



Rodno zasnovano nasilje učinjeno upotrebom tehnologije

Pregled pravnih mehanizama zaštite
i dostupnih strategija i tehnika
psihološke (samo)pomoći

Autorke

Ana Bukvić
Milena Vasić

Urednica izdanja

Anita Pantelić

Izdavač

Alternativni centar za devojke

Lektura i korektura

Selena Simić

Prevod sa engleskog jezika

Lida Hromadžić

Ilustracije i dizajn

Jelena Jaćimović Jaćim

Štampa

Copy studio

Tiraž

100

*Ovaj priručnik je nastao zahvaljujući
podršci Trag fondacije*



Rodno zasnovano nasilje učinjeno upotrebom tehnologije

Pregled pravnih mehanizama zaštite
i dostupnih strategija i tehnika
psihološke (samo)pomoći

Sadržaj

1. Uvod	5
2. Pregled međunarodnih konvencija i direktiva primenljivih na rodno zasnovano nasilje učinjeno upotrebom tehnologije	10
3. Pojedini primeri (krivična dela) nasilja učinjenog upotrebom tehnologije	15
4. Kako se prijavljuje krivično delo?	27
5. Koji još oblici zaštite postoje?	31
6. Karakteristike tehnologije i internet kulture koje utiču na digitalno rodno zasnovano nasilje	34
7. Preživljavanje traumatskog događaja	36
8. Šta možete da uradite za svoje mentalno zdravlje?	40
9. Donošenje odluke o prijavljivanju nasilja	44
10. Kako da podržite sebe ako postupak dugo traje?	46
11. Da li da potražite profesionalnu pomoć?	49
12. Šta možete da uradite ako vama bliska osoba preživljava nasilje?	51
13. Praktične ideje za oslobađanje od stresa i anksioznosti	54
14. Korisni kontakti	61
Zaključak – Summary	66

1. Uvod

Priručnik koji je pred vama nastao je u okviru projekta *End online violence – sustain movement*, koji Trag fondacija podržava od 2018. godine. Tokom implementacije ovog projekta sprovedene su brojne aktivnosti (edukativni treninzi, istraživanja, paneli i drugo) koje se u najširem odnose na širok spektar pitanja povezanih sa fenomenom rodno zasnovanog nasilja učinjenog upotrebom tehnologije. Ovaj projekat je usmeren na izgradnju kapaciteta ženskog pokreta (organizacija i pojedinki) u regionu Zapadnog Balkana da prepozna i adekvatno reaguje na rodno zasnovano nasilje učinjeno upotrebom tehnologije i potpomogne stvaranje rezilijentnog feminističkog pokreta, agilnog da adresira i suprotstavi se ovoj formi nasilja prema ženama i devojkicama.

Cilj ovog priručnika je da čitaocima i čitatateljicama olakša proces snalaženja, tj. prepoznavanja i razumevanja različitih oblika rodno zasnovanog nasilja učinjenog upotrebom tehnologije¹ i psiholoških posledica koje nastaju prouzrokovane njime. Namenjen je pre svega ženama i devojkicama² koje su u riziku od nasilja, ali i aktivistima/kinjama u vaninstitucionalnim sistemima koji pružaju podršku ženama sa iskustvom nasilja.

Namera autorki je da na terminološki jednostavan način, ponude korisne informacije o najčešćim oblicima nasilja koje je izvršeno upotrebom tehnologije, koji jesu, ili mogu biti inkriminirani Krivičnim zakonom Republike Srbije. Takođe, u priručniku se

1 U daljem tekstu za istu vrstu nasilja biće korišćeni i sledeći termini: digitalno nasilje, nasilje na internetu, nasilje u digitalnom prostoru, nasilje u digitalnoj sferi i drugo

2 U tekstu će biti korišćen rodno senzitivn pristup jeziku, ukoliko je negde slučajno izostavljena rodno senzitivna terminologija, u pitanju je greška, ne namera autorki i izdavača

nalaze i pojedini primeri iz sudske prakse u Republici Srbiji koji se odnose na nasilje koje je izvršeno upotrebom tehnologije, kako bi čitaoci/teljke stekli što je moguće potpuniji uvid u problematiku ovog vida nasilja. Uz pravnu dimenziju, koja je suštinski važna zbog razumevanja politika i kaznenih mera koje se odnose na ovaj vid nasilja, kao i mogućnosti, odnosno ograničenja koja su trenutno aktuelna na ovom polju, priručnik sadrži i psihološku analizu posledica koje ovaj vid nasilja može prouzrokovati. U tom smislu, ukazano je na niz psiholoških reakcija/promena koje mogu nastati kod osoba koje trpe ovaj vid nasilja ili su u riziku od istog.

