

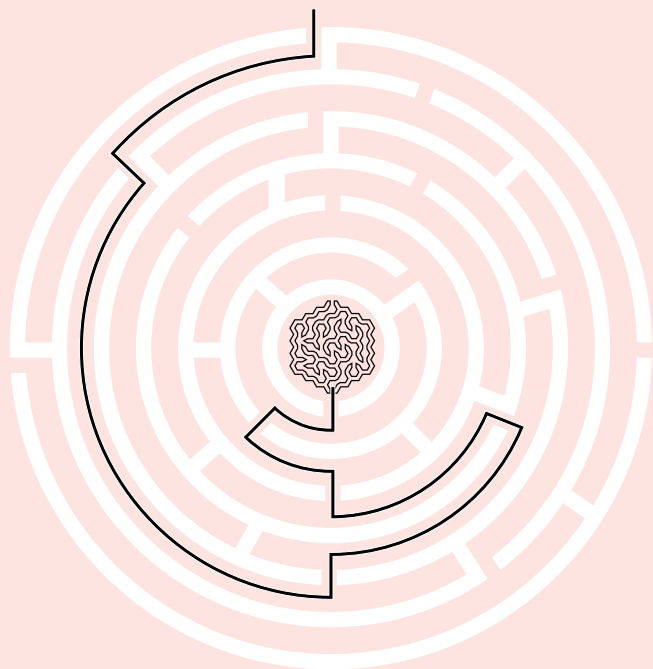
KATALOG METODA

Priručnik za pružanje
psiholoških usluga ženama
sa iskustvom seksualnog
nasilja



KATALOG METODA

Priručnik za pružanje
psiholoških usluga ženama
sa iskustvom seksualnog
nasilja



2024.

Ova publikacija je nastala u okviru projekta „Zaustavimo nasilje – Ostvarimo ravnopravnost“, koji zajednički sprovode agencije UN-a u Srbiji, UNDP, UNFPA, UNICEF i UN Women, u partnerstvu sa Vladom Republike Srbije, uz podršku Vlade Švedske. Projektom se doprinosi stvaranju društva u kome su rodno zasnovana diskriminacija i nasilje neprihvatljivi, prava žena su zaštićena, a žene i muškarci ravnopravno učestvuju i doprinose svim sferama života.

Cilj projekta „Zaustavimo nasilje–Ostvarimo ravnopravnost“ je unapređivanje rodne ravnopravnosti u Srbiji kroz izgradnju društva u kome su rodno zasnovana diskriminacija i nasilje neprihvatljivi, prava žena su zaštićena, a žene i muškarci ravnopravno učestvuju i doprinose svim sferama života. Projekat je usmeren ka promeni rodno zasnovanih stavova, uloga i obaveza u privatnom životu, kao i jačanju institucionalnog odgovora na rodno zasnovano i nasilje u porodici. Kroz projekat se takođe doprinosi ekonomskom osnaživanju žena i pruža podrška u njihovom karijernom napredovanju, uz unapređivanje rodne ravnopravnosti i prava žena. Uz podršku Vlade Švedske, projekat zajedno sprovode Vlada Republike Srbije, i agencije Ujedinjenih nacija u Srbiji, UNDP, UNFPA, UNICEF i UN Women.

Stavovi izneti u ovoj publikaciji predstavljaju stavove autora/ke i ne odražavaju nužno stavove Ujedinjenih nacija, navedenih agencija UN, Vlade Republike Srbije niti Vlade Švedske.



Zaustavimo nasilje
Ostvarimo ravnopravnost



Publikacija koji se nalazi pred vama nastala je kao rezultat iskustva dugogodišnjeg rada Centra za podršku ženama u pružanju pomoći ženama i devojkaama koje su preživele seksualno nasilje, a koje su se obratile Centrima za pomoć žrtvama seksualnog nasilja koji rade pri Klinici za ginekologiju i akušerstvo Kliničkog centra Vojvodine u Novom Sadu, Opštoj bolnici u Kikindi, Opštoj bolnici u Sremskoj Mitrovici i pri Opštoj bolnici „Đorđe Joanović“ u Zrenjaninu.

Zahvaljujemo se savetnicama koje svakodnevno rade sa ženama koje su preživele seksualno nasilje i koje su nesebično delile svoja iskustva tokom svih susreta koje smo imale: **Anđelka Vujanić, Afroditia Šari, Branislava Golić, Biljana Damjanov, Jelena Rajkov, Minja Nenadov, Nataša Radonja Vlašković, Slađana Carević, Radoslava Aralica i Zorica Bucalo.**

Katalog je namenjen svim savetnicama i stručnim saradnicama u ženskim nevladinim organizacijama koje pružaju psihosocijalne usluge ženama i devojkaama sa iskustvom rodno zasnovanog nasilja, posebno žrtvama seksualnog nasilja.

Autorka:
Jelena Milić Jerković

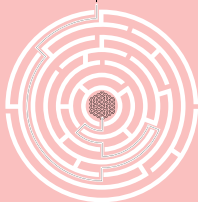
Urednica:
Biljana Stepanov

Za izdavača:
Biljana Stepanov

Izdavač:
Centar za podršku ženama

Dizajn:
Aleksandra Milaković Radinović, Agencija o2

Tiraž: 150
Štampa: Pozitiv print
ISBN 978-86-87681-12-5



Sadržaj

UVOD	9
NAČELA RADA SA ŽRTVAMA SEKSUALNOG NASILJA	11
SEKSUALNO NASILJE: DEFINICIJA I OBLICI	12
OBLICI SEKSUALNOG NASILJA	13
A. Seksualno uznemiravanje	13
B. Seksualno zlostavljanje	13
C. Silovanje	14
D. Ostali oblici seksualnog nasilja	14
STAVOVI I PREDRASUDE O SEKSUALNOM NASILJU	16
Mitovi i činjenice o silovanju i seksualnim napadima	16
TRAUMA, POSLEDICE SEKSUALNOG NASILJA	19
A. Fizičke povrede	19
B. Psihološke i emocionalne posledice seksualnog nasilja	20
C. Psihološke posledice seksualnog nasilja	20
D. Akutni stresni poremećaj	21
E. Posttraumatski stresni poremećaj	21
F. Tretman simptoma koji su se javili kao psihološka posledica seksualnog nasilja	23
G. Socijalna izolacija	23
H. Društvene posledice nasilja nad ženama i ponovljeni ciklus nasilja	23
I. 4F model reakcije na traumu	25
ZNAČAJ PODRŠKE ZA OSOBE KOJE SU PREŽIVELE SEKSUALNO NASILJE I ULOGA SAVETNICA U CENTRIMA ZA ŽRTVE SEKSUALNOG NASILJA U OKVIRU RADA CENTRA ZA PODRŠKU ŽENAMA	26
A. Pristup radu sa žrtvama seksualnog nasilja	27
B. Osnovni principi u radu sa žrtvama seksualnog nasilja:	28
C. Procena savetnice	30
USLUGE PODRŠKE	31
A. Psihološke intervencije u krizi (PIK)	31
B. Usluge produžene psihosocijalne i psihološke/psihoterapijske podrške	32
C. Pristupi i strategije u radu sa ženama koje su preživele seksualno nasilje	33
D. Tehnike stabilizacije	36
E. Najveće nagrade koje savetnice doživljavaju u radu sa ženama koje su preživele seksualno nasilje	37
F. Razlika između psihologa, psihijatra i psihoterapeuta	40
G. Psihoterapija	40
H. Psihoterapijski modaliteti	41
I. Humanistički pravci	42

Uvod

SVRHA PSIHOLOŠKIH USLUGA koje obezbeđuje Centar za žrtve seksualnog nasilja (CŽSN) je umanjivanje traume izazvane seksualnim nasiljem (SN) kroz osnaživanje žena žrtava i pružanje psihološke podrške u prevazilaženju posledica traumatizacije.

SEKSUALNO NASILJE KOD ŽRTVE IZAZVA STANJE PSIHOLOŠKE KRIZE. CŽSN obezbeđuje psihološku podršku kako bi se prevenirale komplikacije kriznog stanja i kako bi se podržao oporavak žrtve. Psihološka prva pomoć u CŽSN, kao prva intervencija u okviru Psihološke intervencije u krizi (PIK), je za veliki procenat žrtava dovoljna podrška za uspešan izlazak iz stanja krize. Jedan broj žrtava seksualnog nasilja zahteva intenzivniju i dužu podršku jer ne uspeva da se vrati na nivo funkcionisanja koji je postojao pre traumatskog dešavanja.

FAKTORI RIZIKA u pogledu šansi za uspešan oporavak žrtve seksualnog nasilja su brojni. Žrtva će se teže oporavljati ako je trauma seksualnog nasilja bila povezana sa direktnom ugroženošću života. Ako je seksualno nasilje počinio član porodice, staratelj ili prijatelj verovatne posledice će biti potpuno pokidane porodične i prijateljske veze što predstavlja komplikaciju koja u značajnoj meri otežava oporavak od seksualnog nasilja, naročito ako je žrtva zavisna od počinioca. Ako je osoba pre traumatskog događaja imala mentalni poremećaj, oporavak će biti teži jer trauma može prouzrokovati pogoršanje ili recidiv. Ako žrtva seksualnog nasilja ima slabe socijalne sisteme za podršku (porodica,

prijatelji, zdravstvena, socijalna, sudska zaštita i dr.) može se očekivati sporiji oporavak. Ako traumatski događaj nije bilo isključivo seksualno nasilje nego su se istovremeno dešavale i druge povrede fizičkog i psihičkog integriteta osobe (na primer, fizičko povređivanje, ponižavanje i drugi vidovi nasilja) žrtva će se takođe sporije oporavljati. Ako je osoba u ranijem iskustvu već imala traume, naročito ako su se one desile u detinjstvu, oporavak će biti otežan.

Psihološke krizne intervencije su u suštini preventivni postupci, smatra se da nisu psihoterapijski postupci te ih zato mogu sprovoditi savetnice koje nisu psiholozi ili socijalni radnici.

PRAVILO “NE NAUDITI”

Kakve efekte mogu imati intervencije?

Prema efektu razlikujemo:

1. TERAPIJSKE INTERVENCIJE
intervencije sa terapijskim efektom, popravljaju stanje korisnice;
2. NEUTRALNE INTERVENCIJE
intervencije koje niti pomažu, niti odmažu korisnici;
3. ANTITERAPIJSKE INTERVENCIJE
intervencije koje odmažu, prave štetu korisnici.

Savetnice ne smeju koristiti antiterapijske intervencije, mogu koristiti neutralne intervencije, a terapijske intervencije su neophodne da bi korisnica imala koristi od savetovanja.

Terapijske intervencije podstiču promenu kod korisnice, ali nisu dovoljne da se promena desi jer je bitno da li i na koji način korisnica percipira intervenciju, njeno trenutno stanje uslovljeno kriznim/traumatskim iskustvom i ličnost, odnosno njeno poimanje sebe, drugih ljudi i sveta (referentni okvir korisnice).

