



# **MOČ ZA SPREMEMBO**

**Priročnik za samopomoč po preživetem nasilju**

**Tjaša Hrovat**

**Društvo za nenasilno komunikacijo**

**2017**

**Naslov:** Moč za spremembo. Priročnik za samopomoč po preživetem nasilju.

**Avtorica:** Tjaša Hrovat

**Strokovni pregled:** Bojan Pucelj

**Oblikovanje:** Tjaša Hrovat

**Naslovnica:** Gašper Mlakar, ozadje Freepik.com

**Izdajatelj:** Društvo za nenasilno komunikacijo

**Kraj in leto izida:** Ljubljana, 2017

**Tisk:** R-tisk

**Naklada:** 1000 kosov

© To delo je na voljo pod pogoji slovenske licence Creative Commons 2.5, ki ob priznavanju avtorstva dopušča nekomercialno uporabo, ne dovoljuje pa nobene predelave.

Publikacija ni namenjena prodaji. Dostopna je brezplačno. Dovoljeno je fotokopiranje, ob navedbi avtorstva.



Publikacija je bila izdana s sofinanciranjem Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

364.632-056.49(035)

HROVAT, Tjaša, 1977-

Moč za spremembo : priročnik za samopomoč po preživetem nasilju / Tjaša Hrovat. - Ljubljana : Društvo za nenasilno komunikacijo, 2017

ISBN 978-961-94249-1-9

292895744

## KAZALO

<b>1. NASILJE.....</b>	<b>8</b>
DEJSTVA O NASILJU.....	8
POSLEDICE NASILJA .....	11
ZAKAJ NEKATERE OSEBE POVZROČAJO NASILJE? .....	13
<b>2. VIRI MOČI .....</b>	<b>14</b>
SOCIALNA MREŽA.....	14
SAMOSPOŠTOVANJE IN POZITIVNA SAMOPODOBA KOT VIR MOČI.....	15
Test samozavesti.....	15
Kako lahko krepite samospoštovanje in pozitivno samopodobo? .....	18
Moje močne strani in pomanjkljivosti.....	22
Moje veščine, spretnosti, znanja .....	26
Podcenjevanje .....	27
Dnevnik samozavesti .....	28
Postavljanje ciljev .....	29
POZITIVNE IZKUŠNJE IZ PRETEKLOSTI KOT VIR MOČI .....	33
KAKO DOBRO SE POZNAM? .....	38
<b>3. POTREBE IN ŽELJE .....</b>	<b>41</b>
POTREBE IN DOŽIVLJANJE NASILJA.....	47
<b>4. OSEBNE MEJE .....</b>	<b>57</b>
KAKO POSTAVIMO IN VZDRŽUJEMO SVOJE MEJE .....	58
<b>5. PREPRIČANJA.....</b>	<b>62</b>
DEJSTVO ali MNENJE .....	64
<b>6. PASIVNO, ASERTIVNO IN AGRESIVNO VEDENJE.....</b>	<b>67</b>
KAKO REČI NE.....	73
Tehnika pokvarjene plošče .....	74
PROSITI ZA POMOČ .....	75
<b>7. REŠEVANJE KONFLIKTOV .....</b>	<b>78</b>
<b>8. REŠEVANJE TEŽAV .....</b>	<b>83</b>
NEPRESTANO PREMLEVANJE TEŽAV .....	91
Kako lahko prepoznate, da ste se zatakneli? .....	92
Premlevanje težave .....	93

<b>9. ČUSTVA .....</b>	<b>94</b>
ČUSTVA IN MISLI .....	94
Razmišljajte drugače.....	99
SOČUTJE DO SEBE.....	101
NAČINI RAZMIŠLJANJA, KI NAM NISO V POMOČ .....	103
NAČINI RAZMIŠLJANJA, KI SO NAM V POMOČ .....	104
ČUSTVA .....	107
STRAH IN TESNOBA (ANKSIOZNOST).....	109
TESNOBA IN PANIČNI NAPADI.....	110
ŽALOST.....	112
DEPRESIJA .....	117
KRIVDA.....	119
VESELJE.....	120
JEZA.....	122
SRAM.....	123
OSAMLJENOST .....	125
.....	126
ASERTIVNO IZRAŽANJE ČUSTEV.....	127
<b>10. KAKO SE LAHKO POTOLAŽIM .....</b>	<b>133</b>
<b>11. KREPITEV DOBREGA POČUTJA .....</b>	<b>136</b>
STRES .....	138
SPROŠČANJE .....	140
Progresivna mišična relaksacija.....	140
Čuječnost .....	144
Vizualizacija varnega kraja .....	147
UPORABA POZITIVNIH STAVKOV .....	148
ORGANIZIRANJE ČASA .....	149
<b>12. STRATEGIJE PREŽIVETJA IN OBRAMBNI MEHANIZMI.....</b>	<b>151</b>
<b>13. KAJ SEM SE NAUČILA OD SVOJIH STARŠEV?.....</b>	<b>154</b>
ODNOS Z OČETOM.....	154
ODNOS Z MAMO .....	159
<b>14. ODPUŠČANJE .....</b>	<b>164</b>
<b>15. MITI O ŽENSKOSTI .....</b>	<b>166</b>

<b>16. ODGOVORNOST</b> .....	<b>169</b>
<b>17. PREKINITEV ODNOSA</b> .....	<b>172</b>
SOOČANJE S KONCEM PARTNERSKEGA ODNOSA .....	173
KAJ LAHKO PRIČAKUJEM, KO ZAPUSTIM PARTNERJA, KI JE POVZROČAL NASILJE .....	177
RAZMIŠLJAJTE O SEBI .....	184
KAKO OSMISLITI SVOJO IZKUŠNJO.....	185
NASILJE, KI SE NADALJUJE TUDI PO KONČANJU ODNOSA .....	189
<b>18. ODNOS Z BIVŠIM PARTNERJEM, S KATERIM IMATE OTROKA</b> <b>190</b>	
ODNOS OTROKA Z OČETOM .....	195
KAKO SE Z OTROKOM POGOVORITI O RAZHODU .....	200
VARNOSTNI NAČRT ZA STIKE MED POVZROČITELJEM IN NJEGOVIMI OTROKI.....	202
<b>19. NOVO PARTNERSTVO</b> .....	<b>204</b>
ZNAKI, KI KAŽEJO, DA BI OSEBA LAHKO ZAČELA DO VAS POVZROČATI NASILJE .....	205
DOVOLJ DOBER PARTNERSKI ODNOS .....	207
PRAVICE, KI JIH IMATE V PARTNERSKEM ODNOSU .....	212
ODGOVORNOSTI V PARTNERSKEM ODNOSU .....	214
KREPITEV PARTNERSKEGA ODNOSA .....	215
NOVA DRUŽINA.....	217
<b>20. NASILJE IN MATERINSTVO</b> .....	<b>219</b>
VLOGE V DRUŽINI.....	219
KAKO POMAGATI OTROKU, DA PREDELA IZKUŠNJO NASILJA .....	220
STRATEGIJE PREŽIVETJA OTROK.....	226
IZKUŠNJE NASILJA IZ LASTNEGA OTROŠTVA.....	228
NADZOR IN VZGOJA.....	230
<b>21. KAKO KREPITI DOBER ODNOS Z OTROKOM</b> .....	<b>232</b>
ZNAČILNOSTI OTROK PO RAZVOJNIH FAZAH.....	236
KAKŠNA MAMA SEM .....	240
POSTAVLJANJE MEJ OTROKU .....	242

<b>22. VARNOSTNI NAČRT ZA ŽENSKE, KI ŽIVIJO S PARTNERJEM, KI POVZROČA NASILJE.....</b>	<b>247</b>
OSNOVNI VARNOSTNI NAČRT, ČE ŽIVITE S PARTNERJEM, KI JE DO VAS NASILEN.....	247
VPRAŠALNIK ZA IZDELAVO OCENE TVEGANJA: VARNOST ŽRTVE NASILJA .....	248
Načrtovanje varnosti: Neformalno.....	254
Varnostni načrt: Formalen .....	256
IZDELAVA VARNOSTNEGA NAČRTA Z OTROKI IN MLADOSTICAMI_KI .....	275
<b>23. VIRI IN LITERATURA.....</b>	<b>280</b>

## Uvod

Priročnik je namenjen ženskam, ki so doživljale nasilje s strani (bivšega) partnerja. Upamo, da bo marsikaj v pomoč tudi tistim, ki so doživele druge vrste zlorab in nasilja - nasilje v otroštvu ali nasilje v odraslosti s strani druge osebe (sorodnik, znanec, neznana oseba). K branju in reševanju nalog so vabljeni tudi moški z izkušnjo nasilja, čeprav so vaje pisane v ženski obliki, saj gre za priročnik za ženske, ki so najpogostejše žrtve nasilja v intimnopartnerskih odnosih. Izraz žrtev nasilja, ki se pojavlja v priročniku, uporabljamo za poimenovanje osebe, ki doživlja ali je doživela nasilje. Poudariti želimo, da pri tem osebi ne pripisujemo pasivne pozicije in nemoči, temveč z izrazom zgolj opisujemo dejstvo, da gre za osebo z izkušnjo nasilja.

Priročnik lahko prebirate in rešujete sami ali ob pomoči svetovalke, v kolikor ste vključeni v svetovalni proces. Morda se boste želeli z njo pogovoriti o dilemah, ki se vam bodo pojavile ob branju in reševanju. Vaje lahko vključita na različne načine, glede na vaše potrebe in želje.

Priročnik je razdeljen na različna vsebinska poglavja. Ker je vsako poglavje na nek način tudi manjša zaključena celota, lahko priročnik prebirate tudi po delih.

**Če živite s partnerjem ali osebo**, ki do vas povzroča nasilje, je pomembno, da **najprej poskrbite za svojo varnost**. Uporabite varnostni načrt v zadnjem delu. Razmislite, ali bi posedovanje priročnika lahko kakorkoli ogrozilo vašo varnost. Morda bi postal vaš partner bolj nasilen, če bi ugotovil, da ga imate. Morda je za vas ogrožajoče, da upoštevate določena navedena priporočila. Postavljanje osebnih mej, upoštevanje lastnih želja in skrb za zadovoljevanje svojih potreb vas lahko ogrozi, če živite s partnerjem, ki je nasilen. Zato je pomembno, da najprej načrtujete svojo varnost in poiščete pomoč - osebo, s katero boste lahko načrtovali svojo varnost in odhod od nasilnega partnerja, ko se za to odločite.

Ko ste doživljali nasilje, so vam bile kršene številne pravice, vaša moč pa odvzeta. Želimo si, da bi vam ta priročnik pomagal pri uveljavljanju pravic, zagotavljanju varnosti in krepitvi vaše moči. Srečno!



# 1. NASILJE

---

»Največja moč, s katero razpolaga človeštvo, je nenasilje.«

Mahatma Gandi

## DEJSTVA O NASILJU<sup>1</sup>

*Nasilje je zlorabljanje moči ene osebe v škodo druge.*

Deklaracija Združenih narodov o odpravi nasilja nad ženskami<sup>2</sup> v prvem členu opredeli nasilje nad ženskami kot »vsako dejanje nasilja, ki temelji na spolu in ima za posledico ali je verjetno, da bo imelo za posledico, fizično, spolno ali psihično škodo oziroma trpljenje žensk. V to so vključene tudi grožnje s takšnimi dejanji, prisila v kaj ali samovoljna omejitve prostosti, ne glede na to, ali se to dogaja v javnem ali zasebnem prostoru.«

Nasilje vedno izhaja iz neravnovesja moči med dvema osebama oziroma dvema skupinama ljudi. Povzročitelj s psihičnim, spolnim, fizičnim, ekonomskim in drugimi oblikami nasilja posega v osebno integriteto žrtve in omejuje njen človeški potencial. Nasilje je zloraba moči, ki jo oseba z več moči povzroča nad osebo z manj moči. O zlorabi moči govorimo, ko ima ena skupina oziroma oseba že v osnovi več moči nad drugo skupino oziroma osebo (zaradi družbenega položaja, starosti, nacionalnosti, fizičnih ali umskih lastnosti) in to moč izkorišča v škodo druge osebe. Vsaka zloraba, ne pa tudi uporaba, moči je nasilje. Nasilje je namerno, nadzorovano ter preiščeno dejanje, ki se ponavadi ponavlja in stopnjuje, tako po intenzivnosti kot pogostosti.



*Za nasilje je vedno odgovorna tista oseba, ki nasilje povzroča.*

Za vsako svoje vedenje in tudi za nasilje, ki ga povzročimo, smo odgovorni sami. Nevarno je, če nasilja ne prepoznamo, če ga opravičujemo, minimaliziramo, predvsem pa je

---

<sup>1</sup> Povzeto iz zapisov o nasilju na spletni strani Društva za nenasilno komunikacijo.

<sup>2</sup> United Nations (1993). *Declaration on the Elimination of Violence against Women*. A/RES/48/104.



nevarno, če se ne odločimo, da bomo svoje nasilno vedenje spremenili. Če nadaljujemo z uporabo nasilja, lahko pričakujemo, da se bo nasilje stopnjevalo in dobivalo nove razsežnosti. Dlje časa trajajoče nasilje ima posledice za vse udeležene: za žrtev, opazovalke, opazovalce ter povzročitelja ali povzročiteljico.

### *Nasilje ni konflikt.*

Nasilja ne moremo enačiti s konfliktom. Do konflikta pride, ko imata dve osebi različni, nasprotujoči ali izključujoči se želji. Cilj reševanja konflikta je priti do dogovora, ki je uresničljiv in sprejemljiv za obe osebi, pri čemer mora med osebama obstajati ravnovesje moči. Dobro razrešeni konflikti odnos utrdijo in poglobijo. Po drugi strani pa se z nasiljem porušijo meje drugega, odnos pa se bistveno poslabša. Povzročitelj vsili žrtvi potrditev svojo dominacijo in jo spravi v podrejen položaj.

### *Nasilje ima več oblik.*



Pri preprečevanju nasilja moramo biti pozorni na celoten odnos med povzročiteljem in žrtvijo. Problematici niso le enkratni dogodki, ko povzročitelj uporabi fizično nasilje nad žrtvijo, ampak celoten sistem vedenja in komunikacije, ki ga uporablja do žrtve, ter prepričanja povzročitelja, s katerimi opravičuje uporabo nasilja. Najpogosteje ženske s strani partnerja doživljajo psihično, fizično, spolno in ekonomsko nasilje.

### *Za ženske je lahko najnevarnejši prostor njihov dom.*

Dom je najpogostejše prizorišče dolgotrajnega nasilja. Kar 95% povzročiteljev nasilja v intimnopartnerskih odnosih je moškega spola. Večino nasilja nad ženskami povzročijo moški, ki jih ženske dobro poznajo. Gre za družinske člane, sodelavce, sorodnike, prijatelje. Nasilje ostane najdlje skrito v zasebnih odnosih. Žrtev se zaradi tesnih osebnih vezi s povzročiteljem, strahu pred maščevanjem, finančne odvisnosti in drugih razlogov težko odloči, da bo nasilni odnos prekinila. Tudi ko se odloči, povzročitelj ponavadi nasilje stopnjuje, da bi konec odnosa preprečil.

### *Tipičen povzročitelj in tipična žrtev ne obstajata.*

Nasilje nad ženskami se dogaja v vseh družbenih slojih. Napačno je prepričanje, da obstaja lik povzročitelja, ki ga lahko prepoznamo po nekih zunanjih lastnostih. Prav tako nasilje ni povezano z uživanjem alkohola ali drog, revščino, stopnjo izobrazbe, nacionalnostjo in

drugim. Razlogov prav tako ne moremo iskati v bioloških značilnostih moških, saj večina moških ni nasilnih. Več o razlogih za povzročanje nasilja si lahko preberete na str. 13.

### *Nasilje v partnerskem odnosu se stopnjuje glede na pogostost in intenzivnost.*

Nasilje nad ženskami v partnerskem odnosu se začne po prvem nasilnem dogodku stopnjevati tako po moči kot po pogostosti. Navadno se začne z blagimi oblikami psihičnega nasilja, ki jih žrtev ne prepozna kot nasilje. Da bi preprečila nadaljnje nasilje, žrtev počasi prilagaja svoje življenje in sprejema omejitve, ki jih postavlja in zahteva povzročitelj. Nasilje se stopnjuje skladno s povzročiteljevo vse večjo željo po izkazovanju moči in nadzorovanju. Nekatere žrtve opisujejo, da so med posameznimi izbruhi nasilja doživele tudi obdobja miru. To so obdobja, ko se povzročitelj opraviči, ko z žrtvijo skleneta dogovor, da bo ona spremenila svoje vedenje, povzročitelj pa obljubi, da ne bo več nasilen do nje. To obdobje je pogosto poimenovano obdobje medenih tednov. Nekatere žrtve pravijo, da teh obdobj niso nikoli doživele, saj so stalno doživljale le nasilje in stopnjevanje napetosti. V obdobjih miru se žrtve pogosto odločijo, da bodo ostale v odnosu. Vidijo možnost, da se bo partner spremenil. Ženske, ki živijo pod stalnim pritiskom, da bodo doživele nasilje, živijo v nenehnem strahu za svoje telo in življenje, so nadzorovane in v izolaciji. Zato pogosto ne najdejo več moči, da bi sploh iskale pot iz nasilja.



## POSLEDICE NASILJA

Ali ste tudi vi že večkrat slišali:

»Pozabi že vse skupaj.«

»Moraš iti naprej.«

»Moraš oprostiti.«

Ljudje okoli vas, ki vam morda govorijo zgoraj napisane stvari, jih najverjetneje izrekajo dobronamerno, v želji, da bi vam pomagali pri prebolevanju izkušnje nasilja. Vendar le vi veste, kaj ta trenutek potrebujete in kaj želite narediti. Za prebolevanje težke izkušnje je potreben čas. In prav je, da si ga vzamete. Morda vam bo v pomoč, če boste razmislili, ali je nasilje na vas pustilo posledice in kakšne so. Tako se boste z njimi lažje spoprijeli in zaživel bolj zadovoljujoče življenje.

Posledice nasilja so različne. Odvisne so od številnih dejavnikov, na primer od tega, kako dolgo je trajalo nasilje, kako intenzivno je bilo, kakšen je bil odziv okolice in podobno. Nekatere posledice so očitne, druge so bolj prikrite. Če jih boste prepoznali, boste morda lažje razumeli sebe in svoje odzive in bili do sebe bolj sočutni in prizanesljivi.



**Označite, katere posledice nasilja opazate pri sebi:**

**Na telesnem nivoju:**

- trzanje očesa ali drugega dela telesa;
- napetost mišic;
- bolečine v določenih delih telesa;
- poškodbe;
- slabša gibljivost zaradi poškodb;
- pospešeno bitje srca;
- pomanjkanje energije;
- kronična utrujenost;
- psihosomatska obolenja;
- slab imunski sistem;
- glavoboli;
- težave z zaznavanjem svojega telesa;
- izguba ali povečanje telesne teže;
- drugo:



### Na psihičnem in čustvenem področju:

- slaba samopodoba;
- strah pred prihodnostjo;
- povečana tesnoba;
- izguba zaupanja vase;
- izguba zaupanja v druge ljudi in v svet nasploh;
- pretirana opreznost;
- težave s koncentracijo;
- težave s spanjem in/ali nočne more;
- žalost;
- depresivnost;
- občutki nemoči;
- jeza;
- razdražljivost;
- občutek praznine;
- izguba veselja do življenja;
- težave pri navezovanju stikov;
- razmišljanje o samomoru;
- drugo:



### Na vedenjskem nivoju:

- opustitev hobijev, prostočasnih aktivnosti;
- zmanjšanje druženja z drugimi;
- izogibanje določenim krajem, ljudem, dogodkom;
- povečana agresivnost in napadalno vedenje;
- težko ste pri miru;
- povečanje ali zmanjšanje spolnih aktivnosti;
- izbruhi jeze;
- pogost jok;
- prekomerno pitje ali druge oblike samodestruktivnega vedenja;
- drugo:



*Nekatere žrtve ne čutijo posledic nasilja, jih čutijo le občasno ali so posledice milejše od opisanih. Tiste, ki jih občutijo, in teh je večina, jih lahko razrešijo in zaživijo polno in kvalitetno življenje. Pogosto jim to lažje uspe ob pomoči strokovnjakinje ali strokovnjaka.*

## ZAKAJ NEKATERE OSEBE POVZROČAJO NASILJE?

Ženske, ki so doživljale nasilje, pogosto iščejo vzroke za nasilje pri sebi. Menijo, da niso bile dovolj dobre - dovolj dobre mame, dovolj dobre partnerke, dovolj dobre osebe. Ženskam, ki so v odnosu z osebami z različnimi oblikami zasvojenosti, se lahko zdi, da je vzrok za nasilje alkohol ali druge substance. Res je, da je lahko oseba pod vplivom alkohola ali droge še bolj nasilna, pa vendar vemo, da večina vinjenih ali drugače omamljenih oseb ne povzroča nasilja.

Dejstvo je, da je vsak odgovoren za svoje vedenje. Uporaba nasilja je zavestna izbira. Ne glede na to, kaj naredite ali rečete, nima nihče pravice, da je do vas nasilen.

Vsem moškim, ki povzročajo nasilje, so skupna prepričanja, ki jim dovoljujejo uporabo nasilja.



**Označite, katera izmed prepričanj, ki dovoljujejo uporabo nasilja, ste opazili pri (bivšem) partnerju:**

- Za doseg svojega cilja lahko uporabim nasilje.
- Nasilje je edini način, na katerega lahko izrazim jezo.
- Partnerka me mora ubogati in se mi podrediti.
- Dobiti moram, kar hočem, pa četudi z nasiljem.
- Sam najbolje vem, zato lahko odločam o vsem.
- Vem, kaj je dobro zate.
- Nasilje je najboljši način discipliniranja.
- Z nasiljem bom dosegel, da me ljudje spoštujejo.
- Nasilje je izraz ljubezni.
- Ženske so manj vredne od moških.
- Drugo:



## 2. VIRI MOČI

---

Ko razmišljamo o tem, kaj nam pomaga pri soočanju z življenjskimi izzivi, govorimo o svojih **virih moči**. Viri moči so lahko zunanji ali notranji. Zelo različni so. To so lahko pozitivne izkušnje iz preteklosti, socialna mreža, naše dobre lastnosti, poznavanje naših pomanjkljivosti ali karkoli drugega, kar nam pomaga.

### SOCIALNA MREŽA

Socialna mreža so ljudje, s katerimi imamo vzpostavljen odnos, s katerimi se srečujemo, družimo. Socialna mreža lahko predstavlja velik vir podpore in opore. Ni nujno, da gre za družinske ali prijateljske vezi, lahko gre tudi za osebe, ki nam niso tako blizu, a vseeno vemo, da se lahko obrnemo na njih - na primer sosedi in sosede, sodelavci in sodelavke, svetovalka v organizaciji, zdravnica ali drugi strokovnjaki in strokovnjakinje.



Podpora in pomoč, ki jo lahko dobimo od svoje socialne mreže, je različna, odvisno od naših potreb in zmogljivosti ter pripravljenosti drugih. Ljudje iz naše socialne mreže nam lahko nudijo čustveno oporo, kadar smo v težki situaciji, lahko nam nudijo materialno pomoč, če se znajdemo v finančni stiski, ali pa nas opremijo z različnimi informacijami, kadar jih potrebujemo.



**Napišite, katere so tiste osebe, na katere se lahko zanesete in ki vam lahko pomagajo:**

- sorodniki, sorodnice: \_\_\_\_\_
- sodelavci, sodelavke: \_\_\_\_\_
- sosedi, sosede: \_\_\_\_\_
- svetovalc\_ka, terapevt\_ka, socialni delavec\_ka, zdravnik\_ca, psihiater\_inja:  
\_\_\_\_\_
- druge osebe (navedite): \_\_\_\_\_

# SAMOSPOŠTOVANJE IN POZITIVNA SAMOPODOBA KOT VIR MOČI

## Test samozavesti<sup>3</sup>

Naredite  pri vsaki trditvi, ki drži za vas.

1. Ko se znajdem v novih družbenih okoliščin, v katerih ne vem, kaj se pričakuje od mene, ponavadi občutim tesnobo.
2. Težko sprejemem kritiko na svoj račun.
3. Bojim se, da bi izpadla neumno.
4. Ponavadi pripisujem preveliko pomembnost svojim napakam in zmanjšujem pomen svojih uspehov.
5. Zelo sem kritična do sebe in do drugih.
6. Imam obdobja, ko se počutim potrto in/ali depresivno.
7. Večino časa sem tesnobna in prestrašena.
8. Ko nekdo slabo ravno z mano, se mi zdi, da sem zagotovo naredila nekaj, zaradi česar si to zaslužim.
9. Težko vem, komu lahko zaupam in kdaj lahko zaupam.
10. Pogosto se mi zdi, da ne vem, kaj naj rečem ali naredim, da bo prav.
11. Zelo sem obremenjena s svojim videzom.
12. Zlahka me postane sram.
13. Zdi se mi, da so drugi zelo pozorni in kritični do tega, kar rečem in naredim.
14. Bojim se, da bi naredila napako, ki jo bodo drugi opazili.
15. Pogosto sem depresivna zaradi stvari, ki sem jih naredila ali rekla, ali zaradi tistega, česar nisem naredila ali rekla.
16. V življenju se izogibam uvajanju sprememb, ker se bojim, da bi bile napačne ali da mi ne bi uspelo.
17. Kadar se mi zdi, da me kdo kritizira, se pogosto začnem braniti in »udarim« nazaj.
18. Zaradi strahu in izogibanja nisem dosegla toliko, kot bi bila sposobna.
19. Ponavadi pustim, da strah in tesnoba vplivata na veliko mojih odločitev.
20. Veliko časa so moje misli negativne.
21. Med spolnim odnosom se težko sprostim ali se ustrezno odzivam.
22. Sem ena izmed teh dveh: oseba, ki pove preveč osebnih informacij o sebi ali oseba, ki redko pove o sebi kaj osebnega.
23. Pogosto postanem tako tesnobna, da ne vem, kaj naj rečem.
24. Pogosto odlašam.
25. Trudim se, da se izognem konfliktom in soočenjem.
26. Govorijo mi, da sem preveč občutljiva.
27. Kot otrok sem se počutila manjvredno ali ne dovolj dobro.

---

<sup>3</sup> Avtorica: Sorensen, J. M. (2006). *Sorensen Self-Esteem Test*. Dostopno na: [www.getesteem.com](http://www.getesteem.com).

28. Na splošno se mi zdi, da imam višje standarde kot drugi.
29. Pogosto se mi zdi, da ne vem, kaj drugi pričakujejo od mene.
30. Pogosto se primerjam z drugimi.
31. Pogosto je moje razmišljanje o sebi in drugih negativno.
32. Pogosto se počutim, da me drugi izkoriščajo in/ali z mano slabo ravnavajo.
33. Zvečer grem pogosto v mislih čez dan in analiziram, kaj sem rekla ali naredila tistega dne in kaj so mi drugi rekli ali naredili.
34. Pogosto se odločam na podlagi tega, kaj drugi pričakujejo od mene in ne na podlagi tega, kaj si želim sama, oziroma sploh ne pomislim, kaj bi si želela.
35. Pogosto se mi zdi, da me drugi ne spoštujejo.
36. V skupini pogosto ne podelim svojega mnenja, svojih idej in občutkov.
37. Včasih se zlažem, če menim, da bi me lahko kritizirali ali zavrnil, če bi povedala po resnici.
38. Bojim se, da bom rekla ali naredila kaj takega, da bom izpadla neumna ali nesposobna.
39. Ne postavljam si ciljev za prihodnost.
40. Zlahka se me da odvrniti od česa.
41. Ne zavedam se dobro svojim občutkov.
42. Odrasla sem v nefunkcionalni družini.
43. Mislim, da imam težje življenje kot večina drugih ljudi.
44. Pogosto se izogibam situacijam, v katerih bi se počutila neprijetno.
45. Nagnjena sem k perfekcionizmu, nujno moram biti videti popolno in narediti vse popolno.
46. Preveč me je sram, da bi šla sama na kosilo, v kino ali na kakšno dejavnost.
47. Pogosto sem jezna ali prizadeta zaradi česa, kar mi je kdo rekel ali naredil.
48. Včasih postanem tako tesnoba ali razburjena, da občutim večino naslednjih stvari: hitro ali močno bitje srca; potenje; jokavost; zardevanje; težave s požiranjem ali cmok v grlu; tresenje; slaba koncentracija, omotičnost, slabost ali driska; metuljčke v trebuhu.
49. Zelo se bojim kritike, neodobravanja ali zavrnitve.
50. Pri sprejemanju odločitev se zanašam na mnenje drugih.

Preštejte število kljukic, ki ste jih naredili in vpišite svoj rezultat. Nato pogledajte, kaj pomeni. Vaš rezultat: \_\_\_\_\_

**0 - 4 ..... Vaša samozavest je precej dobra.**

**5 – 10 ..... Vaša samozavest je nekoliko znižana.**

**11 – 18 ..... Imate zmerno nizko samozavest.**

**19 – 50 ..... Imate zelo nizko samozavest.**



Pomembno se je zavedati, da rezultat, ki ste ga dosegli, ne govori o tem, kako dobra oseba ste, temveč o tem, kako vidite sebe. Če imate nase ustrezen pogled, bo vaš rezultat nizek. Če imate neustrezen pogled, bo vaš rezultat visok.

**Če se spoštujemo in imamo pozitivno samopodobo, bo naše življenje bolj kakovostno. Lažje bomo sprejemali odgovornost za svoja dejanja, saj bomo kljub napakam ves čas vedeli, da smo v redu osebe.**



## Kako lahko krepite samospoštovanje in pozitivno samopodobo?

Naštetih je sedem načinov, ki vam lahko pomagajo pri izboljšanju samopodobe. V nadaljevanju se bomo podrobneje posvetili vsakemu izmed njih.

- 1. Zavedajte se, da ste v redu oseba, tudi če delate napake.*
- 2. Vedno bodo obstajali ljudje, ki jim ne boste všeč. To naj ne bo vaša težava, temveč njihova.*
- 3. Ohranjajte odnose, kjer ste cenjeni, in prekinite tiste, kjer vas nekdo ponižuje, žali, ne spoštuje.*
- 4. Naredite si seznam svojih dobrih lastnosti in ga večkrat preberite, še posebej v trenutkih, ko dvomite vase.*
- 5. Spomnite se vseh svojih dosežkov, vseh situacij, ki ste jih že uspešno rešili.*
- 6. Postavljajte si realne cilje in jih dosežite. Zadovoljstvo ob izpolnitvi cilja izboljša samopodobo.*
- 7. Pohvalite se.*

*1. Zavedajte se, da ste v redu oseba, tudi če delate napake.*

Naše vedenje je potrebno ločiti od naše osebnosti. Ne glede na to, kaj naredimo, smo vredni kot osebe. Vsi si zaslužimo spoštovanje že samo zato, ker smo ljudje.

**Kako ravnate, ko naredite napako?**

---

---

*2. Vedno bodo obstajali ljudje, ki jim ne bomo všeč. To naj ne bo naša težava, temveč njihova.*

To, da nekomu nismo všeč, ne pomeni, da se moramo spremeniti ali da nismo v redu oseba. Ljudje smo različni in ni potrebno, da ugajamo vsem.

Ali se trudite, da bi ugajali vsem in bi vas imeli vsi radi? \_\_\_\_\_

Kako se počutite, ko nekomu niste všeč?

\_\_\_\_\_

*3. Ohranjajte odnose, kjer ste cenjeni in prekinite tiste, kjer vas nekdo ponižuje, žali, ne spoštuje.*

V katerih odnosih ste cenjeni in spoštovani?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kako se počutite, ko se družite s temi osebami?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

V katerih odnosih ste ponižani in nespoštovani?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kako se počutite, ko se družite s temi osebami?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



4. Naredite si seznam svojih dobrih lastnosti in ga večkrat preberite, še posebej v trenutkih, ko dvomite vase.

Razmislite, katere so vaše dobre lastnosti. Vpišite jih v sliko na naslednji strani. V sredino napišite svoje ime. V pomoč so vam lahko lastnosti, napisane spodaj. Izmed njih izberite tiste, ki veljajo za vas in dodajte svoje.

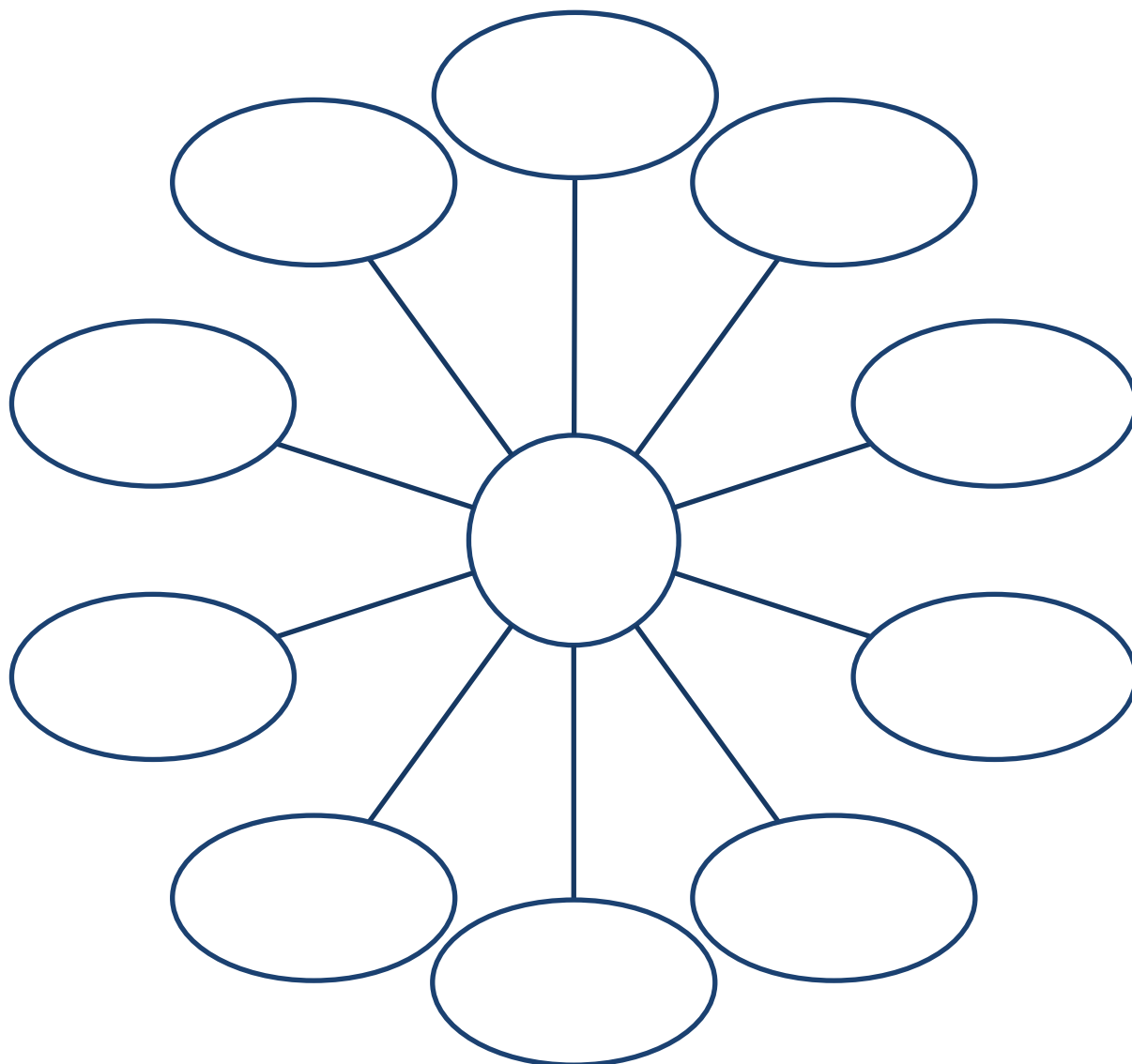


### Pozitivne osebne lastnosti:

vzdržljivost, aktivnost,  
delavnost, vztrajnost, ambicioznost,  
iskrenost, motiviranost, sproščenost,  
dobrodušnost, duhovitost, optimizem, izvirnost, organiziranost, odločnost,  
potrpežljivost, odprtost za spremembe, vedoželjnost, dinamičnost,  
družabnost, komunikativnost, živahnost, odgovornost, odkritost, občutek za  
podrobnosti, sposobnost načrtovanja, poštenost, predanost, samostojnost,  
sposobnost poskrbeti zase, samozavestnost, točnost, umirjenost,  
produktivnost, pozornost, vljudnost, zanesljivost, zrelost, spontanost,  
strpnost, sočutnost, prilagodljivost, prijaznost, neposrednost, ustvarjalnost,  
pamet, analitičnost, čustvena stabilnost, dobre govorniške sposobnosti,  
natančnost, zaupanje vase, predanost, lojalnost, samoiniciativnost, toplina,  
pripravljenost pomagati, empatičnost, trpežnost, urejenost, skrbnost,  
razumevajočnost, sposobnost opazovanja, iskrenost,  
učljivost, igrivost ...



*Moje pozitivne lastnosti*



## 5. Spomnite se vseh svojih dosežkov, vseh situacij, ki ste jih uspešno rešili.

Ni potrebno, da gre za velike dosežke. Ni nam potrebno preteči maratona, da smo zadovoljni sami s sabo, dosežek je lahko že to, da gremo na sprehod. Hkrati je dobro imeti v mislih, da so tudi napake in naše pomanjkljivosti povsem človeške. Sprejmite tudi tiste svoje lastnosti, ki vam niso najbolj všeč. Tudi zaradi njih ste to, kar ste.

## Moje močne strani in pomanjkljivosti

Če vemo, katere so naše pomanjkljivosti ali tako imenovane šibke točke, se bomo znali na to vnaprej pripraviti. Če na primer vemo, da smo preveč kritični, bomo bolje razmislili, preden bomo izrekli kritiko. Če vemo, da zamujamo, se lahko bolj osredotočimo na pravočasen odhod. Vse to so namreč okoliščine, na katere imamo vpliv. Vsi imamo pomanjkljivosti, nihče ni popoln. Prav je, da se tega zavedamo in poskušamo kljub temu delovati čim bolje.



Čim bolj podrobno odgovorite na spodnja vprašanja<sup>4</sup>. Vzemite si 20 minut. Ni pravih ali napačnih odgovorov - to je le priložnost za vpogled v vašo osebnost in vaše načine delovanja.

**Ena stvar, ki mi je na meni všeč, je:**

---

**Ena stvar, ki mi na meni ni všeč, je:**

---

**Ena stvar, ki je drugim ljudem všeč na meni, je:**

---

**Ena stvar, ki drugim ljudem ni všeč na meni, je:**

---

<sup>4</sup> Vir vprašalnika: Possibilities NI, Consultancy, Mentoring, Training, 2010.

---

**Ena stvar, ki jo vedno zelo dobro naredim, je:**

---

**Ena stvar, ki mi ne gre tako dobro, je:**

---



**Primer težave ali težke situacije, ki sem jo imela pred kratkim, in se mi zdi, da sem jo zelo dobro rešila oziroma sem se dobro znašla, je:**

---

---

**Primer težave ali težke situacije, ki sem jo imela pred kratkim, in se mi zdi, da se nisem dobro znašla, je:**

---

---

**Vem, da lahko drugi računajo name, da:**

---

---

**Kompliment, ki sem ga dobila pred kratkim, je bil:**

---

---

**Prijetno sem presenetila samo sebe, ko sem:**

---

---

Šokirala sem samo sebe, ko:

---

---

Ko naredim ali pomislim na nekaj, zaradi česar me je sram, naredim to:

---

---

Ko dobim, kar hočem, ponavadi (naredim):

---

---

Mislím, da je najboljši način, da dobim, kar hočem:

---

---

Ko naredim napako, ponavadi:

---

---

*Pravico imate, da se spoštujete in cenite ter da vas spoštujejo drugi. Svoje človeške vrednosti ne morete izgubiti samo zato, ker imate določene pomanjkljivosti ali ker delate napake.*





Napišite, katere 3 stvari so vam pri vas **najmanj** všeč:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Ali lahko naredite kaj, da bi kaj od tega spremenili? \_\_\_\_\_

Če ste odgovorili da, kaj je tisto, kar lahko naredite?

---

---

Če menite, da ne morete spremeniti nič v zvezi s tem, ali lahko to sprejmete kot del sebe? Kaj bi vam pri tem pomagalo?

---

---

Razmislite, kaj so pozitivni vidiki stvari, ki ste jih navedli. Včasih moramo spremeniti pogled, da vidimo določeno lastnost v bolj pozitivni luči. Poglejmo primer: mama se pritožuje, da je njena hči zelo trmasta in da vedno vztraja pri svojem. Mama ima več možnosti. Hčerko lahko kaznuje zaradi svojeglavosti, lahko jo poskuša na različne načine spremeniti, lahko pa spremeni pogled na hčerkino trmo. Namesto, da se trudi to njeno lastnost izničiti, se lahko zave, da bo njeni hčerki prav močna volja pomagala, ko se bo morala v življenju postaviti zase, postaviti meje in reči ne. Na ta način veliko lažje sprejme hčerkino trmo in jo v določenih situacijah dopušča.



Razmislite, kaj bi bili pozitivni vidiki stvari, za katere ste zapisali, da vam pri vas niso všeč.

---

---

## Moje veščine, spretnosti, znanja

Vsi imamo določene veščine in znanja. Kadar ima oseba slabo samopodobo, jih pogosto ne opazi. Meni, da je vse, kar zna in zmore, samoumevno in opazi le svoje pomanjkljivosti. Če je tudi vaša samopodoba slaba, si vzemite nekoliko več časa, da odgovorite na spodnja vprašanja.



**Katere so moje veščine, kaj znam dobro delati?**

---

**Katera znanja imam?**

---

**Katere veščine bi rada še okrepila?**

---

**Katere nove veščine bi rada osvojila? Označite in dodajte svoje:**

- asertivnost
- reševanje konfliktov
- pogajanje
- starševske veščine
- samopohvala
- znanje tujih jezikov
- reševanje težav
- aktivno poslušanje
- drugo:



**Kako bi lahko osvojila te veščine? Napišite ideje, ki vam pridejo na misel:**

---

---



## Podcenjevanje



Označite, kaj od navedenega velja za vas:

- Ko prejmem pohvalo, ne verjamem, da je oseba mislila resno.
- Pogosto se kritiziram.
- Včasih se mi zdi, da sem sama sebi najhujši sovražnik.
- Ko nekaj dosežem, se mi ne zdi nikoli dovolj dobro.
- Slabo skrbim za svoje telo.
- Izogibam se družbi, ker se bojim, da bom izpadla trapasto.

Če ste označili katero od zgornjih trditev, se najverjetneje podcenjujete. S podcenjevanjem šibite svojo dobro samopodobo.

Če imate slabo samopodobo ali pa je ta preveč odvisna od mnenja drugih, lahko poskusite en teden pisati dnevnik samozavesti<sup>5</sup>. Pri tem opazujte, kako ste se počutili v tem tednu. Če ugotovite, da vam je pisanje dnevnika pomagalo, nadaljujte tudi v naslednjih tednih.

Preden se lotite izpolnjevanja, znižajte svoje kriterije. Prav pretirano visoki kriteriji nam pogosto preprečujejo, da vidimo, kaj dobrega smo naredili in kaj lepega doživeli. Ni potrebno čakati na diplomo, da smo lahko ponosni nase. Včasih je dovolj, če nam uspe pravočasno priti v službo. Tudi to je lahko pozitivna izkušnja.



---

<sup>5</sup> TherapistAid.com (2014). *Self-Esteem Journal*. Dostopno na: <http://www.therapistaid.com/worksheets/self-esteem-journal.pdf>.

## Dnevnik samozavesti

<b>PON</b>	<p>Danes sem naredila dobro ...</p> <p>Danes sem se zabavala, ko ...</p> <p>Ponosna sem bila, ko ...</p>	
<b>TOR</b>	<p>Danes sem dosegla ...</p> <p>Imela sem pozitivno izkušnjo s/z (krajem, osebo ...) ...</p> <p>Nekaj, kar sem danes naredila za nekoga ...</p>	
<b>SRE</b>	<p>Dobro sem se počutila, ko ...</p> <p>Ponosna sem bila na nekoga, ki ...</p> <p>Danes je bilo zanimivo, ker ...</p>	
<b>ČET</b>	<p>Ponosna sem bila, ko ...</p> <p>Pozitivna stvar, ki sem jo opazila ...</p> <p>Danes mi je uspelo ...</p>	
<b>PET</b>	<p>Danes sem dobro naredila ...</p> <p>Imela sem pozitivno izkušnjo z/s ...</p> <p>Ponosna sem bila na nekoga, ko ...</p>	
<b>SOB</b>	<p>Danes sem se zabavala, ko ...</p> <p>Nekaj, kar sem naredila za nekoga, je ...</p> <p>Dobro sem se počutila, ko ...</p>	
<b>NED</b>	<p>Pozitivna stvar, ki sem jo opazila ...</p> <p>Danes je bilo zanimivo, ker ...</p> <p>Ponosna sem bila, ko ...</p>	

*6. Postavljajte si realne cilje in jih dosežite. Zadovoljstvo ob izpolnitvi cilja izboljša samopodobo.*

## Postavljanje ciljev

Za uspešno postavljanje in doseganje ciljev obstaja nekaj osnovnih napotkov. Osnova je lahko angleška beseda – **S. M. A. R. T.**<sup>6</sup>, ki pomeni pameten. Posamezna črka besede predstavlja eno izmed pomembnih lastnosti, ki jo mora vsebovati vsak cilj.

**Specific (specifičen, natančen)** – Pri ciljih je zelo pomembno, da jih zastavimo čim bolj natančno. Na primer »vsak dan želim imeti pol ure samo zase« je veliko bolj natančno, kot le »želim imeti več časa zase«.

**Measurable (merljiv)** – Napredek zaznamo le, če lahko doseganje našega cilja merimo. Zato naj bo vsak cilj, ki si ga postavimo, merljiv. Na primer »dvakrat bom rekla ne« ali »vsak dan si bom dala eno pohvalo.«

**Attainable/Agreed-to (dosegljiv)** – Zastavljeni cilji morajo biti dosegljivi. Imeti moramo občutek, da lahko zastavljen cilj dejansko dosežemo. Pri tem je nujno, da se zavedamo tudi ovir, ki jih moramo upoštevati pri postavljanju ciljev (ovire so lahko zdravje, negativen odziv okolice ali kar koli drugega). Ovire ne preprečujejo dosege cilja, upoštevamo jih zato, da jih lažje preskočimo.

**Realistic/Relevant/Rewarding (realističen, pomemben, nagrajujoč)** – Z dosegljivostjo je povezana tudi realističnost postavljenega cilja. Pri tem je nujno upoštevati tudi časovni okvir cilja. Vsak cilj mora biti dosegljiv IN zastavljen v realističnih rokih. Če imamo slab vid, bo nerealistično, da si za cilj postavimo, da bi bili radi poklicna pilotka potniškega letala. Če nimamo teh težav, je to lahko realističen cilj, vendar je potrebno upoštevati časovni okvir. Če smo v srednji šoli, moramo upoštevati, da bomo morali, preden lahko uresničimo ta cilj, postaviti še veliko vmesnih ciljev – maturirati, dokončati fakulteto ... Vsak cilj nam mora biti tudi resnično pomemben, saj bomo imeli le tako zadosti motivacije in tudi dosega cilja in koraki do cilja nam bodo le tako prinašali zadovoljstvo.

**Time-related (časovno definiran)** – Za vsak cilj moramo določiti tudi časovno omejitev oziroma rok, do kdaj bomo ta cilj tudi izpolnili. Dobro je, da dosega cilja ni postavljena predaleč v prihodnost.

Pri postavljanju ciljev si lahko pomagamo tudi s tremi **izhodiščnimi vprašanji**, na katera moramo imeti odgovor, ne glede na to, na kaj se navezuje cilj.

---

<sup>6</sup> Prvič uporabljeno v članku: Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. Way to Write Management's Goals and Objectives, *Management Review*, Vol. 70, Issue 11, str. 35-36.

---

### 1. Kaj želim doseči?

Npr.: Rada bi bila bolj samozavestna. Rada bi imela več časa zase. Rada bi imela višjo plačo ...

### 2. Kako bom to dosegla?

Dobro je imeti natančen načrt, kako bomo določeni cilj dosegli.

Če je naš cilj boljša samopodoba, je lahko način, kako bomo to dosegli, samopohvala, pisanje dnevnika svojih dosežkov ali kaj podobnega.

### 3. Zakaj želim to doseči?

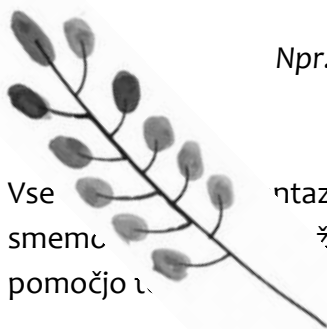
Vprašajmo se, ali je to res nekaj, kar si mi samo želimo. Če želja ni naša, bomo veliko težje sledili zastavljenemu cilju. Prav tako je dobro, da si razloge natančno zapišemo in se k njim vrnemo vedno, ko nam primanjkuje motivacije, da bi vztrajali pri cilju.

Npr.: Če želimo nehati kaditi, verjetno ne bo dovolj, da nam je to rekel zdravnik ali zdravnica. Zapišimo **svoje** razloge, npr. zjutraj želim biti brez kašlja, nočem imeti vonja po cigaretah, želim prihraniti denar, želim imeti več kondicije ...

---

### Vsak cilj mora biti zapisan!

Zapisan naj bo v pozitivni obliki. Napišimo, kaj želimo in ne, česa ne želimo:



Npr.: Nočem več doživljati nasilja. > Želim biti varna.

Nočem zamujati. > Želim biti točna.

Vse netažnje želje ne moremo spremeniti v cilje. To ne pomeni, da si nečesa ne smemo prizadevati. Če želja je dovoljena, ali je tudi uresničljiva, pa lahko ugotovite s pomočjo naslednjih vprašanj:

- Ali je cilj realističen? Je to nekaj, kar je v moji moči?
- Ali se cilj sklada z mojimi vrednotami?
- Se želja nanaša na preteklost ali prihodnost? Preteklosti ne moremo spremeniti.
- Se cilj nanaša name ali na drugo osebo? Cilje lahko postavljamo le zase.
- Je cilj vreden truda, energije ali denarja, ki ga bo potrebno vložiti?

Ženske, ki so preživele nasilje, pogosto navajajo spodaj navedene želje. Čeprav so vse želje legitimne in jih lahko imate, razmislite, katere lahko spremenite v realne cilje:

- Želim si, da ne bi nikoli spoznala svojega bivšega partnerja in mi ne bi bilo treba doživeti vsega, kar sem.
- Želim si, da bi že takoj prekinila odnos.
- Želim si, da bi izbrisala ta del svoje preteklosti in pozabila nanj.
- Želim si, da bi se bivši partner spremenil.
- Želim si, da bi bil bivši partner boljši oče.
- Želim si, da bi z bivšim partnerjem ostala prijateljica.

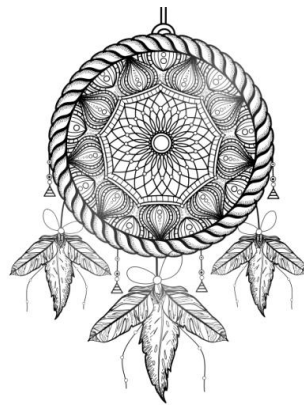
**Označite tiste želje, ki veljajo tudi za vas in dodajte svoje:**

---

---

---

**Postavite si zgornja vprašanja in razmislite, ali vaše napisane želje lahko spremenite v realen cilj.**



**Postavite si svoje cilje in jih zapišite v spodnjo razpredelnico. Za začetek je dovolj, če si postavite en sam, majhen cilj. Zadovoljstvo ob doseganju cilja vam bo dalo zagon za doseganje drugih, težjih ciljev. Pomagajte si s primerom.**

### *Moji cilji*

CILJ	KORAKI	OVIRE	KAKO VEM, DA JE CILJ
------	--------	-------	----------------------

			<b>DOSEŽEN</b>
<i>Vsak dan bom imela 15 minut časa samo zase.</i>	<i>Določiti del dneva; poskrbeti za varstvo; izklopiti telefon.</i>	<i>Preveč dela. Iskanje varstva.</i>	<i>Ko bom imela vsak dan čas zase.</i>





## 7. Pohvalimo se.

Še zadnji element krepitve samopodobe je pohvala. Nekatero osebo težko sprejmejo pohvalo od drugih, še bolj nepredstavljivo pa se jim zdi, da bi pohvalile samo sebe. To prevečkrat povezujemo s prevzetnostjo, z »važanjem«. A zakaj bi čakali, da drugi opazijo naš uspeh, če se lahko pohvalimo tudi sami? Naš notranji glas je lahko naš najboljši prijatelj.

**Razmislite o zadnjih sedmih dneh in označite, katero pohvalo bi si lahko dali. Dodajte tudi svoje.**

- Pravočasno sem prišla na sestanek/srečanje.
- Vzela sem si čas zase.
- Opazila sem, da sem utrujena in si privoščila počitek.
- Skuhala sem kosilo.
- Poklicala sem prijateljico.
- V službi sem dobro opravila delo.
- Nekomu sem pomagala.
- Drugo:

## POZITIVNE IZKUŠNJE IZ PRETEKLOSTI KOT VIR MOČI

Naše življenje je sestavljeno iz najrazličnejših dogodkov. Nekaterih se spominjamo z veseljem, druge bi najraje pozabili. Preteklosti ne moremo spreminjati, lahko pa se iz nje učimo. Na svoje pretekle izkušnje lahko pogledamo z novih zornih kotov, jih predelamo in tako poskrbimo, da ne bomo ponavljali starih napak. Tiste pretekle izkušnje, ki jih ocenjujemo kot pozitivne, lahko ponovno uporabimo. Pomagajo nam, da se spomnimo, kako smo se že kdaj v preteklosti soočili s težavo, kaj nam je všeč, v kakšnih okoliščinah smo zadovoljni s sabo. Nekatero ženske so že kot otroci doživljale nasilje. Njihovi spomini na odraščanje so zato pretežno neprijetni. Pa vendar je tudi v življenju oseb, ki so dolga leta trpele nasilje, mogoče najti svetle trenutke, iz katerih so črpale moč.





Razmislite, kdaj ste bili v življenju zares ponosni nase ali zelo zadovoljni s trenutno situacijo. Kje ste bili? Kaj ste naredili? Kako so to videli drugi? Kaj se je zgodilo? Lahko gre za daljše obdobje, lahko pa le za nekajminutno občutenje zadovoljstva ali sreče. Opišite to obdobje/te trenutke in navedite, kaj vam je bilo takrat všeč.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Kateri dogodki iz vašega otroštva in časa odraščanja so vam ostali v prijetnem spominu?**

---

---

**Katere osebe iz vašega otroštva in časa odraščanja so vam ostale v prijetnem spominu?**

---

**Česa ste se kot otrok najbolj veselili?**

---

**Navedite en primer, ko je neka oseba naredila nekaj, da vam je bilo prijetno.**

---

**Kako je to naredila? Zakaj je bilo prijetno?**

---

**Navedite en primer, ko ste sami naredili nekaj, da ste se počutili dobro?**

---

**Kako ste to naredili? Bi to lahko naredili tudi sedaj?**

---

**Če radi pišete, napišite zgodbo, v kateri ste sami glavna junakinja, vendar še niste odrasli (ste npr. najstnica, otrok ...). Prijeten dogodek iz preteklosti pretvorite v pripoved. Pozorni bodite na to, kako se je glavna junakinja počutila, kaj je razmišljala, kako se je vedla.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Včasih imamo lahko težavo, ki se nam zdi nerešljiva. Poskušamo jo rešiti na različne načine, sprašujemo za pomoč, pa ne gre. Takrat se je dobro spomniti, kako smo se s takšno ali podobno težavo že soočali v preteklosti.

