

Moć posmatrača:

10 situacija nasilja gdje tvoja
reakcija mijenja sve



PEACEBUILDING
FUND ▶ ▶ ▶ ▶



Embassy of Italy
Sarajevo



Impressum

Autorice:

Šejla Bjelopoljak, Adna Sokolović

Urednici:

Nedim Krajišnik, Samid Šarenkapić

Recenzent:

Ivana Zečević

Grafički dizajn:

Sara Bubak, Saša Đorđević

Izdavač:

UNFPA, Sarajevo

Sarajevo

Maj, 2025.

Ovaj Priručnik je izrađen u cilju jačanja stručne podrške trenerima interventne obuke mladih lidera i liderki u provođenju aktivnosti i podizanju svijesti posmatrača u sprečavanju pojava oblika nasilja, pod nazivom "Bystander Intervention Training Manual for Youth Leaders", uz podršku Step by Step organizacije i UNFPA.

Moć posmatrača:

10 situacija nasilja gdje tvoja reakcija mijenja sve



Šta uraditi u slučaju vršnjačkog nasilja

Prema Rječniku psihologije Američkog udruženja psihologa (APA), „bullying je oblik agresivnog ponašanja u kojem neko namjerno i konstantno nanosi drugoj osobi povredu ili nelagodu. Bullying može biti u obliku fizičkog kontakta, riječi ili suptilnijih radnji. Zlostavljana osoba obično ima problema s odbranom same sebe i ne čini ništa da „uzrokuje“ bullying. Cyberbullying je verbalno prijeteće ili uznemirujuće ponaša-nje koje se provodi putem elektronske tehnologije, kao što su mobilni telefoni, email, društveni mediji ili tekstualne poruke“.

Psiholog Olweus predlaže da škole urade sljedeće da bi program intervencije protiv nasilnog ponašanja bio uspješan:

- ▶ Povjere primarnu odgovornost za rješavanje problema odraslima u školi, a ne roditeljima ili učenicima.
- ▶ Projiciraju jasan moralni stav protiv zlostavljanja.
- ▶ Uključe komponente orijentirane na sisteme i komponente orijentirane na pojedinca.
- ▶ Postave dugoročne i kratkoročne ciljeve.
- ▶ Ciljaju cijelu školsku populaciju, a ne samo nekoliko problematičnih učenika.
- ▶ Neka program postane trajna komponenta školskog okruženja, a ne privremeni popravni program.
- ▶ Provedu strategije koje imaju pozitivan efekt na učenike i školsku klimu koje nadilaze problem nasilnog ponašanja.



Scenarij 1:

Učenik osnovne škole svakodnevno je izložen fizičkom nasilju od strane starijeg učenika. Stariji učenik ga udara i tjera ga da mu da džeparac. Žrtva se boji prijaviti nasilje jer se boji osвете i izolacije od vršnjaka.

Predložene intervencije posmatrača:

- 1 Odvratiti pažnju:** Sljedeći put kada se nađete kao posmatrač, priđite žrtvi. **Ako ste učenik, pitajte ga:** „Možeš li doći i pomoći mi oko zadaće? Stvarno mi treba pomoć“ ili „Hej, znaš li slučajno gdje mogu pronaći materijal za naredni čas? Hoćeš li biti ljubazan da pođeš sa mnom i pomogneš mi da ga pronađem?“ ili „Pogledaj ovaj video koji sam upravo odgledao! Super je!“ **Ako ste nastavnik, recite:** „Učenici, šta mislite o tome da danas održimo čas van škole?“ ili „Hej, hvala ti što si neki dan preporučio tu knjigu, sjajna je, da li si je pročitao?“ Ako ste roditelj, pokušajte ovako: „Možete li mi pokazati put do sportske dvorane. Tamo me čeka moja kći.“
- 2 Delegirati:** Potražite pomoć odraslih ako ste učenik (od nastavnika, pedagoga, psihologa, uprave škole ili roditelja). Ako ste roditelj, svakako potražite pomoć uprave škole i pedagoško-psihološke službe. Razmislite o uključivanju državnih institucija, ako je potrebno, poput socijalnih službi.
- 3 Dokumentirati:** Napravite sliku/video koji možete koristiti kao dokaz situacije i koristite sliku/video samo kao takvog! Zapišite ko je sve bio prisutan u situaciji kao drugi posmatrači - oni mogu biti svjedoci.
- 4 Odgoditi:** Za odgodu možete pitati/reći: „Šta se događa? Kako se osjećaš? Što mogu učiniti za tebe?“ ili „Mogu li ti donijeti nešto, hranu ili vodu? Da li je u redu ako dovedem nekoga u pomoć?“
- 5 Usmjeriti:** Ako je dovoljno sigurno za žrtvu i vas, pokušajte se suočiti s počiniteljem. Recite: „Svjedočim ovome po drugi put. To što radiš nije u redu. Povređuješ ga i ovo mora prestati.“



Scenarij 2:

Na času sporta podijeljeni ste u grupe za trening odbojke. Jedna grupa ne želi prihvatiti djevojčicu romske nacionalnosti. Nazivaju je pogrđnim imenima i vrijeđaju.