Biljana Stepanov,
direktorka Centra za podršku ženama



NAČELA RADA SA ŽRTVAMA SEKSUALNOG NASILJA

1. **ŽRTVA JE U SREDIŠTU POSTUPANJA.** Podržavajuće okruženje u kojem se poštuju prava i potrebe žrtava/žena koje su preživele seksualno nasilje.
2. **ZAŠTITA I BEZBEDNOST KORISNICA I OSOBLJA.** Centar je sigurno i bezbedno mesto (procena stepena rizika i mera u skladu sa tom procenom, jer seksualno nasilje može biti praćeno i pretnjama da će biti povređeni članovi porodice, ukoliko neko bude saznao za nasilje).
3. **RODNO ZASNOVANO I SEKSUALNO NASILJE.** posledica je nejednake raspodele društvene moći među polovima. Muško nasilje prema ženama je iskazivanje moći i oblik kontrole žena.
4. **POVERLJIVOST I VEROVANJE U ISKAZ ŽRTVE.** Iskaz i svedočenje žrtve nikome neće biti saopšteni ukoliko to ona ne želi, ali će joj biti predočena zakonska obaveza prijavljivanja krivičnog dela policiji/ tužilaštvu.
5. **ŽRTVA SE NE OKRIVLJUJE I NE OSUĐUJE ZA NASILJE.** Za nasilje je odgovoran isključivo učinilac.
6. **POŠTOVANJE DOSTOJANSTVA KORISNICA I SAMOSTALNOST U DONOŠENJU ODLUKA.** Korisnice najbolje znaju svoje potrebe, želje i mogućnosti, a u Centru dobijaju podršku za prevazilaženje preživljene traume i pokretanje procesa oporavka.
7. **OSNAŽIVANJE I UČEŠĆE.** Osnaživanje žene za preuzimanje ponovno uspostavljanje poljuljanog osećanja da ima kontrolu nad svojim životom.

SEKSUALNO NASILJE

DEFINICIJA I OBLICI



SEKSUALNO NASILJE PODRAZUMEVA SVAKI OBLIK NEŽELJENOG PONAŠANJA ZA KOJE NE POSTOJI PRISTANAK DRUGE OSOBE. Ovo ponašanje može se ispoljiti na različite načine: rečima (izgovaranje vulgarnih reči, seksualnih ponuda i predloga, seksističkih šala, komentara na račun tela i/ili seksualnosti a koji izazivaju nelagodu i sl.), vizuelno (pokazivanjem intimnih delova tela/genitalija, masturbiranje, izlaganje pornografiji i sl.) ili fizičkim kontaktom (dodirivanje, grljenje, ljubljenje i sl.). Osoba koja je izložena seksualnom nasilju ovo ponašanje doživljava kao poniženje, pretnju, povređivanje i/ili napad.

Prema definiciji Svetske zdravstvene organizacije: „Seksualno nasilje je bilo koji seksualni čin, pokušaj ostvarivanja seksualnog čina, neželjeni seksualni komentar ili predlog koji je usmeren protiv osobe i njene seksualnosti, a koji može počinuti druga osoba bez obzira na odnos sa žrtvom ili situaciju u kojoj se nalaze. Karakteriše ga upotreba sile, pretnje ili ucene za ugrožavanje dobiti i/ili života same žrtve ili njoj bliskih osoba.“ (WHO/SZO, 2002.).

Seksualno nasilje se može dogoditi bilo kome: ženama, muškarcima, transrodnim i nebinarnim osobama, kako heteroseksualnim, tako i bi i homoseksualnim, kao i deci, i može se dogoditi na različitim mestima, na ulici, u porodici, u obrazovnim ustanovama (škole, fakulteti), u noćnim klubovima, na žurkama, u parkovima i sl.

U ovom Katalogu govorićemo uglavnom o seksualnom nasilju počinjenom prema ženama, s obzirom da su se Centrima za žrtve seksualnog nasilja obraćale uglavnom žene.

Seksualno nasilje može se manifestovati na različite načine i ostaviti dugotrajne i ozbiljne posledice na žrtve. Svaki od ovih oblika predstavlja neželjeni oblik ponašanja, gde nema pristanka kod druge osobe na ovakvu vrstu ponašanja.



OBLICI SEKSUALNOG NASILJA

A. SEKSUALNO UZNEMIRAVANJE

Seksualno uznemiravanje je neželjeno, jednostrano, nametnuto ponašanje, najčešće od strane osobe koja je na moćnijoj poziciji u odnosu na osobu koja je izložena ovom obliku neželjenog ponašanja.

Seksualno uznemiravanje se često shvata kao nešto normalno, dok kod osobe koja ga doživljava izaziva osećaj sramote i straha.

Ovaj oblik seksualnog nasilja odnosi se na razna neželjena seksualna ponašanja koja mogu, ali ne moraju uključivati fizički dodir.

Seksualno uznemiravanje može uključivati seksualne komentare, neželjene seksističke primedbe ili šale, neželjene pozive i predloge, emocionalno proganjanje, širenje seksualnih laži o drugoj osobi, fizičke dodire. Ovo nasilje uglavnom ostaje bez sankcija.

B. SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE

Seksualno zlostavljanje uključuje širok spektar neželjenih seksualnih ponašanja koja uključuju fizički dodir s nasilnikom.

Seksualno zlostavljanje se najčešće javlja kroz neželjene ili prisilne dodire, dodirivanje intimnih delova tela, kao i seksualne aktivnosti koje su izmanipulisane lažima ili pretnjama. Prisiljavanje na masturbaciju takođe spada u ovaj oblik nasilja.

Ova vrsta zlostavljanja obuhvata neželjena ponašanja koja uključuju fizički dodir i pretnje, ali se ne kvalifikuju kao silovanje prema zakonu.

C. SILOVANJE

Silovanje predstavlja najteži oblik seksualnog nasilja, koji ostavlja dugotrajne posledice na žrtve. Podrazumeva vaginalnu, analnu ili oralnu penetraciju i može se dogoditi u različitim kontekstima, uključujući i nasilje u porodici, nasilje u vezi, grupno silovanje ili silovanje u ratnim uslovima.

SILOVANJE U VEZI događa se kada su žrtva i počinitelj u nekoj vrsti intimne veze. Često se ovakve situacije ne prijavljuju jer je počinitelj poznat žrtvi.

GRUPNO SILOVANJE podrazumeva više napadača i često ima teže posledice za žrtvu, uključujući ozbiljne fizičke i psihološke traume. Ovaj oblik nasilja može uključivati posmatrače, što dodatno može pogoršati situaciju, a može biti povezan sa mladim počiniteljima. Grupna silovanja često su motivisana mržnjom prema određenim grupama, što ih čini zločinima iz mržnje.

SEKSUALNO NASILJE U SUKOBIMA uključuje pripadnike vojske i drugih bezbednosnih formacija koje koriste seksualno nasilje nad ženama kao oružje rata, izazivajući dodatne traume i poniženje žrtvama.

SEKSUALNO NASILJE U PORODICI često se ne prepoznaje kao oblik nasilja, a seksualni odnos se smatra bračnom dužnošću. Obuhvata različite oblike, od seksualnog uznemiravanja do silovanja.

D. OSTALI OBLICI SEKSUALNOG NASILJA

Ostali oblici seksualnog nasilja obuhvataju prisilne brakove, trgovinu ljudima u svrhu seksualne eksploatacije, genitalno sakaćenje i elektronsko seksualno nasilje. Ovi oblici nasilja često ostavljaju žrtve u teškoj situaciji, izazivajući osećaj srama i bespomoćnosti.

TRGOVINA ŽENAMA I DECOM ZA SEKSUALNU EKSPLOATACIJU predstavlja ozbiljan oblik organizovanog kriminala, koji uključuje vrbovanje i prevoz ljudi uz pretnju, prevaru ili zloupotrebu moći, s ciljem seksualnog iskorišćavanja. Najčešće žrtve su žene i deca.

Osim ovih oblika, postoje i **SEKSUALNA UBISTVA**, koja su među najbrutalnijim delima, kao i genitalno sakaćenje, čija se praksa uglavnom pravda kulturološkim i verskim razlozima.

UBISTVA U IME ČASTI, koja se često opravdavaju tradicijom, obuhvataju ubistva žena zbog sumnji u njihovu čednost. Takođe, nasilne provere devičanstva predstavljaju prisilu nad ženama radi utvrđivanja stanja himena, čime se dodatno narušava njihovo pravo na privatnost i autonomiju.

STAVOVI I PREDRASUDE O SEKSUALNOM NASILJU



Kada je reč o seksualnom nasilju, bitno je da napomenemo da veliki broj slučajeva seksualnog nasilja ostaje neprijavljen zbog različitih faktora. Žrtve silovanja vrlo često navode da ne žele da govore o iskustvu seksualnog nasilja, da žele to što pre da zaborave, da žele da pobegnu negde gde ih niko ne poznaje, zbog straha od osude i zbog stigmatizacije kojoj mogu biti izložene. Često se dešava da se osoba poverila nekom iz svog okruženja i da nije dobila podršku.

Mnogi mitovi o seksualnom nasilju utiču na odluke žena da ne prijave ova dela.

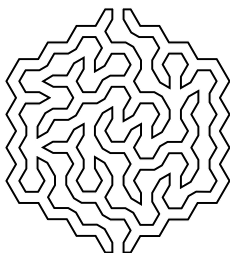
MITOVI I ČINJENICE O SILOVANJU I SEKSUALNIM NAPADIMA:

X MITOVI	✓ ČINJENICE
X Žena/devojka je bila provokativno odevena (imala je dubok dekolte, veoma kratku suknju) i svojim izgledom je provocirala da bude napadnuta.	✓ Kako god da je neko odeven, to ne znači da želi seksualnu aktivnost. Odeća osobe, njeno prisustvo ili odsustvo ne znači pristajanje na seksualni čin.
X Žena/devojka je sve vreme namerno privlačila pažnju muškaraca, flertovala je, provokativno je igrala i sama izazvala silovanje.	✓ Bez obzira da li je osoba bila romantično ili seksualno zainteresovana za neku osobu, to i dalje ne znači da želi i seksualni odnos sa tom osobom. Flertovanje ili percepcija flertovanja nisu pokazatelji želje za seksualnom aktivnošću. I kada osoba pristane na nešto, može se predomisлити i povući svoj pristanak u bilo kom trenutku, ukoliko joj nešto ne odgovara.