**Pomislite na težavo, ki ste jo imeli v zadnjih dveh letih in ste jo uspešno rešili. Nato odgovorite na vprašanja.**

**Kako ste takrat rešili težko situacijo/težavo?**

---

**Kaj vam je najbolj pomagalo?**

---

**Kaj ni pomagalo?**

---

**Imate kakšno idejo, kako bi jo rešili še lažje?**

---

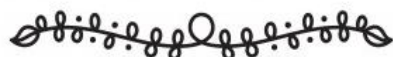
**Kako bi to znanje lahko uporabili v trenutni situaciji?**

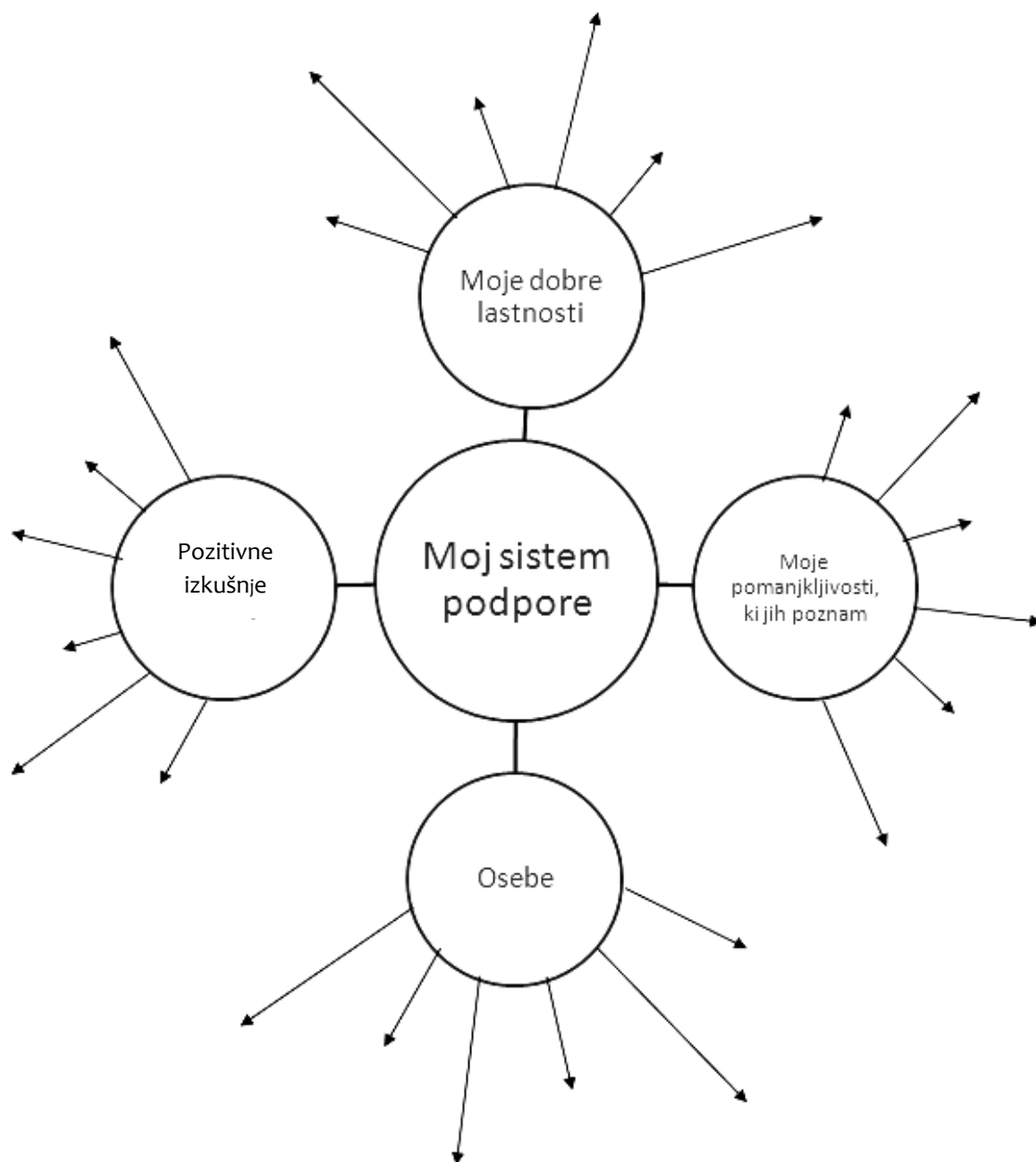
---

**Bi tokrat potrebovali še kaj drugega?**

---

**Medtem ko ste reševali vaje v tem poglavju, ste se ozrli vase, po svoji okolici in svoji preteklosti ter našli svoje vire moči. Vpišite jih v razpredelnico na naslednji strani. V trenutkih stiske se vrnite na to stran in pogledjte, kaj vse vam lahko pomaga, da si olajšate stisko.**





## KAKO DOBRO SE POZNAM?



**Dokončajte naslednje stavke:**

Rada grem \_\_\_\_\_

Veseli me, da \_\_\_\_\_

Dobro se počutim, ko \_\_\_\_\_

Težave imam z \_\_\_\_\_

Če imam čas, najraje \_\_\_\_\_

Moj najlepši spomin iz otroštva je \_\_\_\_\_

V prihodnosti bi rada \_\_\_\_\_

Upam, da \_\_\_\_\_

Trenutno se počutim \_\_\_\_\_

Ko sem odraščala, sem \_\_\_\_\_

Rada imam \_\_\_\_\_

Najraje \_\_\_\_\_

Težko mi je \_\_\_\_\_

Ko sem slabe volje \_\_\_\_\_

Moja najljubša barva je \_\_\_\_\_

V svojem domu \_\_\_\_\_



Vsak od nas ima različne lastnosti, ki niso vedno izražene. Včasih se vedemo neprijazno, a to še ne pomeni, da nismo prijazni; včasih se jezimo, kar ne pomeni, da nismo sicer umirjeni ... Opišite konkretne situacije, kjer so do izraza prišle vaše naslednje kvalitete:

- **Pogum**

---

---

- **Notranja moč**

---

---

- **Vztrajnost**

---

---

- **Zanesljivost**

---

---

- **Veselje**

---

---

- **Humor**

---

---

- **Prijaznost**

---

---

- **Pripravljenost, da pomagam**

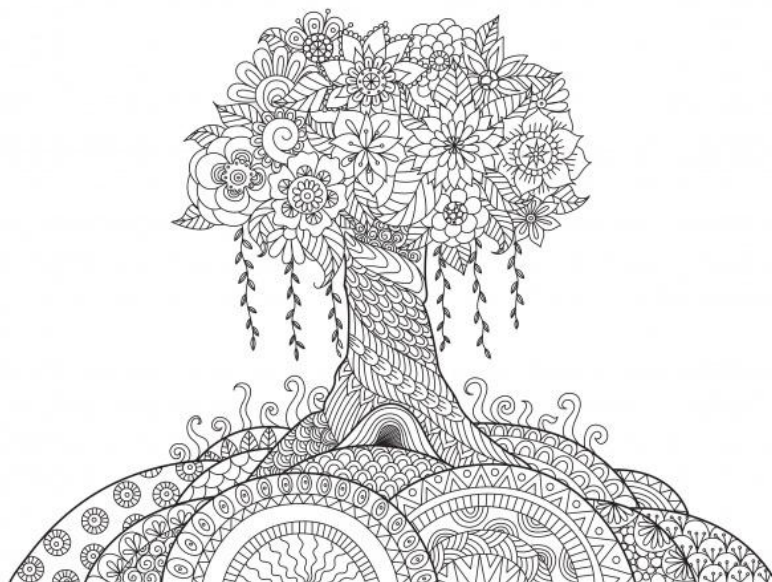
---

---

- **Iznajdljivost**

---

---





### 3. POTREBE IN ŽELJE

---

Dobro je, če poznamo svoje potrebe, saj jih bomo le tako lahko zadovoljili. Pri tem je potrebno ločevati med potrebami in željami. Medtem ko so potrebe povezane z našim preživetjem, želje niso. Svoje potrebe moramo zadovoljiti, da bomo preživel, če ostanejo neizpolnjene naše želje, pa naše preživetje ni ogroženo.

Različni avtorji različno opredeljujejo človekove potrebe, v glavnem pa jih delijo na:

- ✓ **fiziološke potrebe:** po hrani, vodi, spanju ...
- ✓ **psihološke:** potreba po varnosti, po pripadnosti, po pomembnosti, po samospoštovanju, po intimi, po nadzoru, po svobodi, po užitku, po strukturi, po smislu ...

Pri vsaki posameznici in posamezniku so potrebe različno izražene. Medtem ko ima lahko nekdo zelo močno izraženo potrebo po svobodi, ima lahko druga oseba zelo veliko potrebo po pripadnosti in bližini in ji svoboda ni tako pomembna. Potrebe so odvisne tudi od okoliščin. Če že dva dni nismo jedli, nam je lahko zelo pomembno, da zadovoljimo predvsem potrebo po hrani, v drugačnih okoliščinah pa bomo na primer želeli zadovoljiti potrebo po samospoštovanju ali po varnosti.

**Dobro je prepoznati, kdaj za zadovoljitev neke potrebe potrebujemo pomoč drugih. Če potrebujemo pomoč, lahko prosimo zanjo.**

*Kako dobro poznate svoje potrebe in kako uspešno jih zadovoljujete?*



**Označite, katere od spodnjih trditev držijo za vas:**

- Potrebe drugih so pomembnejše od mojih potreb.
- Vedno vem, kaj drugi potrebuje, ne da bi vprašala.
- Ni potrebno, da zadovoljim vse svoje potrebe.
- Prijateljicam moram pomagati, da zadovoljijo svoje potrebe.
- Prijateljice \_ji\_ mi morajo pomagati, da zadovoljim svoje potrebe.
- Tisti, ki me imajo radi, bodo vedno vedeli, kaj potrebujem.
- Če drugim povem, kaj potrebujem, bodo mislili, da sem šibka.





Če ste na katero od zgornjih trditev odgovorili pritrdilno, obstaja možnost, da imate v svojem življenju težave, povezane z zadovoljevanjem potreb. Razmislite, kako se kažejo v vsakodnevnem življenju. Pomagajte si s primerom.

*Primer: Moje prepričanje je, da so potrebe drugih pomembnejše kot moje. V vsakdanjem življenju se to kaže tako, da nenehno skrbim za druge, nase pa pozabim. Zato imam obdobja hude izčrpanosti, ko mi odpove imunski sistem.*

---

---

---

---

### *Katere vaše potrebe so zadovoljene?*

Ali so zadovoljene vaše *fizične potrebe* (potreba po hrani, vodi, počitku, bivališču, zdravju)? Napišite tudi, katere niso in kako bi lahko v prihodnje poskrbeli, da bodo.

---

---

---

Ali so zadovoljene vaše *potrebe po varnosti*?



➤ **Potreba po fizični varnosti**

---

➤ **Potreba po finančni varnosti**

---

- **Potreba po varnosti vaših bližnjih**

---

Ali so zadovoljene vaše potrebe po *bližini, sprejetosti in ljubezni*?



- **Potreba po zaupanju sebi in drugim**

---

---

- **Potreba po zaupnih odnosih**

---

---

- **Potreba po pripadnosti**

---

---

Ali so zadovoljene vaše *potrebe po samospoštovanju*?

- **Potreba po samosprejemanju**

---

---

- **Potreba po občutku lastne vrednosti**

---

---

- **Potreba po občutku, da se lahko zanesete nase**

---

---

Ali so zadovoljene vaše *potrebe po svobodi*?

---

---

Ali so zadovoljene vaše *potrebe po moči*?

- Potreba po nadzoru nad svojim življenjem



- 
- 
- Potreba po občutku, da lahko vplivate

- 
- 
- Potreba po tem, da vas drugi upoštevajo

---

---

Ali so zadovoljene vaše *potrebe po ustvarjalnosti*?

---

---

Ali je zadovoljena vaša *potreba po smislu*?

Za naše dobro počutje in kvaliteto življenja je priporočljivo, da so naše potrebe zadovoljene.



**Preberite si nekaj idej o tem, kako lahko poskrbite za svoje potrebe. Označite tiste načine, ki jih že uporabljate in dodajte svoje.**

#### **Za fizične potrebe:**

- zdravo in redno se prehranjujem;
- imam bivališče (stanovanje, hišo ...);
- grem k zdravniku, ko je potrebno;
- redno grem k zobozdravniku;
- redno grem h ginekologu\_inji;
- dobim dovolj svežega zraka;
- redno se gibam;
- popijem dovolj vode;
- drugo:

#### **Za psihološke potrebe:**

- imam zaupne odnose;
- redno se dobim s prijateljico\_jem ali sorodnico\_kom;
- redno se ukvarjam vsaj z eno stvarjo, ki me veseli;
- oprostim si svoje napake;
- upoštevam svoje želje;
- vzamem si čas zase;
- postavljam si realne cilje;
- poskrbim za svojo varnost;
- zabavam se;
- sproščam se;
- postavljam zdrave meje;
- prosim za pomoč, ko jo potrebujem;
- rečem ne, ko tako mislim;
- drugo:





Vsi imamo vire, ki nam pomagajo, da zadovoljimo svoje potrebe. Označite tiste, ki jih uporabljate, in napišite, na kakšen način.

Primer:

*čustva – ko začutim jezo, poskrbim, da jo na primeren način izrazim in tako postavim svojo mejo in jeze ne tiščim v sebi.*

**Notranji viri<sup>7</sup>:**

- **Čustva in instinkti:** pomagajo nam, da razumemo, kaj se dogaja okoli nas in se na to primerno odzivamo. Naša čustva nas spodbudijo k delovanju. Občutek strahu nas bo na primer vodil k temu, da se umaknemo pred nevarnostjo.
- **Empatija:** sposobnost, da se povežemo z drugimi, z njimi sočustvujemo, da torej kot skupnost skrbimo drug za drugega.
- **Spomin:** sposobnost, da razvijemo kompleksen, dolgoročen spomin, kar nam omogoča, da neprestano širimo svoje znanje, se spomnimo izkušenj in se učimo.
- **Domišljija:** z njo lahko preusmerimo svoj fokus iz čustev in se lotimo kreativnega reševanja težav, na način, da preizkušamo ideje, ki nam šinejo v glavo.
- **Intuicija:** sposobnost, da »vemo«, da dojemamo in razumemo svet nezavedno, s pomočjo subtilnega metaforičnega procesa vzorčenja.
- **Razum:** zavesten, racionalen um, ki lahko preveri čustva, analizira, načrtuje, preverja, sprašuje.
- **Okrepljeno zavedanje:** zmožnost, da razvijemo »opazujoči jaz«, tisti del nas, ki zna stopiti nazaj, zavzeti bolj objektivni pogled in se prepoznati kot edinstveno središče zavedanja, ki je ločeno od intelekta, čustev, pogojevanja.
- **Sanje:** način, na katerega naši možgani ohranjajo naše instinkte in ublažijo nedokončane, nerazrešene situacije ali čustvena vznemirjenja (vključno s skrbmi in premlevanjem težav) – tako za naslednji dan ustvari prostor za mentalne dejavnosti.

**Na kakšen način uporabljate svoje notranje vire?**

---

---

---

<sup>7</sup>Griffin, J. in Tyrrell, I. (2016). *Human Givens, The Essentials*. Human Givens College. Dostopno na: [www.humangivenscollege.com](http://www.humangivenscollege.com).

## POTREBE IN DOŽIVLJANJE NASILJA

Če ste doživljali nasilje, najverjetneje niso bile zadovoljene vaše naslednje potrebe<sup>8</sup>:

1. **Potreba po občutku varnosti.**
2. **Potreba po zaupanju.**
3. **Potreba po občutki nadzora nad svojim življenjem.**
4. **Potreba po samospoštovanju in spoštovanju drugih.**
5. **Potreba po občutku bližine z drugimi.**

Če je teh pet potreb zadovoljenih, smo opremljeni za soočanje s težavami, ki jih prinaša življenje. Ob travmatičnih dogodkih, kar doživljanje nasilja je, lahko žrtev dobi občutek popolne nezaščitenosti in ranljivosti, saj njene osnovne psihološke potrebe niso zadovoljene.

### 1. *Potreba po občutku varnosti.*



Varnost je ena od naših osnovnih potreb. Je tudi naša pravica. Če ste doživljali nasilje, je bila ta vaša pravica kratena. Tudi ko nasilje preneha, veliko oseb potrebuje še nekaj časa, da si ponovno pridobi občutek varnosti.

Občutek varnosti se navezuje na potrebo po tem, da je oseba varna ter da so varni njeni bližnji. Vsak potrebuje občutek, da je varen in da so zaščiteni tudi vsi tisti, ki jih ima rad.

Potreba po varnosti je pri žrtvah nasilja pogosto omajana. To se lahko kaže na dva načina - lahko se še vedno počutijo ogrožene, čeprav je nevarnost minila, ali pa ne prepoznajo nevarnih situacij in jih ocenijo kot varne. Pomembno je, da se pri presoji varnosti oprete na dejstva, se pogovorite še s kom in tako lažje ocenite, za kakšno nevarnost gre.



---

<sup>8</sup> Rosenbloom, D., Williams, M. B., & Watkins, B. E. (2010). *Life After Trauma: a Workbook for Healing*. New York: Guilford Press.



Občutek varnosti pred zunanjimi nevarnostmi si lahko pomagamo ponovno ustvariti tudi tako, da zmanjšujemo možnosti zunanje nevarnosti. To lahko storimo na spodaj opisane načine. Označite tiste, ki jih že uporabljate:

- načrtujem vnaprej;
- ne delam impulzivnih sprememb;
- poučim se o okoliščinah;
- pogovorim se z drugimi, ki imajo podobno izkušnjo;
- vzamem si čas, preden sprejem odločitev;
- imam varen kraj, kamor se lahko umaknem;
- v odnosih postavljam jasne meje;
- predvidim posledice svojih dejanj, na primer tako, da se spomnim preteklih dogodkov in njihovih posledic;
- ustvarjam odnose, ki so enakovredni, v katerih dobim in dajem;
- izdelan imam varnostni načrt.



Odgovoriti na spodnja vprašanja, povezana z občutkom varnosti.

**Kdaj ste se v zadnjem letu počutili varno? Kje ste bili, s kom ste bili, kaj ste počeli ...?**

---

---

**Kaj je bilo tisto, zaradi česar ste se počutili varno?**

---

---

**Če se v zadnjem letu niste nikoli počutili varno, razmislite, kaj bi potrebovali, da bi se.**

---

---



**Kako bi lahko kaj od tega dobili?**

---

---

## *2. Potreba po zaupanju*

Tudi potreba po zaupanju se nanaša tako na posameznika kot na druge ljudi. Ljudje potrebujemo:

- ✓ Zaupanje vase, občutek, da se lahko zanesemo na svojo presojo.
- ✓ Zaupanje v druge, občutek, da se lahko zanesemo na druge.

Zaupanje vase je pri žrtvah nasilja pogosto omajano. Lahko se krivijo, da so same pripomogle k nasilju ali da bi lahko prej ukrepale, drugače izbrale partnerja, prej opazile nasilje in podobno. Zato začnejo dvomiti v svojo presojo in si ne zaupajo.

Zaupanje v druge je lahko omajano zaradi zlorab zaupanja s strani (bivšega) partnerja. Vaše zaupanje je namreč zlorabila oseba, ki bi vam morala dajati največji občutek zaupanja. Oseba, ki povzroča nasilje, je pogosto nepredvidljiva. Bolj kot je človek nepredvidljiv, manj se lahko zanesete nanj.

Potreba po občutku varnosti in po zaupanju sta medsebojno povezani. Kadar lahko zaupaš sebi in drugim, se počutiš varneje.

Zaupanje vase lahko krepite tudi tako, da se spomnite vseh dogodkov, kjer ste upravičili zaupanje ter vseh svojih lastnosti, ki pripomorejo k temu, da ste oseba, vredna zaupanja.



**Ali imate lastnosti, spretnosti, znanja, na katera se lahko zanesete? Katera?**

---

---

**Katere dejavnosti, opravke, naloge opravite sami?**

---

---

**Ali ste že kdaj sprejeli lastne odločitve? Katere?**

---

---

**Ali ponavadi izpolnite obljube, ki jih daste?**

---

---

**Ali imate vsaj eno bližnjo osebo, ki vam zaupa?**

---

---

**Zakaj mislite, da vam ta oseba (ali druge osebe) zaupa\_jo?**

---

---



### *3. Potreba po občutku nadzora nad svojim življenjem*

Vsi potrebujemo občutek, da lahko nadzorujemo svoja dejanja, svoje vedenje ter da lahko hkrati vsaj nekoliko vplivamo na svet okoli nas.

Vaša pravica je, da ste to, kar ste. Zaradi nasilja se ženske pogosto počutijo, da nimajo pravice, da so takšne, kot so - da ni prav, kar čutijo, mislijo in delajo. Vsi potrebujemo

občutek, da vsaj delno nadzorujemo svoje življenje. Ob doživljanju nasilja se ta občutek poruši.

Nadzor in potreba po občutku nadzora je zelo povezana s potrebo po moči. Vsi imamo potrebo po moči. Moč pa lahko tudi zlorabimo in nasilje je primer zlorabe moči. Zato ženske, ki so doživele nasilje, včasih moč povezujejo z nasiljem in se je zato bojijo. Morda povezujejo moč s tem, da nekemu groziš, ga prisiljuješ v različna dejanja, ponižuješ in si ga podrediš.

Imeti moč pomeni imeti določen nadzor. Imeti moč za spremembe, moč za udejstvovanje, uresničevanje svojih želja, zadovoljevanje svojih potreb. Takšno moč in nadzor nad svojim življenjem potrebujemo vsi in nam pripada.



**Da lahko uporabimo svojo moč, se moramo poznati. Kako dobro se poznate? Odgovorite na spodnja vprašanja:**

**Ali imate v življenju cilje (lahko so drobni, vsakodnevni cilji ali pa dolgoročni)? Katere?**

---

**Ali poznate svoje potrebe? Naštejte jih nekaj.**

---

**Ali veste, kaj si želite, kaj bi radi? Naštejte nekaj svojih želja.**

---

**Ali veste, česa ne marate, česa si ne želite? Napišite.**

---

Čeprav imamo potrebo, da nadzorujemo svoje življenje in dogodke ter vplivamo na ljudi okoli sebe, se je potrebno zavedati, da na vedenje drugih ljudi ne moremo zares vplivati. Vsak se zase odloča in izbira, kaj bo delal, govoril, mislil. To ne pomeni, da smo pri tem nemočni. Imamo moč, da izrazimo svoja pričakovanja, svoje želje. Ali bodo drugi to upoštevali, pa ni odvisno od nas.

***Na vedenje drugih ne moremo zares vplivati. Vsak se zase odloča in izbira, kaj bo delal, govoril, mislil. To ne pomeni, da smo pri tem nemočni. Imamo moč, da izrazimo svoja pričakovanja, svoje želje.***

#### 4. Potreba po samospoštovanju in spoštovanju drugih

Ženske, ki so doživele nasilje, pogosto govorijo o slabem samospoštovanju. Nasilje je vedno povezano tudi s poniževanjem, zaničevanjem in drugimi načini spodkopavanja dobrega mnenja, ki ga ima žrtev o sebi. Če se to dogaja dalj časa, začne oseba zares verjeti, da je neustrezna in nikoli dovolj dobra. Če se tako počutite, še ne pomeni, da to drži. Slaba samopodoba je posledica nasilja in ne posledica tega, da niste dovolj dobri.



**Odgovorite na vprašanja:**

**Kaj vam je na vas najbolj všeč?**

---

---



**Kaj vam je všeč na vašem videzu?**

---

---

**Katere vaše lastnosti so vam všeč?**

---

---

**V čem ste dobri?**

---

---

**Kaj drugi največkrat pohvalijo pri vas?**

---

---

**Več o krepitvi samospoštovanja in pozitivne samopodobe si preberite na str. 18.**

### *5. Potreba po občutku bližine*

Gre za potrebo po intimnosti in bližini do samega sebe, torej za potrebo po tem, da poznaš in sprejemaš svoje občutke in misli ter za potrebo po bližini in intimnosti z drugimi: potrebo, da te drugi poznajo in te sprejemajo.

Potrebo po bližini lahko bolje zadovoljujemo, če poznamo in hkrati sprejemamo različne dele sebe.

Z drugimi se počutimo bližji, če jim dovolimo, da nas spoznajo. To je odvisno tudi od našega občutka varnosti, zaupanja, nadzora in samospoštovanja. Če so naše potrebe na teh področjih pomanjkljivo zadovoljene, se to kaže tudi pri naši sposobnosti intimnosti in bližine.

Intimnost povezujemo s čustveno toplino, bližino, podporo, skrbjo za druge in od drugih. Intimni odnos je zaupen odnos, v katerem se počutimo varni. To seveda ne pomeni, da se z ljudmi, do katerih čutimo bližino, vedno strinjamo, da smo ves čas skupaj. Med ljudmi vedno obstajajo razlike in v vsakem odnosu je dobro, da ohranimo sebe, svoje želje, interese, mnenja, izbire.

Intimnost prepogosto povezujemo s fizično intimnostjo, vendar nista nujno povezani. Do osebe lahko čutimo pristno čustveno bližino, čeprav nismo z njo fizično intimni, kot tudi obratno. Ni nujno, da se počutimo čustveno blizu z osebo, s katero smo fizično intimni. Pravico imamo do intimnih odnosov.



**Pomislite na en svoj odnos, v katerem ste čutili bližino in bi ga opisali kot intimnega. Nato poskušajte odgovoriti na vprašanja ali dokončajte stavke.**

**Tej osebi sem zaupala, ker**

---

**Vedela sem, da me sprejema, takšno kot sem, ker**

---

Ali sem poznala veliko osebnih stvari o njej\_njem?

---

Ali je ona\_on poznal\_a veliko osebnih stvari o meni?

---

Kako mi je kazal\_a naklonjenost?

---

Ali je poznal\_a moje pomanjkljivosti in jaz njegove\_njene?

---

Kaj mi je bilo v tem odnosu všeč?

---

*Šele ko se zavemo svojih potreb in želja, jih lahko začnemo zadovoljevati.*





Če se vam zdi, da čutite do sebe premalo naklonjenosti in bližine, razmislite, če bi vam bilo v pomoč kaj od naštetega:

- pisanje dnevnika;
- deljenje svoje izkušnje z drugimi ženskami, ki so doživele nasilje;
- poslušanje svojih občutkov in čustev;
- neobsojanje in sprejemanje svojih čustev;
- čas zase;
- raziskovanje svojih želja;
- druženje;
- da prosite za pomoč, ko jo potrebujete;
- samotolažba za trenutke, ko ste v stiski;
- da se pohvalite.



**Imate še kakšne svoje predloge? Napišite:**

---

---

Včasih je težko ugotoviti, kaj zares želimo in potrebujemo. Veliko žensk je moralo svoje želje in potrebe tako dolgo zanemarjati, da težko stopijo v stik z njimi.

**Vzemite si čas in razmislite, kaj bi potrebovali ali si želeli v tem trenutku. Naredite križec v drugem stolpcu pri tistih stvareh, ki jih v tem trenutku potrebujete ali želite. Dodajte tudi svoje ideje. Razmislite, kje bi lahko to dobili.**

Kaj potrebujem?		Kje lahko to dobim?
psihološko pomoč		
sproščeno druženje		
pomoč pri pravnih postopkih		
materialno pomoč		
pomoč pri pridobitvi državljanstva		

pomoč pri učenju jezika		
pomoč pri šolanju		
zaposlitev		
novo službo		
denarno socialno pomoč		
varstvo za otroka		
preživnino za otroka		
pomoč pri vzgoji		
pomoč pri predaji otroka na stikih		
več spanja		
svoje stanovanje		
drugo:		
drugo:		
drugo:		





## 4. OSEBNE MEJE

---

Z osebnimi mejami zamejimo svoj osebni prostor. Vsak ima svoje meje, zato se osebne meje med posamezniki in posameznicami zelo razlikujejo. Dobro je, da poznamo svoje meje in da jih tudi ščitimo, kadar jih drugi ne upoštevajo.

Osebne meje so lahko *fizične* in *psihične*. Prav tako se razlikujejo glede na odnos, ki ga imamo z določeno osebo. Bližja kot nam je oseba, bolj blizu jo lahko spustimo. Meje so zelo različne, če smo z nekom v prijateljskem ali na primer v poslovnem odnosu.

Osebne meje so tudi *fleksibilne* in jih lahko prilagajamo ali spreminjamo. Pomagajo nam, da se z drugimi zblížamo, ko je to primerno in ohranimo distanco, kadar bi nam bližina lahko škodovala. Osebne meje so odvisne tudi od kulture. V nekaterih kulturah je na primer neprimerno javno izražanje čustev, medtem ko ga druge kulture spodbujajo.

### *Značilnosti togih, šibkih in ustreznih mej<sup>9</sup>.*

TOGE MEJE	ŠIBKE MEJE	USTREZNE MEJE
Oseba se izogiba intimnosti in tesnih odnosov.	Oseba pretirano deli osebne informacije o sebi.	Oseba ceni svoje lastno mnenje.
Nerada prosi za pomoč.	Ko jo drugi nekaj prosi, težko reče ne.	Drži se svojih vrednot.
Ima malo tesnih odnosov.	Pretirano se ukvarja s težavami drugih.	Osebne informacije deli na primeren način (ne pretirano in ne premalo).
Zelo ščiti osebne informacije o sebi.	Zelo se opira na mnenje drugih.	Ve, kaj hoče in kaj potrebuje in zna to tudi povedati.
Lahko se zdi odsotna in osamljena, celo v odnosu z intimnim partnerjem.	Prenaša zlorabe ali nespoštljiv odnos.	Sprejme, če ji drugi rečejo ne.
Druge ljudi drži na distanci, da se izogne možnosti, da bi bila zavrjnena.	Boji se zavrnitve, če se ne bo podredila drugim.	

---

<sup>9</sup> Therapist Aid LLC (2016). *What are Personal Boundaries?* Dostopno na: <http://www.therapistaid.com/worksheets/boundaries-psychoeducation-printout.pdf>.

Večina ljudi ima mešanico vseh treh vrst mej. Oseba lahko postavlja ustrezne meje v službi, šibke meje v intimnih odnosih in mešanico vseh treh v odnosih v svoji družini. Idealno bi bilo, da bi znali v vseh odnosih in okoliščinah postaviti ustrezne meje.

## KAKO POSTAVIMO IN VZDRŽUJEMO SVOJE MEJE

»V službi smo imeli vratarja, ki mi je vsakič, ko sem šla mimo njega, zažvižgal in rekel hej, lepotička. Prepričevala sem se, da ni to nič takega in da je pač samo prijazen. Niti pomislila nisem, da bi mu lahko povedala, da me njegove opazke motijo.«

L., 24 let

Če želimo postaviti in vzdrževati ustrezne meje, je dobro, da so izpolnjeni kriteriji, ki so v nadaljevanju poglavja podrobno predstavljeni:

1. Svoje meje moramo poznati.
2. Zavedati se moramo, da imamo pravico postaviti svoje meje.
3. Svoje meje ali prestopanje naših mej povemo tistemu, ki jih krši.

### 1. Svoje meje moramo poznati.



Kako si pomagate pri prepoznavanju svojih mej? Označite:

- opazujem svoja čustva v odnosih z drugimi;
- ko nekdo prestopi mojo mejo, sem jezna;
- ko nekdo prestopi mojo mejo, se počutim neprijetno;
- začnem se umikati, ko nekdo stoji preblizu mene;
- ko nekdo prestopi mojo mejo, me postane strah;
- drugo:



Razmislite o svojih fizičnih mejah:

Kako blizu stojite, ko se pogovarjate s prijateljico, da se še vedno počutite prijetno?

Kako blizu stojite, ko se pogovarjate s prodajalko v trgovini, da se še vedno počutite prijetno?

---

Kako se počutite, če se v polnem avtobusu dotikate neznancev in neznank?

---

Komu dovolite, da se vas dotika?

---

S katerimi osebami se ne želite dotikati?

---

Ali koga pozdravite s poljubom ali rokovanjem? Koga da, koga ne?

---

Razmislite o svojih *psihičnih*, oziroma *čustvenih* mejah:

Ali znate z ljudmi vzpostaviti ustrezno bližino IN distanco?

---

S katerimi ljudmi ste si blizu?

---

S katerimi ljudmi imate ustrezno distanco?

---

Ali zaradi nasilja, ki ste ga doživljali, težje ali lažje postavljate meje drugim? Zakaj?

---

## Kaj vam lahko pomaga, da lažje postavite svoje psihične meje?<sup>10</sup>

- ✓ Naučite se razlikovati med svojimi potrebami in potrebami drugih. Ne ustrašite se ob znakih nestrinjanja.
- ✓ Sprejmite dejstvo, da komu izmed vaših bližnjih ne bodo vseč meje, ki jih boste postavili.
- ✓ Priznajte, da ste se spremenili in da ste morda v tem trenutku drugačni kot sicer.
- ✓ Sprejmite, da imate svoje osebne potrebe, ne le tiste, ki jih imate v različnih vlogah - kot mama, partnerka, hči, sestra, zaposlena, direktorica ali soseda.
- ✓ Prepoznavajte razliko med tem, da uveljavljate sebe in svoje potrebe ter tem, da ste sebični ali brezbržni.

### 2. Zavedati se moramo, da imamo pravico postaviti svoje meje.

Če so bile vaše meje pogosto kršene, ko ste bili otrok, med odraščanjem ali v vaših kasnejših odnosih, lahko verjamete, da nimate pravice postaviti svojih mej. Vendar to ne drži. Vsak ima pravico, da reče ne, da se odloči, ali želi pomagati, da si premisli, da prosi za pomoč, da ima čas zase ...



**Označite, katere pravice, ki vam pripadajo, uveljavljate:**

- da rečem ne;
- da izrazim svoje mnenje;
- da drugi upoštevajo moje potrebe;
- da se z nekom pogovarjam ali se ne pogovarjam;
- da prosim za pomoč;
- da zavrnem pomoč ali prošnjo;
- da se ne oglasim na telefon;
- da povem, kaj želim;
- da se drugi do mene vedejo spoštljivo;
- da si vzamem čas zase, ko želim, da me nihče ne moti;
- da se ne obsojam;
- da izbiram, s kom se družim;
- da izbiram dejavnosti;
- da imam lastne cilje;
- da si premislim;



<sup>10</sup> Povzeto po: Karen W. Saakvitne (2005). *Parenting Resource Handbook Support for Survivor Parents: Breaking the Cycle of Abuse One Day at a Time.*

- da čutim, kar čutim;
- da delam napake;
- da sem odgovorna za svoja dejanja;
- da ne sprejemam odgovornosti za stvari, ki so jih naredili drugi;
- da vprašam, ko česa ne razumem;
- da imam svojo zasebnost;
- da zbolim in se pozdravim;
- da se spreminjam;
- drugo:

### 3. Svoje meje ali prestopanje naših mej povemo tistemu, ki jih krši.

Nekateri že intuitivno zaznajo naše meje, mnogi pa ne vejo, kaj je tisto, kar nas spravi v neprijeten položaj, zato je prav, da to jasno povemo. Veliko žensk, ki so doživljale nasilje, pove, da težko postavi meje, saj so bile vajene, da jih je povzročitelj neprestano prestopal. Pomembno je zavedanja, da imamo vsi pravico do svojih mej, drugi pa dolžnost, da jih spoštujejo.



**Označite, kako sporočate drugim, da prestopajo vaše meje in dopišite še druge načine, ki jih uporabljate:**

- stopim korak stran;
- povem, da me nekaj moti;
- prekinem odnos;
- izrazim jezo;
- drugo:



**Kateri način se je izkazal za najbolj učinkovitega?**

---



---

## 5. PREPRIČANJA

---

»Če me je moj oče kdaj udaril, mi je kasneje vedno rekel, da je to naredil, ker me ima rad in hoče, da odrastem v dobro punco. Zrasla sem s prepričanjem, da je udarec znak ljubezni, znak skrbi. Ni čudno, da sem potrebovala 10 let, predem sem ugotovila, da je to, kar dela moj mož, nasilje in da mi tega ni treba trpeti.«

K., 52 let

»Vedno sem bila prepričana, da nisem za šport. Starši so mi neprestano govorili, kako nerodna sem in pri telovadbi mi je bilo vedno neprijetno. Potem me je prijateljica povabila, če bi igrala odbojko v njeni skupini. Seveda sem najprej zavrnila povabilo, saj se nisem hotela osmešiti. Na njeno vztrajanje sem se vendarle pridružila in ugotovila, da sem res dobra v odbojki. Naša ekipa pogosto zmaga, tudi po moji zaslugi.«

L., 28 let

Vsi imamo določena prepričanja o sebi, drugih in svetu. Večino smo dobili v času otroštva in odraščanja. Lahko bolj ali manj ustrezajo realnosti. Prepričanja nam namreč pogosto preprečujejo, da bi videli realno sliko. Če je, na primer, naše prepričanje, da so »današnji otroci nevzgojeni«, bomo okoli sebe opazili le otroke, katerih vedenje je moteče, ne pa tudi vseh ostalih. Prepričanja, ki niso realna, nam lahko škodujejo, zato se je dobro o njih izprašati.

### *Kdaj je dobro, da spremenimo svoje prepričanje:*

- ✓ ko nam prepričanje škoduje;
- ✓ ko se ga oklepamo, tudi ko nam realnost govori drugače;
- ✓ ko nam ne pomaga, da bolje razumemo sebe ali svet;
- ✓ ko nam jemlje upanje in možnost rešitve.

Primeri nerealnih prepričanj, zaradi katerih imamo lahko težave, so:

- Vsi ljudje so pokvarjeni.
- Na svetu ni pravice.
- V ničemer nisem dobra.
- Povsem nemočna sem.
- Nikoli mi nič ne uspe.
- Vedno se mi dogajajo le slabe stvari ...

## Kako vem, ali je moje prepričanje nerealno?

Ko smo o nečem prepričani, svoje videnje realnosti prikrojimo tako, da ustreza našemu prepričanju. Če smo prepričani, da se nam vedno dogajajo samo slabe stvari, bomo opazili le te, prezrli pa bomo številne lepe trenutke in dogodke, ki se nam zgodijo. Zato je potrebno preveriti, ali naše prepričanje res ustreza dejstvu. **Dejstva ne vključujejo mnenj, domnev, ugibanj. Dejstva so tisto, kar lahko vidimo, slišimo, naredimo.** Preverimo dejstva, ločimo jih od naših predvidevanj ali mnenj.



**Označite svoja prepričanja in dodajte še morebitna druga:**

- Nimam sreče.
- Nihče mi ne more pomagati.
- Nihče me ne mara.
- Vsi moški so nasilni.
- Vedno naredim vse narobe.
- Življenje je trpljenje.
- Poskrbeti zase je sebično.
- Če rečeš ne, te bo prijatelj\_ica nehala imeti rada.
- Če ne naredim vsega popolno, nisem ok.
- Ljudje so zlobni.
- Ženske niso praktične.
- Nikomur ne moreš zaupati.
- Slaba mama sem.
- Svet je nevaren.
- Če prosim za pomoč, pomeni, da sem nesposobna.
- Nikoli mi nič ne uspe.
- Drugo:



## DEJSTVO ali MNENJE<sup>11</sup>

DEJSTVO	MNENJE
Obstajajo dokazi, ki podpirajo resnico.	Osnovo ima v prepričanju ali osebnem pogledu.
Je neizpodbitno.	Je različno glede na znanje, izkušnje, kulturo, sistem prepričanj in druge okoliščine posameznika_ ce.
Poganja ga racionalno mišljenje.	Poganjajo in krepijo ga čustva.

V stresnih časih nas poganjajo čustva in mnenja, ki z medsebojnim hranjenjem ustvarijo začaran krog. Naša čustva okrepijo naša mnenja, ta pa ponovno okrepijo naša čustva. To lahko vodi v impulzivno vedenje in nekoristne dolgoročne posledice, ki pomagajo vzdrževati prvotno težavo.

Na enak način imajo lahko posamezniki in posameznice veliko različnih mnenj o istem dogodku ali situaciji. Če gre nekdo mimo nas brez pozdrava, si lahko mislimo, »namerno me je ignorirala«, »kako je nevljuden in vzvišen«, »ni se hotel pogovarjati z menoj, ker me ne mara« in tako naprej. Tako se bomo počutili slabo in se morda odzvali na neustrezne načine. Lahko pa preverimo dejstva. Edino dejstvo je, da je mimo nas šla oseba. Vse drugo je mnenje – naša osebna razlaga dogodka. Resnica je lahko, da nas oseba preprosto ni videla.

S tem, ko sprevidimo, da je veliko naših misli mnenj in ne dejstev, zmanjšamo verjetnost, da nas bodo misli vznemirile in povečamo verjetnost, da bomo sprejemali modre in mirne odločitve ter se preudarno odzvali. Naj vam spraševanje *dejstvo ali mnenje* pride v navado.

Ko ugotovimo, da je neko prepričanje nerealno, neustrezno in celo škodljivo, je čas, da ga zamenjamo. Pri tem je potrebno veliko volje in potrpežljivosti. Če smo celo življenje gradili neko prepričanje, ne bo izginilo čez noč.



---

<sup>11</sup> Prevod in priredba z dovoljenjem avtorice Carol Vivyan [www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk). Prevod in priredba Ana Šorc, Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji. Dostopno na: [http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com\\_remository&Itemid=80&func=startdown&id=31](http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_remository&Itemid=80&func=startdown&id=31)



Izpišite prepričanja, ki ste jih označili v prejšnji vaji, in dodajte morebitna druga, ki veljajo za vas, a niso navedena (npr. *Nisem dovolj dobra v ...*, *Nikoli ne bom zmogla ...*). Pomislite na situacijo, v kateri vam je bilo težko in razmislite, ali so vas ovirala kakšna omejujoča prepričanja.

---

---

---

---

**Ali ta prepričanja vplivajo na vas in vaše življenje? Kako?**

(Primer: *Ne lotim se nečesa, ker se bojim, da mi ne bo uspelo.*)

---

---

**Kakšno korist bi imeli od tega, če bi omejujoča prepričanja spremenili?**

---

---

Svoja prepričanja lahko spremenite tako, da spremenite svoje vedenje in svoje vedenje lahko spremenite tako, da spremenite svoja prepričanja.

**Kako bi se spremenilo vaše vedenje, če bi spremenili svoja omejujoča prepričanja?**

---

---

**Kakšne pozitivne posledice bi te spremembe vedenja prinesle v vaše življenje?**

---

---

**Katere majhne korake za spremembo vedenja lahko naredite že danes?**

---

---

**Izpišite svoja omejujoča prepričanja in jih zamenjajte z bolj realnimi prepričanji. Pomagajte si s primeri.**

Primer:

*Nič se ne da narediti. > Sprememba bo težka, vendar lahko poskusim narediti prvi korak.*

*Nikoli ne bom dobila službe. > Potrebno bo veliko vztrajnosti in truda, a že mnogi so dobili službo in tudi jaz jo lahko.*

**Kako bi zamenjali svoja omejujoča prepričanja? Napišite.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 6. PASIVNO, ASERTIVNO IN AGRESIVNO VEDENJE

---

»Vzgojena sem bila tako, da je treba biti prijazen. Saj v osnovi ni s tem nič narobe, a težava je, da je »biti prijazna« pomenilo, da nikoli ne rečem ne, da se vedno strinjam, da nikoli ne povem, kaj si želim. Zato sem vedno mislila, da je edini način, da se postavim zase, ta, da kričim in sem vsa razburjena in rdeča v obraz. Kar nekaj časa je trajalo, da sem se naučila, da sem lahko iskrena, da sem lahko to, kar sem, pa sem še vedno prijazna.«<sup>12</sup>

Vedenje lahko razdelimo na štiri oblike:

### 1. Asertivno vedenje

Asertivnost pomeni, da izhajamo iz pozitivnega odnosa tako do sebe kot do sogovornika. Naše osnovno prepričanje je **»jaz sem v redu, ti si v redu«**. Zavedamo se svojim dobrim lastnosti in pomanjkljivosti, do drugih imamo spoštljiv odnos. Vidimo jih kot nam enakovredne. Tudi sebe spoštujemo in prevzemamo odgovornost za lastna dejanja.

**Asertivno vedenje je vedenje, ko:**

- ✓ Znamo postaviti svoje meje in upoštevati meje drugih.
- ✓ Smo pripravljeni na sklepanje kompromisov (npr. »Danes se mi ne da v kino, grem pa z veseljem v petek zvečer.«).
- ✓ Komuniciramo spoštljivo.
- ✓ Znamo izraziti svoje misli, čustva (npr. »Jaz mislim, da ...« ali »Skrbi me, ker ...«).
- ✓ Znamo izraziti svoje potrebe in želje (npr. »Želim si, da bi imela več časa zase.«).
- ✓ Smo iskreni.
- ✓ Se postavimo za svoje pravice.
- ✓ Razlikujemo mnenje od dejstev (npr. »Meni se zdi, da ...« in ne »Dejstvo je, da ...«).
- ✓ Sprejememo, da imajo drugi ljudje lahko drugačna mnenja.
- ✓ Sprejemamo in spodbujamo, da so asertivni tudi drugi (npr. »Kaj pa ti misliš

---

<sup>12</sup> Cambridgeshire and Peterborough NHS Foundation Trust. *Assertiveness Manual*. Dostopno na: <http://www.cpft.nhs.uk/Downloads/Martin/Assertiveness%20Manual.pdf>.

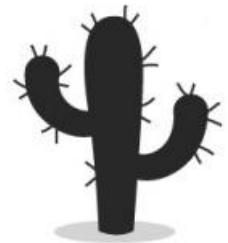
- o tem?«).
- ✓ Sprejemamo odgovornost za svoje vedenje.

## 2. Agresivno vedenje

Agresivno vedenje pomeni, da branimo in uveljavljamo svoje pravice na neprimeren in vsiljiv način. Pri tem, zavedno ali nezavedno, škodujemo drugim. Dolgoročno si s tem uničujemo odnose. Naše osnovno prepričanje je »**jaz sem v redu, ti nisi v redu**«.

### Agresivno se vedemo, ko:

- ✓ Druge ljudi ponižujemo, žalimo.
- ✓ Ne upoštevamo pravic, mnenj in čustev drugih (»Vseeno mi je, kaj si misliš o tem. Tako bo.«).
- ✓ Pri doseganju svojega cilja ne izbiramo sredstev, lahko uporabimo tudi nasilje.
- ✓ Vedno moramo imeti prav, nismo pripravljeni poslušati drugih in iskati kompromisov.
- ✓ Ne sprejemamo odgovornosti za svoja dejanja (»Znorel sem, ker me je šef spravil v slabo voljo.«).
- ✓ Nad drugimi želimo prevladati, tudi z nasiljem.
- ✓ Zdi se nam, da imamo le mi prav.
- ✓ Zdi se nam, da si zaslužimo več spoštovanja kot drugi.



## 3. Posredno oz. Pasivno-agresivno vedenje

Pasivno-agresivno vedenje pomeni, da izražamo sovražnost in jezo na posreden način, preko trme, odlašanja in nerazumnega vedenja. Svoja prava čustva skušamo skriti ter pošiljamo mešana sporočila. S takšnim vedenjem lahko zelo prizadenemo ljudi okoli sebe.

### Pasivno-agresivno se vedemo, ko:

- ✓ Negativnost usmerimo na osebo, katere se zadeva sploh ne tiče (npr. razjezite se na otroka, ker ste se v službi znašli v težavah).
- ✓ Pripravljen imamo skriti napad, načrtujemo maščevanje, zato drugi ljudje nikoli ne vedo, pri čem so (npr. »Bo že videl!«).
- ✓ Izmikamo se in zanikamo svoje občutke (npr. rečemo »Nisem jezna«, ko smo jezni. Ali »Oh, nič hudega.« čeprav se vam je podrl svet).
- ✓ Neprestano se nam zdi, da se nam godi krivica in da nas premalo cenijo.
- ✓ Ne izrazimo svojih občutkov, mnenj, v sebi pa kuhamo zamero.

- ✓ Odlasamo z nekim opraviom, pogosto nezavedno, ker se z njim ne strinjamo, pa tega ne povemo.
- ✓ Izogibamo se neposrednemu soočenju, spraševanju in zavrnitvi.
- ✓ Ignoriramo in kuhamo zamero.
- ✓ V pohvale skrijemo kritiko (npr. »To si pa res dobro naredil, glede na to, da nisi dokončal srednje šole.«)
- ✓ Svoje želje ne izrazimo direktno, temveč posredno. (Npr. »Oh, blagor tebi, ker si bil povabljen na to zabavo.«).
- ✓ Nismo pošteni in iskreni, ne do sebe ne do drugih.
- ✓ Pri drugih zbuhamo občutke krivde, da bi dosegli svoj cilj.
- ✓ Namesto, da bi vprašali naravnost, le namigujemo.

#### 4. Pasivno vedenje

Ljudje, ki se vedejo pasivno, dajejo ponavadi prednost drugim. Morda menijo, da nimajo pravice uveljavljati svojih pravic ali se postaviti zase, lahko pa tudi verjamejo, da so drugi več vredni in bolj pomembni. Izhajajo iz osnovnega prepričanje »**jaz nisem v redu, ti si v redu**«.

##### Pasivno se vedemo, ko:

- ✓ Drugim pustimo, da sprejemajo odločitve namesto nas, s tem na njih prenesemo tudi odgovornost za naše življenje.
- ✓ Smo v poziciji nemočne žrtve, ko se nam zdi, da nimamo možnosti, da kaj spremenimo.
- ✓ Menimo, da so drugi pomembnejši, večvredni, bolj vredni spoštovanja.
- ✓ Ne sprejmemo komplimenta.
- ✓ Si ne upamo reči ne.
- ✓ Se izogibamo konfliktov, raje popustimo in ne vztrajamo pri svojem.
- ✓ Se počutimo izkoriščane in nemočne.
- ✓ Ne sprejmemo odgovornosti za spremembe, mislimo, da se ne da nič spremeniti.
- ✓ Menimo, da imajo le drugi ustrezne veščine in srečo.



## Vprašalnik o asertivnosti<sup>13</sup>



Napišite, kako prijetno ali neprijetno se počutite v vsaki od opisanih situacij. Označite:

- 1 - če se počutite zelo neprijetno
- 2 - če se počutite nekoliko neprijetno
- 3 - če se počutite razmeroma prijetno
- 4 - če se počutite zelo prijetno

SITUACIJA	OZNAČITE Z 1, 2, 3 ALI 4
V trgovini ali restavraciji morate opomniti na pričakovano storitev, ko je niste deležni (npr. poklicati natakarja ...).	
Ko ste jezni, morate izraziti jezo.	
Sprejeti morate pohvalo in nanjo odgovoriti s strinjanjem.	
Z osebo, ki vam je podala kritiko, se morate iskreno pogovoriti o tej kritiki.	
Govoriti morate pred skupino ljudi.	
Prijatelju_ici, morate povedati, da vas nekaj v njenem_njegovem vedenju moti.	
Od osebe morate zahtevati, da vam vrne, kar si je izposodila od vas, ne da bi se pri tem opravičevali.	
Začeti morate pogovor z neznanko ali neznancem.	
Znancu ali znanki morate povedati, da vam je všeč.	
V trgovino morate vrniti pokvarjen izdelek.	
Nekoga morate prositi za uslugo.	
Zavrni morate povabilo na srečanje ali zmenek.	
Priznati morate, da vas je strah ali da nečesa ne veste.	
Prosimi morate za konstruktivno kritiko ali jo prejeti.	
Nekomu morate reči "ne", ne da bi se pri tem opravičevali.	
Prijatelju_ici morate povedati, kako se resnično počutite.	
Z nekom se pripravate.	
Rahlo se dotaknete sodelavca_ke ali prijatelja_ce.	
Privoščite si nekaj samo zase.	
Zavrni morate prošnjo prijatelja_ice, ki je ne želite narediti.	

**SEŠTEVEK TOČK:** \_\_\_\_\_

<sup>13</sup> Cambridgeshire and Peterborough NHS Foundation Trust. Assertiveness Manual, str. 5. Dostopno na: <http://www.cpft.nhs.uk/Downloads/Martin/Assertiveness%20Manual.pdf>.

Če je vaš seštevek točk višji od 60, imate verjetno precej dobro razvite veščine asertivnosti. Pazite le, da niste pri postavljanju mej agresivni, ne da bi se tega zavedali. Če je vaš rezultat nižji od 60, vam bo verjetno koristilo, če vadite veščine asertivnosti.



**Preberite opise situacij. Razmislite, kako bi v takšni situaciji ravnali in to zapišite. Nato ugotovite, za kakšno vedenje gre – asertivno, agresivno, pasivno agresivno ali pasivno. Če ne gre za asertivno vedenje, razmislite, kakšen bi bil asertiven odziv.**

V službi ste končali z delom. Ura je štiri. Obljubili ste si, da si danes privoščite sprehod po mestu, preden greste domov. Na vratih pisarne vas ujame šef in vas prosi, če lahko ostanete, ker je potrebno še nekaj narediti.

---

---

---

---

S prijateljico sta se dogovorili, da gresta zvečer v kino. Tega se zelo veselite. Popoldan se vaš partner vrne iz službe in poveste mu za dogovor. Partner vam reče: »Sploh nimaš več časa zame. Tako malo se vidiva. Kaj ko bi danes ostala doma in bi si skupaj pripravila večerjo in pogledala kakšen film?«

---

---

---

---

Zelo vas boli glava in uležete se na kavč, da se malo odpočijete. V tistem vas pokliče prijateljica in vas prosi, če greste z njo po nakupih in ji pomagate izbrati nove kopalke.

---

---

---

---

S sinom sta se zmenila, da bo vsak večer pospravil svoje stvari, ki se čez dan naberejo na kuhinjski mizi. Pogosto tega ne naredi. En večer ga opomnite, da so na mizi še vedno njegova knjiga in ključi. Postane jezen in vam reče, da ves čas samo težite in kritizirate.

---

---

---

---

V službi ste napredovali. Dobili ste nove zadolžitve in večjo odgovornost. Opazili ste, da so vaši sodelavki ob napredovanju povišali plačo, vaša pa je ostala enaka. Odločite se, da se boste s šefinjo pogovorili o povišanju.

---

---

---

---

Kupili ste nov plašč. Ko pridete domov, ugotovite, da je v podlogi plašča luknja. Odnese ga nazaj v trgovino in prosite za zamenjavo. Prodajalec vam plašča noče zamenjati.

---

---

---

---



## KAKO REČI NE

Nič ni narobe, če rečemo ja. Včasih pa je dobro, da znamo reči tudi ne. Sposobnost, da zvrnemo neko željo ali prošnjo, je tesno povezana z osebnimi mejami. Bolj kot se zavedamo svojih mej, lažje rečemo ne, kadar tako mislimo. Ženske, ki so doživljale nasilje, so bile pogosto prisiljene, da so pristale na stvari, ki jih niso želele. Njihova pravica, da rečejo ne, je bila močno okrnjena ali je sploh niso imele. Mnoge povedo, da je bilo enostavno prenevarno, da rečejo ne, saj bi jih to še bolj ogrozilo. Zato morda težko rečejo ne tudi v drugih odnosih - v odnosih z otroki, s prijateljicami, sodelavci.



**Ljudje iz različnih razlogov težko rečemo ne. Označite, kateri veljajo za vas in dodajte svoje:**

- Nočem se nekomu zameriti.
- Bojim se, da me oseba ne bo več marala, če rečem ne.
- Počutim se krivo, da ne pomagam.
- Nočem, da je druga oseba jezna, žalostna, razočarana.
- Mislim, da je reči ne nevljudno in neprijazno.
- Bojim se, da bom drugo osebo prizadela.
- Drugo:

Ko zavrnemo prošnjo, ne zavrnemo tudi osebe. Enako je, ko kdo ne ustreže nam - to ne pomeni, da nas nima rad ali da mu ni mar. Svojega otroka ima veliko staršev najraje na svetu, a vedo, da mu morajo velikokrat reči ne, kar njihove ljubezni ne zmanjša.

**Če nekdo zavrne našo prošnjo, ne pomeni, da zavrača nas.**



**Kaj bi vam lahko pomagalo, da rečete ne? Spodaj je naštetih nekaj strategij, kako reči ne. Izberite tiste, ki se vam zdijo najbolj uporabne in dodajte svoje:**

- Vzela si bom čas za razmislek, preden odgovorim. *»Nisem prepričana. Ti lahko odgovorim kasneje?«*
- Sprejela bom le tisti del prošnje, ki mi ustreza, drugo pa zavrnila. *»Lahko popazim na Ano, vendar le eno uro.«*
- Odločno bom rekla ne. *»Ne, hvala.«* ali *»Ne, ne morem.«*

- Zavzela bom odločno pozo (pokonci, gledala bom v oči ...).
- Opravičila se bom, a vseeno rekla ne. »Žal mi je, a res ne morem pomagati/nimam časa/ne potrebujem tega ...«
- Povedala bom, da si tega ne želim. »Trenutno ne želim na sprehod.«
- Rekla bom ne, brez opravičevanja in izgovorov. To je moja pravica.
- Drugo:

Lahko se zgodi, da drugi ne bodo zadovoljni s tem, da ste jim rekli ne, kar je razumljivo. Vendar vztrajajte pri svojem. Niste odgovorni za to, kako se počutijo drugi. Odgovorni ste za svoje počutje in za to, da poskrbite zase. Reči ne je del skrbi zase.

## Tehnika pokvarjene plošče

Če so ljudje navajeni, da vedno pristanete na njihove pobude, ugodite prošnjam in le redko rečete ne, bodo morda vztrajali. Morda ne bodo želeli slišati vašega ne in bodo kar naprej ponavljali svoje vprašanje, v pričakovanju, da končno rečete da. Takrat pomaga tehnika pokvarjene plošče. To pomeni, da vztrajno ponavljate svoj odgovor, ne glede na vse.

Primer:

*Na vratih pozvoni delavec časopisnega podjetja, ki želi, da se naročite na neko revijo. Vi tega ne želite, kar mu tudi poveste. Prodajalec vztraja.*

*Prodajalec: »Zares se vam splača, gospa.«*

*Vi: »Hvala, ne zanima me.«*

*Prodajalec: »na teden vas pride ceneje kot skodelica kave.«*

*Vi: »Ne, hvala, ne zanima me.«*

*Prodajalec: »Če si delite naročnino s sosedi, je še ceneje.«*

*Vi: »Ne, hvala. Ne zanima me.«*

*Prodajalec: »Gospa, pa saj vendar berete časopise, kako lahko rečete ne takšni ponudbi?«*

*Vi: »Ne, hvala. Ne zanima me.«*

Morda se sliši nenavadno, a pri zelo vztrajnih ljudeh, ki preslišijo vse vaše ne-je, je to zelo učinkovit način, kako doseči, da vas upoštevajo in odnehajo.

**Niste odgovorni za to, kako se počutijo drugi. Odgovorni ste za svoje počutje in za to, da poskrbite zase.**



Naslednji teden imejte pri sebi v torbici drobno beležko in pisalo. Zapisujte si vse morebitne prošnje ali ponudbe, ki vam jih zastavijo drugi. Zapišite si tudi vaš odziv. Ste se strinjali? Ste pristali? Ste zavrnilo prošnjo? Na podlagi česa ste se odločali? Ste izhajali iz sebe ali ste želeli ugoditi? Vam je kdaj uspelo reči ne? Kdaj? Kaj je bilo takrat drugače? Ob koncu tedna preglejte zapiske in preverite, kako vam gre.

## PROSITI ZA POMOČ

Vemo, da vsakdo občasno potrebuje pomoč. Tudi sami ste zagotovo že velikokrat pomagali komu, ki je potreboval pomoč. Kljub temu nekateri težko prosijo za pomoč.

**Ali težko prosite za pomoč?** \_\_\_\_\_



**Če ste odgovorili z da, označite, katere so tiste ovire, zaradi katerih težko prosite za pomoč:**

- Verjamem, da moram vse narediti sama.
- Navajena sem, da sama poskrbim za vse.
- Vse druge mame zmorejo, zakaj ne bi tudi jaz?
- Menim, da za pomoč prosijo le tisti, ki so šibki.
- Drugi bodo mislili, da sem nesposobna.
- Drugi bodo mislili, da sem slaba mama.
- Če mi bo nekdo pomagal, mu ne bom mogla z ničemer povrniti usluge.
- Bojim se, da bo moja prošnja za pomoč zavrnjena.
- Rada imam nad vsem nadzor, zato raje vse postorim sama.
- Nočem drugih obremenjevati s svojimi težavami.
- Drugo:

Zdaj si pozorno pogledjte, katere trditve ste označili. Za vsako posebej razmislite, ali drži, oziroma ali vam takšno prepričanje koristi. Če ste navajeni, da niste nikoli dobili pomoči in ste bili za vse sami - ali to res pomeni, da mora biti tako do konca življenja? Če menite, da bodo drugi mislili, da ste slaba mama, če prosite za pomoč, se vprašajte, ali poznate kakšno mamu, ki ste ji že pomagali. Je ta oseba slaba mama?



