



ženska soba  
women's room

# VODIČ ZA OSOBE KOJE SU PREŽIVJELE SEKSUALNO NASILJE

Ženska soba – Centar za seksualna prava  
2022.

## **Autorice**

Josipa Tukara Komljenović, mag. soc.

dr. sc. Maja Mamula

Anamaria Drožđan-Kranjčec, mag. iur.

## **Nakladnica:**

Ženska soba – Centar za seksualna prava

Maksimirska 51a, 10 000 Zagreb

telefon: +385 1 6119 174 / telefaks: +385 1 6119 175

zenska.soba@zenskasoba.hr; www.zenskasoba.hr

**Dizajn:** Petra Drožđan-Kranjčec

**Tisak:** HORVAT-TISAK d. o. o.

**ISBN 978-953-7505-16-5**

**CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001063801.**



Grad Zagreb



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA  
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE



ženska soba  
women's room

Ovaj je priručnik nastao u okviru projekta „Centar za žrtve seksualnog nasilja“ kojeg je 2020. godine provodila Ženska soba – Centar za seksualna prava uz financijsku podršku Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Ovaj primjerak dio je naklade koja je tiskana u sklopu projekta „Centar za žrtve seksualnog nasilja“ kojeg provodi Ženska soba uz financijsku potporu Grada Zagreba. Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Ženske sobe – Centra za seksualna prava i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati odrazom stajališta Grada Zagreba.

# SADRŽAJ

1	O PRIRUČNIKU	4
2	OSNOVNE INFORMACIJE O SEKSUALNOM NASILJU	6
3	OBLICI SEKSUALNOG NASILJA	8
4	ŠTO UČINITI U SLUČAJU PREŽIVJENOG SEKSUALNOG NASILJA	13
	4.1. OSJEĆAJI I EMOCIJE	13
	4.2. PRIJAVLJIVANJE ILI NEPRIJAVJIVANJE SEKSUALNOG NASILJA	17
5	UTJECAJ TRAUME NA OSOBU KOJA JE PREŽIVJELA SEKSUALNO NASILJE	20
6	PRIJAVA SEKSUALNOG NASILJA I PRAVA U OKVIRU KAZNENOG POSTUPKA	24
7	CENTAR ZA ŽRTVE SEKSUALNOG NASILJA	28
8	KORISNI KONTAKTI	31
9	POPIS LITERATURE	35

# 1 O PRIRUČNIKU

*Josipa Tukara Komljenović*

Priručnik koji je pred vama nastao je kao odgovor na stvarne potrebe osoba koje su preživjele neki oblik seksualnog nasilja. Problemi i potrebe prepoznate su tijekom dugogodišnjeg i neposrednog rada stručnjakinja i stručnjaka u savjetovalištu *Centra za žrtve seksualnog nasilja* koji djeluje kao sastavni dio organizacije civilnoga društva *Ženska soba – Centar za seksualna prava* od 2008. godine. Najčešća pitanja s kojima se stručnjakinje/stručnjaci susreću u radu, a koja postavljaju i osobe koje su preživjele seksualno nasilje, sljedeća su:

*Nisam sigurna što mi se to dogodilo?*

*Jesam li preživjela seksualno nasilje?*

*Jesu li moje reakcije normalne?*

*Kako prebroditi traumatsko iskustvo?*

*Kako se trebam ponašati nakon preživljenog seksualnog nasilja?*

*Trebam li prijaviti seksualno nasilje?*

*Gdje mogu pronaći pomoć i podršku?*

*Koja su moja prava kao žrtve nasilja?*

*Što mogu očekivati u postupku prijave i sudskom postupku?*

Ovo su samo neka od pitanja na koja ćemo odgovoriti u priručniku. Njegova je svrha pružiti osnovne informacije o seksualnom nasilju, njegovim najčešćim oblicima i o tome kako ga prepoznati te o osjećajima i emocijama, ali i o utjecaju traume na svakodnevni život osobe koja je preživjela seksualno nasilje.

U priručniku se mogu pronaći i informacije o **pravima koja tijekom postupka prijave nasilja ili tijekom sudskog postupka** imaju sve osobe koje su preživjele seksualno nasilje. Također su navedeni koraci što učiniti u slučaju preživljenog seksualnog nasilja, odnosno kako postupiti ako osoba želi ili, pak, ne želi prijaviti nasilje.

Priručnik je ponajprije namijenjen osobama koje su preživjele seksualno nasilje, ali i njihovim partnericama, partnerima, obitelji, prijateljicama, prijateljima koji se žele informirati o tome kako preuzeti aktivniju ulogu u procesu oporavka njima bliske osobe.

U priručniku se upotrebljava pojam *osoba koja je preživjela seksualno nasilje* kako bi se opisala **snaga** osobe koja je **preživjela** povredu vlastitih intimnih granica, njezina namjera da se odupre, da se suoči s traumatskim iskustvom i da ga preživi. Pojam *žrtva* koji se upotrebljava u priručniku također se odnosi na osobu koja je preživjela seksualno nasilje, no on se češće upotrebljava u kaznenopravnom sustavu.

Tekst priručnika pisan je u ženskom rodu i ponajprije se obraća osobama ženskog spola i/ili roda. Tako smo odlučile jer su osobe koje su preživjele seksualno nasilje u većini slučajeva djevojčice, djevojke i žene, dok su muškarci većinom počinitelji. Dječaci i muškarci ni na koji način nisu isključeni kao žrtve seksualnog nasilja, no oni ga rjeđe doživljavaju, pri čemu su počinitelji opet najčešće drugi muškarci.

Priručnik „Vodič za osobe koje su preživjele seksualno nasilje“ nastao je u okviru provedbe jednokratne financijske podrške „Centar za žrtve seksualnog nasilja“ čija je nositeljica bila Ženska soba – Centar za seksualna prava u svibnju 2020. godine uz financijsku podršku Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.

Ovaj primjerak dio je naklade koja je nastala u studenom 2020. godine, a u sklopu trogodišnjeg programa „Centar za žrtve seksualnog nasilja“ čija je nositeljica Ženska soba – Centar za seksualna prava. Program se provodi u partnerstvu s Gradom Zagrebom, Gradskim uredom za zdravstvo i Neuropsihijatrijskom bolnicom dr. Ivan Barbot Popovača uz financijsku podršku Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske.



# 2 OSNOVNE INFORMACIJE O SEKSUALNOM NASILJU

*Josipa Tukara Komljenović*

Seksualno nasilje jedan je od dvaju dominantnih oblika rodno uvjetovanog nasilja. Nasilje u obitelji drugi je dominantni oblik. Karakteristika rodno uvjetovanog nasilja jest da je riječ o oblicima nasilja u kojima su u većini slučajeva počinitelji muškarci, dok su osobe koje nasilje doživljavaju većinom djevojčice, djevojke i žene. Pri tome se ne isključuju ni ignoriraju slučajevi u kojima su dječaci, mladići i muškarci žrtve seksualnog nasilja, koji su tada opet u najvećem broju žrtve<sup>1</sup> drugih muškaraca (Mamula i Dijanić Plašč, 2007.).

Važno je zapamtiti kako osoba koja doživljava ili je preživjela nasilje nije kriva za zlostavljanje kojem je bila izložena i da za nasilje nema opravdanja. Drugim riječima, **nasilnici su odgovorni i krivi** za svoja djela.

Seksualno nasilje nikako **nije čin seksualnosti**.

Navedeni oblik nasilja ponajprije je **povreda osobnih i intimnih granica** i predstavlja čin iskazivanja **moći** i **kontrole**. Seksualno nasilje svako je neželjeno ponašanje bez dobivenog pristanka, a ono se može izraziti vizualno, riječima i/ili fizičkim činom. Osoba koja doživljava seksualno nasilje shvaća ga kao prijetnju, poniženje, povredu i/ili napad. Seksualno nasilje može, ali ne mora, uključivati prijetnju za vlastiti (ili tuđi) život i sigurnost, prinudu ili prisilu (Mamula, 2020.a).

Seksualno nasilje obavijeno je brojnim predrasudama i stereotipima. Većina je usmjerena na prebacivanje odgovornosti s nasilnika na osobu koja je preživjela seksualno nasilje. Brojne predrasude i stereotipi služe i za umanjivanje posljedica koje nasilje ostavlja na osobu (Mamula, 2020.a).

Za počinitelje seksualnog nasilja karakteristično je da već **poznaju osobu** koju zlostavljaju, odnosno nasilnik je većinom član obitelji, sadašnji ili bivši partner/suprug, prijatelj, osoba od povjerenja (npr. učitelj, trener, profesor, šef). Tek su u 19,5 % slučajeva počinitelji nasilja

<sup>1</sup> Prema statističkim pokazateljima Ministarstva unutarnjih poslova za 2018. godinu žene su bile počiniteljice kaznenih djela prema Kaznenom zakonu Republike Hrvatske u samo 9,3 % slučajeva za djela iz Glave XVII. Kaznena djela protiv spolnog zlostavljanja i iskorištavanja djeteta (M: 146 prema Ž: 15) te počiniteljice u 0,6 % slučajeva za kaznena djela iz Glave XVI. Kaznena djela protiv spolne slobode (M: 155 prema Ž: 1). Podaci za prethodne godine neznatno se razlikuju od navedenih podataka.

nepoznate osobe (Mamula, 2020.a). Počinitelji iskorištavaju svoj položaj povjerenja, autoriteta i/ili moći koju imaju nad suprugom, partnericom, zaposlenicom, studenticom, djetetom i slično.

Nažalost, seksualno nasilje **događa se češće** nego što to većina ljudi smatra te se ono iznimno rijetko prijavljuje nadležnim institucijama. Prema podacima Vijeća Europe **1 od 5 djece** tijekom života doživi neki oblik seksualnog nasilja, dok **1 od 5 žena** te **1 od 71 muškarca** doživi silovanje u odrasloj dobi (Black i sur., 2011.). Također su poražavajući podaci da na **jedno** prijavljeno silovanje dolazi 15 – 20 neprijavljenih slučajeva (Mamula, 2011.).