✗ MITOVI	✓ ČINJENICE
<p>✗ Seksualno nasilje se dogodilo zato što je osoba previše konzumirala psihoaktivne supstance-PAS (alkohol, opojne droge)</p>	<p>✓ Alkoholizam ili zloupotreba psihoaktivnih supstanci nije izgovor za seksualni napad. Ne znači da osoba koja zloupotrebljava bilo šta od ovih supstanci poziva na seksualnu aktivnost. Niko ne zaslužuje da bude silovan ili zlostavljan.</p>
<p>✗ Žena/devojka se nije branila (čupala, udarala, vrištala...), znači želela je seksualni odnos.</p>	<p>✓ Trauma može izazvati fizičke reakcije koje nisu pod voljnom kontrolom. Mnoge osobe koje su preživjele seksualni napad doživele su stanje zamrznutosti, kada mozak šalje signale telu da se ukoči. Nije uvek moguće „boriti se“, posebno u situacijama kada je napadač veći, jači (fizički) ili je na poziciji moći u odnosu na žrtvu (npr. profesor u odnosu na studentkinju, šef u odnosu na zaposlenu), gde su često prisutne manipulacije i ucene (ucene za ocenu, dobijanje posla ili povišice i sl.), kao i kada postoje pretnje usmerene na život.</p>
<p>✗ To što se dogodilo i nije neka velika stvar. Nije ništa toliko strašno.</p>	<p>✓ Svaka osoba ima pravo da govori u svoje ime i da govori o svom iskustvu. Niko nema pravo da procenjuje težinu tuđe traume.</p>
<p>✗ Devojka/žena nije rekla NE dovoljno jasno i glasno, znači pristala je na seksualni odnos.</p>	<p>✓ Pristajanje na seksualni odnos nije samo davanje ili nedavanje pristanka. Pristajanje je aktivno učestvovanje i entuzijastičko potvrđivanje seksualne aktivnosti. Ukoliko bilo ko u odnosu trpi, nije dobrovoljno uključen, nema potrebe da govori NE da bi se takva aktivnost smatrala neželjenom i da to isključuje mogućnost silovanja ili seksualnog zlostavljanja.</p>
<p>✗ Ukoliko je osoba u braku ili u vezi sa nekim, ne može doživeti silovanje.</p>	<p>✓ Mnoge osobe koje su preživjele silovanje i seksualno zlostavljanje povređeni su od strane osoba koje poznaju, koje vole i kojima veruju. Ukoliko osoba ne želi seksualni odnos, ima na to pravo, bez obzira na vrstu veze i bez obzira što je bilo prethodnih pristanaka na seksualni odnos. Ne postoji trajni pristanak na seksualni odnos.</p>

✗ MITOVI	✓ ČINJENICE
✗ Kako je silovana, kada je doživela orgazam. Znači, uživala je i to nije silovanje.	✓ Telo ima fizičke reakcije koje nisu uvek pod voljnom kontrolom. Prirodna lubrikacija, erekcija, ejakulacija ili orgazmi ne znače da je osoba uživala i pristala na ono što se dogodilo.
✗ Žena/devojka je već bila gola (naga) i oboje su bili uzbuđeni, pa je ona počela da negoduje.	✓ Pristajanje na seksualni odnos može biti dato ili povučeno u bilo kojem trenutku. To što su osobe skinule odeću i bile uzbuđene, ne znači da se pristanak ne može povući (iz bilo kog razloga).
✗ Silovanje je krivica žene/devojke.	✓ Vrlo često se osobe koje su preživele napad okrivljuju za ono što im se dogodilo. Seksualno nasilje nikada nije krivica preživelog. Jedina osoba koju treba kriviti je počinitelj.
✗ Silovatelje je lako prepoznati po izgledu ili ponašanju.	✓ Ne postoji način da prepoznamo silovatelja. Mnogi počinitelji silovanja izgledom se ne izdvajaju iz opšte populacije. Mogu biti bilo kog uzrasta, nacionalnosti, veroispovesti i izgledati prijatno i nepreteće.
✗ Silovatelji su uglavnom manijaci koji noću prepadaju devojke/žene po mračnim parkovima i haustorima.	✓ Najveći broj silovanja i seksualnog nasilja (preko 70%) počinile su osobe koje žrtva poznaje i kojima veruje (partner, dečko, muž, poznanik, prijatelj, komšija, profesor). Dakle, reč je o zloupotrebi moći i odnosa poverenja.

Tokom pružanja podrške preživelim, važno je imati na umu i ove predrasude, kako bi se o tome sa žrtvom otvoreno razgovaralo i kako bi se razbili ovi mitovi o seksualnom nasilju.



TRAUMA, POSLEDICE SEKSUALNOG NASILJA

TRAUMA je emocionalna reakcija na događaj koji je po različitim osnovama zastrašujući ili neočekivan. Traumatičan može biti događaj koji se dešava u trenutku (saobraćajna nesreća, prirodna katastrofa, kriminalni zločin, fizičko nasilje, seksualno nasilje) ili iskustvo koje se dešava kontinuirano i ponavljano, kao što je odrastanje sa roditeljem/roditeljima koji ne brinu na adekvatan način o detetu, zlostavljaju ga i/ili zanemaruju, zatim izloženost maltretiranju u školi ili život u nasilnom okruženju/odnosu.

Trauma je preplavljujući događaj koje naše telo i um ne mogu nekada odmah da shvate i da se nose sa njim.

Seksualno nasilje može izazvati ozbiljne fizičke povrede, kao i psihološke i emocionalne posledice. Ove posledice mogu biti teške, a preživjele osobe ih mogu doživeti u različitim trenucima svog života.

A. FIZIČKE POVREDE

Seksualno nasilje prema ženama, često dovodi do fizičkih povreda, uključujući modrice, slomljene kosti, unutrašnje povrede ili čak smrt. Ove povrede mogu ostaviti dugotrajne posledice na fizičko zdravlje žene.

Osim fizičkih povreda, seksualno nasilje može izazvati i različite zdravstvene probleme, uključujući hronične bolove, neželjenu trudnoću, polno prenosive infekcije, probleme s drogom i alkoholom, kao i rizik od različitih bolesti.

B. PSIHOLOŠKE I EMOCIONALNE POSLEDICE SEKSUALNOG NASILJA

Žene koje su preživele seksualno nasilje često pate od emocionalnih trauma, koje mogu biti ozbiljne i mogu trajati dugi niz godina. Neće svaka osoba reagovati na isti način, ove posledice se razikuju od osobe do osobe, ali mogu uključivati sledeće posledice:

DEPRESIJA I ANKSIOZNOST: Žene koje su preživele seksualno nasilje često se suočavaju sa depresijom i anksioznošću. Ovi poremećaji mogu ozbiljno uticati na svakodnevni život, radnu sposobnost i kvalitet života.

NISKO SAMOPOUZDANJE I OSEĆAJ KRIVICE: Žrtve seksualnog nasilja često se suočavaju sa smanjenim samopouzdanjem, osećajem krivice i stida. Mogu sebe kriviti za nasilje koje su doživele, da imaju lošu sliku o sebi (da su obeležene, prijava).

TEŠKOĆE SA KONCENTRACIJOM I PAMĆENJEM: Žrtve seksualnog nasilja često se suočavaju s teškoćama u koncentraciji, pamćenju i svakodavnim zadacima usled rasejanosti i intruzivnih misli koje su povezane sa traumatskim iskustvom.

SAMOPOVREĐIVANJE I SUICIDALNE MISLI: Neki osobe koju su preživele seksualno nasilje mogu, kao način suočavanja sa svojim bolom, da se samopovređuju i da nanose bol sebi ili da razmišljaju o samoubistvu.

PROBLEMI SA INTIMNIM VEZAMA: Seksualno nasilje može uticati na sposobnost osobe da uspostavi i održi zdrave emocionalne veze, zbog poteškoće da ponovo uspostave poverenje i da se prepuste intimnom odnosu.

SEKSUALNE DISFUNKCIJE: Seksualno nasilje može izazvati različite posledice u seksualnom funkcionisanju osobe, uključujući smanjen libido, bol tokom seksualnih odnosa ili neprijatnost prilikom dodira ili prema seksualnim situacijama.

C. PSIHOLOŠKE POSLEDICE SEKSUALNOG NASILJA

Seksualno nasilje (SN) kao traumatsko iskustvo može imati različite posledice u vezi sa mentalnim zdravljem žrtve. Žrtva SN može snagom sopstvene ličnosti, uz podršku bliskih osoba i eventualno dodatno osnažena preventivnom podrškom stručnjaka za intervencije u krizi ili stručnjaka za mentalno zdravlje uspešno prevazići traumatsko iskustvo, a ukoliko dođe do pojave različitih simptoma

povezanih sa mentalnim zdravljem, onda možemo govoriti o akutnom stresnom poremećaju (ASP) i posttraumatskom stresnom poremećaju (PTSP).

D. AKUTNI STRESNI POREMEĆAJ

AKUTNI STRESNI POREMEĆAJ (ASP) se definiše se kao stanje koje se razvilo nakon izloženosti jednoj ili više traumatskih situacija.

Simptomi se mogu pojaviti kod osobe koja je doživela ili bila svedok uznemirujućeg događaja koji uključuje pretnju smrću, ozbiljnu povredu ili fizičko ili seksualno zlostavljanje. Simptomi počinju ili se pogoršavaju nakon traume i mogu trajati od tri dana do jednog meseca. Ako simptomi potraju duže od mesec dana, onda možemo govoriti o posttraumatskom stresnom poremećaju (PTSP).

Simptomi akutnog stresnog poremećaja (ASP) ASP se dijagnostikuje kada simptomi traju najmanje tri dana, ali ne duže od mesec dana nakon traume.

SIMPTOMI INTRUZIJE – nehotična i nametljiva sećanja na traumu, ponavljajući uznemirujući snovi.

SIMPTOMI NEGATIVNOG RASPOLOŽENJA – trajna nesposobnost da se iskuse pozitivne emocije.

DISOCIJATIVNI SIMPTOMI – usporavanje vremena, osećaj da osoba posmatra sebe spolja.

SIMPTOMI IZBEGAVANJA – izbegavanje sećanja, misli, osećanja, ljudi ili mesta povezanih s traumom.

SIMPTOMI UZBUĐENOSTI – poteškoće sa snom, razdražljivo ponašanje, problemi sa koncentracijom.

E. POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ

POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ (PTSP) je poremećaj koji nastaje kao rezultat doživljavanja, svedočenja ili suočavanja sa događajem koji uključuje ozbiljnu povredu, smrt ili pretnju po pojedinca.

To mogu biti fizički napadi, seksualni napadi, saobraćajne nesreće, teroristički napadi, prirodne katastrofe.

Osobe koje pate od ovog poremećaja najčešće su vojnici, spasioци i preživeli iz pucnjava, bombardovanja, nasilja i silovanja. Članovi porodica žrtava takođe mogu razviti PTSP usled indirektnе traume.

Ako se simptomi razviju odmah nakon traume i traju do mesec dana, stanje se može nazvati akutnim stresnim poremećajem (ASP). Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) se odnosi na simptome koji traju duže od mesec dana. Odložena manifestacija PTSP-a može se pojaviti ako se simptomi jave šest meseci ili više nakon traume.

