruženja za žensko preduzetništvo u Crnoj Gori. Izvor <https://www.poslodavci.org/biblioteka/publikacije/procjena-okruzenja-za-zensko-preduzetnistvo-u-crnoj-gori>
- Zakon o rodnoj ravnopravnosti. Izvor <file:///C:/Users/Igor%20Bani%C4%8D/Downloads/Zakon+o+rodnoj+ravnopravnosti-1.pdf>
- Zakon o zabrani diskriminacije. Izvor <file:///C:/Users/Igor%20Bani%C4%8D/Downloads/Zakon+o+za-brani+diskriminacije.pdf>
- The International Coaching Federation. Izvor <https://www.coachfederation.org/>
- III IZVJEŠTAJ O SPROVOĐENJU KONVENCIJE O ELIMINACIJI SVIH OBLIKA DISKRIMINACIJE ŽENA (CEDAW). Izvor <https://www.gov.me/en/documents/9b171b5e-17c2-4e65-9e7f-633511af2d>

## 12. O autorkama

### MARGERITA J. BANIČ:

diplomirala je 2010. na Evropskom pravnom fakultetu i završila magistarski studij 2013. Završila je drugi magisterij magna cum laude na Pravnom fakultetu Mississippi College 2018. Godine 2019. stekla je doktorat iz kaznenog prava i ljudskih prava na Evropskom pravnom fakultetu na temu »Trgovina ljudima kroz prizmu ljudskih prava«. Tokom rada na doktorskoj disertaciji aktivno je surađivala sa odvjetničkom kancelarijom Frascogna u ZDA, gdje se specijalizirala za područja medijacije i intelektualnog vlasništva, blisko saradujući s klijentima iz muzičke, izdavačke i umjetničke industrije. U Sloveniji je izabrana za članicu Vijeća ombudsmena i članicu Vladine skupine stručnjaka za trgovinu ljudima. Danas predaje na pravnom fakultetu, radi kao stručni direktor Pravnog centra za ljudska prava i vanjski saradnik advokatske kancelarije Banič.



### TANJA SREDOJEVIĆ:

univerzitetski diplomant međunarodnih odnosa i diplomatije. Završila je master diplomu cum laude iz poslovne administracije na Global Business School u Barseloni, Španija. Svoje poslovno i profesionalno iskustvo u upravljanju projektima, ljudima i prodaji razvijala je u Belgiji, Španiji, Portugalu, Francuskoj i Turskoj. Svoja međunarodna leaderska i upravljačka iskustva nadogradila je i proširila radom u neprofitnim i humanitarnim organizacijama, pravnom centru za ljudska prava, kompaniji za razvoj poslovnih vještina pojedinaca, kao i u IT kompanijama. Trenutno radi kao eksterni trener za različite kompanije i organizacije, sa fokusom na dobrobit, psihološki razvoj i razvoj pojedinaca.



### **MARIJA STANIŠIĆ:**

rođena 23.05.1979. u Beranama, Crna Gora. Osnovnu i srednju školu završila u Beranama. Visoko obrazovanje stekla je na Filozofskom fakultetu, odsjek psihologija u Prištini i stekla zvanje diplomirani psiholog. Od 2002 godine radi u Centru za socijalni rad za opštine Berane, Andrijevića i Petnjica. U skladu sa Pravilnikom o organizaciji, normativima, standardima i načinu rada Centra za socijalni rad, 2014. god. raspoređena na poslove i zadatke Rukovodioca službe za djecu, mlade, odrasle i stare i voditelja slučaja u Službi za djecu i mlade i Službi za odrasle i stare. Tokom svog dosadašnjeg radnog staža i sveobuhvatnog stručnog osposobljavanja u Centru za socijalni rad u Beranama usvojila je znanja koja je čine pripremljenom za rukovođenje u zahtjevnim situacijama na poslu i za sve dodijeljene dužnosti sa efikasnošću i posvećenošću.