- 1 **Odvratiti pažnju:** Pitajte grupu: „Koji taktiku koristite u igri?“ ili: „Ovo rivalstvo je veliko, kako bi bilo da ga prenesemo na teren.“
- 2 **Delegirati:** Ispričajte nastavniku šta se događa i zamolite ga da intervenira i preuzme odgovornost i riješi situaciju.
- 3 **Dokumentirati:** Zapišite pogrđne nazive kojima grupa vrijeđa žrtvu, kao i one podle. Snimite zvuk, ali po mogućnosti izbjegavajte snimanje kamerom jer su svi akteri maloljetni i moglo bi biti problema ako se video zapis koristi na pogrešan način.
- 4 **Odgoditi:** Zamolite grupu da sačeka da nastavnik podijeli učenike u grupe.
- 5 **Usmjeriti:** Podržite žrtvu tako što ćete je staviti u svoju grupu. Recite: „Ona ima najbolji udarac. Želimo da budeš u našem timu, imamo veće šanse da pobijedimo.“

Šta uraditi u slučaju seksualnog uznemiravanja

Interveniranje u slučaju seksualnog uznemiravanja ključno je za zaštitu žrtve, pružanje podrške i sprečavanje daljnjeg zlostavljanja. Svaki oblik postupanja sa žrtvom nasilja dogovaramo tako da sami biramo potrebne i nepotrebne korake. U tekstu niže se nalaze prijedlozi kako riješiti situaciju ako žrtva pristane.

Najvažnije je osigurati sigurnost žrtve. Ako ste trenutno u opasnoj situaciji, nazovite hitnu pomoć ili lokalnu policiju kako biste osigurali brzu akciju.

Primjer: Ako neko s vama podijeli svoje iskustvo seksualnog uznemiravanja, možete reći nešto poput: „Vjerujem ti. Nisi sam/sama u ovome. Razumijem koliko ti je teško.“

Saslušajte i vjerujte žrtvi. Važno je podržati žrtvu i vjerovati joj. Saslušajte njenu priču bez prosuđivanja i ne sumnjajte u njenu iskrenost. Priča koju dijeli s vama je njena istina.

Primjer: Možete se zapitati: „Šta želiš učiniti? Da li želiš razgovarati s nekim? Da li trebam pomoći da kontaktiraš nadležne vlasti?“

Potaknite žrtvu da prijavi incident nadležnim tijelima, poput policije ili školskih/poslovnih vlasti. Ako žrtva to želi, možete joj ponuditi pomoć u podnošenju prijave.

Primjer: Možete reći: „Imaš mogućnost prijaviti incident nadležnim tijelima, potražiti pravnu pomoć, posavjetovati se s terapeutom ili kontaktirati organizacije koje pružaju podršku žrtvama seksualnog nasilja.“

Preporučite žrtvi da potraži pravnu pomoć. To može uključivati kontaktiranje advokata, organizacija za zaštitu prava žrtava ili centara za podršku žrtvama.

Primjer: Možete ponuditi pratnju, pružiti informacije o tome kako je zahtjev podnesen ili ponuditi da zajedno kontaktirate organizaciju koja pruža pravnu pomoć.

Preporučite žrtvi da po potrebi potraži medicinsku pomoć. To uključuje pregled ozljeda, testiranje na spolno prenosive bolesti i eventualno kontracepciju, ako je primjenjivo.

Primjer: Možete dati savjet: „Važno je potražiti medicinsku pomoć kako biste provjerili moguće ozljede i poduzeli potrebno testiranje na SPOLNO PRENOSIVE BOLESTI.“

Prilagodite podršku žrtvi. Poštujte njene želje i granice. Ako žrtva ne želi poduzeti neke korake, podržite je u njenoj odluci.

Primjer: Ako žrtva odluči da u tom trenutku ne želi slučaj prijaviti policiji, poštujte njenu odluku i ponudite druge oblike podrške.

Potaknite žrtvu da se obrati stručnjacima za podršku i savjetovanje.

Primjer: Možete predložiti da kontaktirate centre za podršku žrtvama, psihologe, psihoterapeute ili organizacije specijalizirane za pomoć žrtvama.

Potaknite razgovor o seksualnom nasilju u svom društvenom okruženju kako biste podigli svijest i radili na prevenciji.



Scenarij 1:

U javnom prijevozu muškarac neprikladno dodiruje ženu ispred sebe. Primjećujete da je ona toga svjesna, ali izgleda uplašeno reagirati na to u javnosti.