Simptomi posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP)

Osobe sa PTSP-om često ponovo proživljavaju aspekte traumatskog događaja, posebno kada su izložene situacijama ili predmetima koji podsećaju na traumu. Godišnjice događaja ili sličnosti u osobama, mestima ili okolnostima mogu izazvati simptome. Ljudi s PTSP-om doživljavaju nametljive uspomene ili flešbekove, emocionalnu otupljenost, poremećaje sna, anksioznost, intenzivnu krivicu, tugu, razdražljivost, izlive besa i disocijativna iskustva. Mnogi pokušavaju da izbegnu situacije koje ih podsećaju na traumu.

SIMPTOMI PONOVOG PROŽIVLJAVANJA: noćne more ili uznemirujuće uspomene na događaj, flešbekovi (osećaj da se događaj ponovo dešava), intenzivne emocije i fizičke reakcije pri podsećanju na događaj.

SIMPTOMI IZBEGAVANJA: izbegavanje misli, razgovora ili osećanja vezanih za događaj, izbegavanje ljudi, aktivnosti ili mesta povezanih sa traumom.

SIMPTOMI PROMENE RASPOLOŽENJA I MISLI: teškoće u sećanju na bitne detalje trauma, osećaj otuđenosti ili emocionalne utrnulosti, pesimizam i nemogućnost doživljavanja pozitivnih emocija.

SIMPTOMI UZBUĐENJA I REAKTIVNOSTI: problemi sa spavanjem, razdražljivost i iznenadni bes, teškoće s koncentracijom, pojačana opreznost (hipervigilnost).

Razlike između ASP-a i PTSP-a

ASP i PTSP imaju slične simptome. Razlika je u tome što se ASP prepoznaje u prvih mesec dana nakon traume, dok se PTSP odnosi na simptome koji traju duže od mesec dana.

Posttraumatski rast

Posttraumatski rast odnosi se na pozitivne promene koje neke osobe doživljavaju nakon traume, poput jačanja odnosa, samopouzdanja i duhovnog razvoja.

F. TRETMAN SIMPTOMA KOJI SU SE JAVILI KAO PSIHOLOŠKA POSLEDICA SEKSUALNOG NASILJA

Tretmanom (lečenjem) simptoma akutnog stresnog poremećaja (ASP) i post-traumatskog stresnog poremećaja (PTSP) mogu se baviti stručnjaci/kinje za mentalno zdravlje, a savetnice u Centrima za žrtve seksualnog nasilja (CŽSN) su usko specijalizovane za prevenciju pojave i tretman (lečenje) simptoma ASP i PTSP kod žrtava seksualnog nasilja (SN).

U tretmanu simptoma AST i PTSP u CŽSN se pored savetnica, po potrebi mogu uključiti psihijatri/ce, zbog medikamentozne terapije i kod stanja koja zahtevaju psihijatrijski tretman.

U budućnosti treba razmotriti mogućnost da CŽSN imaju stalne saradnike/ce koje CPŽ po potrebi angažuje za uključivanje u tretman psiholoških posledica SN.

G. SOCIJALNA IZOLACIJA

Pored ovih posledica, psihološke, emocionalne i fizičke posledice preživljenog seksualnog nasilja, mogu dovesti i do promene u socijalnim interakcijama i do socijalne izolacije. Osobe koje su preživele seksualno nasilje, mogu izbegavati međuljudske odnose, druženje sa prijateljima i članovima porodice zbog straha i sramote da će ih osuditi, odbaciti, da neće naići na razumevanje. Takođe, osobe mogu izbegavati i odlazak na posao ili im može biti smanjena radna sposobnost, usled čega mogu izgubiti posao i dovesti do ekonomske nestabilnosti. Ovo može loše da utiče na oporavak osobe od traumatskog iskustva i dodatno otežati već tešku situaciju.

H. DRUŠTVENE POSLEDICE NASILJA NAD ŽENAMA I PONOVLJENI CIKLUS NASILJA

Nasilje nad ženama šteti društvu u celini. Atmosfera straha umanjuje sigurnost svih ljudi i može povećati nasilje u zajednici, deca koja rastu u nasilnim okruženjima mogu da razviju nasilne obrasce ponašanja koje će reprodukovati

dalje, širenje štetnih normi koje opravdavaju nasilje nad ženama povećavaju nejednakosti u društvu i održavanju rodne neravnopravnosti. Žene koje su bile žrtve nasilja mogu postati podložnije za ponovljeno nasilje u budućnosti (nasilje kao naučeni obrazac ponašanja koji se prihvata kao normalan deo porodičnog funkcionisanja).

FIZIOLOGIJA TRAUME

Kako bismo bolje razumeli na koji način traumatsko iskustvo utiče na osobu, bitno je da razumemo i fiziološke osnove traume.

Doživljaj traumatskog iskustva odvija se na instiktivnom, a ne na kognitivnom nivou. To znači, da kada je u opasnosti, organizam angažuje/mobilizuje sve svoje resurse da preživi ili da savlada prepreke koje su pred njim.

Prirodna reakcija na opasnost je beg ili borba za preživljavanje. Tokom traumatskog iskustva, ove reakcije preživljavanja mogu da budu ometene zato što organizam nije bio u stanju da pobegne ili da se suprotstavi i savlada neprijatelja. U toj situaciji, jedina mogućnost je bila stanje zaleđenosti ili ukočenosti. U ovom stanju, osoba beži od stvarnosti i ulazi u stanje izmenjene realnosti. U toj realnosti, vreme se usporava, i nema straha i bola.

DISOCIJACIJA JE PSIHOLOŠKI MEHANIZAM ODBRANE i predstavlja sposobnost da se odvojimo od svojih misli, osećanja, tela, postupaka i okruženja.

Kada se osoba disocira, može se osećati odvojeno od sebe i sveta koji je okružuje. Dešava se i da osoba ima osećaj kao da je odvojena od svog tela ili kao da svet oko nje nije stvaran.

Vrlo često možemo da čujemo od žena/devojaka koje su preživele seksualno nasilje da nisu bile u stanju da bilo šta urade, da su se zaledile, ukočile, da su izgubile glas. Takođe govore i tome da su imale osećaj kao da su se odvojile od svog tela, kao da su gledale film, da se događa nekome drugom a ne njima, da je telo bilo umrtvljeno i nisu osećale bol.

U tom stanju, ukoliko se desi povreda, bol se ne oseća tako intenzivno, što ima očiglednu zaštitnu funkciju.

Može se dogoditi da se zaborave detalji događaja, što je takođe važno da se uzme u obzir, prilikom uzimanja izjave (kod pokretanja krivičnog postupka).

Razumevanje fiziologije trauma može pomoći žrtvama seksualnog nasilja da razumeju svoje reakcije i da se umanju osećaj krivice koji imaju nakon preživljenog seksualnog nasilja (zato što se nisu borile, osećale su se bespomoćno, mrtvo i sl.).

Ove reakcije se dešavaju brzo, nesvesno i automatski.

I. 4F MODEL REAKCIJE NA TRAUMU

4F MODEL REAKCIJE NA TRAUMU

4F

Borba
Fight

Bežanje
Flight

Zamrzavanje
Freeze

Podređivanje
Fawn

4F model opisuje četiri osnovne fiziološke reakcije tela na pretnje ili stresne situacije, posebno u kontekstu traume:

1. **BORBA (FIGHT)**: Ova reakcija se aktivira kada osoba oseća da može da se suprotstavi pretnji. U ovom slučaju, osoba može postati agresivna ili se boriti protiv situacije kako bi se zaštitila.
2. **BEŽANJE (FLIGHT)**: Ova reakcija se aktivira kada osoba proceni da ne može da se bori, da nema dovoljno snage, ali da može da izbegne opasnost ili da pobjegne iz opasne situacije.
3. **ZAMRZAVANJE (FREEZE)**: Ova reakcija se aktivira u situacijama kada osoba nije u stanju da se bori ili beži, onda može doći do zamrzavanja, gde se telo "ugasi" kako bi preživelo. Osobe koje dožive ovu reakciju mogu delovati kao da su paralizovane ili bez reakcije.
4. **PODREĐIVANJE (FAWN)**: Ova reakcija podrazumeva prilagođavanje ili umirivanje agresora kako bi se smanjila pretnja. Osoba može pokušati da se dopadne drugima, da udovolji drugima ili da izbegne sukobe i konfrontaciju kao način da preživi.

ZNAČAJ PODRŠKE I ULOGA SAVETNICA

ZA OSOBE KOJE SU PREŽIVELE SEKSUALNO NASILJE – U CENTRIMA ZA ŽRTVE SEKSUALNOG NASILJA U OKVIRU RADA CENTRA ZA PODRŠKU ŽENAMA

Žrtve seksualnog nasilja suočavaju se sa teškim traumatskim iskustvima koja zahtevaju posebnu podršku i razumevanje. Pružatelji usluga, kao što su organizacije koje rade sa žrtvama nasilja, sigurne kuće i SOS linije, igraju ključnu ulogu u pripremi žrtava za prijavu i procesuiranje nasilja, pomažući im da prebrode emocionalne i fizičke posledice.

SARADNJA SA INSTITUCIJAMA kao što su policija, zdravstvene ustanove, centri za socijalni rad i organizacije civilnog društva je od velikog značaja u postupanju sa žrtvama seksualnog nasilja, jer ove institucije igraju važnu ulogu u ovom procesu i mogu doprineti u oporavku žrtava.

SAVETNICE koje su zaposlene u Centrima za žrtve seksualnog nasilja su osobe koje su završile studije humanističkih fakulteta (psihologija, pedagogija, sociologija, fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju, studije socijalnog rada, andragogija), kao i edukacije iz oblasti psihoterapije (sistemska porodična terapija, EMDR terapija, KBT terapija, itd.), kao i brojne seminare o komunikacijskim veštinama, obuka u radu sa traumom nasilja, rad sa decom koja su preživela traumu i sl.

U radu sa ženama koje su preživjele seksualno nasilje, u Centru za podršku ženama, rukovodimo se feminističkim principima.

Feministički pristup u radu sa ženama koje su preživjele nasilje usmeren je na osnaživanje žrtava, razumevanje konteksta nasilja i pružanje podrške koja je u skladu s njihovim potrebama.

Uloga savetnica u procesu nakon preživljenog seksualnog nasilja je višestruka:

- Da pruže neophodne informacije (u vezi zakonskih procedura, zdravstvenog pregleda);
- Da pruže podršku tokom procesa prijave;
- Da posreduju između žrtve seksualnog nasilja i predstavnika institucija sistema (zdravstvene ustanove, centri za socijalni rad, policije, tužilaštva i sl.);
- Da pruže psihosocijalnu podršku;
- Da pruže kontinuiranu psihološku podršku/psihoterapijsku podršku;
- Da prate proces oporavka žrtve seksualnog nasilja;
- Da upućuju na druge aktere u procesu oporavka.

