

Gdje potražiti pomoć i zaštitu?

Ako sami trpíte nasilje ili poznajete osobu koja je izložena bilo kojem obliku zlostavljanja, nemojte čekati. Pomoć je dostupna na sljedećim brojevima:

Služba / Institucija	Broj telefona
Policija (Hitne intervencije)	192
Jedinstveni europski broj za hitne službe	112
Nacionalni pozivni centar za žrtve kaznenih djela	116 006
Centar za žene Adela (Sisak)	044 / 888 - 888

**Tvoj glas je tvoja snaga – nemoj šutjeti.
U protivnom, zlostavljač govori umjesto tebe.
Vrijedna si i zaslužuješ život pun mira, poštovanja i sigurnosti.**

MOJ GLAS PROTIV TIŠINE

Podrška ženama žrtvama nasilja

Prekini šutnju. Nasilje nije privatna stvar.



Letak pripremió Povjerenstvo za ravnopravnost
spolova Sisačko-moslavačke županije

Povjerenstvo za ravnopravnost spolova
Sisačko-moslavačke županije

Prepoznamo nasilje na vrijeme

Nasilje ima mnogo lica i može se dogoditi bilo kada i bilo gdje. Ono ne počinje uvijek fizičkim udarcem, nešto započinje puno ranije, kroz perfidne oblike ponašanja koji žrtvu postupno stavljaju u naizgled bezizlaznu poziciju.

Zlostavljač sustavno stvara privid potpune moći i kontrole nad gotovo svakim segmentom života, dok žrtva pod takvim pritiskom postaje bespomoćna, obeshrabrena i uplašena. Prepoznavanje ranih znakova kontrole ključno je za pružanje pravovremene pomoći.

Oblici zlostavljanja i kontrole:

- **Psihičko nasilje**

Omalovažavanje, vrijeđanje, ponižavanje, stalne kritike i manipulativno uvjeravanje kako je upravo žrtva kriva za svako loše ponašanje u odnosu.

- **Ekonomsko nasilje**

Potpuna kontrola nad financijskim sredstvima, zabrana zapošljavanja, školovanja ili napredovanja u karijeri. Može uključivati i namjerno financijsko opterećivanje žrtve kreditima, kao i uskraćivanje baznih sredstava za život.

- **Izolacija i emocionalno nasilje**

Manifestira se kroz bolesnu ljubomoru i postupne zabrane, s ciljem potpunog odsijecanja žrtve od obitelji, prijateljica i radnih kolega kako bi ostala bez podrške okoline.

- **Kontrola i digitalno nasilje:**

Konstantno provjeravanje mobitela, laptopa i društvenih mreža, zahtijevanje lozinki te uhođenje s kime se i gdje žrtva nalazi. Uključuje i internetsko nasilje poput dijeljenja privatnih fotografija ili uvredljivih objava s ciljem javnog ponižavanja.

Kako nekome pomoći?



Što danas mogu učiniti za tvoje mirno i sigurno sutra?

Sumnjate li da netko u vašoj okolini proživljava nasilje, a ne usudi se priznati ili potražiti pomoć, pružite ruku suradnje. Najgore što možemo učiniti jest okrenuti glavu ili poklopiti uši pred tuđim vapajem. Vaša reakcija može spasiti nečiji život.

Važni koraci pri pružanju podrške:

- **Saslušajte bez osude**

Pustite žrtvu da podijeli svoju priču onda kada je spremna. Ponudite joj siguran prostor i pokažite puno razumijevanje.

- **Ne stvarajte pritisak**

Nemojte je prisiljavati na odluke ili nagle korake za koje trenutno nema hrabrosti ili snage. Promjena je proces koji zahtijeva vrijeme.

- **Budite oslonac**

Dajte joj do znanja da u svakom trenutku može računati na vas te je diskretno upoznajte s adresama i brojevima stručnih službi gdje može potražiti stručnu i sigurnu pomoć.