

VIOLENCE AGAINST WOMEN

AUSTRALIA SAYS NO

Информације за младе особе, родитеље и заједницу о томе како да се идентификује и избегне злостављање и насиље у људским односима и где да се тражи помоћ.

Садржај

О овој брошури	3
Без поштовања, нема ни правог односа међу партнерима	4
Није у реду	6
Прекидање циклуса насиља	8
Разговарајте са неким	10
Када назовете Helpline	10
То је криминал	12
Комуницирајте	14
Родитељи могу помоћи	16
Шта родитељи могу да ураде	18
Како наћи помоћ	19



Добри односи међу људима чине добру заједницу

Аустралијска држава верује да су породице стуб јаке и здраве заједнице и да су односи засновани на љубави и подршци основа срећног живота и успешног функционисања породице. Породица је најбоље место за децу да науче како да воле и поштују, и како да изграђују и негују здраве односе.

Односи засновани на страху и насиљу не могу бити основа за живот, нити партнера нити породице чији би они требало да буду главни носиоци. Трагично је, када млада особа доживи ствари као што су насиље и сексуални напад, последице могу да буду веће од тренутних осећаја повређености и конфузије.

Оваква искуства могу да униште самопоуздање појединаца. Неке од ових особа прихватају насиље као норму понашања, мислећи да не заслужују ништа боље. Насиље може постати прихваћено понашање које уништава могућност стварања здравих односа, како сада тако и за будућу генерацију.

Када родитељи разговарају са својом децом о томе шта чини добре односе, то помаже младим људима да развију и појасне своје властите вредности. То деци даје прилику да разговарају о стварима које их забрињавају или им праве конфузију.

Ова брошура је намењена младима, родитељима, пријатељима и заједници у целини. Она даје информације о томе како идентификовати и избећи насиље и злостављање, како изградити и неговати здраве односе и коме да се обратите ако вам је потребна заштита или савет.

Није улога државе да каже људима како да живе свој живот – односи су лични и приватни. Али насиље над женама је неприхватљиво. Оно обезвређује живот свих учесника и баца сенку на заједницу која то толерише.

John Howard
Председник
владе Аустралије



О овој Брошури

Ова брошура је део националне кампање за елиминацију насиља над женама. Она има за циљ да код младих људи подигне свест о последицама, када лични односи постану насилни. Брошура такође пружа информације о томе коме да се обратите за помоћ и савет, ако вас или неког кога ви познајете злостављају.

Личне приче у овој брошури су базиране на стварним искуствима. Овакве ствари се догађају у нашој заједници – у кући, на радном месту, на местима где се одмарамо и забављамо, где би требало да се осећамо сигурним. Особе на фотографијама у овој брошури су модели.

Брошура употпуњује кампању која се води преко телевизије, радија и часописа. Циљ јој је да подстакне породице и пријатеље да разговарају о људским односима; она такође пружа информације о томе како препознати када су људи, посебно младе особе, можда у ситуацијама где има насиља или потенцијалног злостављања.

Да би се обезбедила подршка за особе које су жртве насиља, успостављена је поверљива 24-часовна телефонска линија за помоћ (Confidential Helpline). Када назовете Helpline на 1800 200 526 можете у поверењу разговарати са искусним саветником. Контакт-детаље ћете наћи на крају ове брошуре.

Средства за финансирање кампање обезбеђена су од стране Партнерства против насиља у породици (Partnerships Against Domestic Violence) и Националне иницијативе за борбу против сексуалног напада (National Initiative to Combat Sexual Assault). То је део финансијске обавезе Аустралијске владе од \$73.2 милиона за борбу против насиља у породици и кући, и сексуалног напада у Аустралији.

Министар који помаже Председнику владе о питањима положаја жена, члан сената, часна Kay Patterson, заслужна је за увођење ова два кључна програма којим руководи Аустралијска државна канцеларија за питања статуса жена.

