



DRUŠTVO ZA NENASILNO KOMUNIKACIJO

INFORMACIJE

ZA

OBISKOVALKE_CE IN UPORABNICE_KE

DECEMBER, 2018

Naslov: Informacije za obiskovalke_ ce in uporabnice_ ke

Priprava: Društvo za nenasilno komunikacijo

Urednici: Katarina Krevs Ronko, Tjaša Hrovat

Oblikovanje naslovnice: Gašper Mlakar

Oblikovanje: Tjaša Hrovat

Izdajatelj: Društvo za nenasilno komunikacijo

Kraj in leto izida: Ljubljana, 2018

Tisk: R-tisk

Naklada: 1000 izvodov



Brošura je bila izdana s sofinanciranjem Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij.

Brošura ni namenjena prodaji. Dostopna je brezplačno.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

364.63

DRUŠTVO za nenasilno komunikacijo (Ljubljana)

Informacije za obiskovalke_ ce in uporabnice_ ke / [priprava] Društvo za nenasilno komunikacijo ; [urednici Katarina Krevs Ronko, Tjaša Hrovat]. - Ljubljana : Društvo za nenasilno komunikacijo, 2018

ISBN 978-961-94249-5-7

1. Krevs Ronko, Katarina
297950208

Spoštovani,

s predstavitveno knjižico, ki jo držite v rokah, bi vam radi podali osnovne informacije o Društvu za nenasilno komunikacijo. V njej boste našli osnovne informacije o naših programih, prostorih, zaposlenih in o našem delovanju na splošno. Tako se boste lažje odločili, kateri so tisti programi, ki bi vam ali vašim bližnjim trenutno najbolj pomagali.

Pri sestavljanju te informativne brošure smo posebno skrb namenili točnosti informacij. Ker pa naše programe ves čas nadgrajujemo, prilagajamo in širimo, se lahko zgodi razkorak med opisanim stanjem in dejansko situacijo. Prosimo vas za razumevanje.

Dobrodošli!



KAZALO

KDO SMO.....	5
KAKO DO NAS?	6
KAKO SE NAROČIM?.....	10
KAKO POTEKA DELO	12
OSNOVNA NAČELA DRUŠTVA.....	14
PROGRAMI DRUŠTVA.....	16
Za osebe, ki so doživele ali doživljajo nasilje	16
Programi za osebe, ki povzročajo nasilje.....	23
Izobraževanja in usposabljanja	27
Delavnice	27
Aktivizem in sodelovanje z mediji.....	29
Publikacije.....	30
PROSTOVOLJNO DELO.....	32
VARNA HIŠA IN VARNE NAMESTITVE.....	35
KDO SO ZAPOSLENE IN ZAPOSLENI?	37
KAKŠNE SO MOJE PRAVICE IN MOJE OBVEZNOSTI?	38
PRITOŽBE IN POHVALE	40
KAKO LAHKO POMAGAM?	41
DONACIJE	42
KAKO VEM, ALI SEM ŽRTEV NASILJA?	44
KAKO VEM, ALI POVZROČAM NASILJE	47
DRUGE POMEMBNE INFORMACIJE	50
VIRI ILUSTRACIJ IN FOTOGRAFIJ	51
MOJE BELEŽKE	52
NAŠE PROGRAME SO V LETU 2018 FINANCIRALI	53

KDO SMO

Društvo za nenasilno komunikacijo je nevladna, neprofitna in humanitarna organizacija, ki se ukvarja s preprečevanjem in ustavljanjem nasilja v družbi, zmanjševanjem posledic nasilja ter širjenjem principov nenasilne komunikacije. Društvo je bilo **ustanovljeno leta 1996**, kar pomeni, da je za nami že več kot dvajset (20) let dela in izkušenj.

Do problematike nasilja pristopamo celostno. Poleg programov za žrtve nasilja smo tako kot prva nevladna organizacija začeli izvajati tudi programe dela z osebami, ki nasilje povzročajo. Naše dejavnosti segajo tudi na področje preventive in izobraževanja ter zajemajo osveščanje strokovne in laične javnosti o pojavu nasilja, izobraževanje, zagovorništvo in drugo.

Na Društvu za nenasilno komunikacijo se trudimo, da načine dela **prilagajamo potrebam** uporabnic in uporabnikov. Zato pripravljamo vedno nove projekte, razvijamo nove programe, iščemo nove načine sodelovanja z drugimi organizacijami ter nadgrajujemo in dopolnjujemo svoje znanje in izkušnje.

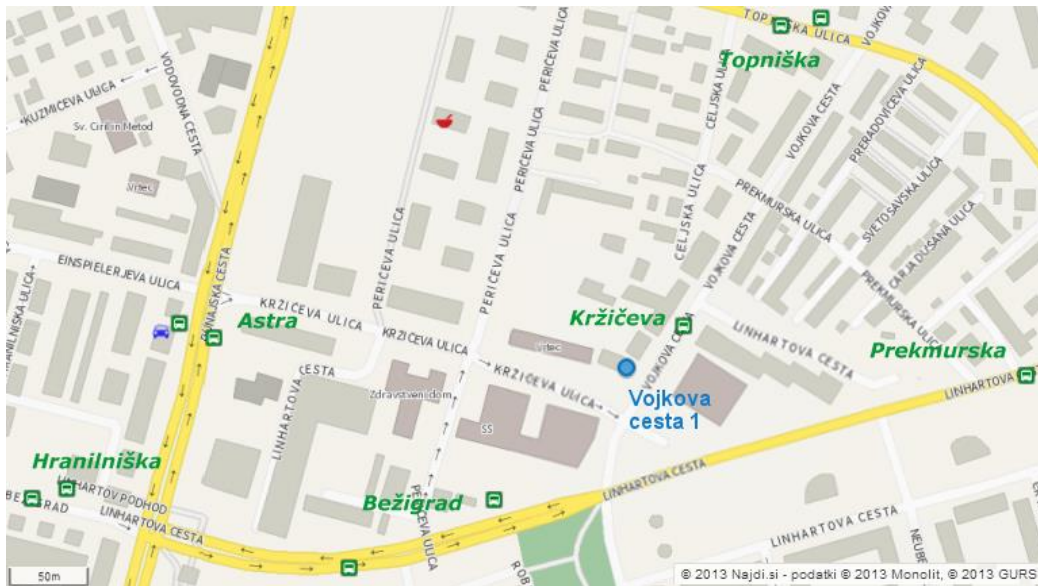
KAKO DO NAS?

LJUBLJANA

Naši prostori so za Bežigradom, na **Vojkovi cesti 1**, kjer je tudi sedež četrtne skupnosti Bežigrad. V neposredni bližini je Gimnazija Bežigrad in Agencija RS za okolje.

V kolikor prihajate z **mestnim avtobusom**, imate na voljo številne linije: 3 G, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 19, 20 in 22. Podrobnejši pregled je v spodnji tabeli.

Postajališče (ulica)	Oddaljenost	Linije LPP
Kržičeva (Vojkova c.)	50 m	13, 20, 20 Z
Prekmurska (Linhartova c.)	150 m	7, 7 L, 22
Bežigrad (Linhartova c.)	300 m	3 G, 7, 7 L, 11 B, 12, 13, 20, 20 Z, 22
Astra (Dunajska c.)	400 m	6, 6 B, 8, 11, 19 B, 19 I, 22
Topniška (Topniška ul.)	400 m	19 B, 19 I
Hranilniška (Bežigrad)	550 m	14, 14 B



V kolikor prihajate **z avtomobilom**, lahko parkirate na plačljivih parkirnih mestih ob Linhartovi ali Vojkovi cesti. Stavba nima brezplačnih parkirišč.

V bližini so na voljo tudi **parkirišča za osebe s fizičnimi ovirami**:

- na Štihovi ul. 14 so 4 parkirišča pri lokalu Caffè bar Stop,
- na Štihovi ul. 24 je 1 parkirišče pred pošto,
- na Železni c. sta 2 parkirišči pred lekarno,
- na Linhartovi je 1 parkirišče ob cesti pred Plavo laguno,
- na Kržičevi ul. sta 2 parkirišči pred Zdravstvenim domom Bežigrad in 2 parkirišči pred lekarno nasproti ZD Bežigrad,
- na Peričevi ulici je 6 parkirišč: 2 nasproti vhoda v garažo in 2 na vsaki strani ob vhodu v garaže pod bloki Bežigrajski dvor na Peričevi.