## Kako izreči prošnjo?

Če imate težave s tem, da nekoga prosite za pomoč ali uslugo in želite to spremeniti, se zavedajte, da so spremembe vedno postopne. Vzemite si čas. Poskusite z majhnimi prošnjami, ki jih izrečete bližnjim in šele kasneje nadaljujte. Pri tem so vam lahko v pomoč naslednja priporočila:

### 1. Če nekdo zavrne vašo prošnjo, ne zavrne vas.

Ljudje pogosto napačno sklepamo, da je zavrnitev naše prošnje povezana s tem, ali nas ima oseba rada, ali nas sprejema, ceni. Menimo, da »ne« pomeni, da nas nekdo ne mara. A to ne drži. Vsak ima pravico, da se sam odloči, ali bo vaši prošnji ugodil ali jo bo zavrnil. Tako kot imate vi pravico, da rečete »ne«, kadar tako želite.

### 2. Prošnja naj bo jasna in čim krajša.

Ni potrebno, da se že v naprej opravičujete in na dolgo in široko razlagate, zakaj bi nekaj prosili. Povejte, kaj želite in počakajte na odgovor.

Namesto: »Oprosti, ker te nadlegujem, ampak res bi nujno potrebovala eno uslugo od tebe, saj lahko rečeš ne, če hočeš, ampak res bi šla v soboto v kino in nimam nikogar, ki bi popazil na otroka, če bi bila pripravljena, da bi ti, bi ti bila res hvaležna ...«

Recite raje: »Bi lahko v soboto zvečer popazila na otroka?«

### 3. Razmislite, kaj točno želite od osebe. Povejte, kaj želite in ne, česa ne želite.

#### Nato vprašajte.

Namesto: »Ne bi rada, da imaš slabe ocene.«

Raje: »Želim, da imaš dobre ocene.«

### 4. Pri prošnji se osredotočite na vedenje osebe, ne na njena čustva in misli.

#### Vsak ima pravico, da misli in čuti po svoje.

Namesto: »Ne bodi jezen zaradi tega.«

Raje: »Vidim/razumem, da si jezen, a vseeno ne dovolim, da kričiš.«

### 5. Lahko, da bo oseba, ki jo nekaj prosite, želela čas za razmislek.

Do tega ima pravico. Dovolite ji, da razmisli in vam odgovori kasneje.

### 6. Lahko, da bo oseba želela ugoditi vaši prošnji le delno in ne v celoti.

Tudi to je potrebno sprejeti. Prav tako kot imate sami pravico, da prošnjo sprejmete ali zavrnete, lahko druga oseba vaši prošnji ugoditi le delno.



Pomislite na eno svojo željo, ki je povezana z neko osebo. Razmislite, kako bi izrazili svojo prošnjo. Upoštevajte priporočila na prejšnji strani. Nato to izvedite. Za vajo si izberite nekaj, kar vam ne bo pretežko. Npr. ne izberite si, da boste v službi prosili za povišanje plače, če vam to predstavlja velik izziv, temveč, na primer, kako bi sosedo prosili, da prazni vaš poštni nabiralnik, ko boste na dopustu.

Napišite, katero prošnjo ste izbrali, kako vam je šlo, opišite morebitne ovire, svoje počutje, svoje vedenje, odziv druge osebe in podobno:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ko začnete postajati vedno bolj asertivni, se lahko vaši odnosi v prehodnem obdobju poslabšajo in ne poboljšajo. Če je bila vaša okolica navajena, da vedno za vse poskrbite sami in da vedno pomagata, se ne pritožujete ter postavljate potrebe in želje drugih na prvo mesto, se bodo ljudje začeli upirati vašemu novemu načinu vedenja. Bodite na to pripravljeni. Vzemite si čas in gradite svoje asertivno vedenje postopoma, korak za korakom. Morda lahko začnete uporabljati asertivno vedenje le v določenem okolju, kjer se počutite bolj varno (npr. v službi, doma) in kasneje razširite območje asertivnega delovanja na druga področja vašega življenja.



## 7. REŠEVANJE KONFLIKTOV

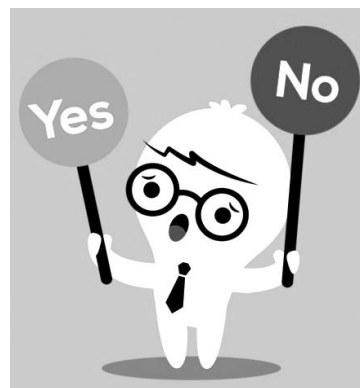
---

»Na začetku najinega odnosa se s fantom nisva nikoli kregala. Potem pa vedno več. Zdelo se mi je, da je to normalno, da so konflikti pač del odnosa. Kar nekaj časa sem potrebovala, da sem ugotovila, da ni šlo za konflikte, ampak da je fant postajal vedno bolj nasilen do mene. Ko imam konflikt s prijateljico, se je ne bojim, ko sem bila s fantom, sem se pa ves čas bala.«

L., 23 let

Mnogi razumejo besedo konflikt kot nekaj negativnega, lahko jo celo enačijo z nasiljem. Vendar je konflikt, ki je ugodno razrešen, priložnost za poglobitev odnosov, predvsem pa neizogiben del tesnih, bližjih odnosov.

Konflikt je srečanje dveh nasprotujočih si želja, vrednot, teženj. Lahko smo v **notranjem konfliktu** (npr. ne moremo se odločiti, ali bi šli v kino ali bi raje ostali doma na kavču) ali pa v **medosebnem konfliktu** (npr. radi bi dopustovali na morju, vaš partner pa v hribih). Konflikt v medosebnih odnosih se pojavi, ko pride med osebama do neusklajenosti. Je priložnost za razvoj in poglobitev odnosa. Od udeležencev konflikta je odvisno, ali ga izkoristijo v ta namen ali ne.



V partnerskem odnosu so konflikti neizbežni. Ko mine začetna zaljubljenost in uzremo svojega partnerja v realnejši podobi, lahko hitro opazimo stvari, ki nam niso všeč in vedenja, ki bi jih radi spremenili. Pogosto se zgodi tudi to, da nas začnejo motiti prav tiste lastnosti, v katere smo se na začetku zaljubili. Vse to ni nič neobičajnega in se dogaja vsem, pomembno pa je, kako s tem ravnamo. **Nikoli ne moremo spremeniti druge osebe, spremenimo lahko le sebe in svoja vedenja.** Kar pa ne pomeni, da s svojim partnerjem ne smemo podeliti naših želja, potreb in pričakovanj.

Če želimo izkoristiti konflikt kot priložnost za krepitev in poglobitev odnosa, je pomembno, da ga znamo pravilno reševati. Na naslednji strani je naštetih nekaj pravil konstruktivnega reševanja konfliktov. Bistveno je, da se osredotočite nase, na to, kako se počutite, kaj lahko naredite in ne na obtoževanje sogovornika oz. sogovornice.

**1. Povejte, kako vidite zadevo. Izhajajte iz sebe, iz svojih občutkov in mnenj. Uporabljajte »jaz stavke«<sup>14</sup>.**

*»Zdi se mi, da daješ večinoma prednost svojim željam in ne upoštevaš mojih.«*

**2. Poslušajte, kako vidi zadevo druga oseba. Upoštevajte, da vsi ne vidijo zadeve enako kot vi.**

Vaši prijateljici se zdi, da enakovredno upošteva tudi vaše želje.

**3. Povejte, kako se počutite glede tega.**

*»V najinem odnosu se počutim neslišano.«*

**4. Povejte, kakšne rešitve predlagate.**

*»Zdelo bi se mi dobro, če bi našli rešitev, kako večjo pozornost nameniti tudi mojim željam. Všeč bi mi bilo, če bi me večkrat vprašala, kaj menim o določenem predlogu ali kaj bi jaz predlagala.«*

**5. Poslušajte, kakšne rešitve vidi vaša prijateljica.**

*»Strinjam se s tem, da te lahko večkrat vprašam, kaj želiš. Meni se sicer ne zdi, da te ne bi nikoli vprašala, a se lahko potrudim, da te vprašam večkrat. Me lahko, prosim, opomniš, kadar se ti bo zdelo, da ne upoštevam tvojih želja ali da ti vsiljujem svoje?«*

**6. Poiščite kompromisno rešitev - takšno, s katero se bosta obe strinjali.**

Upoštevajte, da ne gre za to, kdo ima prav, temveč za iskanje rešitve. *»Torej se obe strinjava, da lahko več pozornosti nameniva tudi tvojim željam. Praviš tudi, da me boš spomnila, ko se boš počutila, da so tvoje želje zapostavljene.»*

**7. Ne vztrajajte, da je treba težavo rešiti takoj.**

Včasih potrebujemo nekaj več časa, da razmislimo. Ne pričakujte od druge osebe, da vam takoj pove svoje mnenje in predloge. Tudi sami boste morda potrebovali nekaj časa za razmislek, ko boste slišali njeno mnenje. Pri nekaterih konfliktnih potrebujemo čas, da pridemo do prave rešitve.

**8. Izogibajte se besedam kot so vedno, nikoli, vse.**

Besede kot so vedno (*»Vedno moram vse sama.«*), nikoli (*»Nikoli mi ne pomagaš.«*) in podobne, lahko konflikt le še poglobijo. Druga oseba se začne braniti, da to ne drži, saj v resnici redko drži, da je nekdo vedno, nikoli ... naredil ali ni naredil nečesa.

---

<sup>14</sup> »Jaz stavki« so podrobneje razloženi na naslednji strani.

## Jaz stavki

Spodaj je napisanih nekaj »ti stavkov«, ki poglobljajo konflikt. »Ti stavki« so ponavadi obtožujoči in prelagajo odgovornost za naše počutje na drugo osebo. Spremenite jih v »jaz stavke«, kot je nakazano v primeru. Jaz stavki so sestavljeni iz treh delov, ki si ne sledijo nujno v opisanem zaporedju:

1. **Opišemo konkretno vedenje**, ki ga zaznavamo kot težavo.
2. **Opišemo posledice**, ki nam jih povzročata to vedenje ali okoliščine.
3. **Povemo, kako se ob tem počutimo**. Pri tem moramo biti iskreni. Lahko, da nam bo prav ta del najtežji, sploh, če nismo v stiku s svojimi čustvi.

Primer:

»Jeziš me, ker vedno zamujaš.« = ti stavek

»Jezna sem, kadar zamujaš, ker mislim, da ti ni mar zame.« = jaz stavek

Jezna sem - povemo, kaj ob tem občutimo.

kadar zamujaš - vedenje, ki ga zaznavamo kot težavo

mislim, da ti ni mar zame - posledica

»Vseeno ti je zame, ker mi nisi odpisala na sms.« > »Skrbelo me je, ker mi nisi odpisala.«



Spremenite spodnje stavke v »jaz stavke«.

**Pojdi stran, vse boš zapacal.**

---

**Nikoli ne pospraviš za sabo, vse moram sama.**

---

**Vedno zamujaš.**

---

**Sploh me ne poslušaj.**

---



**Vedno ti moram vse stokrat pokazati.**

---

**Zakaj spet ne greš z mano v kino!**

---

**Če bi bolj pazila na stvari, ne bi razbila vseh kozarcev.**

---



**Pomislite na svoj zadnji konflikt. Lahko gre za konflikt s sodelavko\_cem, prijateljico, prijateljem ali drugo osebo. Glede česa se nista strinjala\_i? Zaradi česa sta se sprla\_i? Razmislite, kako ste se med konfliktom vedli, kakšna je bila vaša telesna govorica (ste stali, sedeli, ste krilili z rokami, ste se mrščili ...) in kaj ste govorili. Zapišite okvirni potek dogodkov, oziroma pogovora:**

---

---

---

---

---

**Ponovno razmislite o situaciji in napišite, kaj se vam je zdelo dobro in kaj ne. Kaj je bilo tisto, kar je (ali bi lahko) privedlo do rešitve konflikta in kaj je bilo tisto, kar je (ali bi) konflikt še poglobilo?**

**Stvari, ki so bile dobre in so vodile k rešitvi:**

---

---

---

**Stvari, ki niso vodile k rešitvi:**

---

---

---

**Napišite, kako bi se situacija odvijala v idealnem primeru, ki bi vodil k temu, da bi z osebo uspešno razrešila konflikt:**

---

---

---

---

---

---

---

---



## 8. REŠEVANJE TEŽAV

---

Konstruktivno reševanje težav je večšina, ki se je lahko naučimo. Če se lotimo težave konstruktivno, pomeni, da jo v resnici rešujemo in ne le preložimo na kasnejši čas.

Ženske, ki so doživljale nasilje, pogosto govorijo o občutku, da se je nakopičilo preveč težav in jih enostavno ne zmorejo rešiti. Takrat je dobro pogledati, katere so tiste težave, ki jih je potrebno rešiti takoj in katere lahko počakajo.

Pomembno se je tudi zavedati, da na nekatere stvari lahko vplivamo, na druge ne. Če ima naš otrok motnjo pozornosti, ne moremo vplivati na to, da bo motnja izginila, vplivamo pa lahko na to, kako se odzivamo na njegovo vedenje, kakšen pogled imamo na motnjo in kako se soočamo s celotno situacijo.



**Razmislite, s katerimi težavami se trenutno soočate?**

---

---

---

**Katere od teh težav bi bilo nujno začeti reševati takoj? Zakaj?**

---

---

**Katere težave lahko počakajo? Zakaj?**

---

---

---



*Ko rešujete težavo, si je pomembno odgovoriti na naslednja vprašanja:*

**Kaj je težava?**

**Kakšne so možne rešitve?**

**Katera rešitev je najboljša?**

**Kako rešitev izpeljati?**



Izberite si eno težavo, ki jo želite rešiti in za katero ste ugotovili, da je pomembno, da jo začnete reševati takoj. Nato izpolnite spodnji vprašalnik. Za lažje izpolnjevanje je naveden primer procesa reševanja težave.

Primer:

**Težava:** Zamujam

**Čim natančneje opišite težavo (kdaj se pojavlja, kaj so razlogi, kako vpliva na vaše življenje ...).** Poskusite jo opisati objektivno, kot bi jo opisala neka zunanja opazovalka:

*Pogosto zamujam. Vsak dan zamudim v službo, na kar sem bila že večkrat opozorjena. Zamudim tudi na srečanja s prijateljicami. Po otroka pridem v vrtec kot zadnja od staršev. Zamujam tudi na pomembne sestanke. Razlog, da zamujam, je v tem, da vedno nekam hitim. Imam premalo časa. Nenehno se mi mudi. Prav tako se mi vedno zdi, da mi bo uspelo priti pravočasno, čeprav ura kaže drugače.*

**Napišite vse možne rešitve, ki vam pridejo na misel. Rešitve so lahko takšne, ki so vam že pomagale v preteklosti, lahko pa so zelo nenavadne in izvirne. Poskusite razmišljati čim širše in vključite čim več možnih rešitev:**

*Uro si premaknem naprej; bolj zgodaj vstanem; na vsak opravke ali v službo se odpravim, kot bi se začelo 15 minut prej; namesto avta uporabim kolo, da se izognem gneči; odločim se, da ne bom več zamujala; vsak večer si bom napisala urnik za drug dan; na telefon si bom nastavila opomnike, kdaj se moram odpraviti; če bom v stiski s časom, bom v naprej odpovedala srečanje; zmanjšala bom število nenujnih dnevnih aktivnosti.*

Izmed svojih možnih rešitev, izberite tri, za katere se vam zdi, da jih boste najlažje izvedli. Pomagate si lahko tako, da se vprašate, ali si takšno rešitev lahko postavite kot svoj realen in dosegljiv cilj.

1. Na vsak opravke se bom odpravila, kot bi se začel 15 minut prej.
2. Na telefon si bom nastavila opomnike, kdaj se moram odpraviti.
3. Zmanjšala bom število nenujnih dnevnih aktivnosti.

Napišite prednosti in pomanjkljivosti za vsako od teh treh rešitev.

REŠITEV	PREDNOSTI	POMANJKLJIVOSTI
Na vsak opravke se bom odpravila, kot bi se začel 15 minut prej.	Lahko izvedljivo. Ne potrebujem nobenih sredstev. 15 minut ni veliko časa.	Vedela bom, da imam še 15 minut rezerve.
Na telefon si bom nastavila opomnike, kdaj se moram odpraviti.	Zunanje opozorilo.	Lahko jih bom preslišala. Včasih mi zmanjka baterije ali grem kam brez telefona. Med sestanki ne smem imeti prižganega telefona.
Zmanjšala bom število nenujnih dnevnih aktivnosti.	Pridobila bi več časa.	Vse se mi zdi nujno. Bojim se, da bom kljub temu zamujala, npr. v službo.

Izberite tisto rešitev, pri kateri ste našli največ prednosti in najmanj pomanjkljivosti.

*Na vsak opravke se bom odpravila, kot bi se začel 15 minut prej.*

Naredite načrt, kako jo boste izpeljali. Rešitev spremenite v cilj. Morda bo potrebno, da jo spremenite v več manjših ciljev. Pomagajte si s predlogi za postavljanje ciljev, ki so napisani na str. 29.

Ne pozabite na časovno določitev. Do kdaj boste težave rešili: *Do konca meseca, to je do 1. 6.*

Ob določenem roku pogledajte na prehojeno pot od težave do rešitve:

Ali sem težavo uspešno rešila? *Da*

Če je odgovor da:

- Bi lahko izkušnjo z reševanjem uporabila tudi za reševanje drugih težav? Kako?

Spoznala sem, da lahko rešim težavo, če rešitev dobro načrtujem. Dobro je, da sem predvidela možne ovire in sem se na njih pripravila.

- **Kako sem premagala ovire na poti do rešitve?**

Na začetku je bila največja ovira ta, da se mi je še vedno zdelo, da mi bo uspelo, tudi če se odpravim nekoliko kasneje. Nato sem se odločila, da bom kljub temu odšla prej in bom raje 15 minut čakala, če prispem prej.

- **Kaj mi je najbolj pomagalo?**

Da sem si res želela, da neham zamujati. Da sem se pohvalila, ko mi je uspelo priti točno. Da so drugi opazili moj napredek in bili pozitivno presenečeni. Da sem videla rezultate – postala sem bolj sproščena in mirna.

- **Kakšno pohvalo si lahko dam?**

Bravo, uspelo ti je! Zmoreš, če si želiš!

- **Kaj bi svetovala osebi, ki ima podobno težavo?**

Naj pri sebi razmisli, če si res želi to težavo rešiti. Če si jo, naj najde čim več možnih rešitev in izbere pravo zanjo. Naj ne obupa, če ji sprva ne bo šlo. Postavi naj si majhne cilje.

### **Če je odgovor ne:**

- **Ali sem ugotovila, da ne želim rešiti te težave?**

Ne, še vedno želim biti točna.

- **Kaj so bile glavne ovire?**

Da sem morala poskrbeti tudi za otroke, kar je podaljšalo moj čas odpravljanja.

- **Kako bi lahko naslednjic premostila te ovire?**

Da upoštevam, da potrebujem še dodatnih 15 minut, kadar moram poskrbeti tudi za odhod otrok (npr. zjutraj).

- **Na kakšen način bi se bilo bolje lotiti reševanja?**

Najprej bi si bilo bolje zastaviti za cilj samo eno področje, kjer bi poskusila brez zamujanja, npr. da ne bi zamujala v službo.

- **Kakšno dodatno pomoč ali spodbudo bi potrebovali?**

Uvedla bi dve rešitvi na enkrat – da bi se odpravila 15 minut prej in da bi si nastavila opomnik na telefon.

- **Kaj bi svetovala osebi, ki ima podobno težavo?**

*Da ima podobno težavo veliko ljudi in naj ne misli, da je zato slab človek. Poskuša naj toliko časa, dokler ji ne bo uspelo. Tudi iz neuspehov se učimo. Naj si napiše razloge, zakaj želi težavo rešiti.*



**Sedaj izpolnite zase**

**Čim natančneje opišite težavo (kdaj se pojavlja, kaj so razlogi, kako vpliva na vaše življenje ...). Poskusite jo opisati objektivno, kot bi jo opisala neka zunanja opazovalka:**

---

---

---

**Napišite vse možne rešitve, ki vam pridejo na misel. Rešitve so lahko takšne, ki so vam že pomagale v preteklosti, lahko pa so zelo nenavadne in drugačne. Poskusite razmišljati čim širše in vključite čim več možnih rešitev:**

---

---

---

---

**Izmed svojih možnih rešitev, izberite tri, za katere se vam zdi, da jih boste najlažje izvedli. Pomagate si lahko tako, da se vprašate, ali si takšno rešitev lahko postavite kot svoj realen in dosegljiv cilj.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

---

Za vsako od teh treh rešitev, napišite prednosti in pomanjkljivosti.

REŠITEV	PREDNOSTI	POMANJKLJIVOSTI

Izberite tisto rešitev, pri kateri ste našli največ prednosti in najmanj pomanjkljivosti.

---

Naredite načrt, kako jo boste izpeljali. Rešitev spremenite v cilj. Morda bo potrebno, da jo spremenite v več manjših ciljev. Pomagajte si s predlogi za postavljanje ciljev, ki so napisani na str. 29 in 30.

---

---

Ne pozabite na časovno določitev. Do kdaj boste težave rešili:

---

Ob določenem roku pogledite na prehojeno pot od težave do rešitve in odgovorite na vprašanja:

Ali sem težavo uspešno rešila?

---



**Če je odgovor da:**

- **Bi lahko izkušnjo z reševanjem uporabila tudi za reševanje drugih težav? Kako?**

---

---

- **Kako sem premagala ovire na poti do rešitve?**

---

---

- **Kaj mi je najbolj pomagalo?**

---

---

- **Kakšno pohvalo si lahko dam?**

---

---

- **Kaj bi svetovala osebi, ki ima podobno težavo?**

---

---

**Če je odgovor ne:**

- **Ali sem ugotovila, da ne želim rešiti te težave?**

---

---

- **Kaj so bile glavne ovire?**

---

- Na kakšen način bi se bilo bolje lotiti reševanja?

---

- Kakšno dodatno pomoč ali spodbudo bi potrebovala?

---

- Kaj bi svetovala osebi, ki ima podobno težavo?

---



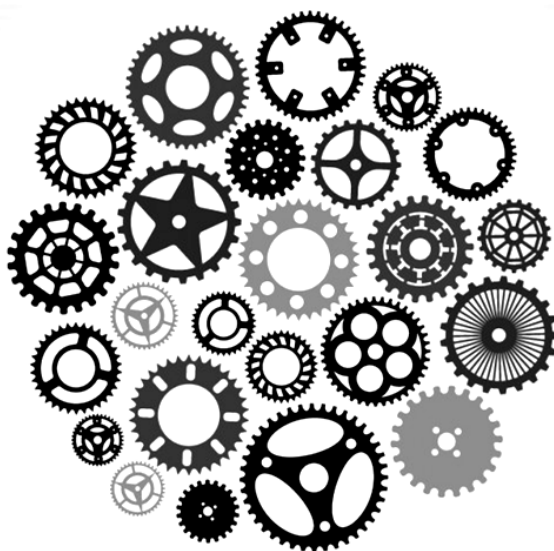
## NEPRESTANO PREMLEVANJE TEŽAV

Kadar smo v stiski, se nam lahko zgodi, da se ne znamo »izkoptati« iz težav. Namesto da bi se lotili konstruktivnega reševanja, o težavi le premlevamo. Počutimo se še slabše, težava pa ostaja.

Koristno si je vzeti čas in razmisliti o težavi, a pri tem je potrebno paziti, da ne obtičimo. To našo stisko le še povečuje in ne pomaga k razrešitvi težave. Prav tako je dobro, da najprej ocenimo, ali gre za okoliščine, na katere imamo vpliv, ali za takšne, na katere ne moremo vplivati. V kolikor gre za okoliščine, na katere nimamo vpliva (npr. zunaj dežuje, vaš šef je slabe volje, na cesti je gneča ...), se osredotočimo na to, kako težavo sprejeti, se prilagoditi okoliščinam ali počakati, da mine. Kajti prav nič nam ne pomaga, da se pretirano razburjamo zaradi nečesa, na kar ne moremo vplivati. Prilagodimo se danim okoliščinam, sicer se bomo počutili še bolj nemočni.

Kadar se naša težava navezuje na okoliščine, ki jih lahko spremenimo, je dobro, da pogledamo, kaj lahko naredimo za rešitev težave. Na tej točki se nam lahko zgodi, da začnemo o težavi zgolj premlevati in je ne rešujemo.

Vsakdo kdaj premleva o svojih težavah. Včasih nam to lahko pomaga. Predvsem takrat, ko na ta način pridemo do rešitve in jo tudi izpeljemo (ni namreč dovolj, da rešitev le najdemo, potrebno jo je tudi izpeljati). Večina ljudi premleva o težavi, dokler ne najde rešitve. Drugi pa obtičijo in svojega razmišljanja ne usmerjajo v rešitve, temveč zgolj premlevajo v nedogled, s čimer svojo stisko povečujejo, rešitev pa se jim vedno bolj izmika.



## Kako lahko prepoznate, da ste se zataknili?

Med drugim lahko to opazite po naslednjih znakih:

- Opazite znake samopomilovanja, ki se kažejo v vprašanjih »Zakaj vedno jaz?«  
»Zakaj ravno jaz?«
- Imate občutek, da »stojite na mestu« in da se nič ne spremeni.
- Bolj se ukvarjate s preteklostjo kot s prihodnostjo.
- Na vse možne rešitve, ki se pokažejo, odgovorite z »Ja, ampak ...«
- Zdi se vam, da ne bo nikoli bolje in da se ne da ničesar spremeniti ...

**Se vam zdi, da ste se pri reševanje kakšne težave zataknili?**

---

**Kaj so znaki, po katerih ste to opazili?**

---

**Kaj bi lahko storili, da bi začeli težavi reševati?**

---

**Kaj bi vam pri tem pomagalo?**

---



## Premlevanje težave<sup>15</sup>

se lahko zatakne in povzroči stisko

vodi do rešitve težave



### Neuporabno premlevanje

- Sprašujete se predvsem »Zakaj?« in »Kaj?«.
- Osredotočate se na težavo in vzroke težave, ne na rešitev.

*Zakaj ravno jaz?*

*Kaj sem storil, da sem si to zaslužil?*

*Zakaj se mi je to zgodilo?*

*Kaj, če ne bo nikoli bolje?*

### Uporabno premlevanje

- Sprašujete se predvsem »Kako?«.
- Osredotočate se na možne rešitve.

<sup>15</sup> Shema povzeta po: Whalley. M. (2008 - 20016). Psychology Tools. *What is Rumination?* Dostopno na: <http://psychology.tools/what-is-rumination.html>.

## 9. ČUSTVA

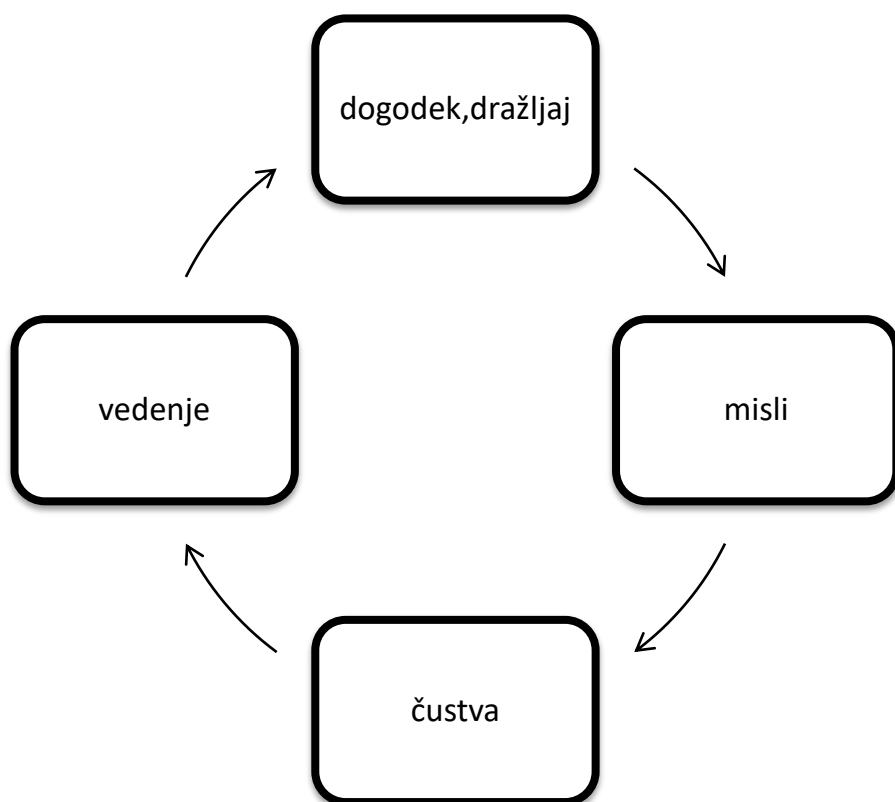
---

### ČUSTVA IN MISLI

Naše misli bistveno vplivajo na to, kaj čutimo in obratno. Vsa čustva so koristna in je prav, da jih prepoznamo in sprejmemo. Včasih pa so vseeno premočna, preveč neprijetna ali preveč pogosta. Takrat si z našimi mislimi lahko pomagamo, da jih spremenimo ali jih ublažimo do te mere, da nas ne bodo pretirano ovirala.

Čustev ne čutimo ves čas. Občutimo jih takrat, ko situacijo ocenimo kot pomembno. Bolj kot je nekaj pomembno za nas, bolj intenzivna bodo čustva. Če si zelo želimo, da bi šli na morje in naš dopust pade v vodo, bomo zelo razočarani, žalostni, jezni. Če se naš otrok umaže med jedjo, a nam je za to vseeno, bomo morda začutili le manjše nelagodje ali tudi tega ne.

Včasih sploh ne opazimo, katere misli so sprožile naša čustva, saj so misli pogosto avtomatske. Zato je dobro, da se za trenutek ustavimo in pogledamo, kakšne misli so v nas sprožile določena neprijetna čustva, saj se čustva ne pojavijo sama od sebe, temveč so posledica naših misli.



Krog lahko ponazorimo z dvema primeroma, kjer gre za enak dogodek, a popolnoma različne misli, čustva in vedenje osebe, ki je v dogodku udeležena.

Nekdo potrka na vrata (dogodek) – »Super, obisk prihaja.« (misel) – postanete veseli (čustvo) – vstanete in se nasmehnete obiskovalki (vedenje) – z obiskovalko prijetno poklepetate.

Nekdo potrka na vrata (dogodek) – »Le kdo me zdaj moti?« (misel) – postanete razdraženi (čustvo) – z nejevoljo sprejmete obiskovalko (vedenje) – obiskovalka vam preda informacijo in odide.



**Napišite, kakšna čustva bi najverjetneje občutili, če bi pri sebi izrekli naslednje misli:**

MISEL	ČUSTVO
Kakšna trapa sem!	
To sem pa res dobro naredila.	
V tej obleki sem grozna.	
Vse mi gre narobe.	
Nihče mi ne more pomagati.	
Zakaj se vedno zmotim?!	
Nikoli ne bo bolje.	
Danes mi je šlo v službi zelo dobro.	

Primer:

**Dogodek:** Hčerka je rekla, da pride iz šole ob 15h. Ura je 15. 30, nje pa še ni.

**Nekatere vaše misli:** *Spet zamuja! Sploh se ne morem zanesti na njo!*

**Čustva:** jeza, bes

**Dejanje:** Ko se hčerka vrne, jo začnete oštevati in vname se hud prepir.

**Naslednji dogodek:** Hčerka je užaljena, zapre se v svojo sobo in do večerje ne pride ven.

## Kaj bi bilo, če bi spremenili svoje misli?

**Dogodek:** Hčerka je rekla, da pride iz šole ob 15h. Ura je 15. 30, nje pa še ni.

**Nekatere vaše misli:** *Bolje pozno, kot nikoli. Upam, da se ji ni kaj zgodilo. Verjetno je avtobus spet zamudil.*

**Čustva:** zaskrbljenost, strah, upanje.

**Dejanje:** Razveselite se, ko se hčerka vrne. Objamete jo in ji poveste, da ste veseli, da je doma in da je vse v redu z njo. Prosite jo, naj vas naslednjič obvesti o zamudi.

**Naslednji dogodek:** S hčerko v miru pojedeta kosilo.

Primer nam nazorno pokaže, da čustva niso nekaj, kar v nas povzročijo drugi, čeprav se nam pogosto tako zdi. Zato lahko slišimo izjave kot »razjezil me je« ali »spravila me je ob živce« in podobno. Tako prelagamo odgovornost za naša čustva na druge osebe, s čimer izgublamo svojo moč. Počutimo se nemočne, saj menimo, da imajo drugi moč, da v nas povzročijo določena čustva in občutke. Ko se zavemo, da smo mi tisti, ki s svojimi mislimi ter interpretacijami krojimo svoja čustva, **prevzamemo odgovornost za svoja čustva in občutke. Postavimo se v pozicijo moči in nadzora nad svojim življenjem.** Čeprav ne morete nadzorovati vseh stvari (dogodkov), ki se vam v življenju zgodijo, ali svojih čustev (konec koncev se pač počutite, kakor se pač počutite), pa lahko spremenite svoje misli.

Kadar so vaše misli neprijetne in nerealne, bodo pogosto sprožile neprijetna čustva. Ko se počutimo neprijetno, pogosto ravnamo na nekonstruktiven način, kar pripelje do neprijetnega naslednjega dogodka. Ravno obratno je, če so naše misli pozitivne, oziroma take, ki ustrezajo realnosti in niso posledica naše napačne zaznave.

Kljub vsemu, kar je napisano v tem poglavju, se je pomembno zavedati, da ni potrebno in tudi ne pričakovano, da ves čas razmišljamo pozitivno. Neprijetne misli so del našega vsakdana. So le misli, to niso dejstva. Ni se jim potrebno izogibati, kot se ni potrebno pretirano ukvarjati z njimi. Enostavno sprejmimo jih in spustimo mimo. Včasih je to težko. Več o tem, kako si pomagati, če se »zataknete«, si preberite na str. 94, v poglavju *Neprestano premljevanje težav*.





Dopolnite razpredelnico kot kaže primer. Izberite dve različni možnosti, kako lahko vplivate na razvoj dogodkov. V prvem delu uporabite negativne misli, v drugem pa pozitivne. Pomagajte si s prvim primerom.

-	+
<b>Prijateljica se ne oglasi na telefon, ko jo pokličete.</b>	
<p><b>Misli ob tem:</b> Noče se mi oglašiti!</p> <p><b>Čustva:</b> jeza</p> <p><b>Dejanje:</b> Ko vas prijateljica pokliče, ste zadržani, v sebi kuhate zamero.</p> <p><b>Naslednji dogodek:</b> Prijateljica meni, da vas kliče ob neprimernem času, zato hitro zaključite pogovor, vi pa je ne povabite v kino, zaradi česar ste jo poklicali.</p>	<p><b>Misli ob tem:</b> Verjetno se zdajle ne more oglašiti. Ko bo lahko govorila, me bo že poklicala.</p> <p><b>Čustva:</b> sproščenost ...</p> <p><b>Dejanje:</b> Usedete se nazaj za računalnik in nadaljujete z delom.</p> <p><b>Naslednji dogodek:</b> Prijateljica pokliče. Pove, da je imela cel dan po pomoti izključen mobilni telefon. Povabite jo v kino, kar z veseljem sprejme.</p>
<b>Mama vas prosi, če se lahko po službi oglasite pri njej.</b>	
<p><b>Misli ob tem:</b></p> <p><b>Čustva:</b></p> <p><b>Dejanje:</b></p> <p><b>Naslednji dogodek:</b></p>	<p><b>Misli ob tem:</b></p> <p><b>Čustva:</b></p> <p><b>Dejanje:</b></p> <p><b>Naslednji dogodek:</b></p>
<b>Radi bi šli na sprehod. Zunaj začne močno deževati.</b>	
<p><b>Misli ob tem:</b></p> <p><b>Čustva:</b></p> <p><b>Dejanje:</b></p> <p><b>Naslednji dogodek:</b></p>	<p><b>Misli ob tem:</b></p> <p><b>Čustva:</b></p> <p><b>Dejanje:</b></p> <p><b>Naslednji dogodek:</b></p>
<b>Z otrokom sta se dogovorila, da bo pospravil svojo sobo. Ko se vrnete iz službe, vidite, da gleda televizijo, soba pa je razmetana.</b>	
<p><b>Misli ob tem:</b></p> <p><b>Čustva:</b></p> <p><b>Dejanje:</b></p>	<p><b>Misli ob tem:</b></p> <p><b>Čustva:</b></p> <p><b>Dejanje:</b></p>

Naslednji dogodek:	Naslednji dogodek:
<b>Ravno ste prižgali televizijo, ko zazvoni pri vratih.</b>	
Misli ob tem:	Misli ob tem:
Čustva:	Čustva:
Dejanje:	Dejanje:
Naslednji dogodek:	Naslednji dogodek:
<b>Prijateljica je zavrnila vašo prošnjo za posojilo 100 EUR, ki jih nujno potrebujete.</b>	
Misli ob tem:	Misli ob tem:
Čustva:	Čustva:
Dejanje:	Dejanje:
Naslednji dogodek:	Naslednji dogodek:



## Razmišljajte drugače<sup>16</sup>

Psihoterapevtka Carol Vivyan je ugotovila, da osebam, ki se pogosto zapletejo v neprijetne misli, ki jim sledijo neprijetna čustva, pomaga, če si, preden se ob določenem dogodku zvrstijo avtomatske misli, vzamejo premor, zadihajo in si rečejo ali se vprašajo:

- Na kaj se odzivam? O čem razmišljam?
- Se znova oglašča moj »notranji kritik«?
- Ali morda pretiravam?
- Kako pomembno je to v resnici? Kako pomembno bo čez 6 mesecev?
- Ali od sebe pričakujem nekaj nerealističnega?
- Kaj je najhujše (in najboljše) kar se lahko zgodi? Kaj se bo najverjetneje zgodilo?
- Ali uporabljam negativni filter? Črna očala? Obstaja kak drug pogled na zadevo?
- Kaj bi menila o nekom drugem v moji situaciji? Kaj bi rekla prijateljici?
- Ali zapravljam čas z razglabljanjem o preteklosti ali s skrbmi glede prihodnosti? Kaj bi lahko naredila ta trenutek, da bi se počutila bolje?
- Ali nad sabo izvajam pritisk, si postavljam skoraj nemogoča pričakovanja? Kaj bi bilo bolj realno?
- Ali prihajam do prehitrih zaključkov glede mnenja te osebe? Ali napačno berem med vrsticami? Je mogoče, da oseba v resnici ni mislila tega?
- Kaj želim ali potrebujem od te osebe ali situacije? Kaj ta situacija ali oseba potrebuje ali želi od mene? Ali obstaja kompromis? Kako bi se lahko vedla na način, ki bi bil učinkovitejši in koristnejši?
- Ali se osredotočam na najhujšo možno stvar, ki bi se lahko zgodila? Kaj je bolj realno?
- Ali se osredotočam na negativno, se dajem v nič? Kaj bi bilo bolj realno?
- Ali obstaja kak drug pogled na zadevo?
- Ali pretiravam s pozitivnimi vidiki drugih oseb, sebe pa dajem v nič? Ali pretiravam z negativnim in zmanjšujem pomen pozitivnemu? Kako bi na zadevo pogledal nekdo drug? Kaj je širša slika?
- Stvari niso le črne ali le bele – vmes so odtenki sivine. Kje na spektru se nahaja moja situacija?

---

<sup>16</sup> KVT program za somopomoč. Prevod in priredba Ana Šorc, avtorica Carol Vivyan ([www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk)). Dostopno na: [http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com\\_content&task=view&id=863&Itemid=83](http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=863&Itemid=83).

- To je le spomin iz preteklosti. Tisto je bilo takrat, to je zdaj. Čeprav se zaradi tega spomina počutim slabo, pa se v resnici zdaj ne dogaja znova.
- Kakšne bi bile posledice, če bi naredila, kar naredim ponavadi?
- Obstaja še kak drug način, kako se spoprijeti s tem? Kaj bi bila najkoristnejša in najučinkovitejša stvar, ki jo lahko naredim (zame, za situacijo, za drugo osebo)?
- Bodite sočutni do sebe – kot bi bili sočutni do nekoga drugega. Vprašajte se:
  - Kaj bi mi v tej situaciji rekla skrbna prijatelj\_ica?
  - S katerim prijaznim in konstruktivnim načinom razmišljanja lahko izboljšam situacijo?
  - Le kdo pravi, da morajo biti človeška bitja popolna?
  - Ali bi skrbna mati rekla to svojemu otroku, če bi hotela, da se njen otrok razvija in raste?
  - Kako naj se učim, če pa napake niso dovoljene?



## SOČUTJE DO SEBE

Včasih znamo biti sami sebi najhujši kritik in sovražnik. Besede, ki si jih izrečemo, so pogosto takšne, ki jih ne bi izrekli nobenemu prijatelju ali prijateljici. A tudi sočutja do sebe se lahko naučimo.



**Preberite si opis situacije in odgovorite na vprašanja.**

*Ana je imela v službi naporen dan. Takoj ko je končala z delom, se je odpeljala domov. Čez nekaj časa se je spomnila, da bi se morala na poti iz službe ustaviti na banki, saj je potrebovala neke izpiske. Zdaj je banka že zaprta. Postane jezna same nase, očita si, da je pozabljiva in da ji gre vedno vse narobe. Postane potrta.*

**Kaj bi rekli Ani, če bi bila vaša dobra prijateljica?**

---

**Kaj bi rekli Ani, če bi bili njena skrbna mama?**

---

**Kaj bi ji svetovali?**

---

**Pomislite na nek dogodek v zadnjem mesecu, ko ste bili zares slabe volje zaradi nečesa, kar ste naredili ali niste naredili. Pomislite na trenutek, ko ste se zelo kritizirali. Kaj ste si rekli? Kako ste se počutili? Kaj ste naredili?**

---

---

---

---

**Kaj bi rekli, če bi se to zgodilo vaši prijateljici?**

---


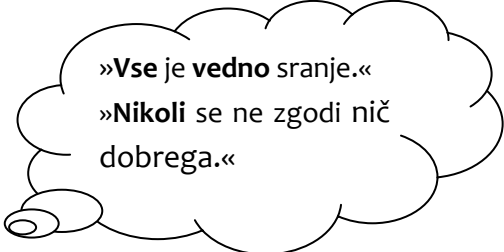

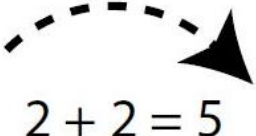
**Kaj bi rekli, če bi se to zgodilo vaši hčerki ali sinu?**

---

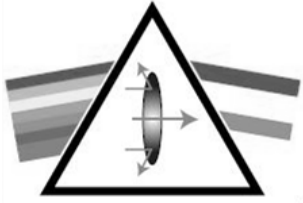





## NAČINI RAZMIŠLJANJA, KI NAM NISO V POMOČ<sup>17</sup>

Če naše misli vplivajo na naša čustva, naša čustva pa na naše vedenje, je dobro vedeti, kakšne misli in način razmišljanja nam ne pomagata. Preberite si spodnje opise.

<p><b>Razmišljanje »vse ali nič«</b></p> 	<p>Včasih se imenuje črno-belo mišljenje.</p> <p>»Če nisem popoln, sem zguba.«</p> <p>»Ali naredim vse ali pa nič.«</p> <p>»Ona je popolna ali povsem slaba.«</p>
<p><b>Pretirano posploševanje</b></p> 	<p>Posploševanje iz posameznega dogodka na vse ali delati pretirano posplošene zaključke.</p>
<p><b>Izključevanje pozitivnega</b></p> 	<p>Zaradi različnih razlogov ne upoštevamo dobre stvari, ki so se zgodile ali ste jih naredili.</p> <p>»To ne šteje.«</p> <p>»Ah, to ni nič, to lahko vsak naredi.«</p>
<p><b>Prehitro sklepanje</b></p> 	<p>Prehitro sklepamo na dva načina:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- branje misli (domnevamo, da točno vemo, kaj drugi misli).</li><li>»Mislil sem, da me želiš videti.«</li><li>- napovedovanje usode (predvidevamo, kaj se bo zgodilo).</li><li>»Zagotovo je ne bo.«</li></ul>

<sup>17</sup> Povzeto po: Unhelpful Thinking Styles/Cognitive Distortions. Dostopno na: <http://psychology.tools/unhelpful-thinking-styles.html>.

<p><b>Mentalni filter</b></p> 	<p>Pozornost posvečamo zgolj stvarim, ki potrjujejo naše domneve.</p> <p>Npr. opazimo vse, kar nekdo naredi narobe, prezremo pa tisto, kar naredi dobro.</p>
<p><b>Povečevanje (katastrofiziranje) in minimaliziranje</b></p> 	<p>Pretiravanje v zvezi s čim (katastrofiziranje) ali neprimerno zmanjševanje pomembnosti nečesa.</p> <p>Katastrofične misli se ponavadi začnejo z »Kaj, če ...«</p>
<p><b>Čustveno razmišljanje</b></p> 	<p>Predvidevamo, da je nekaj zagotovo res, če tako čutimo. Ne ločimo svojih čustev od dejstev.</p> <p>»Sram me je, torej sem bebec.« »Ljubosumen sem, torej me vara.«</p>
<p><b>Postavljanje zahtev</b></p> <p><i>morala bi</i></p> <p><i>moram</i></p>	<p>Uporaba kritičnih besed, kot so »moram«, »moral bi«, nam vzbuja občutke krivde ali občutek, da smo že vse zafrknili.</p> <p>Če »moraš« uporabljamo pri drugih ljudeh, lahko pri njih vzbudi frustracijo.</p>
<p><b>Etiketiranje</b></p> 	<p>Dajanje nalepk sebi in drugim ljudem.</p> <p>»Trapa sem.« »Povsem neuporaben si.« »Kakšni kreteni so.« »Svet je nevaren.«</p>
<p><b>Personalizacija ali posebljanje</b></p> <p>»Vsega sem sama kriva.«</p>	<p>Kriviti sebe ali prevzemati odgovornost za nekaj, za kar niste nič krivi, oziroma na kar nimate vpliva. Ali pa obratno, da krivite druge za nekaj, za kar ste sami odgovorni.</p>

## NAČINI RAZMIŠLJANJA, KI SO NAM V POMOČ



»Mož mi je ves čas govoril, da nisem za nobeno rabo. Ne da bi sploh opazila, sem začela verjeti v to. V službi se mi je vedno zdelo, da se vsi zgražajo, kako slabo opravi delo in da se mi ne bo uspelo nikoli izkazati.«

L., 48 let

1. **Osredotočite se na sedanost.**

Kaj lahko naredite v tem trenutku? Kako lahko poskrbite, da boste živeli zadovoljno kljub boleči preteklosti?

2. **Preverite dejstva.**

Namesto, da si rečete »Nikoli mi ne bo uspelo najti stanovanja,« pogledajte realne možnosti in si recite: »Stanovanje je težko najti, vendar mi je v preteklosti to že uspelo/vendar ga številne ženske najdejo, zakaj ne bi uspelo tudi meni.«

3. **Ne sklepajte prehitro.**

»Zazehala je, zagotovo jo dolgočasim.« To je primer prehitrega sklepanja. Zehanje lahko pomeni, da je oseba zaspana, utrujena ali da ji manjka kisika.

4. **Stvari niso črno-bele, najдите sivine.**

Redko kdaj je nekaj samo slabo ali samo dobro. Ko smo v stiski, pogosto vidimo le težave in neprijetnosti. Potrudite se videti tudi vse, kar je v tistem trenutku dobrega ali vsaj ne povsem slabega.

5. **Bodite prijazni do sebe.**

Ne očitajte si, ne govorite si ves čas »moram«. Vsi imamo kup notranjih preganjalcev, ki nam ves čas govorijo, kaj **moramo** narediti. V resnici moramo narediti le redke stvari, večina stvari je naša izbira. Poskušajte zamenjati besedo moram z **želim** in preverite, kako se spreminja vaše počutje. Moram pospraviti stanovanje. Ga res morate? Če želite, da bo stanovanje čisto, ga lahko pospravite, lahko najamete čistilca ali čistilko, lahko predate nalogo otrokom. Lahko se tudi odločite, da boste imeli razmetano stanovanje. Ko pogledate na zadevo na tak način, si razširite možnosti delovanja in vaša notranja prisila ne bo več krojila vašega počutja.



**Ali je izkušnja nasilja spremenila vaš pogled na stvari in način razmišljanja? Kako? V katerih situacijah ste to opazili?**

---

---

**Katere načine razmišljanja, ki vam niso v pomoč, uporabljate? Napišite.**

---

---

**V katerih situacijah najpogosteje uporabljate takšno razmišljanje?**

---

---

**Kako vam je takšno razmišljanje v pomoč?**

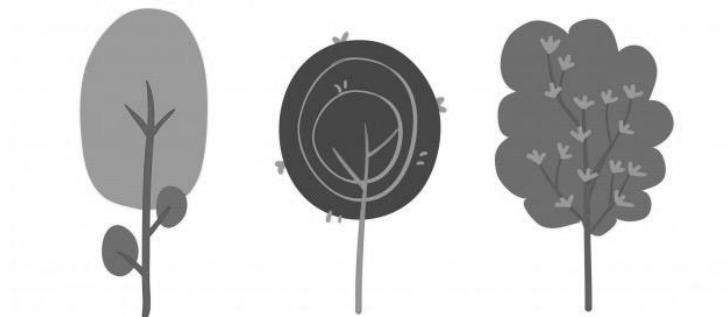
---

---

**Kako vas takšno razmišljanje omejuje?**

---

---



## ČUSTVA



Kako se počutite v tem trenutku? Katero čustvo čutite? Obkrožite.

žalost	veselje	strah	tesnoba	zmedenost
ljubosumje	zadovoljstvo		osamljenost	sram
jeza	upanje	ponos	zavist	zaljubljenost
krivda	sreča		gnus	ljubezen
	zaskrbljenost		sprejemanje	

Čustva in misli niso dejstva. Če se vam zdi in čutite, da niste dovolj dobra partnerka, to ne pomeni, da v resnici niste dovolj dobra partnerka. Zato pomaga, če znamo stopiti korak stran in z razdalje pogledati na naše misli in čustva. Čustva so lahko zelo intenzivna in neprijetna in kdaj se nam lahko zazdi, da nas popolnoma obvladujejo. Pa vendar lahko tudi ob močnih čustvih sami odločamo, kaj bomo naredili, rekli, kako se bomo vedli.

Čustva ne moremo deliti na pozitivna in negativna, saj so vsa čustva za nas koristna, ker nosijo določeno sporočilo. Strah nas na primer obvaruje pred nevarnostjo, jeza povzroči, da dosežemo nekaj, česar z umirjenim vedenjem ne bi mogli. Tudi nevoščljivost je lahko pozitivno čustvo. Spodbudi nas, da naredimo stvari, ki se nam jih ne ljubi, da nam dodatno motivacijo. Vsa čustva so torej koristna in potrebna. Ker pa jih doživljamo na različne načine, lahko govorimo o **prijetnih** in **neprijetnih** čustvih.

Osebe, ki so doživljale nasilje, so se naučile na različne načine upravljati s svojimi neprijetnimi čustvi:

- Lahko razvijejo deloholizem in se tako izognejo temu, da bi čutile.
- Čustva lahko na različne načine potlačijo (se omamljajo ...).
- Dovolijo si izražati le določena čustva (npr. strah), druga pa ne (npr. jezo).
- Čustva izražajo na nekonstruktiven način ...

Pri ponovnem zblizanju s čustvi vam lahko pomaga, da jih ozavestite in se vprašate, kaj vam pripovedujejo o vas in svetu okoli vas.



**Ali imate težave s tem, da prepoznate svoja čustva?**

---

**Ali imate kdaj izbruh jeze brez vidnega razloga?**

---

**Ste pogosto zmedeni, ker ne veste, kaj čutite?**

---

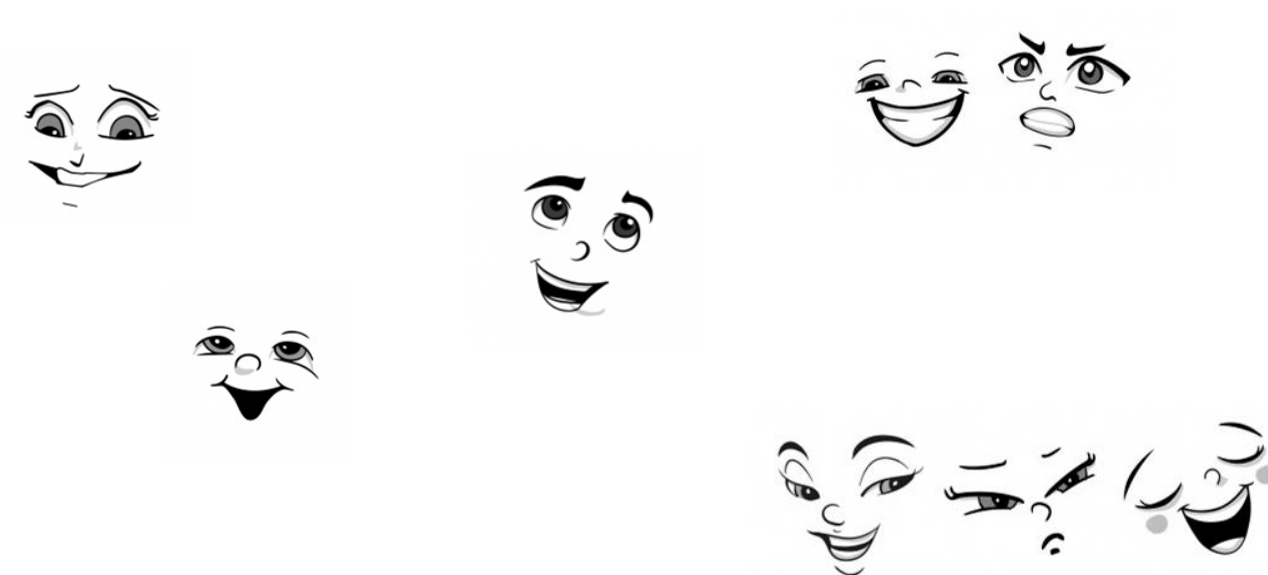
**Ali večinoma čutite le eno ali dve vrsti čustev (npr. žalost, strah)?**

---

**Ali se vam, ko čutite močno čustvo, zdi, da se vam bo zmešalo ali da boste izgubili nadzor nad sabo?**

---

Če ste na večino vprašanj odgovorili z da, je velika verjetnost, da imate šibek stik s svojimi čustvi. Stik lahko okrepite tako, da začnete opazovati, kaj čutite v določeni situaciji in sprejemati to, kar čutite, brez obsojanja. Pri tem vam lahko pomagajo tudi vaje čuječnosti, ki so opisane na str. 145.



## STRAH IN TESNOBA (ANKSIOZNOST)



Strah občutimo, ko zaznamo, da nam grozi neka nevarnost ali grožnja. Ko začutimo strah, se v nas sproži avtomatski odziv – boj ali beg, v skrajnih primerih hudega strahu pa lahko otrpnemo. Za osebo je anksioznost še posebej neprijetna, ker ne razume, kaj se ji dogaja in česa se pravzaprav boji. Nekateri razliko med tesnobo in strahom opisujejo kot razliko med tem, da je strah odgovor na znano grožnjo ali nevarnost, tesnoba pa je strah, ki je odgovor na nedoločeno in neznano grožnjo ali pa na grožnjo, ki ni realna<sup>18</sup>.

Strah ima pomembno funkcijo. Če se bomo nečesa bali, bomo namreč posebno previdni in se s tem izognili morebitnim nevarnostim ali se ustrezno zaščitili. Zaradi strahu pred nesrečo vozimo previdno, zaradi strahu pred padcem na kolesu, se na višini ustrezno zaščitimo.

Strah ima torej pomembno funkcijo, saj sproži v telesu številne mehanizme, ki nam pomagajo, da se zavarujemo. Telesne reakcije, ki jih občutimo, ko nas je strah ali smo tesnobni, imajo torej svojo funkcijo.<sup>19</sup> Te telesne reakcije so:

- **Pospešen utrip srca** – priprava telesa na boj ali beg – to omogoča večji pretok krvi v dele telesa, ki so najbolj pomembni za boj: v noge, da lahko človek hitreje teče; v roke, da lahko močneje udari; v pljuča, da se poveča vzdržljivost. Istočasno se zmanjša pretok krvi tam, kjer ni toliko pomemben, npr. v prstih na nogah in rokah ter na koži.
- **Lovljenje sape, oteženo dihanje** – človeka sili, da diha globlje in hitreje in zato čuti nelagodje. To omogoča krvnemu obtoku, da s kisikom oskrbi roke, noge in pljuča in s tem poveča moč človeka.
- **Potenje** – zaradi povečane napetosti; omogoča hlajenje mišic in telesa, preprečuje, da bi se telo pregrelo. Pot naredi kožo tudi bolj spolzko, kar je ovira za nasprotnika.
- **Razširjene zenice** – omogočajo izostren vid.
- **Napetost v mišicah** – napete mišice dajo človeku moč, to pa lahko povzroči bolečino in tresenje; kasneje, ko napetost popusti, sledi utrujenost.
- **Utrujenost** – občutek utrujenosti, ki ne mine po počitku, ampak je po počitku enak ali pa še slabši.
- **Glavobol** in druge bolečine zaradi utrujenosti mišic.

---

<sup>18</sup> Dernovšek, M. Z. In Valič, M. (2011). *Anksioznost. Pomoč pri spoprijemanju z anksioznostno motnjo*. Ljubljana: Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznostnimi motnjami. Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.

<sup>19</sup> Ibid.

- **Tresenje** – zaradi napetosti in hitrega dihanja.
- **Slabost, suha usta, razdražen želodec** – ker v nevarnosti prebavni sistem nima pomembne vloge, je upočasnen, prihranjena energija pa je usmerjena v tiste dele telesa, ki so potrebni za boj ali beg.
- **Težave s požiranjem** – zaradi suhih ust.
- **Vrtoglavica** – zaradi prehitrega dihanja.
- **Otrplost** – zaradi prehitrega dihanja.
- **Mravljinici** – občutek mravljinčenja po mišicah, v glavi.

Telo se z opisanimi znaki odzove tudi takrat, ko realna nevarnost ne obstaja. Naštete telesne reakcije je dobro poznati, saj se tako lahko zavedamo, da *ne pomenijo, da se bo osebi, ki jih občuti, zgodilo kaj hudega*, kot si ponavadi napačno razlaga te spremembe. Govorijo zgolj to, da se je telo odzvalo na povišan adrenalin, ki se je sprožil ob občutju strahu.