Sve ovo ima za cilj da se žrtvama pruži podrška tokom istražnog i tokom trajanja krivičnog postupka, uz minimalizovanje dodatne traume.

A. PRISTUP RADU SA ŽRTVAMA SEKSUALNOG NASILJA

Pristupanje žrtvama seksualnog nasilja mora biti pažljivo i prilagođeno njihovim individualnim potrebama i fazama oporavka. Osobe koje se obraćaju za pomoć dolaze iz različitih socio-ekonomskih okruženja i važno je uzeti u obzir njihovu istoriju (da li je bilo i ranijih iskustava nasilja), prilagoditi pristup svakoj od njih.

Neke od njih ne žele da prijave seksualno nasilje koje su preživjele, neke su preživjele seksualno nasilje pre više godina, ali su o tome ćutale, a neke se nalaze u akutnom stanju traume.

Na osnovu stanja i potreba koje same žene iznesu, savetnice kreiraju individualizovan program podrške.

Bez obzira u kojoj fazi se žene javljaju, važno je pružiti im sigurno okruženje, empatičnu podršku i stručnu pomoć tokom procesuiranja njihovog iskustva.

B. OSNOVNI PRINCIPI U RADU SA ŽRTVAMA SEKSUALNOG NASILJA:

ANONIMNOST I POVERLJIVOST:

Ženama koje se obrate za pomoć i podršku omogućeno je da, ukoliko to ne žele, ne iznose svoje lične podatke. Često se dešava da žene nekom ispričaju o svom iskustvu seksualnog nasilja i da te informacije budu zloupotrebene. Važno je informacije koje žene podele držati poverljivim, kako bi osoba bila sigurna da neće zbog toga biti izložena (ismevanju, ogovaranjima, podsmehu i sl.).

POŠTOVANJE LIČNOSTI:

Kada radimo sa ženama koje su preživele seksualno nasilje važno je da se usmerimo na dobrobit žrtve, uz puno poštovanje njene ličnosti i njenog iskustva.

ŽRTVA NIJE ODGOVORNA ZA NASILJE KOJE JE PREŽIVELA, ODGOVORNOST JE NA NASILNIKU:

Usled brojnih predrasuda koje se vezuju za seksualno nasilje, žrtve vrlo često, od strane sredine u kojoj žive dobijaju poruku da su same izazvale nasilje i doživljavaju okrivljavanje. One i same sebe optužuju za preživleno nasilje. Žrtvama treba jasno staviti do znanja da je za isključivo i uvek kriv nasilnik.

POZNAVANJE DRUŠTVENOG KONTEKSTA U KOJEM SE NASILJE DEŠAVA:

Nasilje je deo šireg društvenog konteksta u kojem vlada nejednakost između žena i muškaraca. Nasilje je jedan od mehanizama kojim se demonstrira moć. Razumevanje društvenog konteksta omogućava nam da sagledamo načine na koji je neka osoba odrasla, šta je naučila o sebi, na koji način su se ophodili prema njoj, kako može da se ponaša, kako da misli i da se oseća, da li je bilo u porodici i familiji nasilnih obrazaca ponašanja i sl.

VEROVANJE ŽRTVI:

Jedan od osnovnih principa je verovanje ženama koje prijavljuju nasilje. Osobe koje prijavljuju seksualno nasilje ne lažu o tome, jer nemaju nikakvu korist od laganja. Šta više, žrtve koje progovore o seksualnom nasilju budu izložene krivici i posramljivanju, što ih dovodi u još težu poziciju. Neverovanje žrtvi može dovesti povlačenja, da žrtva izbegava da se obrati za pomoć i podršku. Verovanje žrtvi omogućava da se iskustva žrtava seksualnog nasilja uzimaju ozbiljno i da im se pruži neophodna podrška bez predrasuda ili sumnje. Verovanje žrtvi pomaže u

smanjenju stida i krivice koje često prate osobe koje preživljavaju ili su preživele nasilje.

OSEĆAJ SIGURNOSTI:

Žrtva seksualnog nasilja je tokom nasilnog događaja izgubila kontrolu nad svojim telom, nad onim što joj se dešava. Važno je da joj tokom razgovora omogućimo da ima osećaj sigurnosti i kontrole. Važno je da obezbedimo sigurno okruženje, da izbegavamo fizički kontakt sa žrtvom, da poštujemo lični prostor žrtve.

JASNA KOMUNIKACIJA:

U radu je važno da dajemo jasne informacije o postupcima koji slede. Neophodno je objasniti celu proceduru, korak, po korak i ostaviti prostor da žrtva postavi pitanja i da saslušamo šta ona ima da kaže. Neophodno je govoriti jezikom koji osoba razume, da prilagodimo terminologiju i način izražavanja potrebama žrtve. Ukoliko niste sigurni u to šta se može dogoditi u narednim koracima, obavestite žrtvu o tome i stavite joj do znanja da će imati podršku. Takođe, od savetnica se očekuju da razumeju da traumatsko iskustvo može da dovede do teškoća sa prisećanjem, konfuznosti, zaboravljanja i disocijativnih fenomena i da su spremne da svoj rad prilagode trenutnom psihičkom stanju i potrebama žene.

AKTIVNO SLUŠANJE:

Veština aktivnog slušanja je veoma važna u ovom procesu, kako bi žrtva mogla da izrazi sve ono što misli i oseća.

EMPATIJA I RAZUMEVANJE:

Pokazivanje empatije, saosećanja tokom razgovora sa žrtvom je od ključnog značaja za uspostavljanje odnosa poverenja. Važno je da razumemo kako se ona oseća, da pokušamo da "uđemo u njene cipele" i da osetimo šta i ona oseća, ali ne i da preuzimamo njena osećanja.

C. PROCENA SAVETNICA

Obuhvata procenu koju vrstu usluga će pružiti osobi koja je preživela seksualno nasilje.

Centrima za žrtve seksualnog nasilja javljaju se žene koje su u različitim fazama.

1. **AKUTNA FAZA:** žene koje su neposredno pre javljanja preživele seksualno nasilje
2. Žene koje su seksualno nasilje preživele pre više meseci ili godina, ali imaju simptome koji upućuju na **PTSP**
3. Osobe koje **ŽELE DA SE INFORMIŠU** o tome šta je nasilje, seksualno nasilje, na koje načine mogu da pomognu nekome za koga su saznali da je preživeo seksualno nasilje



USLUGE PODRŠKE U RAZLIČITIM FAZAMA ŽRTVE

U odnosu na to u kojoj su žrtve fazi, primenjuju se i različite usluge podrške:

1. PSIHOLOŠKE INTERVENCIJE U KRIZI (PIK),
2. USLUGE PRODUŽENE PSIHOSOCIJALNE I PSIHOLOŠKE/PSIHOTERAPIJSKE PODRŠKE I
3. USLUGE ZA POTENCIJALNE ŽRTVE SEKSUALNOG NASILJA (PREVENTIVNI RAD)

A. PSIHOLOŠKE INTERVENCIJE U KRIZI (PIK)

Primenjuju se kod osoba koje su, neposredno pre kontakta sa savetnicama preživele seksualno nasilje. Ove intervencije imaju za cilj da brzo pruže neophodnu podršku, da umanje emocionalnu patnju i da pomognu osobama u krizi u kojoj se nalaze.

Osobe mogu imati različite intenzivne fizičke i psihološke reakcije. Ovaj period može biti veoma traumatičan za žrtvu. Od fizičkih simptoma, žene mogu imati povrede, bol, krvarenje, mučninu, povraćanje, vrtoglavicu, ubrzan rad srca, pojačano znojenje ili drhtavicu, a od psihičkih: šok, obamrlost, napade tuge, napade panike, napade besa, strah, sram, krivicu, konfuziju, bespomoćnost. Mogu da se jave i maladaptivne strategije nošenja sa traumatskim iskustvom, kao što su zloupotreba psihoaktivnih supstanci i drugi oblici autodestruktivnog ponašanja.

Kada se javi žena u ovoj fazi, uloga savetnice je:

- da pruži emocionalnu podršku (kroz aktivno slušanje, empatski pristup, umirivanje, normalizaciju osećanja i sl.),
- da obezbedi da budu zbrinute telesne povrede,
- da proveriti da li je osoba bezbedna (da li živi sa nasilnikom, da li postoji opas-

nost od nasilnika, da li je potrebno smeštanje u sigurnu kuću ili kod nekog prijatelja, bliskog srodnika),

- da je informiše o pravima, o pravnim aspektima seksualnog nasilja, o medicinskom pregledu,
- da pruži praktičnu podršku kroz procedure (da je savetnica prisutna kroz procedure pregleda),
- da poveže žrtvu sa ostalim sistemima podrške u zajednici (da je informiše o dostupnim uslugama u Centru za podršku ženama, o uslugama ostalih organizacija i insitucija),
- da je spoji sa članovima porodice ili prijateljima koji mogu biti od pomoći,
- da sa žrtvom napravi kratkoročni plan o daljim koracima,
- da utvrdi postojanje potrebe za daljim savetovanjem ili terapijskim radom.

Svaka žena je drugačija i savetnice prilagođavaju pristup svakoj od njih.

Neke ne žele da govore, neke žele da pobegnu, da se povuku, da zaborave ono što im se dogodilo. Savetnice su tu da ih razumeju, da ih podrže i da vide na koji način mogu da pomognu ženi.

Nekada žene, koje su odlučile da prijave seksualno nasilje, budu toliko iscrpljene višesatnim ispitivanjem u policiji i tokom obavljanja zdravstvenog pregleda, da žele samo da odu kući i da se odmore.

B. USLUGE PRODUŽENE PSIHOSOCIJALNE I PSIHOLOŠKE/PSIHOTERAPIJSKE PODRŠKE

Ove usluge su vođene od strane savetnica koje su obučene za obavljanje psihoterapijske delatnosti.

Oporavak od seksualnog napada zahteva vreme, a proces oporavka može biti dug i bolan. Svaka osoba je jedinstvena i ima svoj način i tempo oporavka. Nekim ženama će trebati više, a nekima manje vremena da se oporave od preživljene traume.

Savetnice koje rade sa ženama koje su preživele seksualno nasilje su svesne da ne postoji rok za preboljevanje traumatskog iskustva i pružaju ženama podršku bez pritisaka da moraju nešto da urade pre nego što same budu spremne na to.

Ove usluge podrazumevaju dugoročan proces oporavka, u kojem se sa žrtvom radi na obradi traumatskog iskustva, kao i na osnaživanju za nastavak daljeg života.