KOPER

Enota društva v Kopru se nahaja v prvem nadstropju poslovne stavbe Fersped d. d. na **Vojkovem nabrežju 10**. Vhod v stavbo je nasproti trgovine Spar pri sodišču na Ferrarski ulici. V bližini je tudi peščeno parkirišče Grafist, ki je plačljivo.





Najbližja **postaja mestnega avtobusa**, Kosovelov trg, je za stavbo na Vojkovem nabrežju. Lahko se pripeljete z avtobusi števil **1, 2, 2 a, 5 in 8**.

Če prihajate **s primestnim avtobusom**, lahko izstopite na postaji pri Intesa Sanpaolo Bank (bivša banka Koper), od koder je do naših prostorov manj kot 5 minut hoje.

KAKO SE NAROČIM?

Za prvi svetovalni pogovor se lahko dogovorite **po telefonu**:

- **Ljubljana:** 01 4344 822, 031 770 120, 051 332 776 in 030 423 424
- **Koper:** 05 6393 170 in 031 546 098



Pokličete nas lahko **vsak delavnik med 8. in 16. uro**. Izven tega časa nam lahko pustite sporočilo in poklicali vas bomo nazaj. Svetovanja po telefonu so možna **tudi izven delovnega časa**, a le po predhodnem dogovoru.

- **Varna hiša:** 031 736 726

Če potrebujete umik v varno hišo, nas lahko pokličete ob **ponedeljkih, sredah in petkih med 8. in 19. uro** ter ob **torkih in četrkih med 8. in 16. uro**. Izven tega časa nam lahko pustite sporočilo, v katerem navedite, ali je varno, da vas pokličemo nazaj.

Stroški telefonskih pogovorov so enaki stroškom klicev na ostale telefonske številke in jih ne zaračunavamo dodatno. **Na vašo željo vas pokličemo nazaj na naše stroške**. Ko boste poklicali na katero od zgornjih števil, se vam bo najpogosteje najprej oglasila vodja pisarne, ki bo vaš klic prevezala k svetovalki oz. svetovalcu. Če ne bo

dosegljiva nobena svetovalka oz. svetovalec, vas bo prosila za vaše kontaktne podatke in poklicali vas bomo nazaj.

Če ste žrtev nasilja, lahko ostanete anonimni.

Za pogovor se lahko dogovorite tudi **po elektronski pošti**:

- Ljubljana: info@drustvo-dnk.si
- Koper: dnk.koper@siol.net
- Varna hiša: vh.dnk@siol.net



Lahko se oglasite tudi osebno, **brez predhodnega dogovora**, a vam žal ne moremo zagotoviti, da bo takrat na voljo svetovalka ali svetovalec, s katero_im bi lahko imeli pogovor. V tem primeru lahko počakate ali pustite svoje kontaktne podatke in svetovalka ali svetovalec vas bo poklical_a, takoj ko bo to mogoče.

Za vstop v naše prostore je potrebno pozvoniti. Osebi, ki vas bo sprejela, povejte, s kom ste dogovorjeni in pospremila vas bo do svetovalnice. V kolikor niste dogovorjeni, zgolj povejte, da bi radi govorili s svetovalko ali svetovalcem.

KAKO POTEKA DELO

Svetovalno delo poteka v prostorih Društva za nenasilno komunikacijo. Na uvodnem pogovoru se pogovorimo o vaših željah, potrebah in ciljih. **Svetovanja** navadno potekajo enkrat tedensko in trajajo uro ali uro in pol. Svetovanja lahko uporabnice in uporabniki kadarkoli predčasno prekinejo.

V kolikor imate otroke in za njih nimate možnosti varstva, se lahko s svetovalko_cem v naprej dogovorite za varstvo otrok v času svetovanja v prostorih društva. Otrok ne sme biti prisoten na svetovalnih pogovorih s staršem.

Če svetovalka_ec zboli ali je kako drugače nujno zadržan_a, vas o tem telefonsko obvestimo. Ko se vrne na delovno mesto, vas pokliče, da se dogovorita za nov termin. Zaželeno je, da nas tudi vi obvestite, kadar ne morete priti na dogovorjeno srečanje. To lahko storite preko telefona ali elektronske pošte.

Če ste v stiski ali so se izven dogovorjenih terminov pojavile nove pomembne okoliščine, vas lahko, če se s tem strinjate, sprejme tudi drug_a svetovalka oz. svetovalec.

Žrtve nasilja se lahko vključijo tudi v program **socialnega zagovorništva** v primerih nasilja ali v program **spremstva** na institucije. To pomeni, da jih lahko v vseh postopkih, povezanih z

reševanjem problema nasilja, na institucije in organizacije spremlja svetovalka. Svetovalka lahko spremlja žrtev nasilja na obravnave na sodišču, pri upravnih postopkih, na policijo, center za socialno delo in podobno. Kot zagovornica lahko sodeluje s centrom za socialno delo ali drugimi inštitucijami in organizacijami. Če svetovalka zboli ali je kako drugače nujno zadržana, vas spremlja druga svetovalka, ki je seznanjena s situacijo.

Vsa svetovanja, zagovorništva in spremstva so brezplačna.

Vsi podatki o uporabnicah in uporabnikih se hranijo v skladu s slovensko zakonodajo o varstvu osebnih podatkov. Uporabnice in uporabniki, ki niso povzročitelji nasilja, **lahko ostanejo anonimni.**



OSNOVNA NAČELA DRUŠTVA

Pri našem delu sledimo osnovnim načelom društva:

- **Nasilje preprečujemo z ničelno toleranco do nasilja.**

Nujno je, da so družbena sporočila o ničelni toleranci in nedopustnosti nasilja jasna in prisotna povsod. Nasilje povzročajo tisti, ki si dajo dovoljenje za uporabo nasilja, še posebno, če ne pride do intervencije državnih institucij. Mnogi z nasiljem prenehajo, ko dobijo jasno sporočilo, da njihovo ravnanje ni le nedopustno, temveč tudi kaznivo dejanje. Pri preprečevanju nasilja je ključen ustrezen odziv okolice na vsak konkreten dogodek nasilja.

- **Za nasilje je vedno odgovoren povzročitelj nasilja.**

Za nasilje je vedno odgovoren tisti, ki nasilje povzroča. Nič ne sme služiti kot opravičilo za nasilje. Nasilno vedenje je izbira, zato ga ne moremo opravičiti s kakršnim koli ravnanjem žrtve. Lahko razumemo, da za to izbiro obstajajo določeni dejavniki tveganja (družbena neenakost, brezposelnost, revščina, alkoholizem, stres ...), vendar ni zaradi tega nasilje nič bolj sprejemljivo in odgovornost povzročitelja nič manjša.

- **Nasilje je naučeno vedenje. Lahko se naučimo drugačnih vedenj.**

Povzročitelji nasilja izberejo nasilje, kadar imajo občutek, da je njihova moč ogrožena in si jo želijo z nasiljem povrniti, jo zadržati ali povečati. Nasilje je sredstvo ustrahovanja, nadzorovanja in utišanja

žrtve in je vedno zloraba moči. Za prenehanje uporabe nasilja je nujna zavestna osebna odločitev, spreminjanje prepričanj in učenje nenasilja. Vsak se lahko odloči, da nasilja ne bo povzročal in ob strokovni podpori spremeni osebna prepričanja, ki spodbujajo, omogočajo ali opravičujejo uporabo nasilnega vedenja in preneha povzročati nasilje. Vsakdo mora imeti možnost, da se nauči, kako ustvarjati odnose brez nasilja.