### **DANIJELA ARMUŠ:**

rođena 8. jula 1979. Živi i radi u Beranama, majka dvoje djece. Nakon stečenog zvanja profesor engleskog jezika i književnosti na Filozofskom fakultetu u Nikšiću, uspješno završila postdiplomske studije na Filozofskom fakultetu u Novom Sadu, kao magistar lingvističkih nauka.

Više od 20 godina bavi se humanitarnim radom na sjeveroistoku Crne Gore, kako profesionalno tako i volonterski. Bila je poslovno angažovana od strane Američkog Komiteta za izbjeglice, OEBS-a, Fondacije Caritas Luxembourg, Međunarodne UN Agencije za migracije (IOM), američke org. PH International u CG. Posljednjih 8 godina radi za njemačku organizaciju Help- Hilfe zur Selbsthilfe na različitim projektima.

Kroz pomenute angažmane, osim sa stranim organizacijama ostvarila odličnu saradnju i sa velikim brojem NVO i aktivista sa sjevera CG, kako kroz domaće, tako i EU projekte. Njen fokus uvijek su bile aktivnosti namijenjene osnaživanju ugroženih kategorija, poput Roma, izbjeglih i raseljenih, osoba sa invaliditetom, samohranih majki, teže zapošljivih grupa, mladih rizičnog ponašanja, itd. U svakodnevnom životu i radu intenzivno se bavi davanjem doprinosa u osnaživanju žena i djevojaka, te isticanju značaja rodne ravnopravnosti.

## 13. O organizacijama

### ZAVOD KROG

Zavod Krog iz Slovenije je neprofitna i nevladina organizacija koja od 2008. godine međunarodno djeluje na području zaštite ljudskih prava i temeljne slobode, humanitarnog rada, volontiranja, socijalne zaštite i jednakosti, razvojne saradnje, interkulturalnog i međugeneracijskog dijaloga, rad s mladima, zdravog života, zaštite okoline i borbe protiv siromaštva, socijalne isključenosti i diskriminacije.

Posebnu pozornost posvećuje socijalno ugroženim obiteljima, ženama i djeci žrtvama nasilja i ratova, te ranjivim i etničkim skupinama. Svi oblici obrazovanja, ekonomskog osnaživanja i psihosocijalne pomoći su temelj za poboljšanje njihovog života.

Projekti koje realizuje sa partnerima, odnosno vladinim i nevladinim organizacijama, volonterima i stručnjacima, zasnovani su na principu društvene odgovornosti i održivog razvoja društva u okruženju u kojem posluju, a istovremeno ga sukreiraju. Ideje otvorenog društva doprinose smanjenju diskriminacije, jačanju ljudskih prava, iskorjenjivanju siromaštva, osnaživanju ranjivih grupa, integraciji i boljoj uključenosti u društvo te međusobno poštovanje različitih kultura u svijetu.



Zavod Krog traži optimizam i pozitivan odnos prema svijetu u dobrim dijelima za ljude. Njihove glavne moralne i etičke vrijednosti su integritet, odgovornost, pozitivan stav i orijentacija prema ljudima. Sa svojim radom žele doprineti lokalnoj zajednici u kojoj žive i globalnom društvu.

Zavod Krog je partner Ministarstva vanjskih i evropskih poslova Republike Slovenije sa statusom nevladine organizacije od javnog interesa koja provodi međunarodnu razvojnu suradnju i humanitarnu pomoć na terenu. Projekte realizuje u Sloveniji, EU, zemljama jugoistočne Evrope, Sjeverne Afrike, Bliskog istoka i Azije.

Više o Zavodu Krog na  
[www.zavod-krog.si](http://www.zavod-krog.si)



## NVO IKRE

Nevladino udruženje IKRE Rožaje je osnovana 2002. godine, sa sjedištem u Rožajama radi afirmacije, unapređenja i promovisanja vladavine prava i afirmacije, unapređenja, promovisanja prava žena i sprečavanja svih oblika diskriminacije nad ženama u Crnoj Gori, sa posebnim djelovanjem i aktivnostima u opštini Rožaje. Pored toga, rad Nevladinog udruženja IKRE je usmjeren i na afirmaciju vaninstitucionalnog obrazovanja i cjeloživotnog obrazovanja.