## TESNOBA IN PANIČNI NAPADI

*»Bila sem v trgovskem centru, ko mi je nenadoma postalo slabo. Srce mi je začelo močno biti in imela sem občutek, da izgubljam tla pod nogami. Zdelo se mi je, da doživljam infarkt. Pobegnila sem ven in se odpravila na urgenco. Vse preiskave so pokazale, da sem povsem zdrava. Rekli so mi, da sem imela panični napad.«*

K., 33 let

Tesnoba je pogosto povsem ustrezen odziv na okoliščine in mine sama od sebe. Pogosta je v primerih, ko so okoliščine povsem nove (selitev, nov družinski član ...) ali ko oseba sama doživlja življenjske spremembe, ki terjajo prilagoditev (smrt bližjega, bolezen ...). Prav tako večina ljudi čuti tesnobo pred izpitom, javnim nastopom ali podobnim dogodkom.

Težava je, ko postane tesnoba prevladujoče čustvo in jo občutimo večino časa. To pomeni, da smo večino časa napeti, slabše skoncentrirani, razdražljivi, skratka, počutimo se neprijetno. Poleg tega lahko tesnoba spremljajo tudi telesni znaki kot so razbijanje srca, težko dihanje, vrtoglavica, bolečine v trebuhu, glavobol, slabost in številni drugi. Oseba, ki je tesnoba, lahko zato napačno sklepa, da je bolna, kar jo še bolj prestraši. A kot smo videli, je to le odziv telesa na soočenje z okoliščinami, ki jih oseba zaznava kot nevarnost. Ta nevarnost je v primerih tesnobe večinoma nerealna, a telo se odzove enako kot bi bila nevarnost realna.



Spomnite se zadnjega dogodka, ko ste občutili strah ali tesnobo in odgovorite na vprašanja.

**Zadnji dogodek:**

---

---

**Kaj se je dogajalo, ko ste občutili strah?**

---

---

**Kakšne so bile ob tem vaše misli?**

---

---

**Kako ste ravnali, kaj ste naredili?**

---

---

**Je bil strah ustrezen odziv? Je bila nevarnost realna?**

---

---

**Če je bil strah neustrezen ali pretiran, razmislite, katere vaše misli so ga sprožile?**

---

---

**Panični napadi** so kratka, nekajminutna obdobja zelo intenzivne tesnobe. Za panične napade je značilen izrazit strah. Zaradi strahu, ki ga oseba občuti, se telo odzove, kot bi bilo v resnični nevarnosti, čeprav ni – srce začne pospešeno biti, poveča se potenje, lahko občuti vrtoglavico, slabost, pospeši se prebava in podobno. Panični napadi so pogosto odziv na neprijetne ali travmatične okoliščine ali dogodke. Ni pa nujno. Lahko so tudi posledica manjših neprijetnosti in težav, ki jih oseba ne razrešuje in se nakopičijo. Večkrat so tudi alarm telesa, ki nam sporoča, da smo izgoreli in potrebujemo počitek.

Pomembno je vedeti, da so panični napadi **silno neprijetni, a povsem nenevarni**. Zaradi paničnega napada ne morete umreti ali izgubiti razum, pa čeprav imate močan občutek, da se bo zgodilo prav to. So le opomnik, da je nekaj v vašem življenju potrebno spremeniti – morda ste preobremenjeni, nenehno delate, morda niste zadovoljni s situacijo v službi ali partnerskem odnosu. Lahko so posledica nasilja, ki ste ga doživljali in stresa, povezanega s tem. Na takšne situacije se vsak odziva na svoj način. Prav tako je panični napad lahko zgolj reakcija na neko zelo stresno okoliščino in še ne pomeni motnje.

Kadar se panični napadi ponavljajo, je dobro poiskati psihoterapevtsko pomoč, saj je motnja odpravljiva. Mnogo oseb se zaradi paničnih napadov začne izogibati situacijam, kjer menijo, da bi lahko doživele panični napad (vožnja z avtobusom, nakupovanje, izlet na morje ...), zaradi česar lahko njihovo življenje postane mnogo siromašnejše. Namesto izogibanja situacijam in dogodkom, poskušajte pogledati na panični napad kot na intenzivno, neprijetno stanje, ki bo v nekaj minutah minilo. Poskušajte zdržati in imejte pri tem ves čas v mislih: **Minilo bo**. Kajti panični napad vedno mine.

## ŽALOST



Žalost je naraven odziv na izgubo. Da bi se sprijaznili z izgubami, ki nas spremljajo tekom življenja, žalujemo za njimi. Bolj kot je bila za posameznika\_ *co* izgubljena oseba ali objekt pomemben\_ *na*, večjo izgubo doživlja in intenzivnejša je njegova\_ *njena* žalost.<sup>20</sup> Lahko gre za izgubo ljubljene osebe, za izgubo službe, za ločitev, skratka za kakršnokoli spremembo, ki pomeni, da je iz našega življenja nekaj nepovratno odšlo. Žalost pomaga, da človek

---

<sup>20</sup> Oatly, K. in Jenkins, J. M. (2002). *Razumijevanje emocija*. Zagreb: Naklada Slap.



sprejme del realnosti, ki ni lepa. Ko si žalosten, potrebuješ to, da to čustvo sprejmeš in da tudi drugi sprejmejo tvojo žalost in je ne poskušajo zmanjšati. Žalost je čustvo, ki te ne motivira v akcijo, temveč v *sprejetje realnosti*.

Osebe, ki so doživljale nasilje s strani partnerja, se lahko počutijo žalostne, da se je oseba, ki so jo imele ali jo imajo rade, do njih vedla na tak način. Prav tako lahko žalujejo, da se je končala njihova zveza, lahko žalujejo za idealno podobo družine, ki so si jo ustvarile kot otroci in podobno.

Če nam je bilo v otroštvu dovoljeno, da smo bili žalostni, bomo lažje sprejeli svojo žalost in odžalovali izgubo.



**Kdaj ste bili nazadnje žalostni?**

---

---

**Za čim ste žalovali? Kaj ste izgubili?**

---

---

**Ste poleg žalosti občutili še kakšno drugo čustvo (jezo, strah ...)?**

---

---

**Katere spremembe bo v vaše življenje prinesla ta izguba? So kakšne pozitivne?**

---

---

**Kako se lahko prilagodite tem spremembam?**

---

---

**Spomnite se dogodka iz otroštva, ko ste bili žalostni.**

---

---

**Kako so vaši starši ravnali, ko so videli vašo žalost?**

---

---

**Bi si želeli, da bi ravnali drugače? Kako?**

---

---

## *Faze žalovanja<sup>21</sup>*

Žalovanje ob izgubi nečesa pomembnega poteka v več fazah, ki si ne sledijo nujno v zapisanem zaporedju. Prav tako lahko trajajo različno dolgo. Dobro je, če se proces žalovanja enkrat zaključi, da torej pridemo do faze sprejetja izgube oziroma spremenjenih okoliščin.

### *1. Šok/zanikanje*

Z zanikanjem zavedno ali nezavedno odklanjamo dejstva, informacije, del realnosti itn., ki so povezani z določeno situacijo. Nekateri ljudje lahko pri soočanju s travmatsko spremembo ostanejo na tej stopnji, kar pomeni, da jo ignorirajo in se delajo, kot da se ni zgodila.

### *2. Jeza*

Jeza se lahko izraža na različne načine. Ljudje, ki so čustveno vznemirjeni, so lahko jezni nase in/ali na druge, še zlasti na njim najbližje. Poznavanje tega nam pomaga, da se lahko od tega oddaljimo in ne sodimo, ko doživljamo jezo nekoga, ki je zelo vznemirjen. V tej fazi se pojavljajo tudi vprašanja »Zakaj ravno jaz?«

---

<sup>21</sup> Faze žalovanja je prva opredelila psihiatrinja Kübler-Ross v Kübler-Ross, E. (1973). *On Death and Dying*. London: Routledge.

### 3. Pogajanje

Za ljudi, ki se soočajo s smrtjo, faza pogajanja tradicionalno pomeni pogajanje z bogom, v katerega oseba veruje. Ljudje, ki se soočajo z drugimi travmami, se lahko pogajajo ali iščejo kompromis. Npr. »Se lahko razideva na miren način?«, ko doživljajo ločitev. Pogajanje le redko prinese sprejemljivo rešitev, še posebej kadar gre za vprašanje življenja ali smrti. »Vse bom naredila, samo dajva se dogovoriti.«

### 4. Depresija

Na tej stopnji se šele začne faza aktivnega spoprijemanja s situacijo. Naravno je čutiti žalost, obžalovanje, strah, negotovost itn. Je znamenje, da je oseba začela sprejemati realnost, čeprav je travmatična.

### 5. Sprejetje

Oseba končno spozna, da gre svet naprej, tudi brez tistega, ki ga (česar) ni več. Prilagodi se novim okoliščinam in nadaljuje s svojim življenjem, ki je zdaj spremenjeno.

Nekatere osebam se zdi, da morajo biti ves čas močne, zato težko pokažejo žalost ali pa si je sploh ne priznajo, jo potlačijo. Potlačitev kateregakoli čustva ima vedno neprijetne posledice, zato ni nikoli dobra izbira. Žalost ne pomeni, da je oseba šibka. Pomeni zgolj to, da je izgubila nekaj pomembnega in se mora privaditi na nove okoliščine.

## Faze pri soočanju z nasiljem

Tudi, ko nekdo doživlja ali živi z nasiljem v družini, gre pri soočanju z nasiljem skozi 5 glavnih faz<sup>22</sup>, ki so podobne fazam žalovanja. Preden se oseba odloči, da zapusti odnos, v katerem doživlja nasilje, se mora premakniti skozi vseh pet faz:

### 1. Šok/zanikanje

Povzročitelj nasilja začne običajno povzročati nasilje na način, ki ni zelo opazen (ne pa nujno). Žrtev si lahko v začetku odnosa njegovo posesivnost, ljubosumje, to, da želi biti ves čas z njo in podobna vedenja, razlaga kot znak ljubezni in zaljubljenosti. Ko sčasoma opazi, da doživlja nasilje, lahko doživi šok, ali pa zanika, da je to, kar doživlja, nasilje.

»Jaz se ga pa že ne bojim.«

»Pa saj ni tako hudo.«

---

<sup>22</sup> Epstein, L. (2003). *Domestic Violence Counselling Training Manual*. Cornerstone Foundation. Dostopno na: <http://www.hotpeachpages.net/camerica/belize/DomesticViolenceTrainingManual.pdf>.

»Samo pod stresom je trenutno.«

## 2. Pogajanja

Oseba se poskuša pogovoriti s partnerjem in ga prepričati, naj neha, naj se spremeni, naj si poišče pomoč.

## 3. Jeza

Ko se oseba zave, kaj se ji je dogajalo in se ji dogaja in da je to povsem nedopustno, je normalno, da postane jezna. Svojo jezo izraža in kaže tako do partnerja, ki povzroča nasilje, kot do tistih, ki je niso zaščitili (policija, sosede, družina ...) ali do tistih, ki niso doživeli nasilja ali na cel svet in družbo, ki dopušča nasilje.

## 4. Depresija

Jeza je obrnjena navznoter, oseba občuti nemoč, obup, socialno izolacijo. Vse to so normalne posledice nasilja in okoliščin njene situacije.

## 5. Sprejetje

To je faza, kjer žrtev lahko, oziroma zmore ukrepati. Običajno je to v času naraščanja napetosti ali izbruha nasilja.

Faze lahko trajajo tedne, lahko pa leta. Neredko se žrtev vrača na predhodne faze in nato zopet naprej. Vse to je normalno in razumljivo. Ko pa vendarle pride do zadnje faze, še vedno večina žensk potrebuje:

- ✓ Pomoč in podporo, tako psihološko kot čisto praktično.
- ✓ Varnostni načrt.
- ✓ Informacije o možnih oblikah pomoči, postopkih, svojih pravicah.



**V kateri fazi soočanja z izkušnjo nasilja ste trenutno?**

---

**Kateri so znaki, po katerih veste, v kateri fazi ste?**

---

**Kaj vam lahko pomaga, da se pomaknete na naslednjo fazo?**

---

**Katere so ovire, da bi se premaknili naprej?**

---

---

**Kako lahko premagate te ovire?**

---

---

## DEPRESIJA

Vsak od nas je kdaj žalosten ali malodušen. To počutje lahko traja dan ali dva, če pa doživljamo težko obdobje (izguba ...) tudi nekaj mesecev. Vendar depresija ni zgolj žalost, saj vpliva na celotno osebo – tako na telo kot na razpoloženje in misli. Za depresijo je ponavadi najbolj značilna *izguba veselja do življenja*, kar lahko resno ovira normalno vsakodnevno delovanje osebe in povzroča telesne in duševne bolečine.



Znaki depresije se razlikujejo od osebe do osebe. Depresija spremeni mišljenje, občutke, vedenje in telesno blagostanje ljudi. Najbolj izraziti simptomi depresije so izguba interesa, izguba energije in nezmožnost občutenja veselja. Depresijo lahko prepoznate po naslednjih znakih<sup>23</sup>:

- *Spremembe mišljenja*

Eden od značilnih simptomov depresije je negativno razmišljanje. Prej običajne misli postanejo prežete z obupom in velikokrat tudi z občutki krivde in samoobtoževanjem. Osebe z depresijo so pogosto zelo samokritične, pesimistične, pri hujši obliki depresije pa imajo tudi samodestruktivne misli, ki jih je potrebno vzeti zelo resno. Depresija namreč lahko vodi tudi v misli o samomoru. Poleg negativnega razmišljanja lahko depresija

---

<sup>23</sup> Društvo DAM (2009). *Depresija*. Dostopno na:  
[http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com\\_content&task=view&id=576&Itemid=75](http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=576&Itemid=75)

povzroči tudi težave s koncentracijo in odločanjem, nekateri ljudje pa imajo tudi težave s kratkoročnim spominom.

- *Spremembe občutkov*

Osebe z depresijo se lahko počutijo žalostne brez kakršnegakoli otipljivega vzroka. Občutijo pomanjkanje motivacije, težko se nečesa lotijo in dokončajo začete naloge. Eden od značilnih simptomov depresije je nezmožnost doživljanja veselja in sreče. Osebe z depresijo običajno niso več zmožne občutiti užitka ob prijetnih aktivnostih, pogosto so utrujene in se čutijo upočasnjene, spet drugi pa postanejo zelo hitro razdraženi in »tečni« ter težko obvladujejo svojo jezo. Depresijo običajno spremljajo tudi občutki obupa, nemoči, nesmisla, žalosti, krivde in samoobtoževanja.

- *Spremembe vedenja*

Spremembe vedenja v depresiji so odraz negativnih čustev in misli, ki jih doživljajo osebe z depresijo. Pogosto se umaknejo, se zaprejo pred svetom, postanejo apatične in nezainteresirane za aktivnosti, v katerih so poprej uživale. Zaradi kronične žalosti osebe z depresijo pogosto jočejo tudi brez vidnega razloga, nekateri se pritožujejo nad vsem ali doživljajo nepričakovane izbruhe jeze. Pogosto izgine tudi želja po spolnosti. Nekateri ljudje z depresijo zanemarijo svoj zunanji videz in ne skrbijo niti za osnovno higieno, saj jim lahko že umivanje zob predstavlja neverjeten napor. Osebe s hudo depresijo lahko veliko spiyo, njihova produktivnost strmo pade, včasih pa celo ne morejo vstati iz postelje.

- *Telesne spremembe*

Nekateri ljudje depresijo doživljajo predvsem skozi telesne simptome. Morda se ne zavedajo svojih negativnih misli, opazijo pa močno umanjkanje ali povečanje apetita, hudo nespečnost ali kronično utrujenost, razdražljivost, bolečine v različnih delih telesa, težave s spominom itd. Zelo velik odstotek oseb z depresijo ima težave s spancem. Nekateri spiyo cele dneve, spet drugi pa tedne ne morejo normalno zaspati. Značilno je pomanjkanje energije in volje, nekateri pa lahko doživljajo pretirano živčnost in ne morejo niti sedeti pri miru.

Zaradi izgube energije se mnoge osebe z depresijo izogibajo socialnim stikom, redni telovadbi ali vzdrževanju prejšnjih interesov. Zmanjšana aktivnost se pokaže v izgubi mišične in kostne mase, kar je povod za slabše fizično stanje. Prisotni so tudi občutki ničvrednosti, saj osebe mislijo, da niso dobre v ničemer in nikomur nič ne pomenijo. S težavo sprejemajo komplimente ali si priznajo dosežke.

V kolikor pri sebi opazate znake depresije, si poiščite strokovno pomoč. Depresijo lahko odpravite, zato ne odlašajte z obiskom strokovnjaka ali strokovnjakinje. Dokler še niste našli ustrezne pomoči, si lahko pomagate tudi na naslednje načine:

- ✓ Postavite si majhne in realne cilje.
- ✓ Načrtujte svoje vsakodnevne dejavnosti.
- ✓ Družite se z ljudmi.
- ✓ Z nekom se pogovorite o svojih težavah.
- ✓ Prosite za pomoč.
- ✓ Vpišite se na interesno dejavnost (šport, kreativne delavnice ...).
- ✓ Obiščite prireditev (kino, gledališče ...).
- ✓ Bodite fizično aktivni (sprehod ...).
- ✓ Bodite potrpežljivi do sebe.

## KRIVDA

Občutek krivde doživimo, ko menimo ali se zavedamo, da smo naredili nekaj, kar je drugemu povzročilo škodo ali neprijetnost. Krivdo čutimo zaradi nečesa, kar smo naredili in pri tem ne mislimo, da smo zato slabi kot oseba. Krivda naj bi nas motivirala, da popravimo škodo, ki smo jo naredili in v prihodnje naredimo vse, da svojega dejanja ne bi ponovili. Vendar pa občutek krivde še ne pomeni, da bomo dejansko kaj spremenili. Včasih se komu zdi, da je dovolj že to, da občuti občutek krivde. Kadar narediš nekaj narobe, je primerno, da za to sprejmeš odgovornost, kar pa ni enako, kot da občutiš krivdo. Če nekaj naredimo narobe, so potrebni trije koraki<sup>24</sup>:

1. Prenehati še naprej delati škodo.
2. Popraviti storjeno škodo.
3. Narediti vse, da se to ne bi ponovilo.

Če sprejmemo odgovornost za nekaj, kar smo naredili narobe, pomeni, da se vprašamo, kaj bomo naredili, da se to ne ponovi in kaj bomo naredili, da popravimo storjeno škodo?

Občutki krivde so **neustrezni** takrat, kadar nismo z ničemer prekršili kodeksov ustreznega vedenja, oziroma nismo povzročili nobene škode. Osebe, ki so doživljale ali doživljajo nasilje, se pogosto čutijo krive, ker menijo, da so na nek način izzvale nasilje. Prav tako čutijo krivdo zaradi razveze ali razhoda s partnerjem, saj menijo, da gre za osebni neuspeh ali da so »razdrle družino«. K občutku krivde lahko prispevajo tudi odzivi sorodnikov in

---

<sup>24</sup> Pucelj, Bojan (2014). Supervizija, 12. 6. 2014. Osebni zapiski avtorice.

sorodnic ali prijateljev in prijateljic, ki ne odobravajo razveze in krivijo žrtev, da je neupravičeno zapustila partnerja.



**Kdaj ste nazadnje občutili krivdo?**

---

**Kaj je bil razlog?**

---

**Ste naredili nekaj narobe?**

---

**Če ste, kako bi lahko popravili škodo?**

---

**Če niste, ali bi lahko čustvo krivde nadomestili z drugim, ustrežnejšim, čustvom?**

---

## VESELJE

Veselje ponavadi občutimo, ko zadovoljimo neko svojo željo ali pa smo tik na tem, da jo bomo zadovoljili. Ko smo veseli, nas navdaja optimizem, okoli sebe opazimo številne pozitivne malenkosti, ki jih, ko smo žalostni, hitreje prezremo. Veselje vsebuje zaupanje, zadovoljstvo, upanje, občutek povezanosti.







**Dopolnite naslednje stavke:**

Vesela postanem, kadar \_\_\_\_\_

Kadar sem vesela, ponavadi \_\_\_\_\_

Nazadnje sem bila vesela \_\_\_\_\_

Veselila sem se, ker \_\_\_\_\_

Potem \_\_\_\_\_ sem \_\_\_\_\_ (naredila \_\_\_\_\_ kaj?)

Razmišljala sem \_\_\_\_\_

Potem \_\_\_\_\_ sem \_\_\_\_\_ se  
počutila \_\_\_\_\_

**Razmislite, na kakšen način bi lahko v svoje življenje vnesli več veselja. V pomoč so vam lahko spodnja vprašanja.**

**Ob katerih/kakšnih priložnostih ste najpogosteje veseli?**

---

---

**Koliko takih priložnosti imate na teden (ali na mesec, leto)?**



---

---

**Opišite zadnjo situacijo, ko ste bili veseli. Kaj se je dogajalo, kje ste bili, s kom ste bili ...?**

---

---

Kako bi lahko povečali možnosti, da občutite veselje?

---

---

Kaj lahko storite danes, da boste začutili veselje ali zadovoljstvo?

---

---

## JEZA

Oseba občuti jezo, kadar se počuti ogroženo, oziroma oceni, da se drugi neupravičeno vede tako, da ogroža neko njeno vrednoto, prestopa njeno mejo.

Ima zelo pomembno funkcijo, saj nam pomaga, da drugim *postavimo meje* in se na ta način zaščitimo. Pomaga nam prepoznati, da nam nekaj ni všeč in da je potrebna sprememba. Da nam moč, da se soočimo s težavo in da ukrepamo, da se bo situacija spremenila.

Številne ženske imajo težavo z izražanjem jeze, saj so tekom vzgoje dobile sporočilo, da se »deklince ne jezijo«. Posledično lahko svojo jezo potlačijo ali jo zanikajo, kar pa ne pomeni, da jeza izgine. Nekatere jo usmerijo vase ali pa jo izražajo na neprimerne načine. Lahko jo poskušajo zatreti s pitjem alkohola, pomirjevali in podobno.

Osebe, ki so doživljale nasilje, imajo lahko do jeze še posebno negativen odnos. Lahko jo povezujejo z nasiljem in si je tudi zato ne dovolijo izraziti. A jeza je zgolj čustvo, nasilno se vede oseba, ki svoje jeze ne zna, ne zmore ali ne želi izraziti drugače in ki meni, da je nasilje ustrezen način izražanja jeze.



Pomislite, kdaj ste nazadnje občutili jezo?

---

**Ste ob tem občutili kakšne telesne spremembe (npr. napetost mišic ...)?**

---

**Kaj ste naredili, ko ste občutili jezo? Ste jo izrazili?**

---

**Se vam zdi, da ste jezo izrazili na primeren način?**

---

Če imate težave z izražanjem jeze, si lahko pomagate s spodnjimi nasveti:

- ✓ prepoznajte svojo jezo;
- ✓ dovolite si biti jezni;
- ✓ spomnite se, da je jeza koristno čustvo;
- ✓ izrazite jezo brez obtoževanj;
- ✓ pomislite, kaj bi radi naučili otroke v zvezi z izražanjem jeze;
- ✓ vzemite si čas, preden ukrepate - štejte do deset, sprehodite se okoli hiše/bloka ...
- ✓ razmislite, kaj je sprožilo jezo;
- ✓ uporabite humor;
- ✓ razmislite, katera čustva še spremljajo vašo jezo (žalost ...).

**Napišite, katere od opisanih načinov soočanja z jezo že uporabljate in v katerih situacijah (npr. samo z otrokom, samo v službi ...):**

---

---

## SRAM

Sram občutimo, kadar menimo, da nismo dovolj dobri kot oseba. Medtem ko se krivda nanaša na nekaj, kar smo naredili, se sram nanaša na nas kot osebo. Večina oseb, ki so doživljale nasilje, občuti sram kot občutek neustreznosti, manjvrednosti, občutek, da niso dovolj pametne, lepe, uspešne, dobre ... Sram se pogosto zrcali v samoobtoževanju.

Sram je zelo neprijetno čustvo, a ima svojo funkcijo v našem razvoju. Sram nas kot otroke motivira, da se vedemo na družbeno sprejemljiv način. Preprečuje nam, da bi se vedli na način, da bi bili zavrženi s strani drugih. Lahko nam tudi pove, da smo naredili nekaj, kar se ne sklada z našimi vrednotami. V odraslosti naj bi čustvo sramu nadomestila krivda, oziroma občutek odgovornosti. Po drugi strani je sram večinoma zgolj posledica preteklih izkušenj – če so nas pogosto sramotili, nas poniževali, podcenjevali ali zlorabljali, smo lahko ponotranjili sram, ki ga občutimo pogosto, predvsem pa tudi takrat, ko ni v našem vedenju ničesar, zaradi česar bi bil sram ali občutek krivde primeren odziv.



**Kdaj ste nazadnje občutili sram?**

---

**Katere misli so sprožile sram?**

---

**Ste ob tem občutili kakšne telesne spremembe (npr. slabost ...)?**

---

**Kako ste ravnali, kako ste se vedli, ko ste čutili sram?**

---

Mnoge ženske občutijo sram, ker doživljajo ali so doživljale nasilje. To jim pogosto preprečuje, da bi o nasilju spregovorile. Sram zaradi nasilja je lahko povezan z **močjo**. Ženske imajo z močjo dve vrsti težav. V odnosu, kjer ženska doživlja nasilje, ima manj moči od povzročitelja. Zato jo je pogosto sram govoriti o tem, kar doživlja, saj se noče videti kot nemočno, kot tisto z manj moči. Po drugi strani dobivajo ženske tudi ravno nasprotna sporočila – kako ženskam ne pritiče, da si želijo imeti moč in se počutiti močne. Moški naj bi bili tisti, ki imajo moč, ženske naj bi se podrejale in bile bolj pasivne. Tako se pri ženskah neupravičeno pojavlja sram tako ob občutku nemoči kot ob občutku želje po moči.

**Moč je koristna, omogoča nam, da naredimo korake, ki so koristni za nas, da odločamo o svojem življenju, da izpolnimo naše želje in poskrbimo za svoje potrebe.**

Kot smo zapisali, je sram pogosto povezan s samoobtoževanjem, oziroma s pretirano samokritičnimi mislimi. Nekatere misli, ki jih ženske najpogosteje omenjajo, ko govorijo o sramu, so:

- Z mano je nekaj narobe.
- Ljudje gledajo name zviška.
- Ljudje me za hrbtom opravljajo.
- Ko sem na igrišču, vsi gledajo, kako slaba mama sem.
- Nikoli ne bom našla partnerja, ki bi me imel rad.
- Vsi vidijo vse moje napake.
- Druge mame zmorejo veliko več kot jaz.
- Drugi se ne zlomijo tako hitro kot jaz.
- Vedno izberem napačnega partnerja.
- Z denarjem ne pridem skozi mesec.
- Večkrat moram prositi za pomoč.



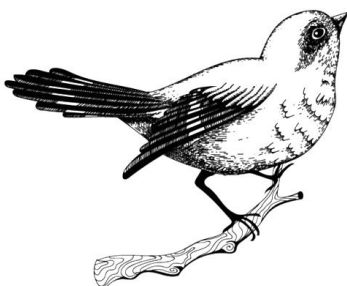
**Kakšne misli se vam najpogosteje pojavijo, kadar občutite sram? Zapišite.**

---

---

**Bi lahko namesto sramu občutili katero drugo čustvo? Katero?**

---



## OSAMLJENOST

Osamljenost občutimo, kadar bi bili radi v družbi s tistimi ljudmi, s katerimi bi si želeli, pa nismo. Gre za neprijeten občutek, ki ima seveda svoj namen – motivira nas, da si poiščemo družbo.

Potrebno je razlikovati med **samoto** in **osamljenostjo**. V samoti nismo nujno osamljeni. Vsi kdaj potrebujemo umik v samoto, nekateri daljša, drugi krajša obdobja. Po drugi strani se

lahko počutimo osamljene tudi takrat, ko nismo sami, saj nismo v družbi tistih, s katerimi bi si želeli biti. Nekateri se počutijo osamljene večino časa, saj iz različnih razlogov nimajo pristnih stikov, ki bi si jih želeli. Takrat občutke osamljenosti spremljajo tudi občutja praznine. Dobro je prepoznati, kadar za občutkom praznine leži občutek osamljenosti, saj bomo lahko ustrezno ukrepali – našli načine, kako se povezati z ljudmi.



**Kdaj se počutite osamljeno?**

---

---

**Kaj takrat naredite, kako se vedete?**

---

---

Osamljenost je pogosto povezana s pasivnostjo. Vendar ni potrebno čakati, da nas nekdo potegne iz osamljenosti, sami lahko naredimo prvi korak.



**Označite, kaj od naštetega lahko naredite, kadar se počutite osamljeni in dodajte svoje predloge:**

- Vpisala se bom na novo interesno dejavnost (telovadba, računalniški tečaj ...).
- Poklicala bom svojo prijateljico, prijatelja, sorodnico, sorodnika.
- Dobila se bom z nekom.
- Prijavila se bom kot prostovoljka v lokalno organizacijo.
- Odšla bom na sprehod po mestu.
- Drugo:



## ASERTIVNO IZRAŽANJE ČUSTEV

Izražanje čustev, še posebej, ko gre za močna čustva, ni sprejemljivo v vseh situacijah in z vsemi ljudmi. Vendar pa vedno lahko uporabite asertiven način, da pokažete, kako se počutite, ne da bi pri tem prizadeli druge ali jim škodovali.

V 6. poglavju ste si lahko prebrali opise različnih vrst vedenja. Prebrali ste si lahko tudi, da je najprimernejše vedenje asertivno vedenje. Tudi čustva se je dobro naučiti izražati na asertiven način.



Spodaj so navedeni primeri neasertivnega izražanja čustev. Pri vsakem primeru poskušajte ugotoviti, za katero obliko izražanja čustev gre (pasivno, agresivno ali pasivno-agresivno). Nato razmislite, kakšen bi bil asertiven način izražanja čustev v določeni situaciji.

1. Partner se ne strinja s tem, da greste s prijateljicami na dvodnevni izlet na morje. Reče vam, da se mu premalo posvečate in da bi želel, da ta čas preživite z njim. Vi ste zaradi tega **zelo jezni**. Ne zdi se vam pravično, saj gre on pogosto kam s prijatelji. Vseeno se odločite, da boste ostali doma. Cel vikend ste slabe volje in razmišljate, da vam partner vedno prekriža načrte.

**Na kakšen način je bila v tem primeru izražena jeza? Zakaj tako menite?**

---

---

---

**Kakšen bi bil asertiven odziv?**

---

---

---

2. Z otrokom ste v trgovini z oblačili. V trgovini je gneča. Otrok je poleg vas, malo teka sem in tja, skriva se med oblačili, ampak ga imate pod "kontrolno". V nekem trenutku, ko ste zatopljeni v ogledovanje obleke, vaš otrok izgine. Iščete ga po celi trgovini, a ga ne najdete. Zagrabi vas panika. Še enkrat preiščete celo trgovino, sprašujete ljudi, ali ga je kdo videl. Pogledate tudi v kabinah za preoblačenje. Potem slišite po zvočniku, da vas otrok čaka pri blagajni. Odleže vam, a vam srce še vedno pospešeno bije. **Zelo ste se prestrašili.** Ko pridete do otroka, ga grobo zgrabite za roko in povlečete k sebi ter mu z dvignjenim prstom in z grobim povišanim glasom zagrozite, da naj tega nikoli več ne naredi, »pridigate« mu, če ne ve, kako ste se prestrašili, zakaj ne zna biti priden ...

**Na kakšen način je v tem primeru izražen strah? Zakaj tako menite?**

---

---

---

**Kakšen bi bil asertiven odziv?**

---

---

---

3. Ste na zabavi s prijatelji in prijateljicami. Igrate igro resnice in v tej igri eden od vaših prijateljev pove nekaj, kar ste mu zaupali kot skrivnost in česar se **zelo sramujete**. Ker se začnejo vsi smejeti, vam je zelo neprijetno, a se tudi sami poskušate nasmejati. Delate se, kot da to ni nič takega. Zadevo poskušate umiriti s tem, da zamenjate temo.

**Na kakšen način je v tem primeru izražen sram? Zakaj tako menite?**

---

---

---



**Kakšen bi bil asertiven odziv?**

---

---

---

4. Zelo ste zaljubljeni v svojega partnerja\_ko. Zadnje čase vam posveča manj pozornosti, kot bi si želeli. Imate občutek, da vas zanemarja. **To vas moti.** Ko pride domov ste tiho, ko vas vpraša, ali je kaj narobe, odgovorite, da je vse ok. Odgovarjate mu\_ji zelo hladno, odrezavo, odmikate se, ko vas hoče objeti.

**Na kakšen način je bila v tem primeru izražena jeza? Zakaj tako menite?**

---

---

---

**Kakšen bi bil asertiven odziv?**

---

---

---

5. Za vami je zelo uspešen dan. V službi ste dokončali delo, ki vas je že dolgo zaposlovalo, vodja vas je pohvalila za dobro opravljeno delo, celo nagradila vas bo. Zares se dobro počutite in vse vam teče »kot namazano«. **Veseli ste** in navdušeni nad sabo. Vsakemu, s katerim pridete v stik, se pohvalite in na široko razlagate, kako uspešni in dobri ste. Po končani službi sodelavko povabite na pijačo, da bi proslavili vaš uspeh. Sodelavki ni do tega, ker je utrujena. Raje bi odšla domov, a vi vztrajate, da je treba proslaviti, rečete ji, da ji boste zamerili, če ne gre.

**Na kakšen način je bilo v tem primeru izraženo veselje? Zakaj tako menite?**

---

---

---

**Kakšen bi bil asertiven odziv?**

---

---

---

6. Niste najboljše razpoloženi, res ni »vaš dan«, ste melanholični in potrti. Izvedeli ste, da je vaša dobra prijateljica hudo bolna. To dejstvo vas je še dodatno užalostilo. Ves čas razmišljate o tem in vas skrbi zanjo. Pridete domov, kjer vam parter takoj začne pripovedovati o njegovem dnevu, dogodkih, načrtih za večer in za vikend, ki je pred vami. Ni vam do poslušanja, radi bi podelili svoje skrbi, a vseeno tega ne pokažete in skušate slediti njegovi pripovedi in sodelovati. Opazi, da niste razpoloženi in vas vpraša, kaj je narobe, a vi odgovorite, da je vse v redu in ga spodbujate, da naj pripoveduje naprej.

**Na kakšen način je bilo v tem primeru izraženo čustvo? Katero čustvo je opisano?**

---

---

---

**Kakšen bi bil asertiven odziv?**

---

---

---

7. Službo imate nedaleč od doma. Med delovnim časom »skočite« na zaseben opravke. Na poti srečate svojega 12-letnega sina, ki bi v tistem času moral biti pri pouku. To vas zelo preseneti in ne veste, kako se odzvati in kaj reči. Sin vas zagleda in ne more se vam izogniti. Začne se izgovarjati, lagati in pojasnjevati, zakaj ni v šoli. Vi se delate, kot da je vse v najlepšem redu in da mu verjamete, čeprav v vas narašča napetost in že razmišljate, kako mu boste kasneje doma povedala »svoje« ter ga kaznovali za njegovo ravnanje.

**Katero čustvo je bilo izraženo v opisanem primeru? Na kakšen način je bilo izraženo?**

---

---

---

**Kakšen bi bil asertiven odziv?**

---

---

---

8. Preselili ste se v novo stanovanje v bloku. V sosednjem stanovanju živi starejši samski moški. Vsakič, ko se srečata na hodniku, je pretirano prijazen. Ogovarja vas in se želi z vami pogovarjati, čeprav vam ni preveč do tega. Vsakič vas vabi na kavo in pri tem namiguje, da se morata поближе spoznati. Zelo vam je neprijetno, a se kljub temu prisiljeno smehljate in skušate biti prijazni. Ne želite se mu zameriti.

**Katero čustvo je bilo izraženo v opisanem primeru? Na kakšen način je bilo izraženo?**

---

---

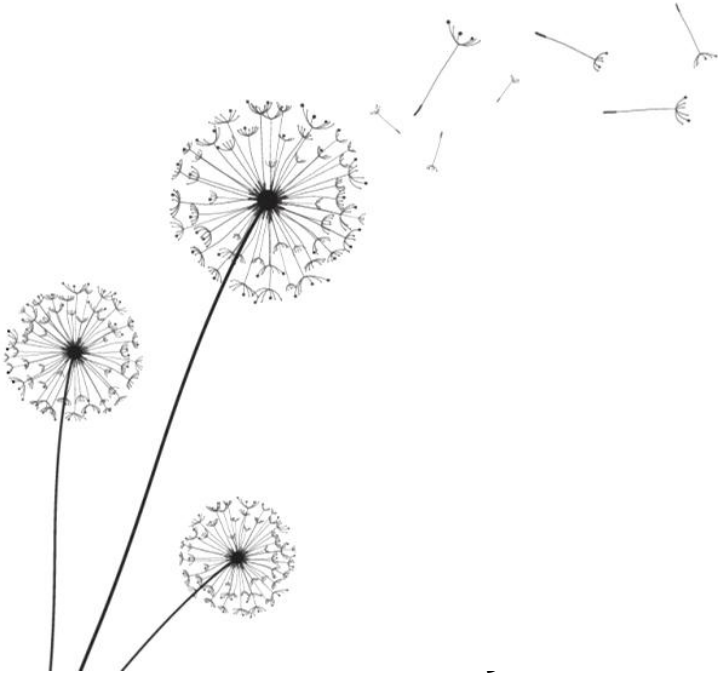
---

**Kakšen bi bil asertiven odziv?**

---

---

---



## 10. KAKO SE LAHKO POTOLAŽIM

---

Vsi včasih potrebujemo tolažbo. Lahko gre za trenutke, ko se spominjate preteklih dogodkov ali ko vam je težko zaradi česa drugega. Nekatere ženske povedo, da se bojijo neprijetnih občutkov, zato naredijo vse, kar lahko, da se nekako zamotijo in jih ne čutijo. Dolgoročno je to lahko škodljivo, saj ti občutki in čustva ne izginejo, temveč ostanejo v njih, potlačeni. Ko začutite neprijetno čustvo, ga lahko, namesto, da se z njim borujete in ga tako naredite še močnejšega, zgolj prepoznate, poimenujete in si ga dovolite začutiti. Če postane preveč intenzivno ali je predolgotrajno, pa si lahko pomagate, da si svoje počutje izboljšate z nekaterimi tehnikami, samotolažbe.



**Kateri so tisti sprožilci, ki v vas sprožijo negativne misli in posledično neprijetna čustva?**

- ko mi nekdo pripoveduje o svoji izkušnji nasilja;
- ko gledam film, ki prikazuje nasilje;
- ko srečam bivšega partnerja;
- ko srečam prijatelja od svojega bivšega partnerja;
- ko grem mimo lokala/trgovine/kraja, kjer sem bila z bivšim partnerjem;
- ko mi nekaj ne uspe;
- ko me nekdo kritizira;
- ko mi otrok kljubuje;
- drugo:

**Kako se boste v takšnih trenutkih pomirili, potolažili?**

Ko smo v stiski, lahko ravnamo impulzivno ali avtomatsko. Zato se tako pogosto zatekamo k načinom tolažbe, ki so škodljivi. Označite, če uporabljate katere izmed neustreznih načinov za pomiritev:

- prekomerno ali premajhno prehranjevanje;
- uživanje drog, pomirjeval;
- prekomerno ali pogosto uživanje alkohola;
- prekomerno kajenje;
- samopoškodovanje;
- nevarna spolnost;
- drugo:

Kadar se zatekamo k neustreznim oblikam pomiritve in tolažbe, se lahko kaj hitro zapletemo v začaran krog. Ker počnemo nekaj, kar nam škoduje, se počutimo slabo. Ker se počutimo slabo, smo v še večji stiski in se ponovno zatečemo k neustreznim oblikam pomiritve. Zato je dobro, da se naučimo, kako se na zdrav in konstruktiven način soočiti s stisko in neprijetnimi čustvi.

**Označite, katere načine tolažbe bi izbrali zase:**

- topla kopel;
- branje knjige;
- telovadba, joga ...;
- sprehod v naravi;
- jok;
- pogovor s prijateljico;
- afirmacije;
- razumevajoč samogovor;
- ogled zabavnega filma;
- pisanje dnevnika;
- vrtnarjenje;
- pospravljanje;
- obisk galerije, muzeja, gledališča;
- ustvarjanje (izdelava nakita, slikanje, fotografiranje ...);
- čuječnost (več o njej si lahko preberete na str. 145);
- drugo:



**Nekaterim pomagajo tudi naslednji, morda nekoliko bolj nenavadni načini tolažbe. Označite, če bi kateri ustrezal tudi vam:**

- pisanje pisma osebi, ki bi ji želeli nekaj povedati, a ga potem ne odpošlješ;
- divji ples ob glasbi v svoji sobi;
- trganje in mečkanje listov (kadar ste zelo jezni);
- glasen jok;
- boksanje mehke blazine.



**Se spomnite še kakšnega načina, ki se vam zdi nenavaden, a bi vam lahko pomagal?**

---

---

**Predstavljajte si, da vam vaša prijateljica pripoveduje o svoji stiski. Kaj bi ji rekli? Kako bi jo potolažili?**

---

---

---

---

**Uporabite te veščine in znanje, ki ga imate, tudi zase.**



## 11. KREPITEV DOBREGA POČUTJA

---

Vsak dan lahko naredite eno stvar, zaradi katere se boste počutili bolje. Vsaka posameznica je drugačna, zato ne bo vsaki ustrezala enaka dejavnost. Izberite tisto, ki bo krepila vaše dobro počutje.



**Na seznamu označite dejavnosti, ki jih boste počeli vsak dan naslednjih 14 dni. Lahko gre za različne dejavnosti, lahko pa ponavljate le eno ali nekaj tistih, ki so vam zares všeč. Po 14 dneh preverite, ali se je vaše počutje izboljšalo. Če se je, razmislite, kako bi lahko nadaljevali z aktivnostmi. Če se ni, preverite, s katerimi drugimi aktivnostmi za izboljšanje počutja bi lahko poskusili naslednjič.**

- šla bom na sprehod;
- vzela si bom čas za kosilo;
- šla bom v galerijo, kino, gledališče ali na kakšno drugo kulturno prireditev;
- delala bom eno izmed vaj za sproščanje;
- vadila bom čuječnost<sup>25</sup>;
- meditirala bom;
- naredila bom dobro delo;
- družila se bom;
- skuhala si bom dobro kosilo;
- privoščila si bom kopel;
- šla bom v savno;
- šla bom teči;
- šla bom v naravo;
- dobro se bom naspala (šla zgodaj spat ali si zjutraj privoščila daljši spanec);
- privoščila si bom popoldanski počitek;
- preizkusila se bom v novem športu;
- vzela bom nekaj dni dopusta;
- učila se bom nove veščine (npr. pletenja, slikanja, tujega jezika ...);
- poklicala bom prijateljico ali prijatelja, s katerim želim poklepetati;
- preizkusila bom nov recept;
- naredila bom seznam stvari in ljudi, ki jih imam rada;
- poslušala bom glasbo;
- brala bom;
- drugo:

---

<sup>25</sup> Več o čuječnosti in vajah za sproščanje v nadaljevanju poglavja.



Skrb zase in krepitev dobrega počutja je proces, ki poteka počasi, korak za korakom. Zato bodite potrpežljivi in prijazni s sabo. Ne pričakujte od sebe preveč in prehitro. Mnoge ženske, ki so doživljale nasilje, povedo, da se niso zavedale, da imajo pravico poskrbeti zase. Ves čas so skrbele le za druge. Zato se je treba tudi veščin skrbi zase naučiti.

*Dobro je, da skrbite zase enakomerno na različnih področjih:*

### *Fizično področje*

- ✓ varen dom,
- ✓ redni zdravniški pregledi,
- ✓ zdravo in redno prehranjevanje,
- ✓ gibanje,
- ✓ počitek,
- ✓ spanje ...

### *Psihološko področje*

- ✓ uporaba asertivnosti,
- ✓ samorefleksija,
- ✓ primerno izražanje čustev,
- ✓ iskanje pomoči, kadar jo potrebujete,
- ✓ preživljanje prijetnega časa,
- ✓ sproščanje,
- ✓ samopohvale ...

### *Službeno področje*

- ✓ čas za malico,
- ✓ pustiti delo v službi,
- ✓ reči ne, ko imate preveč dela,
- ✓ bolniška, ko ste bolni,
- ✓ reden dopust,
- ✓ izogibanje naduram,
- ✓ skrb, da niste preobremenjeni ...

### *Osebno življenje*

- ✓ upoštevanje svojih potreb in želja,
- ✓ postavljanje ustreznih mej bližnjim,
- ✓ druženje z ljudmi, s katerimi se želite družiti,
- ✓ ločevanje osebnega in profesionalnega življenja,
- ✓ hobiji, pristočasne aktivnosti,
- ✓ krepitev zdravega partnerskega odnosa,
- ✓ odgovorno starševstvo ...



u najbolje poskrbite zase? Zakaj?

---

---

**Na katerem področju najtežje poskrbite zase? Zakaj?**

---

---

## STRES

Stres je **naraven odziv telesa** na dogodke, ki nas ogrožajo. Ob zaznani nevarnosti se naše telo odzove avtomatsko s povišanjem adrenalina, s čimer nas pripravi na soočenje s to nevarnostjo. Določena mera stresa je koristna. Omogoča nam, da smo osredotočeni in motivirani ter da se v nevarnosti hitro odzovemo (npr. odskočimo, ko proti nam drvi avto). Po drugi strani ima stalen stres uničujoč vpliv na naše psihično in fizično zdravje. Zato je pomembno, da znamo prepoznati, kdaj smo izpostavljeni preveliki količini stresa.

V enaki situaciji ali življenjskih okoliščinah bodo različne osebe doživele različno količino stresa. To je odvisno od številnih dejavnikov (socialna podpora, osebnost, načini soočanja ...) ter tudi od tega, ali oseba neko situacijo že takoj vidi kot stresno in ali ima občutek, da jo bo obvladala ali ne. Če oseba oceni situacijo kot zanjo zelo stresno in meni, da presega njene sposobnosti, bo doživela veliko količino stresa.

Določene dogodke velika večina ljudi oceni kot stresne:

- **Pomembne življenjske dogodke** (razveza, poroka, selitev, nov družinski član, zaključek študija, menjava službe ...).
- Dogodke, ko se nakopiči **več sprožilcev** stresa hkrati (npr. hkrati menjate zaposlitev ter se selite).
- Dogodke, ki jih **ne moremo nadzorovati** – če lahko nek stresni dogodek že vnaprej predvidimo (npr. izpit), se lahko pripravimo in se z njim lažje soočimo.



Označite, če pri sebi opazate katere izmed naštetih znakov stresa:

- težave s spanjem;
- težko se sprostite, ves čas ste napeti;
- hitro se prestrašite (npr. ob zvonjenju telefona);
- izguba apetita ali prenajedanje;
- težave s koncentracijo;
- razdražljivost;
- bolečine v vratu;
- bolečine v mišicah;
- težave s prebavo;
- depresivnost;
- tesnoba;
- zmanjšana želja po spolnosti.



Določeni opisani znaki lahko kažejo tudi na druge težave. Posvetujte se z zdravnikom, kaj bi bili drugi možni vzroki.

### *Učinkoviti načini za soočanje s stresom<sup>26</sup>:*

- ✓ bodite fleksibilni;
- ✓ bodite sočutni do sebe;
- ✓ načrtujte vnaprej;
- ✓ izogibajte se impulzivnim odločitvam in spremembam;
- ✓ vnesite v svoj vsakdan dovolj gibanja, s katerim sprostite mišično napetost;
- ✓ namenite pozornost svojim občutkom, čustvom in odzivom;
- ✓ na situacijo poskušajte pogledati z drugega vidika;
- ✓ načrtujte prijetne aktivnosti;
- ✓ pogovorite se z osebami, ki imajo podobno izkušnjo kot vi;
- ✓ poiščite podporo pri osebah, ki vam lahko nudijo pogovor, pomoč;
- ✓ dovolite si, da žalujete za stvarmi, ki ste jih s spremembo izgubili;
- ✓ vadite čuječnost ali vaje za sproščanje;
- ✓ poskrbite za svoje fizične potrebe (hrana, dovolj spanja ...);
- ✓ vzemite si čas.

---

<sup>26</sup> Rosenbloom, D., Williams, M. B., in Watkins, B. E. (2010). *Life after Trauma: a Workbook for Healing*. New York: Guilford Press.

## SPROŠČANJE

Nekatere ženske prisegajo na redno sproščanje, drugim je že misel na mirno ležanje ali sedenje neprijetna. Vadba katerekoli vaje za sproščanje lahko blagodejno vpliva na naše psihično in fizično počutje. Če seveda pri tem uživamo.

Izberite si tehniko sproščanja, ki vam najbolj odgovarja. Če vam ne odgovarja nobena klasična tehnika, si najdete svojo. A ne zamenjajte sproščanja z aktivnostjo, pa čeprav je prijetna. Sproščanje naj bo nekaj, kjer ni potrebno, da ste aktivni, pozorni, se trudite ... Prav tako naj sproščanje ne bo le še ena obveznost, če ste že sicer preobremenjeni.

V nadaljevanju poglavja je opisanih nekaj načinov sproščanja.

### *Progresivna mišična relaksacija*<sup>27</sup>

Progresivna mišična relaksacija ali sproščanje nas uči, kako sprostiti mišice s pomočjo enostavnega dvostopenjskega procesa, pri katerem najprej napnemo posamezne mišične skupine v telesu, na primer vrat in ramena, nato pa napetost sprostimo in zaznavamo občutke ob sproščanju mišic. Ta vaja pomaga zmanjševati napetost in stres ter omogoča sprostitev, če smo anksiozni. Pomaga tudi pri zmanjševanju telesnih težav, kot so bolečine v trebuhu ali glavoboli, ter izboljša spanec.

Mnogi so čez dan tako napeti, da občutka sproščenosti sploh ne prepoznajo več. S pomočjo vaje se lahko naučite prepoznavati razliko med napetimi in sproščenimi mišicami. Zatem lahko z geslom priključete sproščenost že ob prvem znaku mišične napetosti. Z napenjanjem in sproščanjem mišic se naučite zaznavati, kdaj ste sproščeni, pa tudi kdaj ste tekom dneva napeti.

#### **Nekaj nasvetov:**

- ✓ Vaji namenite približno petnajst minut.
- ✓ Poiščite kotiček, kjer jo lahko izvedete, ne da bi vas pri tem kaj motilo.
- ✓ Prvi teden ali dva vadite dvakrat na dan, dokler ne obvladate. Boljši kot postanete, hitreje se boste lahko sprostili, ko boste to potrebovali.
- ✓ Ni potrebno, da ste napeti, da bi vadili sproščanje. Pravzaprav je bolje, če z vajami pričnete, ko ste umirjeni. Tako se boste lažje sprostili, tudi ko boste napeti.

---

<sup>27</sup> DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami. Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji. Dostopno na: [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si).

## Priprave

Poiščite tih, udoben kotiček in sedite. Zaprite oči in se udobno namestite. Če želite, lahko ležete, vendar je tako večja verjetnost, da boste pri tem zaspali. Čeprav lahko sproščanje pred spanjem izboljša spanec, je cilj te vaje učenje sproščanja v budnem stanju. Razrahljajte oblačila in ne pozabite se sezuti. Za začetek petkrat počasi, globoko vdihnite.



## Kako vaditi sproščanje

### 1. Odziv napetost – sprostitiv

#### **Prvi korak: Napetost**

Prvi korak je napevanje določenega dela telesa. Vedno pričnete tako, ne glede na to, katero mišično skupino želite sprostiti. Najprej se osredotočite nanjo, na primer, na levo dlan. Nato počasi, globoko vdihnite in izdihnite ter na vso moč stisnite mišice; držite približno pet sekund. Pomembno je, da resnično občutite napetost mišic, kar lahko celo nekoliko zaboli ali se pri tem zatresete. V našem primeru močno stisnete levo pest. Pri tem lahko nehote napnemo tudi druge mišice v bližini (na primer roke ali ramena), zato poskušajte napeti zgolj tiste, na katere ste osredotočeni. Ločevanje posameznih skupin mišic postane veliko lažje z nekaj vaje.

Opozorilo! Pazite, da se pri napevanju mišic ne poškodujete. Pri tej vaji nikoli ne bi smeli začutiti močne ali ostre bolečine. Mišična napetost naj bo namerna, vendar zmerna. Če imate težave zaradi poškodovanih mišic in sklepov ali druge zdravstvene težave, ki omejujejo vašo telesno dejavnost, se prej posvetujte z zdravnikom.

#### **Drugi korak: Sproščanje napetih mišic**

Pri tem koraku hitro sprostite napete mišice. Po petih sekundah pustite napetosti, naj odteče iz napetih mišic. Pri tem izdihnite zrak. Začutili boste, kako mišice postanejo ohlapne in mlahave. Pomembno je, da se namerno osredotočite in zaznavate razliko med napetostjo in sproščenostjo. To je najpomembnejši del celotne vaje. Ostanite sproščeni

približno 15 sekund, nato napnite drugo skupino mišic in vse skupaj ponovite. Ko končate z vsemi mišičnimi skupinami, nekaj časa uživajte v stanju globoke sproščenosti.

Opomba: Učenje sproščanja telesa in opazovanja razlike med napetostjo in sproščenostjo lahko zahteva nekaj časa. Sprva se lahko počutimo nekoliko nelagodno pri osredotočanju na telo, vendar sčasoma pričnemo v tem uživati.

## Različne mišične skupine

Med vajo boste sproščali skoraj vse glavne skupine mišic v telesu. Da bi si jih lažje zapomnili, začnite pri stopalih in se postopoma premikajte po telesu navzgor (ali od glave navzdol, če vam je lažje).

Na primer:

- **Stopalo** (pritisnite prste navzdol).
- **Spodnji del noge in stopalo** (prste na nogah in stopala potegnite k sebi in tako napnite mišice meč).
- **Cela noga** (hkrati z zgornjim napnite še stegenske mišice), nato ponovite na drugi strani telesa.
- **Dlan** (stisnite pest).
- **Desna roka** (stisnite pest ter napnite mišice nadlakti tako, da roko potegnete k ramenu, nato ponovite na drugi strani telesa).
- **Zadnjica** (napnite zadnjične mišice).
- **Trebuh** (potegnite trebuh navznoter).
- **Prsni koš** (globoko vdihnite in močno napnite prsni del telesa).
- **Vrat in ramena** (privzdignite ramena, kot bi se hoteli z njimi dotakniti ušes).
- **Usta** (široko odprite usta, kolikor vam dopusti čeljust).
- **Oči** (tesno zaprite veke).
- **Čelo** (privzdignite obrvi, kolikor morete visoko).

Morda vam bo lažje, če vas nekdo vodi skozi te korake. Na voljo so tudi posnetki, ki vas vodijo skozi progresivno mišično sproščanje (ali kaj podobnega). Lahko pa ustvarite tudi svoj posnetek in se posnamete na kaseto ali CD, oziroma prosite prijatelja ali prijateljico z mehkim, umirjenim glasom, naj to stori za vas. Zvenelo naj bi približno tako:

*Globoko vdihnite skozi nos ... Nekaj sekund zadržite dih ... Sedaj izdihnite ... In ponovno vdihnite skozi nos ... Bodite pozorni na svoje telo in občutke ... Pričnite z desnim stopalom ... Stisnite mišice desnega stopala. Prste potisnite navzdol, kolikor le gre, zadržite ... Zadržite ... Dobro ... Sedaj sprostite stopalo in izdihnite ... Stopalo naj bo mlahavo ... Zaznajte razliko med napetostjo in sproščenostjo ... Občutite, kako napetost izteče iz stopala kakor voda ... (nato ponovite enako za spodnji del desne noge in nato celo desno nogo itd.)*

## 2. Napni in spusti na hitro

Ko dobro obvladate tehniko »napetosti in sprostitve« in ste jo že nekaj tednov vadili, lahko pričnete s krajšo različico progresivne mišične relaksacije. S tem se naučite, kako hkrati napeti večje mišične skupine, kar vzame še manj časa. Te mišične skupine so:

- noge in stopala,
- trebuh in prsni koš,
- roke, ramena in vrat,
- obraz.

Namesto da bi sproščali le eno specifično mišično skupino naenkrat (npr. trebuh), se lahko osredotočite na več skupin hkrati (torej na trebuh IN prsni koš). Začnete lahko z osredotočanjem na svoje dihanje med napenjanjem in sproščanjem. Pri tej krajši različici vam lahko pomaga, če si med izdihom pri sebi izrečete določene besede ali fraze (denimo »sproščen\_a«, »spustim«, »miren\_na«, »mir«, »minilo bo« itd.). To besedo ali frazo boste povezali s stanjem sproščenosti; nazadnje bo že misel na to besedo prinesla občutek umirjenosti. To je priročno v situacijah, ko je težko izvajati vse korake progresivne mišične relaksacije.

## 3. Tehnika popuščanja

Čas sproščanja lahko še bolj skrajšate tako, da uporabljate samo tehniko »popuščanja«. Prednost napenjanja in sproščanja mišic je, da se naučite prepoznavati, kdaj so mišice napete in kakšen je občutek, ko so sproščene. Ko obvladate tehniko napetosti in sprostitve, lahko začnete s tehniko popuščanja, ki izpusti »napetost« v vaji. Na primer, namesto da napnete trebuh in prsni koš, preden ju sprostite, poskušajte zgolj popustiti napetost. Najprej bo občutek sprostitve mnogo manj intenziven, kakor če bi prej mišice napeli, vendar postane z vajo tudi tehnika popuščanja prav tako sproščujoča.



# Čuječnost

V 70-ih letih prejšnjega stoletja je dr. Jon Kabat-Zinn prilagodil budistično čuječnostno meditacijo za potrebe njegovega programa za zmanjševanje stresa. Od takrat se čuječnost uporablja za odpravljanje različnih fizičnih in psihičnih težav.

Kabat-Zinn je čuječnost (ang. *mindfulness*, fr. *pleine conscience*, nem. *Achtsamkeit*) opredelil kot *zavedanje tega, kar se dogaja v tem trenutku*, ne da bi dogajanju dajali vrednostne sodbe. Takšno zavedanje lahko vključuje notranje dogodke (misli, čustva ...) ali zunanje (zvoki, vonji ...). Gre za prizadevanje za namerno usmerjanje pozornosti, na nepresojajoč način, na doživljanje v sedanjem trenutku. Ne gre le za tehniko, saj ima čuječnost največji učinek, kadar nam te veščine uspe vključiti v vsakdanje življenje. Čuječnost je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja *odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti*. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, ne da bi se poskušali doživljanju izogniti, ga zadržati ali ga kako drugače spreminjati. Najpreprostejše lahko čuječnost opišemo kot način učenja, kako nadzorovati našo pozornost. Čuječen je posameznik, ki usmerja pozornost na doživljanje vsakega posameznega trenutka, pri čemer to izkušnjo zgolj sprejema in je ne ocenjuje.

