

ПОДРШКА ЗА ЖИВОТ БЕЗ НАСИЉА
И СИГУРНАЈУ БУДУЋНОСТ
ЗА ЖЕНЕ ЛЕСКОВЦА



НИСИ САМА

КРАТКИ ВОДИЧ ЗА ПРЕПОЗНАВАЊЕ И
ПОСТУПАЊЕ У СЛУЧАЈУ НАСИЉА НАД
ЖЕНАМА



Приручник је развила ЦЕФЕ Србија у оквиру пројекта „Подршка за живот без насиља и сигурнију будућност за жене Лесковца“ који реализује Град Лесковац, у сарадњи са пројектом Немачко српске развојне сарадње „Подршка социјалном укључивању у Србији“.



Република Србија
Министарство за рад,
запошљавање, борачка
и социјална питања



Република Србија
Министарство за људска
и мањинска права и
друштвени дијалог



Government of Serbia

giz
GIZ
German Development Cooperation





Драга жено,

Ако држиш овај приручник у рукама, можда ти није лако. Можда си дуго ћутала.

Можда си се надала да ће се ствари саме поправити.

Важно је да знаш једно: ниси крива.

Доживети насиље није срамота.

Срамота је само насиље, а не жена која га трпи.

Многе жене, посебно на селу или у мањим срединама, трпе насиље годинама.

Ђуте због страха, деце, новца, околине или зато што немају коме да се обрете.

Ако си се у овоме препознала, **ниси сама.**

Ово је приручник за тебе.



Овај мали водич је ту да ти, **једноставним речима**, објасни:

- шта је насиље
- како да га препознаш
- која права имаш
- ко може да ти помогне
- где можеш да се обратиш.

Не мораш све да запамтиш одједном.
Читај полако, онолико колико ти прија.

Запамти

- Имаш право да живиш без страха.
- Имаш право на поштовање.
- Имаш право на помоћ и заштиту.

Када одлучиш да више не желиш да трпиш насиље, **постоје људи и институције које су дужне да ти помогну. Овај приручник је први корак.**



ШТА ЈЕ НАСИЉЕ НАД ЖЕНАМА?

Насиље није само ударац.

Многе жене мисле да је насиље само када те неко удари.

Али насиље може да буде и **без модрица и рана.**

Ако те неко:

- понижава
- плаши
- контролише
- ускраћује новац
- тера да радиш нешто против своје воље.

То је насиље.



Физичко насиље

Физичко насиље је када те неко:

- удари
- гурне
- ошамари
- шутне
- стегне за врат
- баци на тебе предмет.

Пример:

„Посвађали смо се, па ме је ударио, али каже да је то било први пут.“

И један ударац је насиље.

Насиље се често понавља и постаје горе.



Психичко насиље

Психичко насиље су речи и понашања која те:

- вређају
- понижавају
- плаше
- чине да се осећаш безвредно.

То је када:

- виче на тебе
- говори да си глупа или неспособна
- прети да ће ти узети децу
- прети да ће се убити ако га оставиш.

Пример:

„Говори ми да без њега не вредим ништа и да ме нико други неће.“

То је насиље, иако те не удара.



Економско насиље

Економско насиље је када ти неко:

- не допушта да радиш
- узима твоју плату или пензију
- не даје новац за храну и децу
- тера те да радиш на имању, а немаш ништа своје.

Пример (сеоски):

„Радим у пољу и кући цео дан, али немам динар код себе.“

Пример (градски):

„Радим, али ми узима целу плату и пита ме за сваки трошак.“

И ово је облик насиља.



Сексуално насиље

Сексуално насиље је када те неко:

- тера на однос који не желиш
- додирује без твоје воље
- приморава на понижавајуће ствари.

Важно је да знаш. **Чак и у браку, имаш право да кажеш НЕ.**

Пример:

„Каже да ми је муж и да морам.“

Не мораш. То је насиље.

Запамти

- Насиље има више облика.
- Не мораш имати модрице да би била жртва.
- Ако се осећаш уплашено, понижено или контролисано, **нешто није у реду.**



КАКО ДА ПРЕПОЗНАШ ДА ЛИ ТРПИШ НАСИЉЕ?