- 1 **Odvratiti pažnju:** Priđite ženi i pretvarajte se da je poznajete. Recite: „Zdravo, nismo se vidjeli toliko dugo. Kako si?“
- 2 **Delegirati:** Zamolite osobu pored sebe da reagira objašnjavajući da se ne osjećate dovoljno sigurno da to učinite.
- 3 **Dokumentirati:** Slikajte nasilnika. Ako je previše „očigledno“ i bojite se daljnje eskalacije, napišite opis nasilnika, u koje vrijeme se to dogodilo i u kojem broju vozila. Pokušajte zapisati što više informacija. Možete ih ponuditi žrtvi kao informacije koje treba odnijeti vlastima.
- 4 **Odgoditi:** Pokušajte stati između zlostavljača i žrtve. Pitajte žrtvu da li je dobro, šta bi htjela učiniti i da li želi reagirati na određeni način.
- 5 **Usmjeriti:** Budite glasni o tome šta se događa ako se žrtva slaže s tim. Recite: „Ono što radite je seksualno uznemiravanje, gospodine, ako odmah ne prestanete, pozvat ću policiju.“



Scenarij 2:

Grupa prijatelja s kojima ste na školskom odmoru šalje eksplicitne i neželjene poruke dječaku s kojim idete u razred. On sjedi na stepenicama sam, vidno uzrujan.

- 1 **Odvratiti pažnju:** Pronađite nešto što će zanimati vaše prijatelje više od uznemiravanja dječaka, poput videa ili vruće teme o vašoj omiljenoj poznatoj osobi.
- 2 **Delegirati:** Priđite najbližem dječakovom prijatelju i zamolite ga za pomoć. Napravite strategiju kako pristupiti situaciji – može se intervenirati direktno kod zlostavljača, a neko može ponuditi pomoć dječaku. Uključite odrasle (nastavnike, pedagoge ili psihologe) ako se žrtva s time slaže.
- 3 **Dokumentirati:** Diskretno slikajte sadržaj i zlostavljače, pazeći da je identitet žrtve zaštićen. Koristite ovaj materijal samo za traženje dodatne pomoći i kao dokaz. Zamolite žrtvu da zadrži snimke zaslona poruka kao dokaz.
- 4 **Odgoditi:** Pričekajte da dođete kući i tražite pomoć od roditelja, a istovremeno zaštitite identitet žrtve.
- 5 **Usmjeriti:** Suočite se s prijateljima. Navedite svoje vrijednosti i granice. Recite: „Koliko se sjećam, vrijednost naše grupe je poštovanje. Ovo što radite nije pokazivanje poštovanja prema drugim učenicima i učenicama iz razreda. To je oblik zlostavljanja. Nisam siguran želim li ostati u takvom okruženju i mislim da bih ovo mogao prijaviti upravi naše škole.“

Šta uraditi u slučaju nasilja u porodici

Intervencija posmatrača u situacijama nasilja u porodici ima ključnu ulogu u zaštiti žrtava, pružanju podrške i sprečavanju daljnjeg zlostavljanja. Evo nekoliko koraka koje posmatrač može poduzeti u slučaju nasilja u porodici:

- ▶ Prije svega, posmatrač treba osigurati sigurnost žrtve. Ako je žrtva trenutno u opasnosti, pozivanje lokalne policije može biti prvi korak u osiguranju hitne intervencije.
- ▶ Važno je ostati miran kako biste mogli razumno i djelotvorno intervenirati.
- ▶ Ne upuštajte se direktno u fizičke sukobe. Izbjegavajte fizički obračun s nasilnikom kako biste izbjegli dodatnu opasnost za sve prisutne.
- ▶ Signal poziva u pomoć: Ako ste svjedok nasilja, nazovite lokalnu policiju kako bi stručnjaci mogli brzo reagirati.
- ▶ Obezbijedite sigurno mjesto za žrtvu. Pružite emocionalnu podršku. Saslušajte je, vjerujte joj i pokažite razumijevanje za tešku situaciju kroz koju prolazi.
- ▶ Nemojte kriviti žrtvu. Umjesto toga, usredotočite se na podršku i sigurnost.
- ▶ Potaknite žrtvu da potraži stručnu pomoć.
- ▶ Preporučite žrtvi da se obrati lokalnim humanitarnim organizacijama za žrtve nasilja u porodici koje pružaju savjetovanje, pravnu pomoć i sigurno sklonište.
- ▶ Ako je moguće i sigurno, pokušajte zabilježiti relevantne detalje, kao što su datum, vrijeme, mjesto i opis događaja kako bi te informacije mogle biti korisne u kasnijim pravnim postupcima.
- ▶ Potaknite žrtvu da podnese prijavu. Ako je žrtva spremna, podržite je u odluci da prijavi nasilje nadležnim tijelima.
- ▶ Važno je imati na umu da je sigurnost svih uključenih u proces najvažnija. Ako situacija postane opasna, odustanite i pozovite lokalne vlasti u pomoć.

Scenarij 1:

U stanu ispod kojeg živite čujete viku odrasle osobe, glasno lupanje i plač djeteta koji traje dugo.

Pokušajte procijeniti situaciju pomoću „5 osnovnih pitanja“.