*Glavni principi čuječnosti so*<sup>28</sup>:

## 1. Neobsojanje

Čuječnost gojimo, kadar skušamo doživeti svojo trenutno izkušnjo brez obsojanja. Naš um je navajen, da ves čas kategorizira in vrednoti naše izkušnje, kar nas vodi v avtomatično reagiranje nanje. Ves čas dajemo dogodkom vrednostne sodbe ("To mi je všeč." "To je dolgočasno."), pogosto ne da bi se tega sploh zavedali. Ko smo čuječi, postanemo zgolj opazovalci dogajanja, tako tistega v nas kot zunaj nas.



<sup>28</sup> Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York: Dell Publishing.



## *2. Potrpežljivost*

Potrpežljivost pomeni, da razumemo in sprejemamo dejstvo, da vsaka stvar potrebuje svoj čas. Potrpežljivost vključuje tudi potrpežljivost do sebe. Čuječnost pomeni zavedanje dejstva, da ni potrebe, da bi bili nepotrpežljivi s seboj, kadar se naše misli in naša čustva ne ujemajo z našimi željami oz. pričakovanji. Da smo potrpežljivi, kadar menimo, da bi nekaj že morali znati, morali osvojiti, morali doseči. Kajti vse bo ob svojem času.

## *3. Otroška radovednost in odprtost*

Izraz otroška radovednost ali odprtost se nanaša na odsotnost pričakovanj in prepričanj o tem, kar o nečem že vemo. Naša pričakovanja in prepričanja nam namreč lahko onemogočajo, da bi videli stvari takšne, kot v resnici so. S tem izpred oči izgubljam bogastvo sedanjega trenutka.

## *4. Zaupanje*

Bazično zaupanje v sebe in svoja čustva je pomemben del prakse čuječnosti. Mnogo bolje je zaupati sebi in svoji intuiciji ter presoji, kot se naslanjati na neka zunanja vodstva. Tudi če zato naredimo »napake«. Čuječnost nas uči sprejemati in zaupati v svoja čustva ter v sebe kot neponovljivo posameznico ali posameznika.

## *5. Neprizadevanje*

Skoraj vse, kar v življenju počnemo, je namenjeno nekemu cilju. Bistvo meditacijske prakse pa je prav to, da si ne prizadevamo k nobenemu cilju. V čuječnost lahko vložimo veliko svoje energije, a gre vseeno za ne-početje. Edini cilj je namreč ta, da smo to, kar smo.

## *6. Sprejemanje*

Ena izmed ključnih lastnosti čuječnosti je, da stvari sprejemamo takšne, kakršne so. Kadar stvari ne sprejemamo in jih skušamo prisiliti, da bi bile drugačne, s tem zgolj ustvarjamo napetost. Zaradi tega se slabo počutimo, navsezadnje pa nam ravno takšen odnos pogosto onemogoča, da bi v resnici kaj spremenili.

Sprejemanje ne pomeni, da vam mora biti vse všeč, da morate biti z vsem zadovoljni. Prav tako ne pomeni, da postanemo popolnoma pasivni in pozabimo na svoja načela in vrednote. Nikakor. Sprejemanje pomeni zgolj to, da se zavemo trenutne realnosti. Če doživljamo nasilje, pomeni, da prepoznamo in sprejmemo dejstvo, da doživljamo nasilje. V skladu s tem nato ukrepamo.

## 7. Opuščanje

Tako kot si pogosto želimo, da bi se znebili nekaterih svojih misli, čustev in občutkov (kar pogosto vodi v to, da se le še okrepijo), tako nam je težko nekatera naša čustva, stališča, misli opustiti. Čuječnost spodbuja gojenje nenavezanosti, ki je le še en način, da pustimo, da so stvari takšne, kot so, in ne takšne, kot bi želeli, da so. Vsi imamo izkušnjo s tem, kako se je prepustiti - vsak večer, preden zaspimo, prepustimo svoje misli in telo spancu. Kadar nam to ne uspe, ne moremo zaspati.

### Primer enostavne vaje čuječnosti<sup>29</sup>

Sedite z zaprtimi očmi in osredotočite svojo pozornost na dih, ki prihaja in odhaja iz vašega nosu. Bodite pozorni na to, kakšen občutek ima zrak, ko se giblje skozi nos, ven in noter, trenutek za trenutkom. Počnite samo to 10 minut. Če boste nekaj časa izvajali to preprosto vajo, boste ugotovili, da je pravzaprav zelo težka. Še preden se zaveste, je vaša pozornost že razpršena naokoli. Takoj, ko to opazite, nežno in neobsojajoče pogledajte, kam je zataval vaš um in nato usmerite pozornost nazaj na dihanje. To boste morali ponoviti večkrat, vsakič, ko boste delali vajo in s tem ni nič narobe. To je le del vaje; tako se učite, kako se vedno znova vračati v sedanji trenutek. Žrtvam travm je včasih lažje, da vadijo čuječnost z odprtimi očmi in usmerijo pozornost ven iz sebe. Lahko, na primer, prižgete svečo in opazujete plamen. Vsakič ko opazite, da vaš um zatava, svojo pozornost ponovno usmerite na svečo.



### Vaja čuječnosti 3-minutni dihalni prostor<sup>30</sup>

- **Najprej usmerimo pozornost na telesne občutke.** V mislih preletimo celotno telo in smo pozorni na morebitne občutke. Lahko jih poimenujemo, če znamo, a se do njih ne opredeljujemo. Samo opazujemo in zaznavamo jih.
- **Nato pozornost usmerimo tudi na svoje misli** in jih brez ocenjevanja opazujemo. Pustimo jih, da prihajajo in odhajajo, kot oblaki na nebu. Pozornost usmerimo na dihanje. Eno minuto spremljamo, kako dih vstopa v telo in nato potuje vse do popka ter kako potuje ven iz telesa.

<sup>29</sup> Rosenbloom, D., Williams, M. B., & Watkins, B. E. (2010). *Life After Trauma: a Workbook for Healing*. New York: Guilford Press.

<sup>30</sup> Segal, Z. (2016). *The Three-Minute Breathing Space Practice*. Dostopno na: <http://www.mindful.org/the-three-minute-breathing-space-practice/>.

- **Osredotočimo se na dihanje:** svojo pozornost usmerimo zgolj na dihanje in poskušamo eno minuto zadržati svojo pozornost na dihanju.
- Nato **pozornost ponovno razširimo** in se v mislih zavedamo celotnega telesa. Občutimo telo z naklonjenostjo in prijaznostjo. Eno minuto sprejemamo vse, kar se dogaja v našem telesu, ne da bi se do tega opredeljevali ali poskušali spremeniti.

Čuječnost lahko vadimo tudi ob vsakodnevnih opravkih, na primer, ko pospravljamo, pomivamo posodo, hodimo. Pri takšnih opravilih ponavadi naše misli tavajo naokoli, razmišljamo o marsičem. Lahko pa do teh opravil pristopimo čuječe, kar pomeni, da vso pozornost posvetimo temu, kar delamo. Na primer, ko smo na sprehodu, bodimo pozorni na to, kaj vidimo okoli sebe, kaj slišimo, kaj občutimo. Opazujmo občutke v naših nogah, rokah, glavi, ko se premikamo. Misli se bodo neprestano vrivale, a pustimo jih, da gredo mimo in se ponovno posvetimo našemu telesu in okolici.

## Vizualizacija varnega kraja<sup>31</sup>

To vajo lahko izvajate kadarkoli. Nekaterim pomaga takrat, ko jih je strah, so tesnobni ali čutijo, da so pod stresom. Lahko pa jo izvajate takrat, ko čutite, da potrebujete nekaj časa samo zase. Gre za sproščujočo predstavo varnega kraja.

- Predstavljajte si kraj, kjer se počutite mirni, spokojni in varni. Morda gre za kraj, kjer ste nekoč že bili, lahko je kraj, o katerem ste sanjali, ali kraj, katerega sliko ste nekje videli.
- Osredotočite se na barve vašega mirnega varnega kraja.
- Zaznajte zvoke, ki so okrog vas, ali pa morda tišino.
- Pomislite na vonjave, ki jih lahko tam opazite.
- Nato se osredotočite na občutke na koži – zemlja pod vami, temperatura, gibanje zraka, karkoli, česar se lahko dotaknete.
- Medtem ko ste v svojem mirnem in varnem kraju, si lahko zanj izmislite ime. Lahko ima eno besedo ali več. Uporabite ga za priklic podobe, kadarkoli jo boste potrebovali.
- Lahko se odločite in se še malce pomudite v uživanju miru in spokoja. Kraj lahko zapustite kadarkoli želite, le oči odprite in se zavejte, kje se nahajate.



<sup>31</sup>Društvo DAM. Predstave za samopomoč. Dostopno na:

[http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com\\_content&task=view&id=834&Itemid=83](http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=834&Itemid=83).

## UPORABA POZITIVNIH STAVKOV

Nič ni narobe, če se kdaj počutimo slabo. Nenehno izpodrivanje neprijetnih misli, čustev in občutkov jih pogosto le okrepi. Zato je prav, da se sprejemamo tudi takrat, ko se ne počutimo dobro. Če pa opazimo, da se večino časa počutimo slabo, naše misli pa so predvsem negativne in jih težko ustavimo, je dobro, da imamo na voljo tudi pozitivne misli, po katerih lahko posežemo. Iz spodnjega seznama si izberite tiste, ki vam bodo pomagale in dodajte svoje.

*Lahko prosim za pomoč, ko jo potrebujem.*

*Lahko čutim vsa čustva, tudi neprijetna.*

*Minilo bo.*

*Nisem odgovorna za nasilje, ki ga je do mene povzročal partner.*

*Pomoč obstaja.*

*Pravico imam, da sem varna.*

*Popolnoma se sprejemam.*

*Pravico imam, da postavljam svoje meje.*

*Vredna sem spoštovanja in ljubezni.*

**Moje pozitivne misli:**

---

---

## ORGANIZIRANJE ČASA

Transakcijska analiza<sup>32</sup> pravi, da je potreba po strukturi časa ena od osnovnih človeških potreb<sup>33</sup>. Potreba po strukturi je nezavedna.

### Čas si strukturiramo na 5 različnih načinov:

#### 1. Umik

Gre za čas, ki ga oseba preživlja sama s sabo. Lahko je fizično sama, ali pa se v družbi ljudi umakne v svoje misli. Z umikom se lahko sprostimo, predelamo stvari. Ko se umikamo, dobimo zelo malo potrditev, saj večino potrditev dobivamo od drugih ljudi. Umiki ne bi smeli biti predolgi. Če se počutimo osamljene, pomeni, da je umik predolg.

#### 2. Rituali

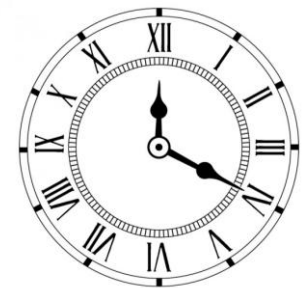
Gre za natančno predpisana vedenja v družbi ljudi. Dogajanje poteka na podlagi že vnaprej določenih pravil (pogrebi, poroke, praznovanja ...). Pri ritualih je znano, kakšen bo potek dogodkov, zato nam nudijo varnost. Rituali so pomembni za spoznavanje ljudi na varen način.

#### 3. Razvedrila

Gre za preživljanje časa z ljudmi, s katerimi nam je prijetno. Tema pogovora ni pomembna. Razgovori v razvedrilu so površinski, nimajo cilja, da bi nekaj dosegli. Razvedrilo je biti skupaj z nekom in se imeti prijetno.

#### 4. Zabavne igre in delo

Gre za ciljno, usmerjeno dejavnost, ki vključuje skupino ljudi (nogomet, kartanje ...). Razlika med razvedrilom in zabavnimi igrami je v tem, da so zabavne igre ciljno usmerjene, prav tako imajo posledice, medtem ko jih razvedrila nimajo.



#### 5. Intimnost (bližina)

Pri ljudeh, s katerimi razvijemo bližino, dobimo največ. Vendar tudi v bližini ohraniš sebe in se ne zliješ popolnoma z drugo osebo. Nekateri ljudje se bližine bojijo in jo nadomeščajo s

---

<sup>32</sup> Transakcijska analiza (TA) je teorija osebnosti in sistematična psihoterapija za osebnostno rast in spremembo.

<sup>33</sup> O strukturi časa povzeto iz zapiskov supervizije, Bojan Pucelj, na podlagi teorij Erica Berna, 16. 2. 2012.

psihološkimi igrami, ki so škodljive. Po navadi je ta strah pogojen z izgubami (bolečinami) v otroštvu.

Dobro je uporabljati vseh pet načinov za strukturiranje časa. Pri zadovoljevanju potrebe po strukturi se ponavadi opremo na tisto, kar nam je domače, kar poznamo. Ko pride do spremembe okoliščin, moramo najti nove načine, s katerimi strukturiramo čas. Ko oseba, ki je doživljala nasilje, zapusti nasilen odnos, je dobro, da poišče nove načine, kako zapolniti čas, ki ga je prej zapolnjevalo nasilje in skrb za varnost.

Kaj pa, ko se nam zdi, da imamo **časa premalo**? Takrat si lahko pomagamo z naslednjimi vprašanji in predlogi:

- **Kaj je res nujno narediti?**

Kadar imamo veliko opravkov, pogledajmo, če je res nujno, da naredimo vse. Postavimo si realne cilje in kriterije.

- **Kje vam lahko nekdo pomaga?**

Ni potrebno, da smo za vse sami. Dovolimo si prositi za pomoč, ko jo potrebujemo.

- **Kaj je potrebno narediti takoj, kaj pa lahko počaka?**

Pogosto smo v bitki s časom, ker si ne znamo postaviti prioritete. Dobro je pogledati, kaj je nujno narediti takoj in kaj lahko počaka.

- **Vsak dan si vzemite 10 minut, ko ne boste počeli nič.**

Če smo ves čas v akciji, nas lahko to na dolgi rok privede do izčrpanosti. Zato vsak dan poskrbimo za vsaj nekaj počitka, časa, ko ne počnemo nič.



- **Vprašajte se - je to nekaj, kar moram in želim narediti zdajle?**

Kup umazanega perila, neoprana posoda, neplačani računi ... Razmislite, ali je res nujno, da vse to opravite takoj. Odločite se, ali je bolj pomembna čista kuhinja ali nekaj trenutkov počitka.

- **Naučite se postaviti zase in reči ne.**

Mnoge ženske so vzgojene v duhu, da je nevljudno zavrniti prošnjo ali se postaviti zase. Zato nase prevzemajo vedno nove zadolžitve, tako v službi kot doma. Če se jih nabere preveč, jim zmanjka časa zase, kar vodi do slabega počutja.

## 12. STRATEGIJE PREŽIVETJA IN OBRAMBNI MEHANIZMI

---

Da ste lahko preživeli nasilje (ki ste ga morda doživljali že v otroštvu), ste morali razviti številne strategije preživetja in uporabiti mnoge obrambne mehanizme. Pogosto pa obrambni mehanizmi postanejo ovira, ko jih ne potrebujemo več za preživetje, temveč se k njim zatekamo, ker ne znamo ali ne zmoremo ravnati drugače.



**Če bi jih radi spremenili in razvili ustrežnejše strategije soočanja s stresom in neugodnimi življenjskimi okoliščinami, si lahko preberete spodnji seznam strategij preživetja, ki jih ženske, ki doživljajo nasilje, najpogosteje uporabljajo. Označite tiste, ki jih opazate tudi pri sebi:**

### **zanikanje**

Zanikanje pomeni, da zanikate nekaj, kar se vam je zgodilo ali se vam dogaja. Ponavadi zanikamo stvari, ki so preveč boleče, da bi se z njimi soočili. Veliko žensk z izkušnjo nasilja zanika, da doživljajo ali so doživljale nasilje ali da ima nasilje kakršnekoli negativne posledice za njih.

### **minimaliziranje**

Minimaliziranje pomeni, da si rečemo, da ni to, kar se nam je zgodilo ali se nam dogaja, nič takega. »Pa kaj, če je malo znorel in razbil par krožnikov?« »V vsakem partnerstvu so težave. Lahko podcenjujemo pomen težav, lahko pa tudi naše sposobnosti soočanja s težavami. »Tega ne bom zmogla.«

### **racionalizacija**

Racionaliziranje pomeni, da najdemo razloge, opravičila, zakaj je nekdo naredil nekaj nedopustnega ali neprijetnega. »Preveč je obremenjen z delom.« »Nič časa nima zase.« »Saj ni zares mislil, kar je rekel.« »Toliko drugega dela sem imela, da ni bilo časa za počitek.«

### **obrambna maska**

Nekatere ženske se lahko soočijo z zlorabo le tako, da si nadenejo masko, s katero prikrijejo svoja prava čustva. Na zunaj delujejo umirjeno ali veselo, znotraj pa čutijo strah, tesnobo, žalost in ostala neprijetna čustva in občutke.

#### □ humor

Tudi humor je lahko obrambni mehanizem, čeprav nekoliko manj škodljiv od drugih. Humor predstavlja zmožnost prikazovanja dogodkov kot šaljivih, s čimer se oseba obvaruje pred bolečino.

#### □ disociacija

Disociacija je nekakšen umik v samega sebe, ko ne čutimo ničesar ali ne zaznavamo, kaj se dogaja okoli nas. Vsem se to kdaj zgodi, med vsakdanjimi opravili, ko se povsem zamotimo. Kot obrambni mehanizem pa disociacija nastopi, kadar je za osebo neka izkušnja preveč boleča in se od nje »odklopi«, na primer med posilstvom ali doživljanjem druge oblike nasilja.

#### □ zloraba drog, zdravil ali alkohola

Oseba poskuša omiliti neprijetna čustva in občutke tako, da zlorablja alkohol, pomirjevala ali nedovoljene substance.

#### □ motnje hranjenja (prenajedanje, anoreksija, bulimija) in nekemične zasvojenosti

Hrana (ali drugo) postane poglavitni način za reševanje trenutnih čustvenih stisk. Nudi trenutno olajšanje, na dolgi rok pa stisko le še okrepi.

#### □ samopoškodovanje

Samopoškodovanje je zadajanje telesne poškodbe (rezanje, zbadanje ...) v času povečanega stresa in tesnobe. Deluje kot mehanizem spoprijemanja s stresom, saj začasno odpravlja trpljenje in omogoči osebi trenutno sprostitev napetosti.

#### □ samokritika

Žrtve, ki verjamejo, da so soodgovorne za nasilje, ki jih do njih povzroča partner, se pogosto kritizirajo. *»Jaz sem kriva, da je bil nasilen do mene, nekaj je narobe z mano.«*

**Katere strategije preživetja in obrambne mehanizme opazate pri sebi:**

---

---

Neustrezni obrambni mehanizmi, opisani zgoraj, so vam v nekem trenutku lahko koristili, da ste se počutili vsaj nekoliko manj slabo in da ste preživeli. Vendar pa vam hkrati, kot verjetno ugotavljate tudi sami, povzročajo številne težave. Kljub temu ne pozabite, da ste



jih razvili kot način reševanja težave z nasiljem. Če boste to razumeli, se boste nehali obtoževati in kritizirati. Do sebe boste postali bolj prijazni in manj obsojajoči. Tako je prav.

Namesto obtoževanja se vprašajte:



**Katero težavo želim s tem obrambnim mehanizmom rešiti?**

---

**Na kakšen drug način bi jo lahko rešila?**

---

**Kdo mi lahko pomaga pri tem?**

---

**Kaj mi lahko pomaga pri tem?**

---

**Katere moje lastnosti mi bodo v pomoč?**

---



**Preverite, katere ustrezne načine soočanja s posledicami nasilja bi lahko uporabili:**

- iskanje socialne podpore;
- načrtovanje rešitev;
- iskanje načinov, kako sem težave rešila v preteklosti;
- skrb zase;
- uporaba virov moči;
- postavljanje realnih ciljev;
- uporaba veščin asertivnosti;
- sprejemanje svojih čustev, občutkov, misli;
- zmanjševanje stresa;
- fizična aktivnost;
- drugo:

## 13. KAJ SEM SE NAUČILA OD SVOJIH STARŠEV?

---

Iz otroštva in obdobja odraščanja imamo različne izkušnje, tako prijetne kot neprijetne. Tudi zaradi njih smo, kakršni smo. Iz njih se lahko marsikaj naučimo. Nekatere osebe, ki so imele s svojimi starši<sup>34</sup> nezadovoljujoč odnos, se odločijo, da bodo vse počele prav nasprotno od tega, kar so delali njeni starši. Drugi ne ozavestijo napak svojih staršev in jih ponavljajo v odnosu do svojih otrok ali v partnerskem odnosu, ne da bi se zavedali, da prenašajo neustrezne vzorce na naslednjo generacijo. Noben od opisanih načinov ni dober. Dobro je, da izhajamo iz sebe in ne iz slepega ponavljanja vedenja ali nasprotovanja našim staršem.

### ODNOS Z OČETOM



Odgovorite na spodnja vprašanja, povezana z vašim očetom. V kolikor niste odraščali z očetom, se naj odgovori navezujejo na drugo pomembno moško osebo iz vašega otroštva (očim, rejnik, sorodnik, učitelj ...).

Ali vas je oče pohvalil? Kako? Katere besede je pri tem uporabil, kakšen sta bila njegov obraz in drža, ko je izrekel pohvalo?

---

---

Kako ste se ob tem počutili?

---

---



---

<sup>34</sup> Beseda starš se v celotnem poglavju nanaša na katerokoli starševsko figuro, ne le na biološke starše. Če niste živeli s starši, gre lahko za rejnico\_ka, skrbnika\_co, stare starše ...

**Kako vam je oče pokazal, da vas ima rad? Ali vam je to povedal? Vam je to pokazal z objemom ali kako drugače?**

---

---

**Kako ste se ob tem počutili?**

---

---

**Kako vas je oče kaznoval? Kaj je rekel, kaj naredil, kakšne volje je bil ob tem?**

---

---

**Kako je vaš oče izražal jezo? Kaj je naredil, rekel?**

---

---

**Kako je vaš oče izražal žalost? Kaj je naredil, rekel?**

---

---

**Kako ste se ob tem počutili?**

---

---

**Kako je vaš oče izražal veselje? Kaj je naredil, rekel?**

---

---

**Kako ste se ob tem počutili?**

---

---

**Kako je vaš oče skrbel za vas? Kaj je delal, da je zadovoljeval vaše potrebe (po hrani, po varnosti ...)? Vas je peljal k zdravniku? Vam je skuhal čaj, ko ste bili bolni ...?**

---

---

**Kakšen odnos je imel vaš oče do vaše mame? Je bil pozoren, ljubeč? Je bil nasilen ...?**

---

---

**Kako ste se ob tem počutili?**

---

---

**Kako se je vaš oče pogovarjal z vašo mamo? Je bil pozoren, je poslušal le na pol, ga je zanimalo njeno mnenje ...?**

---

---

**Kako se je vaš oče pogovarjal z vami? Je bil pozoren, je poslušal le na pol, ga je zanimalo vaše mnenje ...?**

---

---

**Kako ste se ob tem počutili?**

---

---

**Kako vas je oče zaščitil pred nevarnostmi?**

---

---

**Kako ste se ob tem počutili?**

---

---

**Kaj od tega, kar je počel vaš oče, je po vašem mnenju prispevalo h krepitvi vajinega odnosa?**

---

---

**Kaj od tega, kar je počel vaš oče, je po vašem mnenju škodovalo vajinemu odnosu?**

---

---



**Naštejte vaše podobnosti in vaše razlike z očetom. Upoštevajte čim več značilnosti (videz, vedenje, telesna drža, zaposlitev, odnos s partnerko ...).**

Podobnosti z očetom	Razlike z očetom

**Če imate ali želite imeti otroka - katere stvari, ki ste se jih naučili od očeta, bi radi predali svojemu otroku?**

---

---

---

---

---

---

---

---



## ODNOS Z MAMO



Odgovorite na spodnja vprašanja, povezana z vašo mamo. V kolikor niste odraščali z mamo, se naj odgovori navezujejo na drugo pomembno žensko osebo iz vašega otroštva (očetova partnerka, rejnica, sorodnica, učiteljica ...).

Ali vas je mama pohvalila? Kako? Katere besede je pri tem uporabila, kakšna sta bila njen obraz in drža, ko je izrekla pohvalo?

---

---

Kako ste se ob tem počutili?

---

---

Kako vam je mama pokazala, da vas ima rada? Ali vam je to povedala? Vam je to pokazala z objemom ali kako drugače?

---

---

Kako ste se ob tem počutili?

---

---

Kako vas je mama kaznovala? Kaj je rekla, kaj naredila, kakšne volje je bila ob tem?

---

---

**Kako ste se ob tem počutili?**

---

---

**Kako je vaša mama izražala jezo? Kaj je naredila, rekla?**

---

---

**Kako ste se ob tem počutili?**

---

---

**Kako je vaša mama izražala žalost? Kaj je naredila, rekla?**

---

---

**Kako ste se ob tem počutili?**

---

---

**Kako je vaša mama izražala veselje? Kaj je naredila, rekla?**

---

---

**Kako ste se ob tem počutili?**

---

---



**Kako je vaša mama skrbela za vas? Kaj je delala, da je zadovoljevala vaše potrebe (po hrani, po varnosti ...)? Vas je peljala k zdravniku? Vam je skuhala čaj, ko ste bili bolni ...?**

---

---

**Kakšen odnos je imela vaša mama do vašega očeta? Je bila pozorna, ljubeča? Se ga je bala?**

---

---

**Kako ste se ob tem počutili?**

---

---

**Kako se je vaša mama pogovarjala z vašim očetom? Je bila pozorna, je poslušala le na pol, jo je zanimalo njegovo mnenje ...?**

---

---

**Kako se je vaša mama pogovarjala z vami? Je bila pozorna, je poslušala le na pol, jo je zanimalo vaše mnenje ...?**

---

---

**Kako ste se ob tem počutili?**

---

---

**Kako vas je vaša mati zaščitila pred nevarnostmi?**

---

---

**Kako ste se ob tem počutili?**

---

---

**Kaj od tega, kar je počela vaša mama, je po vašem mnenju prispevalo h krepitvi vajinega odnosa?**

---

---

**Kaj od tega, kar je počela vaša mama, je po vašem mnenju škodovalo vajinemu odnosu?**

---

---



Naštejte vaše podobnosti in vaše razlike z mamo. Upoštevajte čim več značilnosti (videz, vedenje, telesna drža, zaposlitev, odnos s partnerjem ...).

Podobnosti z mamo	Razlike z mamo

Če imate ali želite imeti otroka - katere stvari, ki ste se jih naučili od mame, bi radi predali svojemu otroku?

---

---

---



## 14. ODPUŠČANJE

---

»Če bi bilo povzročitelju žal, potem bi vedel, da imaš pravico, da si prizadeta in da moraš predelati posledice in ti tega ne bi preprečeval. Prevel bi odgovornost za to, kar je naredil in za posledice svojih dejanj in zavedal bi se, da bodo njegova dejanja za vedno del tvojega življenja. Če bi mu bilo res žal, bi vse to razumel. Šel bi še dlje - zavzemal bi se za preprečevanje nasilja. Žalostno je, da večini ni nikoli zares žal. In tudi, če bi mu bilo žal, mu verjetno ne bi mogla oprostiti, vsekakor pa ne pozabiti tega, kar mi je naredil.«

Avtorica na Facebook strani *Overcoming Sexual Abuse*<sup>35</sup>

Morda ste se že ukvarjali s tem, ali oprostiti osebi, ki je do vas povzročala nasilje, ali ne. Lahko, da ste od okolice dobivali takšna sporočila:

»Saj mu je žal, zakaj mu ne oprostiš.«

»Moraš mu oprostiti, lažje ti bo.«

»Če mu ne oprostiš, ne moreš biti nikoli srečna.«

Je res potrebno oprostiti, da lahko zaživite zadovoljivo življenje? Ne. Ni vam potrebno. To, da predelate zlorabe, ki ste jih doživeli, pomeni, da **prepoznate, kaj se vam je zgodilo, da sprejmete svoje občutke v zvezi s tem in svoja čustva, ki jih gojite do ljudi, ki so povzročali nasilje do vas**. Dobro je, da pustite nasilje v preteklosti, a za to ni nujno, da povzročitelju oprostite. Včasih ni mogoče oprostiti, včasih nočete oprostiti. Za nekatere pomeni oprostiti osvoboditi se preteklosti. Za druge pač ne. Sami odločate o tem, kaj je dobro za vas in nihče vas nima pravice siliti, da oprostite, če tega ne želite. To je samo vaša odločitev. Razbremenite se lahko tudi na druge načine in tudi drugi načini so, da pustite za sabo težo travme, ki ste jo doživeli.

Nič ni narobe, če čutite zamero do povzročitelja, če ste nanj jezni, če imate mešane občutke. Vse, kar čutite, lahko čutite in je pričakovano, da čutite. Končno ste lahko to, kar ste. Verjetno ste morali že tako ali tako predolgo zadrževati vsa čustva, si nadevati maske. Zdaj je čas, da si jih dovolite občutiti. In če med njimi ni odpuščanja - pa kaj potem! Vi ste tisti, ki odločate o tem in nihče drug.

Ni vam potrebno oprostiti, dobro pa je, da sčasoma poskrbite, da svojega časa ne tratite za premlevanje o preteklosti. Ko ste živeli v nasilnem odnosu, so bile vaše misli usmerjene

---

<sup>35</sup> <https://www.facebook.com/overcoming.osa/>.

pretežno v to, kako se zaščititi pred nasiljem, kako predvideti partnerjev odziv, kako biti čim manj opazna, da s čim ne razburite partnerja in podobno. Veliko časa ste bili prisiljeni nameniti razmišljanju o partnerju, saj ste le tako lahko preživel. Zdaj vam tega ni več potrebno.

**Ali se vam zdi pomembno, da odpustite osebi, ki je bila nasilna do vas?**

---

**Zakaj?**

---



### **Pisanje pisma**

Je kaj, kar ste želeli povedati svojemu (bivšemu) partnerju, pa niste zmogli, si niste upali ali enostavno niste utegnili? Morda so ostale kakšne neizrečene misli, besede. Nekaterim ženskam pomaga, če v ta namen napišejo pismo, naslovljeno na bivšega partnerja. Pisma ne boste nikoli oddali, zato lahko pišete povsem iz sebe, brez strahu, da bi imele lahko vaše besede kakršnekoli neprijetne posledice. Nato pismo uničite.



## 15. MITI O ŽENSKOSTI

---

»Največja sprememba se začne, ko moški prevzamejo enako skrb za otroke kot ženske in ko so ženske enakovredne igralke v javnem življenju.«<sup>36</sup>

Gloria Steinem



**Na kaj pomislite ob besedi ženska? Napišite vse, kar vam pade na misel.**

---

---

---

Dečki in deklice prejmejo tekom odraščanja številna sporočila o tem, kakšni bi morali biti in kako bi se morali vesti glede na spol. Gre za stereotipe, ki se prenašajo iz generacije v generacijo. Ljudje potrebujemo občutek, da obstajajo jasna pravila in da razumemo svet. Tako si poenostavimo življenje, zato se oklepamo različnih stereotipov. Če bi jih analizirali, bi najbrž prišli do tega, da niso realni. To bi omajalo naš svet, zato raje iščemo dokaze zanje in jih prenašamo naprej.

Še posebej veliko je stereotipov, povezanih s spoli in spolnimi vlogami. Če neka ženska oziroma moški odstopa od začrtanih okvirjev, hitro sklenemo, da je drugačen\_na, nenavaden\_na, čuden\_na. Na stereotipih temeljijo tudi mnoga naša pričakovanja. Od žensk se pričakuje, da bodo skrbne, prijazne, ponižne, ljubeče, od moških, da bodo neustrašni, nečustveni, močni, agresivni ...

Tako ženske kot moški imamo v življenju zaradi teh stereotipnih predstav številne težave. Kajti, če se zgolj podredimo družbenim predstavam o našem spolu, se lahko oddaljimo od tega, kdo v resnici smo. Zakaj moškega ne bi smelo biti strah in zakaj ženska ne bi smela izraziti svoje jeze? Zakaj je lahko le moški ambiciozen, žensko pa hitro označimo za povzpeticnico? Zakaj se moški ne bi mogel odločiti, da se bo posvetil družini, medtem ko bo njegova partnerka skrbela za prihodke? Prav nobenega dobrega razloga ni, pa vendar mislimo, da jih je polno.

---

<sup>36</sup> [https://www.brainyquote.com/quotes/quotes/g/gloriastei690628.html?src=t\\_women](https://www.brainyquote.com/quotes/quotes/g/gloriastei690628.html?src=t_women).



**Preberite si nekaj mitov in stereotipov o ženskah in ženskosti in razmislite, katera ženska, ki jo poznate, ne ustreza temu stereotipu. Odgovorite na vprašanja.**

- *Ženske so bolj čustvene.*

Vsi ljudje občutimo čustva. Smo pa bolj ali manj sposobni svoja čustva prepoznati in jih upoštevati. Dečke že od malega zavedno ali nezavedno učimo, da je čustva dobro skrivati, sploh če so neprijetna. Tako odrasli moški svojih čustev pogosto ne prepoznajo, se jih sramujejo ali enostavno ne vedo, kaj z njimi početi. Moški jih občutijo prav toliko kot ženske, le da jih zaradi vzgoje, prepričanij in kulturnih vzorcev pogosto potlačijo ali ne prepoznajo.

**Ali poznate žensko, ki ne izraža pogosto svojih čustev?**

---

- *Ženska se že rodi z znanjem o materinstvu.*

Nihče se ne rodi z znanjem o tem, kako skrbeti in vzgajati otroka. Gre za veščine, ki se jih učimo, tako iz izkušenj kot iz opazovanja drugih ali knjig. Ta stereotip lahko služi kot priročen izgovor za tiste moške, ki pri skrbi za otroka ne želijo sodelovati in se izgovarjajo na svoje neznanje. Hkrati pa ustvarja velik pritisk na ženske, ki menijo, da niso dovolj dobre mame, ker ne vedo in ne znajo vsega, kar je pri skrbi in vzgoji za otroka potrebno.

**Kako ste se vi naučili skrbeti za otroka in ga vzgajati?**

---

- *Vsaka ženska si želi otroka.*

Ne drži. Nekatero ženske se zavestno odločijo, da ne bodo imele otroka. Gre za pogumno odločitev, saj družba še vedno enači vlogo ženske z vlogo matere. A vsaka ženska si lahko sama izbere, katere vloge v življenju želi imeti. V redu je, če si želi otroka ali veliko otrok in prav tako je v redu, če si otrok ne želi.

**Ali poznate žensko, ki si ne želi otroka?**

---

- *Žensk ne zanima šport.*



Nekatere ženske šport zanima, druge ne, prav tako kot moške. Niso vsi moški športni navdušenci kot tudi niso vse ženske do športa brezbrizne.

**Ali poznate žensko, ki jo zanima šport?**

---

- *Ženska ne more živeti brez moškega, ki skrbi zanjo.*

Čeprav raziskave kažejo, da so ženske tiste, ki opravljajo več gospodinjskih del, se več časa ukvarjajo z otroki in skrbijo za družinsko življenje, so mnogi še vedno prepričani, da je moški tisti, ki mora poskrbeti za žensko in sprejemati pomembne družinske ali partnerske odločitve. Družinsko življenje zahteva usklajene odločitve, s katerimi se strinjata oba partnerja. Le tako je lahko partnersko razmerje uspešno, saj se nikomur ni potrebno podrežati željam drugega.

**Ali poznate žensko, ki živi sama in skrbi zase?**

---

- *Mesto ženske je doma, v okolju družine.*

Skozi stoletja so bile ženske izrinjene iz javnega življenja. Niso se smele izobraževati, sodelovati v javnem življenju, voliti. Odrinjene so bile v svoje domove. Njihova glavna naloga je bila skrb za otroke in gospodinjstvo. Še vedno je ostalo nekaj te miselnosti. Vendar morajo imeti tako ženske kot moški možnost, da se sami odločajo o tem, ali se želijo udeleževati tudi zunaj svojega doma.

**Na kakšen način bi se radi vi udeleževali zunaj doma?**

---





## 16. ODGOVORNOST

---

"Odgovornost človeka je nekaj strašnega, vendar obenem tudi čudovitega! Naravnost zastrašujoče je, da sem v vsakem trenutku odgovoren za drugega, da je vsaka odločitev – od najmanjše do največje – odločitev "na veke vekov" in da v vsakem trenutku izkoristim ali zapravim priložnost. Vsak trenutek prinaša tisoče možnosti, vendar lahko izberem samo eno – toda s tem vse ostale obsodim na neobstoje, prav tako "na veke vekov". Vendar je čudovito tudi spoznanje, da je moja lastna prihodnost ter prihodnost stvari in ljudi okoli mene v vsakem trenutku odvisna od moje odločitve, naj bodo možnosti še tako majhne. To, kar uresničim v tem trenutku in to, kar prikličem v življenje, iztrgam v resničnost in obvarujem pred minljivostjo."

Viktor Emil Frankl<sup>37</sup>

Sprejemanje odgovornost pomeni zavedanje, da bodo imele vse naše odločitve svoje posledice. Ko sprejmemo odgovornost, pridobimo moč in nadzor, kajti ko prepoznamo povezavo med našimi odločitvami in njihovimi posledicami, dobimo moč, da sprejemamo odločitve, ki so nam v korist.

### *Kaj vam lahko pomaga, da prevzamete odgovornost?*<sup>38</sup>

- ✓ Včasih se zdi, da je v naši glavi vihar. Poslušamo različne glasove. Prenehajte poslušati tistega, ki za vašo situacijo krivi druge. Recite stop in preusmerite misli drugam, pomislite na kakšen prijeten kraj ali dogodek.
- ✓ Bodite pozorni, ko govorite. Ali se slišite, kako krivite druge za vse, kar se vam dogaja? Se vam zdijo vaši sodelavci, šefi, otroci ... nemogoči? Je za vse kriva vaša slaba plača? Ko se boste naučili slišati vaše vzorce prelaganja odgovornosti na druge osebe ali okoliščine, jih boste lahko spremenili.
- ✓ Morda vas kdo, ki vam je blizu, opozori na to, da za vse krivite druge in ne prevzimate odgovornosti za svoje vedenje. Če se vam to zgodi, se izognite obrambni drži. Ne začnite se braniti, temveč prisluhnite, kaj vam želi oseba povedati in razmislite, kako bi lahko upoštevali njeno dobronamerno kritiko.

---

<sup>37</sup> Citat v članku Szalay, A.: *Po sledih Viktorja Frankla*. Dostopno na: <http://akropola.org/clanki/po-sledih-viktorja-frankla/>.

<sup>38</sup> Povzeto po: Heatherfield, M. S.: *Take Responsibility for your Life*. Dostopno na: [http://humanresources.about.com/od/success/qt/responsible\\_s5.htm](http://humanresources.about.com/od/success/qt/responsible_s5.htm).

## Odgovornost in naše izražanje

Sprejemanje odgovornosti se kaže tudi v našem govoru. Že s tako malenkostjo, kot je **sprememba našega načina izražanja**, lahko dosežemo spremembe:

*Nekaj **se mora** spremeniti > Nekaj **želim** spremeniti.*

V prvem stavku prepuščamo nadzor nad okoliščinami drugim. Smo pasivni opazovalci dogodkov. V drugem stavku je izražena naša aktivna vloga, saj povemo, na kakšen način želimo sami vplivati na nadaljnji potek dogodkov.

- **Namesto ne morem/ne znam uporabljajte ne želim.**

***Ne znam** kuhati > **Ne želim** kuhati.*

***Ne morem** se spremeniti > **Ne želim** se spremeniti.*

- **Namesto moram uporabljajte želim/ne želim.**

*Vsak dan **moram v službo**. > **Želim** delati. **Želim zaslužiti** svojo plačo.*

Ko izhajamo iz sebe in iz svojih občutkov, se začnemo zavedati tudi moči, ki jo imamo. Moč, da opravljamo s svojim življenjem.



Izpolnite razpredelnico na naslednji strani. Za vsak izraz napišite en primer iz svojega življenja. Pomagajte si s primeri. Opazujte, ali se počutite drugače, ko izrečete stavek na desni strani razpredelnice. Gre za stavek, ki izraža moč ter sprejemanje odgovornosti in ne nemoči, kot stavki na levi strani razpredelnice.

		
NEMOČ		MOČ
Ne morem		Ne želim

Ne morem se naučiti angleščine.	Ne želim se naučiti angleščine.
<b>Moram</b> Vsak dan se moram gibati.	<b>Lahko</b> Vsak dan se lahko gibam.
<b>Nisem jaz kriva, da</b>	<b>Odgovorna_en sem, da</b>
<b>Težava je,</b>	<b>To je priložnost, da</b>
<b>Če bi takrat</b>	<b>Naslednjič</b>
<b>Kaj naj naredim?</b>	<b>Lahko bi poizkusil_a</b>
<b>To je grozno</b>	<b>To je življenjska izkušnja</b>

Odgovornost pomeni tudi, da se zavedamo, da imamo v življenju vedno na voljo izbire, pa čeprav se kdaj počutimo povsem ujeti ali nemočni. Vsaka izbira prinese svoje posledice in za te posledice sprejmemo odgovornost.



**Katere izbire uporabljate? Označite in dodajte svoje:**

- Izbiram, kaj bodo prioritete določenega dne.
- Izbiram, kaj bom naredila in česa ne.
- Izbiram, kako se bom odzvala na prošnjo ali predlog.
- Izbiram, kako se bom odzvala na svoje potrebe in želje.
- Izbiram, ali bom postavila osebne meje.
- Izbiram, s kom se bom družila v prostem času.
- Izbiram, kako bom poskrbela za svoje zdravje.
- Izbiram, ali bom prosila za pomoč.
- Izbiram, ali se bom odzvala na prošnjo za pomoč.
- Izbiram, kaj bom naredila za druge.
- Drugo:

Včasih imamo ravno nasprotno težavo – zdi se nam, da je izbir preveč in se težko odločimo za eno možnost. Kadar morate sprejeti pomembno odločitev, si je zato dobro postaviti nekaj osnovnih vprašanj, s katerimi lažje **predvidite tudi posledice svoje odločitve**:

- Katere spremembe bo takšna odločitev/izbira prinesla v moje življenje?
- Kaj se ne bo spremenilo?
- Kaj se bo zgodilo, če se ne odločim za to možnost/izbiro?
- Kakšne spremembe bi prinesla v moje življenje izbira, ki bi bila povsem drugačna?



## 17. PREKINITEV ODNOSA

---

Prekinitev odnosa oziroma razhod je velika življenjska sprememba. Čeprav gre pri prekinitvi odnosa s partnerjem, ki je do vas povzročal nasilje, za pozitivno spremembo, vam je lahko težko. To je povsem pričakovano. Bodite v tem obdobju še posebno sočutni do sebe. Mnogim pomagajo naslednje strategije, da se lažje prebijejo čez težko obdobje:

1. **Dovolite si prositi za pomoč.** Razmislite, kdo bi vam lahko pomagal in na kakšen način. Morda bi si želeli več druženja s prijateljicami, morda potrebujete strokovno podporo (svetovanja, terapije). Morda bi vam pomagalo, če vam kdo skuha kosilo ali opravi kaj drugega namesto vas.
2. **Opomnite se, da bo minilo.** Gre za obdobje, ki je težko, a ne bo vedno tako.
3. **Vsak dan si vzemite vsaj 10 minut časa zase.** V tem času lahko naredite kakšno vajo za sprostitvev, lahko pišete dnevnik, berete, telovadite ali počnete karkoli drugega, kar vas bo sprostito in napolnilo z energijo. Lahko zgolj ležite na kavču in ne počnete nič.
4. **Zmanjšajte vse pritiske.** To je čas, ko je dobro, da ste do sebe popustljivi in prijazni. Pomislite, kaj bi rekli ali svetovali prijateljici, če bi bila na vašem mestu. Razmislite o možnosti, da vzamete nekaj dni dopusta, morda bolniško. Znižajte kriterije pri vsakdanjih opravilih - ni potrebno, da je stanovanje brezhibno čisto, da je kosilo popolno.
5. S svojo zdravnico ali zdravnikom se posvetujte za **podporno terapijo** - npr. vitaminski ali drugi prehranski dodatki, psihoterapija ...



## SOOČANJE S KONCEM PARTNERSKEGA ODNOSA<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Povzeto po: Wellness Reproductions & Publishing, Inc. (2010). *The teen relationship workbook*. Dostopno na: <http://teen.fightforzero.org/wp-content/uploads/2010/08/printable-worksheets.pdf>.

Če ste se odločili, da boste končali odnos, je dobro, da ste pripravljeni na možne odzive vašega partnerja ter tudi vaše lastne občutke, ki se lahko pojavijo ob razhodu.

### *Kako se bo partner odzval, ko bom končala najin odnos?*

Kljub temu, da nikakor ne moremo biti gotovi, kakšen bo odziv partnerja, je v nadaljevanju navedenih nekaj običajnih, pogostih in precej pričakovanih odzivov na razhod. Ali ste nanje pripravljeni?



Napišite, kako bi se odzvali na vsako od mogočih reakcij vašega partnerja, ki so opisane v nadaljevanju:

- Partner vam ne verjame, da želite končati odnos, celo v primeru, ko vi mislite, da bi moral že predvidevati, da bo prišlo do razhoda med vama.

---

---

- Partner joka, ko mu poveste za svojo odločitev.

---

---

- Partner izrazi določeno stopnjo jeze, usmerjena proti vam, a brez nasilja in groženj.

---

---

- Partner daje vtis, kot da mu je vseeno.

---

---

- **Partner vas poskuša prepričati v nasprotno in da bi spremenili svojo odločitev, vendar brez groženj ali prisile.**

---

---

- **Partner zanika, da je odnosa res konec; z besedami, da verjame, da bosta nekoč spet skupaj, vendar brez uporabe groženj in ustrahovanja.**

---

---

- **Partner vas poskuša prizadeti z grdimi besedami.**

---

---

- **Partner zahteva, da mu natančno utemeljite odločitev za končanje zveze. Ob tem težko sprejema razloge, ki jih vi navajate.**

---

---

- **Drugo (kaj še lahko pričakujete):**

---

---

Večina teh odzivov je uporaba obrambnih mehanizmov – načinov kako se posameznik obvaruje pred neprijetnimi občutki. Najboljši način, kako se s tem soočiti, je, da pustite partnerju, da uporabi kateregakoli od obrambnih mehanizmov. Ti mu takrat pomagajo, da se zaščiti pred neprijetnimi občutki. S časom bo jeza vašega partnerja na vas verjetno izzvenela. V vmesnem času bi bilo dobro, da se pogovorite o vaših občutkih z osebo, ki ji lahko zaupate.

V nadaljevanju so navedeni odzivi na vaše sporočilo o končanju odnosa, ki NISO običajni ali sprejemljivi. V **takšnem primeru poiščite pomoč** osebe, ki ji zaupate, ali policije. Napišite, kako bi se odzvali na vsako od mogočih reakcij vašega partnerja, ki so navedene spodaj.

**Če ocenjujete, da bi vaš partner lahko reagiral na katerega od spodaj naštetih načinov, imejte pripravljen varnostni načrt, še preden partnerja seznanite z vašim odhodom iz partnerskega odnosa.**

Napišite, kako bi se odzvali na vsako od napisanih reakcij vašega partnerja:

- **Nasilje ali grožnje z nasiljem (»Ubil te bom, če me zapustiš.« ).**

---

---

- **Besedno ustrahovanje, kot npr.: »Nikoli ti ne bom dovolil oditi« ali »Če te jaz ne morem imeti, te ne bo imel nihče drug.«**

---

---

- **Grožnje s samomorom, izražene neposredno, kot npr.: »Ubil se bom, če me Zapustiš.« ali posredno: »Ne morem živeti brez tebe.«**

---

---

- **Zavračanje razhoda, tako da vam ne pusti oditi ali vas ne pusti same.**

---

---

- **Zalezovanje po razhodu: sledenje, nenehno klicanje, opazovanje.**

---



---

Če je partner v odnosu povzročal do vas nasilje, se lahko odzove tudi tako:

- **Obljublja**, da se bo spremenil in da bo od zdaj naprej vse drugače.
- 
- 

- **Manipulira**, npr. odšel bo na policijo in vas prijavil kot pogrešano osebo.
- 
- 

- **Zlorabljal bo pravni sistem** (npr. vlagal nenehne pritožbe, se ne odzival na pozive sodišča ...)
- 
- 

Dobro je, da ste pripravljeni tudi na odzive, naštete zgoraj, tako se lahko nanje pripravite. Seveda je povsem možno tudi, da se bo vaš partner odzval drugače. Sami ga najbolje poznate, zato lahko predvidite tudi drugačne njegove odzive.

**Napišite, kakšen odziv vašega partnerja pričakujete, če ste pred razhodom ali kakšna je bila reakcija, če sta se že razšla:**

---

---

## **KAJ LAHKO PRIČAKUJEM, KO ZAPUSTIM PARTNERJA, KI JE POVZROČAL NASILJE**

*»Ko sem ga zapustila, sem se počutila zelo slabo. Vse skupaj me je zelo prizadelo. Bila sem žalostna, še vedno sem ga imela rada. To se ne spremeni kar čez noč. Čeprav je do mene*

*povzročal nasilje, sem ga imela rada. Pol leta po selitvi sem bila vsak dan žalostna, vstala sem samo zato, ker sem morala poskrbeti za otroka. Potem pa sem se nekega jutra zbudila in se počutila povsem drugače. Spet sem bila stara jaz.»*

M., 40 let

Razhod s partnerjem, ki je do vas povzročal nasilje, je lahko za vas zelo tvegano obdobje. Zato je nujno, da v prvi vrsti poskrbite za svojo varnost in varnost svojih otrok. Pri tem je koristno, če imate strokovno pomoč, oziroma osebo, s katero lahko naredite varnostni načrt.

Kljub temu da je razhod s partnerjem, ki je do vas povzročal nasilje, edini način, da poskrbite zase, se boste po razvezi morda znašli z mešanimi občutki. Nekatere ženske:

- **Občutijo žalost, ki jo spremlja pogost jok, ki sčasoma izzveni.**

V redu je, da si dovolite biti žalostni in jokati. Čeprav ste želeli prekinitev odnosa, lahko doživljate občutek izgube. Prav je, da si dovolite izgubo odžalovati. Sčasoma naj bi vaša žalost postala manj intenzivna. V nasprotnem primeru se posvetujte s strokovnjakom ali strokovnjakinjo.

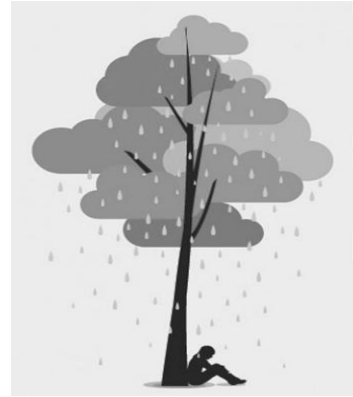
**Ali čutite žalost?**

- 
- **Čutijo osamljenost in pogrešajo partnerja.**

Dovolite si občutiti takšna čustva, a vendar ne ostajajte predolgo v njih. Čas je, da se ponovno povežete z vašimi prijatelji, prijateljicami in družino ter se vključite v prostočasne dejavnosti. Lahko se pričnete ukvarjati z novim hobijem oz. začnete nov projekt. **Napišite imena ljudi ali aktivnosti, ki vam lahko pomagajo pri premagovanju osamljenosti:**

- 
- 
- 
- 
- **Čutijo krivdo, da so »razdrle družino«.**

Takšen odziv je še posebej pogost, kadar imata partnerja skupaj otroke in pri tistih ženskah, ki so bile vzgajane v duhu, da je potrebno marsikaj potrpeti in pretrpeti za ceno tega, da partnerja ostaneta skupaj. Ženske prav tako čutijo krivdo, da so partnerja prizadele. Težko je končati odnos, ne da bi bil kdo od vpletenih prizadet. Vendar vam zato ni potrebno vztrajati v odnosu. Opomnite se: *»Imam pravico prekiniti razmerje. Pravico imam, da sem varna.«*



**Ali tudi vi občutite krivdo zaradi prekinitve odnosa? Kaj menite, je razlog?**

---

---

- **Dvomijo v pravilnost svoje odločitve.**

Hkrati so vesele in se zavedajo, da so se dobro odločile, po drugi strani pa v svojo odločitev dvomijo in jo premlevajo. Pričakovano je, da podvomite, ali je bil razhod dobra odločitev, vendar ni priporočljivo, da se o tem pogovarjate s partnerjem. To bi mu lahko dalo lažno upanje ali pa vas in partnerja vrnilo nazaj v »začaran krog« težav. Najbolje se je o dvomih pogovoriti z nekom iz vaše podporne mreže in se spomniti na vse razloge, zaradi katerih ste se odločili za prekinitev odnosa.

**Napišite, s kom se boste pogovorili, ko boste v dvomih.**

---

---

**Kateri so glavni razlogi, da ste se odločili za prekinitev razmerja?**

---

---

- **Imajo nasprotujoča čustva do bivšega partnerja.**

Do njega čutijo jezo, strah, a hkrati tudi ljubezen. Lahko se jim smili, bojijo se, da so ga prizadele in podobno. Vse to je povsem normalno. Zapustimo lahko tudi osebo, ki jo imamo radi. Eden od ustreznih načinov, kako se prebiti skozi mešane občutke, je pisanje

dnevnika občutkov. Začnite že zdaj, tako da napišete nekaj o občutkih, ki vas obhajajo o prekinitvi zveze:

---

---

**Kaj čutite do bivšega partnerja?**

---

- **Obžalujejo svojo odločitev.**

Ženske opisujejo, da se počutijo krive, ker so izbrale partnerja, ki je nasilen in obžalujejo, da niso partnerja zapustile že prej. Vsak odnos je lahko priložnost za rast. Iz odnosov se učimo in četudi je bil vaš partner do vas nasilen, ste iz odnosa pridobili pomembno življenjsko izkušnjo.

**Kaj ste se naučili v odnosu s svojim bivšim partnerjem?**

---

---

- **Skrbi jih, da ne bodo zmogle same.**

Bodite potrpežljivi s sabo. Vsaka sprememba terja svoj čas, da se ji prilagodimo. Vaše življenje se je ob razvezi spremenilo in potrebujete čas, da se prilagodite. V tem času ne pričakujte od sebe popolnosti, ne pričakujte, da boste enako učinkoviti kot sicer. In predvsem – prosite za pomoč, ko jo potrebujete.

**Kako bi si lahko olajšali prehodno obdobje?**

---

---

- **Doživijo neodobravanje okolice.**

Vsi okoli vas se ne bodo strinjali s tem, da ste se odločili prekiniti odnos. Morda ne poznajo celotne situacije, morda minimalizirajo vašo izkušnjo nasilja ali pa se jim enostavno zdi nedopustno, da se ločite ali zapustite partnerja. Ne glede na odzive okolice, sami veste, zakaj je bila prekinitev odnosa potrebna. Pravico imate do tega, ne glede na to, kaj menijo drugi.

### **Kakšen odziv okolice ste doživeli?**

---

---

- Čutijo jezo.

Nič ni narobe, če čutite močno jezo do bivšega partnerja. Lahko jo čutite tudi do drugih oseb, ki vam niso pomagale, morda ste jezni nase. Poskrbite, da jezo izrazite na primeren način. Lahko tolčete po blazini, mečkate papir ali uporabite katerega od drugih načinov sproščanja jeze.

### **Ste sami po prekinitvi odnosa čutili jezo? Kaj še? Opišite.**

---

---

Mogoče je, da boste doživeli tudi katerega od naslednjih, resnejših odzivov na končanje odnosa. Ob takšnih odzivih potrebujete pomoč svetovalca\_ke ali zdravnika\_ce. Napišite seznam oseb ali organizacij, na katere bi se obrnili po pomoč, če bi se znašli v naslednjih težavah:

- Občutki hude depresije ali anksioznosti, ki dalj časa ne ponehajo.
- Misli o samomoru.
- Misli o samopoškodovanju ali samopoškodovanje.
- Izguba ali pridobitev več kot le nekaj kilogramov.
- Uporaba drog ali alkohola, kot način spopadanja z bolečino.
- Drugo:

### **Seznam oseb in organizacij, kamor se lahko obrnem po pomoč:**

---

---

---

---



»Zdaj se šele počutim, kot da zares živim. Še vedno imam kup težav, seveda. Še vedno moram plačevati račune, imeti za hrano, poskrbeti za otroka. Ampak vse to sem morala početi tudi prej, le da je bilo veliko težje. Zdaj se zjutraj zbudim in prva misel ni več, da bi najraje ostala v postelji, skrita pod odejo, temveč: »Nov dan je. Kaj bom počela danes?«

L., 42 let



**Ženske so po razhodu s partnerjem, ki je do njih povzročal nasilje, med drugim naštele spodaj navedene pozitivne posledice. Kateri veljajo tudi za vas? Označite ter dodajte svoje.**

- Imam občutek, da lahko svobodno diham.
- Počutim se varna.
- Končno lahko v miru spijem skodelico kave.
- Spet imam občutek, da sem svobodna.
- Ponovno se dobivam s prijateljicami, s katerimi sem prej prekinila stike.
- Spet lahko berem.
- Kadarkoli si zaželim, grem na sprehod.
- Otroek se ponoči ne zbuja več v joku.
- Otroek je veliko bolj miren in sproščen.
- Nisem več ves čas napeta.
- Zdi se mi, če sem zmogla to, bom zmogla tudi vse ostalo.
- Kar naenkrat se mi je odprlo nešteto možnosti.
- Spoznala sem, kako močna sem.
- Imam več empatije do ljudi s podobno izkušnjo.
- Bolj cenim vsakodnevne malenkosti.
- Bolje se poznam.
- Bolje razumem ljudi.
- Zaupam, da lahko preživim marsikaj.
- Drugo:

**Katere pozitivne spremembe ste še opazili v svojem življenju:**

---

---

---

---

## RAZMIŠLJAJTE O SEBI

Pričakovano je, da je po prekinitvi odnosa veliko misli še vedno povezanih z bivšim partnerjem. Sprejmite jih, a jim ne posvečajte posebne pozornosti. S tem jih le še krepite; posledično pa tudi čustvene odzive na te misli, ki so lahko neprijetni. Sčasoma naj bo misli, namenjenih bivšemu partnerju, vedno manj, dokler ne pridete do točke, ko ugotovite, da na partnerja komaj še kdaj pomislite.



**Ali pogosto razmišljate o preteklosti in odnosu z bivšim partnerjem?**

---

**O katerih delih preteklosti razmišljate?**

---

---

**Kako lahko dosežete, da ste bolj prisotni v sedanosti?**

---

---

**Če bi morali z 1 do 10 oceniti, kolikšen del vaših misli je namenjen vašemu bivšemu partnerju, kakšno oceno bi dali?** \_\_\_\_\_

V različnih časovnih obdobjih preverite, ali se je ocena spremenila. V idealnem primeru naj bi se manjšala in se približala skoraj številu nič.