PROGRAMI DRUŠTVA

Za osebe, ki so doživele ali doživljajo nasilje

Individualna svetovalna pomoč

S programom svetovalnega dela želimo nuditi prostor in čas, da oseba, ki je doživela nasilje, spregovori o svoji izkušnji in dobi ustrezno podporo. Svetovanja so prilagojena individualnim potrebam in željam osebe. Potekajo v prostorih Društva za nenasilno komunikacijo, praviloma enkrat tedensko po eno uro. Na željo uporabnice ali uporabnika se lahko svetovanja kadarkoli prekinejo. Osebe lahko hkrati s svetovanjem uporabijo tudi možnost socialnega zagovorništva ali spremstva na institucije v postopkih, ki so povezani z reševanjem nasilja.

Svetovanja so brezplačna. Vsi podatki o uporabnicah in uporabnikih so zaupni, razen ko smo po zakonu dolžni obvestiti policijo ali center za socialno delo o sumu nasilja.

Žrtve nasilja lahko ostanejo anonimne.

Pomoč po pošti ali telefonu

Pokličete nas lahko ali nam pišete, če ste doživeli, doživljate ali povzročate nasilje. Prav tako, če opazate nasilje v svoji bližini in

ne veste, kako ravnati; če potrebujete informacije o vrstah pomoči in postopkih ali če imate kakršnokoli drugo vprašanje, povezano z reševanjem problematike nasilja. Če ste žrtev nasilja in zaradi različnih razlogov nimate možnosti, da bi na svetovanja hodili osebno, se lahko s svetovalko dogovorite za redna telefonska svetovanja ali svetovanja po elektronski/navadni pošti ali preko Skype-a.

Stroški telefonskih pogovorov so enaki stroškom klicev na navadne telefonske številke in jih ne zaračunavamo dodatno. Na vašo željo vas pokličemo nazaj na naše stroške.

Socialno zagovorništvo

Program je namenjen odraslim in mladoletnim žrtvam nasilja, ki potrebujejo osebo, da na različnih inštitucijah zagovarja njihove pravice, če tega zaradi posledic nasilja ali drugih okoliščin v nekem obdobju ne zmorejo same. S svetovalko se dogovorita, kdaj in na katerih področjih bi potrebovala pomoč pri uveljavljanju svojih pravic. V situacijah, ko gre za ogroženost mladoletne osebe ali osebe, ki je hendikepirana na način, da ne more sama izvesti ukrepov za svojo zaščito, svetovalka opravlja naloge socialnega zagovorništva po svoji presoji, v skladu z načeli Društva za nenasilno komunikacijo.

Spremstvo na institucije

Svetovalka lahko uporabnico ali uporabnika spremlja pri postopkih na različnih institucijah (policijska postaja, tožilstvo, sodišče, center za socialno delo ...). Spremstvo podporne osebe je za žrtve nasilja izjemno pomembno, saj tako v posameznih postopkih lažje uveljavljajo svoje pravice, obenem pa s podporo krepijo svojo moč, zato lahko postopki potekajo hitreje.

Spremstvo na institucije je mogoče le za uporabnice in uporabnike društva.

Pravno svetovanje

Pravno svetovanje je namenjeno žrtvam nasilja, ki so vključene v svetovanje. V kolikor imajo uporabnice_ki pravna vprašanja, povezana s postopki v zvezi z nasiljem (postopki po ZPND, kazenski postopki, razveza, postopki o zaupanju otrok v varstvo in vzgojo ...), se lahko obrnejo na našo pravno svetovalko.

Varna hiša za ženske in otroke, žrtve nasilja

Društvo ima dve varni hiši za ženske in otroke, žrtve nasilja. Obe varni hiši se nahajata v Ljubljani, na tajni lokaciji. Več o varni hiši si lahko preberete v posebnem poglavju o varni hiši.

Varna namestitvev za ženske in otroke, ki so žrtve nasilja

Varne namestitve so stanovanja na različnih koncih Slovenije, namenjena ženskam, žrtvam nasilja, z otrokom ali brez. V njih bivajo tiste ženske, ki v varni hiši iz različnih vzrokov ne morejo bivati ali pa čas bivanja v varni hiši ni zadostoval za rešitev vseh posledic nasilja.

Pomoč otrokom in mladim z izkušnjo nasilja



V sodelovanju s starši, osnovnimi šolami in centri za socialno delo organiziramo pomoč otrokom in mladim z izkušnjo nasilja. Pomoč lahko poteka v obliki

druženja s prostovoljko_cem ali srečanj s svetovalko_cem na društvu. Obe obliki pomoči sta brezplačni. Vključijo se lahko otroci in mladi, stari od 4 do 15 let, ne glede na spol, socialni status družine, v kateri živijo, državljanstvo ali druge osebne okoliščine. Pogoji za vključitev v program je privolitev otroka ali mladostnice/mladostnika in soglasje enega od staršev oz. skrbnika_ce ali navodilo Centra za socialno delo.

V primeru, da se v svetovalno delo vključi otrok, mlajši od 12 let, je nujno redno sodelovanje starša oz. skrbnika_ce s

svetovalko_cem. Sodelovanje je nujno tudi v primeru starejših otrok, v kolikor svetovalka_ec oceni, da je to neizogibno za izboljšanje otrokove situacije.

➤ **Druženje**

Druženje poteka individualno. Izvajajo ga naše prostovoljke in prostovoljci, ki so se za to usposobili in imajo redna intervizijska srečanja. Dejavnosti v skladu z možnostmi prilagajamo interesom, sposobnostim, željam in potrebam otroka oz. mladostnice_ka. Druženje skušamo popestriti z različnimi izleti, igrami, obiski kina ali predstav.

Otroku ali mladostnici_ku želimo ponuditi pozitivno izkušnjo varnega in zaupnega odnosa z odraslo osebo. Prostovoljke_ci se po predhodnem dogovoru s starši in šolo enkrat ali dvakrat na teden srečujejo z otrokom ali mladostnico_kom. Srečanja navadno potekajo po končanem pouku v prostorih šole, vrtca ali na drugih mestih po dogovoru.

➤ **Individualno svetovalno delo**

Individualno svetovalno delo poteka v prostorih društva. Ena od bistvenih komponent svetovalnega procesa je vzpostavitev stabilnega in varnega odnosa med odraslo osebo (svetovalcem_ko) in otrokom oz. mladostnikom_co. Otrok hkrati vzpostavlja stik s sabo. Svetovalka ga_jo prav tako spodbuja k

pozitivnemu samovrednotenju, nenasilnemu reševanju konfliktov ter asertivnemu vedenju. Po drugi strani mu_ji tudi ves čas postavlja meje, katerih namen je, med drugim, da se v svetovalnem procesu počuti dobro in varno.

Svetovalnica za žrtve spolnega nasilja

S programom svetovanja za žrtve spolnega nasilja želimo nuditi prostor, čas in podporo, da oseba, ki je doživela spolno nasilje, spregovori o svoji izkušnji. V program se prav tako lahko vključijo družinski člani_ce ali bližnji, ki se znajdejo v stiski zaradi spolnega nasilja, ki ga je doživela njihova bližnja oseba.

Svetovalka pomaga pri načrtovanju varnosti, zmanjševanju posledic doživetega nasilja in večanju kvalitete življenja. Uporabnice_ki imajo hkrati možnost pravnega svetovanja, socialnega zagovorništva in spremstva na institucije v postopkih, ki so povezani z reševanjem problema spolnega nasilja.

Trening asertivnosti in druge delavnice

Vsako leto se lahko naše uporabnice priključijo novi skupini za trening asertivnosti in krepitev samopodobe, ki se srečuje deset (10) mesecev, vsakih štirinajst dni, v Ljubljani. Posamezna delavnica traja uro in pol ter je sestavljena iz predavanj in številnih praktičnih vaj.