Понекад је тешко признати себи да трпиш насиље.

Многе жене кажу: „Није то баш насиље“ или „Има и горе“.

Ако се **препознајеш у овим питањима**, важно је да застанеш и размислиш.

Постави себи ова питања

- Да ли се плашиш његових реакција?
- Да ли пазиш шта говориш да га не наљутиш?
- Да ли ти брани да се виђаш са породицом или пријатељима?
- Да ли ти проверава телефон или поруке?
- Да ли те вређа, омаловажава или псује?

Ако си на нека питања одговорила **да, можда трпиш насиље**.

Како се осећаш у тој вези?



- Често си тужна или напета.
- Осећаш срам или кривицу без разлога.
- Мислиш да ниси довољно добра.
- Немаш снаге ни воље као раније.
- Бојиш се да кажеш шта мислиш.

Због насиља **не боли само тело, боли и душа.**



Насиље често почиње полако

У почетку може да изгледа овако:

- љубомора „јер му је стало“
- контрола „ради твоје сигурности“
- увреде „у шали“.

Временом, то постаје:

- забране
- претње
- ударци.

Насиље се најчешће не зауставља само.

Запамти

- Ниси преосетљива.
- Ниси крива.
- Имаш право да се осећаш сигурно у свом дому.

Ако се препознајеш у овом тексту, **то је знак да треба да потражиш помоћ.**



ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ДА СЕ НА НАСИЉЕ НЕ ЋУТИ

Многе жене ћуте годинама.

Ћуте због:

- деце
- страха
- срамоте
- новца
- „шта ће село рећи“.

Али ћутање **не зауставља насиље**.



Насиље оставља последице

Последице могу бити:

- стални страх
- несаница
- болести
- депресија
- губитак самопоуздања.

Деца која живе у породици у којој се емитује насиље увек су индиректне жртве насиља будући да:

- све виде и све чују
- често мисле да је то нормално
- пате, чак и када нису директно злостављана.



Тражење помоћи је храброст

Тражити помоћ не значи да си слаба.

То значи да **бринеш о себи и својој деци.**

Када проговориш:

- неко те чује
- неко може да те заштити
- насиље може да стане.

Имаш право на живот без страха.



СРБИЈА ШТИТИ ЖЕНЕ ОД НАСИЉА

Важно је да знаш: **Насиље над женама је забрањено законом.** Република Србија има обавезу да штити сваку жену која трпи насиље.

Србија је посвећена борби против насиља:

- има законе који штите жене
- сарађује са Европском унијом
- поштује одлуке Уједињених нација и Савета Европе.

То значи да насиље:

- није „породична ствар“
- није приватна свађа
- јесте озбиљан проблем друштва.

Институције морају да реагују.



Насиље је кривично дело

Закон каже:

- нико нема право да те бије
- нико нема право да те понижава
- нико нема право да те присиљава.

Ако неко врши насиље:

- може бити удаљен из куће
- може му се забранити прилазак
- може кривично да одговара.

Ти имаш право на заштиту.



Закон је на твојој страни

Не мораш да знаш законе напамет.

Не мораш да имаш адвоката да би потражила помоћ.

Довољно је да:

- кажеш полицији или Центру за социјални рад шта ти се дешава
- затражиш заштиту.

Држава је дужна да реагује.



ШТА МОЖЕШ УРАДИТИ АКО ТРПИШ НАСИЉЕ

Одлука да потражиш помоћ није лака.

Али постоји неколико корака који могу да ти помогну...

Ако си у непосредној опасности

Ако се плашиш за свој живот или безбедност:

- одмах позови полицију – **192**
- изађи на сигурно место ако можеш
- замоли особу којој верујеш (комшију/комшеницу или рођака/у) за помоћ.

Твоја безбедност је најважнија.



Ако размишљаш да одеш

Ако планираш да се склониш:

- понеси лична документа
- понеси документа деце
- понеси лекове ако их користиш
- понеси телефон и пуњач.

Ако не можеш све, **није важно.**

Најважније је да си жива и сигурна.