Аустралијска влада се захваљује свим организацијама које су срдечно обезбедиле материјал за ову брошуру.

Без поштовања нема ни правог односа међу партнерима

Ми увек тражимо неког да с њим поделимо живот. Када су између партнера добри односи, онда они подржавају један другог делећи како добре тренутке, тако и помажући се када им је тешко.

Када нам неко пуно значи и кад су нам та интензивна осећања љубави и поштовања узвраћена, то нам омогућава да на живот гледамо с поуздањем.

Ствари неће увек ићи лако. За стварање и неговање здравих односа потребно је ангажовање оба партнера.

Али то вреди, јер када је однос добар - особе су испуњене позитивним осећањима, како према свом партнеру тако и према себи.

Не функционише свака веза на такав начин, без обзира колико ми то желели. Када има насиља или застрашивања, веза може постати веома деструктивна и физички и емоционално опасна.

Премда је свачије искуство у односима где има злостављања различито, могу се извести неке заједничке црте контролисања и злостављања партнера, које су често очигледне пре него што веза постане физички насилна:

- | | |
|------------------------------|---|
| Посесивност | <ul style="list-style-type: none">• редовно проверавање партнера како би се увек знало где је, шта ради и с ким је• покушавање да се ограничи где може ићи и кога може да виђа |
| Љубомора | <ul style="list-style-type: none">• оптуживање партнера да је неверан или да флертује, без икакве основе за то• изоловање партнера од породице и пријатеља, често некултурним и неприхватљивим понашањем |
| Омаловажавање | <ul style="list-style-type: none">• понижававање партнера било јавно или насамом, на рачун интелигенције, изгледа или способности• константно омаловажавајуће упоређивање партнера с другима• окривљивавање партнера за све проблеме у вези |
| Застрашивање и претње | <ul style="list-style-type: none">• викање, мрзовоља и намерно уништавање ствари које су од важности за партнера• претња насиљем против партнера, партнерове породице, пријатеља, па чак и кућних љубимаца |



Није у реду

Није у реду да вам неко физички прети или да вас плаши терајући вас на нешто што вам је непријатно и што вас чини несрећним, а све због тога што сте у вези.

Каролинина прича

Забављала сам се са својим момком Метом око догину и по дана. У почетку сам мислила да је он 'онај прави' – било је предивних тренутака када смо излазили и увек ми је говорио како сам посебна. Али онда се променио. Постао је параноичан и љубоморан и мислио је да га варам. Увек је викао на мене. Убрзо сам почела да мислим како не умет више ништа да урадим како треба. Он је био љут на мене све време. Један дан пошто смо се вратили са журке имали смо велику свађу. Он је тврдио да сам се удварала неком од његових пријатеља и ошамарио ме. После тога постало је још горе. Мама је била јако забринута за мене. Покушавала сам да нађем изговор за Метово понашање, али она ме је уверавала да је Мет тај ко има проблем. Моја најбоља пријатељица ми је говорила исту ствар. Разговарала сам и са саветником и она ми је објаснила да ако сам ја њему толико важна, он не би смео да ме повреди. Да је њему заиста стало до мене он ме не би ударио. Сада имам новог дечка. Он ме стварно поштује. Наравно да се понекад препиремо. Имамо изузетан однос и можемо искрено да разговарамо о свему. То је диван осећај.



Шаронина и Дејвова прича

Све је почело пар месеци касније, пошто је наша ћерка Ема почела да се забавља са Мајклом. Није нам се допадао зато што смо мислили да је превише посесиван. Престала се виђати са својим пријатељима да би била само с њим, али је он ипак испољавао љубомору, викао на њу када би урадила нешто што му се не допада. Било нам је изузетно тешко да са њом о томе разговарамо – кад год би нешто рекли, она би говорила како је љубоморан зато што је воли. Нисмо хтели да се мешамо, јер нисмо желели да се кришом виђа с њим, али видело се да с том везом нешто није у реду. Његово понашање је утицало на целу нашу породицу. Његово нерасположење је постајало све горе, и један дан се вратила са викенда изгребана и у модрицама. Након тога позвали смо саветодавну службу за односе и они су нам заиста помогли. Посаветовали су нас како да приђемо Еми и разговарамо са њом о Мајкловом насилном понашању, и да јој помогнемо да схвати да она није крива за његово понашање. Када је Ема раскинула са њим, ми смо јој помогли тако што смо одговарали на његове телефонске позиве. Сада је све опет у реду - Ема се добро осећа и напредује на факултету.