Na društvu za naše uporabnice izvajamo tudi razne druge tematske delavnice ter tudi ustvarjalne delavnice, ki so

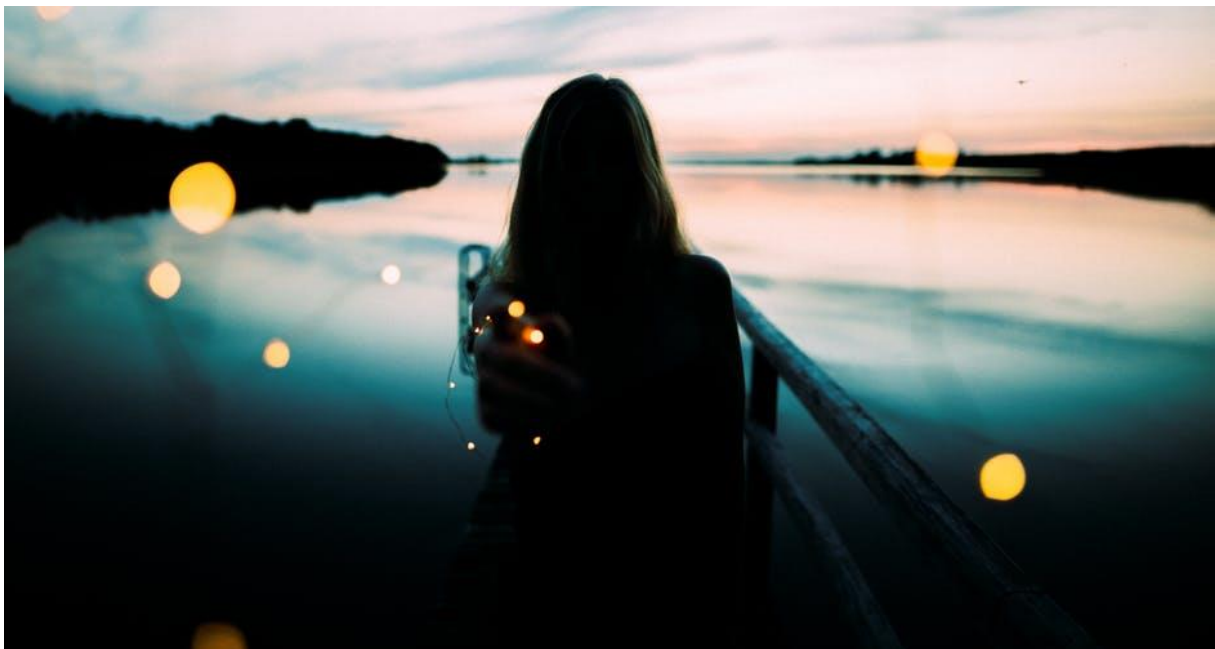
namenjene predvsem sproščenemu druženju ob izdelavi nakita, čestitk ali drugi prijetni dejavnosti.

V času vseh delavnic je na društvu poskrbljeno za varstvo otrok.

Skupina za samopomoč

Skupina za samopomoč je vodena skupina za ženske z izkušnjo nasilja, ki jo vodi ena od naših svetovalk. Sestajajo se vsake 3 tedne, v popoldanskem času, za dve uri, in sicer v Ljubljani.

V času srečanja je poskrbljeno za varstvo otrok.



Programi za osebe, ki povzročajo nasilje

Trening socialnih veščin za osebe, ki povzročajo nasilje

Trening socialnih veščin za osebe, ki povzročajo nasilje, je program spoznavanja in učenja veščin komunikacije in reševanja konfliktov v medosebnih odnosih brez uporabe nasilja. Program obsega:

1. Skupino za moške, ki povzročajo nasilje nad ženskami;
2. individualno delo z moškimi in mladostniki, ki povzročajo nasilje;
3. skupino za starše - Trening starševskih veščin.

1. Skupina za moške, ki povzročajo nasilje nad ženskami

Skupina je namenjena vsem moškim, ki v partnerskem odnosu in drugih življenjskih situacijah povzročajo nasilje. V času vključenosti v program imajo priložnost, da se naučijo sprejemati odgovornost za situacije, v katerih povzročajo nasilje. Program zajema delo v skupini in vključenim uporabnikom omogoča intenzivno delo na spreminjanju neustreznih prepričanj in vedenj ter razvijanje veščin nenasilne komunikacije. Program vključuje **štiriindvajset (24) srečanj** skupine ter vmesne **individualne pogovore**.

V program se lahko vključijo moški, ki so povzročali ali povzročajo nasilje nad ženskami. Vključijo se lahko na lastno željo ali po predlogu in napotitvi centra za socialno delo, tožilstva, sodišča, zavoda za prestajanje kazni zapora, probacijske službe ali druge organizacije oz. institucije.

Da se lahko oseba vključi v program, mora poklicati na društvo in se dogovoriti za **uvodni razgovor**. Svetovalec_ka na uvodnem razgovoru uporabniku celovito predstavi program ter razloži pravila in pričakovanja ob vključitvi. Tudi uporabnik ima možnost, da opiše svoja pričakovanja in svojo zgodbo. Če se odloči za vključitev, podpiše dogovor o vključitvi v program.

Program poteka v **devetih slovenskih mestih**, in sicer v Celju, Kopru, Ljubljani, Mariboru, Murski Soboti, Novem mestu, Novi Gorici, Radovljici in Slovenj Gradcu.

2. Individualno delo z moškimi in mladostniki, ki povzročajo nasilje

Program je namenjen tistim odraslim moškim, za katere skupinsko delo ni primerno. Za individualno delo se uporabniki dogovorijo s svetovalcem_ko.

Vključujejo se lahko tudi mladostniki in mladostnice, stari **od 14 do 21 let**, ki se vedejo nasilno. Vključitev v program jim lahko

predlaga center za socialno delo, lahko imajo sklep sodišča in jim je bil izrečen ukrep nadzorstva organa socialnega varstva. Nekaterim mladostnikom vključitev predlaga šola, ki jo obiskujejo, dijaški dom, mladinski dom ali vzgojni zavod, drugi mladostniki pa se za vključitev odločijo samoiniciativno ali pa jim to predlagajo starši.

Program poteka v **devetih slovenskih mestih**, in sicer v Celju, Kopru, Ljubljani, Mariboru, Murski Soboti, Novem mestu, Novi Gorici, Radovljici in Slovenj Gradcu.

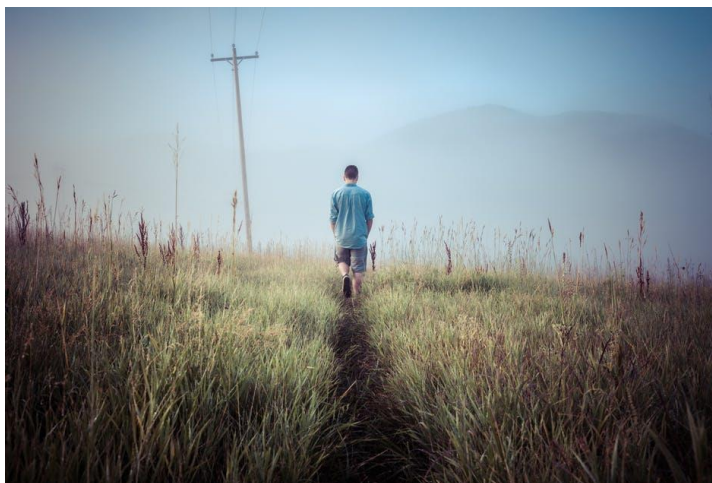
3. Trening starševskih veščin

Trening starševskih veščin je namenjen moškim in ženskam, ki do otrok povzročajo nasilje, jih na različne načine zanemarjajo ali jim manjka starševskih veščin in potrebujejo dodatna znanja o vzgoji. Starši dobijo priložnost, da se naučijo prepoznavati svoje neprimerne vzorce vzgoje, jih ustrezno spreminjati in sprejemati odgovornost za svoje vedenje. Trening vključuje **štiriindvajset (24) tedenskih srečanj po 90 minut**. Trenutno ga izvajamo samo v Ljubljani.



Individualno svetovalno delo z osebami, ki povzročajo nasilje

Osebe, ki prepoznajo, da uporabljajo nasilne pristope in jih želijo spremeniti ter iščejo nove načine soočanja s konflikti in lastnimi čustvi, imajo možnost, da se o tem



pogovarjajo z ustrezno usposobljeno_ im svetovalcem_ ko. Proces svetovanja poteka v smeri prepoznavanja prepričanj, ki osebi dovoljujejo uporabo nasilja, namenov, s katerimi uporablja nasilje, analize potreb, ki jih zadovoljuje z nasiljem, iskanja nenasilnih alternativ, s katerimi jih je možno zadovoljiti, in učenja enakomerne delitve moči v odnosu.