Kada se osobi koja je preživjela seksualno nasilje pruži pomoć u procesuiranju traume, odnosno proradi preživljenog iskustva, upozna ju se s njezinim pravim te kada ona ima podršku i razumijevanje bliskih osoba, veća je vjerojatnost prijave seksualnog nasilja.

Seksualno nasilje može se dogoditi na **različitim mjestima i u različitim okružjima**: u obitelji, u vezi, u braku, na prvom spoju, u školi, na fakultetu, na ulici, na javnim mjestima te na internetu i društvenim mrežama.

Naposljetku, svaku seksualnu aktivnost za koju osoba nije dala **pristanak** možemo nazvati seksualnim nasiljem. Svatko ima pravo dati ili uskratiti pristanak u bilo kojoj situaciji i u bilo kojem trenutku za nešto što joj/mu ne odgovara ili ne želi. Pristanak mora biti **jasan dogovor** između dviju osoba koje će se upustiti u neku seksualnu aktivnost. On mora biti **svjestan i dobrovoljan**.

Pristanak za jednu seksualnu aktivnost nije pristanak za sve druge seksualne aktivnosti u budućnosti (Mamula, 2020.a).



# 3 OBlici SEKSUALNOG NASILJA

*Josipa Tukara Komljenović i Maja Mamula*

Seksualno nasilje možemo promatrati kao kontinuum koji se proteže od blažih do težih oblika. Različite teorije o seksualnosti, istraživanja o seksualnom nasilju i neposredan rad s osobama koje su preživjele neki oblik seksualnog nasilja pokazuju kako se seksualne aktivnosti pojavljuju u različitim oblicima: od dodira s obostranim pristankom i dobrovoljnih seksualnih aktivnosti do pokušaja silovanja i silovanja (Kelly, 2008.):

1. **Dodir s obostranim pristankom:** podrazumijeva dodir koji obje osobe žele, ugodan je i dobrovoljan.
2. **Pritisak i neželjeni dodir:** podrazumijeva seksualno iskorištavanje osobe, manipulaciju, pritisak i nagovaranje.
3. **Prisila:** uključuje prijetnje koje nužno ne obuhvaćaju fizičku štetu ili bol.
4. **Seksualna agresija:** odvija se bez svojevoljnog pristanka osobe, a uključuje neželjeno i neprimjereno dodirivanje popraćeno lošim osjećajima.
5. **Seksualni napad/silovanje:** podrazumijeva prisiljavanje na neki oblik spolnog odnosa.

Međutim, iako su neki oblici definirani kao blaži, mogu ostaviti teže posljedice na određenu osobu, kao primjerice dugotrajno seksualno uznemiravanje na radnom mjestu.

Oblici navedeni u nastavku ne poklapaju se sa zakonski definiranim kaznenim djelima te se mnoga zlostavljanja koja osobe doživljavaju zakonski ne definiraju kao kazneni zločin.



## 1) SEKSUALNO UZNEMIRAVANJE

Seksualno je uznemiravanje neželjeno, jednostrano, nametnuto. Ono plaši i vrijeđa, izaziva osjećaj nesigurnosti, ponižava i degradira zlostavljanu osobu. Navedeni oblik seksualnog nasilja odnosi se na razna neželjena seksualna ponašanja koja mogu, ali ne moraju nužno uključivati fizički dodir. Seksualno se uznemiravanje u društvu shvaća kao nešto normalno i uobičajeno premda osobi koja ga doživljava izaziva osjećaj srama i straha.

Osoba koja seksualno uznemirava drugu osobu vrlo često to opetovano čini. Takva su ponašanja nametnuta osobi koja ih doživljava i često ih čini netko tko je moćniji i utjecajniiji od nje.

Najčešći su oblici seksualnog uznemiravanja (Kelly, 2008.):

- seksističke primjedbe i šale (npr. šale koje su uvredljive i diskriminirajuće za žene)
- verbalni prijedlozi (npr. različite seksualne ponude)
- neželjene seksualne primjedbe (npr. komentari o tijelu ili seksualnosti osobe)
- fizički dodiri i govor tijela (npr. dodirivanje, trljanje uz tijelo, štipanje, stajanje suviše blizu, pokazivanje „prostih“ gesta rukama/tijelom)
- neprikladna pažnja (npr. suviše „pomagačko“ ponašanje i raspoloženje uz dvosmislene komentare)
- emocionalno proganjanje (npr. opsceni i uznemirujući telefonski pozivi, poruke, praćenje)
- seksualno podmićivanje (npr. ponuđene ocjene i razne druge usluge za seksualni odnos)
- širenje seksualnih laži o drugoj osobi (npr. širenje laži o seksualnosti osobe, njezinu ponašanju i/ili seksualnoj orijentaciji).

Spolno uznemiravanje zakonom je kažnjivo djelo prema Kaznenom zakonu Republike Hrvatske i pokreće se po prijedlogu, osim ako je počinjeno nad osobom koja je posebno ranjiva zbog svoje dobi.

## 2) SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE

Seksualno zlostavljanje uključuje oblike koji su teži od seksualnog uznemiravanja i obuhvaća širok spektar neželjenih seksualnih ponašanja koja uključuju fizički dodir s nasilnikom.

Seksualno zlostavljanje nije klasifikacija kaznenih djela prema Kaznenom zakonu Republike Hrvatske, već je terminologija kojom se koristi radi prikaza svih radnji koje su uvjetno rečeno teže od seksualnog uznemiravanja.

Najčešći su oblici seksualnog zlostavljanja (Mamula, 2005.):

- neželjeni/prisilni dodiri tijela (npr. fizičko sputavanje i neželjeno dodirivanje tijela)
- dodirivanje intimnih dijelova tijela (npr. neželjeno i nasilno dodirivanje intimnih dijelova tijela; prisila da dijete ili mlada osoba dodiruje nasilnika ili neku drugu osobu po spolovilu)
- izmanipulirane seksualne aktivnosti (npr. seksualni odnos ostvaren prijetnjama ili neprestanim pritiskom)
- prisiljavanje na masturbaciju (npr. prisiljavanje na gledanje masturbacije, masturbaciju nasilnika ili samozadovoljavanje dok nasilnik gleda).

## 3) SILOVANJE

Silovanje je jedan od težih oblika seksualnog nasilja koji može ostaviti dugotrajne posljedice, a odnosi se na prisilne seksualne odnose (vaginalni, analni i oralni) penetracijom penisom, drugim dijelovima tijela i/ili predmetima. Silovanje nema ništa zajedničko sa seksualnim odnosom, nego je riječ o činu iskazivanja moći i kontrole, agresije i poniženja druge osobe (Mamula, 2020.a).

S obzirom na nasilnika, odnosno počinitelja, razlikujemo silovanje kao sastavni dio nasilja u obitelji (*objašnjeno u nastavku*), silovanje u vezama, silovanje na spoju, silovanje koje počini nepoznata osoba, grupno silovanje, silovanje u oružanim sukobima i ratu. Navedeni oblik nasilja najčešće se događa u prostorima poznatim osobi koja je preživjela seksualno nasilje (vlastiti ili nasilnikov dom, vikendica, nasilnikov automobil i slično), a čini ga poznata i/ili bliska osoba (primjerice bivši ili sadašnji partner, otac, ujak, profesor).

Silovanje je kazneno djelo prema Kaznenom zakonu Republike Hrvatske i kazneni postupak protiv počinitelja pokreće se po službenoj dužnosti.

#### 4) SEKSUALNO NASILJE U OBITELJI

Vrlo često smatra se kako nasilje u obitelji uključuje fizičko i psihičko nasilje, kao i ekonomsko nasilje o kojem se rijetko priča i koje se često ne prepoznaje. Seksualno nasilje kao sastavni dio nasilja u obitelji još je uvijek pravi tabu u našem društvu. Stav da su različite seksualne aktivnosti sastavni dio „bračnih dužnosti i obaveza“ široko je rasprostranjen. Također se i o seksualnom nasilju nad djecom i mladima iznimno rijetko govori, s velikom težinom. I kada su žrtve žene i kada su žrtve djeca, sumnja i nevjerica najčešće su reakcije.

Seksualno nasilje u obitelji pojavljuje se u svim oblicima, od seksualnog uznemiravanja do silovanja dijelovima tijela i/ili predmetima. Najčešće se događa tijekom duljeg razdoblja. Riječ je o najgrubljem kršenju svih osobnih granica koje čini upravo osoba koja je bliska žrtvi. Seksualno nasilje nad djecom ima dodatne elemente, a to je ponajprije zloupotreba povjerenja, autoriteta ili utjecaja nad djetetom (Mamula, 2020.a).

Seksualno nasilje nad djecom uključuje prisiljavanje ili mamljenje djeteta da sudjeluje u raznim seksualnim aktivnostima, bez obzira na to je li dijete svjesno onoga što se događa (National Society for the Prevention of Cruelty to Children, 2014.). Djecu najčešće seksualno zlostavlja biološki otac, a potom slijede očuh, hranitelj i usvojitelj. Seksualno nasilje nad djecom može se dogoditi u svakoj obitelji, bez obzira na socijalni ili ekonomski status neke obitelji. Neizmjerne je važno uočiti ga na vrijeme, izgraditi odnos povjerenja i vjerovati djetetu (Popadić, 2020.).

Razne nasilne seksualne radnje na štetu djece ne moraju nužno uključivati fizički kontakt s djetetom, nego uključuju i širi spektar radnji kao što su: opsceni telefonski pozivi, pokazivanje intimnih dijelova tijela (nasilnika), prisiljavanje na pokazivanje vlastitih dijelova tijela (dijete), neželjeno milovanje, snimanje fotografija i video materijala sa sadržajem koji prikazuje seksualno zlostavljanje djeteta, pokušaj silovanja, silovanje, incest i dječju pornografiju (Popadić, 2020.). Uključivanje djece u gledanje pornografskog sadržaja, obraćanje djetetu seksualiziranim govorom ili ohrabivanje djece da se ponašaju na seksualno neprikladne načine također spada u oblike seksualnog nasilja nad djecom (National Society for the Prevention of Cruelty to Children, 2014.).