C. PRISTUPI I STRATEGIJE U RADU SA ŽENAMA KOJE SU PREŽIVELE SEKSUALNO NASILJE

- **NORMALIZUJTE OSEĆANJA:** Nakon preživljene traume, žrtve se mogu osećati na različite načine. Neke će biti ljute, neke uplašene, neke tužne, bezvoljne, nezainteresovane. Važno je da osoba koja pruža podršku validira sva ova osećanja, da ih prihvati kao ljudsku reakciju na preživljeno nasilje, da omogući žrtvi da se izrazi i da može da je podrži u tome, kako biste žrtvi pružili osećaj da nije sama i da su njene reakcije normalne.
- **BUDITE FLEKSIBILNI/ PRILAGODLJIVI:** Osobe koje pružaju pomoć bi trebalo da budu fleksibilne i da se prilagode potrebama žrtve.
- **BUDITE STRPLJIVI I POŠTUJTE GRANICE OSOBA KOJE SU PREŽIVELE NASILJE:** Mnogim žrtvama seksualnog nasilja je teško da pričaju o svom iskustvu seksualnog nasilja i da se otvore o tome. Teško im je i da veruju nekome, pogotovo ako su nekom ispričale, a doživele su da im ta osoba ne veruje. Ukoliko vam osoba ukaže poverenje da priča o svom iskustvu, važno je da osoba koja pomaže bude strpljiva. Nekada će žrtva imati potrebu da priča o svom iskustvu nasilja, a nekada ne. Pratite njen tempo i ne namećite vaš tempo. Pomagačica je tu zbog osobe kojoj je pomoć potrebna.
- **PREPOZNAJTE KOLIKO IM JE MOŽDA BILO TEŠKO DA ISPRIČAJU SVOJU PRIČU** Za žrtve i preživele može biti veoma teško da govore o iskustvu seksualnog nasilja. Takođe, vraćanje na iskustvo seksualnog nasilja ili zlostavljanja može biti bolno i uznemirujuće, što je jedan od razloga zašto nekim osobama treba dugo da ispričaju nekome. Neke žrtve i preživeli se osećaju posramljeno ili krivo zbog nasilja ili se brinu da će biti okrivljeni, osuđeni ili da im se neće verovati. Ako je neko uspeo da govori o svom iskustvu, obavestite osobu da razumete da nije lako pričati o tome i da razumete koliko im je možda to bilo teško.
- **AKTIVNO SLUŠAJTE:** Slušajte šta vam osoba govori i pratite i njen govor tela. Vrlo često se dešava da će osoba možda po prvi put progovoriti o nekom iskustvu, dozvolite joj da se izrazi i da ima prostora da njena priča izađe napolje. Na ovaj način osoba stiče utisak da je neko čuje i vidi i da uvažava ono što ona ima da kaže.

- **GOVORITE SMIRENIM TONOM:** Tokom razgovora koristite smiren i prirodan ton kako biste dodatno umirili žrtvu. Važno je da vašim stavom i načinom na koji govorite pružite osećaj stabilnosti i sigurnosti.
- **BUDITE OTVORENI:** Budite iskreni i otvoreni u vezi sa mogućim preprekama i izazovima tokom procesa (bilo da je u sudski proces ili terapijski proces), kao i u vezi sa tim kako se žrtva može nositi s njima (šta može da očekuje i kako da se nosi sa tim).
- **POSTAVLJAJTE OTVORENA PITANJA:** Ova pitanja omogućavaju žrtvi da slobodno izrazi svoja osećanja i misli, čime se podstiče otvorenost. Kada postavljate pitanja, objasnite zbog čega nešto pitate, kako žrtva ne bi stekla utisak da sumnjate u validnost njenog iskaza.
- **IZBEGAVAJTE PITANJA KOJA POČINJU SA „ZAŠTO“:** Dešava se da žrtve često od strane osoba iz svoje okoline dobijaju pitanja: Zašto se nisi branila, zašto si do sada ćutala o tome, zašto si išla kod njega kući, zašto nisi nešto drugo uradila i sl. Ovakav tip pitanja upućuje na krivicu žrtve i na osuđivanje žrtve. Usmerite se na razumevanje iskustva nasilja koje su doživele.
- **NE OSUĐUJTE OSOBE ZBOG NEČEGA ŠTO SU RADILE PRE SEKSUALNOG NASILJA:** Niko ne želi da bude žrtva seksualnog nasilja. Ukoliko su osobe pile alkohol ili koristile opojne droge, to ne znači da zaslužuju da budu seksualno zlostavljane. Važno je otvoriti prostor i istražiti zbog čega osoba pribegava ovakvim ponašanjima, osvestiti destruktivne obrasce ponašanja i raditi na otklanjanju istih. Nekada i počinitelji pribegavaju različitim tehnikama manipulacije i zloupotrebe, kako bi onesposobile žrtvu da adekvatno reaguje.
- **OSTAVITE DOVOLJNO PROSTORA/VREMENA:** Omogućite žrtvi vreme i prostor da slobodno govori o svom iskustvu, bez pritiska. Nekada i samo slušanje, bez prekidanja ima lekovito dejstvo, jer omogućava žrtvi da se izrazi.
- **DOZVOLITE IM DA ZADRŽE I PONOVO USPOSTAVE OSEĆAJ KONTROLE:** Seksualno nasilje ili zlostavljanje bilo koje vrste dovodi do osećaja bespomoćnosti i gubitka kontrole. Tokom rada, važno je da osobe osete da mogu da kontrolišu ono što im se dešava. Zato je važno da osobe koje pomažu ne donose odluke umesto osobe, već da im omoguće da ispolje svoja osećanja, da nauče da slušaju svoje potrebe i da na osnovu toga donose sopstvene odluke.
- **KORISTITE NAČIN GOVORA/JEZIK KOJIM ŽRTVA GOVORI:** Žrtve seksualnog nasilja mogu biti iz različitih socio-ekonomskih sredina i važno je da tokom razgovora prilagodimo terminologiju koju koristimo, kako bi nas osoba razumela.

- **PRATITE EMOCIONALNE REAKCIJE:** Tokom trajanja razgovora, obratite pažnju i na neverabrne znake kao i na emocionalne reakcije (npr. ukoliko osoba počne da plače, ne prekidajte je, normalizujte njena osećanja i omogućite prostor da njena osećanja izađu napolje, ili ako je osoba besna, podržite je da kaže na koga je sve besna).
- **NE MINIMIZIRAJTE ISKUSTVA ŽRTVE:** Dešava se da osobe koje su doživele seksualno nasilje dobijale poruku: nije to ništa strašno, pa to ti je samo muž, ne bi te on povredio, nemoj sada da dramiš, a imala si i ranije seks sa njim. Pokažite da razumete težinu njenog iskustva, budite otvoreni i bez predrasuda.
- **NE NUDITE GOTOVA REŠENJA:** Osobe koje su preživele seksualno nasilje imaju svoju autonomiju i pravo da odlučuju o tome šta će uraditi. Pomagači su tu da im pruže neophodne informacije, da pruže podršku i pomoć i da osnaže žrtvu da sama donese odluke koje su najbolje za nju.
- **OSNAŽITE ŽRTVE:** Podržite osobu da prepozna svoje jake strane, svoje snage i kapacitete, da istraži šta ona to ume, zna, koje veštine poseduje. Ohrabrite je za dosadašnja iskustva (npr. istaknite da samo traženje pomoći i podrške pokazuje koliko je hrabra, ukoliko brine o ostalim članovima porodice, koliko je brižna uprkos iskustvu koje je imala, podsetite je da iskustvo nasilja ne određuje njenu vrednost i sl.). Ohrabrite je da se priseti šta je volela da radi, u čemu uživa, da li ima neki hobi i sl. Pored ličnog osnaživanja, važno je da se sa osobama radi i na osnaživanju odnosa: da prepozna koje osobe iz okruženja su joj važne (članovi porodice, prijatelji, kolege), u koga ima poverenje, sa kim se oseća dobro i prijatno, kako bi izbegla socijalnu izolaciju i ponovo počela da se otvara ka građenju odnosa sa ljudima.
- **PSIHOEDUKUJTE IH:** Edukujte osobe sa kojima radite o reakcijama na traumu i načinima opravka, o psihološkim problemima, o emocijama, o načinima prevazilaženja problema, o destruktivnim obrascima ponašanja i sl. Na ovaj način osobe mogu da razumeju i da osveste načine na koje funkcionišu, kao i da nauče strategije za poboljšanje/očuvanje svog mentalnog zdravlja.
- **OSVESTITE VLASTITE GRANICE:** Osobe koje pružaju podršku žrtvama seksualnog nasilja rade jedan veoma važan i zahtevan posao. Nekada nije lako slušati sve strahote kroz koje je neko prošao. Zato je važno da imate sistem podrške: druge relevantne usuge koje mogu da budu od koristi, uputite na druge relevante stručnjake ukoliko procenite da problematika zahteva neku dodatnu podršku. Ovo ne znači da je pomagač nekompetentan, nego je problematika vrlo često multidimenzionalna i prevazilazi vaše kapacitete.

- **NAUČITE IH TEHNIKAMA SAMOPOMOĆI:** Upoznavanje žrtava sa tehnikama samopomoći koje mogu primeniti van susreta i razgovora. Ove tehnike podrazumevaju i to da se žrtva osnaži za bavljenje nekim hobijem, aktivnošću koja joj je prijatna, koja je opušta i smiruje.
- **UKLJUČITE PREŽIVELE U GRUPNE PROGRAME:** Kao deo oporavka od trauma, osobe koje su preživele seksualno nasilje, mogu se uputiti na radionice, grupe samopomoći, na grupe podrške, terapijske grupe. Rad u grupi može osobama pružiti mogućnost da uoče da nisu same, da postoje i druge osobe koje su preživele slično iskustvo, da u grupi čuju na koje načine su se druge žene nosile sa određenim problemima i poteškoćama, da dobiju podršku i razumevanje, da ponovo oseće da su prihvaćene, kao i da iz iskustva drugih članica dožive da je oporavak moguć.

Sve ove strategije nam omogućavaju da stvorimo sigurno okruženje gde žena može da govori o svojim iskustvima. Za uspešan rad i napredak, veoma je važan terapijski savez: da se osoba oseća sigurno i prihvaćeno od strane terapeuta/kinje.

D. TEHNIKE STABILIZACIJE

Tokom rada sa osobama koje su traumatizovane, možemo koristiti tehnike za stabilizaciju kako bismo omogućili osobama da se umire tokom same konsultacije, ali i da bi na taj način savladale tehnike koje mogu da primenjuju u svakodnevnom životu i time razviju doživljaj veće kontrole nad svojim osećanjima. Često se dešava da postoje okidači koji mogu da pokrenu sećanja na traumatsko iskustvo. To mogu biti neke (za druge ljude) sasvim obične stvari: zvuk automobila (koji podseća na zvuk koji je osoba čula u trenutku seksualnog nasilja), miris (npr. miris parfema napadača), da osoba vidi nekog ko je po stavu podseća na napadača i sl. Neophodno je da osoba bude svesna i svojih telesnih reakcija, npr: ubrzan rad srca, znojenje, drhtavica, ubrzano disanje, vrtoglavica, vrućina i sl.

