



**JASANA
PREŽIVJELA**

**Osvijetlimo mrak
seksualnog nasilja**



Seksualno nasilje se može desiti svima, bez obzira na uzrast, društveni status, fizički izgled ili pripadnost određenoj grupaciji. Seksualno nasilje se **može dogoditi svuda** – na ljubavnom sastanku, na poslu, u školi, na fakultetu, u braku, na ulici...

U Crnoj Gori 7% žena doživjelo je prisiljavanje na seksualni odnos, dok je 4% žena doživjelo prisiljavanje na seksualne radnje koje su one smatrale ponižavajućima.



MOŽE SE DESITI SVIMA! ŠTA AKO SE DOGODI TEBI?

Ovaj liflet će ti pomoći da dobiješ informacije o tome kako postupiti i šta uraditi ako se tebi ili nekome ko ti je blizak desi seksualno nasilje.

Isto kao što svako od nas reaguje različito na stresne životne situacije, i reakcije osoba koje su preživjele seksualno nasilje su različite. Neke osobe se opiru i brane fizički, neke vrište ili dozivaju pomoć, neke se potpuno zalede i ne uspijevaju da se suprotstave, i na taj način pokušaju da zaštite sebe od težih povreda.



VAŽNO JE DA VJERUJEŠ
da si uradila SVE što je u
tvojoj moći da preživiš!
Nisi ti kriva!



ŠTO UČINITI?

Ako si upravo preživjela seksualno nasilje i želiš da ga prijaviš:

- podji odmah negdje gdje se osjećaš sigurno
- nemoj se tuširati, kupati, prati ruke i lice;
- nemoj se presvlačiti ili uništavati odjeću koju si imala na sebi;
- ako se presvučeš, odjeću koju si imala na sebi ponesi, prethodno je spremi u čiste kese (svaku stvar spremi posebno);
- nemoj mijenjati ili dotjerivati svoj trenutni izgled;
- nazovi prijateljicu ili nekoga iz porodice kome vjeruješ da bude uz tebe;



- nazovi žensku NVO koja može da ti pruži informacije i podršku;
- obrati se najbližoj policijskoj stanici, gdje ćeš dati iskaz i iz koje će te uputiti u najbližu bolnicu na medicinski pregled;
- imaj na umu da tvoja osjećanja, kakva god bila (šok, nevjerica, bijes, ljutnja ...) predstavljaju normalnu reakciju na traumatsko iskustvo;
- slučaj će dalje preuzeti nadležne institucije i sudski ga procesuirati;
- razmisli o tome da potražiš stručnu pomoć, kako bi ti olakšala nošenje s traumatskim iskustvom.



Ako si upravo preživjela seksualno nasilje, ali nisi sigurna da želiš da ga prijaviš, ili si sigurna da ga ne želiš prijaviti:

- Pođi odmah negdje gdje se osjećaš sigurno (svoj dom, dom bliske osobe);
- nemoj uništavati odjeću koju si imala na sebi, spremi je u čistu kesu za slučaj da se predomisliš i odlučiš prijaviti nasilje;
- probaj da zapišeš događaj sa što više detalja kojih se sjećaš za slučaj da jednom ipak odlučiš prijaviti nasilje;
- imaj na umu da tvoji osjećaji, kakvi god bili (šok, nevjerica, bijes ljutnja...) predstavljaju normalnu reakciju na



traumatsko iskustvo;

- nazovi prijateljicu, nekoga iz porodice kome vjeruješ da bude uz tebe
- nazovi žensku NVO koja može da ti pruži informacije i podršku. Poziv može biti anonimn;
- sama pođi u najbližu bolnicu na pregled – za to postoje valjani razlozi:
 1. utvrđivanje bilo koje vrste povrede – moguće je da zbog šoka nisi svjesna nekih tjelesnih povreda,



2. utvrđivanje polno prenosivih bolesti ili trudnoće – to je prvi korak u uspostavljanju kontrole nad svojim životom,
 3. ukoliko postoji mogućnost da si ostala trudna, kupi tablete za dan poslije, koje će spriječiti neželjenu trudnoću. Djelotvorne su do 72 sata nakon seksualnog odnosa.
 4. prikupljanje medicinskih dokaza – u slučaju da se predomisliš i odlučiš prijaviti nasilje, koristiće ti medicinska dokumentacija kao jedan od ključnih dokaza;
- razmisli o tome da potražiš stručnu pomoć, kako bi ti olakšalo nošenje s traumatskim iskustvom.



Kako brinuti o sebi nakon proživljenog seksualnog nasilja:

Osobe koje prolaze kroz posebno teške periode nakon traumatskih iskustava mogu u određenoj mjeri zanemariti sebe i svoju dobrobit.

Iz tog razloga imaj na umu sljedeće:

- što god osjećala, sjeti se – to je u tvojoj situaciji u redu i normalno;
- brini prvo o sebi – o ostalima ćeš kasnije, ako bude potrebno;
- radi stvari koje te opuštaju i smiruju;
- ponadi mjesta/načine koji ti mogu biti ventil za jake osjećaje koje proživljavaš;



- pokušaj izbjegavati nasilne sadržaje na televiziji, pogotovo filmove i serije koji su vezani za seksualno nasilje;
- izbjegavaj alkohol ili druge stimulanse, jer mogu prouzrokovati neugodna sjećanja ili slike.



Ako je vama bliska osoba upravo doživjela seksualno zlostavljanje:

- ostanite mirni i sabrani, bez obzira na osjećaje koji su u vama – osobi koja je preživjela seksualno nasilje treba vaša podrška, a ne dodatno traumatiziranje;
- osigurajte za osobu koja je doživjela seksualno nasilje sigurno mjesto;
- naglasite joj više puta kako traumatsko iskustvo nije njena krivica i odgovornost;
- pokažite neophodno povjerenje – pokažite da joj vjerujete, povjerenje joj je neophodno;
- podstaknite je da ode na medicinski pregled;
- ponudite joj opcije što dalje napraviti – ali ne donosite odluke umjesto nje!



- zapamtite da je sve što vam je osoba koja je preživjela seksualno nasilje rekla strogo povjerljivo – odluka je njena kome će i koliko reći;
- slušajte osobu koja je preživjela seksualno nasilje i pomozite joj da izrazi svoje osjećaje;
- ukažite joj mogućnost za pomoć i podršku (brojeve telefona važnih institucija i/ili organizacija civilnog društva koje se bave tom problematikom).





Liflet je izrađen uz
podršku Evropske unije



Uvijek vjerujemo u riječi žene!

Za informacije, pomoć i podršku pozovi

Sigurna ženska kuća

069 013 321

SOS telefon za žene i djecu žrtve nasilja, Nikšić

080 111 111

Možeš se obratiti i online

Savjetovalištu za mlade NVO „Prima“

na linku

http://nvoprime.org/?page_id=1522