Svetovanja ponavadi potekajo enkrat tedensko in trajajo eno uro. Navadno se dogovorimo za dvajset (20) srečanj, ki potekajo v prostorih Društva za nenasilno komunikacijo.

V program se lahko vključujejo osebe ne glede na spol.

Vsi opisani programi so za uporabnice in uporabnike brezplačni, saj so financirani s sredstvi, ki jih prejmemo na razpisih.

Izobraževanja in usposabljanja

Pripravljamo predavanja, seminarje, organiziramo izobraževanja, udeležujemo se in organiziramo okrogle mize, strokovne posvete in razprave. Skrbimo za ohranjanje in spodbujanje stikov s strokovnjaki in strokovnjakinjami na različnih področjih, ki se pri svojem delu srečujejo s problematiko nasilja.

Izvajamo tudi predavanja, namenjena učiteljicam in učiteljem ter staršem. Predavanja so namenjena tudi vsem drugim, ki delajo z otroki in mladimi, torej zaposlenim v domovih za mlade, zavodih, mladinskih centrih, dijaških domovih, vrtcih ...

O temi, vsebini in poteku predavanja ali seminarja se dogovorimo z naročnico ali naročnikom in pri tem **upoštevamo posebnosti in želje skupine**, ki ji je predavanje ali seminar namenjen.

Delavnice

➤ Preventivne delavnice

Delavnice so namenjene predvsem učencem in učenkam ter dijakom in dijakinjam. Udeležence in udeleženske delavnic informiramo o nasilju in jim pokažemo, zakaj nenasilje deluje. Seznanimo jih z nenasilnimi načini komunikacije ter jih

spodbujamo, da občutek moči iščejo v sebi in ne v premoči nad drugimi.

Teme delavnic so lahko:

- nasilje,
- nasilje nad vrstniki_cami,
- spolno nasilje,
- nasilje v družini,
- nenasilna komunikacija,
- reševanje konfliktov,
- diskriminacija,
- samopodoba.

Način dela prilagajamo potrebam udeležencev in udeleženk delavnice, saj želimo teme čim bolj približati skupini. Poslužujemo se interaktivnega načina dela, kjer imajo vsi možnost sodelovanja, izražanja lastnih idej in mnenj. V ta namen uporabljamo različne tehnike, interakcijske in socialne igre ter predavanja.

➤ **Interventne delavnice**

Interventne delavnice izvajamo, ko šole zaznajo, da se je v določenem razredu (letniku) pojavilo nasilje ali težave v komunikaciji. Teme in tehnike prilagodimo specifični situaciji. Interventne delavnice izvajamo tudi za zaposlene ter starše, z

namenom lažjega soočanja s situacijo in boljšega reševanja težav(e).

Aktivizem in sodelovanje z mediji

Aktivizem in sodelovanje z mediji sta pomembna dela našega delovanja. Preko **medijev** gojimo stik z javnostmi, saj želimo širiti zavedanje o škodljivosti in nedopustnosti nasilja, hkrati pa informirati ljudi o možnih oblikah pomoči. Zato se, kadar je mogoče, odzivamo na pobude za sodelovanje s strani novinarjev in novinark. Ob posebnih priložnostih sklicujemo novinarske konference. Novinarje in novinarke vabimo na konference, izobraževanja in strokovne posvete, ki jih organiziramo. Mediji imajo pomembno vlogo pri širjenju družbene zavesti o nenasilju ter informiranju o možnih oblikah pomoči.

Vsako leto v obdobju med 25. novembrom in 10. decembrom potekajo **dnevi akcij proti nasilju nad ženskami**. Te in druge pomembne akcije spremljajo plakati in predstavitveni materiali, dogodki pa so tudi medijsko pokriti.

O nasilju in sorodnih temah osveščamo tudi na našem **Facebook** profilu in spletni strani.

Publikacije

Ena od naših pomembnih dejavnosti je tudi izdajanje različnih publikacij. V več kot dvajsetih letih dela smo pridobili številne izkušnje na področju dela z osebami, ki imajo izkušnjo nasilja, bodisi kot žrtve, opazovalci_ke ali kot povzročitelji nasilja. To znanje in izkušnje želimo deliti s strokovno in laično javnostjo, zato pišemo in izdajamo svoje publikacije, prav tako pa s prispevki sodelujemo z drugimi organizacijami. Nekaj naših najnovejših publikacij je:

- ⇒ **Besede o nasilju, pogumu in vztrajnosti.** Društvo za nenasilno komunikacijo, december 2017.
- ⇒ **Moč za spremembo. Priročnik za samopomoč po preživetem nasilju.** Društvo za nenasilno komunikacijo, december 2017.
- ⇒ **Preprečevanje in prepoznavanje spolnih zlorab otrok.** Najpogostejša vprašanja in odgovori nanje. Društvo za nenasilno komunikacijo, december 2016.
- ⇒ **Zmorem drugače.** Priročnik za osebe, ki želijo prenehati s povzročanjem nasilja. Društvo za nenasilno komunikacijo, december 2016.
- ⇒ **Nasilje nad otroki.** Strokovne smernice za delo z otroki, ki doživljajo zanemarjanje in/ali nasilje. Društvo za nenasilno komunikacijo, december 2015.
- ⇒ **Delo s povzročitelji nasilja.** Strokovne smernice in predstavitev dela. Društvo za nenasilno komunikacijo, december 2015.

⇒ **Nasilje nad ženskami. Prav(n)e poti v varno življenje žensk in otrok.** Praktični vodnik po sodnih in upravnih postopkih. Društvo za nenasilno komunikacijo, december 2014.



Večino naših publikacij si lahko brezplačno prenesete na svoj računalnik z naše spletne strani <http://www.drustvo-dnk.si/publikacije.html>, kjer boste našli tudi celoten seznam publikacij. Publikacije lahko poiščete tudi v knjižnicah po Sloveniji.

PROSTOVOLJNO DELO

Društvo za nenasilno komunikacijo je nastalo z večletnim prostovoljnim delom ustanoviteljic. Vse od takrat so prostovoljke in prostovoljci pomemben del našega društva in se aktivno vključujejo v naše dejavnosti. Večinoma povedo, da jim znanje in izkušnje, ki jih pridobijo pri nas, pomagajo tudi v drugih okoljih, tako službeno kot zasebno.

Prostovoljci in prostovoljke delujejo v skladu z Etičnim kodeksom organiziranega prostovoljstva in Zakonom o prostovoljstvu ter načeli in pravilniki Društva za nenasilno komunikacijo.

V društvu sodelujejo v okviru **druženj**, ki so del programa pomoči otrokom in mladim z izkušnjo nasilja. Prostovoljec ali prostovoljka se z otrokom srečuje



enkrat tedensko po uro in pol. Z vzpostavitvijo varnega odnosa krepí otrokovo samopodobo in pomaga izboljševati njegovo komunikacijo z drugimi. Prostovoljke se lahko, glede na potrebe, družijo tudi z otroki, ki so nastanjeni v eni izmed dveh varnih hiš društva ali pomagajo pri varstvu otrok v času delavnic.

Da bi prostovoljke in prostovoljci lahko sledili ciljem obeh programov, se morajo **obvezno** udeležiti **uvodnega usposabljanja**, redno poročati o svojem delu mentorici ali mentorju programa ter se udeleževati intervizijskih srečanj. Intervizijska srečanja so namenjena izmenjavi mnenj in idej, povezanih z delom s posameznim otrokom in poglobljanju znanja.

Kot prostovoljka ali prostovoljec se nam, zaradi narave našega dela, lahko pridružite le enkrat letno, in sicer po opravljenem uvodnem usposabljanju, ki ga organiziramo **vsak oktober**. Na usposabljanju pridobite osnovno znanje o nasilju in delovanju proti nasilju ter delu z otroki. Pridržujemo si pravico, da lahko sodelovanje kandidatk in kandidatov včasih zavrnemo. Udeležba na uvodnem usposabljanju je brezplačna. O uspešno opravljenem usposabljanju vsem udeleženiim izdamo potrdilo.