Šta je cilj? Vaš cilj je pronaći najbolji način da odgovorite na situaciju. Vaša je potreba zaštititi dijete i ostale koji su u prostoriji u kojoj se nasilje događa. Kako niste u prostoriji, vaš zadatak je promatranjem i bilježenjem prikupiti što više informacija kako biste mogli potražiti pomoć.

Prođite kroz pet koraka za donošenje odluka:

Zabilježite događaj - Zabilježite kada ste čuli prve znakove nasilja - lupanje, plač, glasove (brojite glasove kako biste zaključili koliko je ljudi u prostoriji, koliko dugo traje, da li ste odmah primijetili ili u početku niste obraćali pažnju i čuli ste tek kada nije bilo moguće da ne primijetite...)

- 1 Protumačite to kao problem/hitan slučaj** - Dijete i moguće drugi ljudi nalaze se u zatvorenom prostoru i možda neće moći napustiti prostor, stoga je rizik od ozbiljnih ozljeda i posljedica veći. Važna je vaša odgovornost – koliko brzo reagirate?
- 2 Preuzmite ličnu odgovornost** - Navodite sve mogućnosti za svoje radnje - odlazak do vrata, kucanje na vrata da odvratite pažnju i eventualno uđete u prostor kako bi se direktno suočili



sa nasilnikom ili dali podršku žrtvi(žrtvama); pozivanje policije ili socijalnih službi radi traženja institucionalne podrške; informirate i zovete ostale stanare radi stvaranje grupnog odgovora...

Imajte vještine za intervenciju - Vi procjenjujete svoje vještine i znanje o tome što ste sposobni učiniti najbolje i šta bi dalo rezultate. (npr. niste toliko jaki pa se ne osjećate sigurno sami suočiti sa nasilnikom, ali imate grupni chat s onim stanarima s kojima se družite - odlučite prvo njih obavijestiti i od njih zatražiti pomoć)

Primijenite Help - Step UP! - Ostali stanari odgovaraju i vi zajedno pristupate situaciji: grupa odlazi u stan kako bi direktno intervenirala, jedna osoba zove policiju, a drugi nude prostor za žrtve kao sklonište kada se izvuku iz situacije zlostavljanja.

- 3 Šta biste mogli učiniti da intervencija bude sigurna, rana i djelotvorna?** Prvo osigurajte vlastitu sigurnost i nazovite lokalnu policiju ako se situacija čini opasnom, obavijestite druge, pružite sklonište, obratite se žrtvi s empatijom i suosjećanjem kako biste je potaknuli da se osjeća sigurnom i podržanom.

- 4 Nedostaci/prednosti** – Koje su koristi od intervencije? Koji su nedostaci? Koji su nedostaci IZOSTANKA intervencije? - Koristi: sigurnost žrtve, drugi stječu povjerenje da progovore, lično zadovoljstvo u pružanju pomoći i spašavanju osobe od potencijalne štete, utjecaj na druge da promijene svoje ponašanje. Nedostaci: vaša vlastita sigurnost je ugrožena, odmazda ili napad u budućnosti od strane nasilnika; nedostaci IZOSTANKA intervencije: žrtve bi mogle pretrpjeti ozbiljne ozljede koje mogu završiti čak i smrću, nasilnik usvaja nasilno ponašanje i nastavlja s nasiljem, nasilnik se ne smatra odgovornim.

- 5 Zauzimanje perspektive** – Kako biste se osjećali da ste vi „žrtva“? Šta biste mislili? Šta biste željeli da drugi učine za vas? - Mogući osjećaji mogu biti strah, izolacija, zatočenost u situaciji i prostoru. Mogao bi se javiti osjećaj srama i krivice, uz strah od osude od strane drugih. Moguće misli bi se odnosile na načine zaštite, o tome kako pobjeći iz situacije. Mogle bi se javiti i misli o samooptuživanju. Moguća očekivanja od drugih mogla bi biti razumijevanje, podrška, pružanje skloništa, brzo reagiranje i pomaganje bez osude i s vjerom u ono što se dogodilo.



Scenarij 2:

Svjedočite fizičkom obračunu svojih roditelja u dnevnoj sobi. Tvoji roditelji ne primjećuju da si tu.

- 1 **Odvratiti pažnju:** Potražite pomoć od roditelja žrtve – pretvarajte se da vas je prijatelj povrijedio ili da ste tek sada saznali za lošu ocjenu koju ste dobili u školi.
- 2 **Delegirati:** Nazovite baku/nanu i djeda i kažite im šta se događa i zamolite ih da dođu pomoći.
- 3 **Dokumentirati:** Pronađite telefon svojih roditelja ili svoj ako ga imate i snimite situaciju.
- 4 **Odgoditi:** Pitajte prijatelja ili širu porodicu da li su ikada bili u takvoj situaciji i šta su uradili, zamolite ih da vam pomognu da naučite kako najbolje reagirati.
- 5 **Usmjeriti:** Ako se osjećate sigurno, reagirajte direktno – suočite se s roditeljem nasilnikom i pomozite zaštititi roditelja žrtvu. To možete učiniti tako da samo uđete u sobu i zagrlite roditelja žrtvu.