Kazneni zakon Republike Hrvatske prepoznaje „Teška kaznena djela protiv spolne slobode“ u koje se ubraja i kazneno djelo silovanja koje počini bliska osoba, dok su kaznena djela počinjena na štetu djeteta kažnjiva prema istom Zakonu, Glavi XVII. „Kaznena djela spolnog zlostavljanja i iskorištavanja djeteta“.

## 5) OSTALI OBLICI

Uz navedene oblike seksualnog nasilja pojavljuju se i brojni drugi oblici od kojih izdvajamo:

- prisilne brakove (dječje brakove)
- prisilne pobačaje i/ili prisilne trudnoće
- trgovanje ljudima u svrhu seksualne eksploatacije (većinom djevojčica, djevojaka i žena)
- genitalno sakaćenje
- sustavno silovanje u oružanim sukobima
- elektroničko seksualno nasilje (nasilje putem interneta, mobitela i drugih elektroničkih uređaja).

# 4 ŠTO UČINITI U SLUČAJU PREŽIVLJENOG SEKSUALNOG NASILJA

*Josipa Tukara Komljenović*

Bez obzira na to koji je oblik seksualnog nasilja netko doživio, pritom se javljaju različiti osjećaji i emocije. Emocionalni odgovor na preživljeno nasilje može se pojaviti odmah nakon zlostavljanja ili s vremenskim odmakom. **Svaka je reakcija** na traumatsko iskustvo **normalna**.

Na sljedećim stranicama navodimo najčešće osjećaje i emocije koje se mogu pojaviti u osoba koje su preživjele seksualno nasilje, kao i korake koje je potrebno poduzeti u slučaju odluke o (ne)prijavljanju počinitelja seksualnog nasilja.

## 4.1. OSJEĆAJI I EMOCIJE

Osoba koja je preživjela seksualno nasilje (College of Saint Benedict, 2020.) nikad se ne smatra odgovornom za to nasilje, bez obzira na to:

- što je nasilnik, odnosno počinitelj seksualnog nasilja suprug, dečko, djevojka, roditelj, rođak, skrbnik, profesor, trener, šef ili neka druga bliska osoba
- što je osoba već prije imala seksualne odnose s nasilnikom
- što je osoba konzumirala alkohol ili druga opojna sredstva
- što osoba nije rekla ili nije mogla reći „NE“ ili se, pak, nije mogla obraniti
- kakvu je odjeću osoba nosila
- što je osoba prvo rekla „DA“ pa se potom predomisli i rekla „NE“, a nasilnik je nije poslušao.

Tijekom seksualnog zlostavljanja tijelo napadnute osobe instinktivno se prebacuje u *model preživljavanja*. Instinkt za preživljavanje događa se nesvjesno i razlikuju se reakcije naših tijela. U nastavku su navedene neke reakcije koje su sasvim **normalne** u situaciji kada osoba doživljava seksualno nasilje (Keygnaert i Van Melkebeke, 2018.).

- 1) **Borba:** osoba se bori protiv nasilnika. Međutim, u većini slučajeva seksualnog nasilja osoba koja je preživjela nasilje nije se borila jer je procijenila da bi to bio još veći rizik. Borba može biti rizična strategija jer nasilnik može osobi nanijeti još veće fizičke ozljede. Pojedine osobe često se i ne bore jer očekuju da će tako nasilje brže proći.
- 2) **Bijeg:** nije uvijek moguće pobjeći kada nasilnik upotrebljava silu ili emocionalnu ucjenu ili, pak, kada drugi oblici prisile otežavaju bijeg od trenutačne situacije. Pokušaj bijega može dodatno povećati nasilnikov bijes, stoga se osobe koje doživljavaju seksualno nasilje ne odlučuju za ovu opciju.
- 3) **Zaleđenost:** kada se osoba osjeća „zaleđeno“, nalazi se u situaciji u kojoj tijelo ne može reagirati. Ovo je vrlo česta reakcija kod osoba koje su preživjele seksualno nasilje, a za koju drugi pokazuju malo razumijevanja. Često se propituje zašto se osoba nije borila ili pobjegla, a zanemaruje se činjenica da osobe koje se bore ili trude pobjeći mogu zadobiti teže fizičke ozljede nego osobe koje reagiraju tako da se „zalede“.
- 4) **Ukočenost:** katkad tijelo osobe koja doživljava seksualno nasilje reagira tako da se potpuno ukoči, a osobi se čini kao da joj je mozak utrnuo, tj. osjeća obamrlost. Na taj način mozak štiti od negativna iskustva. U navedenim situacija nije neobično ni da osoba koja doživljava seksualno nasilje nasilnika smiruje ili da ne pruža fizički otpor, a sve kako joj ne bi nanio dodatne ozljede.

U situacijama napada, kao što je seksualno nasilje, tijelo i mozak čine sve kako bi se zaštitili i preživjeli. Nakon preživljenog napada osobe često preispituju svoje ponašanje i osjećaju se loše te razmišljaju o tome čime su pridonijele napadu i zašto nisu drukčije reagirale. Međutim, *model preživljavanja* služi upravo tomu da u danom trenutku osoba postupi na najbolji mogući način kako bi iz trenutačne situacije izašla što sigurnija i sa što manje ozljeda.

Na preživljeno nasilje nema standardnog odgovora i osoba koja je preživjela seksualno nasilje može doživjeti različite osjećaje. Osjećaji se mogu protezati iz krajnosti u krajnost, odnosno od osjećaja krivnje do osjećaja ljutnje. Međutim, važno je imati na umu da je to kako se netko trenutačno osjeća i razmišlja normalno i sasvim u redu. Svaka je osoba drukčija i svatko drukčije reagira te se nosi s preživljenom traumom. U nastavku su navedene neke moguće reakcije i osjećaji (Michigan Coalition to End Domestic and Sexual Violence, 2012.):

- 1) **ŠOK I UKOČENOST:** osjećaji zbog kojih se osoba osjeća preplavljeno, zbunjeno, izgubljeno. Osjećaji praćeni suzama, nervoznim smijehom ili povlačenjem u sebe.

*Što učiniti?* Dajte si vremena za prorađivanje traume. Pokušajte se sjetiti kako se ponašate u drugim kriznim situacijama i tako postupiti. Pokušajte organizirati svoje misli i vrijeme te posložiti odluke dan po dan.

- 2) **MANJAK KONTROLE:** osjećaj da je cijeli život okrenut naglavačke i da se neće moći vratiti pod kontrolu.

*Što učiniti?* Možete potražiti stručnu pomoć savjetodavki i/ili psihoterapeutkinja te tako ponovno vratiti kontrolu nad vlastitim osjećajima. Korak po korak donosite odluke za svaki dan, što će vam postupno ponovno vratiti osjećaj kontrole nad vlastitim životom.

- 3) **STRAH:** osjećaj straha da ćete ponovno biti napadnute/napadnuti, strah od samoće, strah za vlastitu sigurnost, strah od ljudi ili situacija koje vas podsjećaju na napad.

*Što učiniti?* Nemojte se ustručavati pitati blisku osobu da provede određeno vrijeme s vama dok se ne oslobodite straha za vlastitu sigurnost. Ako se napad dogodio u vašem domu, možete ga učiniti sigurnijim tako što ćete ga dodatno zaštititi ili osigurati.

- 4) **KRIVNJA:** osjećaj kojim preispitujete same/sami sebe jeste li mogle/mogli ili trebale/trebali postupiti nekako drukčije kako biste izbjegle/izbjegli preživljeno nasilje. Preispitivanje vlastitih instinkata i prosudbi.

*Što učiniti?* „Nitko ne želi doživjeti seksualno nasilje i to nije moja krivnja“ rečenica je koju si osoba koja je preživjela seksualno nasilje može svakog dana ponavljati. Doživjeti ovakav vid nasilja nije vaš izbor i preživljeno iskustvo ne čini vas lošom osobom. Važno je okružiti se osobama koje vas razumiju i podržavaju na putu k oporavku.

- 5) **IZOLACIJA:** osjećaj da preživljeno nasilje osobu odvaja od drugih ljudi ili da drugi ljudi mogu vidjeti da je osoba bila seksualno napadnuta. Odabir da ne podijelite vlastito iskustvo s drugima kako ih ne biste opterećivali vlastitim problemom.

*Što učiniti?* Važno je znati da niste same/sami u svom iskustvu, odnosno da postoje i druge osobe koje su preživjele neki oblik seksualnog nasilja. Razgovor s drugim osobama sa sličnim iskustvom ili sa savjetodavkom/psihoterapeutkinjom u Centru za žrtve seksualnog nasilja ili drugom savjetovalištu može imati ohrabrujući i osnažujući učinak.

- 6) **RANJIVOST I NEPOVJERENJE:** osjećaj da ste prepuštene/prepušteni na milost svojim emocijama. Osjećaj nepovjerenja prema svima ili samoj/samom sebi. Pretjerana sumnjičavost i opreznost.

*Što učiniti?* Razgovor s osobom od povjerenja, koja se iskazala kao dobra slušateljica/slušatelj koja/koji nema predrasuda, može nam pomoći. Opći osjećaj nepovjerenja s vremenom se može smanjiti dok ponovno učite graditi povjerenje u sebe i ljude.

- 7) **SEKSUALNI STRAHOVI:** osjećaji povezani s nedostatkom želje za seksualnim odnosom s drugom osobom ili za samozadovoljavanjem. Strah da će vas seksualni odnos podsjetiti na preživljeno nasilje. Osjećaji koji se također mogu pojaviti odnose se i na različite seksualne averzije i fobije.

*Što učiniti?* Za oporavak treba vremena. Važno je s partnericom/partnerom komunicirati o vlastitim potrebama i postaviti granice koje vam odgovaraju. Vaše je pravo odbiti bilo kakvu ljubavnu ili seksualnu aktivnost dok ne budete spremne/spremni.