Od prostovoljk in prostovoljcev pričakujemo:

- polnoletnost,
- najmanj srednješolsko izobrazbo,
- zanesljivost in odgovornost,
- čas za opravljanje prostovoljnega dela vsaj eno šolsko leto,
- uspešno zaključeno uvodno usposabljanje in opravljen osebni razgovor z mentorico_jem,

- redno udeležbo na intervizijskih srečanjih (90 minut vsakih štirinajst dni),
- redno poročanje o opravljenem delu in sodelovanje z mentorico_rjem,
- delovanje v skladu z etičnim kodeksom in načeli ter pravilniki Društva za nenasilno komunikacijo.

Kaj lahko prostovoljke in prostovoljci pričakujejo od nas?

- Znanje o nasilju, nenasilni komunikaciji in delu z otroki, ki ga lahko uporabijo v svojem vsakdanjem življenju,
- prednost pri zaposlovanju v našem društvu,
- potrdilo o opravljenem usposabljanju in prostovoljnem delu,
- priporočila (za štipendije, iskanje zaposlitve, vpis v razne programe),
- mentorstvo in intervizijo za razreševanje dilem in težav pri delu ter strokovno napredovanje,
- možnost stalnega dodatnega izobraževanja.

Kadarkoli preko leta nam lahko pustite vaš kontakt, da vas obvestimo o točnem terminu uvodnega usposabljanja in morebitnih drugih predavanjih in dejavnostih Društva za nenasilno komunikacijo.

VARNA HIŠA IN VARNE NAMESTITVE

V okviru Društva za nenasilno komunikacijo delujeta dve varni hiši. Obe sta na območju Ljubljane, na tajni lokaciji, kar je pomembno za varnost stanovalk.

Varni hiši nudita prostor osmim polnoletnim ženskam in njihovim otrokom. V varno hišo sprejmemo fante v spremstvu mater do dopolnjenega petnajstega leta starosti. Bivanje v hiši je omejeno na **največ eno leto** (čas preživet v različnih varnih hišah se sešteva). V tem času dobijo uporabnice podporo in pomoč, da si v tolikšni meri opomorejo po doživetem nasilju ter poskrbijo za varnost, da lahko zaživijo samostojno.

Strokovne delavke v hiši nudijo uporabnicam celostno psihosocialno pomoč in podporo. V hiši dobijo tudi vse informacije v zvezi s postopki ter možnost spremstva in zagovorništva. Prav tako se lahko vključijo v dodatne aktivnosti v okviru Društva za nenasilno komunikacijo ali v psihoterapijo izven društva, ki je za vse uporabnice in njihove otroke brezplačna.

Za **sprejem** je potreben uvodni razgovor na dogovorjenem kraju izven varne hiše, ponavadi na sedežu društva. Na uvodnem razgovoru ima uporabnica možnost, da podrobno predstavi svojo situacijo in se seznaniti s posebnostmi bivanja v varni hiši. Nato ima čas, da razmisli in se odloči o svojih načrtih. Če se odloči za prihod, se dogovorimo za nastanitev, praviloma naslednji dan.

Če potrebujete varen prostor, kamor bi se umaknili pred nasiljem, pokličite na številko **031 736 726**. V Sloveniji delujejo tudi druge varne hiše. Seznam varnih hiš in njihove kontakte najdete na spletni strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Pravico do namestitve v varni hiši imajo **vse ženske, ki so ogrožene zaradi nasilja**, ne glede na narodnost, raso, etnično in socialno poreklo, zdravstveno stanje, invalidnost, starost, premoženjsko stanje ali katerokoli drugo osebno okoliščino.

Društvo poleg dveh varnih hiš ponuja tudi **varne namestitve**. Gre za manjša stanovanja na različnih delih Slovenije. Namenjena so tistim žrtvam nasilja, ki v varni hiši iz različnih vzrokov ne morejo bivati ali pa čas bivanja v varni hiši ni zadostoval za rešitev vseh posledic nasilja.



KDO SO ZAPOSLENE IN ZAPOSLENI?

Na Društvu za nenasilno komunikacijo so večinoma zaposlene osebe z univerzitetno izobrazbo družboslovnih smeri (socialno delo, psihologija ...), ki imajo poglobljena **dodatna znanja** s področja nasilja, dela z ljudmi ter svetovalnega procesa. Vse zaposlene_i se redno izobražujejo, sodelujejo na konferencah, simpozijih, posvetih ter imajo redno supervizijo in intervizijo.

Poleg tega imajo naslednje lastnosti:

- angažiranost za nenasilne odnose in enakost med spoloma;
- zmožnost kritičnega razmišljanja o lastni identiteti, o vlogi spolov ter občutljivost glede spolnih hierarhij in seksizma;
- zmožnost kritičnega razmišljanja o lastnem dominantnem ali nasilnem vedenju, poznavanje lastne zgodovine nasilja;
- poglobljeno razumevanje dinamike nasilja;
- prepoznavanje lastnih omejitev;
- pripravljenost na kontinuirano izobraževanje o nasilju;
- asertivnost, empatičnost in čustvena pismenost ...

Vsi_e, ki delajo na Društvu za nenasilno komunikacijo, so zavezani_e k spoštovanju Kodeksa etičnih načel zaposlenih v socialnem varstvu, ki ga je izdala Socialna zbornica Slovenije.

KAKŠNE SO MOJE PRAVICE IN MOJE OBVEZNOSTI?

Pravice, ki jih imate v okviru programov na Društvu za nenasilno komunikacijo

- Pravica do vključenosti v program ne glede na narodnost, raso, etnično in socialno poreklo, spol, barvo kože, zdravstveno stanje, invalidnost, vero ali prepričanje, starost, spolno usmerjenost, družinsko stanje, premoženjsko stanje, stopnjo izobrazbe ali katerokoli drugo osebno okoliščino;
- pravica do spoštljivega odnosa s strani zaposlenih;
- pravica do anonimnosti, če ste žrtev nasilja;
- pravica do brezplačnega svetovanja;
- pravica do brezplačnega socialnega zagovorništva in spremstva za žrtve nasilja;
- pravica do (predčasne) prekinitve dogovora o sodelovanju;
- pravica do odločanja o neposredni pomoči;
- pravica do soglasja za vse postopke, ki jih sprožimo svetovalci_ke, razen v primerih, ko je prijava o nasilju obvezna po zakonu;
- pravica do pritožbe nad delom svetovalke_ca;
- pravica do varstva osebnih podatkov;
- pravica do zaupnosti, razen kadar je ta omejena z zakonom.

Obveznosti

Če se odločite za vključitev v naše programe pomoči in programe dela s povzročitelji nasilja, je vaša obveznost, da podpišete **dogovor o sodelovanju**. Zaprošimo vas tudi za izpolnitev vstopnega in izstopnega **vprašalnika**, ki je anonimen, služi pa zgolj za evalvacijo našega dela.

Naše storitve so brezplačne. Sami odločate o pogostnosti, prekinitvi oz. zaključku svetovanj. Društvo lahko predčasno prekine sodelovanje, če oceni, da nadaljnje sodelovanje ni v korist posameznice_ka ali da reševanje situacije posameznice_ka presega oblike pomoči v okviru programov društva.



PRITOŽBE IN POHVALE

Posameznica_ik se ima pravico pritožiti nad delom svetovalke_ca, če meni, da je prišlo do kršitev njenih_njegovih pravic. S pogovorom poskuša priti do dogovora s svetovalko_cem. Če to ne pomaga, lahko poda ugovor, najpozneje osem (8) dni po tem, ko je bila opravljena storitev, zoper katero ugovarja, in sicer **ustno** na zapisnik na sedežu društva ali pisno. Ugovor mora vsebovati:

- ime, priimek in naslov vlagateljice oziroma vlagatelja,
- datum opravljene storitve, zoper katero vlaga ugovor,
- podroben opis storitve, zoper katero vlaga ugovor,
- ime in priimek svetovalca_ke, če je ugovor zoper njeno_njegovo delo.

Upravni odbor društva odloči o ugovoru v osmih dneh po prejemu pritožbe in o svoji odločitvi pisno obvesti vlagatelja_ico. Vlagatelj_ica, ki ni zadovoljen_na z odgovorom, lahko poda pritožbo na Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ali vloži ugovor na Socialno zbornico.

