

# ŠTO UČINITI KADA DOŽIVITE NASILJE?

ŠTO UČINITI KADA DOŽIVITE NASILJE?

[Plan sigurnosti](#)

**Nazovite POLICIJU – 192!!!**

\*Ukoliko zovete sa mobilnog telefona, ne zaboravite ukucati i pozivni broj grada

npr. 01 192, ako zovete iz Zagreba

Ili se obratite najbližem **CENTRU ZA SOCIJALNU SKRB!!!**

- Policija će nakon prijave nasilja obavijestiti o tome Centar za socijalnu skrb.
- Ukoliko prema njihovoj procjeni postoji potreba za smještajem, obavijestit će nas te Vam organizirati prijevoz do nas.

---

## Plan sigurnosti

**Plan zaštite od nasilja u obitelji**

**Sigurnosni plan** je jedan od važnih koraka da zaštitite sebe i

djecu od nasilnika

- ako živite u istom prostoru sa nasilnikom,
- ako želite otići od njega ili ste već otišli, a prijetnja nasiljem i dalje postoji,
- ako ste se razveli ili prekinuli odnos ili to planirate.

**Sigurnosni plan** vas priprema da se zaštitite od situacija nasilja, što povećava stupanj Vaše sigurnosti i utjecaja na događaje te povećava šanse da vi i vaša djeca buduće napade nasilnika preživite na najsigurniji mogući način. Razmotrite i uzmite u obzir sve za što vjerujete da će unaprijediti vašu sigurnost, uključujući i ono što ste do sada pokušali.

**Rizik od nasilja** može biti veći kada žena počne sa osamostaljivanjem i kada poduzima radnje da izađe iz nasilja, jer tada nasilnik pojačava sisteme kontrole nad njom.

**Iako nemate kontrolu nad nasilnim ponašanjem nasilnika, vi imate izbor kako najbolje reagirati na ponašanja nasilnika i izbjeći opasnost u najvećoj mogućoj meri, jer ga najbolje poznajete.**

**Upotrijebite to znanje, donesite odluku, izaberite ovdje ponuđene prijedloge koji se odnose na Vašu situaciju i dodajte nove. Napravite Vaš osobni sigurnosni plan!**

**Sigurnost tijekom nasilnog događaja**

- Izbjegavajte opasne situacije tako što ćete pobjeći iz njih.
- Upotrijebite svoje unutrašnje osjećaje o situaciji i vjerujte svom osjećaju i procjeni. Ako po ponašanju nasilnika naslućujete da vas može napasti, učinite sve da biste to izbjegli.
- Isplanirajte unaprijed koja su to sigurna mjesta na koja bi mogli otići ako treba da se sklonite od nasilnika, čak i ako mislite da vam to nije potrebno (gdje bi i kod koga otišli i na koji način).
- Napravite plan bježanja, kojim putem ćete najsigurnije otići.
- Nađite osobu u koju imate povjerenja (obitelj, prijatelji, susjedi) koju ćete upoznati sa svojom situacijom, da bi ona znala da situacija u kojoj se nalazite može jednog dana biti opasna.
- Dogovorite se sa susjedima u koje imate povjerenja o signalu koji ćete im dati kada ste u opasnosti. Zamolite ih da pozovu policiju ukoliko čuju buku iz vašeg stana.
- Dogovorite se sa djecom za lozinku ili signal koji ćete (ili vi reći djeci ili djeca vama) upotrebljavati kada bude potrebno da se zove policija. Provjerite da li djeca znaju svoju adresu i broj telefona. Naučite ih da upotrebljavaju telefon.
- Saznajte broj najbliže policijske stanice i čuvajte ga na mjestu koje vam je lako dostupno.
- Objasnite djeci kako da izbjegnu nasilje.
- Uvjerite djecu da ni ona ni vi niste krivi zbog nasilnog ponašanja nasilnika i da je sada za sve važno da se zaštitite.
- Isplanirajte što ćete napraviti ako nasilnik otkrije neki detalj vašeg sigurnosnog plana.
- Pripremite torbu sa neophodnim stvarima i dokumentima i ostavite je na sigurnom mjestu, kod osobe od povjerenja, na poslu ili u djelu kuće odakle je možete lako uzeti u

slučaju da morate iznenada napustite kuću.