U ovom priručniku se mogu naći i korisne smernice i saveti o radu pojedinih institucija kojima se osobe koje imaju iskustvo nasilja mogu obratiti, o njihovim nadležnostima i obavezama koje u toku postupanja imaju prema građanima/kama. Ono što je posebno korisno, jeste što ovaj priručnik sadrži niz objašnjenja o kompleksnosti procesa suočavanja sa iskustvom nasilja, o izazovima prijavljivanja nasilja nadležnim organima i pitanjima važnosti individualne psihološke (samo)pripreme za upuštanje u ovakve procese. U ovom priručniku se ukazuje i na legislativni okvir primenljiv na domen rodno zasnovanog nasilja koje se čini upotrebom tehnologije, koji je trenutno važeći kako na međunarodnom, tako i na evropskom nivou. Međunarodna iskustva i prakse u ovom domenu posebno su važni za države koje nemaju dovoljno razvijene kapacitete i koje su kao Republika Srbija i većina zemalja regiona Zapadnog Balkana u procesu evropskih integracija. Jedna od obaveza koje kao zemlje kandidati za članstvo imaju jeste da svoja nacionalna zakonodavstva usaglase sa evropskim zakonodavnim okvirom.

Kako digitalni prostor predstavlja jednu od dimenzija javnog prostora, a pristup internetu se sve više posmatra kao temeljno ljudsko pravo, važno je ukazati na njegove problematične aspekte, odnosno na niz isključivih i nasilnih diskursa i uverenja, koji se izražavaju i rapidno šire u kontekstu anonimnosti i

nekažnjivosti. Kako nasilje učinjeno upotrebom tehnologije nije privatni problem korisnika/ca, već važno društveno pitanje, koje mahom pogađa žene i devojčice, bitno je istaći da je ovaj vid nasilja sastavni deo kontinuuma nasilja nad ženama i devojčicama.

Rodno zasnovano nasilje učinjeno upotrebom tehnologije je interseksionalni oblik nasilja, i karakterišu ga različiti oblici i stepeni ranjivosti. Osnov vršenja ovog oblika nasilja je pol u kombinaciji sa drugim faktorima poput rodnog identiteta, seksualne orijentacije, rasnog ili etničkog porekla, godina, religijskih, političkih ili bilo kojih drugih uverenja ili verovanja³.

Savetodavni komitet Evropske komisije za jednake mogućnosti za žene i muškarce preporučuje korišćenje sledeće definicije:

Sajber-nasilje nad ženama je akt rodno zasnovanog nasilja počinjen direktno ili indirektno putem informaciono-komunikacionih tehnologija koji dovodi do, ili je verovatno da će dovesti do fizičke, seksualne, psihičke ili ekonomske povrede ili patnje za žene i devojčice, uključujući pretnje takvim delima, bilo da se dešavaju u javnom ili privatnom životu, ili ometanje korišćenja njihovih osnovnih prava i sloboda. Sajber-nasilje nije ograničeno na, već uključuje kršenje privatnosti, uhođenje, uznemiravanje, rodno zasnovani govor mržnje, deljenje ličnog sadržaja bez pristanka, seksualno zlostavljanje zasnovano na fotografijama, hakovanje, krađu identiteta i direktno nasilje. Sajber-nasilje je deo kontinuuma nasilja nad ženama: ono ne postoji u vakumu, nego potiče i održava višestruke oblike nasilja koji se odvijaju u oflajn prostoru.

³ Combating Cyber Violence against Women and Girls, European Institute for Gender Equality, 2022, str 7.