- 8) **LJUTNJA:** jaki osjećaji ljutnje prema nasilniku povezani s razmišljanjem o osveti. Osjećaj ljutnje prema cijelom svijetu jer je nepravedan ili, pak, prema vlastitoj vjeri što nije spriječila napad (ako je osoba religiozna).

*Što učiniti?* Prihvatite ljutnju jer na nju imate pravo. Prikladna je i riječ je o normalnoj reakciji na preživljeno seksualno nasilje. Često označava put k oporavku jer krivnju preusmjeravate sa sebe na nasilnika. Međutim, pokušajte ne nanositi bol sebi i/ili drugima u ljutnji, već je preusmjeriti u, primjerice, fizičke aktivnosti (trčanje, vožnju bicikla), pisanje dnevnika, slušanje glazbe i slično.

- 9) **POREMEĆAJ DNEVNIH AKTIVNOSTI:** prvih nekoliko dana ili tjedana nakon seksualnog nasilja možete se pronaći u vrtlogu misli koje vas svakodnevno okupiraju. Javljaju se osjećaji dekoncentracije, nervoze, depresije, noćne more, manjak apetita, strah i slični osjećaji.

*Što učiniti?* Trebate biti obzirni prema sebi i korak po korak vraćati kontrolu nad vlastitim životom. Nakon preživljenog seksualnog nasilja treba nam vremena za tugu, prilagodbu i oporavak jer će do njega u konačnici i doći. Osoba koja je preživjela seksualno nasilje ne bi se trebala ustručavati potražiti pomoć ako joj je potrebna u proradi traumatskog iskustva ili ako joj je potrebna pomoć s učenjem u školi/na fakultetu.

- 10) **POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ (PTSP):** uključuje obrazac simptoma i osjećaja kao što su nevoljna prisjećanja nasilnog događaja, izbjegavanje misli, osjećaja i situacija koje podsjećaju na preživljeno nasilje, noćne more, pretjerana pobuđenost, manjak koncentracije.



*Što učiniti?* Ako procijenite da se ne možete samostalno nositi s nastalom situacijom, uvijek se možete obratiti ne samo bliskoj osobi nego i različitim savjetovalištim koje vode organizacije civilnoga društva. PTSP ne traje zauvijek i osoba koja je preživjela seksualno nasilje neće biti „zarobljena“ u ovom stanju do kraja života.

Jedan od osjećaja koji se može pojaviti kod osoba nakon preživljenog nasilja je i potreba za satisfakcijom, odnosno želja za pravdom i „kaznom“ za nasilnika. Pojednim osobama to može biti oslobađajuće i korak u procesu oporavka te se zato odlučuju prijaviti počinitelja. Međutim, iako se vrlo mali broj osoba koje su preživjele seksualno nasilje odluči isto prijaviti, na sljedećim stranicama navodimo korake koje možete poduzeti ako se odlučite ili, pak, ne odlučite prijaviti doživljeno seksualno nasilje.

I za kraj ističemo da su sve navedene reakcije, osjećaji i emocije normalan odgovor na nenormalno stanje i preživljeno iskustvo. S vremenom će strah i zbunjenost popustiti, dok proces oporavka može izroditi neke nove snage i mogućnosti za koje dosad niste ni znale/znali da ih imate.

## 4.2. PRIJAVLJIVANJE ILI NEPRIJAVLJIVANJE SEKSUALNOG NASILJA

Odluku o prijavi preživljenog seksualnog nasilja donosi isključivo osoba koja ga je doživjela i ta odluka može utjecati na njezin život i načine nošenja s traumatskim iskustvom. Spomenuta odluka može biti vrlo teška i emocionalno zahtjevna te je stoga važno istaknuti dvije mogućnosti koje nam stoje na raspolaganju – što napraviti ako se odlučite za prijavu seksualnog nasilja i što napraviti ako ga (trenutačno) ne želite prijaviti (Mamula i Dijanić Plašč, 2007.)

### AKO STE UPRAVO PREŽIVJELE/PREŽIVJELI SEKSUALNO NASILJE I ŽELITE GA PRIJAVITI:

- Odmah otiđite nekamo gdje se osjećate sigurno (u svoj dom, dom bliske osobe).
- Nazovite prijateljicu/prijatelja ili člana obitelji kome vjerujete kako bi bila/bio uz vas.
- Nemojte se tuširati, kupati, prati ruke i lice ili urinirati (ako morate urinirati, upotrijebite čistu čašu i mokraću spremite kao dokaz).
- Nemojte se presvlačiti ili uništavati odjeću koju ste imale/imali na sebi.
- Ako se presvučete, spremite odjeću koju ste imale/imali na sebi u čiste vrećice (svaku stvar zasebno) i ponesite sa sobom.
- Nemojte mijenjati ili dotjerivati svoj trenutačni izgled.

- Obratite se najbližoj policijskoj postaji gdje ćete dati iskaz i iz koje će vas otpratiti u najbližu bolnicu na medicinski pregled.
- Imajte na umu da su osjećaji koje trenutačno osjećate normalna reakcija na preživljeno nasilje (strah, ljutnja, šok, bespomoćnost i slično).
- Prijavljeni slučaj preuzet će nadležne institucije koje će postupati u skladu sa svojim zakonskim ovlastima i propisanim procedurama.
- Razmislite o tome da potražite stručnu pomoć i podršku kako biste si olakšale/olakšali nošenje s traumatskim iskustvom.

**AKO STE UPRAVO PREŽIVJELE/PREŽIVJELI SEKSUALNO NASILJE, ALI NISTE SIGURNE/SIGURNI ŽELITE LI GA PRIJAVITI ILI STE SIGURNE/SIGURNI DA GA NE ŽELITE PRIJAVITI:**

- Odmah otiđite nekamo gdje se osjećate sigurno (u svoj dom, dom bliske osobe).
- Nazovite prijateljicu/prijatelja ili člana obitelji kome vjerujete kako bi bila/bio uz vas.
- Nemojte uništiti odjeću koju ste imale/imali na sebi. Spremite je u čistu vrećicu ako se predomislite i odlučite prijaviti nasilje.
- Probajte zapisati događaj i navesti što više pojedinosti kojih se sjećate ako jednom ipak odučite prijaviti nasilje.
- Imajte na umu da su osjećaji koje trenutačno osjećate normalna reakcija na preživljeno nasilje (strah, ljutnja, šok, bespomoćnost i slično).
- Otiđite u najbližu bolnicu na pregled jer je važno:
  - > utvrditi bilo koju vrstu povrede (moguće je da osoba od šoka nije svjesna nekih tjelesnih povreda)
  - > otkloniti sumnju na spolno prenosive bolesti ili trudnoću (ovo je prvi korak uspostave kontrole nad vlastitim životom)
  - > prikupiti medicinsku dokumentaciju i dokaze (ako ipak odlučite prijaviti seksualno nasilje, medicinska dokumentacija služiti će kao dokaz).
- Razmislite o tome da potražite stručnu pomoć i podršku kako biste si olakšale/olakšali nošenje s traumatskim iskustvom.

- U slučaju seksualnog zlostavljanja u djetinjstvu i adolescenciji, zastara za prijavljivanje silovanja nastupa nakon 28. godine, što je krajnji rok za donošenje odluke o prijavi nasilnika (deset godina nakon navršavanja punoljetnosti).

Bez obzira na to što odlučite danas, sutra, za mjesec dana ili za nekoliko godina, važno je znati da su načini nošenja s preživljenim traumatskim iskustvom različiti i da su svi oni normalne reakcije. (Ne)prijavlivanje nekog oblika doživljenog seksualnog nasilja u konačnici je samostalan izbor svake (punoljetne) osobe i ne smije joj se oduzeti pravo odlučivanja. Sve što se može i treba napraviti je pružiti podršku i korisne informacije te **osigurati jaku socijalnu mrežu bliskih osoba** koje će biti potpora osobi koja je preživjela seksualno nasilje u njezinoj odluci.



# 5 UTJECAJ TRAUME NA OSOBU KOJA JE PREŽIVJELA SEKSUALNO NASILJE

*Maja Mamula*

Postoje teška iskustva koja mogu ostaviti posljedice na osobu koja ih je preživjela. Posljedice se mogu osjetiti na razne načine. Neke su posljedice **tjelesne** i mogu biti izravan rezultat preživljenog nasilja. Osim toga, kao posljedica preživljenog traumatskog iskustva mogu se javiti i određene smetnje i bolesti. Neke osobe mogu doživjeti posljedice na **socijalnom planu**, ponajprije kroz optuživanje, odbacivanje i nedostatak socijalne mreže i podrške. Najčešće su **psihološke posljedice**, o kojima će biti najviše riječi u ovom poglavlju. One se ponajprije odnose na narušeno mentalno zdravlje, smanjeno samopoštovanje i samopouzdanje i razvoj traumatskih reakcija i poremećaja. Posljedice također mogu biti uočljive u **promjenama ponašanja**, kao što su problemi sa spavanjem, nošenje sa svakodnevnom rutinom, zloupotreba sredstava ovisnosti, kao i različita autodestruktivna (usmjerena protiv same sebe) ponašanja, uključujući pokušaj samoubojstva ili samoubojstvo (Mamula, 2020.b).

Neke od navedenih posljedica neposredne su i mogu **nastupiti odmah** nakon preživljenog traumatskog iskustva, dok se neke mogu **razviti s vremenom i/ili se javiti s odgodom** ili trajati dulji vremenski period.