## KAKO OSMISLITI SVOJO IZKUŠNJO

»Dolgo sem potrebovala, da sem dokončno zapustila partnerja. Ves čas se mi je zdelo, da moram zdržati zaradi otrok, da bodo imeli »pravo družino«. Potem pa sem ugotovila, da takšne družine ne potrebujejo. In da ga jaz ne morem spremeniti. In sem odšla. Ni bilo lahko, ampak v teh letih sem se ogromno naučila. Zdaj vodim nekakšno skupino za samopomoč, kjer se srečujemo ženske, ki smo doživljale nasilje. Veliko lahko damo ena drugi.«

M., 35 let

Po razhodu se odprejo številne nove možnosti. Ženska si lahko začne graditi novo prihodnost. Veliko si jih takrat želi:

1. Osmisliti izkušnjo nasilja, ki ga je doživljala.
2. Dobro poskrbeti zase, za svoje otroke in odnose z drugimi bližnjimi.
3. Narediti načrte za prihodnost.
4. Spremeniti pogled na partnerstvo in družino.
5. Uživati v svobodni izbiri.
6. Si na novo strukturirati čas.

### *1. Osmisliti izkušnjo nasilja, ki ga je doživljala.*

Veliko žensk pove, da so se iz svoje izkušnje veliko naučile in želijo deliti svoje znanje tudi z drugimi ženskami, ki so v podobni situaciji. Nekatere želijo osveščati o nasilju nad ženskami, saj se zavedajo, kako pomembna je informiranost. Nekatere se odločijo, da bodo tudi same na kakšen drug način delovale na področju preprečevanja in ustavljanja nasilja. Spet druge so zaradi te izkušnje veliko bolj pripravljene na morebitne prihodnje partnerske odnose - prej zaznajo nasilje, prej znajo postaviti mejo.

To, da svojo izkušnjo osmislite, ne pomeni, da oprostite bivšemu partnerju ali da ste veseli, da ste doživeli nasilje. Pomeni le to, da ste svojo izkušnjo razumeli kot del življenjskih izkušenj, iz katerih se lahko tudi učimo.

**Kako lahko vi osmislite svojo izkušnjo?**

---

---

## *2. Dobro poskrbeti zase, za svoje otroke in odnose z drugimi bližnjimi.*

Ženske v odnosu, kjer doživljajo nasilje, pogosto ne zmorejo v zadostni meri poskrbeti zase in za svoje otroke, saj večino svoje energije porabijo za golo preživetje. Zato imajo po razvezi čas, da se posvetijo svojim odnosom ter sebi. Morda pri otrocih in sebi opazate posledice nasilja in dobro je, da jih ne spregledate.

**Kaj boste naredili danes, da poskrbite zase?**

---

---

## *3. Narediti načrte za prihodnost.*

Z občutkom svobode pridejo pogosto tudi načrti, ki jih želi ženska izpeljati. Načrti za nove aktivnosti, spremembe, ki jih želi vnesti v svoje življenje. Lahko gre za drobne spremembe, lahko pa za večje, kot so nova služba in podobno.

**So se tudi vam pojavile nove ideje? Kaj bi radi spremenili v svojem življenju?**

---

---

## *4. Spremeniti pogled na partnerstvo in družino.*

Veliko žensk spozna, da stara patriarhalna stališča o odnosih in družinskem življenju niso koristna. Zdaj vedo, da jim ni potrebno vztrajati v odnosu za vsako ceno. Vidijo, da so lahko otroci bolj zadovoljni in bolj zdravi v družini s samo enim staršem, a brez nasilja.

**Ste tudi sami spremenili katero izmed starih prepričanj o partnerstvu in družini? Katero?**

---

---

### *5. Uživati v svobodni izbiri.*

Mnoge ženske lahko šele po razhodu ponovno svobodno zadihajo. Morda celo prvič. Privoščite si to možnost in preizkusite stvari, ki jih prej niste mogli, ker je bila vaša svobodna izbira omejevana.

**Kaj lahko počnete, česar niste mogli, ko ste bili v odnosu?**

---

---

### *6. Si na novo strukturirati čas.*

Ženske, ki doživljajo nasilje, v odnosu z nasilnim partnerjem pogosto povsem podredijo svoj ritem partnerjevim izbruhom nasilja, obdobjem napetosti, skrbi za lasno varnost ... Ko tega ni več, nastane prostor časa, ki si ga lahko organizirate po svojih željah.

**Kako se je spremenil vaš vsakdan in vsakdanji opravki, dejavnosti?**

---

---



## NASILJE, KI SE NADALJUJE TUDI PO KONČANJU ODNOSA

Za žensko je lahko najnevarnejše obdobje prav trenutek, ko se odloči zapustiti svojega partnerja, ki je do nje povzročal nasilje. Zato je odhod nujno dobro načrtovati in predvideti možne zaplete. Več o tem si lahko preberete v poglavju o končanju odnosa, ki se začne na str. 174).

Včasih dejstvo, da ste partnerja zapustili, ne pomeni tudi, da se je nasilje končalo. Nekatere osebe nadaljujejo z nasiljem tudi po koncu odnosa.

Ženske, ki so doživljale nasilje tudi po koncu odnosa, so najpogosteje opisovale naslednje dogodke:

- zalezovanje;
- uničevanje lastnine (npr. poškodovanje avta, uničevanje vrta ... );
- nadlegovanje po telefonu, elektronski pošti;
- grožnje;
- nadlegovanje sorodnikov, sorodnic in druge socialne mreže;
- nadzorovanje preko otroka ali otrok;
- neplačevanje preživnine;
- blatenje pred socialno mrežo (npr. pošiljanje elektronske pošte z lažnimi informacijami o vas) ...

V kolikor se nasilje nadaljuje tudi po koncu odnosa, je nujno, da poiščete strokovno pomoč in načrtujete ukrepe za povečanje vaše varnosti.



**Ali tudi po koncu odnosa doživljate nasilje? Kakšne oblike?**

---

---

**Kje boste poiskali pomoč?**

---

---

## 18. ODNOS Z BIVŠIM PARTNERJEM, S KATERIM IMATE OTROKA

---

Na določeni točki se je potrebno sprijazniti in soočiti z dejstvom, da se je vaš partnerski odnos končal. Če imate otroke, pa se ni končal vaš odnos z bivšim partnerjem. **Zaradi otrok se mora vajin odnos spremeniti iz partnerskega v starševskega**, kar ni vedno lahko. Ker je bil partner do vas nasilen, ne smete pozabiti, da je **varnost vedno na prvem mestu**. Dobro je, da si poiščete strokovno pomoč – svetovalka ali svetovalec vam bo pomagal pri izdelavi varnostnega načrta in ustavljanju partnerjevega nasilja.



Kaj lahko naredite za svojo varnost po ločitvi oz. razhodu? Izberite možnosti, ki se vam zdijo najprimernejše za vašo situacijo:

- S svetovalko bom izdelala podroben varnostni načrt.**
  - Organizacija: \_\_\_\_\_
  - Svetovalka: \_\_\_\_\_
  - Kdaj: \_\_\_\_\_
- Pozanimala se bom o pravnih možnostih zaščite (postopki po Zakonu o preprečevanju nasilja v družini ...).**
  - Kje bom dobila te informacije: \_\_\_\_\_
  - Kdaj: \_\_\_\_\_
- Nasilje bom prijavila na policijo.**
  - Kdo mi lahko pri tem pomaga: \_\_\_\_\_
  - Kdaj bom podala prijavo: \_\_\_\_\_
- Poiskala bom podporno osebo, katero lahko pokličem kadarkoli, tudi ponoči in**

**med vikendi (lahko gre tudi za osebo v organizaciji, ki nudi pomoč).**

- Kdo bo ta oseba: \_\_\_\_\_
- Njen kontakt: \_\_\_\_\_
- Kdaj bom vzpostavila kontakt: \_\_\_\_\_

**Zamenjala bom ključavnico.**

- Strošek ključavnice: \_\_\_\_\_
- Kje jo bom kupila: \_\_\_\_\_
- Kdo bo namestil novo ključavnico: \_\_\_\_\_

**Namestila bom protivlomna vrata.**

- Strošek vrat: \_\_\_\_\_
- Kje jih bom kupila: \_\_\_\_\_
- Kdo jih bo namestil: \_\_\_\_\_

**Naredila bom varnostni načrt z otrokom.**

- Kdo mi bo pri tem pomagal: \_\_\_\_\_
- Kaj bom vključila v varnostni načrt: \_\_\_\_\_
- Kdaj ga bom naredila: \_\_\_\_\_

**S sosedom ali sosedo se bom dogovorila, kako ravnati, če slišijo iz stanovanja nenavadne zvoke, ki kažejo na mojo ogroženost.**

- S katerim sosedom\_sosedo: \_\_\_\_\_
- Kako \_\_\_\_\_ mu\_ji \_\_\_\_\_ bom \_\_\_\_\_ razložila \_\_\_\_\_ situacijo:  
\_\_\_\_\_
- Kaj ga\_jo bom prosila, naj naredi: \_\_\_\_\_

- **S sorodnikom ali sorodnico se bom dogovorila, kako ravnati v primeru moje ogroženosti.**

- S katerim sorodnikom\_sorodnico: \_\_\_\_\_

- Kako \_\_\_\_\_ mu\_ji \_\_\_\_\_ bom \_\_\_\_\_ razložila \_\_\_\_\_ situacijo: \_\_\_\_\_

- Kaj ga\_jo bom prosila, naj naredi: \_\_\_\_\_

- **Na policijo bom sproti prijavljala morebitno zasledovanje, nadlegovanje, grožnje s strani bivšega partnerja.**

**Kaj še lahko naredite za svojo varnost? Napišite ideje:**

---

---

Ko ste poskrbeli za svojo varnost in varnost vaših otrok, je pomembno tudi:

- ✓ **Da sprejmete resnico o svojem odnosu.**

Morda si želite, da bi bila s partnerjem prijatelj. Morda upate, da se bosta lahko o vsem dogovorila brez posredovanja tretjih oseb, brez sodišča. Vendar oseba, ki je do vas povzročala nasilje, nikoli ni bila vaš resnični prijatelj. Težko je pričakovati, da bo to postala sedaj. Prav tako ste verjetno storili že vse, kar je v vaši moči, da bi se dogovorili vse v zvezi z ločitvijo in otrokom, a ni šlo. Za dogovor je potrebna želja obeh. Ko se boste soočili s tem, da vajin odnos ne bo nikoli tak, kot bi si želeli, boste lahko postopoma sprejeli resnico in prenehali izgubljati svojo moč za nerealne cilje.



- ✓ **Da poiščite čim več virov pomoči.**

Mame, ki same vzgajajo otroke, se pogosto srečujejo s finančno in časovno stisko. Poiščite načine, kako bi lahko svojo finančno stisko omilili (zaposite za izredno denarno pomoč, pozanimajte se o možnostih materialne pomoči pri različnih humanitarnih



organizacijah ...) in kako bi lahko vključili vaše bližnje, da vam pomagajo pri vsakodnevni opravilih.

Pri nadzoru nad finančno situacijo sta vam lahko v pomoč spodnji razpredelnici.

REDNI MESEČNI PRIHODKI	EUR

Skupaj prihodki: \_\_\_\_\_

REDNI MESEČNI ODHODKI	EUR

Skupaj odhodki: \_\_\_\_\_

### Možnosti dodatne materialne pomoči

OBLIKA POMOČI	KJE?
Izredna denarna socialna pomoč	Center za socialno delo
Denarna socialna pomoč	Center za socialno delo
Subvencija najemnine	Center za socialno delo
Paket prehrane	Karitas, Rdeči križ ...
Oblačila	Karitas, Rdeči križ ...
Prehrana	Ljudska kuhinja, Frančiškani ...
Finančna pomoč	Humanitarne organizacije, npr. Zveza prijateljev mladine, Beli obroč ...
Drugo:	

#### ✓ Da si dovolite svoja čustva.

Dovolite si, da odžalujete izgubo partnerstva, kakršnega ste si želeli. Verjetno občutite veliko bolečine. Nič ni narobe, če jokate. Dovolite si izraziti svoja čustva, dovolite si občutiti bolečino. Če se boste proti njej bojevali, bo postala le še močnejša. Če si jo dovolite, bo sčasoma izzvenela.



## ODNOS OTROKA Z OČETOM

Stiki z očetom so otroku v korist, če ne ogrožajo njegove varnosti in zdravega psihofizičnega razvoja. V kolikor menite, da stiki otroka z očetom otroku škodujejo in ga ogrožajo, se obrnite na center za socialno delo ali se posvetujte s svetovalko. Skupaj načrtujte, kako odpraviti ogroženost. **Z otrokom izdelajte varnostni načrt za čas stikov.** Najbolje je, če vam varnostni načrt pomaga izdelati za to usposobljena oseba. Veliko pa lahko naredite tudi sami. Pomagajte si s predlogi na str. 202.

Če je za varnost poskrbljeno, je otroku v korist, da ima odnos s svojim očetom. Ne glede na to, kaj sami čutite do bivšega partnerja, ima vaš otrok pravico, da razvije z njim svoj lasten odnos. Vaš otrok ima lahko do očeta mešane občutke. Dovolite mu, da jih izrazi.



**Kakšen oče je vaš bivši partner?**

---

---

**Kaj vam je v njegovem odnosu do otroka všeč?**

---

---

**Kaj vam v njegovem odnosu do otroka ni všeč?**

---

---

**Kaj od tega, kar vam ni všeč, je za otroka ogrožajoče?**

---

---

Seznam predlogov, kako si lahko olajšate odnos z bivšim partnerjem, ko gre za vajine skupne otroke, je tu, a berite naprej za podrobnejšo razlago:

- ✓ *Znižajte pričakovanja.*
  - ✓ *Poiščite si oporo.*
  - ✓ *Poslušajte otroka.*
  - ✓ *Zavedajte se, da so otroci prilagodljivi.*
  - ✓ *Izkoristite svoj velik vpliv.*
  - ✓ *Izpustite iz rok nadzor.*
  - ✓ *Natančno določite stike, način predaje in ostale podrobnosti v zvezi z varstvom in vzgojo otroka.*
- 
- ✓ *Znižajte pričakovanja.*

Morda se sliši nenavadno, vendar vam znižanje pričakovanj lahko pomaga, da boste bolj pomirjeni, ko bo otrok pri očetu. Seveda mora biti poskrbljeno za otrokovo varnost, ni pa potrebno, da je vse popolno. Imejte v mislih, da se vaš bivši partner po vsej verjetnosti ni spremenil in bo delal enake napake, kot jih je delal, ko ste živeli skupaj.

**Kaj pričakujete od stika otroka z očetom (npr. da se bosta skupaj učila, da se bo otrok zabaval, da bo otrok varen, da bo primerno poskrbljeno za njegove fizične potrebe ... )?**

---

---

**Katera od teh pričakovanj bi lahko opustili ali znižali, ne da bi s tem otroka ogrozili ali mu škodovali?**

---

---

- ✓ *Poiščite si oporo.*

Dobro je, da imate nekoga, s komer se lahko pogovorite, ko vam je težko. Nekoga, s komer lahko preverite svoje skrbi. Prostor, kjer lahko izrazite vsa svoja čustva in

pomislike. To je lahko dobra prijateljica, še bolje pa je, če se vključite v psihoterapijo, skupino za samopomoč ali svetovanje.

**Katere osebe so vam v oporo?**

---

**Kje bi še lahko poiskali pomoč?**

---

✓ *Poslušajte otroka.*

Poslušajte, kaj vam ima o očetu in času, ki ga preživi pri njem, povedati vaš otrok. Lahko, da je s svojim odnosom z očetom povsem zadovoljen. Ne obremenjujte ga s svojimi skrbmi in s svojimi pomisleki. Ne kritizirajte njegovega očeta. Morda vas bo motilo, če otrok očeta idealizira. To ne pomeni, da morate otroku predstaviti vsa dejstva, ki govorijo o tem, da oče ni idealen. Pustite, da otrok to postopoma, ko bo pripravljen, odkriva sam.

**Kaj vam je otrok povedal o očetu?**

---

---

**Kako ste se ob tem počutili?**

---

---

✓ *Zavedajte se, da so otroci prilagodljivi.*

Za otroka je to, da ne živi več skupaj z obema staršema, velika sprememba. Morda bo zato potrebno določeno obdobje prilagajanja na nov ritem življenja. V tem času boste morda pri otroku opazili vedenjske spremembe, kar je pričakovano. Večina otrok po začetnem obdobju prilagajanja zlahka osvoji nov ritem. Večina otrok je veliko bolj zmožna prilagajanja, kot smo ga odrasli. Imejte v mislih, da je sprememba v otrokovem življenju velika, a obvladljiva, predvsem pa pozitivna. Otrok se je bo navadil in prehajanje od enega starša k drugemu sprejel kot nov način življenja.

**Ste pri svojem otroku opazili znake, ki so lahko posledica spremembe? Katere?**

---

---

**Kako bi mu lahko olajšali prehodno obdobje?**

---

✓ *Izkoristite svoj velik vpliv.*

Kot mama imate na otroka velik vpliv. Nekatere ženske se bojijo, da bodo izgubile svoj starševski vpliv, ker otroci ne bodo ves čas z njimi. Mnoge tudi povedo, da so otroci po stikih »spremenjeni« in da potrebujejo dan ali dva, da ponovno vzpostavijo običajni ritem. To je naporno, vendar to ne pomeni, da izgubljate svoj vpliv. Otrok naj ve, da so pravila pri mami in pri očetu lahko različna, a da se mora držati vaših pravil, ko je z vami. Če je otrok po stiku z očetom vznemirjen, si vzemite zanj nekoliko več časa in mu bodite na voljo.

**Kaj pomaga vašemu otroku, da se po stiku z očetom hitreje prilagodi?**

---

---

✓ *Izpustite iz rok nadzor.*

Naj se še tako trudite, dejstvo je, da ne morete nadzorovati tega, kar se dogaja, ko je otrok pri očetu. Za ženske, ki imajo izkušnjo nasilja, je nadzor še posebno pomemben, saj so, ko so živele z nasilnim partnerjem, potrebovale občutek nadzora nad situacijo, da so lažje poskrbele za svojo varnost in varnost svojih otrok. Zato jim je včasih težko, da ne morejo nadzorovati, kaj se dogaja na stiku med očetom in otrokom. Če vam je težko, se o tem pogovorite z osebo, ki ji zaupate.

**Kako se počutite, ko gre otrok na stik k očetu?**

---

---

**Kaj bi bilo drugače, če bi bili tudi sami prisotni na stiku?**

---

---

*✓ Natančno določite stike, način predaje in ostale podrobnosti v zvezi z varstvom in vzgojo otroka.*

Kadar imata starša dober odnos, se lahko o večini stvari dogovarjata sproti. Drugače je, če je (bil) vaš partner do vas nasilen. V tem primeru bo lahko poskušal obdržati svoj nadzor nad vami preko otrok. Zato naj bo vse, povezano z vzgojo in varstvom otroka, zapisano in sodno določeno. Natančno določite stike, način predaje, preživljanje praznikov in počitnic in ostalo. Določite tudi, kako ravnati, ko otrok ali eden od staršev zbolí. Tako se zmanjšajo možnosti za konflikte in nasilje.

**Kako sta se s partnerjem dogovorila o podrobnostih v zvezi z otrokom?**

---

---

**Ali ste z dogovorom zadovoljni? Opažate kakšne težave?**

---

---

**Če opažate težave, kako bi jih lahko odpravili?**

---

---



## KAKO SE Z OTROKOM POGOVORITI O RAZHODU

Kadar je razhod s partnerjem načrtovan in doma ne zapustite nenadoma, zaradi hude ogroženosti, se je o razhodu potrebno pogovoriti z otrokom. Informacije naj bodo prilagojene njegovi starosti. Pomembna sporočila, ki jih je potrebno predati otroku, so:

- *Nisi odgovoren\_na za razhod kot tudi ne za nasilje.*

Otroci včasih verjamejo, da se starša razhajata zaradi njega, ali da je njegovo vedenje prispevalo k nasilju. Zato jim je potrebno zagotoviti, da nima to nikakršne zveze z njim.

- *Še vedno bova ostala tvoja starša.*

Otrok naj ve, da razhod ne pomeni, da ne bo imel več očeta. Razložite mu, da bo njegov oče še vedno njegov oče, da pa boste poskrbeli, da bodo stiki z njim varni.

- *Oba te imava rada.*

Pomembno je, da otrok ve, da se vaša ljubezen do njega ne bo spremenila z razhodom z njegovim očetom. Otroku v časih velikih sprememb v družini še toliko bolj potrebuje zagotovilo, da je ljubljen.



- *Ni potrebno, da se postaviš na mojo ali očetovo stran.*

Otroku povejte, da ne pričakujete, da postane vaš zaveznik ali da se mora odločiti, koga ima raje. Njegov odnos s staršema lahko ostane enak ali se celo izboljša.

- *Nasilje je nesprejemljivo.*

Otrok, ki odrašča v družini, kjer se dogaja nasilje, lahko odraste s prepričanjem, da je nasilje običajen del družinskih odnosov. Z razhodom ste mu pokazali, da pot iz nasilja obstaja, da ima pravico, da je varen. Dobro je, da to, da je nasilje nesprejemljivo, tudi ubesedite.

**Kadar je razhod nenaden, potreben zaradi akutne ogroženosti, otrok prav tako potrebuje vsa sporočila, ki so naštetá zgoraj. Poleg tega pomaga, če:**

- *Otroku razložite, zakaj je bil potreben nenaden odhod.*

Razložite mu, da želite poskrbeti za njegovo in svojo varnost. Povejte mu, da bo očeta ponovno videl, ko bodo mogoči varni stiki.



- *Otroku poveste, koliko časa bosta živela v varni hiši (oziroma v bivališču, kamor sta se umaknila).*

Otrok potrebuje predvidljivost. Morda ga skrbi, kje bosta živela, kako bo potekalo življenje vnaprej. Poskušajte mu čim bolj odgovoriti na njegova vprašanja in mu zagotovite, da boste poskrbeli, da bosta varna in da bosta imela dom. Seveda hkrati delajte korake v smeri tega. Včasih ni mogoče natančno določiti, koliko časa bosta ostala v trenutnem bivališču. Takrat povejte okvirjen čas, npr. vsaj še en mesec.

- *Poskušate imeti čim več vsakodnevnih rutin.*

V kolikor mora otrok opustiti določene rutine, na primer popoldansko druženje s prijatelji, poskrbite, da vpeljete nove rutine, ki mu bodo dajale občutek predvidljivosti in varnosti.

- *Otroku posvetite več časa.*

Otrok potrebuje dodatno pozornost pri navajanju na spremenjene okoliščine. Bodite mu na voljo, ko vas potrebuje. Pogosto je to težko, saj imajo ženske po umiku številne dodatne opravke in obveznosti. Lahko poskrbite, da bo imel drugo odraslo osebo, ki ji zaupa, na katero se bo lahko obrnil, ko bo potreboval pogovor ali tolažbo.



## VARNOSTNI NAČRT ZA STIKE MED POVZROČITELJEM IN NJEGOVIMI OTROKI<sup>40</sup>

Načrtovanje stikov s povzročiteljem lahko pomaga, da so otroci/mladostniki<sub>ce</sub><sup>41</sup> pred stikom manj prestrašeni ter da razvijejo varnostne mehanizme, s katerimi lahko zmanjšajo možnost nasilja med stiki. Varnostni načrt je potrebno preveriti pred in po stikih.

### Dejavniki, o katerih se je potrebno pogovoriti z otrokom pri načrtovanju stikov s povzročiteljem:

a) Z otrokom se **pogovorite o morebitnih sprožilcih** za izbruh očetovega nasilnega vedenja (če se pogovarjate z majhnim otrokom, mu razložite, kaj so sprožilci). Poslušajte, kako se je z njimi spoprijemal v preteklosti. Če se ne spomni nobenih sprožilcev, se pogovorite, kaj bi lahko bili sprožilci med stiki. Skupaj načrtujta, kako naj ravna, če med njegovim stikom te sprožilce opazi. Lahko poskusita z igrami vlog.

b) Pogovorita se in načrtujta vse potrebno v zvezi z **vplivom drog/alkohola** na očetovo vedenje.

c) Povzročitelji pogosto **»zaslišujejo«** otroka o tem, kaj počne mati, kako poteka njihovo življenje ipd. Z otrokom se pogovorite, kako naj odgovori, da mu pri tem ne bo neprijetno in da hkrati ne bi ogrozil svoje ali vaše varnosti. Informirajte ga, kaj lahko odgovori, ko ga oče zaslišuje o njegovih ali vaših aktivnostih.

d) Z otrokom se pogovorite o njegovih **morebitnih občutkih razpetosti med lojalnostjo do očeta in lojalnostjo do vas**. Prav tako se pogovorite o njegovih morebitnih nasprotujočih si občutkih do očeta in njegovega nasilnega vedenja ter o njegovih občutkih do vas in vaše odločitve glede odnosa z očetom. Poslušajte, kaj ima povedati o lojalnosti in občutkih. Potrdite, da je **povsem normalno, da čutijo jezo, zmedo in strah** in da imajo do tega vso pravico. Sposobnost otroka, da se sooča in predela svoje občutke glede lojalnosti ter ostale konfliktne občutke, je odvisna od njegove razvojne stopnje, razumevanja nasilja in obsega nasilja, ki se je dogajalo (se dogaja) v njegovi družini.

e) Izdelajta načrt, kako lahko, kadar bo potrebno, **pokliče vas** ali drugega družinskega člana, ki bi lahko pomagal. Otrok se lahko z določeno osebo dogovori za geslo, torej

---

<sup>40</sup> Povzeto po priročniku: *Safety Planning with Children and Youth. A Toolkit for Working with Children and Youth Exposed to Domestic Violence* (2013). British Columbia: Ministry of Justice. Dostopno na: <http://www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/shareddocs/child-youth-safety-toolkit.pdf>.

<sup>41</sup> Zaradi lažje berljivosti v nadaljevanju uporabljamo zgolj izraz otrok, ki se nanaša tudi na mladostnice in mladostnike.

besedo, ki jo bo izrekel v telefonskem pogovoru, če bo hotel sporočiti, da se ne počuti varno in naj ga nekdo pride iskat.

f) Prepričajte se, da otrok pozna **številko policije** in da ve, katere podatke mora povedati, ko kliče policijo (svoj ime in priimek, starost ter naslov, kaj se je zgodilo, kje se je zgodilo, koliko je udeležencev).

g) Če stiki potekajo hkrati s **sorojenci\_kami**, se z njimi pogovorite, kako lahko pomagajo eden drugemu.

h) S svetovalko raziščite vse vaše pomisleke glede varnosti in načrtujte, koga o tem obvestiti in kako ravnati.



## 19. NOVO PARTNERSTVO

---

“Zdaj imam novega partnerja, ampak mu še ne zaupam povsem. Bojim se, da bi se ponovilo nasilje, ki sem ga doživljala od prejšnjega partnerja. Zato še ne načrtujem z njim skupnega življenja. Najprej se želim prepričati, da je drugačen. Seveda je težko, če moram sama skrbeti za vse, za otroke, za gospodinjstvo, ampak vseeno je mnogo lažje biti sama, kot biti s partnerjem, ki je do tebe nasilen.”

Ž., 38 let

**Ženske, ki zapustijo partnerja, ki je do njih povzročal nasilje, imajo pogosto dva nasprotna odziva:**

- Zdi se jim, da ne bodo mogle nikoli nikomur več zaupati in menijo, da si ne bodo nikoli več zaželele biti v partnerskem odnosu.
- Zdi se jim, da je težko ali nenavadno ali neprimerno, če so samske, zato si želijo čim prej najti novega partnerja.

Oba odziva sta v bistvu omejujoča prepričanja, ki temeljita na mnenju in čustvenem odzivu osebe na situacijo in ne na dejstvih. Za prvim odzivom je lahko prepričanje vsi moški so nasilni ali nikomur ne morem zaupati, za drugim pa prepričanje kot so ne spodobijo se biti samska ali sama ne morem poskrbeti zase in podobna.



**Kakšno je vaše stališče glede možnosti novega partnerstva? Si ga želite, se ga bojite ...?**

---

---

**Na podlagi česa se odločate o novem partnerstvu (zaljubljenost ...)?**

---

---

Karkoli se boste odločili, bo v redu, če bo odločitev izhajala iz vas. Dobro je biti samska, dobro je biti tudi v partnerskem odnosu. V različnih obdobjih nam koristijo in odgovarjajo različne stvari. Razmislite, kaj je v tem trenutku najboljše za vas.

Ženske z izkušnjo nasilja se včasih bojijo, da v naslednji partnerski zvezi ne bodo prepoznale nasilja ali ga bodo prepoznale prepozno. Tudi začetna zaljubljenost pogosto zamegli pogled, saj se osredotočamo na stvari, ki so nam všeč in prezremo stvari, ki nas bodo morda kasneje motile. Zato si je dobro vzeti dovolj časa za spoznavanje.



**Ozrite se nazaj na svoj odnos z bivšim partnerjem, ki je povzročal nasilje, in razmislite, kako so se v odnosu začeli kazati znaki nasilja. Zapišite.**

---

---

---

---

## **ZNAKI, KI KAŽEJO, DA BI OSEBA LAHKO ZAČELA DO VAS POVZROČATI NASILJE**

Iz izkušenj in raziskav vemo, da tipičen povzročitelj nasilja ne obstaja. Ne moremo že na prvi pogled videti, da bo nekdo nasilen. Lahko pa opazimo znake, ki kažejo na veliko verjetnost, da lahko oseba povzroča ali začne povzročati nasilje do svoje partnerke:

- grdo ravnanje z živalmi;
- ekstremno ljubosumje;
- nadzorovalno vedenje: s kom se družite, kaj imate oblečeno, kje ste ...;
- samo on ve, kako pravilno vzgajati otroke;
- posesivnost;
- izjave, da ne more brez vas, težnja po tem, da se mu popolnoma predate;
- prehitro hoče zelo resen odnos;
- dve obliki vedenja - eno za »javnost«, drugo za »doma«;
- manipulativno vedenje, npr. prepričuje vas, da ste narobe slišali nekaj, kar je rekel;
- nenehno menja vedenje in razpoloženje;

- pozitivni komentarji nasilja nad ženskami (»Zasluzila si je.«);
- nespoštljiv ali zaničljiv odnos do žensk;
- vedno mora imeti prav, ne prenese nasprotovanja, drugačnih mnenj;
- nikoli ne prevzame odgovornosti;
- v prejšnjih odnosih je povzročal nasilje;
- nasilje povzroča do drugih oseb (se pretepa v barih ... );
- nespoštljivo in grdo govori o bivši partnerki ali partnerkah;
- uporablja čustveno izsiljevanje, da dobi, kar hoče (»Če me ljubiš, boš ...«);
- ne upošteva mej drugih ljudi;
- ne upošteva pravil, avtoritet ...



**Če imate novega partnerja, odgovorite na spodnja vprašanja.**

**Ste pri njem opazili katere od naštetih znakov? Katere?**

---

**Ali ste se o tem že poskušali pogovoriti z njim?**

---

**Če je odgovor da, napišite, kakšen je bil njegov odziv.**

---

**Če je odgovor ne, napišite, kaj je razlog.**

---

**Ko smo zaljubljeni, oziroma na začetku odnosa, včasih iz različnih razlogov ne opazimo prvih znakov nasilja. Morda pa jih opazijo naši bližnji.**



**Kaj menijo o vašem novem partnerju vaši starši ali drugi sorodniki in sorodnice?**

---

**Kaj menijo o vašem novem partnerju vaši otroci?**

---

**Kaj meni o vašem novem partnerju vaša najboljša prijateljica?**

---

**Kaj menijo o vašem novem partnerju vaše sodelavke in sodelavci?**

---

## **DOVOLJ DOBER PARTNERSKI ODNOS<sup>42</sup>**

Večina nas nosi v sebi sliko partnerstva, kakršnega smo lahko opazovali kot otroci pri svojih starših. Pogosto nezavedno ponavljamo vzorce staršev, ne da bi to zares želeli. Šele ko ozavestimo vzorce, ki smo jih prinesli iz otroštva, lahko postanemo zares svobodni. **Kot odrasle osebe se lahko odločamo, kaj želimo ohraniti in kaj želimo spremeniti. Naše vedenje je naučeno in vedno se lahko naučimo novih vedenj.**



**Razmislite, kaj je tisto iz vaše družine, kar bi radi ohranili, ponovili in kaj je tisto, kar želite spremeniti. Odgovorite na spodnja vprašanja.**

**Kakšen je bil odnos vaših staršev? Kaj je tisto, kar vam je bilo kot otroku v njunem odnosu všeč in kaj je tisto, česar ne bi želeli ponavljati?**

**Všeč mi je bilo:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

---

<sup>42</sup> S frazo »dovolj dober« smo želeli nadomestiti izraz »zdrav«, saj menimo, da ni primeren, ker izhaja iz medicinske terminologije. Hkrati nakazuje na polarnost, odnos pa ni le dober ali slab, zdrav ali bolan, temveč so mnoge nianse.

**Ni mi bilo vseč:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

**Kaj je tisto, kar vam ni bilo vseč v odnosu med vašima staršema in opazate, da vseeno ponavljate v svojem partnerskem odnosu (trenutnem ali preteklem)?**

---

---

---

---

---

**S čim bi lahko to vedenje nadomestili?**

Primer:

*Ni mi bilo vseč, da se je mama ves čas prilagajala očetu. Tudi sama se premalokrat postavim zase.*

**S čim lahko to vedenje nadomestim: Ko mi nekaj ni vseč, lahko partnerju to povem.**

---

---

---

---

---



## Značilnosti dovolj dobrega partnerskega odnosa

Ni navodila ali pravil, kakšen naj bo partnerski odnos, da bo dovolj dober, saj se ljudje med sabo zelo razlikujemo. Na splošno bi lahko rekli, da je dovolj dober partnerski odnos tisti, v katerem se oba partnerja počutita dobro in varno. Vseeno lahko naštejemo nekatere značilnosti, ki zaznamujejo večino dovolj dobrih partnerskih odnosov.

### ✓ Odnos napreduje počasi.

V vsakem odnosu potrebujemo čas, da se spoznamo. V partnerskem odnosu je ta čas še posebno pomemben, saj začetek zveze pogosto zaznamuje zaljubljenost. V stanju zaljubljenosti pogosto spregledamo stvari, ki nas bodo kasneje motile in idealiziramo svojega partnerja.

### ✓ V odnosu lahko zaupate.

Za dovolj dober partnerski odnos je nujno, da lahko partnerju zaupate. Da veste, da je do vas iskren in odprt. Da veste, kaj lahko od njega pričakujete. Brez zaupanja se izgubi občutek varnosti, ki ga potrebujemo v odnosu.

### ✓ Prisotna je empatija, razumevanje.

Dovolj dober partnerski odnos zaznamujeta sočutje in razumevanje. To ne pomeni, da se partnerja strinjata o vsem, vendar sta kljub različnim mnenjem drug do drugega naklonjena in spoštljiva.

### ✓ Partnerja se vzajemno spodbujata in podpirata.

V določenih obdobjih lahko potrebuje več podpore eden, v drugih drugi. Partner je oseba, na katero se lahko zanesete in vam stoji ob strani.

### ✓ Partnerja si delita domače obveznosti.

Za dom skrbita oba partnerja. Moški ni zgolj pomočnik, je enakovreden skrbnik doma. Kako si obveznosti razdelita, je odvisno od marsičesa, zato ni pravila, kakšna je pravilna delitev domačih obveznosti. A naj gre za dogovor, ki bo zadovoljujoč za oba.

### ✓ V odnosu imate čas zase, za svoje potrebe in svoje želje.

Ni potrebno, da ves čas preživljate s svojim partnerjem. Ohranite sebe tudi v partnerstvu. Poskrbite za svoje potrebe in svoje želje.

### ✓ Svojega partnerja se ne bojite.

Če se partnerja bojite, če se bojite, da vam bo kaj naredil ali njegovih izbruhov, to ni dovolj dobro partnersko razmerje.



✓ **Tudi med prepirom vas ne žali in ne ponižuje.**

Prepiri ali konflikti so sestavni del vsakega odnosa. Vendar je pomembno, da se tudi med razreševanjem konflikta partnerja vedeta spoštljivo drug do drugega. Cilj konflikta je priti do dogovora in ne premagati drugega.

✓ **Obstaja vzajemno spoštovanje.**

Vajini interesi, želje, potrebe so lahko različne. V dovolj dobrem partnerskem odnosu partnerja to spoštujete in si izražata vzajemno spoštovanje.

✓ **Imate svoje prijatelje, stike z družino.**

Partner vam ne preprečuje stikov z vašimi prijateljicami, prijatelji in sorodniki, sorodnicami. O vaših bližnjih ne govori grdo in vas ne prepričuje, da zmanjšajte stike z njimi, temveč stike spodbuja.

✓ **Skupaj odločata o pomembnih stvareh.**

Beseda obeh velja enako, vajina moč je enako razporejena. Enemu v paru se ni potrebno nenehno prilagajati in podrežati.

✓ **Brez strahu lahko rečete ne.**

Ne lahko rečete tako v spolnosti kot na drugih področjih. Partner vas upošteva in sprejme vaš ne, čeprav bi si sam morda želel drugače.

✓ **Želje in mnenja so dovoljena.**

To ne pomeni, da mora partner izpolniti vse vaše želje ali se strinjati z vsem, kar mislite. Vendar lahko svoje želje in mnenja brez strahu izrazite. Spoštujete mnenja drug drugega in ste jih pripravljeni slišati.

✓ **Napake so dovoljene, za njih se sprejme odgovornost.**

Vsakemu se zgodi, da naredi kaj narobe. A za napake sprejmemo odgovornost, kar pomeni, da popravimo naredeno škodo, če je to mogoče, in poskrbimo, da se jim v prihodnje izognemo.

✓ **Spoštujeta osebne meje.**

V dovolj dobrem partnerskem odnosu je dovoljeno, da imata partnerja svoje meje, ki jih lahko poljubno sporočata. Meje drug drugega spoštujeta in upoštevata.

✓ **Počutite se močni, ne nemočni.**

Dovolj dober partnerski odnos vam moč daje in ne jemlje. Če se v odnosu počutite brez moči, je to znak, da morda doživljate nasilje.



Če imate partnerja, razmislite, katere stvari držijo za vajin odnos. Napišite.

---

---

Česa v vajinem odnosu morda ni?

---

---

Kaj bi lahko naredili v zvezi s tem?

---

---

Kaj bi po vašem mnenju lahko dodali na seznam značilnosti dovolj dobrega partnerskega odnosa in kaj bi lahko izpustili?

---

---

---



## PRAVICE, KI JIH IMATE V PARTNERSKEM ODNOSU<sup>43</sup>



Našteti so nekaj pravic, ki jih ima vsaka ženska v partnerskem odnosu. Pomembno se je zavedati svojih pravic. Označite, katere vaše pravice so bile kršene, ko ste bili v odnosu s partnerjem, ki je do vas povzročal nasilje.

### □ **Imam pravico, da izrazim svoje potrebe in sem upoštevana.**

V partnerskem odnosu moramo včasih sprejemati kompromise med svojimi in partnerjevimi potrebami ter željami, a še vedno moramo imeti možnost, da povemo, kaj si želimo in potrebujemo in smo pri tem slišani.

### □ **Imam pravico do ravnovesja med »daj in dam«.**

Vedno pride čas, ko eden od partnerjev potrebuje podporo drugega. Na splošno naj bi bil čas, ko podpiraš svojega partnerja, uravnotežen s časom, ki ga drug partner namenja tebi. Ženske pogosto zanemarjajo svoje potrebe in se trudijo zadovoljiti predvsem partnerjeve želje in potrebe. Pri tem pozabijo, da imajo vso pravico, da tudi njim partner priskoči na pomoč, prav tako kot one priskočimo na pomoč njemu, čeprav to pomeni dodatno delo in prilagajanje.

### □ **Imam pravico, da so moja čustva slišana.**

Naša čustva so naša odgovornost, tako kot je partner odgovoren za svoja. To pa ne pomeni, da jih nimamo pravice izraziti in pričakovati, da bodo sprejeta s sočutjem. Razumevajoč partner se bo želel naučiti, kako se primerno odzvati na naša čustva.

### □ **Imam pravico, da si zaželim užitkov v spolnosti.**

Če imamo s partnerjem spolne odnose, imamo pravico izraziti željo po stvareh, ki nam ugajajo in nas zadovoljijo. To ne pomeni, da mora naš partner izpolniti te naše želje. Tudi on ima pravico do svojih mej. Imamo pa vseeno pravico vprašati in iskati kompromise. Pogosto se ženske v odnosu osredotočajo na partnerjeve užitke in zapostavljajo lastne. Nekateri moški se na želje žensk v spolnosti odzovejo kot na nekaj, kar je nerazumno in kar se za ženske ne spodobi. Vendar imajo tudi ženske pravico izražati želje po spolnih odnosih in spolnih aktivnostih.

---

<sup>43</sup> Povzeto po: Brown, G. (2016). 12 *Personal Rights Women Have in Intimate Relationships*. Dostopno na: [http://everydayfeminism.com/2016/04/womens-rights-relationships/?utm\\_content=buffer5e8d9&utm\\_medium=social&utm\\_source=facebook.com&utm\\_campaign=buffer](http://everydayfeminism.com/2016/04/womens-rights-relationships/?utm_content=buffer5e8d9&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer).

□ **Imam pravico določiti meje v spolnosti, ki naj bodo upoštevane.**

Nikoli vam ne bi smela biti odvzeta pravica, da postavite mejo v spolnosti, kot na primer: »Danes ne želim spolnih odnosov na ta način.« oziroma »Danes ne želim imeti spolnih odnosov.« Ni važno, koliko časa sta partnerja skupaj in kaj vse je storil za vas, sami določate svoje meje. Nedopustno je, če vaš partner kakorkoli pritiska na vas, ko določite svoje meje.

□ **Imam pravico do preišljene odločitve o svoji varni spolnosti.**

Vedno imate pravico do vprašanj in odkritih odgovorov o stvareh, ki se tičejo vaše varne spolnosti. To vključuje tudi vprašanja o spolno prenosljivih boleznih in morebitnih drugih partnerkah za spolnost. Prav tako imate pravico do uporabe kontracepcije in do odločanja o tem, ali želite imeti otroka ali ne.

□ **Imam pravico do interesov in odnosov zunaj svojega partnerstva.**

Z začetkom partnerskega odnosa se življenje ne konča. Seveda se čas, ki ga namenjamo drugim stvarem, spremeni, vendar moramo kljub temu najti čas za svoje prijatelje, družino, druge odnose, za naše hobije in razne aktivnosti. Partner, ki se pritožuje nad vašimi prijatelji in prijateljicami ali podcenjuje vaša zanimanja, ki niso skupna, je zelo negotov ali pa se mora še veliko naučiti o mejah drugih. To je lahko tudi znak nasilnega in nadzorovalnega vedenja.

□ **Imam pravico do sodelovanja pri odločitvah, ki se me tičejo.**

Partnerja, ki živita skupaj in/ali imata skupne finance, skupaj sprejemata večje življenjske odločitve. Četudi so nekatere odločitve (npr. pustiti službo ali ne) v večji meri stvar enega partnerja, je prav, da se prej pogovorita o tem, kako bi določena odločitev vplivala na oba. Tudi v primeru, ko sta partnerja dogovorjena, da eden sprejema odločitve na določenem področju, ima drugi pravico, da si premisli in se odloči, da želi pri odločanju sodelovati.

□ **Imam pravico, da mi partner izkazuje spoštovanje, tako v zasebnem kot javnem življenju.**

V spoštljivem odnosu se lahko ne strinjaš s partnerjem, lahko te motijo stvari pri njem, vendar se ti ne bo posmehoval ali podcenjeval in te s tem prizadel. Ne bo se obnašal pokroviteljsko do tebe ali se te sramoval, ampak bo ravnal s tabo kot sebi enakovredno odraslo osebo.

□ **Imam pravico do osebne rasti in sprememb.**

Nihče ni enaka oseba pri štiridesetih kot je bila pri dvajsetih, kar je dobro. Dobri dolgoletni odnosi se skozi čas spreminjajo in rastejo skupaj s partnerjema. Skupaj iščeta nove poti povezovanja, če stare ne delujejo več. Vendar se ljudje pogosto počutijo ogrožene, če se njihov partner\_ka prične znatno spreminjati in ga\_jo zato skušajo prisiliti, da ostane enak\_a.

Nekatere take spremembe imajo lahko izreden učinek na razmerje, kot na primer sprememba vere ali spolne identitete. Takšne spremembe lahko pomenijo, da s partnerjem nista več kompatibilna. Takrat se lahko počutite prizadeti, žalostni in celo jezni. Ni pa prav, da se vedemo, kot da je partner naredili kaj narobe, ali ga celo želimo prisiliti, da se ne spreminja in da za nas potlači svoj jaz.

□ **Imam pravico, da se v svojem domu počutim varno.**

Vaš dom je vaše varno zatočišče in ne bi smeli živeti v strahu, kaj bo morda storil partner, četudi še ni bil fizično nasilen. Lahko je metal stvari, udarjal v steno ali grozil in vas puščal v strahu. To je nedopustno.

Če s partnerjem ne živita skupaj, imate pravico postaviti meje, kdaj lahko pride v vaš dom. Če se nenajavljen pojavi pred vrati ali uporabi rezervni ključ brez vaše vednosti, je prestopil vaše meje. Najbolje je, da se pogovorita o postavljenih mejah. Ko je z njimi seznanjen, jih mora tudi spoštovati.

□ **Imam pravico, da končam razmerje, ki me ne osrečuje.**

Večina odnosov ima svoja težka obdobja. Dobro je, da se s partnerjem naučita reševanja konfliktov, sklepanja kompromisov in prilagodljivosti. A ko vas odnos ne osrečuje ali zadovoljuje več, imate vso pravico, da ga končate. Če imata skupaj otroke, je ta prehod lahko malo težji, saj morata še nekaj časa ostati v stikih. Vedno pa imate pravico, da se odločite z nekom končati odnos, tako romantično kot spolno, brez posebnega razlaganja, zakaj.

## ODGOVORNOSTI V PARTNERSKEM ODNOSU

Pravice so vedno pospremljene tudi z odgovornostmi. Našteti je nekaj odgovornosti, ki jih imamo v partnerskem odnosu. Imejte v mislih, da govorimo o partnerskem odnosu, kjer ni nasilja. Ko je v partnerskem odnosu prisotno nasilje, vas lahko upoštevanje nekaterih izmed zapisanih odgovornosti ogrozi. **V partnerskem odnosu smo odgovorni:**

- ✓ da povemo svoje mnenje;
- ✓ da poskrbimo za svoje potrebe (in ne pričakujemo, da bo za naše potrebe poskrbel partner);
- ✓ da na primeren način izrazimo svoja čustva;
- ✓ da izrazimo svoje želje (in ne pričakujemo, da partner ve, kaj si želimo);
- ✓ da se vedemo spoštljivo;
- ✓ da določimo svoje meje;
- ✓ da spoštujemo meje svojega partnerja;
- ✓ da smo odgovorni za svoja čustva (jih poslušam in upoštevam);
- ✓ da prosimo za pomoč, če jo potrebujemo;
- ✓ da ponudimo pomoč, ko jo lahko.

## KREPITEV PARTNERSKEGA ODNOSA



Če imate novega partnerja, odgovorite na naslednja vprašanja:

Pri partnerju mi je všeč:

---

---

Pri partnerju mi ni všeč:

---

---

Stvari, ki jih rada počneva skupaj:

---

---

Stvari, ki jih rada počnem sama:

---

---

Stvari, ki jih partner rad počne sam:

---

---

Najini skupni cilji za prihodnost:

---

---

**V čem sva si podobna:**

---

---

**V čem se razlikujeva:**

---

---

**Kaj mi je v najinem odnosu všeč:**

---

---

**Kaj bi v najinem odnosu rada spremenila:**

---

---





## NOVA DRUŽINA

Družine so raznovrstne. Spreminjajo se, tako kot se je spremenila vaša. Iz družine, v kateri so živeli skupaj oče, mati in otrok ali otroci, se je spremenila v družino, kjer otroci živijo samo z vami ali morda z vami in vašim novim partnerjem. Tudi nova družina potrebuje trdne temelje, na katerih boste gradili vaše odnose in ki bodo dajali varnost in stabilnost vašemu življenju. V knjigi *Joint Custody with a Jerk*<sup>44</sup> avtorici Julie A. Ross in Judy Corcoran podata nekaj nasvetov za uspešne temelje.

**Označite, katere temelje v svoji novi družini ustvarjate tudi sami in pomislite, kako bi lahko vključili tudi ostale.**



□ **Sprejmite različna pravila za različne domove.**

Vsaka družina ima svoj ritem, svoje rituale in tudi svoja pravila. Morda se ne strinjate s pravili, ki jih ima vaš bivši partner, a jih kljub temu poskusite sprejeti (če seveda ne ogrožajo varnosti otroka).

□ **Ne silite otroka, naj si izbere, na čigavi strani je.**

Otroka s tem spravite v veliko stisko. Dobro je, če ima otrok rad oba starša in se z obema dobro razume. To bo pripomoglo k njegovemu zdravemu razvoju. Otroku se ni potrebno odločati, kdo od staršev ima bolj prav in koga mora imeti raje.

□ **Naj bo razveza vaša.**

Ne obremenjujte otrok s stvarmi, ki se tičejo razveze. Ni jim potrebno vedeti, kaj se dogaja na sodišču, na kakšne načine vam morda bivši partner poskuša škodovati in podobno. To so stvari, ki jih morajo reševati odrasli in ne otroci.

□ **Ne imejte skrivnosti.**

Nikoli ne prosite otroka, naj nekaj ne pove drugemu staršu oz. naj obdrži nekaj kot skrivnost. Tako ga prosite, naj laže. Če ne bo povedal, bo nelojalen do očeta, če bo povedal, bo nelojalen do vas. To ga bo spravilo v stisko.

□ **Ne ubijte tistega, ki prinaša sporočilo in ne nagrajajte vohuna.**

Ne pričakujte, da bo vaš otrok nosil vaša sporočila bivšemu partnerju. Če to počne partner, ga prijazno prosite, naj s tem preneha. Prav tako ne spodbujajte vohunjenja. Ne zaslišujte otroka, ko se vrne od očeta.

---

<sup>44</sup> Ross, J. A., & Corcoran, J. (2011). *Joint Custody with a Jerk: Raising a Child with an Uncooperative Ex*. New York: St. Martin's Griffin.

- **Ne dajajte negativnih sporočil.**

Čeprav ste morda jezni na svojega bivšega partnerja, pred otrokom ne dajajte negativnih sporočil o njem, npr. »Kako je tvoj oče neumen!«

- **Zavedajte se posledic.**

Kadar mora otrok nositi posledice tega, da nečesa ni naredil, zagotovite, da boste vi tisti, ki poskrbite, da bodo posledice izvršene, ne prelagajte izvrševanja kazni na bivšega partnerja.

- **Ne postaršite svojega otroka.**

Kadar se začne starš z otrokom pogovarjati na način, na kakršen bi se sicer s svojim partnerjem, mu govoriti o svojih čustvih, dilemah, težavah in podobno, postavi otroka v pozicijo svojega prijatelja ali prijateljice. Vloge v družini morajo biti jasne – starš je otroku starš in otrok je otrok, ne prijatelj starša.

- **Naj bo prehod čim manj boleč.**

Ko se ustvarja nov življenjski ritem, je za otroka stresno obdobje. Vpeljite čim več rutin, na primer rutino pred spanjem. Otrok naj točno ve, kdaj ima stike z drugim staršem, kdaj ima dejavnosti in podobno.

- **Ustvarite nove rituale.**

Prazniki predstavljajo precejšnjo težavo za večino ločenih staršev, še posebej v prvem letu po ločitvi. Ker ne morete več praznovati vseh praznikov z otroki, poskrbite, da uradni prazniki niso edini dnevi, ko lahko s svojim otrokom praznujete. Razširite praznovanje na druge dneve. Izmisлите si svoje dneve za praznovanje.

- **Uporabljajte preizkusna obdobja.**

Če niste prepričani glede novih dogovorov o stikih, preživnini ..., določite poskusno obdobje, preden sprejmete dokončno odločitev. Če spreminjate stike (pazite, da je še vedno v skladu s sodno odločbo), poskušajte nov dogovor tri tedne, nato se odločite.

- **Ne pozabite na preventivo.**

Če se z bivšim partnerjem ne razumete ali vas ogroža, se izognite čim več srečanjem, konfrontacijam in težavam. Npr. oče lahko pride po otroka v šolo, na šolskih prireditvah stojta vsak na svojem koncu. Če se da, si ne delite igrač, oblačil in ostalega imetja otroka.

- **Imejte se dovolj dobro, ko ste sami.**

Ko je otrok na obisku pri drugem staršu, ga ne motite s telefonskimi klici in sporočili, ne vdirajte v čas in prostor, ki si ga deli z drugim staršem. Raje se z otrokom dogovorita, da vas on pokliče, ko bo čutil potrebo. Organizirajte si svoj čas tako, da boste uživali v času, ki ga imate zase.

## 20. NASILJE IN MATERINSTVO

---

### VLOGE V DRUŽINI

Dobro je, da so vloge v družini jasno določene. Starši so tisti, ki skrbijo za otroka in ne obratno. Vloga starša prav tako ni enaka vlogi prijatelja ali prijateljice. Kadar je v družini prisotno nasilje, lahko pride do prepleta ali zamenjave vlog, kar lahko škodljivo vpliva na otrokov razvoj.



**Razmislite, ali je bil vaš otrok, ko ste še živeli s partnerjem, »prisiljen«, da prevzame katero od naslednjih vlog<sup>45</sup>:**

**Skrbnik**

Do mlajših bratov in sester ali do mame se vede starševsko. Skrbi za domača opravila, skrbi za varnost med izbruhi nasilja. Po izbruhu nasilja tolaži brate ali sestre, poskrbi za mamo ...

**Materin zaupnik**

Otrok ve vse o materinih čustvih, skrbeh in načrtih. Z njo se o tem pogovarja. Po nasilnem dogodku je on tisti, pri katerem mama preveri, kaj se je dogajalo, če povzročitelj kasneje svoja dejanja zanika.

**Zaupnik očeta, ki povzroča nasilje**

Otrok, do katerega se povzročitelj vede v redu. Prav tako mu razlaga in opravičuje, zakaj povzroča nasilje. Povzročitelj mu prav tako lahko naroči, naj poroča, kaj počne mati in ga za to tudi nagradi.

**Pomočnik povzročitelja**

Otrok, ki ga povzročitelj prisili, da sodeluje pri nasilju nad mamo; spodbuja ga, na primer, da mamo žali ali jo udari.

**Popoln otrok**

Otrok, ki se na vse pretege trudi, da ne bi prišlo do nasilja (napačno si razlaga, da je on lahko vzrok za nasilje), zato je uspešen v šoli, nikoli se ne prepira, upira in ne išče pomoči.

---

<sup>45</sup> Baker, L. L. in Cunningham, A. J. (2004). *Helping Children Thrive. Supporting Women Abuse Survivors as Mothers*. London, Canada: London Family Court Clinic.

□ **Posrednik**

Otrok, ki poskuša posredovati med staršema in ohranjati mir.

□ **Grešni kozel**

Otrok je odgovoren za vse družinske težave, za napetosti med staršema. Njegovo vedenje služi kot opravičilo za nasilje. Lahko ima posebne potrebe ali pa je povzročitelj posvojeni in ne biološki otrok.

Če ima otrok v družini katero od opisanih vlog, mu lahko pomagate, da zopet prevzame vlogo otroka. To lahko storite tako, da mu dajete dovoljenja za drugačno vedenje in mu posebno pozornost in naklonjenost izrazite takrat, ko se ne vede v skladu s svojo vlogo. Npr: »Nič hudega, če si danes pozabil domačo nalogo.« »Glede finančne situacije bom uredila sama. Ne skrbi za to.« »Pojdi se raje igrat, bom jaz pazila na tvojega bratca, to je moja odgovornost.«

**Ste opazili, da je vaš otrok imel ali ima v družini katero od zgoraj opisanih vlog? Katero?**

---

**Kako bi mu lahko pomagali, da ponovno prevzame vlogo otroka?**

---

---

## **KAKO POMAGATI OTROKU, DA PREDELA IZKUŠNJO NASILJA**

Otroci se med seboj razlikujejo in sami boste ugotovili, kaj najbolj pomaga vašemu otroku. Prav tako je potrebno upoštevati, da otrok v različnih razvojnih fazah potrebuje različne stvari. Prilagodite svoje vedenje do otroka njegovi starosti. Posebno pozornost je potrebno nameniti naslednjim stvarem:

- *Aktivno poslušajte, kaj vam otrok govori.*

Staršem se pogosto zdi, da nam otroci povejo premalo, po drugi strani pa ga pogosto poslušamo le na pol. Otroku je potrebno pozorno prisluhniti, ko se želi pogovarjati z nami. Vzemite si čas za pogovor. Otroka ne prekinjajte, naj pripoveduje v svojem ritmu.

- *Prepoznajte otrokova čustva in mu jih dovolite; pri tem ga učite, kako naj jih izraža na primeren način.*

Vsak ima pravico, da čuti, kar čuti. Tudi otroci. Zato otroku ne prepovedujmo njegovih čustev, npr. »Ne bodi jezen!« »Zakaj te je spet strah!« in podobno. Učimo jih, kako naj svoja čustva izrazijo na primeren način, tudi s svojim zgledom. »Vidim, da si jezen. Razumem te, vendar ne dovolim, da tepeš sestrico.«

- *Upoštevajte, kako otrok zaznava stvari.*

Ne zanikajte njegove zaznave, čeprav se morda razlikuje od vaše. Morda opazi tudi stvari, ki jih vi ne. »Res je, zadnje čase sem raztresena. Poskusila se bom bolj zbrati, ko se pogovarjava.«

- *Z otrokom govorite o nasilju, a na način, ki je primeren za njegovo starost.*

»Ni prav, da me je oče udaril. Vem, da si se zelo prestrašil. Poskrbela bom, da bova varna.«

- *Razlage dogodkov prilagodite otrokovi starosti.*

»Nasilje ni dopustno. Tvoj oče je v redu človek, a to, kar počne, ni v redu.«

»Jokam, ker sem žalostna. Tudi mamice smo kdaj žalostne. Ne skrbi, kmalu bom bolje.«

- *Poskrbite, da otrok ohrani rutino.*

Če ni mogoče ohraniti starih rutin, vpeljite nove, na primer skupni zajtrk, obred pred spanjem in podobno.