Če ste s storitvijo ali delom svetovalke_ca zadovoljni, ji_mu lahko izrečete ustno ali pisno **pohvalo**. Lahko jo izročite tudi vodji društva ali odložite v skrinjico, ki se nahaja na hodniku v društvenih prostorih.

KAKO LAHKO POMAGAM?

Vsak izmed nas lahko prispeva svoj delež k družbi brez nasilja. Načini so različni, na tem mestu bomo našli le nekatere možnosti.

1. Informirajte se o nasilju, tako ga boste lažje prepoznali in vedeli, kako se nanj odzvati.
2. Če imate otroke, jih vzgajajte brez uporabe nasilja.
3. V medosebnih odnosih ne uporabljajte nasilnih vedenj. Ne zlorablajte svoje moči nad drugimi.
4. Kadar opazite nasilje, ga ne ignorirajte. Prijavite ga na pristojni center za socialno delo ali policijsko postajo.
5. Kadar ste priča izbruhu nasilja, pokličite 113.
6. Postanite prostovoljka ali prostovoljec DNK ali druge nevladne organizacije, ki deluje na tem področju.
7. Del svoje dohodnine namenite DNK ali drugim organizacijam za pomoč žrtvam nasilja.
8. Če ste najemodajalka ali najemodajalec, dajte prednost ženski, ki je morala zaradi nasilja zapustiti svoj dom.
9. Če ste delodajalka ali delodajalec, razmislite o možnosti, da zaposlite žrtev nasilja.
10. Stvari, ki jih ne potrebujete, podarite žrtvam nasilja.



DONACIJE

Ženske, ki so se, pogosto z otroki, zaradi nasilja prisiljene umakniti od doma, se poleg hude psihične stiske neredko soočajo tudi s težkim materialnim položajem. Zaradi reševanja lastnega življenja so pogostokrat prisiljene zapustiti dom brez osnovnih materialnih sredstev.

Trudimo se, da bi jim vsaj nekoliko omilili materialno stisko. To nam uspeva tudi s pomočjo podjetij in posameznic ter posameznikov, ki jim ni vseeno in ki nam pogosto podarijo različne potrebščine.

Če bi tudi vi radi pomagali našim uporabnicam in njihovim otrokom, so se poleg oblačil in obutve za zelo uporabne izkazale naslednje donacije:

- darilni boni različnih trgovin,
- karte za različne aktivnosti (živalski vrt, kino, bazen ...),
- material za ustvarjanje (tempere, voščenke, barvice ...).

Vseh donacij smo zelo veseli, še bolj pa po jih vesele naše uporabnice, ki s tem ne dobijo le donacije, temveč tudi pomembno sporočilo, da v svoji stiski niso same.

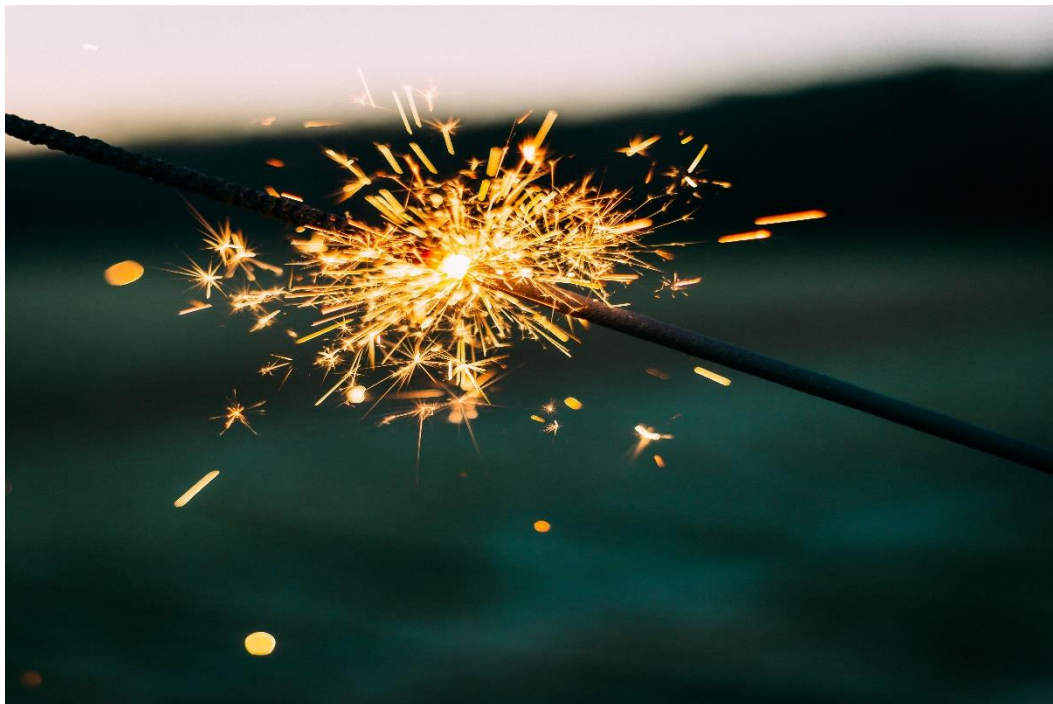
Donacije lahko pripeljete na sedež društva na Vojkovo cesto 1 v Ljubljani ali Vojkovo nabrežje 10 v Kopru. Zaželeno je, da predhodno pokličete in preverite, če določeno donacijo lahko sprejmemo.

Včasih smo žal prisiljeni, da vas usmerimo na druge organizacije, saj imamo zelo omejen prostor za skladiščenje.

Bi nam želeli podariti del dohodnine?

Naše delo in poslanstvo lahko podprete tudi tako, da nam lahko namenite del svoje dohodnine. Takšna donacija vam ne bo povzročila nobenega dodatnega finančnega bremena, saj gre iz sredstev, ki bi vam jih sicer odvedla država.

Podatki, ki jih potrebujete za izpolnjevanje obrazca, so: Društvo za nenasilno komunikacijo, Vojkova 1, 1000 Ljubljana, davčna številka: 91885566.



KAKO VEM, ALI SEM ŽRTEV NASILJA?

Pojasnilo: v testu je pri uporabi slovničnih spolov upoštevano dejstvo, da je večina žrtev nasilja ženskega spola, povzročiteljev pa moškega spola.

Rešite test!¹

Ali vam partner jemlje vaš denar, vam onemogoča dostop do vajinega skupnega denarja, je prevzel popoln nadzor nad odločanjem in gospodarjenjem v družini?

Ali je vaš partner psihično, fizično in/ali spolno nasilen do otrok?

Ali vaš partner uničuje vajino skupno lastnino, vaše osebne stvari oziroma vašo lastnino?

Ali vam partner onemogoča dostop do dela ali službe, vam preprečuje izhod ali vstop v stanovanje, vam prepoveduje ali onemogoča uporabo avtomobila?

Ali vaš partner prelaga svoje odgovornosti in dolžnosti na vas, odklanja delo in skrb za družino?

Ali partner ustrahuje vas ali vaše otroke z nevarno vožnjo z avtomobilom ali motorjem, kljub temu, da ste mu jasno povedali, da vas je strah?

Ali vaš partner zahteva vašo pokorščino, se obnaša do vas kot do sužnje, gospodinjske pomočnice?

¹ Vir: Priloga One: NASILJE! Kaj lahko storim, 2007, izdajatelj: Društvo za nenasilno komunikacijo, prilogo so pripravile nevladne organizacije: Amnesty International Slovenije, Društvo KLJUČ - Center za boj proti trgovini z ljudmi, Društvo za nenasilno komunikacijo, Društvo SOS telefon za ženske in otroke - žrtve nasilja, Društvo Ženska svetovalnica, Zavod Emma - Center za pomoč žrtvam nasilja.

Ali vam partner prepoveduje ali onemogoča telefonske in/ali osebne stike z drugimi ljudmi?