Не мораш бити сама у одлуци

Можеш се прво обратити:

- полицији
- Центру за социјални рад
- здравственој установи
- СОС телефону.

Можеш разговарати и **без пријаве**, само да добијеш савет.



ИНСТИТУЦИОНАЛНА ПОДРШКА – КО ТИ ПОМАЖЕ

Када одлучиш да више не трпиш насиље, **ниси сама**.

Постоје институције које имају **обавезу** да ти помогну и права која су ти гарантована.

- Полиција – МУП
- Центар за социјални рад
- Сигурна кућа
- Здравствене установе
- Бесплатна правна помоћ
- Имовина и новац стечени у заједници са насилником



ПОЛИЦИЈА – МУП

Када можеш да зовеш полицију?

Полицију можеш да позовеш:

- ако те неко бије или ти прети
- ако се плашиш за себе или децу
- ако насилник не жели да оде.

Број полиције је **192**.

Можеш да зовеш **у свако доба дана и ноћи**.



Шта полиција мора да уради

Полиција:

- долази на лице места
- разговара са тобом
- штити те од насилника.

Полиција може:

- да **удаљи насилника из куће**
- да му **забрани прилазак** теби и деци.

Ове мере важе **одмах**.

Ништа не плаћаш.



ЦЕНТАР ЗА СОЦИЈАЛНИ РАД

Центар за социјални рад:

- разговара са тобом
- помаже да се ти и деца заштитите
- повезује те са сигурном кућом
- помаже око права и помоћи.

Можеш доћи:

- сама
- са полицијом
- по препоруци лекара.

Разговор је **поверљив**.



Помоћ деци

Ако имаш децу:

- њихова безбедност је на првом месту
- Центар за социјални рад брине о њиховој заштити
- помаже око старатељства.

Деца никада нису крива за насиље.



СИГУРНА КУЋА

Локација сигурне куће је безбедна. Сигурна кућа је место:

- где си безбедна
- где насилник не може да дође
- где си са децом ако их имаш.

Шта добијаш у сигурној кући?

У сигурној кући имаш:

- смештај
- храну
- одећу ако је потребно
- разговор и подршку
- психо-социјалну подршку.

Можеш остати **док се не оснажиш** и не одлучиш шта даље.



ЗДРАВСТВЕНЕ УСТАНОВЕ

Ако си повређена:

- иди код лекара
- реци како је дошло до повреде.

Лекар:

- мора да ти помогне
- пише налаз који може бити важан доказ.

Чак и ако нема видљивих повреда, имаш право на преглед.



БЕСПЛАТНА ПРАВНА ПОМОЋ

Имаш право на:

- бесплатне правне савете
- помоћ око пријаве насиља.

Можеш добити помоћ за:

- развод брака
- забрану приласка
- старатељство над децом
- алиментацију.

Не мораш све сама.

Суд може:

- продужити забрану приласка
- донети одлуке у твоју корист
- заштитити тебе и децу.

Закон је **на твојој страни.**



ИМОВИНА И НОВАЦ

Важно је да знаш:

- имаш право на заједничку имовину
- кућа, стан или земља нису „његови“ ако сте их заједно стекли
- имаш право на издржавање.

Чак и ако ништа није на твоје име, **имаш права.**



Драга жено,

Заслужујеш живот без страха.

Заслужујеш мир, поштовање и сигурност.

Насиље није твоја судбина.

Ниси сама.

Имаш право на нови почетак.

Помоћ постоји. Људи постоје.

Имаш право на миран и сигуран живот.

ВАЖНИ КОНТАКТИ

За пријаву насиља у породици у целој Србији доступан је бесплатан број **0800/100-600**

Увек можеш да се обратиш:

- Полицији: **192**
- Хитној помоћи: **194**



Локални контакти:

- Центар за социјални рад: **016/252-494** (по цени локалног позива)
- СОС телефон: **0800/300-205** (9-15 ч. бесплатан позив) и **066/237-302** (по цени мобилног оператера, активан 24/7)

Овај приручник можеш држати на сигурном месту или дати некоме коме верујеш