Vizija Nevladinog udruženja IKRE je od početka demokratski razvijeno društvo Crne Gore, sa jakim mehanizmima zaštite ranjivih grupa.

Misija Nevladinog udruženja IKRE je aktivno pružanje doprinosa sistemskim rješenjima zaštite ranjivih grupa, prije svega žena i djevojčica.

Tokom dvadeset godina rada, Nevladino udruženje IKRE je realizovalo oko dvadeset projekata, najviše iz oblasti rodne ravnopravnosti kroz borbu protiv rodno zasnovanog nasilja, i za ekonomsko i mentalno osnaživanje



NEVLADINO UDRUŽENJE  
IKRE ROŽAJE

žena i djevojčica. Sve aktivnosti koje Nevladino udruženje IKRE realizuje u društvu predstavljaju doprinos naporima javne uprave Crne Gore da unaprijedi status ranjivih kategorija, najprije žrtava rodno zasnovanog nasilja.

Ciljne grupe Nevladinog udruženja IKRE su žene i djevojčice koje su imale iskustvo rodno zasnovanog nasilja, mladi ljudi koji pohađaju osnovno i srednje obrazovanje, institucije na lokalnom nivou, predstavnici civilnog sektora.

Više o NVO Ikre na  
<https://www.ikrerozaje.com/>



## NVU IMPULS

Udruženje „Impuls“ je humanitarna neprofitna organizacija osnovana 10.12.2008. godine, upisana u Registar udruženja pod rednim brojem 4591, sa sjedištem u Nikšiću, Milice Vučinić br. 4.

NVU Impuls je nastao iz potrebe osnivača za stalnim unapređenjem kvaliteta usluga socijalnog rada i podizanjem standarda u pružanju usluga. Želja osnivača je da animiraju i senzibiliju širu zajednicu u prepoznavanju potreba osjetljivih kategorija.

Misija „Impulsa“ je reintegracija osjetljivih i marginalizovanih društvenih grupa kroz projekte NVO Impuls i drugih faktora civilnog društva. „Impuls“ pokriva one usluge socijalnog rada koje nedostaju u redovnim djelatnostima centara za socijalni rad.

Ciljne grupe kojima su usluge NVU Impulsa namijenjene su:

- djeca, odrasli i stari kojima je zbog posebnih okolnosti i socijalnog rizika potreban odgovarajući vid socijalne zaštite
- djeca bez roditeljskog staranja
- djeca o kojima roditelji nisu u mogućnosti da se staraju
- djeca u sukobu sa zakonom i njihove porodice
- djeca čiji roditelji nisu složni u pogledu ostvarivanja roditeljskog prava
- deca i odrasli koji su žrtve zlostavljanja, zanemarivanja, nasilja u porodici i eksploatacije ili su u opasnosti da postanu žrtve.



NVU Impuls autor je nekoliko akreditovanih programa obuke, namijenjenih profesionalcima u sistemu socijalne zaštite a koji su akreditovani pri Zavodu za socijalnu i dječju zaštitu.

NVU Impuls takođe je licencirani pružalac usluga u oblasti socijalne i dječje zaštite i posjeduje:

- Licencu za poslove socijalne i dječje zaštite, za uslugu terapije (licenca broj 60 - datum 15.06.2021. godine), za kancelariju u Nikšiću
- Licencu za djelatnosti socijalne i dječje zaštite, za uslugu terapije (licenca broj 72 - datum 28.07.2021. godine), za kancelariju u Podgorici.

NVU Impuls realizuje projekte finansirane od strane Vlade Crne Gore kroz konkurse ministarstava kao i međunarodne projekte podržane sredstvima Evropske unije. Projekte realizuje u Crnoj Gori i na Balkanu.

Više o NVU Impuls na  
<https://nvuimpuls.me/>





REPUBLIC OF SLOVENIA  
MINISTRY OF FOREIGN  
AND EUROPEAN AFFAIRS



**SLOVENIA**  
AID & PARTNERSHIPS



**EKOS**