Ali vam partner govori: »Saj ničesar ne znaš, ničesar ne narediš prav, kakšna mati pa si, saj ne znaš poskrbeti za otroke, iz tebe ni nič, vsakdo to naredi bolje.«

Ali vaš partner kriči na vas, vas žali (vas npr. zmerja s prasico, kurbo, cipo, psico, kravo, kuro, kozo, kuzlo), žali in napada ljudi, ki jih imate radi, vašo družino in prijateljice_prijatelje?

Ali vaš partner uporablja otroke proti vam, vam grozi, da jih bo odpeljal ali jim kaj naredil, se z vami »pogovarja« preko otrok?

Ali vaš partner kritizira in zasmehuje vaša čustva, mnenja, prepričanja?

Ali vam partner namerno zbuja občutke krivde (vam npr. govori: »Prava mama ne bi nikoli naredila česa takega!«)?

Ali vaš partner pravi, da je bil nasilen, ker je bil pijan, pod stresom, mu je padla tema na oči, ni vedel kaj dela?

Ali vas partner neprestano obtožuje, da ga varate in se spogledujete, si izmišlja zgodbe o tem, kdaj in s kom ste ga prevarali?

Ali vas partner zalezuje, nadzoruje preko telefona, elektronske pošte?

Ali vas partner prepričuje, da ste nori, da z vami nekaj ni v redu, da potrebujete psihiatrično pomoč?

Ali vaš partner od vas zahteva, da se oblačite drugače (bolj/manj seksualno), grdo govori o vašem telesu?

Ali vam partner grozi, da bo nekaj storil, če ga zapustite (vam, sebi ali komu drugemu)?

Ali vas partner na kakršenkoli način kaznuje?

Ali vas partner pritiska ob zid, stoji ali sedi na vas, vas nasilno dviga s tal, vas nosi proti vaši volji, udarja z roko, predmetom, vas buta ob predmete ali jih meče v vas, vas brca, vleče za lase, davi, poriva, pljuva, vam zvija roke, vas lovi?

Ali vas partner prepričuje, da ste slabi v spolnosti, se dotika vašega telesa, ko tega ne želite, vas posiljuje ali sili v spolne aktivnosti, ki jih ne želite (npr. vaginalni, oralni, analni spolni odnos, gledanje in posnemanje pornografskih filmov in revij, fotografiranje, snemanje)?

Ali vam partner grozi, da vas bo pretepel, ubil, psihično uničil, vam grozi z orožjem?

Če ste vsaj na eno trditev v posameznem vprašanju odgovorili z da, ste žrtev nasilja. Ni potrebno, da ste sami. Pomoč obstaja!



KAKO VEM, ALI POVZROČAM NASILJE²

Označite, katere od spodaj navedenih stvari ste počeli ali počnete svoji partnerki:

1.

- Žalil sem jo in jo obkladal s kletvicami in grdimi besedami.
- Nепrestano sem jo kritiziral.
- Obtoževal sem jo, da me vara.
- Zbujal sem ji občutke krivde.
- Grozil sem ji, da ji bom kaj naredil.
- Grozil sem ji, da se bom ubil, če me zapusti.
- Grozil sem, da bom kaj naredil otrokom.
- Grozil sem, da bom kaj naredil njenemu hišnemu ljubljencu.
- Grozil sem ji, da ji bom uničil življenje, če me zapusti.
- Grozil sem ji, da jo bom ubil.
- Preverjal sem njena sms sporočila, socialna omrežja in elektronsko pošto.
- Preprečeval sem ji srečanja s prijateljicami_ji in sorodniki_cami.
- Preprečeval sem ji, da obiskuje svoje starše.
- Nisem ji dovolil, da uporablja avto.
- Zasmehoval in poniževal sem jo.
- Zasmehoval in poniževal sem jo pred prijatelji_cami.
- Širil sem lažne govorice o njej.
- Na njo sem prelagal odgovornost za svoje vedenje.

² **Pojasnilo:** v besedilu je pri uporabi slovničnih spolov upošteevano dejstvo, da je večina žrtev nasilja ženskega spola, povzročiteljev pa moškega spola.

2.

- Razbijal sem stvari v stanovanju.
- Klofotal sem jo.
- Pljunil sem jo.
- Zaprl sem jo v stanovanje, hišo ali sobo.
- Namenoma sem vozil tako, da se je bala.
- Davil sem jo ali dušil.
- Poškodoval sem jo s predmetom ali orožjem.
- Brcal sem jo.
- Udaril sem jo z roko ali predmetom.
- Porinil, odrinil sem jo.
- Poškodoval sem jo.
- Močno sem jo držal proti njeni volji.
- Lasal sem jo ali jo vlekel za lase.
- Ugriznil ali popraskal sem jo.
- V njo sem metal predmete.

3.

- Zahteval sem, da pusti službo in ostane doma.
- Nisem ji dovolil, da se zaposli.
- Nisem ji dal denarja za hrano in račune.
- Nisem ji pustil, da razpolaga s skupnim denarjem.
- Odgovornost za plačevanje vseh stroškov sem prelagal nanjo.
- Prisilil sem jo, da je vzela kredit ali si sposodila denar.
- Vzel sem ji njen denar.
- Ne plačujem preživnine za najinega otroka ali otroke.

4.

- Prepovedal sem ji uporabo kontracepcije.
- Proti njeni volji sem jo poljubljal, otipaval, slačil.
- Silil sem jo h gledanju pornografskih vsebin.
- Silil sem jo v spolni odnos.
- Silil sem jo v spolni odnos z drugo osebo.
- Silil sem jo v spolne prakse, ki jih ni želela.
- Silil sem jo, da se samozadovoljuje.
- Zaničeval sem njeno telo ali način oblačenja.
- Izsilil sem spolni odnos z grožnjami ali fizičnim nasiljem.
- Posilil sem jo.

Če ste označili vsaj na eno trditev, povzročate ali ste povzročili nasilje. Nasilje je nevarno in kaznivo dejanje. Svoje vedenje lahko spremenite. Vključite se v program za povzročitelje nasilja.

DRUGE POMEMBNE INFORMACIJE

Policija: 113 in anonimna brezplačna številka **080 12 00**

Reševalci in gasilci: 112

Klic v duševni stiski: (01) 520-99-00 (vsako noč med 19. in 7. uro zjutraj)

Krizni centri za ženske in otroke, žrtve nasilja

Krizni centri, za razliko od varnih hiš, zagotavljajo namestitev 24 ur na dan, vse dni v tednu. Namenjeni so takojšnjemu umiku zaradi akutne ogroženosti.

- Društvo Ženska svetovalnica, Krizni center (**Ljubljana**), tel. **031/233 211**
- Center za socialno delo **Piran**, Krizni center, tel. **05/6712 300, 040/303 669**
- Center za socialno delo **Maribor**, Krizni center, tel. **031/776 102**

Več informacij o nasilju, nenasilni komunikaciji in tem, kam se obrniti po pomoč, najdete na naši spletni strani www.drustvo-dnk.si.

Lahko nas spremljate tudi na naši Facebook strani

<https://www.facebook.com/drustvozanenasilnokomunikacijo/>.

VIRI ILUSTRACIJ IN FOTOGRAFIJ

Vse ilustracije: Freepik.com

Fotografije:

Erik Kossakowski, <https://unsplash.com/photos/>

Daiga Ellaby, <https://unsplash.com/photos/>

Hope House Press, <https://unsplash.com/photos/>

Mathyas Kurmann, <https://unsplash.com/photos/>

Jelleke Vanooteghem, <https://unsplash.com/photos/>

Leonard von Bibra, <https://unsplash.com/photos/>

MOJE BELEŽKE

NAŠE PROGRAME SO V LETU 2018 FINANCIRALI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v
Republiki Sloveniji



Mestna občina
Ljubljana



Občina Domžale



MESTNA OBČINA KOPER
COMUNE CITTÀ DI CAPODISTRIA



OBČINA PIRAN
COMUNE DI PIRANO



Občina Hrpelje-Kozina



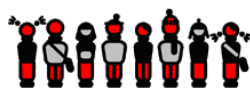
MESTNA OBČINA CELJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE



OBČINA
SEŽANA



Urad za mladino
Mestna občina Ljubljana



SLOVENJ GRADEC



Zavod Republike Slovenije
za zaposlovanje



OBČINA ANKARAN
COMUNE DI ANCARANO