- *Odgovorite na vprašanja, ki vam jih zastavlja otrok.*

Pomembno je, da otroku odgovorite na vprašanja, ki vam jih zastavlja. Ni potrebno, da poznate vse odgovore. Lahko priznate, da nečesa ne veste ali da za kakšen odgovor potrebujete čas za razmislek.

- *Izkoristite priložnost za učenje otroka, da so težave rešljive.*

Tudi s svojim zgledom lahko otroku pokažete, da so težave rešljive. Povejte mu, kako ste sami rešili kakšno težavo, dajte mu dovoljenje, da prosi za pomoč in ga informirajte o različnih oblikah pomoči, ki so na voljo.

- *Ne obremenjujte otroka s svojimi skrbmi.*

Če živite sami z otrokom, se hitro zgodi, da začnete z njim deliti svoje skrbi in dileme. To je lahko za otroka zelo obremenjujoče. Poiščite odraslo zaupno osebo, s katero se boste lahko pogovorili in razbremenili.

## Kako zmanjšati otrokovo stisko

Otroci v različnih obdobjih svojega življenja na različne načine izražajo svojo stisko. Prav tako se razlikujejo načini, ki so učinkoviti za ublažitev otrokove stiske.

Kanadska javna agencija za zdravje<sup>46</sup> je pripravila dobro gradivo o tem, kako prepoznati stisko otrok ob tragičnih in travmatskih dogodkih, in kako otroku pri tem pomagati.

### Majhni otroci (1–6 let)

Majhni otroci se še ne znajo dobro izražati z besedami, zato nam svojo stisko sporočajo na drugačne načine, npr. z jokom, z močenjem postelje, nerganjem, sesanjem prsta, glavoboli, bolečinami v trebuhu, težavami s spanjem, nočnimi morami, trmo in podobno.



#### Kako lahko majhnemu otroku pomagate ublažiti stisko:

- **Ne odzivajte se pretirano.** Ne prestrašite se znakov, ki kažejo na otrokovo stisko. Dobro je, da jih otrok izraža, saj tako veste, da potrebuje pomoč. Otroku namenite posebno pozornost in ga ne kaznujte zaradi izražanja stiske.
- Otroku **posvetite dodatno pozornost.** Pomagajte mu, da se bo počutil sprejet in ljubljen. Pokažite mu, da niste jezni, ker moči posteljo, ima nočne more ... in da se zavedate, da se to dogaja zato, ker je v stiski.
- Opazite njegovo primerno vedenje. **Pohvalite otroka**, ko se vede na primeren način, saj tako takšno njegovo vedenje krepite.
- **Potolažite otroka**, ki se vas ves čas oklepa. Kadar odhajate od njega, mu zagotovite, da se boste vrnili.

---

<sup>46</sup> Public Health Agency of Canada (2005). *Responding to Stressful Events. Helping Children Cope*. Ottawa, Ontario: Public Health Agency of Canada. Dostopno na: [http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/pdf/helping-child-cope\\_e.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/pdf/helping-child-cope_e.pdf).

- **Pestujte ga in potolažite.** Otroci potrebujejo fizično bližino, pestovanje, tolažbo in spodbudo. Tako se počutijo varne.
- **Zaščitite otroka** pred nadaljnjimi viri tesnobe in strahu. Majhne otroke je potrebno zaščititi pred strašljivimi prizori na televiziji. Kadar so soočeni s strašljivo situacijo, bodite ob njem, da mu razložite dogodke in ga potolažite.
- **Več časa preživite skupaj.** Kadar je otrok v stiski ali je doživel travmatičen dogodek, potrebuje okoli sebe starše, sorodnike ali znane odrasle. Kadar starši ne morejo biti ob otroku, je zelo pomembno, da ima na voljo druge zaupne odrasle osebe.
- **Ohranite znane rutine.** Kosilo, srečanja z vrstniki in vrstnicami, večerna rutina – vse to krepi otrokov občutek varnosti.
- Ustvarite vzdušje, v katerem se bo otrok počutil dovolj varen, da bo postavljaj vprašanja. Otroci ne potrebujejo vseh podrobnosti o dogodkih, potrebujejo pa pogovor o svojih čustvih. **Otroku dajte vedeti, da lahko sprašuje.** Vprašajte ga, kaj je videl, kaj je slišal in kaj meni o vsem tem. Iskreno mu odgovorite na vprašanja, a pazite, da bo odgovor primeren za njihova leta. Ne pozabite tudi tega, da otroci poslušajo, ko drugim pripovedujete o dogodkih. Zagotovite jim, da boste poskrbeli za njihovo varnost.
- Otroci imajo kratek razpon pozornosti. Pogovor z majhnim otrokom naj bo kratek, a **pogovarjajte se pogosto.**
- **Povejte otroku, kako se počutite.** Povejte jim, da je v redu, če čutiš strah, žalost ali jezo in da obstajajo načini, kako svoje občutke izraziti na primeren način. To jim pomaga, da se počutijo manj sami in jim hkrati daje dovoljenje, da povejo, kaj čutijo. Bolj varen se bo počutil, če bo vedel, da zmorete njegova čustva.

### ➤ *Starejši otroci (7-11 let)*

Tudi starejši otroci lahko kažejo znake vznemirjenja ob stresnih dogodkih. Pri tej starosti so strahovi in tesnoba, ki jih izraža otrok, znak, da se zaveda možne nevarnosti, ki grozi njemu ali njegovi družini. Prav tako se lahko pojavijo strahovi, realni ali namišljeni, ki se zdijo na prvi pogled nepovezani s stresnimi dogodki. Otroci se lahko pri tej starosti odzovejo na naslednje načine:

- bojijo se poškodb ali tega, da bi bili ločeni od staršev ali drugih zaupnih oseb;
- bojijo se, da se bodo dogodki ponovili;
- bojijo se zvokov ali teme;
- pojavijo se prepiri in rivalstvo med brati, sestrami ali prijatelji;
- glavoboli;
- težave s spanjem, npr. nočne more;
- težave s prehranjevanjem in bolečine v želodcu;
- jeza in razdražljivost;
- jok;
- otrok se zapre vase;
- otrok začne uporabljati vedenja iz bolj zgodnih obdobij razvoja (močenje postelje, sesanje palca ...).

### Kako lahko pomagamo:

- Strahove otroka **vzemite resno**. Ne silite otroka, naj bo pogumen. Spoštujte njegova čustva in jih poskušajte razumeti. Otroku, ki je prestrašen, je zares prestrašen. Ne izražajte jeze ali posmeha. Ne recite: »Brez veze se bojiš.« Otroku povejte, da je normalno, če ga je strah, to ga pomiri. Zagotovite mu, da je varen, a pri tem zares poskrbite za varnost.
- **Poslušajte otroka**. Sprašujte ga njegovih strahovih, njegovih čustvih, mislih, o tem, kaj meni o dogodkih, ki so se zgodili. Redno preverjajte, kako je.
- Potrudite se, da otroku po najboljših močeh **razložite, kaj se je zgodilo**. Otroci so, tako kot odrasli, bolj prestrašeni, kadar ne razumejo, kaj se dogaja okoli njih. Odrasli morajo zato čim bolj razložiti, kaj se dogaja in kaj se bo zgodilo. Če otroku ne znate odgovoriti na njegova vprašanja, ni nič narobe, če jim poveste, da nečesa ne veste.
- **Zagotovilo**. Otroci ponavadi potrebujejo zagotovilo, da so varni. Vedeti morajo, da odrasli počnejo vse, kar je v njihovi moči, da zagotovijo varnost.
- **Starši, družina in odrasli kot vzor**. Pomembno je, da otrok ve, kaj mislite in kaj čutite. Manj same se počutijo, če vejo, da tudi vi čutite podobno kot oni. Pomembno pa je, da s svojimi čustvi ne preplavite otroka. Če ste močno razburjeni, je bolje, da svoj odziv delite z drugo odraslo osebo.

### ➤ Najstniki in najstnice



Najstniki in najstnice se pogosto vedejo, kot da so neranljivi. Lahko se pretvarjajo, da jih dogodki ne skrbijo in se trudijo, da so videti brezbrizni. Naj vas to ne zavede. Lahko so prestrašeni, zmedeni, zaskrbljeni in potrebni vaše pomoči. Kako najpogosteje izražajo svojo stisko:

- bojijo se za svojo varnost in varnost bližnjih;
- bojijo se nasilja;
- do drugih izražajo nezaupanje;
- zelo očitno zmanjšajo ali zelo očitno povečajo čas, ki ga porabijo za druženje, šolo, hobije;
- povečano moteče vedenje, npr. prepirljivost, upiranje, izbruhi jeze;
- pogost jok, žalost ali depresivnost;
- imajo težave s koncentracijo;
- imajo težave v šoli (poslabšanje učnega uspeha, vedenjske težave, izostajanje ... );
- lahko so manj dejavni, zdijo se utrujeni ali pa so preveč aktivni in nemirni;
- imajo težave s spanjem (preveč ali premalo spanja);
- imajo težave s prehranjevanjem (preveč ali premalo hrane).

#### **Pomagate jim lahko na naslednje načine:**

- **Žalovanje in izguba.** Žalovanje vključuje šok, zanikanje, jezo, otrplost, žalost, zmedenost. Žalovanje je pričakovan odziv na kakršnokoli izgubo. Najstniku\_ici povejte, da je žalovanje začasno in da mine. Razložite, da je potreben čas, da prebolijo izgubo. Spodbujajte jih, da so s sabo in drugimi potrpežljivi. Več o žalovanju si lahko preberete na str. 114.
- **Iskreno zagotovilo.** Zagotovite jim, da boste poskrbeli za njihovo varnost. Zagotovila naj temeljijo na vaših realnih korakih, ki jih delate v smeri zagotavljanja varnosti. Ne recite samo: »Vse bo v redu.«
- **Poslušajte,** kaj imajo povedati o dogodkih in o tem, kako so jih doživeli. Potrpežljivo poslušajte. Ponudite jim prave informacije. Ne pridigajte jim in jih ne prekinjajte.
- **Humor.** Najstniki\_ce se bodo lahko šalili v zvezi z dogodki, še posebno pred vrstniki in vrstnicami. Ne odobravajte nespoštljivih šal, a vseeno zaradi neprimernih šal ne prekinite komunikacije.
- **Jeza in maščevanje.** Nekateri najstniki in najstnice bodo čutili jezo in se bodo hoteli maščevati. Ti občutki pogosto temeljijo na občutkih ogroženosti, nemoči in ranljivosti. Poskušajte preusmeriti pogovor o maščevanju na občutke, ki ležijo pod tem, povejte jim, kaj menite in se pogovorite o pozitivnih možnostih

odziva. Morda boste morali ustaviti njihovo agresivno vedenje. Če ne bo izzvenelo, poiščite strokovno pomoč.

- **Naklonjenost.** Z najstniki\_cami bodite potrpežljivi. Potrpežljivi bodite tudi s sabo. Najdite preproste načine, kako lahko vsak dan pokažete najstniku\_ci, da ga\_jo imate radi, na primer z objemi, pohvalami, skupnim preživljanjem zabavnih trenutkov.
- Ohranite **družinske rutine**, še posebno tiste, povezane s prehranjevanjem, spanjem in obšolskimi dejavnostmi. To ne pomeni, da se pretvarjate, da se ni nič zgodilo.
- **Sprejemanje odločitev.** Če so dogodki zelo razburili vašega najstnika\_co, to ni najboljši čas za sprejemanje pomembnih odločitev. Spodbujajte jih, da si vzamejo čas, razmislijo in se odločijo kasneje.

## STRATEGIJE PREŽIVETJA OTROK

*»Vedno več stvari sem opazila pri sinu. Ko je bil jezen name in se je grdo obnašal in sem mu rekla, da se tako ne obnaša, mi je rekel, oprosti, mami, ampak bil sem pijan, zato sem te udaril. Pri štirih letih. Velikokrat me je šokiral s kakšno tako izjavo in sem videla, da ima posledice, čeprav je bil še zelo majhen, ko se je vse skupaj dogajalo.«*

L., 32 let

Tako kot odrasli, tudi otroci razvijejo svoje strategije, s katerimi lažje preživijo nasilje, ki ga doživljajo neposredno, ali posredno, ko opazujejo nasilje, ki ga doživlja mama. Nekatere strategije ohranijo tudi takrat, ko nasilja ni več in so varni, saj so se naučili delovati na določen način. Nekatere strategije, ki so jim pomagale, da so preživeli izkušnjo nasilja, jim lahko kasneje škodujejo, saj niso več ustrezen odziv na nove okoliščine.



**Označite, katere škodljive strategije uporablja vaš otrok ali mladostnik\_ca:**

- Je zaprt, ne želi se pogovarjati.
- Noče omenjati izkušnje z nasiljem, dela se, kot da tega ni.
- Pogosto se zapre v svoj fantazijski svet, sanjari.
- Do mene se vede sovražno.
- Zlorablja alkohol, droge, zdravila.
- Se samopoškoduje.

- Ima motnje hranjenja.
- Pije alkohol ali se drogira.
- Kadi.
- Pretirano je zaskrbljen.
- Pretirano ga skrbi zame.
- Sprejema odgovornosti, prevelike za njegovo starost.
- Pretirano skrbi za mlajše brate in sestre.
- Trudi se, da bi bil »popoln otrok«.
- Ne upa si biti sam doma.
- Ne sklepa prijateljstev.
- Ne zaupa ljudem.
- Jezo izraža na neprimeren način (razbija stvari, kriči ...).
- Vede se nasilno.
- Samopoškoduje se.
- Večino časa igra igrice na računalniku ali drugi elektronski napravi.
- Večino časa je v svoji sobi.
- Včasih pobegne od doma.
- Drugo:

**Spodaj so našteje strategije, ki jih lahko spodbujate pri svojem otroku in s katerimi lahko nadomesti tiste, ki so škodljive. Označite, katere vaš otrok že uporablja pri soočanju s težavami:**

- S prijatelji se pogovarja o svojih težavah.
- Ima zaupno odraslo osebo, na katero se lahko obrne, ko kaj potrebuje.
- Piše dnevnik.
- Ustvarja (slika, piše pesmi, igra v glasbeni skupini ...).
- Ukvarja se s športom (teče, kolesari, igra nogomet ...).
- Hodi na svetovanja ali terapijo.
- Hodi v gledališče, na razstave, koncerte.
- V šoli dobro sodeluje.
- Meditira, uporablja vaje za sproščanje.
- Drugo:



Vse te strategije so dobre strategije za soočanje s stresom in za razreševanje stiske. Pri otroku jih spodbujajte ali mu jih poskušajte predstaviti kot zamenjavo za škodljive strategije, ki jih morda uporablja.



## IZKUŠNJE NASILJA IZ LASTNEGA OTROŠTVA



**Če ste v otroštvu doživljali nasilje in zlorabe, se lahko srečujete s težavami pri svojem starševstvu. Označite, kaj od spodaj naštetega velja za vas:**

- nimam pravega modela za starševstvo, po katerem bi se lahko zgledovala;
- v meni je veliko jeze;
- počutim se kot otrok, ki potrebuje zaščito;
- težko se soočam s težavami;
- imam slabo samopodobo;
- nimam starševskih veščin;
- težko zaupam;
- stvari moram imeti pod kontrolo;
- težko prepoznavam, kaj otrok potrebuje;
- težko postavljam meje otroku;
- težko izražam jezo in izbruhnem, ko se nakopiči;
- težko poskrbim zase;
- drugo:

Biti starš je lahko naporno. Vsi se soočamo z izzivi, težavami in obdobji, ko se nam zdi, da nam ne uspeva. Če ste bili kot otrok zlorabljeni s strani svojih staršev, lahko materinstvo za vas prinaša še dodatna bremena in izzive. Pa vendarle je vaša izkušnja tudi dobra popotnica za vaš odnos z otrokom. Ženske, ki so v svoji primarni družini doživljale nasilje, povedo, da:

- imajo več empatije do otroka, se lažje vživijo v njegova čustva;
- rade se igrajo, saj jim je igre v otroštvu primanjkovalo;
- bolj pazijo, da so dovolj dobre mame;
- vedo iz prve roke, zakaj je nasilna vzgoja škodljiva.



**Se vam zdi, da je še kakšna pozitivna posledica vaše izkušnje z nasiljem v primarni družini? Napišite.**



## NADZOR IN VZGOJA

Izkušnja nasilja pogosto pomeni izkušnjo občutka nemoči, izgube nadzora nad svojim življenjem. Mnoge mame, ki so preživele nasilje, opisujejo, da želijo imeti nadzor nad čim več okoliščinami svojega življenja, tudi nad svojimi otroki. Določena mera nadzora je seveda nujno potrebna, del nadzora pa lahko prepustite tudi svojemu otroku. Tudi otrok potrebuje občutek, da ima nekaj vpliva na svoje življenje.

**Ko se odločate, kje popustiti in kje vztrajati pri svojem, je dobro upoštevati te kriterije:**

**Ali je otrok dovolj star in zrel, da lahko odloča o tem?**

**Ali je otrok dovolj star in zrel, da bo znal sprejeti posledice te svoje odločitve?**

**Ali otroku popustim, ker nima volje in moči, da vztrajam pri svojem stališču ali ker resnično mislim, da je to lahko njegova odločitev?**



Razmislite o tem, za katere od opisanih odločitev je dobro, da jih sprejmete vi in kje lahko pustite, da odloči otrok. Ponekod ni enotnega odgovora, saj je odvisno od okoliščin in otrokove starosti. Razmislite tudi o tem in utemeljite svoj odgovor.

Kdo odloča o tem ...	Otrok/jaz	Zakaj?
... kdaj bo šel otrok zvečer v posteljo?		
... ali bo otrok med tednom ostal doma, namesto da gre v vrtec oziroma v šolo?		
... katero majico bo oblekel za v šolo?		
... kako bo ime domači živali?		
... koliko časa lahko igra igrice na računalniku?		
... s katerim prijateljem ali prijateljico se bo popoldan igral?		
... kdaj bo pospravil svojo sobo?		

... kdaj mora k zdravniku?		
... kdaj bo naredil domačo nalogo?		
... kaj boste kupili v trgovini?		



## 21. KAKO KREPITI DOBER ODNOS Z OTROKOM

---

“Način, na katerega se pogovarjamo z otrokom, bo postal njihov notranji glas.”

Peggy O'Mara<sup>47</sup>



Dopolnite naslednje stavke:

Dobra mama sem, ker:

---

---

---

Lahko bi bila boljša mama, tako da bi:

---

---

---

Rada bi, da bi se me moji otroci spominjali po:

---

---

---

Ne želim si, da bi se me otroci spominjali po:

---

<sup>47</sup> Vir: [https://www.goodreads.com/author/quotes/30657.Peggy\\_O\\_Mara](https://www.goodreads.com/author/quotes/30657.Peggy_O_Mara).



---

---

---

*Za dober odnos z otrokom pomaga, če se zavedamo  
naslednjega:*

➤ *Otroci niso dolžni spoštovati odraslih.*

Odrasli pogosto menimo, da so otroci dolžni izkazovati spoštovanje do vseh odraslih, samo zaradi dejstva, da so odrasli. Odrasli si morajo spoštovanje pridobiti s svojim vedenjem, vrednotami in ravnanjem do otrok. Spoštovanja ne moremo in ne smemo izsiliti z nasiljem. Nasilno vedenje zbuja pri otroku strah ter strahospoštovanje in ne spoštovanja. Otroci se bodo najlažje naučili spoštljivega odnosa, če bomo imeli tak odnos do njih tudi mi.



**Označite, katere načine spoštljivega vedenja že uporabljate do svojega otroka:**

- v družini ne dovolim žaljenja in poniževanja;
- dovolim, da otrok čuti to, kar čuti;
- dovolim, da dela napake in se iz njih uči;
- če je primerno, upoštevam njegove meje, ko reče ne, čeprav npr. samo pri tem, ko noče, da ga žgečkam;
- pozorno ga poslušam, ko mi kaj pripoveduje;
- odgovorim na vprašanja na njemu razumljiv način;
- poslušam njegovo mnenje;
- upoštevam njegovo mnenje pri odločitvah, kadar je to primerno;
- spoštujem njegovo zasebnost;
- sprejemam ga kot osebo;
- drugo:

➤ *Pričakovano je, da se otroci upirajo.*

Zelo majhen otrok ravna egocentrično in sledi predvsem želji, da zadovolji svoje potrebe in želje. Pri tem se lahko upira, kar je pričakovana faza v razvoju vsakega otroka. Tudi kasneje, predvsem v obdobju adolescence, ko si otrok išče svoje mesto v družini in v širši družbi, se mladostniki in mladostnice pogosto upirajo avtoritetam in s tem tudi staršem. Z uporništvom lahko izražajo tudi svojo stisko, krizo identitete ... Če poskušate z mladostnikom\_ico ohraniti dober odnos in povezanost in ji\_mu stati ob strani, boste zmanjšali njeno/njegovo željo po upiranju. Ne pričakujte popolne poslušnosti, saj se morajo otroci naučiti, kako se postaviti za svoje pravice in izraziti svoje mnenje.

➤ *Otroci imajo pravice.*

Otroci imajo pravico do življenja, preživetja in zdravega razvoja. Otroci imajo pravico, da povejo svoje mnenje, čeprav se z njim ne strinjate. Otroci imajo pravico do zdravstvene oskrbe, do počitka, igre in prostega časa. Otroci imajo prav tako pravico, da so varni in zaščiteni pred nasiljem in zlorabami. Ker otroci nimajo moči, da bi zagotovili izpolnjevanje svojih pravic, morajo za to poskrbeti njihovi straši oziroma skrbniki. Otroci niso naša lastnina, zato z njimi ne smemo delati, kar nas je volja, temveč moramo vedno upoštevati njihove pravice.

➤ *Starševskih veščin se moramo naučiti.*

Nihče se ne rodi z znanjem o tem, kako starševati, čeprav je to ena naših najpomembnejših vlog v življenju. Veliko se lahko naučimo že s tem, da otroku prisluhnemo, da slišimo, kaj nam želi povedati in da se z njim povežemo. Seveda pa lahko pri vzgoji naletimo tudi na težave. Takrat je prav, da poiščemo pomoč. Iskanje pomoči pri vzgoji otrok ne pomeni, da smo slabi starši, prav nasprotno - pomeni, da smo starši, ki želimo otroku dobro in smo se zato pripravljene učiti.

➤ *Nikoli ni prepozno.*

Vedno je čas za spremembo. Če niste zadovoljni z odnosom, ki ga imate s svojim otrokom v tem trenutku, lahko začnete delati na spremembi tega odnosa. To najlažje naredite tako, da začnete spreminjati tisto svoje vedenje, s katerim niste zadovoljni. Delajte majhne korake. Vzemite si čas.

➤ *Otroka ne smemo kaznovati z nasiljem.*

Uporaba nasilja za kaznovanje otroka krši otrokove pravice do spoštovanja njegovega človeškega dostojanstva, telesne nedotakljivosti in do enakega varstva po zakonu. V številnih primerih lahko povzroči resne telesne in psihološke poškodbe pri otrocih; sporoča otrokom, da je nasilje sprejemljiva in primerna strategija za reševanje konfliktov

ali za prisiljevanje drugih ljudi, da naredijo, kar nekdo od njih zahteva. Poleg tega je neučinkovito tudi kot sredstvo discipliniranja. Obstajajo pozitivni načini vzgoje otrok, ki so boljši za otrokov razvoj in prispevajo k izgradnji odnosov, temelječih na zaupanju in medsebojnem spoštovanju.

➤ *Otroci se učijo s posnemanjem.*

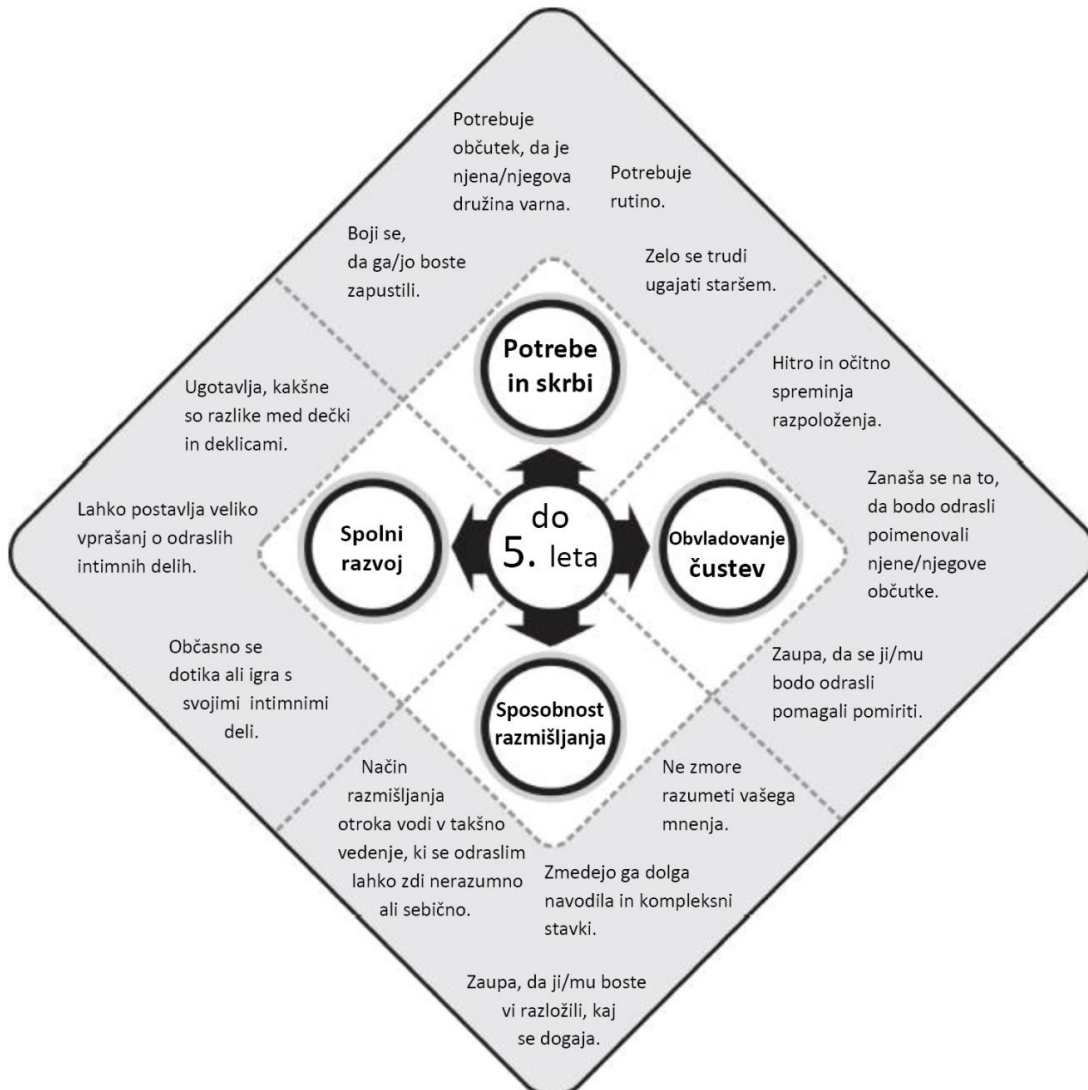
Vzorci vedenja se lahko prenašajo iz generacije v generacijo. Otroci se učijo od svojih staršev, kako ravnati v določenih situacijah, kako izražati jezo in druga čustva, kako ustvarjati odnose. Bolj pomembno od tega, kar starš reče (»Ne smeš se tepsti.«), je tisto, kar starš naredi.

➤ *Zasvojenosti močno otežijo vzpostavljanje dobrega odnosa.*

Oseba, ki je zasvojena z alkoholom ali drugimi psihoaktivnimi substancami, je težko dober starš, saj mora primarno skrbeti za to, da zadovolji svoje potrebe. Prav tako se v trenutku opitosti do otroka ne more vesti na način, ki bil otroku v korist. V kolikor imate težave z zasvojenostjo, poiščite strokovno pomoč.

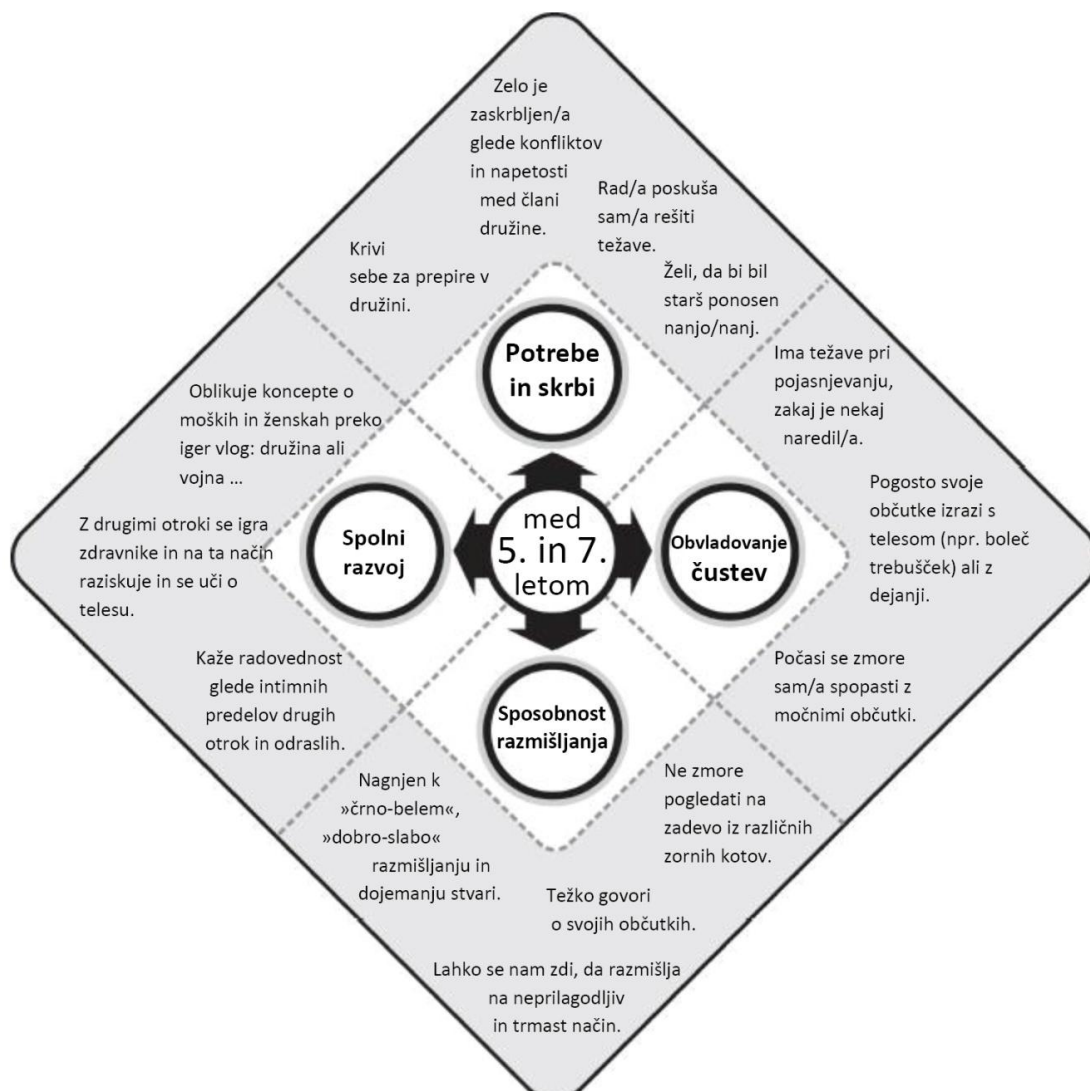


## ZNAČILNOSTI OTROK PO RAZVOJNIH FAZAH



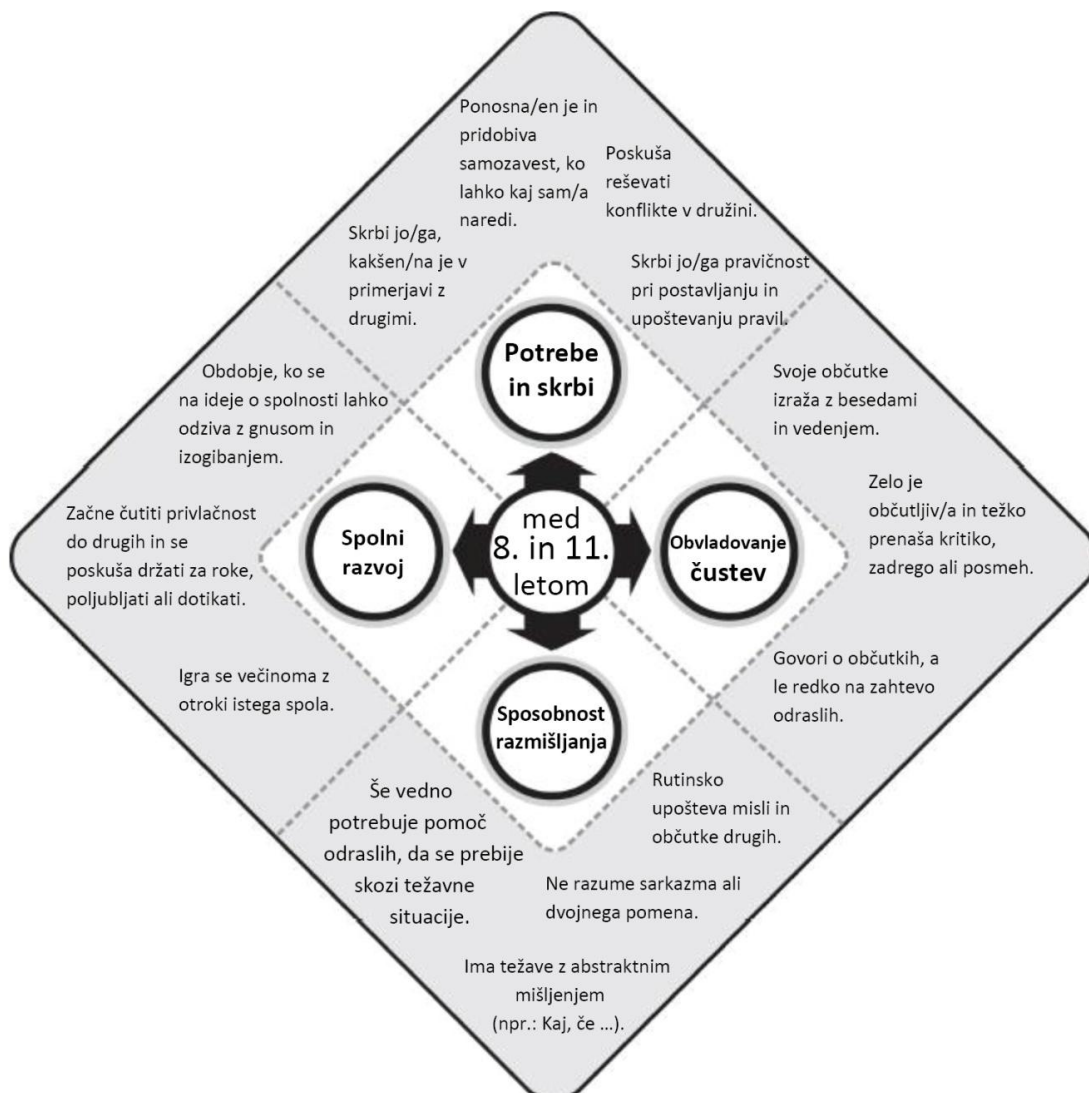
Prevod  
**DRUŠTVO ZA NENASILNO KOMUNIKACIJO**  
 www.drustvo-dnk.si

**Caring Dads**  
<http://www.caringdads.org>  
 Objavljeno z dovoljenjem.



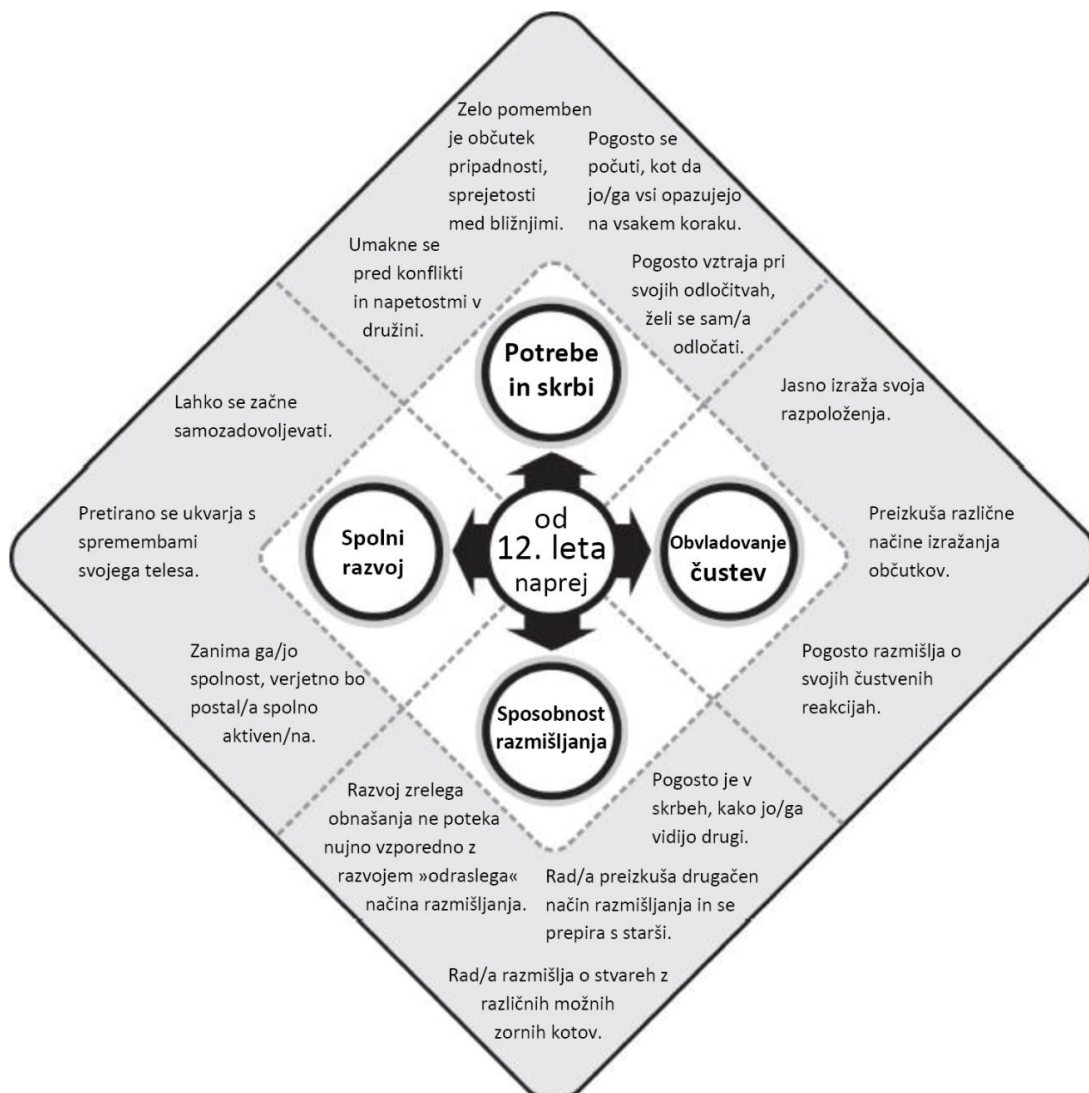
Prevod  
**DRUŠTVO ZA NENASILNO KOMUNIKACIJO**  
[www.drustvo-dnk.si](http://www.drustvo-dnk.si)

**Caring Dads**  
<http://www.caringdads.org>  
 Objavljeno z dovoljenjem.



Prevod  
**DRUŠTVO ZA NENASILNO KOMUNIKACIJO**  
 www.drustvo-dnk.si

**Caring Dads**  
<http://www.caringdads.org>  
 Objavljeno z dovoljenjem.



Prevod  
**DRUŠTVO ZA NENASILNO KOMUNIKACIJO**  
 www.drustvo-dnk.si

**Caring Dads**  
<http://www.caringdads.org>  
 Objavljeno z dovoljenjem.

## KAKŠNA MAMA SEM



**Kako bi me kot mamu opisal moj otrok/moji otroci?**

---

---

**Kako bi se kot mamu opisala sama?**

---

---

**Kaj počnem enako, kot je počela moja mama?**

---

---

**Kaj počnem popolnoma drugače, kot je počela moja mama?**

---

---

**Kaj želim naučiti svoje otroke/svojega otroka?**

---

---

**Na kakšen način jih/ga to učim?**

---

---



**Katera sporočila o tem, kaj je dobra mama, sem dobila:**

- **od svojih staršev:**

---

- **od bližnje okolice (prijateljice, sorodniki ...):**

---

- **od družbe (filmi, revije, reklame ...):**

---

**Katere so moje največje kvalitete kot mama?**

---

---

**Kaj kot mama počnem najbolje?**

---

---

**Kaj mi kot mami ne gre najbolje?**

---

---

**Kaj mi je najbolj všeč pri materinstvu?**

---

---

**Kaj mi je najmanj všeč pri materinstvu?**

---

---

**Kaj je mojim otrokom/mojemu otroku všeč na meni?**

---

---

**Kaj je mojim otrokom/mojemu otroku ni všeč na meni?**

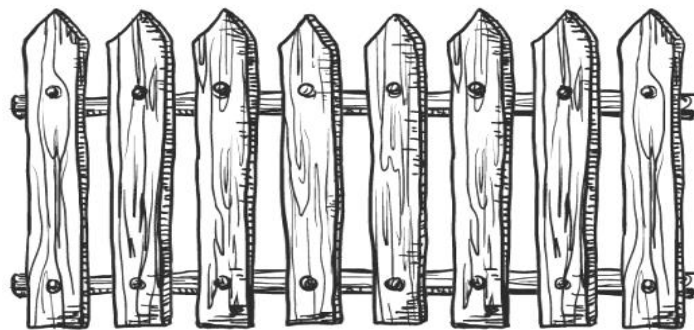
---

---

## **POSTAVLJANJE MEJ OTROKU**

Meje, ki jih postavimo otroku, krepijo njegov občutek varnosti. Če ve, kaj je dovoljeno in kaj ne, bo njegov svet predvidljiv, otroci pa predvidljivost potrebujejo. Seveda se mejam tudi upirajo, to je naravno; preizkušajo, ali jih lahko premaknejo, rušijo, ne upoštevajo. Zato je doslednost pri postavljanju mej ključna.

Ženske, ki so doživljale nasilje, pogosto povedo, da imajo težave s postavljanjem mej svojemu otroku ali otrokom. Nekaterim se zdi, da morajo otroku dovoliti vse, saj želijo tako nadoknaditi za vse, kar so morali otroci zaradi nasilja v družini prestati. Spet druge se bojijo, da jih bo otrok zaradi postavljanja mej začel zavračati, kar je še posebno strašljivo takrat, kadar oče otroka napeljuje k temu. Nekatere enostavno nimajo moči ali volje, da bi jih postavljale in nadzorovale.





**Preberite si opise situacij in označite, kakšen odziv bi bil najprimernejši. Utemeljite izbiro.**

**Čas je za spanje, a otrok želi biti še pokonci.**

- a) »Razumem, da še ne želiš v posteljo, vendar je čas za spanje.«
- b) »Dovolj imam tvojega tečnarjenja, spravi se v posteljo.«
- c) »No, prav, pa bodi še malo pokonci in povej, ko boš zaspan.«

**Zakaj?**

---

---

**Otrok je razburjen, kriči, zraven joka.**

- a) »Če kričiš, ne razumem, kaj želiš povedati. Povej z besedami.«
- b) »Tako se nehaj dreti!«
- c) Otroka zaprete v sobo in ukažete, naj se pomiri.

**Zakaj?**

---

---

**Soba še vedno ni pospravljena, čeprav sta se s sinom dogovorila, da jo bo pospravil.**

- a) »Kakšen pacek si. Poglej ta nered.«
- b) »Že stokrat sem ti rekla, da pospravi sobo.«
- c) »Jezna sem, ker še nisi pospravil svoje sobe. Hočem, da jo pospraviš zdaj.«

**Zakaj?**

---

---

Laura Davis in Janis Keyser sta v knjigi *Becoming the Parent You Want to Be*<sup>48</sup> navedli

## 12 strategij, kako na pravi način otroku postaviti meje:

### 1. Prepoznajte, zakaj se otrok vede na način, kot se vede.

»Vidim, da si jezna, ker ti nočem kupiti sladoleda.«

### 2. Pozorno poslušajte svojega otroka.

Tako se lahko bolje odzovemo na otrokove občutke in čustva brez obsojanja, z zanimanjem in razumevanjem. Otrok se pogosto neha upirati, če vidi, da je slišan.

### 3. Otroku dajte povratne informacije.

Povejte mu, kaj ste opazili v njegovem vedenju, pohvalite ga za vedenje, ki ga želite spodbuditi. "Všeč mi je, da nisi udaril sestrice, čeprav si bil zelo jezen nanjo."

### 4. Širite možnosti.

Z otrokom raziskujte, kako bi se lahko odzval v določeni situaciji. Ali je vedenje, ki ga uporablja, edini možen odziv? Odzivajte se na njegovo vedenje.

### 5. Uporabljajte »jaz sporočila«.

Povejte, kako se počutite in se odzovite na otrokovo vedenje brez obsojanja. Več o »jaz stavkih« si preberite na str. 81.

### 6. Postavite ustrezne meje.

Jasne meje dajo otroku občutek varnosti, ker znotraj meja lažje raziskujejo svet.

### 7. Ponudite izbiro.

Kadar je možno, ponudite izbiro. Tako boste izrazili spoštovanje do otrokove avtonomije in ga učili veščin izbiranja. »Ne moreš obleči kratkih hlač, ker je hladno. Lahko pa si sam izbereš, katere dolge hlače želiš imeti.«

### 8. Otroka informirajte.

Informacije o tem, kakšen vpliv ima otrokovo vedenje, je pomemben del vzgoje. Tako ga učimo o družbenem vedenju in varnosti, izrazimo spoštovanje ter pričakovanje, da bodo nekega dne sami sprejemali odločitve.

---

<sup>48</sup> Vir: Saakvitne, K. W. (2005). *Parenting Resource Handbook Support for Survivor Parents: Breaking the Cycle of Abuse One Day at a Time*. Holyoke: The Support Network.

### 9. Naravne posledice.

Kadar je primerno in obvladljivo, pustite otroku, da občuti posledice svojega vedenja; posledice pomagajo otroku, da razume povezavo med vzrokom in posledico ter tako tudi med vedenjem in posledicami določenega vedenja.

### 10. Preusmerjanje.

Pogosto lahko s preusmerjanjem pozornosti pomagamo otroku, da poišče bolj ustrezne načine, da se izrazi ali doseže, kar je poskušal z neprimernim vedenjem.

### 11. Spodbujajte otrokovo iniciativo.

Tudi ko se otrok vede povsem neprimerno, lahko v ozadju najdemo zdravo razvojno iniciativo. Podprimo njegovo iniciativo. Včasih se otroci vedejo neprimerno zgolj zato, ker jim je dolgčas (npr. v restavraciji, trgovini ...).

### 12. Pripravite se, da vam bo uspelo.

Predvidite možne težave in se jim izognite. Presenečeni boste, koliko "scenam" se lahko izognete zgolj s tem, da predvidite, da bo otrok morda lačen, utrujen ali zdolgočasen (ne zapustite doma brez prigrizka ali pobarvanke).

## Otroci potrebujejo tudi:

#### ✓ *Brezpogojno ljubezen.*

Vsak otrok bi moral biti deležen brezpogojne ljubezni s strani svojih staršev. To pomeni, da ga imamo radi in ga sprejemamo, ne glede na to, kaj naredi ali reče. To seveda ne pomeni, da sprejemamo vsako otrokovo vedenje. Njegovo neprimerno vedenje ustavljamo in popravljamo, a mu pri tem ne odtegnemo ljubezni, npr. »Mamica te ne bo imela rada, če se boš jezil.«

#### ✓ *Dober zgled.*

Otroci se več naučijo iz opazovanja kot iz naših besed. Zato imejte do otroka spoštljiv odnos, svoja čustva izražajte na primeren način in uporabljajte večšine asertivnosti. Tako se bo tudi otrok učil vseh teh veščin.

#### ✓ *Veliko pohval.*

Odrasli hitro opazimo, ko naredi otrok nekaj narobe, vse tisto, kar naredi dobro pa imamo za samoumevno. Vendar prav s pohvalami ustreznega vedenja, to vedenje krepimo.

»Všeč mi je, da deliš igračo s sestrico.«

✓ *Kritiko, ki se nanaša le na vedenje in ne na osebnost.*

Pri podajanju kritike se osredotočite na otrokovo vedenje in ne na njegovo osebnost. Namesto: »Kakšen pacek si.« mu recite raje: »Ni mi všeč, da umažeš hlače. Bodi bolj previden.«

✓ *Sprejemanje.*

Včasih imamo predstave o tem, kakšen bi naš otrok »moral biti«, še preden se otrok rodi in tudi tekom njegovega odraščanja. Zato smo lahko razočarani, če otrok tem predstavam ne ustreza. Dobro je, da se naučimo otroka sprejeti takšnega kot je, pa čeprav smo si predstavljali, da bo drugačen.

✓ *Jasna pričakovanja in zahteve.*

Otroci se lažje ustrezno vedejo, kadar točno vedo, kaj od njih pričakujemo ali zahtevamo. »Če kričiš, te ne razumem. Povej bolj potih.« »Če vlečeš muco za rep, jo boli. Nežno jo božaj.«

✓ *Da so otroci.*

Otrokom ni v korist, če jih obremenjujemo s težavami, ki jih moramo rešiti odrasli. Z njimi se ne moremo pogovarjati o možnih rešitvah ali jih spraševati, kaj naj naredimo, saj to pomeni, da na njih prelagamo odgovornost, ki ne pritiče otrokom.

✓ *Da se z njimi igrate.*

Otroci potrebujejo vsaj nekaj minut na dan, ko se jim popolnoma posvetite in lahko oni določajo pravila. Vprašajte otroka, kaj bi se rad igral in sledite njegovi igri. Če boste to počeli vsak dan 10 minut, boste okrepili svoj odnos z otrokom.



## 22. VARNOSTNI NAČRT ZA ŽENSKE, KI ŽIVIJO S PARTNERJEM, KI POVZROČA NASILJE

---

### OSNOVNI VARNOSTNI NAČRT, ČE ŽIVITE S PARTNERJEM, KI JE DO VAS NASILEN<sup>49</sup>

- Ob izbruhu nasilja se ne odmikajte v sobe, ki nimajo izhoda. Izogibajte se kuhinji (noži...), kopalnici in stopnicam.
- Ne stecite v sobo, kjer so otroci, ker lahko partner poškoduje tudi njih. Naučite jih, naj se ob izbruhu nasilja odmaknejo in vam ne skušajo pomagati. Če so dovolj stari, jih morda lahko naučite poklicati policijo. Ko pokličejo 113, naj povedo priimek, ki je na vratih, naslov in kaj se dogaja.
- Z otrokom se pogovorite, kako naj ravna ob izbruhu nasilja (naj gre do sosedov, pokliče policijo ...).
- Ko se fizičnemu nasilju ne morete izogniti, se postavite v položaj, ki vam bo povzročil najmanj poškodb (zvijte se v klobčič, glavo si zaščitite z rokami).
- Izogibajte se nošenju rut, šalov ali dolgega nakita, s katerim vas lahko povzročitelj zadavi.
- Vedno imejte pri sebi (ali na istem mestu, kjer jih boste lahko v naglici zgrabili) svoje osebne dokumente ter dokumente otrok (zdravstvena kartica, osebna izkaznica, vozniško dovoljenje ...).
- Vedno imejte pri sebi napolnjen telefon. V spomin shranite pomembne številke za hitro klicanje. Klic policije ali reševalcev je brezplačen.
- Če je možno, povejte vsaj eni sosedi ali sosedu o nasilju in jo\_ga prosite, naj pokliče policijo, če bo slišal\_a krike ali klice na pomoč.
- Beležite vse dogodke nasilja, če se boste kdaj v prihodnosti odločili za prijavo. Zapise hranite nekje, kjer jih partner ne bo iskal oziroma našel; če je možno, izven doma.
- Če ste poškodovani, pojdite k zdravnici ali zdravniku. Na skrito mesto shranite dokumentacijo o poškodbah.
- Poskusite ohraniti odnos vsaj z eno osebo, ki ji zaupate.

---

<sup>49</sup> Varnostni načrt je iz spletne strani Društva za nenasilno komunikacijo: <http://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/nasilje-nad-enskami/254.html>.

- Poskusite ohraniti vsaj eno dejavnost izven doma (odhod v trgovino, sprehod s psom, odnašanje smeti ...).
- Če je možno, čim pogosteje zamenjajte gesla za dostop do elektronske pošte, družabnih omrežij (Facebook ...) in spletnega bančništva, da omejite možnosti partnerjevega nadzora.

## VPRAŠALNIK ZA IZDELAVO OCENE TVEGANJA: VARNOST ŽRTVE NASILJA<sup>50</sup>

Kako je videti varnost iz zornega kota žrtve? Vprašalnik bo pomagal pridobiti podatke o vrstah nevarnosti, ki jih žrtve nasilja doživljajo s strani povzročiteljev.

Čeprav veliko žensk ne more takoj prepoznati nasilja, s katerim se soočajo, pa nihče drug ne more bolje od njih oceniti grožnje, kajti nihče drug ne pozna povzročiteljev tako dobro kot one.

Vprašanja, ki zahtevajo enostaven odgovor da ali ne, ne dajo dovolj informacij za oceno nevarnosti. Zato podvprašanja in dodatna vprašanja v vprašalniku niso namenjena samo pridobivanju podrobnosti, ampak tudi pomenu, ki ga žrtev pripisuje grožnji. Žrtev je ključnega pomena za interpretacijo pomena povzročiteljevih dejanj.



**1. Ali je povzročitelj postal vse bolj nasilen, krut in/ali nevaren?** \_\_\_\_\_

**Če da, ali lahko opišete zadnji dogodek nasilja?** \_\_\_\_\_

---

**Kako si razlagate to spremembo vedenja?**

---

**2. Ali vas je povzročitelj kdaj tako hudo poškodoval, da ste potrebovali zdravniško pomoč?** \_\_\_\_\_

---

<sup>50</sup> Celoten varnostni načrt, od str. 247 do str. 273 je prevod dela: Women In Transition, Inc.: *Keeping Safe: A Workbook for Developing Safety Plans*. Dostopno na: <http://www.helpwomen.org/>. Prevod Katarina Krevs Ronko.



Če da, ali lahko opišete poškodbe?

---

---

Ali so postajale vse hujše? \_\_\_\_\_

Ali vas skrbi, kaj se bo zgodilo naslednjič? \_\_\_\_\_

3. Ali vas je povzročitelj kdaj dušil? \_\_\_\_\_

Če da, ali lahko opišete dogodek?

---

---

Ali ste izgubili zavest? \_\_\_\_\_

—

4. Vas je povzročitelj kdaj poškodoval ali grozil, da bo poškodoval vaše otroke?

---

Če da, ali lahko opišete dogodek/ke?

---

---

Ali mislite, da je to storil, da bi vas prestrašil in zastrašil?

---

5. Ali je povzročitelj kdaj poškodoval ali ubil hišnega ljubljence? \_\_\_\_\_

Če da, ali lahko opišete dogodek/ke?

---

---

Ali mislite, da je to storil, da bi vas prestrašil in vam grozil?

\_\_\_\_\_

6. Ali vam je povzročitelj kdaj grozil, da vas bo ubil? \_\_\_\_\_

Če da, ali lahko opišete dogodek/ke?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ali verjamete, da je pripravljen in zmožen to grožnjo tudi uresničiti? \_\_\_\_\_

7. Ali vas je povzročitelj spolno zlorabljal? \_\_\_\_\_

Če da, ali lahko opišete dogodek/ke?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Ali je povzročitelj uporabil ali grozil, da bo proti vam uporabil orožje? \_\_\_\_\_

Če da, ali lahko opišete dogodek/ke?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ali mislite, da bi lahko uporabil orožje proti vam? \_\_\_\_\_

9. Ali je povzročitelj deloval ali deluje obseden z vami? (npr. vas zasleduje, nadzoruje, zalezuje, je zelo ljubosumen)? \_\_\_\_\_

Če da, ali lahko opišete vedenje?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. Ali so nasilni izbruhi povzročitelja vedno pogostejši? \_\_\_\_\_

Če da, ali lahko opišete vzorec vedenja?

---

---

**11. Ali je povzročitelj kdaj grozil s samomorom ali poskušal narediti samomor? \_\_\_\_\_**

**Če da, ali lahko opišete dogodek/ke?**

---

---

**Kako je to vplivalo na vas?**

---

---

**12. Ali ste se v zadnjih 12 mesecih razšli s povzročiteljem ali se poskusili umakniti od njega? \_\_\_\_\_**

**Če da, ali lahko opišete, kako je to potekalo?**

---

---

**13. Ali ste v zadnjih dvanajstih mesecih iskali pomoč (npr. podali prijavo nasilja, stopili v stik z varno hišo, obiskovali svetovanje ...)? \_\_\_\_\_**

**Če da, ali lahko opišete, kako se je na to odzval?**

---

---

**14. Ali mislite, da ste bili ločeni od virov pomoči (avto, telefon, družina, prijatelji, itd.)? \_\_\_\_\_**

---

Če da, ali lahko opišete, kako se povzročitelj odziva na vaše poskuse, da bi poiskali pomoč?

---

---

15. Ali je povzročitelj v zadnjih dvanajstih mesecih doživel kakšen nenavaden večji stres (npr. izgubo zaposlitve, smrt, finančno stisko ...)? \_\_\_\_\_

Če da, ali mislite, da je zaradi tega za vas še bolj nevaren? \_\_\_\_\_

16. Ali povzročitelj prekomerno pije/ima težave z alkoholom ali drogami? \_\_\_\_\_

Če da, ali je njegova zloraba substanc povezana z njegovim nasilnim vedenjem? \_\_\_\_\_

17. Ali se je povzročitelj kdaj zdravil zaradi zlorabe substanc? \_\_\_\_\_

Če da, kako mislite, da to vpliva na njegovo uporabo nasilja?

---

---

18. Ali povzročitelj poseduje, uporablja ali ima lažji dostop do strelnega orožja? \_\_\_\_\_

Če da, opišite tip strelnega orožja:

---

Če da, ali je orožje spravljeno v varnem prostoru in nedosegljivo otrokom? \_\_\_\_\_

19. Ali mislite, da bi vas povzročitelj lahko resno poškodoval ali ubil? \_\_\_\_\_

Če da, razložite.