Није у реду да вас неко понижава и да вам командује – да вас гура, удара, шамара, шутира. Нико не заслужује да буде овако третиран. Нико не сме да користи насиље или да прети насиљем да би вас натерао да чините оно што не желите.

Није у реду да неко тражи изговор за насилничко понашање као то да је уморан, под стресом, да пуно ради, или да има финансијске проблеме.

Прекидање циклуса насиља

Веза у којој има насиља не мора константно бити таква. У неким периодима и они који се насилнички понашају, третирају своје партнере врло добро. Они могу бити веома нежни и може им бити жао због свог насилничког понашања. У тим ситуацијама није лако разумети шта се уствари дешава. Постоје велике шансе да ће насиље постати још горе током времена, а веза још грубља.

Након насилничког испада, уобичајено је да и партнер који се насилно понаша и жртва покушају да ситуацију изгледе, правећи изговоре, извињавајући се, обећавајући да ће се ствари променити. Али нема оправдања за овакво понашање и рећи 'извини' није довољно. Понекад особа која прибегава насиљу криви жртву - "то се не би десило да си урадила како сам рекао".

Ситуација се може смирити за неко време – насилник се може осећати кривим, жртва може покушати да се препусти свему што партнер жели. Обично, само је питање времена када ће насиље почети поново.

За некога ко доживљава насиље у вези, ствари могу бити веома збуњујуће, посебно уколико је ово њихова прва веза. Могу покушати да нађу изговоре, да схвате то као изолован инцидент или нешто што се десило само зато што је њихов партнер био пијан или под стресом. Можда неће бити сигурни како ће се партнер понашати.

Особе које су жртве грубог насиља могу почети да мисле да су оне саме криве за то насиље. Могу да покушају да пристану на све што партнер жели, чак и кад им то није пријатно. Могу се плашити да ће их партнер повредити уколико покушају да га напусте.

Софијина прича

Имала сам блиску школску другарицу по имену Рејчел. Биле смо прилично добре другарице у школи и на факултету, где је упознала Маркуса. Он је био популаран момак али је имао насилнички карактер. Постало је сасвим јасно да је туче. Приче које је измишљала како би оправдала модрице биле су патетичне. Увек је смишљала изговоре за њега. Била је веома паметна девојка али када је Маркус оставио била је сломљена. Престала је да студира и почела да живи са Ианом. Иан је био сличан Маркусу. Изгледа да је веровала да не заслужује ништа боље. Било је немогуће видети је без пратње Иана, а он је био веома груб. Једноставно сам дигла руке и тако смо игубиле контакт. Чула сам од једне

наше заједничке другарице да је Иан почео да се све више и више насилнички понаша. Али Рејчел није могла да се одлучи да га остави – кад је последњи пут испребијао, завршила је у болници. Никада нисам имала храбрости да разговарам са њом о Маркусовом или Иановом насилничком понашању. Понекад се питам да ли би ситуација била другачија да сам с њом о томе разговарала. Можда је требало да је охрабрим да разговара са полицијом или саветником о својој ситуацији. Можда је требало да јој помогнем да схвати да проблем није она – да не заслужује да буде тако третирана и да већина мушкараца нису такви.



Прекид било које везе је тежак, посебно кад је реч о момку или партнеру који се понаша насилнички.