- Držite na sigurnom mjestu određenu svotu novca (kod prijatelja, rodbine, u štedionici, sefu).
- Obavijestite učiteljicu ili razrednika u školi vašeg djeteta o vašoj situaciji zbog djetetove i vaše sigurnosti.
- Dajte prijateljima i obitelji što više informacija o nasilniku: puno ime, nadimke, gdje radi, imena njegovih kolega i prijatelja, izgled automobila, kafići u koje odlazi itd.
- Uvijek imajte mobilni telefon (ukoliko ga posjedujete) kod sebe.
- Prijavite policiji svaki napad nasilnika.
- Nemojte nositi ogrlice ili marame oko vrata koje nasilnik može iskoristi da vas njima davi.
- Povećajte sigurnost u stanu u kojem boravite. Provjerite da li vam se vrata na svim prostorijama zaključavaju i držite ključ kod sebe. Ako ste u mogućnosti, postavite u kući alarmni sistem, sigurnosna vrata ili nabavite velikog psa.
- Tokom napada, idite u prostorije iz kojih postoji izlaz (npr. hodnik ili soba sa prozorom ako ste u prizemlju, a ne kupaonicu gdje su tvrde površine ili kuhinja gdje ima noževa).
- Isplanirajte što možete koristiti kao prepreku ako vas nasilnik lovi.
- Pišite o svakom napadu i povredi koju ste zadobili u dnevniku. Bilješke su važne kako za vašu osobnu povijest, tako i za sjećanje na događaje ako zatreba kao dokaz na sudu.
- Uvijek upišite točan datum, vrijeme, mjesto, tko vas je i kako napao, koje su bile posljedice i da li je bilo svjedoka. Vodite računa da je vaš dnevnik sakriven i da nije dostupan nasilniku.
- Informirajte se o svojim pravima. To možete učiniti putem SOS telefona, u službi za besplatnu pravnu pomoć ili Centrima za socijalnu skrb.

- nešto drugo: .....

## **Sigurnost ako planirate pobjeći – pripreme za odlazak**

- Izlazak iz kuće mora biti oprezno isplaniran da bi vi i djeca bili sigurni. Često, nasilnici kada posumnjaju da ih žrtva napušta postaju još nasilniji. Zato pažljivo isplanirajte kako ćete izaći iz kuće.
- Vježbajte najbrži izlazak iz kuće. Važno je da postoje radnje koji vi svakodnevno radite da biste ih mogli kasnije iskoristiti za bijeg: kupovina, bacanje smeća, odlazak kod susjede ili kod liječnika i slično.
- Planirajte odlazak kada je situacija mirna, a nasilnik nije kod kuće. Ukoliko to nije moguće, možete pozvati policiju i iskoristiti priliku da odete kada policija dođe.
- Imajte uvijek spremljenu torbu sa najvažnijim stvarima da biste, ako odlučite bježati, mogli ju samo uzeti.
- Odredite koliki je stupanj sile koju će vaš nasilnik upotrijebiti tog dana, da biste mogli procijeniti kolika je opasnost i donesete odluku da odete prije događaja nasilja.
- Postoje situacije u kojima žena mora pobjeći bez djece, jer bježanje sa djecom može i nju i djecu staviti u situaciju krajnje opasnosti. Da bi djeca bila zaštićena, prvo majka mora zaštititi sebe. Nekada je to najbolja odluka koju majka može donijeti i za sebe i za djecu. Ukoliko odlazite bez djece i mislite da su ona u opasnosti, odmah obavijestite policiju i/ili Centar za socijalni skrb.
- Budite sigurni da djeca neće reći nasilniku za vaš sigurnosni plan. Ukoliko niste sigurni, sigurnije je za

sve da ne ona ne znaju detalje.

- Otvorite račun u banci na svoje ime, za koji nasilnik nije ovlašten, kako bi osobno mogli podići socijalnu pomoć, dječji dodatak, svoju plaću i sl.
- nešto drugo: .....

## **Sigurnost ako ne živite sa nasilnikom – ako ste pobjegli**

- Budite kod prijatelja, rodbine ili druge osobe od povjerenja neko vrijeme. Ako morate izaći iz njihove kuće, obavijestite ih o tome gdje ste, kad odlazite i kad se vraćate.
- Ako je neophodno da se vidite sa nasilnikom, to učinite na javnom mjestu i u prisutnosti osobe u koju imate povjerenja.
- Pazite kome dajete vaš telefon i adresu vašeg sadašnjeg boravišta (čak i sudu, Centru za socijalnu skrb, možete dati drugu adresu – adresu na kojoj ćete primiti poštu, a na kojoj ne živite).
- Promijenite broj mobilnog telefona.
- Unaprijedite sigurnost u svom domu – promijenite brave, stavite rešetke na prozor, stavite “špijunku” na vrata, postavite bolje osvjetljenje i sl.
- Obavijestite susjede i/ili stanodavce da nasilnik ne živi (više) sa vama i da trebaju pozvati policiju ako se pojavi ispred zgrade/kuće ili stana.
- Recite kolegama na poslu o čemu se radi, ukoliko u njih imate povjerenja i od njih očekujete podršku.
- Razmislite kojim ćete putem ići do posla/škole/vrtića i da li postoji mogućnost da se svaki put krećete nekim drugim ulicama.
- Važno je da ne odlazite na mjesta za koje nasilnik zna

da ste na njih odlazili ranije: da ne idete u istu trgovinu, poštu, park i slično.