NEKE OD TEHNIKA ZA STABILIZACIJU KOJE MOGU BITI OD KORISTI SU:

TEHNIKA DISANJA: duboko i mirno disanje i usmerenost na disanje može smanjiti fizičke simptome stresa.

VRAĆANJE U SADAŠNJI TRENUTAK: pozvati osobu da primeti šta se nalazi oko nje, šta vidi, čuje, šta može da dotakne, koji miris oseća. Aktivacijom čula pod-

stičemo osobu da bude u sadašnjem trenutku. Iskustvo traume se dogodilo, ono što se u terapijskoj sobi dešava su sećanja i posledice tih sećanja.

TEHNIKE VIZUALIZACIJE: vizualizacija nekog mesta koja za osobu predstavlja mesto sigurnosti ili mesto mira.

IDENTIFIKACIJA RESURSA ŽRTVE: Prepoznajte i razvijajte resurse žrtve — fizičke (npr. zdravlje, fizička pokretljivost), psihološke (npr. inteligencija, snalažljivost, hrabrost, duhovitost), međuljudske (sa članovima porodice, prijateljima, kolegama) i duhovne.

POVEZANOST SA ŽRTVOM: Tokom trajanja podrške, neophodno je da pomagač i žrtva budu povezani. Poverenje je ključno za ovaj rad. Savetnica je osoba koja prva dolazi u kontakt sa žrtvom i važno je da ona bude ta koja će nastaviti rad sa žrtvom. Na taj način se stvara osećaj sigurnosti i kontinuiteta tokom trajanja procesa podrške.

OHRABRITE ŽRTVU DA SE POVEŽE SA DRUGIM LJUDIMA: Uobičajeno je kod žrtava seksualnog nasilja da se povuku iz društvenih događanja i od svojih voljenih. Tokom trajanja podrške, predočite im koliko je podrška drugih ljudi važna i da nisu svi ljudi preteći, ima i onih koji ih vole, cene i poštuju. To ne znači da moraju sa svima i uvek da pričaju o onome što im se dogodilo, mogu da učestvuju u aktivnostima koje su zabavne i opuštajuće.

NAUČITE OSOBU KAKO DA BRINE O SEBI: Predočite osobi sve prednosti brige o sebi, bilo kroz brigu o fizičkom zdravlju (da se hrane redovno, da šetaju, spavaju, odmaraju se, da vežbaju i sl.), da izbegavaju konzumiranje alkohola i droga, jer time mogu samo pogoršati simptome, kao i međuljudske odnose. Takođe je važno da osobe budu pažljive sa korišćenjem društvenih mreža na kojima se dele negativni komentari o žrtvama seksualnog nasilja, kao i da izbegavaju sadržaje koji mogu da pogoršaju njihovo stanje.

E. NAJVEĆE NAGRADE KOJE SAVETNICE DOŽIVLJAVAJU U RADU SA ŽENAMA KOJE SU PREŽIVELE SEKSUALNO NASILJE

Koliko god proces pružanja podrške žrtvama seksualnog nasilja bio izazovan, savetnice ga često doživljavaju i nagrađujućim zbog prilike da budu podrška drugoj osobi u teškom životnom periodu, kao i kad dobiju povratnu informaciju od žena sa kojima su radile.



Iskustva ●●●

KOJA SAVETNICE, koje rade sa ženama koje su preživjele seksualno nasilje, DOŽIVLJAVAJU KAO NAJVIŠE NAGRAĐUJUĆE:



NAPREDAK U OPORAVKU

"Kada vidim da žene ponovo stiču motivaciju i volju za životom, to je za mene najveća nagrada. Njihova sposobnost da se suoče sa traumom i krenu napred predstavlja pravi znak uspeha."



POZITIVNE POVRATNE INFORMACIJE

"Saznanje da je moj savet ili podrška imala značajan uticaj na njihovu dobrobit. Kada čujem da su se osećale saslušane i razume se, to je potvrda da radim pravi posao."



OSNAŽIVANJE I SAMOPOUZDANJE

"Trenuci kada žene izraze zahvalnost i priznaju da su im naši razgovori pomogli u teškim trenucima. Njihove reči često podstiču i druge aktere da prepoznaju važnost naše usluge."



"Kada se žene osećaju dobro, zrače samopouzdanjem i imaju planove za budućnost. Njihova transformacija i rast su neverovatno ispunjavajući."



POVRATAK U NORMALAN ŽIVOT

"Kada žene počnu da donese važne odluke, promene posao ili započnu nov, počnu da se vraćaju u zajednicu, osećam duboko zadovoljstvo. Njihova sposobnost da prigrle sebe i krenu dalje je ogroman uspeh."



DUGOTRAJNI KONTAKTI

"Čak i kada se jave nakon dužeg vremena samo da pozdrave ili podele da im je naša podrška značila, to me ispunjava radošću i pokazuje da smo ostavili trag."



SREĆA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

"Susreti sa ženama koje su prevazišle svoje izazove i sa kojima sam radila. Kada mi kažu da im je podrška značila sve, to mi daje snagu da nastavim sa radom."

F. RAZLIKA IZMEĐU PSIHologa/ŠKINJE, PSIHIJATRA/ICE I PSIHOTERAPEUTA/KINJE

Svi ovi profesionalci/ke bave se mentalnim zdravljem, ali se razlikuju po svojim kompetencijama, obrazovanju i pristupu.

PSIHolog/ŠKINJA je osoba koja je završila studije psihologije i obično pruža psihološko savetovanje, terapiju, procene i psihološka testiranja ličnosti kako bi pomogla pojedincima/kama u razumevanju i rešavanju njihovih psiholoških problema. Pružaju podršku u kontekstu klijentovih emocija, motivacije, pitanja identiteta, međuljudskih odnosa, pitanja smisla itd.

PSIHIJATAR/ICA je osoba koja je završila studije medicine i specijalizaciju iz oblasti psihijatrije koja uključuje proučavanje dijagnostičkih postupaka, farmakoterapije i terapije.

PSIHOTERAPEUT/KINJA je osoba koja je završila studije medicine ili humanističkih nauka (psihologija, pedagogija, sociologija, fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju, studije socijalnog rada, andragogija), nakon čega je završila edukaciju iz psihoterapije koja traje najmanje 4 godine.

G. PSIHOTERAPIJA

Psihoterapija je strukturisani proces koji uključuje saradnju između klijenta i stručnog lica-terapeuta/kinje s ciljem rešavanja problema, prevazilaženja psihičkih tegoba ili podsticanja ličnog razvoja. Ovaj proces se odvija prema određenim pravilima i ima jasne ciljeve, po čemu se i razlikuje od običnog svakodnevnog razgovora.

Ciljevi psihoterapije mogu varirati: od pomoći u trenutnim izazovima (kao što su stres ili nedostatak motivacije) do lečenja mentalnih poremećaja (poput anksioznih i depresivnih tegoba, posttraumatskog stresnog poremećaja, poremećaja ishrane, bolesti zavisnosti i sl.) Takođe, psihoterapija može biti korisna za one koji žele bolje razumevanje sebe ili lični razvoj, čak i kada nemaju konkretne tegobe.

Terapija se smatra veoma efikasnim tretmanom za posttraumatski stresni poremećaj (PTSP). Uključuje razgovor sa stručnjakom/kinjom za mentalno zdravlje kako bi se obradio traumatični događaj i njegov uticaj na pojedinca/ku. Psihoterapija može biti individualna ili grupna. Tretman obično traje dok

osoba ne nauči da se nosi sa svojim iskustvom i ne postane funkcionalnija u svakodnevnom životu.

Postoji mnogo vrsta psihoterapije koje mogu pomoći osobama sa PTSP-om i drugim tegobama. Neke su usmerene direktno na simptome, dok se druge fokusiraju na socijalne, porodične ili radne probleme. Terapeut/kinja može kombinovati različite metode u zavisnosti od potreba pojedinca/ke.

H. PSIHOTERAPIJSKI MODALITETI

Ne postoji psihoterapijski modalitet koji je najbolji za rad sa traumatskim iskustvima. Bitno je da terapijski proces bude vođen od strane terapeuta koji je senzibilisan za rad sa traumom.

Za rad sa osobama koje su doživele seksualno nasilje, preporuka je da terapeut/kinja bude senzibilisan za rad sa ženama koje su preživele nasilje i da u svom radu koristi rodno inkluzivan pristup (da razume rodne uloge, poziciju neravnopravnosti i feminističke principe u radu sa žrtvama nasilja).

PSIHOTERAPIJSKI MODALITETI predstavljaju različite teorijske i praktične pristupe terapiji koji se temelje na različitim filozofijama, teorijama i tehnikama. Svaki pravac ima svoje karakteristike, fokus i način rada s klijentima. Evo kratkog pregleda nekih od najpoznatijih psihoterapijskih pravaca kod nas:

PSIHOANALIZA: zasniva se na dubinskom istraživanju nesvesnih procesa, traumatskih iskustava iz prošlosti i unutrašnje dinamike. Cilj psihoanalize nije samo eliminacija simptoma, već i razumevanje njihovih uzroka, što vodi dubljoj promeni ličnosti.

PSIHOANALIZA može biti moćan alat u prevazilaženju traumatskih iskustava jer se fokusira na istraživanje nesvesnih procesa i duboko ukorenjenih unutrašnjih konflikata. Psihoanaliza nudi dubinsko razumevanje traume i trajnu integraciju, pomažući klijentu da trauma postane deo njegove prošlosti, a ne stalna pretnja. Kroz istraživanje nesvesnog, potisnuta traumatska sećanja se oslobađaju i klijent/kinja u sigurnom okruženju ponovo proživljava traumatska sećanja, što smanjuje njihovu emocionalnu intenzivnost i pomaže u integraciji u svesni deo psihe. Klijent/kinja identifikuje i menja destruktivne obrasce ponašanja i odnose koji su posledica trauma, oslobađa se iracionalne krivice i srama povezanih sa traumom i kroz odnos sa terapeutom/kinjom uči kako da razvije zdravije odnose i emocionalnu otpornost.

KOGNITIVNO BIHEJVORALNA TERAPIJA (KBT): fokusira se na identifikovanje i promenu negativnih misli, uverenja i ponašanja. Zasniva se na pretpostavci da uverenja i interpretacija događaja utiču na oblikovanje emocija i ponašanja i da se promenom načina razmišljanja mogu postići pozitivne promene u životu. Trauma često stvara negativna, lažna uverenja o sebi, posmatrana kroz prizmu užasa, bola ili stida. Ta uverenja su obično netačna i previše kritična. U KBT-u, terapeut/kinja pomaže klijentima/kinjama da ospore te misli i povežu se sa objektivnijom, saosećajnijom perspektivom, što pomaže u promeni ovih štetnih uverenja

I. HUMANISTIČKI PRAVCI:

Humanistička psihoterapija ima pozitivan pogled na ljudsku prirodu, naglašavajući vrednost pojedinca/ke i odgovornost za ličnu sreću. Ljudi se vide kao bića koja teže samoaktualizaciji i psihološkom razvoju. Fokusira se na celokupno iskustvo, buduće ciljeve i teme kao što su lična značenja, vrednosti, sloboda, ljudski potencijali, samoostvarenje.