Šta uraditi u slučaju zlorabotrebepsihoaktivnih supstanci

Intervencija posmatrača u situaciji zlorabotrebepsihoaktivnih supstanci može biti ključna za pružanje podrške i pomoći osobi koja se suočava s problemom ovisnosti.

Posmatrači se mogu poučiti o znakovima i simptomima zlorabotrebepsihoaktivnih supstanci kako bi bolje razumjeli situaciju. Posmatrač može sudjelovati u edukaciji o prevenciji zlorabotrebepsihoaktivnih supstanci i alkohola kako bi se smanjili rizici i podigla svijest o ovoj važnoj temi. **Za to je važno da posmatrač obrati pažnju na fizičke, emocionalne i socijalne znakove koji ukazuju na moguće zlostavljanje.**

Primjer: Primijetite promjene u ponašanju kao što su gubitak interesa za hobije, promjene u izgledu ili znatno lošiji akademski/poslovni rezultatima.

Posmatrači mogu otvoreno i suosjećajno započeti razgovor s osobom o njenom ponašanju i mogućoj zlorabotrebepsihoaktivnih supstanci. Važno je pružiti podršku i izraziti zabrinutost za njeno zdravlje i dobrobit. Vrlo je važno ponuditi podršku osobi i ponuditi razumijevanje za njene izazove i poteškoće s kojima se suočava.

Primjer: Recite osobi da ste tu za nju i da joj želite pomoći pronaći rješenja za njene probleme.

Osim lične i individualne podrške, posmatrači bi trebali nastojati potaknuti osobu da potraži stručnu pomoć - što znači doktore, terapeute, savjetnike ili organizacije koje nude podršku za ovisnike.

Primjer: Predložite osobi da se javi doktoru ili terapeutu koji se bavi problematikom

ovisnosti o drogama (u Bosni i Hercegovini ovaj sistem podrške ostvaruje se putem zavoda/instituta, centara i komuna za liječenje od alkoholizma i ovisnosti).

Posmatrači bi trebali izbjegavati osuđivanje i stigmatiziranje osobe koja zlorabotrebepsihoaktivnih supstanci. Umjesto toga, važno je pružiti podršku i pomoći pronaći resurse za oporavak. Ne krivite osobu za njenu situaciju, nego se usredotočite na zajednički rad na rješavanju problema. Pitajte osobu koju promjenu želi za sebe kako biste ispitali opcije sistema podrške. Ponudite konkretnu pomoć u pronalazanju resursa, vožnji na liječenje ili sudjelovanju u aktivnostima koje podržavaju zdrav način života, otpratite ih do klinike, terapeuta ili grupe za podršku.

Posmatrači mogu potaknuti osobu da razmišlja o mogućnostima promjene i podržati je u procesu oporavka. Mogu razgovarati s osobom o njenim ciljevima i pomoći joj da identifikira korake prema zdravijem životu. Jedan od načina je definirati dobrobiti i rizike promjena koje donosi proces oporavka.

U ovom slučaju također je važno da posmatrači budu svjesni svoje sigurnosti i granica. Ako situacija postane opasna, posmatrači se trebaju obratiti stručnjacima za pomoć.

Važno je imati na umu da intervencija kod zlorabotrebepsihoaktivnih supstanci zahtijeva suosjećanje, strpljenje i podršku. Osobu koja se bori s ovisnošću treba tretirati s poštovanjem i potrebno je sačuvati dostojanstvo.



Scenarij 1:

Tokom noćnog izlaska s prijateljima, jedna od vaših prijateljica naruči alkoholno piće, iako je maloljetna. Konobar joj donosi piće.

- 1 **Šta je cilj?** Otkrijte razlog zbog kojeg vaša prijateljica pije alkohol čak i ako je to za nju protuzakonito. Naglasite konobaru da je osoba maloljetna i da nije dozvoljeno posluživati alkoholna pića maloljetnicima. Ponudite podršku i pomoć ako je potrebno.
- 2 **Razmotrite pet koraka u donošenju odluka:**
 - ▶ **Primijetite događaj** - Posmatrajte šta se događa - vaša prijateljica naručuje alkoholno piće i konobar joj donosi piće.
 - ▶ **Protumačite to kao problem/hitan slučaj** - alarm u toj situaciji je da je osoba maloljetna i da ne bi trebala naručivati niti biti poslužena alkoholnim pićem, ali ona jeste.
 - ▶ **Preuzmite ličnu odgovornost** - kao prijatelj možete pitati: „Da li je sve u redu? Nisam te prije vidio da piješ alkohol. Ovo je velika promjena. Koji je razlog?“; kao gost, možete pronaći konobara u trenutku kada vaša prijateljica nije u blizini kako joj ne biste stvorili neugodnu situaciju. Obavijestite konobara da je vaša prijateljica maloljetna. Postoji mogućnost da nije pretpostavio ili shvatio da je osoba maloljetna.
 - ▶ **Imajte vještine interveniranja** - trebali biste biti obaviješteni o tome u kojoj dobi mlađi puno- ljetnici smiju konzumirati alkohol, a u kojoj ne. Trebali biste biti suosjećajni i puni razumijevanja prema svojoj prijateljici.
 - ▶ **Provedite Help - Step UP!** - Razgovarajte s prijateljicom, detaljno ispitajte razloge zbog kojih je ona naručila piće. Zamolite konobara ili konobaricu da uzme piće od prijatelja i donese bezalkoholno piće. Obavezno se pozovite na zakone koji se odnose na konzumiranje alkohola.