Када се плашите и када немате довољно самопоуздања, може бити веома тешко смоћи снаге да се изађе из везе. Понекад се чини да је лакше надати се да ће се ствари променити на боље. То се ретко дешава.

Ипак, први корак у мењању ствари је да се схвати да оно што се дешава није у реду. Чак и кад ваш момак или партнер каже како брине о вама, и ви о њему – лош третман није у реду.

Разговарајте с НЕКИМ

Имајте поверење у своја осећања – уколико осећате да нешто није у реду, вероватно сте у праву. Разговарајте с неким коме је стало до вас. Разговарајте са оцем или мајком, чланом породице, пријатељем, или с неким из ваше заједнице као што је ваш лекар, наставник, свештеник - или назовите Helpline за поверљив савет.

Поверите се некоме у кога имате поверење и испричајте шта вам се дешава. Нема потребе да се стидите или осећате непријатно.

Ви нисте одговорни за туђе насилничко понашање. Размишљајте најпре о себи – заштитите се и потрудите се да будете безбедни.

Уколико желите да разговарате са неким о својој вези или уколико вам је потребна помоћ да се заштитите, контакт-подаци из ове брошуре ће вам помоћи да пронађете праву особу која ће вам дати подршку.

Када назовете Helpline

- На ваш позив ће одговорити особа, не телефонска секретарица или снимљена порука.
- Особа која се јави биће искусан саветник, а не полиција или државна служба.
- Нећете морати да дате своје име.
- Свако ко је забринут може да назове Helpline.
- Можете тражити мушкарца или жену саветника.
- Након разговора о вашем проблему, саветник може предложити да вас повеже са другом организацијом која би вам пружила трајну помоћ и подршку.

Џосина прича

Као и многи саветници, ја радим са људима који доживљавају насиље у кући и сексуално злостављање, или им се то десило у прошлости. То су нормални људи који имају лоше односе са партнером. Људи често затраже помоћ тек кад дође до физичког насиља. Али постоје знаци упозорења као: интензивна љубомора, викање, непрекидно понижававање и претња насиљем - то могу да буду знаци да ситуација измиче контроли.

Ја помажем људима да развију и одрже здраве односе, где обе стране добро комуницирају. Уколико је неко био жртва насиља, трудим се да та особа схвати да то није његова/њена кривица, већ кривица онога ко насиље чини.

Када људи дођу код мене, трудим се да им пружим неколико опција – понекад им помогнем да објасне полицији шта

се десило, или организујем саветовање – али ма који корак да се предузме, то је увек њихов избор.

Ми мислимо да би нас само непозната особа могла повредити, али најтужније је то што је већина сексуалних напада учињена од стране некога кога жртва већ познаје, негде где су мислили да су безбедни – у својој кући, код пријатеља, на послу, локалном клубу или кафани.

Веома често насиље се прикрива. Породица и пријатељи сумњају да нешто није у реду, али нису сигурни. Моје је мишљење да неко ко доживљава насиље или је био нападнут, треба да разговара о томе са неким коме верује. Мој посао је да помогнем људима да разговарају о ономе што им се догађа. У исто време проналази се начин како да се ситуација реши.



То је криминал

Може бити веома тешко признати да вас је неко кога волите намерно повредио. Ми овде не говоримо само о тучи. Злостављање је и то када неко користи силу или вас застрашује да чините ствари које не желите.

Можда више него у било ком периоду нашег живота, у адолесценцији и раним годинама сазревања - трагамо за новим искуствима која нам помажу да схватимо ко смо и шта желимо.

Понекад нас ово може довести у веома опасне ситуације.

Форсирање некога да има полни однос онда када то не жели, или присиљавање на секс застрашивањем да ће бити кажњени уколико то одбију - је озбиљно кривично дело.