Neke osobe osjetit će manji broj posljedica, a neke će se osobe dulje i s više teškoća nositi s njima. Nema pravila i ništa od toga ne upućuje na to da je netko „jači“, „čvršći“, „stabilniji“ i sl. Hoće li se **posljedice javiti i u kojem opsegu** ovisi o tri grupe čimbenika. Prva grupa odnosi se na prijašnja životna iskustva i stanja, kao što su prijašnji problemi i poteškoće u životu, prethodna traumatska iskustva, prethodno prisutni psihološki problemi i dr. Druga grupa čimbenika odnosi se na iskustvo same traume, kao što je vrsta traume, težina traumatskog iskustva, njegovo trajanje, dob kada se dogodila trauma, tko je bio počinitelj, kao i koliki je bio stupanj izravne opasnosti za život. Treća grupa čimbenika odnosi se na razdoblje koje slijedi nakon preživljene traume, a obuhvaća trenutačnu količinu problema koju osoba ima u životu, nedostatak socijalne podrške i izloženost ponovljenoj traumatizaciji.

Kao što je već navedeno, najčešće su psihološke posljedice. One se mogu javljati u širokom rasponu, od određenih psihičkih smetnji do razvoja psihičkih problema, ponajprije akutnog stresnog poremećaja i posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP), koji su u osnovi prirodna reakcija na preživljena teška traumatska iskustva.

U okviru ovog poglavlja bit će navedene najčešće posljedice preživljene traume koje osoba može osjećati u svakodnevnom životu i koje mogu dovesti do toga da se osoba zapita je li s njom sve u redu. Važno je napomenuti da su brojne jake emocije koje se mogu javiti potpuno normalne i očekivane.

Najčešći osjećaji koji se javljaju neposredno nakon preživljene traume su šok, tuga, strah, zbunjenost, nesigurnost, bijes i ljutnja. Neke osobe, ovisno o vrsti preživljene traume, mogu osjećati krivnju, sram, gađenje (često prema nekim elementima nasilnog događaja, počinitelju i/ili svom tijelu). Također, mogu se javiti osjećaji tjeskobe i uznemirenosti, potištenosti, kao i osjećaj gubitka kontrole nad vlastitim životom (Mamula, 2020.b).

Svi navedeni osjećaji mogu biti sastavni dio **akutnog stresnog poremećaja**, normalne reakcije na proživljeni traumatski događaj koja obično traje od nekoliko dana do otprilike četiri tjedna. Ako traje kroz dulji vremenski period, govorimo o **posttraumatskom stresnom poremećaju**. On nije odraz povišene psihičke labilnosti ili odraz psihičke bolesti, može ga razviti svaka psihički zdrava osoba kao reakciju na teško traumatsko iskustvo. U oba je slučaja važno osvijestiti i prepoznati simptome te potražiti stručnu pomoć kako bi svi navedeni simptomi trajali što kraće, bili manjeg intenziteta i da osoba lakše prođe kroz faze oporavka od traume. U daljnjem tekstu navode se najčešći simptomi, kao i konkretni primjeri iz prakse u vezi s navedenim simptomima.<sup>2</sup>

**Nametljiva sjećanja na preživljena traumatska iskustva**, kao što su uznemirujuća i nametljiva sjećanja i misli, ponavljajući snovi, *flashbackovi* (osoba ima osjećaj kao da ponovno proživljava traumu, vidi slike, čuje zvukove) koji se javljaju bez kontrole. Osoba osjeća jaku psihičku patnju i bol te ima tjelesne reakcije.

*Kao da sam stalno u tome što mi se dogodilo. Što god da radim, prolazi mi glavom. Probam zaspati, odmah to sanjam. Ne mogu to izbiti iz glave! Jasna<sup>3</sup> (34)*

Prisutno je **negativno raspoloženje**, a osoba ima osjećaj da ne može doživjeti ni jedan pozitivan osjećaj, npr. sreću, ljubav ili zadovoljstvo. Osoba može imati dojam kao da je odvojena od same sebe, svojih osjećaja, ali i od drugih važnih osoba u svom životu. S vremenom se mogu početi razvijati i ustrajna, negativna očekivanja od sebe i drugih, kao i iskrivljeno shvaćanje o uzrocima i posljedicama traumatskog događaja, uključujući

2 Prilagođen tekst o akutnom stresnom poremećaju i posttraumatskom stresnom poremećaju u skladu s Dijagnostičkim i statističkim priručnikom za duševne poremećaje DSM-5.

3 Navedeni citati stvarne su izjave osoba koje su se obratile u Centar za žrtve seksualnog nasilja. Sva su imena promijenjena u skladu s pravilima o povjerljivosti Ženske sobe – Centra za seksualna prava.

samookrivljanje. Mogu biti prisutni jaki negativni osjećaji, kao što su strah, ljutnja i užas. Sve to može dovesti do smanjenog interesa za uobičajene i važne životne aktivnosti koje su osobi dotad bile bitne.

*” Osjećam da sam u nekoj crnoj rupi, bez dna. Ništa što radim me ne veseli. Igram se sa svojim djetetom i trudim se izgledati vesela i nasmijana, a mučim se. Lidija (29) ”*

Neke osobe mogu imati osjećaj da je **sve oko njih nekako drukčije**, da su **one drukčije**, kao da se sve promijenilo preko noći. Ne mogu se prisjetiti traumatskog događaja, katkad potpuno, a katkad nekih glavnih elemenata, što može biti dodatno zbunjujuće.

*” Ovo kao da više nisam ja. Gledam se, a ne prepoznajem se. Gledam svoju ulicu, nije više ista. Moje lice kao da nije moje. Moje misli kao da nisu moje. Zrinka (41) ”*

Vrlo često prisutna je želja za **izbjegavanjem** bilo čega što može podsjetiti na preživljenu traumu, bilo da je riječ o određenim mjestima, osobama koje podsjećaju na počinitelja ili situacije koje imaju neku sličnost. Osoba izbjegava sve što može potaknuti uznemirujuća sjećanja i misli. Ne želi pričati ni prisjećati se preživljene traume.

*” Ne želim o tome misliti. Ne želim se ničega prisjetiti. Ne želim o tome pričati, a stalno me netko nešto pita. Pa kako si, pa kako se to dogodilo, pa gdje je to bilo...? Kao da ne razumiju koliko mi je to bolno. Znam da to rade, jer im je stalo do mene, hoće mi pomoći, a ja ne mogu, pa ne mogu...! Marina (22) ”*

Neke osobe mogu osjećati **jaku tjelesnu pobuđenost**, koju ne mogu kontrolirati i koja nije povezana s nekom jačom tjelesnom aktivnosti, kroničnim bolestima ili uzimanjem nekih lijekova ili sredstava ovisnosti. Može se uočiti kao jaka napetost i uznemirenost te razni tjelesni simptomi (npr. lupanje srca i osjećaj gušenja). Sve to dovodi do problema sa spavanjem (osoba ne može zaspati, stalno se budi, ima nemiran san) i problema s koncentracijom (npr. ne može se sjetiti neke obične stvari, nekog telefonskog broja ili imena). Osoba može postati pojačano razdražljiva i reagirati vrlo burno na nešto što bi joj inače bilo nevažno i na što uopće ne bi inače reagirala.

*” Imam osjećaj kao da mi cijelo tijelo nekako treperi. Skočim na svaki zvuk, kao da sam na opruzi. Ne mogu se smiriti, sjednem, pa odmah ustajem, legnem, a ne mogu zaspati... Tresu mi se ruke, tako da to svi vide. Planem odjednom, a ne znam ni sama kako ni zašto, samo zato što me netko nešto u kući pita po drugi put... Davorka (30) ”*

Uz sve navedene najčešće i glavne simptome osoba može dodatno osjećati nepovjerenje prema svojim bliskim osobama, ali i svima drugima, kao i otuđenost.

U nekih se osoba poslije seksualne traume javlja strah od bliskosti, intimnosti i/ili seksualnog odnosa. Ne mogu zamisliti da više ikad imaju ikakav seksualni odnos ili kontakt ili ne mogu zamisliti da više osjete želju za seksualnošću i senzualnošću (Mamula, 2017.).

Neke osobe mogu biti toliko zabrinute time što im se događa ili imati dojam da nikad neće moći nastaviti svoj normalan život nakon preživljene traume da počinju razmišljati o tome da bi bilo najbolje da ih nema. Razmišljaju o samoubojstvu/pokušaju samoubojstva.

Međutim, nakon svega što je rečeno, važno je znati da je **oporavak moguć**. Neke osobe neće ni doživjeti većinu navedenih problema, neke će ih doživjeti u manjoj mjeri ili manjem intenzitetu. Neke ih osobe mogu osjetiti u punoj težini. Kod nekih se osoba navedeni problemi i reakcije sami od sebe počinju smanjivati i bez ikakvog posebnog tretmana i pomoći. U stručnoj literaturi postoji izraz „**otpornost na traumu**“, pojam koji se odnosi na sposobnost osobe da se nosi s preživljenim traumatskim iskustvom na način koji ublažava njegovo negativno djelovanje i utječe da oporavak bude moguć i da se odvija bez posebnih intervencija (Sveaass, 2014.). Nije riječ o nekim određenim osobinama ličnosti nego o procesu, tj. mogućnosti osobe da u određenoj, iznimno teškoj situaciji iskoristi svoje različite kapacitete.

Osobe koje imaju višu razinu „otpornosti na traumu“ pokazuju karakteristiku stvaranju realističnih planova koji im pomažu da što lakše prebrode teško razdoblje, vjeruju u sebe i svoju osobnu snagu, uče iz dana u dan kako se nositi s posljedicama traume i razvijaju strategije za nošenje s teškim osjećajima i jakim reakcijama (American Psychological Association, 2014.). Istovremeno, „otpornost na traumu“ ne znači da osoba neće iskusiti brojne poteškoće, psihičku bol i pojačan stres.

I kad ne ide sve tako lako i samo od sebe, **osiguravanjem podrške** obitelji i prijatelja uz **stručnu pomoć i podršku** specijaliziranih stručnjakinja i stručnjaka za traumu i rad s osobama koje su preživjele seksualno nasilje sve navedeno može trajati kraće, a osoba se lakše može nositi s problemima i brže se oporaviti. Također, mogu pomoći **grupe** za podršku, koje se nude u okviru specijaliziranih organizacija koje rade s osobama koje su preživjele seksualnu traumu. Važno je **naučiti što je trauma**, koje su njezine najčešće posljedice, **osvijestiti vlastitu snagu** i kapacitete u sebi, kao i razviti **strategije** za nošenje s traumatskim iskustvom.