GEŠTALT TERAPIJA: holistički terapijski pristup koji se fokusira na svesnost, prisutnost u sadašnjem trenutku i celovitost osobe. Smatra važnim integraciju različitih aspekata ličnosti, osveščivanje emocija i ponašanja i podsticanje ličnog rasta i razvoja. Geštalt terapija pomaže u radu s traumom tako što se fokusira na svesnost i emocionalnu integraciju u sadašnjem trenutku. Klijenti/kinje uče da prepoznaju i prihvate svoje emocije, telesne senzacije i misli vezane za traumu. Terapija pomaže klijentima/kinjama da integrišu telo i um, razvijaju odgovornost za svoje reakcije i jačaju unutrašnje resurse, što omogućava zdravije suočavanje s traumom i reintegraciju prošlih iskustava u svakodnevni život.

TRANSAKCIONA ANALIZA (TA): zasniva se na konceptu da su ljudi svesna bića koja donose odluke o svojim životima i da se te odluke mogu posmatrati kroz analizu njihovih transakcija ili interakcija s drugima. Transakciona analiza (TA) pomaže u radu s traumom kroz razumevanje unutrašnjih konflikata i emocionalnih stanja. Trauma često utiče na različita ego stanja – Roditelja, Odraslog i Deteta – a TA omogućava klijentima/kinjama da prepoznaju kako ta stanja oblikuju njihovo ponašanje i osećanja. Klijenti/kinje identifikuju i menjaju nesvesne obrasce ponašanja (životne skripte) koje trauma stvara, analizira komunikaciju (transakcije) kako bi klijenti/kinje razvili zdravije odnose, smanjujući konflikte i kako bi postigli život oslobođen trauma.

PSIHODRAMA: zasniva se na konceptu spontanosti i kreativnosti. Kroz brojne akcijske tehnike, nudi mogućnost istraživanja misli, emocija i ponašanja, kao i isprobavanje i učenje novih načina da se suočimo sa životnim problemima i poteškoćama. Trauma i njeni efekti često su neiskazivi ili teško izraživi rečima. Psihodrama je bogata akcionim tehnikama koje omogućavaju da se osoba izrazi na način koji joj prija (verbalno, neverbalno, kroz pokret, crtež, zvuk itd.). Psihodrama pruža preživelim trauma mogućnost neverbalnog ili simboličkog izražavanja, kao i istraživanje i procesuiranje traumatskih iskustava kroz simbolične scene koje pružaju emocionalno zatvaranje, isceljenje ili lični rast. Na psihodramskoj sceni, učesnici/e mogu da se postave u poziciju u kojoj mogu da se zaštite ili osnaže, što im može pomoći da se suoče sa zlostavljačima iz prošlosti ili da razviju nove strategije suočavanja i da postignu emocionalnu ravnotežu, što dovodi do ličnog rasta i pozitivnih promena. Ovo im pomaže da se povežu sa svojim ličnim snagama i da sa "psihodramske scene" ova iskustva prenesu u realan život.

SISTEMSKA PORODIČNA TERAPIJA: zasniva se na pristupu da je porodica dinamičan, otvoren sistem sa relativno stabilnim, predvidljivim obrascima. Porodični obrasci utiču na održavanje disfunkcionalnosti i simptoma kod članova porodice, što doprinosi održanju ravnoteže unutar sistema. Da bi došlo do promene u porodičnim odnosima, neophodno je da se ovi obrasci izmene i prilagode za uvođenje novih ponašanja i transformisanih obrazaca porodičnih odnosa. Porodična sistemska terapija pomaže u prevazilaženju traume tako što istražuje kako trauma utiče na celokupnu porodičnu dinamiku. Fokusira se na jačanje podrške, poboljšanje komunikacije i prepoznavanje disfunkcionalnih obrazaca ponašanja. Pomaže porodici da zajedno obrađuje osećanja, obnavlja poverenje i stvara stabilno i sigurno okruženje za isceljenje svih članova.

EMDR EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING (Desenzitizacija i reprocesiranje pokretima očiju) je terapijska metoda koja koristi bilateralnu stimulaciju (pokrete očiju, tapkanje ili zvuke) i druge dvostrane nadražaje za tretiranje traumatskih sećanja, naročito kod osoba sa PTSP-om. Cilj je da pomogne klijentu/kinji da ponovo obradi i restrukturiše traumatska sećanja u sigurnom terapijskom okruženju, prevazilazeći "zamrzavanje" koje često izaziva ponovljeno proživljavanje traume. Ovo pomaže umu i telu da shvate da je trauma prošla, čime se smanjuje emocionalni intenzitet i uznemirenost povezani sa traumom. Terapeut/kinja radi s klijentom/kinjom na promeni negativnih uverenja o sebi koja su možda ostala od traume.

TELESNA PSIHOTERAPIJA se zasniva na povezanosti psihe i tela i da se problem moraju rešavati ne samo verbalno, već i kroz telesne tehnike. Telesna terapija pomaže u radu s traumom tako što se fokusira na vezu između uma i tela, prepoznajući da trauma nije samo psihološko već i fizičko iskustvo. Kroz prepoznavanje telesnih reakcija na traumu, kroz somatsko oslobađanje dolazi do oslobodjenja zarobljene energije u telu, vraća se osećaj sigurnosti, reguliše se nervni sistem čime se doprinosi dubljem isceljenju i emotivnoj ravnoteži. Telesna terapija pruža klijentima/kinjama alatke za vraćanje ravnoteže između uma i tela, omogućavajući im da trauma postane deo prošlosti, a ne stalna telesna reakcija.

FEMINISTIČKA PSIHOTERAPIJA fokusira se na pol i odnose moći, ističući važnost društvenog i kulturnog konteksta u razumevanju problema klijentkinje. Cilj je osnažiti klijentkinje da preispitaju društvene norme koje su često maskulinocentrične, heteroseksističke i etnocentrične, i da osveste uticaj privilegovanih grupa na njihovo viđenje sebe. Ova terapija insistira na ravnopravnosti između klijentkinje i terapeutkinje, verujući ženskim iskustvima i prepoznajući psihoterapiju kao politički čin koji podriava dominantne obrasce moći. Korisna je za sve koji se suočavaju sa društvenom marginalizacijom, posebno žene koje žele da se osnaže i izgrade drugačiju perspektivu van uobičajenih stereotipa.

Feministička terapija pomaže u radu sa traumom fokusirajući se na društvene i kulturne faktore koji utiču na iskustvo žene, posebno u vezi sa nasiljem i nejednakošću. Ona pomaže u radu s traumom tako što kontekstualizuje traumu, povezujući je sa društvenim nejednakostima i nasiljem, a ne samo ličnim iskustvom. Fokusira se na osnaživanje klijentkinja, pomažući im da prepoznaju svoju snagu i povrate kontrolu nad svojim životom. Terapija razbija štetne društvene norme i pruža validaciju iskustava, čime smanjuje osećaj stida i izolacije.

KONSTRUKTIVISTIČKA TERAPIJA je širi okvir u psihoterapiji koji objedinjuje različite pravce pod uticajem postmoderne filozofije, naglašava da je saznanje aktivan proces i neodvojivo povezano s osobom koja saznaje, a ujedno i oblikuje njen identitet. Konstruktivistička perspektiva ima jednostavnu primenu: pomaže terapeutu i klijentu/kinji da prihvate više verzija stvarnosti, omogućavajući klijentu/kinji da stvori i rekonstruiše značenja koja će mu pomoći u ličnom razvoju i boljem funkcionisanju.

KONSTRUKTIVISTIČKA TERAPIJA pomaže u radu s traumom preoblikovanjem značenja koje klijent/kinja daje traumatičnim iskustvima. Fokus je na razumevanju kako trauma utiče na uverenja o sebi, drugima i svetu, te na stvaranju

novih, pozitivnijih narativa. Terapija podstiče klijenta/kinju da razvije fleksibilno razmišljanje, prepozna sopstvenu snagu i aktivno učestvuje u procesu isceljenja. Cilj je osnažiti klijenta/kinju da izgradi smisleniju i otporniju perspektivu, fokusiranu na sadašnjost i budućnost.

Terapija (bez obzira na modalitet) podstiče klijenta/kinju da integriše traumatsko iskustvo u svoju životnu priču na način koji promoviše rast, jača osećaj kontrole i otpornosti, i omogućava razvoj novih perspektiva kroz kreativne i lično prilagođene tehnike.

Hvala svim hrabrim ženama koje su imale hrabrosti da sa nama podele svoje priče o preživljenom nasilju. Vaša snaga nam je svima podsetnik koliko je ljudski duh nepokolebljiv, a vaše poverenje nas podseća na važnost međusobne podrške i daje nam motivaciju da nastavimo sa daljim radom.

Hvala vam što ste nam omogućile da budemo deo vašeg puta ka isceljenju.

Preporučena literatura za dublje razumevanje traume:

Herman, Dž.L. (2010). Trauma i oporavak: Struktura traumatskog doživljaja. Novi Sad: Psiholopils Institut.

Van der Kolk, B.A. (2021), Telo sve beleži, Beograd: Psihološko savetovalište Mozaik

Fisher, J. (2017). Healing the fragmented selves of trauma survivors: Overcoming internal Self-Alienation. New York and London: Routledge Taylor and Francis Group.

Levin P. (2023): Buđenje tigra- isceljivanje trauma, Arete: Beograd

Levin P. (2024): Oslobođeni bola, Arete: Beograd

Levin P. (2024): Neizrečeno, Arete: Beograd

Cannon, W. B. (1915). Bodily changes in pain, hunger, fear and rage, New York, D. Appleton & Co.

Vasiljević L. (2024): Nesavršene, Agora: Zrenjanin

Linkovi:

Rape Crisis England & Wales: <https://rapecrisis.org.uk/>

RAINN (Rape, Abuse & Incest National Network): <https://rainn.org/>

Cleveland Rape Crisis Center: <https://clevelandrapecrisis.org/>

Ženska soba, Zagreb: <https://zenskasoba.hr/>

E-psihoterapija: <https://www.epsihoterapija.com/>

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

364.632/.3-055.2(035)
343.85:343.54/.55-055.2(035)

МИЛИЋ Јерковић, Јелена, 1980-

Katalog metoda : priručnik za pružanje psiholoških
usluga ženama sa iskustvom seksualnog nasilja /
Jelena Milić Jerković. - Kikinda : Centar za podršku
ženama, 2024 (Beograd : Pozitiv print). - 48 str. :
ilustr. ; 24 cm

Tiraž 150.

ISBN 978-86-87681-12-5

а) Сексуално насиље – Жене – Сузбијање –
Приручници

COBISS.SR-ID 159706377