- Дефиниције и називи за ове прекршаје се помало разликују – у неким државама овај прекршај се назива. 'силовање', у другим 'сексуални напад', 'полни однос без сагласности' или 'сексуална пенетрација без сагласности'.
- 'Сексуални напад' у свакодневном језику је општи термин, који укључује силовање, али и друге прекршаје као што је на пример 'непристојни чин'.
- Сексуални напад не укључује обавезно насиље, на пример то може бити додиривање особе на сексуалан начин, без њене сагласности.

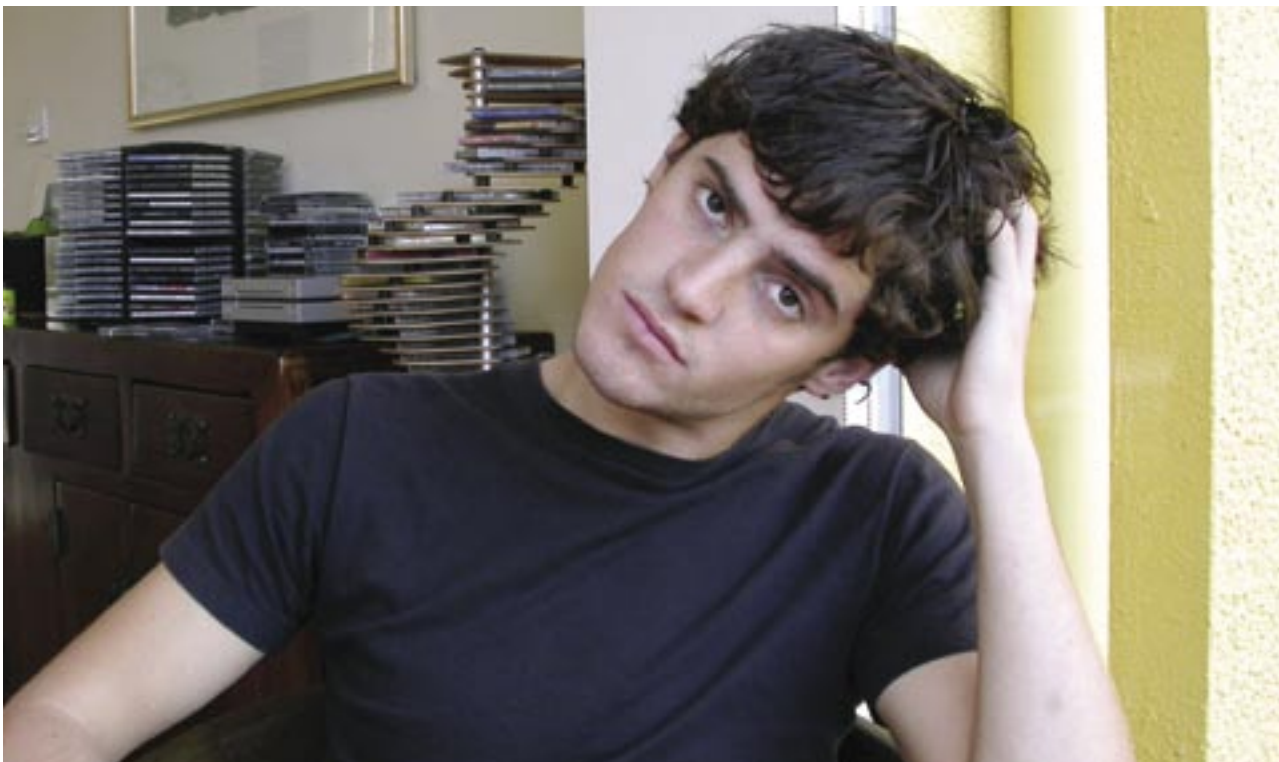
Сексуални напад и насиље над женама је значајан проблем.

Испитивања су истакла две узнемирујуће чињенице:

- Само двадесет процената сексуалних напада на жене су пријављени полицији.
- Педесет осам процената сексуалних напада је учињено од стране особе коју је жртва познавала.