- 3 **Šta biste mogli učiniti da intervencija bude sigurna, rana i djelotvorna?** - Kao prijatelj možete ponuditi prostor za razgovor i raspravu o situaciji, kao i djelovati prije nego što počne konzumacija.
- 4 **Nedostaci/prednosti** – Koje su koristi od intervencije? Koji su nedostaci? Koji su nedostaci IZOSTANKA intervencije? - Prednosti: Vaša prijateljica nije počela konzumirati alkohol u ranoj dobi, vi odgovarate kao odgovoran građanin i podsjećate radnike na njihove obaveze. Nedostaci: Vaša prijateljica se može naljutiti na vas, može vas etiketirati da niste „zabavni“ kao tinejdžer i to može utjecati na vaše prijateljstvo. Također možete doživjeti reakciju radnika. Nedostatak IZOSTANKA intervencije: Vaša prijateljica potencijalni ovisnik o supstancama. Kafić se suočava s pravnim posljedicama zbog svojih nezakonitih radnji.
- 5 **Zauzimanje perspektive** – Kako biste se osjećali da ste vi „žrtva“? Šta biste mislili? Šta biste željeli da drugi učine za vas? Mogući osjećaji: frustracija, krivica, sram. Oni mogu biti uzrokovani problemima u porodici, niskim samopouzdanjem, depresijom, tjeskobom, borbom da u tom trenutku steknete kontrolu nad životom uz potrebu za „bijegom“ od stvarnosti; također pritisak vršnjaka, mišljenje da je to zabavno jer je zabranjeno, osjećaj buntovništva.. Moguće misli: „Ne mogu funkcionirati bez alkohola.“, „Pomaže mi da se nosim s mojom situacijom.“, „Zabavno je i uživam u tome, to me čini opuštenijim i prijateljski raspoloženijim“, „Ne sviđa mi se to baš, ali svi su prijatelji i prijateljice počeli to raditi, pa i ja isto to želim“. Očekivanja od drugih: razumijevanje zašto to koristim, suosjećanje, podrška kroz to što uvidate da je to pogrešno, ali bez osuđivanja. Prijatelj/prijateljica je tu da potakne moje druge kvalitete i pomogne mi da se usredotočim na ono što trebam poboljšati bez upotrebe supstanci.



Scenarij 2:

Grupa vaših kolega i kolegica iz razreda počela je eksperimentirati s drogama, a jedna osoba počinje pokazivati znakove ovisnosti.

Pokušajte primijeniti „formulu od 5 tačaka“

- 1 **Stalo mi je:** Hej Andrej, hoćeš li izaći sa mnom na svjež zrak, prošetati? Ti si jedan od mojih najbližih prijatelja i želio bih s tobom razgovarati o nečem vrlo važnom.
- 2 **Vidim:** Primijetio sam u posljednje vrijeme da vrlo često kosiš korov. Promijenio si ponašanje otkako se se počeo družiti s uličnom bandom, prije si vrijeme provodio igrajući košarku, a sada vrijeme provodiš po hodnicima pušeći marihuanu. Čak si počeo izostajati s predavanja na fakultetu.
- 3 **Osjećam:** Zabrinut sam za tebe - osjećam da bi ti to moglo stvoriti probleme. Iskreno, malo se bojim da bi mogao početi koristiti neke jače droge.
- 4 **Želim:** Razumijem da su to vaše odluke i ja želim samo ono što je najbolje za tebe, stoga bih bio sretan da vidim da si smanjio upotrebu droga. Ako trebaš razgovarati ili te nešto muči, uvijek se možeš meni obratiti. Ali i naša psihologinja na fakultetu, super je! Ona ti može pomoći. Sjajan si u svojoj oblasti interesovanja, bilo bi mi žao da propuštaš neke dobre stvari u svom životu zbog loše odluke.
- 5 **Hoću:** Bilo bi mi više nego drago poći s tobom do psihologinje. Želim biti uz tebe i podržati te kada budeš spreman da nešto poduzmeš. Jako si mi važan i ne mogu da ti ne kažem šta vidim i osjećam. Brinem se, nadam se da razumiješ.

Šta uraditi u slučaju rizika od samoubistva

Kada posmatrač posumnja da neko ima suicidalne ideje, da planira ili da eventualno realizira tu ideju, važno je odmah djelovati kako bi se toj osobi pružila pomoć i podrška. Slijede koraci koje posmatrač može poduzeti u takvoj situaciji:

- ▶ **Ostanite mirni:** Važno je zadržati mir kako biste mogli intervenirati trezveno i djelotvorno.