Za neke osobe doživljavanje traumatskog iskustva koje može sadržavati elemente teške patnje i gubitka može dovesti do značajnih pozitivnih promjena (Calhoun i Tedeschi, 2014.), tj. fenomena koji se naziva **posttraumatski rast**. Osoba prihvaćanjem traumatskog iskustva kao sastavnog dijela sebe i svog života počinje sebe i svijet oko sebe promatrati na drukčiji način. To ne znači da osoba uz navedene pozitivne promjene i dalje nema određene probleme i simptome povezane s preživljenom traumom. Međutim, postupno uči drukčije slagati životne prioritete, drukčije vidi sebe, prepoznaje i cijeni svoje vlastite snage i kapacitete te prepoznaje nove mogućnosti u svom životu.

# 6 PRIJAVA SEKSUALNOG NASILJA I PRAVA U OKVIRU KAZNENOG POSTUPKA

*Anamaria Drožđan-Kranjčec*

Žrtva kaznenog djela fizička je osoba koja je pretrpjela fizičke i duševne posljedice, imovinsku štetu ili bitnu povredu temeljnih prava i sloboda koji su izravna posljedica kaznenog djela<sup>4</sup>.

## Kako prijaviti kazneno djelo?

Katkad je teško odlučiti prijaviti kazneno djelo i to iz više razloga (npr. straha od počinitelja, straha od stigmatizacije, nepovjerenja u sustav i slično). Međutim, počinitelji kaznenih djela mogu se sankcionirati, odnosno može im se izreći kazna za počinjeno kazneno djelo samo ako se podnese prijava nadležnim tijelima. Svjesni smo da to može biti teško i zahtjevno, ali je prijava nužan korak u pokretanju mehanizama predviđenih za sankcioniranje počinitelja za koje se utvrdi da su počinili kazneno djelo. U nastavku navodimo upute kako prijaviti kazneno djelo te kome i kako napisati kaznenu prijavu.

Kazneno djelo možete prijaviti usmeno ili pismeno policiji ili nadležnom državnom odvjetništvu.

Sam sadržaj kaznene prijave nije formalno propisan. Međutim, kako bi nadležna tijela mogla postupati po podnesenoj kaznenoj prijavi, važno je da ona sadržava što više važnih informacija. Kaznena bi prijava, stoga, trebala sadržavati minimalno:

- a) **osobne podatke počinitelja** i što je moguće više informacija o počinitelju (npr. dob, imena roditelja) kako bi nadležna tijela mogla odrediti o kome je riječ
- b) što iscrpniji **opis događaja** koji se prijavljuje (mjesto i vrijeme), kao i sve druge informacije o događaju koje mogu pomoći nadležnim tijelima u njihovu radu

<sup>4</sup> Zakon o kaznenom postupku (Narodne novine 152/08, 76/09, 80/11, 121/11, 91/12, 143/12, 56/13, 145/13, 152/14, 70/17, 126/19, 126/19, čl. 202. st. 11.)



- c) naziv i zakonski članak kaznenog djela koje se prijavljuje (može se navesti, **ali nije nužno**)
- d) **sve dokaze i činjenice** na temelju kojih prijavljujete kazneno djelo (npr. imena svjedokinja/svjedoka ako postoje, isprave koje mogu pomoći policiji i državnom odvjetništvu u radu i slično)
- e) **osobne podatke**, odnosno podatke osobe koja podnosi kaznenu prijavu. Ako ne navedete osobne podatke, nadležna tijela i dalje su dužna postupati po podnesenoj kaznenoj prijavi jer su i policija i državno odvjetništvo dužni postupati i po anonimnim prijavama.

Više informacija o sadržaju kaznene prijave i načinu podnošenja moguće je pronaći na stranicama **Državnog odvjetništva Republike Hrvatske**.<sup>5</sup>

### Važna informacija za prijavu seksualnog nasilja!

Pri prijavi seksualnog nasilja (osobnim odlaskom na policiju ili u državno odvjetništvo) imate pravo na pratnju vaše **osobe od povjerenja**. To je osoba koju same/sami izaberete i koja će tijekom prijave biti s vama da vam olakša boravak u prostorijama institucije, bude emocionalna podrška i netko tko će umjesto vas brinuti o tehničkim stvarima (npr. uzeti bočicu vode, paziti na to jeste li popile/popili terapiju ako je uzimate, pomoći vam u snalaženju u zgradi institucije i slično). To može biti vaša majka, prijateljica, prijatelj, ali i netko iz organizacije civilnoga društva kojoj ste se obratili za pomoć (npr. netko iz Ženske sobe).

Važno je napomenuti da se osoba od povjerenja ne može pozvati kao svjedokinja/svjedok u eventualnom kasnijem sudskom postupku. Također, kad je riječ o osobi od povjerenja, treba istaknuti da to nije vaša odvjetnica/vaš odvjetnik i da ta osoba ni na koji način ne može intervenirati tijekom prijave ili ispitivanja. Ona je vaša osoba od povjerenja, vaša emocionalna podrška i netko tko vam pomaže da se tijekom cjelokupnog postupka ne osjećate kao da ste same/sami.

Osim navedenog prava pratnje osobe od povjerenja, naše zakonodavstvo predviđa i **druga dodatna prava za žrtve seksualnog nasilja**.

U članku 43. Zakona o kaznenom postupku propisan je **katalog općih prava** koja se odnose na žrtve svih kaznenih djela. To su, primjerice, pravo na pristup službama za potporu žrtvama kaznenih djela, pravo na djelotvornu psihološku i drugu stručnu pomoć i potporu, pravo na zaštitu od zastrašivanja i odmazde, pravo na obavijest državne odvjetnice/državnog odvjetnika o poduzetim radnjama i čitav niz drugih zakonom propisanih prava.

<sup>5</sup> Dostupno na: [www.dorh.hr/Default.aspx?sec=24](http://www.dorh.hr/Default.aspx?sec=24)

Međutim, naš zakonodavac propisao je i  **dodatna prava posebnih kategorija žrtava**, pa tako propisana dodatna prava, koja uz ona opća predviđena člankom 43. Zakona o kaznenom postupku,  **pripadaju žrtvama kaznenih djela protiv spolne slobode**.

Dodatna prava žrtava kaznenih djela protiv spolne slobode su:

- a)  **Pravo žrtve da prije ispitivanja razgovara sa savjetnicom/savjetnikom na teret proračunskih sredstava**. Kako možete ostvariti navedeno pravo? Kada primite poziv za ispitivanje od državnog odvjetništva ili suda, od samog tijela koje će provesti ispitivanje možete pismenim putem zatražiti da vam se dodijeli savjetnica/savjetnik. Razgovor sa savjetnicom/savjetnikom za vas je besplatan.
- b)  **Pravo na opunomoćenicu/opunomoćenika na teret proračunskih sredstava**. Da biste ostvarili navedeno pravo, morate podnijeti zahtjev nadležnom tijelu da vam se dodijeli opunomoćenica/opunomoćenik na teret proračunskih sredstava. Opunomoćenicu/opunomoćenika dodjeljuje sud, a njezino/njegovo angažiranje za vas je besplatno. Opunomoćenica/opunomoćenik je odvjetnica/odvjetnik koja/koji će vam pomoći tijekom postupka oko svih pravnih pitanja, zastupat će vas na sudu i pomoći će vam u ostvarivanju vaših prava.
- c)  **Pravo žrtve da je na policiji i u državnom odvjetništvu ispituje osoba istog spola te da je, ako je to moguće, u slučaju ponovnog ispitivanja ispituje ta ista osoba**. Pri ispitivanju na policiji i u državnom odvjetništvu možete zatražiti da vas ispituje osoba istog spola (npr. ako vas u policiji primi policijski inspektor, vi možete zatražiti da želite razgovarati s policijskom inspektoricom). Ako će poslije biti potrebno ponovno ispitivanje na policiji ili u državnom odvjetništvu (što je katkad neophodno), tada imate pravo da vas ispituje ista osoba koja vas je i prije ispitivala.
- d)  **Pravo žrtve da uskrati odgovor na pitanja koja nisu u vezi s kaznenim djelom, a koja se odnose na strogo osobni život žrtve**. Na pitanja strogo osobne naravi (npr. koliko ste dosad imali partnera/partnerica) ne morate odgovarati, osim ako odgovor na to pitanje nije povezan s kaznenim djelom i važan je za dokazivanje krivnje počinitelja.
- e)  **Pravo žrtve da zahtijeva da bude ispitana s pomoću audio-video uređaja**. Ovo pravo odnosi se na poseban način vašeg ispitivanja, odnosno davanja iskaza. Korištenjem ovim pravom izbjegava se izravan kontakt s okrivljenikom, odnosno vaš zajednički boravak u istoj prostoriji tijekom ispitivanja. Vas se ispituje na poseban način upotrebom posebnih komunikacijskih uređaja za ispitivanje (nalazite se u posebnoj prostoriji, a uz vas može biti vaša osoba od povjerenja). Cijeli se razgovor snima, a snimka se poslije može iskoristiti kao dokaz u kaznenom postupku.

- f) **Pravo na tajnost osobnih podataka.** Navedeno pravo znači da ni jedna sudionica/sudionik kaznenog postupka ne smije nikome odavati vaše osobne podatke.
- g) **Pravo žrtve na zahtjev za isključenje javnosti s rasprave.** Navedeno pravo znači da imate mogućnost isključenja javnosti na sudskoj raspravi radi vaše zaštite, zaštite vaše privatnosti i identiteta.