Цитиране бројке су преузете од Аустралијског Бироа за статистику – Истраживање на тему криминала и безбедности, обављено почетком 2002. године и базирано на подацима из претходних 12 месеци. Ово је најновије истраживање у тој области.

Не - значи не



Бретова прича

Полиција ми је рекла да ће ме оптужити за сексуални напад.

Упознао са Јулију на журки – стварно ми се допала. Почели смо излазити али она је била прилично старомодна по питању секса и других ствари. Изгледа да сам био искуснији од ње. Рекла је да не жели да иде тако 'далеко'. Стварно ме је нервирало што је она доносила све одлуке. Наравно да је рекла "не", те ноћи када сам коначно успео да 'одем до краја'. Али ја сам само мислио да ако

је она стварно моја девојка и ако јој је стварно стало до мене, онда може да уради нешто што ја желим за промену. После тога, била је јако уплахирена и плакала је; мислио сам да ће то проћи. Рекла је својим родитељима и они су ме пријавили полицији.

Покушао сам да објасним да сам био пијан, али полиција ми је рекла да то није изговор. Мајка ме води код саветника за момке. Веома сам уплашен шта ће се даље дешавати.

Бити нечији момак не даје вам за право да одлучујете шта ће ваша девојка да ради. И ништа вам не даје за право да користите силу.

Комуницирајте

Комуникација је кључ свих међуљудских односа. Истраживања показују да су када је комуникација у питању, дечаци посебно забринути. Многи сматрају да треба да “попију мало” како би се опустили за разговор са девојцима. Понекад им може бити потребна помоћ да пронађу позитивнији начин да се суоче са својом стидљивашћу и страхом од тога да ће бити одбијени.

Без комуникације не може бити правог односа. Уколико је комуникација слаба или јој се не придаје значај, преговарање о границама у односима може бити напорно, ако не и немогуће.

Слаба комуникација може да изазове контрадикторна очекивања, посебно када се ради о сексу. Секс без сагласности је сексуални напад – овде нема места за конфузију.

Будите безбедни и идите на сигурно

Нажалост, већина насиља над женама се дешава у оквиру везе – то је један од разлога зашто је важно учити како се изграђује здрава веза. Али невоље могу настати ван везе – са непознатим особама или особама које не познајете довољно добро.

Сви смо чули или читали о ужасним случајевима када се млади људи нађу у страшним ситуацијама, које уопште не могу контролисати.

Размислите о стварима које можете да учините како би били безбедни и ван опасности.

Планирајте да излазите и дружите се у групи. Излазите са особама са којима се осећате безбедно и за које знате да вам мисле добро.

Пазите на себе и своје пријатеље – добри пријатељи се старају да њихови

пријатељи увек буду безбедни и да доносе правилне одлуке.

Испланирајте превоз, како би осигурали безбедан долазак и одлазак.

Увек обавестите некога (родитеље, брата, сестру, особу с којом станујете) где идете и када планирате да се вратите кући. Уколико вам се планови промене, јавите им.

Алкохол и секс заједно - могу бити опасни. Уколико немате контролу над собом, нећете моћи да контролишете ситуацију.

Запамтите, ако сте толико пијани да не знате да ли се друга особа слаже – станите. То може бити процењено као силовање. Када знате да је друга особа толико пијана и да не може дати своју сагласност – не чините ништа – зато што би то могло бити силовање.

Договор на једну врсту понашања, као што је љубљење, не значи да је дато “зелено светло” за друге врсте сексуалног контакта - запамтите да је у реду да се предомислите у било ком тренутку и кажете ‘не’.

Не треба да престанете са опрезношћу само зато што познајете особу са којом сте – можда је и не познајете толико добро колико мислите.

Не будите сами и изоловани са неким кога добро не познајете.

Уколико се почнете осећати непријатно, верујте својим осећањима и склоните се до безбедног места, што је пре могуће.