Primjer: *Dišite duboko kako biste ostali mirni i jasni u razmišljanju.*

- ▶ **Razgovarajte:** Presudno je otvoriti dijalog sa osobom koja pokazuje znakove suicidalnih namjera. Postavljajte pitanja koja pokazuju brigu i razumijevanje.

Primjer: *„Primijetio sam da možda imaš neki problem. Želim razgovarati o tome i pomoći ako mogu.“*

Primjeri pitanja: *„Kako se osjećaš? Da li razmišljaš o tome da sebi naneseš ozbiljnu povredu? Šta te muči? U kojim situacijama se te misli javljaju? Kako mislima prevladavaš takve situacije? Šta bi u takvoj situaciji bilo od pomoći/pružilo vam podršku?“*

- ▶ **Pažljivo slušajte:** Dajte osobi prostora da izrazi svoja osjećanja i misli. Slušanje bez prosuđivanja može biti izuzetno važno.

Primjer: *Aktivno slušajte ono što vam osoba povjerava i recite da vam je žao, npr. „Razumijem da ti je teško i da se boriš s tim“.*

- ▶ **Nemojte obećavati da ćete to držati u tajnost:** Ako vam osoba kaže da ima suicidalne misli, posebno ako i pravi plan, važno je obavijestiti odgovorne odrasle osobe, osobito ako se radi o djetetu. Obećanje potpune tajnosti može otežati

pružanje odgovarajuće pomoći.

Primjer: *U ovakvim situacijama najbolje je uključiti ljude koji vam mogu pomoći. „Želim ti pomoći, ako ih ne uključim, to bi značilo da ti nisam pomogao. Možemo proći kroz sve ovo zajedno.“*

- ▶ **Postavite pitanja o planu:** Ako osoba izražava suicidalne misli, pitajte da li razmišljala o nekom određenom načinu na koji će se povrijediti.

Primjer: *„Da li razmišljaš o tome da sebi naneseš ozbiljnu povredu?“ „Da li imaš plan?“*

Primjer pitanja: *„Da li imaš konkretan plan kako bi to mogao učiniti?“*

- ▶ **Potaknite kontakt sa stručnjacima za mentalno zdravlje:** Potaknite osobu da se obrati stručnjacima za mentalno zdravlje, poput psihologa, psihijatra ili savjetnika.

Primjer: *„Preporučujem ti da porazgovaraš s terapeutom ili psihijatom koji ti može pružiti stručnu pomoć.“*

- ▶ **Ponudite pratnju ili pomoć u traženju pomoći:** Ako je moguće, predložite da pođete sa osobom do stručnjaka za mentalno zdravlje ili nazovite hitnu pomoć ako je situacija hitna.

Primjer: *„Mogu te odvesti terapeutu ili možemo zajedno pozvati hitnu pomoć ako smatraš da je potrebno.“*

- ▶ **Uključite druge ljude:** Ako se radi o djetetu ili adolescentu, obavijestite roditelje, staratelje, nastavnike ili druge relevantne odrasle osobe.

- ▶ **Ostanite uz osobu:** Ako je situacija akutna i ako postoji neposredna opasnost, ostanite uz osobu do dolaska stručne pomoći.
- ▶ **Ne ostavljajte osobu samu:** Ako se situacija čini hitnom i ako postoji stvarna opasnost, nazovite službu hitne medicinske pomoći ili odvedite osobu u najbližu bolnicu.
- ▶ **Slijedite upute stručnjaka za mentalno zdravlje:** Ako je osoba već na liječenju, slijedite upute specijaliste i pomozite osobi da ostane na liječenju.

- ▶ **Pružite sebi podršku:** Susret s osobom koja ima suicidalne ideje može biti vrlo emocionalno iskustvo. Potražite podršku svojih prijatelja, porodice ili stručnjaka za mentalno zdravlje.

Važno je shvatiti ozbiljnost situacije i brzo djelovati kako bi se osobi pružila potrebna pomoć i podrška. Ako postoji neposredna opasnost, nemojte se ustručavati nazvati službu hitne medicinske pomoći.



Scenarij 1:

Vaša prijateljica pokazuje znakove depresije, povlačenja i govori o samoozljeđivanju. Primjećujete da je počela nositi oštre predmete sa sobom i vidite tragove samoozljeđivanja na njenoj ruci.