Usprkos činjenici da su zakonski propisana mnoga prava žrtava seksualnog nasilja, katkad će vam trebati pomoć da biste ih ostvarili. Važno je znati da se uvijek možete obratiti organizacijama koje se bave pružanjem podrške osobama koje su preživjele seksualno nasilje za pomoć pri ostvarivanju prava koja vam pripadaju. Stručan tim educiranih osoba uvijek vam stoji na raspolaganju za pomoć oko svih aspekata prijave kaznenog djela, pravnih pitanja i prolaska kroz sudski postupak.

Kazneni postupci složeni su i dugotrajni postupci koji se sastoje od niza faza, radnji, rokova i nitko sa sigurnošću u samom početku ne može reći koliko će sudski postupak trajati i kakav će mu biti krajnji ishod. Zato vam priprema za sudski postupak, upoznavanje s njegovim fazama i svim radnjama koje su pred vama znatno pomaže da cijeli proces bude što manje traumatičan i neizvjestan te da vam se olakša prolazak kroz sve njegove faze. Pomoć specijaliziranih organizacija koje rade s osobama koje su preživjele seksualno nasilje od neizmjerne je važnosti od prvog koraka prijave kaznenog djela pa sve do donošenja pravomoćne presude u sudskom postupku.



# 7 CENTAR ZA ŽRTVE SEKSUALNOG NASILJA

*Josipa Tukara Komljenović*

Stručnjakinje i stručnjaci koje pružaju sveobuhvatnu podršku i različitim oblicima savjetovanja pomažu u procesu prorade preživljenog traumatskog iskustva mogu biti iznimno korisni osobama koje su preživjele seksualno nasilje.

Osobe koje su preživjele seksualno nasilje mogu samostalno i svojevrijem odabrati oblik pomoći koji će potražiti. Stoga je iznimno važno pružiti informacije o radu savjetovališta koja **anonimno i besplatno** pružaju pomoć i podršku.

U okviru Ženske sobe – Centra za seksualna prava djeluje jedini specijalizirani *Centar za žrtve seksualnog nasilja* (nadalje: Centar) primarno namijenjen punoljetnim osobama koje su preživjele seksualno nasilje i njima bliskim osobama koje trebaju savjetovanje, informacije i pomoć. Usluge savjetovališta dostupne su i djeci do 16. godine života te bliskim osobama djece mlađe dobi.

Pomoć i podrška pruža se i LGBTIQ osobama, osobama koje su preživjele nasilje u obitelji i drugim osobama zainteresiranim za vlastito seksualno zdravlje i/ili seksualna prava.

**Radno vrijeme** savjetovališta radnim je danom od 9 do 17 sati, a prema potrebi i izvan uredovnog vremena.

Osobe koje to žele mogu se obratiti Centru na nekoliko **načina**:

- telefonski (01/6119-444)
- elektroničkom poštom (savjetovaliste@zenskasoba.hr)
- osobnim dolaskom u prostorije savjetovališta (uz obveznu prethodnu najavu)
- posredstvom državnih institucija i službi ili drugih organizacija civilnoga društva
- na službenim stranicama društvenih mreža Ženske sobe (Facebook i Instagram).<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Facebook: [www.facebook.com/zenska.soba/](https://www.facebook.com/zenska.soba/), Instagram: [www.instagram.com/zenska.soba/](https://www.instagram.com/zenska.soba/)

**Usluge** koje pruža usko specijaliziran, multidiscipliniran tim stručnjakinja i stručnjaka za problematiku seksualnog nasilja su sljedeće:

- informiranje o vlastitim pravima i mogućnostima
- savjetovanje i psihoterapija (prorada traumatskog iskustva)
- pravno savjetovanje koje pružaju pravnicima i odvjetnički ured
- informiranje o dostupnim uslugama u zdravstvenom sustavu
- hitan ginekološki pregled (u provjerenoj ginekološkoj ordinaciji)
- informiranje i savjetovanje za bliske osobe
- podrška tijekom postupka prijave seksualnog nasilja (pratnja na policiju, sud, u bolnicu, državno odvjetništvo i centre za socijalnu skrb)
- priprema za sudski postupak
- pratnja u državne institucije (pri prijavi seksualnog nasilja i tijekom sudskog postupka).

S **maloljetnim osobama** radi se pod posebnim uvjetom, odnosno obvezna je prijava seksualnog nasilja nadležnim institucijama. Maloljetnim osobama dostupne su sljedeće usluge:

- savjetovanje
- priprema za sudski postupak
- rad s bliskim osobama (roditelji, prijateljica, prijatelj, dečko, sestre i braća itd.).

Tim Centra za žrtve seksualnog nasilja sastoji se od psihologinja, psihoterapeutkinja, pravnice, odvjetnika, socijalnih pedagoginja i ginekologinje.

Svakoj osobi koja dođe u Centar za žrtve seksualnog nasilja prilazi se na holistički način tako što joj se pruža pomoć i podrška kroz izravan rad i savjetovanje u Centru, ali i kroz pomoć u ostvarivanju prava iz sustava socijalne skrbi, pomoć pri čuvanju djece tijekom trajanja savjetovanja u Centru, pomoć u školovanju (mentorstvo i studentska podrška) i slično.

**Prijava** preživljenog nasilja nije nužna za dolazak u *Centar* ni za daljnji tijek savjetovanja. Stručni tim Centra svaku osobu upoznaje s prednostima i nedostacima u slučaju (ne) prijave seksualnog nasilja. Podrška i razumijevanje tima Centra zajamčena je svakoj osobi

tijekom cijelog postupka prijave nasilja i trajanja sudskog postupka ako osoba odluči prijaviti nasilje nadležnim državnim institucijama. Osnaživanje i priprema za prijavu nasilja osigurana je svakome tko dođe u Centar za žrtve seksualnog nasilja.

Tijek savjetovanja, bilo osobnog ili telefonskog savjetovanja, određuje se u dogovoru sa svakom osobom i on ovisi o njezinim potrebama i mogućnostima tima Centra. **Razgovor** sa stručnom osobom koja ima razumijevanja za preživljeno seksualno nasilje, posjeduje znanje i iskustvo potrebno za pružanje pomoći, informirana je kako ostvariti određena prava tijekom sudskog postupka ili prijave nasilja **ključan je na putu k oporavku.**



# 8 KORISNI KONTAKTI

Ako želite prijaviti preživljeno seksualno nasilje ili trebate informacije, pomoć i podršku, u nastavku se nalazi popis državnih institucija i tijela. Navedeni su podaci jedine specijalizirane organizacije koja ciljano radi s osobama koje su preživjele seksualno nasilje, kao i popis drugih organizacija civilnoga društva koje u okviru svog djelovanja rade s osobama koje su preživjele seksualno nasilje tako što im pružaju pomoć i podršku:

## INSTITUCIJE:

### POLICIJA

☎ telefon: 112 ili 192

### POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA (Zagreb)

☎ telefon: 01/3457-518

✉ e-adresa: info@poliklinika-djeca.hr

➦ internetska stranica: www.poliklinika-djeca.hr

### PRAVOBRANITELJICA ZA RAVNOPRAVNOST SPOLOVA

☎ telefon: 01/4848-100

✉ e-adresa: ravnopravnost@prs.hr

➦ internetska stranica: www.prs.hr

### ODJELI ZA PODRŠKU ŽRTVAMA I SVJEDOCIMA PRI ŽUPANIJSKIM SUDOVIMA

#### 1. Županijski sud u Osijeku

☎ telefon: 031/228-500

✉ e-adresa: podrska-svjedocima@zsos.pravosudje.hr

#### 2. Županijski sud u Vukovaru

☎ telefon: 032/452-529

✉ e-adresa: podrska-svjedocima-vu@pravosudje.hr

### 3. Županijski sud u Rijeci

☎ telefon: 051/355-645

✉ e-adresa: podrska-svjedocima-ri@pravosudje.hr

### 4. Županijski sud u Zadru

☎ telefon: 023/203-640

✉ e-adresa: podrska-svjedocima@pravosudje.hr

### 5. Županijski sud u Sisku

☎ telefon: 044/524-419

✉ e-adresa: podrska-svjedocima-sk@zssk.pravosudje.hr

### 6. Županijski sud u Zagrebu

☎ telefon: 01/4801-062

✉ e-adresa: podrska-svjedocima-zg@pravosudje.hr

### 7. Županijski sud u Splitu

☎ telefon: 021/387-543

✉ e-adresa: podrska-svjedocima-st@pravosudje.hr





## **ORGANIZACIJE CIVILNOGA DRUŠTVA:**

### **CENTAR ZA ŽRTVE SEKSUALNOG NASILJA pri Ženskoj sobi – Centru za seksualna prava (Zagreb, cijela Republika Hrvatska)**

☎ telefon: 01/6119-444

✉ e-adresa: savjetovaliste@zenskasoba.hr

➦ internetska stranica: [www.zenskasoba.hr](http://www.zenskasoba.hr)

### **AUTONOMNA ŽENSKA KUĆA ZAGREB (Zagreb)**

☎ telefon: 0800 55 44

✉ e-adresa: azkz@zamir.net

➦ internetska stranica: [www.azkz.net](http://www.azkz.net)

### **B.a.B.e. – BUDI AKTIVNA. BUDI EMANCIPIRAN. (Zagreb, Vukovar)**

☎ SOS telefon: 0800 200 144 ili 01/4611-351

☎ telefon: 01/4663-666

✉ e-adresa: babe@babe.hr

➦ internetska stranica: [babe@babe.hr](mailto:babe@babe.hr)

### **CENTAR ZA ŽENE ŽRTVE RATA „ROSA“ (Zagreb)**

☎ telefon: 01/4551-142

✉ e-adresa: [cenzena@zamir.net](mailto:cenzena@zamir.net)

➦ internetska stranica: [www.czzzr.hr](http://www.czzzr.hr)

### **HRABRI TELEFON**

☎ telefon: 116 111 (za djecu)

☎ 0800 0800 (za roditelje, skrbnice/skrbnike, članice/članove obitelji)

✉ e-adresa: [info@hrabritelefon.hr](mailto:info@hrabritelefon.hr)