Кајлина прича

Имала сам среће јер су моји пријатељи били поред мене и пазили на мене. Није да га нисам познавала. Виђала сам га у кафани раније, разговарали смо мало. Учинило ми се да је добар момак. Непрекидно ми је плаћао пиће а изгледа да сам била расположена за забаву, па сам сам наставила да пијем. Сувише и пребрзо. Покушавао је да ме изведе напоље. Нисам желела, али смо се ипак обрели на паркингу.

Била сам уплашена. Било ми је мука. Нисам желела да будем ту. Нисам ни знала како да одем одатле. Тања и Џо су мотрили на мене. Бринули су што сам превише попила. Приметили су да нисам унутра и кренули су да ме траже.

Рекли су му да сам пијана и да ме воде кући. Узели су моју торбу, позвали такси и одвели ме кући.

Добри пријатељи могу заиста помоћи.

Родитељи могу помоћи

Када говоримо о вредностима и ономе што се сматра одговорним, прихватљиво понашање је код младих људи важан фактор за разумевање односа.

Већина младих мисли да би веза – заједничко излажење – требало бити забавно. Како улазе у зрелији период, тако везу почињу да виде као подршку, присност, блискост.

У почетку, њихово друштво може имати велики утицај у оцењивању шта је заправо “забава”. Али и родитељи такође имају значајну улогу. Став и очекивања породице могу бити важан узор за младе људе који тек улазе у своје прве везе. Ова рана искуства веома често постају модел за будуће везе, тако да не треба оклевати да разговарате са својом децом о везама.

Сви треба да разумемо и истакнемо важност ових фундаменталних вредности које су стуб здраве, јаке заједнице:

Поштовање

Комуникација

Дељење

Независност

Поверење

Другарство

Поштење

Искуства ваше породице и пријатеља могу бити корисна полазна тачка. Чак и телевизијски програми могу дати примере различитих типова односа и начина на које људи третирају једни друге. Шта ваша деца мисле о томе како различити ликови реагују? Да ли би они реаговали на исти начин? Дајте им довољно простора да изразе своје виђење ствари.

Покушајте да их охрабрите да остану у контакту са својим пријатељима и да се баве активностима ван онога што би могло постати њихова прва значајна веза. Ове везе ће бити важан извор ослонаца уколико искрсне проблем.

Млади људи могу бити несвесни неких негативних последица које могу настати из непромишљеног сексуалног понашања. Чак и када је неко пунолетан и да пристанак, нерасуђивање у сексуалним активностима може имати озбиљне последице – могућност добијања полне заразне болести, трудноћа, губљење угледа, тема оговарања, срамота и узнемиреност.

Добре везе не могу функционисати без присности и поштовања.



Џонова прича

Ја имам прилично добар однос са својим сином Ником. Енџи, његова мајка и ја смо поносни на њега. Школа и спортови му иду од руке и популаран је међу својим вршњацима. Био је велики шок када смо га чули кад је преко мобилног телефона разговарао са својим пријатељима о неким девојкама из школе – сваку су називали “дроља” или “фригидна”.

Не желим да Ник одраста мислећи да је секс само нека врста рекреације о којој се може хвалити својим пријатељима. Мислим да је превише млад за трајну везу, али би требало да се понаша према девојчицама са поштовањем. Ник је требало да разуме да његова мајка и ја имамо одређена очекивања везана за његово понашање. Дали смо му до знања да сматрамо да је претерао. Замолио сам га да размисли како би се он осећао да неко тако говори о његовој сестри – или да покушава да врши притисак на њу или да је понижава како би имао секс. Објаснио сам му да када момак

форсира девојку, вербално или физички - може покварити поверење, присност и поштовање које је до тада изграђено. Требало је да схвати да би га могао пратити рђав глас, тако да девојка која му се касније буде свиђала неће желети да изађе с њим.

Енџи се труди да она и Ник разговарају чешће. Жели да му помогне да схвати како се девојчице могу осећати. Жели да му створи самопоуздање да буде свој, а не да глуми ‘мушкарчину’.