Pokušajte primijeniti „formulu od 5 tačaka“

- 1 Stalo mi je:** Nina, hoćeš li sjesti sa mnom na velikom odmoru? Uvijek tako lijepo razgovaramo i volim provoditi vrijeme s tobom. Puno sam razmišljao o tebi u proteklom periodu.
- 2 Vidim:** Primjećujem da se u proteklom periodu povlačiš iz grupe i manje pričaš. Nekoliko puta si se našalila kako bi bilo zanimljivo nanijeti sebi bol. Da li razmišljaš o tome da sebi naneseš ozbiljnu ozljedu? Danas sam vidio neke oštre predmete u tvojoj torbi dok je bila na stolu.
- 3 Osjećam:** Zabrinut sam za tebe. Kako se osjećaš? Bojim se šta bi se moglo dogoditi.
- 4 Želim:** Razumijem da je ovo teško razdoblje za tebe i da se boriš. Možda je najbolje uključiti nekoga ko može pomoći. Želim ti pomoći, a ako ne uključim nekog iskusnog, to će za mene značiti da ti nisam pomogao. Možemo proći kroz ovo zajedno.
- 5 Hoću:** Mogao bih ti organizirati sesiju s lokalnom terapeutkinjom. Mogu te otpratiti do njenog ureda. Ne moraš prolaziti kroz ovo sama. Šta bi još bilo od pomoći u ovoj situaciji? Ostat ću s tobom i poduzet ću nešto kad budeš trebala. Možeš to prevladati, jaka si i nisi sama.



Scenarij 2:

Pronašli ste pismo svog prijatelja u kojem on izražava osjećaj beznađa i u kojem prepoznajete njegove suicidalne misli. Već neko vrijeme se povlači iz društvenih aktivnosti, nema interesa za školu i većinu vremena provodi kod kuće.

Pokušajte primijeniti „formulu od 5 tačaka“

- 1 **Šta je cilj?** - Vaš cilj je pomoći prijatelju/prijateljici, pružiti podršku i uključiti stručnjaka koji može pomoći kako bi njemu/joj bilo bolje.
- 2 **Razmotrite pet koraka u donošenju odluka:**
 - ▶ **Primijetite događaj** - Kada pronađete pismo, povezujete povlačenje iz grupe prijatelja i nedostatak interesa za školu s njegovim suicidalnim mislima. Pismo pokazuje da postoji veliki problem.
 - ▶ **Protumačite to kao problem/hitan slučaj** - Znaci upozorenja su njegovi/njeni izrazi beznađa o kojima govori u pismu. To zahtijeva hitnu pažnju i djelovanje.
 - ▶ **Preuzmite ličnu odgovornost** - Kao prijatelj osjećaš odgovornost za djelovanje. Smatrate da bi bilo najbolje da o pismu obavijestite njegove/njene roditelje i školskog psihologa.
 - ▶ **Imajte vještine za intervenciju** - Osjećate da je potrebna stručna pomoć i da vam te vještine nedostaju. Možete se ponuditi da saslušate osobu i da joj pružite emocionalnu podršku, ali ne puno iznad toga.
 - ▶ **Implementirajte Help – Step UP!** - Vi donosite odluku da je najbolje obavijestiti školskog psihologa. Razgovarate s njima o tome što biste trebali učiniti sljedeće. Zajedno planirate kako pristupiti situaciji.

3 Što biste mogli učiniti da intervencija bude sigurna, rana i djelotvorna? -

Nemojte oklijevati jer to može dovesti do ishitrene reakcije vašeg prijatelja, a to bi bilo kontraproduktivno. Pokušavate ukloniti sve opasnosti ili predmete za potencijalno samoozljeđivanje kada ste u blizini prijatelja. Inicirate češće druženje kako biste nadzirali prijatelja i bili s njim.

4 Nedostaci/prednosti

– Koje su koristi od intervencije? Koji su nedostaci? Koji su nedostaci IZOSTANKA intervencije? Koristi: spašavanje života vaših prijatelja, pružanje podrške koja im je potrebna, sprečavanje dugoročnih problema s mentalnim zdravljem. Nedostaci: stvaranje nelagode za vašeg prijatelja, pritisak na vaše prijateljstvo i emocionalni ožiljak koji je svjedočene situacije ostavilo na vas. Nedostaci IZOSTANKA intervencije: potencijalni gubitak života vaših prijatelja, mentalno zdravlje koje se pogoršava, grižnja savjesti zbog nepoduzimanja radnji.

5 Zauzimanje perspektive

– Kako biste se osjećali da ste vi „žrtva“? Šta biste mislili? Šta biste željeli da drugi učine za vas? - Moguća osjećanja: očaj, beznađe, bol, borba, težina osjećaja kad se ne vidi izlaz iz problema. Misli: „Ne mogu više ovako“, „Sam sam, niko me ne primjećuje“, „Nikome ne bih nedostajao“; Očekivanja od drugih: podrška, razumijevanje, biti viđen, da ljudi izraze svoju brigu i poduzmu nešto.

Važno je napomenuti da primjena ovih koraka može varirati ovisno o specifičnoj situaciji i okolnostima. Sigurnost posmatrača, žrtava i drugih prisutnih osoba uvijek bi trebala biti najvažnija i uvijek bi se trebala voditi oprezom. Posebno je važno obratiti pažnju na psihičku štetu koju može izazvati bilo koji oblik nasilja te je važno u primjeni 5D metoda intervencije posmatrača ne zaboraviti uključiti stručnu psihosocijalnu, psihološku i/ili psihoterapijsku podršku.



Embassy of Italy
Sarajevo