➦ internetska stranica: <https://udruga.hrabritelefon.hr/>

**NACIONALNI POZIVNI CENTAR ZA ŽRTVE KAZNENIH DJELA I PREKRŠAJA pri Udruzi za podršku žrtvama i svjedocima (cijela Republika Hrvatska)**

☎ telefon: 116 006

✉ e-adresa: npc.volonteri@gmail.com

➦ internetska stranica: [www.pzs.hr](http://www.pzs.hr)

**UDRUGA DOMINE (Split)**

☎ telefon: 021/537-272, 021/344- 688

✉ e-adresa: [domine@domine.hr](mailto:domine@domine.hr)

➦ internetska stranica: [www.domine.hr](http://www.domine.hr)

**ŽENSKA UDRUGA „IZVOR“ (Tenja)**

☎ SOS telefon: 0800 200 151

☎ telefon: 031/290-433

✉ e-adresa: [zenska.udruga.izvor@gmail.com](mailto:zenska.udruga.izvor@gmail.com)

➦ internetska stranica: [www.zenska-udruga-izvor.hr](http://www.zenska-udruga-izvor.hr)

**Korisne internetske stranice na kojima se mogu pronaći dodatne informacije:**

**SIGURNO MJESTO:**

➦ [www.sigurnomjesto.hr](http://www.sigurnomjesto.hr)

**MREŽA PODRŠKE I SURADNJE ZA ŽRTVE I SVJEDOKE KAZNENIH DJELA:**

➦ [www.mrezapodrskeisuradnje.com](http://www.mrezapodrskeisuradnje.com)

# 9 POPIS LITERATURE

1. American Psychological Association. (2014.). *The Road to Resilience*. Preuzeto 30.04.2020. s <https://www.apa.org/topics/resilience>
2. Američka psihijatrijska udruga (2014.). *DSM-5 Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje (5. izd.)*. Zagreb: Naklada Slap.
3. Black, M. C., Basile, K. C., Breiding, M. J., Smith, S. G., Walters, M. L., Merrick, M. T., Stevens i M. R. (2011.). *The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey (NISVS): 2010 Summary Report*. Atlanta, Georgia: National Center for Injury Prevention and Control.
4. Calhoun, L. G. i Tedeschi, R.G. (ur.) (2014.). *Handbook of Posttraumatic Growth Research and Practice*. New York, NY: Routledge.
5. College of Saint Benedict, Saint John's University (CoSB) (2020.). *Sexual Assault Survivor's Guide*. Preuzeto 20.03.2020. s [www.csbsju.edu/chp/sexual-assault-survivors-guide](http://www.csbsju.edu/chp/sexual-assault-survivors-guide)
6. Kaznenih zakon Republike Hrvatske NN 125/11, 144/12, 56/15, 61/15, 101/17, 118/18, 126/19. Preuzeto 09.04.2020. s [www.zakon.hr/z/98/Kazneni-zakon](http://www.zakon.hr/z/98/Kazneni-zakon)
7. Kelly, L. (2008.). *Preživjeti seksualno nasilje*. Zagreb: KruZak i Ženska soba.
8. Keygnaert, I. i Van Melkebeke, I. (2018.). *Care for victims of sexual assault: Guide for significant others*. Gent: ICRH – Universiteit Gent.
9. Klasnić, K. (2007.). Ekonomsko nasilje nad ženama i intimnim vezama u hrvatskom društvu – konceptualne pretpostavke. *Socijalna ekologija: časopis za ekološku misao i sociološka istraživanja okoline*, 20 (3): 335-355.
10. Mamula, M. (2005.). Definicije i oblici seksualnog nasilja. U: Mamula, M. i Komarić, N. (ur.), *Seksualno nasilje – teorija i praksa* (str. 9-24). Zagreb: Ženska soba.
11. Mamula, M. (ur.) (2011.). *Seksualno nasilje u Hrvatskoj 2000. – 2010*. Zagreb: Ženska soba.
12. Mamula, M. (2017.). Seksualno zlostavljanje – posljedice na seksualno zdravlje. U: Mrduljaš-Đujić i sur. *Osnove seksualne medicine* (str. 137-149). Split: Naklada Redak.
13. Mamula, M. (2020.a). Seksualno nasilje – Definicije i osnovni oblici. U: M. Mamula (ur.) *Seksualno nasilje nad i među djecom i mladima* (str. 9-15). Zagreb: Ženska soba.

14. Mamula, M. (2020.b). Indikatori i posljedice seksualnog nasilja. U: Mamula (ur.) *Seksualno nasilje nad i među mladima* (str. 46-55). Zagreb: Ženska soba.
15. Mamula, M. i Dijanić Plašč, I. (2007.). *Seksualno nasilje: prepoznavmo, spriječimo*. Zagreb: Ženska soba.
16. Michigan Coalition to End Domestic and Sexual Violence (MCDEDSV) (2012.). *A Handbook For Survivors of Sexual Assault*. Okemos: MCDEDSV.
17. Ministarstvo unutarnjih poslova Republike Hrvatske (2019.). Statistički pregled temeljnih sigurnosnih pokazatelja i rezultata rada u 2018. godini. Preuzeto 11.04.2020. s [www.mup.gov.hr/UserDocImages/statistika/2018/Statisticki%20pregled%20temeljnih%20sigurnosnih%20pokazatelja%20i%20rezultata%20rada%20u%202018.%20godini.pdf](http://www.mup.gov.hr/UserDocImages/statistika/2018/Statisticki%20pregled%20temeljnih%20sigurnosnih%20pokazatelja%20i%20rezultata%20rada%20u%202018.%20godini.pdf)
18. Mladenović, L. (2013.). *Slušam verujem nežno. Kako razgovarati sa partnericom i prijateljicom koja je preživjela nasilje*. Beograd/Novi Sad: SOS konsultacije za lezbejke / Gayten & Savetovalište za lezbejke.
19. National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC) (2014.). *Scotland response to Equally Safe: Scotland's strategy for preventing the causes and consequences of violence against women and girls*. Preuzeto 30.04.2020. s <https://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/consultation-responses/nspcc-scotland-2014-response-equally-safe-strategy-violence-against-women-girls.pdf>
20. Popadić, D. (2020.). *Seksualno nasilje u obitelji nad djecom i mladima*. U: M. Mamula (ur.) *Seksualno nasilje nad i među djecom i mladima* (str. 17-23). Zagreb: Ženska soba.
21. Sveaass, N. (2014.). *Mental Health and Gender Based violence – helping Survivors of sexual violence in conflict – a training manual*. Preuzeto s [https://www.researchgate.net/publication/277197998\\_Mental\\_Health\\_and\\_Gender\\_Based\\_violence\\_-\\_helping\\_Survivors\\_of\\_sexual\\_violence\\_in\\_conflict\\_-\\_a\\_training\\_manual](https://www.researchgate.net/publication/277197998_Mental_Health_and_Gender_Based_violence_-_helping_Survivors_of_sexual_violence_in_conflict_-_a_training_manual)
22. Vijeće Europe (2012.). „One in Five“. Preuzeto 10.04.2020. s [www.coe.int/t/dg3/children/1in5/Source/I%20in%205%20fact%20argumentation%20\\_en.pdf](http://www.coe.int/t/dg3/children/1in5/Source/I%20in%205%20fact%20argumentation%20_en.pdf)
23. Zakon o kaznenom postupku Republike Hrvatske NN 152/08, 76/09, 80/11, 121/11, 91/12, 143/12, 56/13, 145/13, 152/14, 70/17, 126/19, 126/19. Preuzeto 09.04.2020. s [www.zakon.hr/z/174/Zakon-o-kaznenom-postupku](http://www.zakon.hr/z/174/Zakon-o-kaznenom-postupku)
24. Ženska soba – Centar za seksualna prava. *Oblici seksualnog nasilja*. Preuzeto 20.03.2020. s [www.zenskasoba.hr/hr/podrucja-rada/seksualno-nasilje/oblici-seksualnog-nasilja/](http://www.zenskasoba.hr/hr/podrucja-rada/seksualno-nasilje/oblici-seksualnog-nasilja/)



Iz recenzije doc. dr. sc. Goran Arbanas, dr. med.:

„U Vodiču se nalazi pregršt korisnih i praktičnih informacija, prilagođenih potrebama čitatelja. Čitateljicama je prilagođen jednostavnim jezikom kojim je pisan (pa su i složeni pravni i medicinski pojmovi prepričani tako da ga i prosječna čitateljica može pratiti i razumjeti). Čitateljicama je prilagođen i po izboru informacija koje nudi. U vodiču se nude jednostavne i jasne upute koje su sve mogućnosti na raspolaganju, što se sve (psihološki, tjelesno, pravno) može dogoditi tijekom procesa. Gotovo da nema pitanja koje je od važnosti za žrtve nasilja, a na koje se u priručniku ne bi našao odgovor. (...)

Osim što bih vodič preporučio osobama koje su preživjele nasilje, iskreno bih ga preporučio i članovima obitelji i prijateljima ovih žena. Naime, članovi obitelji i prijatelji često se nađu u situaciji da bi htjeli pomoći, da bi htjeli reagirati na najbolji mogući način, ali ne znaju kako. Ovaj Vodič dat će im jasne upute kako to mogu napraviti. Ovaj Vodič osnažit će i njih, a ne samo žrtve nasilja. U Vodiču će dobiti pregršt informacija, s kojima će bolje i savjetovati sebi blisku osobu.

Vodič za osobe koje su preživjele seksualnu nasilje dobro je došao priručnik i malo je sličnih jasno napisanih, konciznih vodiča s praktičnim savjetima na hrvatskome jeziku.”

doc. dr. sc. Goran Arbanas, dr. med.

psihijatar, psihoterapeut, FECSM

forenzički psihijatar

Medicinski fakultet u Rijeci



🏠 Ženska soba - Centar za seksualna prava

📍 Maksimirska 51a, Zagreb

☎️ 01/6119-174

✉️ zenska.soba@zenskasoba.hr