Почео сам да размишљам о неким дечацима које тренирам у школоском тиму. Да ли је неко са њима разговарао о односима и поштовању? Почео сам разговарати са неким од тренера о томе како да наши дечаци схвате шта је прихватљиво понашање и какви су проблеми на које могу наићи уколико сексу и вези не приђу са озбиљношћу. Ја знам да дечаки не воле баш да слушају кад им се прича, али бар можемо да покушамо.

Шта родитељи могу да учине

Родитељи, други породични чланови и пријатељи могу учинити значајне промене у понашању када је неко жртва злостављања.

На шта да обратите пажњу:

- Да ли губи интересовање за активности у којима је уживала?
- Да ли је претерано брине то шта њен момак мисли?
- Да ли је углавном сретна када је са њим или је забринута и узнемирена?
- Да ли је забринута да би се он могао наљутити због нечега што би ви или она могли рећи или урадити?
- Да ли све време измишља изговоре за њега ?
- Да ли избегава пријатеље и друштвене активности које не укључују њега?
- Да ли се шали на рачун његових насилних испада?
- Да ли је имала необјашњиве озледе или вам се објашњења која даје чине чудна и нелогична?
- Да ли се њено понашање драматично променило откад је почела да се виђа са њим?

Шта учинити:

Охрабрите је да разговара са вама

Можете користити ову брошуру као полазну тачку за разговор. Покушајте да то учините када сте сами, никако испред њених пријатеља или других чланова продице. Понекад то може бити лакше уколико је у фокусу нека друга активност, као што је заједничка вожња, спремање јела или прање судова. Покушајте да је наведете да већином она прича. Постављајте јој општа питања као што су: "Како се осећаш? Шта твоји пријатељи мисле о твојој вези? Шта желиш да радиш у будућности – сада и на дугорочном плану?"

Слушајте је – немојте је осуђивати

Уколико је у насилој вези, она вероватно већ има комплекс ниже вредности. Немојте учинити да се осећа горе. Не кривите је за оно што се дешава. Не говорите јој шта је требало да учини другачије – концентришите се на оно што је чини срећном и шта може да промени.

Не говорите јој шта да чини – охрабрите је да размишља о својим могућностима

Она мора да пронађе сопствен начин да се избори са ситуацијом, али разговор са вама или особом од поверења може јој помоћи да одлучи шта треба да учини. Ваш циљ је да јој помогнете да постане независна, самосвесна особа. То је најбоља заштита коју јој можете понудити и најбољи начин да се осигура да поново не буде жртва насиља.

Дајте јој до знања да има вашу подршку

Она се може осећати веома усамљено и изоловано. Дајте јој до знања да бринете о њој и да сте забринуте за њену безбедност. Да желите да буде сретна и да ћете је подржавати на било који начин који јој може помоћи. Прецизирајте шта вас забрињава – "Осећамо се лоше када кажеш да си глупа. Не волимо да те видимо нервозну и несретну. О чему размишљаш када он тако нешто ради?"

Помозите јој да пронађе неке од реалистичних стратегија

Шта ће од овога да функционише зависи од њене воље да увиди да постоји проблем и колико је њихова веза постала насилна. 24-часовна линија за помоћ - 1800 200 526 – је ту да помогне вама, колико и њој, да се пронађе добар приступ. Молимо вас да је искористите.

Како наћи помоћ

Веома је важно наћи право време и скупити храброст да се започне разговор о овим проблемима.

Везе су кључни део наших живота.

Искуства у везама младих људи могу утицати на њихов читав живот, јер начин на који нас људи третирају утиче на то како видимо сами себе – не само сада него и у будућности.

Уколико вам је потребан савет или информације постоји низ услуга и обезбеђена је подршка.

Немојте да се плашите да тражите помоћ, нарочито ако сте ви или неко кога познајете у насилној вези или је дошло до сексуалног напада.

Везе можда нису лаке, али никако не смеју да боле.