---

---

20. Ali ste občutili potrebo, da bi zaščitili povzročitelja, npr. poskušali spremeniti ali umakniti prijavo policiji, znižati varščino ali kazen?

---

Če da, opišite.

---

---

21. Ali veste, če je bil povzročitelj kot otrok žrtev nasilja v družini? \_\_\_\_\_  
Če da, ali lahko poveste kaj več o tem?

---

---

22. Ali morda veste, ali je bil povzročitelj priča fizičnemu ali psihičnemu nasilju nad svojo materjo? \_\_\_\_\_  
Če da, ali mislite, da je to povezano z nasiljem, ki ga povzroča zdaj?

---

---

23. Ali povzročitelj kaže obžalovanje ali žalost glede svojih izbruhov nasilja? \_\_\_\_\_  
Če da, opišite:

---

---

24. Ali je povzročitelj že v preteklosti povzročal nasilje nad drugimi (do oseb, ki niso družinski člani ali članice)? \_\_\_\_\_  
Če da, ali lahko to opišete?

---

---

## Načrtovanje varnosti: Neformalno

- **Uporabite, kar že veste.**

Kot žrtev nasilja veste veliko več o načrtovanju varnosti in oceni tveganja, kot se vam zdi. Živeti v nasilnem odnosu - in preživeti - zahteva veliko spretnosti in iznajdljivosti. Kadarkoli kaj rečete ali naredite, zato da zaščitite sebe in/ali vaše otroke, s tem ocenjujete tveganje in izvajate varnostni načrt. To delate ves čas, le da se tega ne zavedate vedno.

- **Premislite.**

Zelo koristna strategija za povečanje varnosti je, da ocenite tveganje in naredite varnostni načrt na bolj načrtovan, namenski način. Ne glede na to, ali ste trenutno v odnosu s partnerjem ali ne, in ne glede na to, ali ste se odločili, da uporabite sistem pomoči, ki vam je na voljo ali ne, ali vključite policijo - obstajajo določene stvari, o katerih je vredno razmisliti, ko načrtujete vašo varnosti v prihodnje.

- **Načrtovanje varnosti za vsako posamično situacijo.**

Varnostni načrt je lahko pripravljen za številne različne situacije: za reševanje urgentnih situacij, na primer, ko vam grozi fizični napad ali se je napad že zgodil; za nadaljevanje življenja s partnerjem, ki je že bil nasilen; zato, da se zavarujete po prekinitvi razmerja z nasilnim partnerjem.

Če načrtujete, da bi zapustili partnerja, ali ste ga že zapustili, bodite pozorni na to, da osebe, ki povzročajo nasilje, pogosto nasilje stopnjujejo ravno v času razhajanja. S tem se povečuje vaša ogroženost, ki lahko vključuje tudi resne, življenjsko ogrožajoče poškodbe. Izdelava varnostnega načrta za obdobje razhajanja lahko pomaga zmanjšati tveganje za vas in vaše otroke.

- **Prepoznajte vaše zmožnosti.**

Vrednost vsakega varnostnega načrta je odvisna od tega, kako najti možnosti, ki se zdijo smiselne vam in bodo delovale v vašem primeru. V naslednjem poglavju boste dobili informacije o tem, kako izdelati formalni varnostni načrt. Neformalno pa lahko raziščete možne oblike pomoči v primerih nasilja v družini, ki so dosegljive v vašem okolju, na primer nevladne organizacije, center za socialno delo, policija, sodišče in ostale službe, ki so na voljo za pomoč žrtvam nasilja in njihovim otrokom. Enako pomembna je pomoč in informacije, ki jih lahko dobite iz drugih virov, na primer s strani svoje družine in socialne mreže.

## Zaupne osebe lahko najdete v različnih službah:

- nevladne organizacije, ki nudijo pomoč ženskam, žrtvam nasilja;
- svetovalci\_ke na centru za socialno delo;
- zavod za zaposlovanje, sindikat, sodelavke\_ci;
- svetovalke\_ci, socialne delavke\_ci, terapevtke/i;
- zdravnik\_ca, ginekolog\_inja, zobozdravnik\_ca, medicinska sestra, brat;
- prijatelji\_ce, družina, sosedi in sosede;
- člani in članice verske skupnosti, duhovnik ...;
- medgeneracijski centri in centri za starejše;
- učitelji\_ce, šolski svetovalci\_ke, svet staršev in učiteljev\_ic;

- **Ocenite vaše možnosti.**

Le vi lahko presodite, komu je varno povedati o situaciji, v kateri se nahajate in koga lahko prosite za pomoč. Včasih se ljudje, ki nimajo dovolj informacij o nasilju v družini, odzovejo na način, ki vam ni v pomoč, četudi vam želijo dobro. Po drugi strani se lahko bolje počutite, če poveste nekomu, ki ga poznate. To je vaša izbira. Pomembno je, da najdete čim več možnih oseb, ki bi vam bile pripravljene in zmožne pomagati. Naredite seznam njihovih telefonskih števil in ga dodajte k vašemu varnostnemu načrtu, da vam bo hitro dostopen.

- **Načrtujte vnaprej.**

Ni vam potrebno čakati, da postane situacija urgentna in stiska prehuda, da bi prosili za pomoč. Govorite z osebami, ki vam lahko pomagajo, že prej, predno je nujno. Tako lahko ugotovite, koliko so vam pripravljene in zmožne pomagati. Na ta način boste vedeli vnaprej, ali imate prostor, kamor se lahko začasno umaknete, vir finančne pomoči, osebo, ki ji lahko zaupate kopije pomembnih dokumentom v hrambo in podobno.

- **Pridobite podporo.**

Včasih je težko prositi za pomoč. Vendar si pomoč zaslužite in morda jo boste potrebovali. Večina ljudi resnično želi pomagati. Bolj natančno kot določite, kaj potrebujete, večja je verjetnost, da vam bodo drugi lahko pomagali.

Razmisliti je potrebno tako o kratkoročnih kot tudi o dolgoročnih ukrepih. Kratkoročne ukrepe sestavljajo programi pomoči in zaščite za ženske, ki so doživljale ali še doživljajo nasilje. Po navadi so osredotočeni na obdobje, ko ženska zapusti dom. Nudijo pomoč pri namestitvi, hrani ter psihosocialno podporo. To je obdobje, ko je ženska najbolj ogrožena. Takrat se povzročitelj želi maščevati ali pa obstaja možnost, da bi se ženska iz občutka obupa in nemoči vrnila nazaj k povzročitelju. Dolgoročni ukrepi so namenjeni ozaveščanju javnosti in krepitvi moči žensk, da si na novo ustvarijo življenje brez nasilja.

Vsak odziv bi moral vključevati medsebojno sodelovanje institucij s področja zdravstva, sodstva in sociale, tako da žrtvi ne bi bilo potrebno hoditi na različne inštitucije. Centri za socialno delo lahko skličejo multidisciplinarni tim, znotraj katerega različne inštitucije sodelujejo z žrtvijo in ji pomagajo načrtovati in zagotavljati varnost.

## Različne oblike pomoči

### 1. Krizna intervencija

Telefon za pomoč osebam v stiski (npr. SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja; krizni centri in druge oblike varnih namestitev za žrtve nasilja, zdravstvene storitve, zakonska podlaga za izselitev povzročitelja iz stanovanja ali prepoved približevanja (Zakon o preprečevanju nasilja v družini, Zakon o postopkih in pooblastilih policije ...).

### 2. Psihološka podpora

Skupina za samopomoč, svetovanje, psihoterapija, trening asertivnosti, delavnice za izboljšanje samopodobe in povečanje samozavesti, učenje starševskih veščin.

### 3. Zagovorništvo in pravna pomoč

Dostop do pomoči pri urejanju skrbništva nad otroki, premoženjskih zadev, denarna pomoč, prepovedi približevanja, različne oblike socialne pomoči, urejanje dovoljenja za bivanje.

### 4. Ostale oblike podpore

Namestitev in varne namestitve, vrtec, šola, dostop do javnih storitev.

## Varnostni načrt: Formalen

### Sestavite svoj varnostni načrt

Pri premagovanju ovir na poti doseganja varnosti ali ko se odločijo zapustiti partnerja, ki povzroča nasilje, se ženske soočajo tudi s tveganimi odločitvami.

Dolgoročno koristne odločitve, kot so na primer zapustitev nasilnega partnerja ali prepoved približevanja, lahko povečajo neposredno nevarnost za žensko in njene otroke.

Načrtovanje varnosti je proces, ki vključuje oceno tveganja in koristi pri različnih možnostih ter iskanje načinov, kako zmanjšati tveganje.



Ime:

Datum priprave:

Datum popravljanja, dopolnjevanja načrta:

➤ *Biti pripravljena za odhod – načrt varnega umika*

Odhod mora biti izpeljan po načrtu, ki je za vas varen. Povzročitelji nasilja pogosto udarijo nazaj, ko začutijo ali menijo, da bo ženska končala razmerje.

**1. V primeru, da se odločim oditi, bom vedela, kako oditi varno.**

- Določila sem vrata, okna, dvigala, stopnišča ali požarne stopnice, po katerih bom odšla (zapišite v to vrstico):
- 

- Svojo družino bom evakuirala na naslednji način, po naslednji poti:
- 

- Ta načrt pobega bom vadila in ko bo mogoče, ga bom preizkusila tudi z otroki (zapišite datume vaj):
- 

**2. V primeru, da moram na hitro oditi, bom imela pomembne stvari pripravljene in dosegljive.**

Predmeti, ki jih imam pripravljene za nujen odhod:

- oblačila in osebni predmeti;
- denar za nujne primere (za plačilo prevoza, telefonske kartice, hrano, prenočišče ...);
- pomembni dokumenti in kopije dokumentov (osebna izkaznica, zdravstvena izkaznica, vozniško dovoljenje, rojstni listi otrok, poročni list, najemna ali kupoprodajna pogodba ... );
- ključi od stanovanja, avta, pisarne ...;
- kreditna ali plačilna kartica;

- posebne otroške odejice in igračke;
- dragocen nakit;
- predmeti sentimentalne vrednosti;
- zdravila zase in za otroke, ki jih morate redno jemati;
- mobilni telefon in polnilec za telefon;
- pribor za hišnega ljubljénčka in kontakt začasnega varstva zanj;
- prostor, kjer bom hranila torbe za primer nujnega odhoda (zase, za otroke in hišne ljubljénčke): \_\_\_\_\_

**3. V primeru, da bi morala nujno oditi in ne bi bilo varno o tem govoriti, bom uporabila kodo ali znak, da bom sporočila otrokom, da odhajamo, ali o odhodu obvestila prijatelje ali družino.**

Koda (beseda) ali znak, ki ga bom uporabila: \_\_\_\_\_

**4. Za primer, da bi morala hitro oditi, vem, kam bom šla:**

- Moja prva izbira zasilnega zatočišča: \_\_\_\_\_
- Lokacija: \_\_\_\_\_
- Telefon: \_\_\_\_\_
- Moja alternativna izbira: \_\_\_\_\_
- Lokacija: \_\_\_\_\_
- Telefon: \_\_\_\_\_

**5. Za primer, da bi morala hitro oditi, bom imela spravljene kontakte kriznih centrov za ženske, žrtve nasilja:**

- Krizni center za odrasle žrtve nasilja **Maribor**, Center za socialno delo Maribor, **031 776 102** (dežurni telefon).
- Društvo Ženska svetovalnica **Ljubljana** - Krizni center Ženske svetovalnice, **031 233 211** (dežurni telefon).
- Krizni center za odrasle žrtve nasilja Center za socialno delo **Piran**, **040 303 669** (dežurni telefon).

## ➤ Varnost med nasilnim dogodkom

Nasilnemu dogodku se ni mogoče vedno izogniti, vendar takrat lahko naredite nekaj stvari za povečanje vaše varnosti in varnosti vaših otrok.

- 1. Uporabila bom svojo najboljšo presojo, da prepoznam, kdaj moj partner postaja prepirljiv in se lahko pripravim.**

Znaki, ki kažejo na to, da bo moj partner vzkipel in povzročil nasilje:

---

---

- 2. Ob izbruhu nasilja se bom umaknila v prostor, kjer je čim manj tveganja. Izogibala se bom garaži, kuhinji (noži ...), kopalnici, stopnicam in sobam, ki nimajo izhoda. Pospravite kuhinjske pripomočke, posode in nože v omare, tako da niso pri roki.**

Navedite najbolj varne prostore v vašem domu: \_\_\_\_\_

---

Navedite kakršnokoli orožje v vašem domu, kje je shranjeno in kdo ima dostop do njega?

---

- 3. Uporabila bom presojo in intuicijo, da ocenim resnost vsakega incidenta in presodim, ali bi partnerju ustregla, z namenom, da se pomiri.**

Navedite ideje na podlagi preteklih izkušenj: \_\_\_\_\_

---

- 4. Zaščitila bom otroke in jih naučila nekaj strategij za povečanje varnosti, ali vsaj enega izmed njih, glede na primernost.**

Navedite kaj lahko naredite, da zaščitite svoje otroke:

---

5. **Uporabila bom znak ali kodo, da bom otrokom in/ali prijateljem sporočila, da sem v nevarnosti in naj pokličejo pomoč.**

Zapišite, kako boste naučili vaše otroke in obvestili prijatelje o uporabi kode ali znaka za nevarnost:

---

---

6. **O nasilju bom povedala vsaj eni sosedi\_du ali prijatelju\_ici in jo\_ga prosila, naj pokličejo policijo, če bi slišali sumljive zvoke, krike ali klice na pomoč.**

Navedite imena in telefonske številke sosedov in prijateljev, ki so vam lahko v pomoč:

---

---

7. **V primeru poškodbe bom poskrbela za takojšnjo oskrbo ran. To vključuje tudi poškodbe otrok. Svojemu zdravniku\_ci bom povedala, kako je prišlo do poškodb in jo\_ga prosila, da hrani podatke o tem v mojem zdravstvenem kartonu.**

### ➤ *Splošna varnost in počutje*

Življenje z nasilnim partnerjem pogosto ustvari kaotično vzdušje in okolje. Ponovna vzpostavitev reda in smisla v življenju je pogosto glavni korak v smer ponovnega nadzora nad svojim življenjem.

1. **Povečala bom svojo neodvisnost tako, da bom odprla svoj bančni račun in dobila kreditne ali plačilne kartice na svoje ime.**

Izbrane banke: \_\_\_\_\_

Dokumenti, ki jih bom potrebovala: \_\_\_\_\_

Če imam skupen bančni račun s partnerjem, lahko uredim, da bom imela dostop do denarja. Moj načrt je: \_\_\_\_\_

---

- 2. Svojo neodvisnost lahko povečam tudi tako, da se izobražujem, najdem zaposlitev ali povečam svojo zaposljivost, utrjujem svoje odnose z družino in prijatelji, iščem svoje stanovanje, kupim svoj avto.**

Zapišite, kako bi to dosegli in kam se lahko obrnete po pomoč:

---

---

- 3. Pogovorila se bom z družino in prijatelji o tem, ali se lahko umaknem k njim in ali mi lahko posodijo denar, če bi ga potrebovala.**

Imena in telefonske številke oseb, na katere se lahko obrnem:

---

---

Datumi pogovorov in kaj so vam povedali: \_\_\_\_\_

---

---

- 4. Kupila bom telefonsko kartico oziroma poskrbela, da partner ne ve, koga sem klicala.**

Predvideni stroški za telefon: \_\_\_\_\_

- 5. Otroke lahko naučim poklicati policijo in gasilce. Ko pokličejo 113, naj povedo priimek, ki je na vratih, naslov in kaj se dogaja. V telefon bom vnesla številke za hitro klicanje.**

Zapišite, kdaj ste to naredili: \_\_\_\_\_

- 6. Pripravila in uredila bom naslednje pomembne dokumente, ki jih bom potrebovala zase in za otroke:**

- fotografije za identifikacijo povzročitelja;
- rojstni listi;

- kartice zdravstvenega zavarovanja;
- cepilne knjižice;
- denar, bančne kartice, kreditne kartice;
- zdravila, ki jih potrebujem zase in za otroka;
- ključi od doma, avta, pisarne;
- voziško in prometno dovoljenje, avtomobilsko zavarovanje;
- zavarovalne pogodbe;
- osebne izkaznice, potni listi;
- dovoljenje za delo, če niste državljanica;
- dovoljenje za bivanje, če niste državljanica;
- odločbe CSD in odločbe sodišč (razveza, zaupanje otrok v varstvo in vzgojo ...);
- poročni list;
- najemna pogodba ali listina o lastništvu nepremičnine;
- kreditne pogodbe;
- cepilna knjižica in kontakt varstva za hišnega ljubljence;
- imenik in osebni planer;
- fotografije sentimentalne vrednosti;
- osebni varnostni načrt;
- sodna odredba o prepovedi približevanja, če jo imate.

Datum priprave vseh dokumentov: \_\_\_\_\_

Vse dokumente bom fotokopirala dne: \_\_\_\_\_

Originale ali fotokopije bom pospravila na varno mesto, kot je sef ali ognjevarna škatla, ki jo bom hranila pri prijateljici\_ju ali sosedi\_du, dne: \_\_\_\_\_

#### **7. Za zagotavljanje varnosti potrebujem naslednje kontakte:**

- policijska postaja: \_\_\_\_\_
- kriminalist\_ka: \_\_\_\_\_
- vrtec: \_\_\_\_\_
- šola: \_\_\_\_\_
- zdravstveni dom, zdravnik\_ca: \_\_\_\_\_
- odvetnik\_ca: \_\_\_\_\_

- sodelavka\_ec: \_\_\_\_\_
- svetovalka\_ec: \_\_\_\_\_
- najboljša prijatelj\_ica: \_\_\_\_\_
- delodajalec\_ka: \_\_\_\_\_
- družina: \_\_\_\_\_
- varstvo za živali: \_\_\_\_\_
- veterinar\_ka: \_\_\_\_\_
- ostali kontakti: \_\_\_\_\_

### ➤ *Načrtovanje varnosti za otroke*

Najbolj pomembno je, da otroke naučite, naj se ob izbruhu nasilja odmaknejo na varno in ne poskušajo posredovati. Pomembno je, da jim poveste, da je njihova glavna naloga, da poskrbijo za svojo varnost.

**Osebna varnost in načrtovanje varnosti sta izjemno pomembna in nujna za otroke, ki živijo v družinah, kjer se dogaja nasilje. Otroci se lahko naučijo načinov, kako se zaščititi:**

- Z otrokom izberite en prostor v stanovanju, zaželeno je, da se lahko zaklene in da je v prostoru telefon. Prvi korak varnostnega načrta je, da se otrok umakne s prizorišča nasilja.
- Poudarite, kako pomembno je, da otrok ostane varen in da ni njegova naloga, da skrbi za vašo varnost.
- Naučite otroke, kako poklicati pomoč. Pomembno je, da ne telefonirajo na pomoč tako, da jih povzročitelj lahko vidi. To jih lahko ogrozi.
- Dogovorite se, s katerega telefona lahko pokličejo – mobilni telefon, telefon v varnem prostoru, pri sosedih. Naučite jih, kako ga uporabiti.
- Z otrokom se pogovorite, kako naj ravna ob izbruhu nasilja (naj gre do sosedov, pokliče policijo ...). Naučite ga, kako naj pokliče telefonsko številko za klic v sili. Vadite, kaj naj rečejo, ko kličejo na pomoč:

- Igrajte se igro vlog, kot da vaš otrok pokliče 113, vi pa se oglasite. Nato otrok pove: »Prosim pomagajte, nekdo je napadel mojo mamo. Ime mi je ..... Star sem ... let. Potrebujem pomoč. Pošljite policijo. Naslov je ....., telefonska številka je .....«
- Otroku dajte navodilo, da ne odloži telefona, ko pokliče 113, ampak naj ostane na liniji ves čas do prihoda policije. Takrat lahko odloži telefon, a ne prekine linije.
- Poskrbite, da znajo vaši otroci povedati svoje ime in naslov.
- Izberite varen kraj, kamor grejo lahko vaši otroci v primeru, da se morajo umakniti od doma.
- Naučite otroke, po kateri poti morajo iti, da bodo varno prišli do izbranega varnega kraja.

### ➤ *Načrtovanje varnosti za hišne ljubljence*

Ob izbruhih nasilja v družini so pogosto ranjeni in ogroženi tudi hišni ljubljenci. V nadaljevanju je seznam, kako lahko načrtujete varnost svojih hišnih ljubljencev:

- Določite začasnega skrbnika ali skrbnico za vašo žival.
- Naslednje pripomočke za žival imejte spravljene na varnem mestu:
  - cepilno knjižico;
  - ovratnico in identifikacijsko številko živali;
  - dokument o posedovanju živali;
  - povodec, prenosno torbo/košaro, pasjo igračo in odejo/ležišče;
  - zdravila;
  - pomembne informacije o živali za začasnega skrbnika (prehrana, vedenje ...).



## ➤ Duševno zdravje in varnost

Izkušnja fizičnega, psihičnega in spolnega nasilja je čustveno zelo naporna. Proces izgradnje novega življenja zahteva mnogo poguma in energije.

Da bi ohranila svojo čustveno energijo in vire moči in da bi se izognila čustveno težkim situacijam, lahko naredim naslednje:

### 1. Ponovno bom začela krepiti svojo moč in sisteme podpore, tako da bom uporabila aktivnosti, ki mi pomagajo:

- skupine in svetovanja za ženske z izkušnjo nasilja;
- vključevanje v aktivnosti v mojem okolju, za zmanjšanje izolacije;
- zaposlitev za zmanjšanje izolacije in finančne odvisnosti;
- udeleževanje izobraževanj, pridobivanje novih veščin;
- vključitev v ženske skupine, kjer bom dobila podporo in ustvarjala nove odnose;
- čas za branje, sproščanje, glasbo ...;
- preživljanje časa z osebami, ki me podpirajo in ob katerih se dobro počutim;
- skrb za družabno življenje – obisk kina, restavracije, telovadnice;
- zagotavljanje časa za dovolj počitka in spanja;
- zdravo prehranjevanje;
- vključitev v športne dejavnosti za povečanje energije in izboljšanje zdravja ter počutja;
- pisanje dnevnika – zapisovanje občutkov; vsak dan lahko zapišem nekaj pozitivnega o sebi in ustvarjam svoje afirmacije;
- vnaprejšnja priprava na stresne situacije, kot je pogovor s povzročiteljem, srečanje z odvetniki, pričanje na sodišču;
- omejitev dnevnih obveznosti v izogib preobremenitvi;
- sprostivne in ustvarjalne dejavnosti;
- izogibanje pretiranemu pitju alkohola, nakupovanju, prenajedanju;
- previdnost pri pitju alkoholnih pijač (le v družbi oseb, ki spoštujejo mojo varnost);
- iskanje pozitivnih in konstruktivnih načinov za izražanje čustev
- pozitivno govorjenje s seboj; uporaba stavkov »Zmorem ...« in asertivnost v komunikaciji z drugimi;
- imejte v mislih: »Ta trenutek je najbolj pomembno, da poskrbim zase.«.

**2. Če se počutim slabo, osamljeno ali zmedeno, lahko pokličem:**

---

---

**3. Vsak dan se opomnim na svoje najboljše/dobre lastnosti. Te so:**

---

---

**4. Kadarkoli se počutim, da me drugi želijo nadzorovati ali zlorabiti, si lahko rečem:**

---

---

**5. Skrbela bom za svoje zdravje, tako da se bom naročila na pregled pri osebnem zdravniku/ci, ginekologu/inji in zobozdravniku/ci. Če nimam izbranega zdravnika ali zdravnice, ga/jo bom poiskala, poklicala bom:**

---

---

**6. Kadar se moram pogovarjati s partnerjem po telefonu ali osebno, si bom zagotovila varnost tako:**

---

---

**7. Zapustila sem partnerja in razmišljam o vrnitvi; pred tem bom naredila naslednje:**

---

---

**8. Lahko preberem naslednje knjige, da se bom počutila močnejšo, z več vpliva in nadzora nad svojim življenjem:**

---

---

➤ *Varnost doma*

Veliko načinov je, kako lahko ženska poveča varnost v svojem domu. Morda je za vas nemogoče vse storiti hkrati, lahko pa postopno dodajate nove varnostne ukrepe.

**Ne živim več z nasilnim partnerjem in pregledala bom naslednji seznam stvari, ki jih lahko naredim za nadaljnje povečanje varnosti:**

- Takoj, ko je mogoče, lahko zamenjam ključavnice in/ali namestim alarm.
- Otroke bom naučila, da mi povejo, če je kdo pri vratih in mu sami ne odpirajo ali odgovarjajo.
- Vedno imam pri sebi sklep o prepovedi približevanja.
- Poskrbim, da imajo šola, vrtec in policija kopije vseh odredb sodišča ter fotografijo povzročitelja.
- Sprememim telefonsko številko in je ne objavim.
- Telefonske številke za klic v nujnih primerih nastavim na hitro klicanje.
- Namestim požarni alarm in kupim več gasilnih aparatov, zlasti, če živim v večnadstropni hiši.
- Naučim otroke, kako me pokličejo po telefonu, če so zaskrbljeni ali prestrašeni.
- Osebam, ki skrbijo za moje otroke, povem, komu jih smejo izročiti. Poskrbim, da spoznajo te osebe. Poudarim, da jih nikoli ne smejo izročiti (bivšemu) partnerju. Priskrbim jim tudi kopije odločb o skrbništvu, prepovedi približevanja in telefonske številke za nujne primere.
- Če stanujem v stavbi z dvigalom, bom preverila vse hodnike in se posvetovala o varnostnih ukrepih tudi s hišnikom ali hišnico oziroma lastnikom ali lastnico. Tudi otroke bom seznanila z varnostjo v stavbi.
- Lesena vrata lahko zamenjam s kovinskimi ali drugimi varnostnimi vrati.
- Lahko namestim zunanje luči na senzor, ki se prižgejo vsakič, ko se nekdo bliža hiši/stanovanju.
- Namestim dodatne alarmne naprave, ključavnice, zapahe na okna in vrata.

## ➤ Varnost v službi in v javnosti

Vsaka ženska, žrtev nasilja, se mora odločiti, če in kdaj bo povedala okolici, da je njen partner do nje nasilen in je zato lahko v nevarnosti. Prijatelji\_ce, družina, sodelavke\_ci jo lahko pomagajo zaščititi. Vsaka ženska mora natančno premisliti, koga želi vključiti v svoj varnostni načrt.

### Lahko naredim nekaj ali vse od naslednjega, da povečam svojo varnost:

- V službi lahko obvestim nadrejenega, varnostno službo in \_\_\_\_\_ o moji situaciji. V zvezi s tem kontaktiram:  
\_\_\_\_\_
- Lahko prosim, da moje klice pregledujejo in dokumentirajo ali da mi spremenijo telefonsko številko. V zvezi s tem se lahko obrnem na:  
\_\_\_\_\_
- Lahko prosim za fleksibilen delavnik. V zvezi s tem se lahko obrnem na:  
\_\_\_\_\_
- Lahko prosim za parkirno mesto, ki bo bližje stavbi, v kateri delam. V zvezi s tem se lahko obrnem na:  
\_\_\_\_\_
- Lahko prosim, da moje delovno mesto premestijo na varnejšo lokacijo. V zvezi s tem se lahko obrnem na:  
\_\_\_\_\_
- Lahko prosim varnostno službo/varnostnika\_co, da me spremi od in do mojega avta. V zvezi s tem se lahko obrnem na:  
\_\_\_\_\_
- Lahko začnem hoditi v drugo trgovino, trafiko ... Tako me ne bo mogel srečati. Ali pa spremenim čas in grem po drugi poti:

- 
- Lahko povem sodelavkam\_cem, da nisem več s partnerjem in da pokličejo policijo, če bi ocenili, da so moji otroci ali jaz v nevarnosti. V zvezi s tem se lahko obrnem na:

- 
- Lahko se pogovorim z nadzorno in kadrovsko službo o možnosti dela od doma. V zvezi s tem se lahko obrnem na:

- 
- Če se pojavi težava na poti na delo, lahko (navedite nekaj zamisli):

- 
- Ko odhajam z dela, lahko za svojo varnost naredim (navedite zamisli):

- 
- Predlogi za večjo varnost ob prihodu in odhodu z dela:

- obvestite nekoga, kdaj pridete domov;
- ključe nosite v roki;
- pridobite daljinsko odpiranje vrat avtomobila;
- do avta ali avtobusne postaje hodite v spremstvu;
- predno se usedete v avto, ga preglejte od zunaj, poglejte na zadnje sedeže in v prtljažnik;
- v avtu imejte pripravljen napis *pokličite policijo*;
- zadržujte se na obljudenih mestih, spremenite čas prihoda in odhoda iz službe ter poti, po katerih hodite;
- če zagledate povzročitelja, pojdite na javni kraj in pritegnite pozornost.

## ➤ *Varnost s prepovedjo približevanja*

**Morda bom potrebovala pomoč policije in sodišča za dodatno povečanje svoje varnosti. Za svojo varnost lahko naredim nekaj ali vse od navedenega:**

- Vedno lahko nosim s seboj fotokopijo odredbe o prepovedi približevanja.
  - Kontaktiram policijo in jih seznanim s situacijo ali jim izročim kopijo odredbe o prepovedi približevanja.
  - Kopijo odredbe dam pristojnim policijskim postajam za območje, kjer delam in se gibljam v prostem času (hodim na obiske k družini in prijateljem\_icam).
  - O odredbi lahko povem delodajalcu\_ki, svetovalki\_cu za preprečevanje nasilja v družini, duhovnemu vodji, tesnim prijateljem\_icam.
  - Ostale osebe, ki jim lahko povem, da imam veljavno odredbo za prepoved približevanja (napišite imena oseb): \_\_\_\_\_
- 
- Če partner uniči odredbo o prepovedi približevanja, lahko pokličem in obvestim o tem institucijo, ki je izdala odredbo, to je \_\_\_\_\_
  - Če partner krši odredbo o prepovedi približevanja, moram nemudoma poklicati policijo.
  - O kršitvi lahko obvestim tudi ostale pristojne organe in svetovalko\_ca na področju preprečevanja nasilja v družini.
  - Svojo svetovalko\_ca lahko kontaktiram tudi, če potrebujem informacije o tem, kako povečati varnost ali podaljšati odredbo ali v primeru, če imam težave pri podaljšanju odredbe.

## ➤ *Varnost in uporaba drog in/ali alkohola*

Večina ljudi v naši kulturi uživa alkohol. Mnogi uporabljajo tudi druge psihoaktivne substance. Pravne posledice zlorabe drog so lahko zelo hude. Osebam, ki zlorabljajo droge in alkohol, lahko celo odvzamejo otroke. Odvisnosti ženske lahko partner zlorabi tudi na sodišču. Poleg navedenega je potrebno upoštevati, da zloraba in uporaba drog ter alkohola lahko zelo zmanjša sposobnost zaznavanja in hitrih reakcij. Zato se žrtve težje zaščitijo pred nasilnimi partnerji. V takšnih primerih je potrebno izdelati specifičen varnostni načrt.

Če moj partner uporablja droge in alkohol, lahko povečam svojo varnost tako:

---

---

Če bom uživala droge in alkohol, bom to storila v varnem okolju, z osebami, ki vedo, da obstaja nevarnost nasilja in mi bodo pomagale zaščititi. Navedite nekaj zamisli, kako ostati varni ob uživanju drog in/ali alkohola:

---

---

Če uživanje alkohola ali drugih substanc vpliva na moje vsakodnevno življenje, bom za varnost svojih otrok poskrbela tako:

---

---

Če sem še vedno v razmerju z nasilnim partnerjem, ki uporablja droge in/ali alkohol, lahko za povečanje varnosti sebe in svojih otrok naredim naslednje:

---

---

## ➤ *Varnost pri uporabi telefona in spleta (IKT) – varovanje vaše zasebnosti*

1. **Naslednji koraki vam lahko pomagajo povečati varnost pri uporabi telefona:**
  - Spremenite nastavitve na vašem telefonu, tako da se prejemniku ne izpiše vaša številka.
  - Blokirate neželene klice.

2. Če ste gluhi ali naglušni, lahko sproti izbrišete zgodovino vaših pogovorov preko sms-jev ali besedilnega telefona.
3. Ne pošiljajte FAX ali SMS sporočil iz številke, za katero želite, da ostane skrita.
4. Ob sumu, da vam prisluškujejo ali sledijo, o tem nemudoma obvestite policijo.
5. Če uporabljate odzivnik/telefonski predal ali telefonsko tajnico, poskrbite, da v pozdravnem besedilu ne bo vašega imena ali naslova. Skrbno shranite posnetke prejetih sporočil, ki lahko služijo kot dokazno gradivo na policiji in na sodišču v primeru groženj.
6. Če uporabljate splet (internet), bodite pozorni na naslednje:
  - Zavarujte dostop do vaše elektronske pošte z geslom, ki ga povzročitelj ne pozna in ga ne bi mogel zlahka uganiti.
  - Če vam povzročitelj pošilja grozečo elektronsko pošto ali vas nadleguje, natisnite ta sporočila in jih spravite kot dokaz nadlegovanja ter se za več informacij obrnite na ustrezne organe.
7. Če uporabljate splet za iskanje podatkov, poskrbite, da boste izbrisali vso zgodovino iskanja, tako da povzročitelj ne bo mogel videti, katere spletne strani ste obiskovali. Kadar vsega ni mogoče izbrisati in obstaja možnost, da bi povzročitelj lahko izsledil podatke, je najbolj varno, da uporabljate splet v knjižnici, pri prijateljih ali na delovnem mestu, če je to mogoče.
8. Če uporabljate družbena omrežja (Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat ...), na njih ne objavljajte osebnih podatkov in podatkov ali fotografij, iz katerih bi partner lahko razbral, kje se nahajate, kaj počnete.<sup>51</sup>
9. Kakršnokoli nadlegovanje ali grožnje preko družbenih omrežij prijavite policiji ali se obrnite na Center za varnejši internet (<https://safe.si/center-za-varnejši-internet/o-centru>).
10. Preverite, ali vam je partner na mobilni telefon namestil aplikacijo, preko katere lahko spremlja, kje se nahajate.

---

<sup>51</sup> 8., 9. in 10. točka so dodane s strani avtorice in nista del originalnega varnostnega načrta.



➤ *Podatki o povzročitelju*

V naslednjo tabelo vnesite podatke o povzročitelju. Morda jih boste potrebovali.

Ime in priimek (tudi vzdevki):
Zadnji znan naslov:
Zadnje znane telefonske in mobilne številke:
Številka kartice zdravstvenega zavarovanja:
Datum rojstva:
Državljanstvo/dovoljenje za bivanje:
Fotografija policije ali druga njegova fotografija:
V primeru pogojnega odpusta, ime in kontakt svetovalca_ke za pogojni odpust:

## Samoobramba

Kot trdi veliko učiteljev\_ic borilnih veščin, je glavni cilj učenja veščin samoobrambe ta, da človek naredi vse, da mu veščin ne bi bilo treba uporabiti. Del učenja borilnih veščin zajema tudi učenje, kako se izogniti uporabi fizičnega nasilja in nasilne konfrontacije. Ta informacija vam lahko pomaga, da razvijete nadaljnje strategije, kako se izogniti partnerjevemu nasilju, zaradi česar se vam ne bo potrebno braniti.

Ženske, žrtve nasilja, uporabljajo različne strategije, da zmanjšajo možnost izbruhov partnerjevega nasilja. Nekaterim ženskam pomaga, če se strinjajo s partnerjevimi zahtevami in tako zmanjšajo nasilje. Drugim pomaga, da se mu izogibajo ali ne izražajo svojega mnenja ali mu ne oporekajo. Vendar vemo tudi, da se za mnoge ženske, ne glede na to, kaj naredijo (ali česa ne naredijo), nasilje nadaljuje.

Nekatere ženske izberejo ali so prisiljene, da udarijo fizično nazaj. Znani so primeri, ko so se ženske fizično branile ali so udarile nazaj. Za nekatere izmed teh žensk je to učinkovito zmanjšalo ali ustavilo nasilje nad njimi. Za druge se je zgodilo ravno nasprotno. Dejstvo, da so se zoperstavile povzročitelju, je še povečalo njegov bes in stopnjevalo njegov nasilni izbruh. V nekaterih primerih je nasilje partnerja dobilo dramatične razsežnosti.

Verjamemo, da vi sami najbolj veste, kako bi se vaš partner odzval, če bi se branili ali se mu zoperstavili. Kako se je na to odzval v preteklosti? Kaj se je zgodilo? Ali se je nasilje stopnjevalo? Ali je bila to učinkovita strategija za prenehanje ali zmanjšanje nasilja? Kratkoročno? Dolgoročno?

Čeprav nam pravno gledano vsem pripada pravica, da se v določenih okoliščinah branimo, včasih ravno sodni sistem nima ustreznega razumevanja do žensk, ki so se morale braniti pred nasiljem in do okoliščin, v katerih so se znašle. Pogosto so se ženske, ki so se branile pred partnerjevim nasiljem, same znašle v postopku ali zaporu zaradi povzročanja nasilja. Včasih tudi na podlagi partnerjevih lažnih obtožb.

Nekatere ženske se znajdejo v situaciji, ko ni možno, da bi se branile pred partnerjevim nasiljem drugače, kot da tudi same uporabijo nasilje, kljub drugačnim priporočilom. Ne glede na okoliščine, ne pozabite, da imate v primeru, da se znajdete v postopku zaradi nasilja, pravico do odvetnika, predno karkoli poveste ali odgovarjate policiji. Stopite lahko tudi v stik z organizacijo za podporo ženskam, žrtvam nasilja.

## IZDELAVA VARNOSTNEGA NAČRTA Z OTROKI IN MLADOSTNICAMI\_KI<sup>52</sup>

Pri izdelavi varnostnega načrta z otroki\_mladostnicami\_ki vključite sledeča sporočila:

1. Pojdi na varen kraj.
2. Ne posreduj.
3. Pokliči na pomoč.
4. Nisi sam\_a.
5. Nisi kriv\_a.
6. Nasilje v družini je nevarno in v nasprotju z zakonom.

### 1. Pojdi na varen kraj.

- Z otrokom<sup>53</sup> poiščita osebe v njegovem življenju, s katerimi se počuti varen.
- Narišite zemljevid ali načrt doma.
- Raziščita možnosti, kam lahko gre ali kaj lahko počne, če se ne počuti varno, ko se dogaja nasilje. Morda k sosedom\_am? Ali jih otrok pozna? Je pri njih varno? Bi pomagali\_e?
- Če otrok živi izven mesta ali na samem, daleč od drugih ljudi - kje zunaj doma bi lahko našli varen kraj?
- Če meni, da bo med izbruhoma nasilja varneje zunaj hiše, razmislita, kam naj gre. Lahko se tudi dogovorita, kje se dobita, ko se nasilje konča. Razmislita, kako lahko pride do tja.
- Skupaj načrtujta, kje naj hrani svoje posebno premoženje (ljubljenčka, predmete s čustveno vrednostjo, morebitne dokumente ...), če bo moral na hitro zapustiti dom.
- Otroku naj ima, če je to možno, pri sebi vedno nekaj denarja, s katerim bo lahko poklical z javnega telefona ali si plačal prevoz.
- Mnogi otroci imajo mobilne telefone. Če ga otrok ima, ga ne pozabite vključiti v varnostni načrt. Naj ga ima vedno pri sebi, tako v hiši kot zunaj.

---

<sup>52</sup> Povzeto po priročniku: *Safety Planning with Children and Youth. A Toolkit for Working with Children and Youth Exposed to Domestic Violence* (2013). British Columbia: Ministry of Justice. Dostopno na: <http://www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/shareddocs/child-youth-safety-toolkit.pdf>.

<sup>53</sup> Zaradi lažje berljivosti v nadaljevanju uporabljamo samo izraz otrok, ki pa vključuje tudi mladostnike in mladostnice.

Seznajte otroka/mladostnika\_co z možnostjo, da lahko pokliče Telefon za otroke in mladostnike - TOM (116 111, vsak dan od 12h do 20h), v kolikor ga to ne bo dodatno ogrozilo. Prav tako naj si zapomni številko policije 113.

## 2. Ne posreduj.

Z otrokom se pogovorite o tem, da je lahko posredovanje pri nasilju, ki se dogaja nad drugim družinskim članom\_ico, za njega nevarno. Govorite o tem, da je normalno, da bo čutil željo, da bi ustavil nasilje in pomagal. Poudarite, da bo tako za njega kot za vas varneje, če se ne vmeša. Če bi kljub temu rad ostal zraven, naj se umakne nekam, kjer ga ne bo videti (v sobo ...) in naj ima, če je to možno, pri sebi telefon.

*V nekaterih primerih je pomembno, da otrok sledi svojim občutkom. Morda bo takrat zakričal ali začel jokati in tako dejansko ustavil nasilje. Vseeno pa moramo otroku jasno povedati, da ustavljanje nasilja ni njegova dolžnost.*

## 3. Pokliči na pomoč.

Z otrokom se pogovorita, kako lahko v času, ko se dogaja nasilje, poišče pomoč. Pojdita skupaj skozi vse korake, ki so potrebni pri pogovoru z reševalci oz. policijo. Z vami se morda lahko dogovori za geslo, ki ga bo izrekel, ko bo želel poklicati policijo.

Z otrokom se pogovorite o vlogi policije pri varovanju ljudi in ga spodbudite, da pokliče na pomoč policijo, ko je to potrebno.

Ob klicu na policijo naj ostane na zvezi, dokler policija ne prispe. V kolikor bi bilo to prenevarno, naj slušalko odloži iz rok, a tako, da je zveza še vedno vzpostavljena.

## 4. Nisi sam\_a.

Spodbudite otroka, naj razmisli, katere so tiste osebe, s katerimi bi se lahko pogovoril o nasilju v njegovi družini. Pomagajte mu, da ugotovi, da ni tako sam, kot se mu morda zdi. Nekaj idej:

- družinski član\_ica (teta, stric, stari starši, bratranec ... ),
- prijatelj\_ica,
- starši prijateljice/prijatelja,
- sosed\_a,
- učitelj\_ica, ravnatelj\_ica, svetovalna delavka\_ec ali katerakoli druga oseba, zaposlena na šoli oz. v vrtcu,

- varuška, varuh,
- trener\_ka, vodja pri tabornikih ...,
- župnik, imam, kaplan ali drugo osebje v cerkvi,
- TOM telefon ...

### *5. Nisi kriv\_a, da se dogaja nasilje. Nisi odgovoren\_a za nasilje.*

Poudarite, da za nasilje nikakor ni kriv\_a on\_a. Tudi, če med izbruhoma nasilja otrok sliši svoje ime, ali se zdi, da je nasilje posledica nečesa, kar je otrok rekel oz. naredil, mu zagotovite, da to ni razlog za nasilje.

Otroci so pogosto v konfliktu glede svojih občutkov do povzročitelja. Na primer, radi bi pomagali mami, zato pokličejo policijo. Nato jih prežame občutek krivde, da so spravili v težave očeta. Če ima otrok slabo vest, ker je poklical\_a policijo, mu potrdite, da je ravnal pravilno.

### *6. Nasilje v družini je nevarno in v nasprotju z zakonom.*

Otroka seznanite z naslednjimi dejstvi:

- Nasilje v družini je nevarno, ljudje lahko utrpijo poškodbe.
- Z zakonom je prepovedano, da smo do nekoga nasilni, ga poškodujemo.
- V redu je, če imaš rad starša, ki povzroča nasilje, a ne maraš njegovega vedenja.

### *Zaključek izdelave varnostnega načrta - povzetek*

Skupaj z otrokom naredita povzetek vsega, kar sta ugotovila, načrtovala. Kadar je primerno in možno, se pogovorite o izdelanem varnostnem načrtu tudi z njegovo mamo.<sup>54</sup>



<sup>54</sup> Velja za primere, ko varnostnega načrta z otrokom ne izdeluje mama.

## Dodatek: upoštevanje razvojne stopnje

Pri pogovoru z otrokom vedno upoštevajte njegovo razvojno stopnjo<sup>55</sup>.

### ➤ Dejavniki, ki jih je potrebno upoštevati pri razvojni stopnji 3 do 5 let:

- Otroci se učijo, kako na primeren način izraziti jezo in druga čustva.
- Njihovo mišljenje je konkretno, svet si osmišljajo s svojimi izkušnjami in opazovanjem.
- Nagnjeni so h kompartmentaliziranju dogodkov. Gre za podoben obrambni mehanizem kot je racionalizacija. Kognicije, ki se med sabo ne skladajo, ločimo med sabo in se tako izognemo notranjemu konfliktu.
- Osredotočeni so na rezultat, bolj kot na sam proces ali postopke, ki pripeljejo do rezultata.
- Razmišljajo egocentrično.
- Razvijejo občutek, da so separirani (ločeni) posamezniki\_ ce in kažejo povečano fizično neodvisnost.

### ➤ Dejavniki, ki jih je potrebno upoštevati pri razvojni stopnji 6 do 11 let:

- Imajo povečano čustveno zavest o sebi in drugih.
- Sposobni so bolj kompleksnega mišljenja o tem, kaj je prav in kaj narobe, o vzrokih in posledicah.
- Šolski in socialni uspeh v šoli ima najpomembnejši vpliv na njihovo samopodobo.
- Otroci začnejo ustvarjati odnose zunaj družine, vrstniki\_ ce zavzamejo pomembno mesto.
- Tvorijo prijateljstva in začnejo sami načrtovati svoje aktivnosti.
- Vedno bolj se identificirajo s staršem istega spola in se začnejo vedno bolj zavedati razlik med spoloma v naši družbi.
- Običajno so sposobni ubesediti, kaj potrebujejo, da se počutijo varne. Sposobni so kritičnega mišljenja in so pogosto zelo ustvarjalni.

---

<sup>55</sup> Baker, L. L. in Cunningham, A. J. (2004). *What About Me! Seeking to Understand the Child's View of Violence in the Family*. London: Centre for Children & Families in the Justice System. Dostopno na: [www.lfcc.on.ca](http://www.lfcc.on.ca).

➤ **Dejavniki, ki jih je potrebno upoštevati pri razvojni stopnji 12 do 14 let:**

- Povečan občutek sebe in avtonomije znotraj družine.
- Doživljajo telesne in mentalne spremembe, ki jih prinaša puberteta.
- Poveča se vpliv vrstnic in vrstnikov in želja po sprejetju.
- Pri starejših mladostnikih\_cah se pojavijo vprašanja, povezana z zmenki - vprašanja seksualnosti, intimnosti, odnosov.
- Poveča se njihova sposobnost abstraktnega mišljenja in razumevanje širše slike sveta.
- Povečan vpliv na njihova življenja imajo mediji.

➤ **Dejavniki, ki jih je potrebno upoštevati pri razvojni stopnji 15 do 18 let:**

- Gradijo svojo neodvisnost.
- Sposobni so aktivne vloge pri izdelavi varnostnega načrta. Njihova moč se okrepi, če lahko izdelajo načrt, ki je prilagojen njim osebno.
- V pomoč jim je lahko pogovor o njihovih izkušnjah s tveganim vedenjem v preteklosti in načinih, na katere ponavadi odreagirajo v nevarnih situacijah.



## 23. VIRI IN LITERATURA

---

**A**damič, M. (2014). *Skrita bolečina umanjkanja čutenj in njihova poplava*. Dostopno na: <http://www.srcdljubljana.com/blog-srcd/124-skrita-bolecina-umanjkanja-cutenj-in-njihova-poplava>.

Association for Contextual Behavioural Science: *Shame Psychoeducation Handout*. Dostopno na: <https://contextualscience.org/files/LeJeune%20and%20Luoma%205%20XXX.pdf>.

**B**aker, L. L. in Cunningham, A. J. (2004). *Helping Children Thrive. Supporting Women Abuse Survivors as Mothers*. London, Canada: London Family Court Clinic.

Baker, L. L. in Cunningham, A. J. (2004). *What About Me! Seeking to Understand the Child's View of Violence in the Family*. London: Centre for Children & Families in the Justice System. Dostopno na: [www.lfcc.on.ca](http://www.lfcc.on.ca).

Bass, E. in Davis, L. (1998). *Pogum za okrevanje: priročnik za ženske, ki so preživele spolno zlorabo v otroštvu*. Ljubljana: Liberalna akademija.

Belšak, K. (2013). *Razumevanje in obvladovanje stresa*. Zdravstveni dom za študente Univerze v Ljubljani. Strokovni prispevki. Dostopno na: <http://www.zdstudenti.si/strokovni-prispevki/56-strokovni-prispevki/289-razumevanje-in-obvladovanje-stresa>.

Boyd Cole, J. (2014). *I'm Co-parenting with an Abuser: Now What?*. Dostopno na: <http://divorcedmoms.com/blogs/thriving-in-crazy-land/im-coparenting-with-an-abuser-now-what>.

Brown, G. (2016). *12 Personal Rights Women Have in Intimate Relationships*. Dostopno na: <http://everydayfeminism.com/2016/04/womens-rights-relationships/>.

**C**aringdads.org, spletna stran organizacije: <http://www.caringdads.org/index.htm>.

Cambridgeshire and Peterborough NHS Foundation Trust. *Assertiveness Manual*, str. 5. Dostopno na: <http://www.cpft.nhs.uk/Downloads/Martin/Assertiveness%20Manual.pdf>.



Černetič, M. (2005). Bitka tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, 14, 2, str. 73–92. Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije.

Dernovšek, M. Z. in Valič, M. (2011). *Anksioznost. Pomoč pri spoprijemanju z anksioznostno motnjo*. Ljubljana: Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznostnimi motnjami. Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.

Dodič, D. (2016). *Ločitev*. Ljubljana: Corason.

Doran, G. T. (1981). There's a S. M. A. R. T. Way to Write Management's Goals and Objectives. *Management Review*, Vol. 70, Issue 11, str. 35-36.

Društvo DAM. Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznostnimi motnjami. *Predstave za samopomoč*. Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji. Dostopno na:  
[http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com\\_content&task=view&id=834&Itemid=83](http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=834&Itemid=83).

Društvo za nenasilno komunikacijo. *O nasilju*. Spletna stran. Dostopno na:  
<http://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/nasilje-nad-enskami.html>.

Durve, A. (2012). *The Power to Break Free Workbook: for Victims & Survivors of Domestic Violence*. United States: Power Press LLC.

Epstein, L. (2003). *Domestic Violence Counselling Training Manual*. Cornerstone Foundation. Dostopno na:  
<http://www.hotpeachpages.net/camerica/belize/DomesticViolenceTrainingManual.pdf>.

Erlah, P. in Žnidarec Demšar, S. (2004). *Asertivnost. Zakaj jo potrebujemo in kako si jo pridobimo*. Nazarje: Argos.

Galofre, C. C. in drugi (2016). *Recovery of Women in a Situation of Male Chauvinist Intimate Partner Violence. Description and Instrumentation*. Barcelona: Barcelona City Council.

Griffin, J. in Tyrrell, I. (2016). *Human Givens. The Essentials*. Human Givens College. Dostopno na: [www.humangivenscollege.com](http://www.humangivenscollege.com).

**H**eatherfield, M. S.: *Take Responsibility for your Life*. Dostopno na: [http://humanresources.about.com/od/success/qt/responsible\\_s5.htm](http://humanresources.about.com/od/success/qt/responsible_s5.htm).

Holt, S., Buckley, H., in Whelan, S. (2008). The Impact of Exposure to Domestic Violence on Children and Young People: A Review of the Literature. *Child Abuse & Neglect*, 32 (8), 797-810.

**K**abat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York: Dell Publishing.

Kirshenbaum, M. (1997). *Too Good to Leave, Too Bad to Stay: a Step-by-step Guide to Help you Decide whether to Stay in or Get out of your Relationship*. New York, NY: Plume.

Kübler-Ross, E. (1973). *On Death and Dying*. London: Routledge.

Moff, J. *Zdravo partnersko razmerje*. Dostopno na: [www.thejenmoff.com](http://www.thejenmoff.com).

Morris Center (1995). *Survivor to Thriver. Manual for Adult Survivors of child abuse who want to move on with life*. San Francisco: The Morris Center. Dostopno na: [http://www.ascasupport.org/\\_downloads/survivor\\_to\\_thrivers.pdf](http://www.ascasupport.org/_downloads/survivor_to_thrivers.pdf).

**O**atly, K. in Jenkins, J. M. (2002). *Razumijevanje emocija*. Zagreb: Naklada Slap.

**P**ollock, A. (2016). *Why I Don't Use the Word 'Forgiveness' in Trauma Therapy*. Dostopno na: <http://www.goodtherapy.org/blog/why-i-dont-use-the-word-forgiveness-in-trauma-therapy-0120164>.

Public Health Agency of Canada (2005). *Responding to Stressful Events. Helping Children Cope*. Ottawa, Ontario: Public Health Agency of Canada. Dostopno na: [http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/pdf/helping-child-cope\\_e.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/pdf/helping-child-cope_e.pdf).

Pucelj, B. (2014). *Supervizija*, 12. 6. 2014. Osebni zapiski avtorice.

**R**amsay, A. (2003). *We can stop Violence. Literacy and Life Skills Workbook 2*. Maraval: Morton Publishing. Dostopno na: [http://portal.unesco.org/es/files/25194/11080230831Workbook\\_StopViolence.pdf/Workbook\\_StopViolence.pdf](http://portal.unesco.org/es/files/25194/11080230831Workbook_StopViolence.pdf/Workbook_StopViolence.pdf).

Rosenbloom, D., Williams, M. B., in Watkins, B. E. (2010). *Life after Trauma: a Workbook for Healing*. New York: Guilford Press.

Ross, J. A., & Corcoran, J. (2011). *Joint Custody with a Jerk: Raising a Child with an Uncooperative Ex*. New York: St. Martin's Griffin.

**S**aakvitne, K. W. (2005). *Parenting Resource Handbook Support for Survivor Parents: Breaking the Cycle of Abuse One Day at a Time*. Holyoke: The Support Network.

Saakvitne, K. W., Gamble, S. G., Pearlman, L. A. in Lev, B. (2000). *Risking Connection: A Training Curriculum for Working with Survivors of Childhood Abuse*. Lutherville, MD: Sidran Foundation and Press.

*Safety Planning with Children and Youth. A Toolkit for Working with Children and Youth Exposed to Domestic Violence* (2013). British Columbia: Ministry of Justice. Dostopno na: <http://www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/shareddocs/child-youth-safety-toolkit.pdf>.

Saving Grace (2011). *Surviving Domestic Violence*. Dostopno na: [https://www.saving-grace.org/DV%20Packet%20Final%209\\_28\\_11.pdf](https://www.saving-grace.org/DV%20Packet%20Final%209_28_11.pdf).

Schurman-Kauflin, D. (2012). *Why You Don't Always Have to Forgive*. Psychology Today. Dostopno na: <https://www.psychologytoday.com/blog/disturbed/201208/why-you-dont-always-have-forgive>.

Segal, Z. (2016). *The Three-Minute Breathing Space Practice*. Dostopno na: <http://www.mindful.org/the-three-minute-breathing-space-practice/>.

Spence Cofey, D. (2009). *Parenting After Violence. A Guide for Practitioners*. Philadelphia: Institute for Safe Families.

**T**herapistAid.com (2016). *What are Personal Boundaries?* Dostopno na: <http://www.therapistaid.com/worksheets/boundaries-psychoeducation-printout.pdf>.

TherapistAid.com (2014). *Self-Esteem Journal*. Dostopno na: <http://www.therapistaid.com/worksheets/self-esteem-journal.pdf>.

**U**nited Nations (1993). *Declaration on the Elimination of Violence against Women*. A/RES/48/104.

**W**heeler, C. M. (2007). *10 Simple Solutions to Stress*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Women In Transition, Inc.: *Keeping Safe: A Workbook for Developing Safety Plans*. Dostopno na: <http://www.helpwomen.org/>.

**Z**akon o preprečevanju nasilja v družini. *Uradni list Republike Slovenije*, št. 16/2008.

## ILUSTRACIJE

Vse ilustracije so s strani Freepik.com: <http://www.freepik.com/>  
Avtorstvo fotografij Freepik.com in:

Ddraw - Freepik.com

Moyicat - Freepik.com

Bewalrus - Freepik.com

Alliesinteractive - Freepik.com

Kraphix - Freepik.com

Kjpargeter - Freepik.com

SilviaNatalia - Freepik.com

## 20 LET DELOVANJA.

~~poniževanje~~ **enakost** ~~obtoževanje~~ **nenasilje**  
~~grožnje~~ ODGOVORNO STARŠEVSTVO ~~ogrožanje~~  
ISKRENOST ~~nasilje~~ ~~udarci~~ **podpora**  
~~izolacija~~ **sprejemanje odgovornosti** ~~žaljenje~~  
**spoštovanje** ~~izkoriščanje~~ **VARNOST**  
~~zanikanje~~ **zaščita** ~~nadzorovanje~~ **zaupanje**  
**razumevanje** ~~nagovarjanje otrok proti mami~~

**ZA NENASILJE. ENAKOST. ČLOVEKOVE PRAVICE.**



**DRUŠTVO ZA NENASILNO KOMUNIKACIJO**

01 43 44 822 ali 05 63 93 170

individualno *svetovanje* za osebe z izkušnjo nasilja  
*varna hiša* za ženske in otroke, žrtve nasilja  
*spremstvo* in *zagovorništvo* za žrtve nasilja  
trening socialnih veščin *za moške*, ki povzročajo nasilje nad ženskami  
pomoč *otrokom in mladim* z izkušnjo nasilja  
trening *starševskih* veščin  
*pravna pomoč* za žrtve nasilja  
*izobraževanja*, konzultacije, informiranje  
preventivne in interventne *delavnice* za šole  
aktivizem

LJUBLJANA  
Linhartova 13  
SI-1000 Ljubljana  
T. 01 43 44 822 in 031 770 120  
F. 059 09 57 66  
E. info@društvo-dnk.si

www.drustvo-dnk.si  
društvo za nenasilno komunikacijo

KOPER  
Vojkovo nabrežje 10  
SI-6000 Koper  
T. 05 6393 170 in 031 546 098  
F. 05 6393 180  
E. dnk.koper@siol.net

## V letu 2017 so programe Društva za nenasilno komunikacijo sofinancirali:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v  
Republiki Sloveniji



Mestna občina  
Ljubljana



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE



MESTNA OBČINA KOPER  
COMUNE CITTÀ DI CAPODISTRIA



OBČINA PIRAN  
COMUNE DI PIRANO



Občina Hrpelje-Kozina



MESTNA OBČINA CELJE



Mestna občina Slovenj Gradec



OBČINA **DOMŽALE**

OBČINA  
**SEŽANA**



Zavod Republike Slovenije  
za zaposlovanje



OBČINA ANKARAN  
COMUNE DI ANCARANO