- Dogovorite se oko odlaska djece u školu: da li ih neko dovodi i odvodi ili idu sama, kojim putem idu, da li su obaviješteni nastavnici, psihološko-pedagoška služba ili ravnatelj škole.
- Ako nasilnik ima pravo na susrete sa djecom, neka se susreti odvijaju na sigurnom mjestu, izvan vašeg doma.
- nešto drugo: .....

Pričajte sa osobom u koju imate povjerenja o onome što vam se događa i kako se osjećate – šutnja Vas neće zaštititi.

## **Dokumentirajte nasilje**

Navodimo nekoliko načina na koje možete dokumentirati nasilje. Kasnije to možete iskoristiti kao dokaz da se nasilje zaista dogodilo, npr. za potrebe dokazivanja na sudu. Procijenite da li neki od ovih prijedloga može povećati rizik od daljeg nasilja u vašoj sadašnjoj situaciji, npr. ukoliko dijelite isti životni prostor sa nasilnikom.

- Pozovite policiju za svaki verbalni ili fizički napad.
- Pismeno se obratite policiji i Centru za socijalni skrb, za pomoć. To možete učiniti tako što ćete svojim riječima napisati o čemu se radi, navesti radnje koje nasilnik čini.
- Čuvajte prijeteće poruke (SMS, pisma, e-mail, poruke na telefonskoj sekretarici i sl.).
- Snimajte direktne prijetnje ako na mobilnom telefonu

postoji opcija za snimanje razgovora.

- Podnesite zahtjev kod operatera mobilne ili fiksne telefonske linije da registrira dolazne pozive na vaš broj telefona. Obavijestite mobilnog ili fiksnog operatera da primete prijeteće poruke ili pozive. Podnesite zahtjev kod operatera mobilne ili fiksne telefonske linije da blokiraju pozive sa broja od nasilnika.
- Fotografirajte štetu koja je nanesena imovini. Čuvajte račune koji se na to odnose (npr. popravke).
- Ukoliko je sud odredio zaštitne mjere, fotografirajte nasilnika ako ih krši (mobilnim telefonom ukoliko imate opciju snimanja, digitalnim fotoaparatom koji ima opciju prikazivanja datuma i sata snimanja).
- Vodite dnevnik (točan datum, vrijeme, mjesto, tko i kako vas je napao i koje su bile posljedice, vrsta nasilja, svjedoci, dokazi, povrede ako ih ima). Vodite računa da dnevnik držite sakriven.
- Obavezno otiđite kod liječnika, bez obzira što nemate namjeru da napad prijavite policiji.
- Pokažite povrede osobi od povjerenja.
- nešto drugo: .....

## **Lista neophodnih stvari u slučaju napuštanja kuće**

- Osobna iskaznica
- Vozačka dozvola
- Putovnica
- Rodni listovi – za sebe i djecu
- Vjenčani list
- Dokumentacija, rješenja (npr. o razvodu, povjeravanju djeteta na čuvanje i odgoj, prekršajnopravne sankcije za



- zaštitu od nasilja u obitelji, vlasnički listovi i sl.)
- Zdravstvena iskaznica – za sebe i djecu
  - Medicinska dokumentacija
  - Lijekovi (redovna terapija, ako ju uzimate)
  - Ključ od stana (drugi)
  - Novac, bankovne kartice
  - Mobilni telefon
  - telefonski imenik (u kriznoj situaciji se može dogoditi da se ne možete sjetiti brojeva koje inače znate napamet)
  - omiljena igračka i/ili važni udžbenici za djecu
  - odjeća (najnužnija) za sebe i djecu
  - važne uspomene (npr. nekoliko najdražih fotografija)
  - nešto drugo: .....

## **VAŽNI BROJEVI TELEFONA**

- POLICIJA 192

(Ukoliko zovete sa mobilnog telefona, ne zaboravite ukucati i pozivni broj grada/županije u kojoj se nalazite, npr. 01 192, ako zovete iz Zagreba)

- HITNA POMOĆ 193

(Ukoliko zovete sa mobilnog telefona, ne zaboravite ukucati i pozivni broj grada/županije u kojoj se nalazite, npr. 01 193, ako zovete iz Zagreba)

- UDRUGA ZA PODRŠKU ŽRTVAMA I SVJEDOCIMA 116 006

- BROJ ODVJETNIKA, ako imate
  
- BROJ ŠKOLE koju djeca pohađaju
  
- Broj osobe od povjerenja koja vam je podrška
  
- nešto drugo: .....

\*Izvor: Autonomni ženski centar Beograd