U svakodnevnom govoru i interakcijama ljudi pojavljuju se mnogi pojmovi, najčešće tuđice, preuzete uglavnom sa engleskog govornog područja, da opišu različite radnje koje se odnose na rodno zasnovano nasilje učinjeno upotrebom tehnologije. Važno je da znamo da u različitim lokalnim kontekstima one često preuzimaju značenja koja nisu nužno u vezi sa njihovim originalnim značenjem, te je korisno da se prema ovakvim praksama odnosimo obazrivo i kritički⁴. Nedostatak univerzalne terminologije, neusaglašene ili nedovoljno obuhvatne definicije rodno zasnovanog nasilja učinjenog upotrebom tehnologije i svih njegovih pojavnih oblika, neharmonizovana legislativa, kako na međunarodnom, tako i na nacionalnim nivoima, otežavaju proces efikasnog zauzdavanja ove vrste nasilja.

Posledica ovakvog stanja stvari je nepoverenje oštećenih da kapaciteti sistema mogu da garantuju i zaštite osnovna ljudska prava u digitalnom prostoru. To se posebno odnosi na pitanja bezbednosti i privatnosti, individualnog dostojanstva i nadoknade kako materijalne, tako i nematerijalne štete. U kontekstu ženskih ljudskih prava pitanje rodno zasnovanog nasilja učinjenog upotrebom tehnologije, nailazi na dodatne otpore i nerazumevanja, jer je digitalni prostor preuzeo patrijarhalne društvene obrasce, odnosno istorijski neravnopravne odnose moći koji postoje u fizičkom prostoru.

Zbog svega navedenog, važno je da pri razumevanju fenomenologije nasilja učinjenog upotrebom tehnologije, ostanemo fleksibilni i otvoreni. Na to nas između ostalog upućuje i karakter same tehnologije, odnosno njen brzi i često nepredvidivi upotrebni potencijal koji otvara prostor za različite oblike (zlo) upotrebe.

Ipak, ne može se reći da se poslednjih godina problem rodno zasnovanog nasilja učinjenog upotrebom tehnologije, potpuno

⁴ Pojmovnik rodno zasnovanog nasilja počinjenog posredstvom tehnologije, UNFPA, 2021.

zanemaruje. Učinjeni su brojni napori, od strane različitih institucija i agencija, mahom na nivou Evropske unije, da se pruže različiti alati za borbu protiv rodno zasnovanog nasilja. Evropska komisija je ustanovila niz političkih ciljeva i akcija koje imaju za cilj ostvarivanje napretka u rešavanju problema rodno zasnovanog nasilja i zaštite građana od sajber kriminala do 2025. To uključuje Strategiju rodne ravnopravnosti 2020–2025⁵, Strategiju o pravima žrtava 2020–2025⁶, Strategiju za efikasniju borbu protiv seksualnog zlostavljanja dece 2020–2025⁷, EU strategiju o sajber bezbednosti⁸ i Strategija EU na suzbijanju trgovine ljudima⁹. Važno je napomenuti kodeks ponašanja EU u borbi protiv nelegalnog govora mržnje na mreži, koji je uveden 2016. godine¹⁰ i koji ima za cilj da podstakne potpisnike (tj. onlajn platforme i provajdere usluga) da se pozabave govorom mržnje na mreži¹¹.

5 https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/policies/justice-and-fundamental-rights/gender-equality/gender-equality-strategy_en#gender-equality-strategy-2020-2025

6 https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/policies/justice-and-fundamental-rights/criminal-justice/protecting-victims-rights/eu-strategy-victims-rights-2020-2025_en

7 https://home-affairs.ec.europa.eu/policies/internal-security/child-sexual-abuse/eu-strategy-more-effective-fight-against-child-sexual-abuse_en

8 <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/cybersecurity-strategy>

9 https://home-affairs.ec.europa.eu/news/eu-proposes-new-rules-fight-trafficking-human-beings-2022-12-18_en

10 https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/policies/justice-and-fundamental-rights/combating-discrimination/racism-and-xenophobia/eu-code-conduct-counter-illegal-hate-speech-online_en

11 Combating Cyber Violence against Women and Girls, European Institute for Gender Equality, 2022, str 21.

2. Pregled međunarodnih konvencija i direktiva primenljivih na rodno zasnovano nasilje učinjeno upotrebom tehnologije

S obzirom da proces evropskih integracija, podrazumeva usaglašavanje pravnog okvira zemlje kandidata (Srbija) sa zakonodavstvom Evropske unije, ukazujemo na pregled najvažnijih politika i mera koje su na snazi u državama članicama.

Harmonizacija propisa koji su trenutno na snazi u Srbiji, sa onima koji postoje na nivou Evropske unije, svakako bi olakšala i učinila efikasnijom borbu protiv rodno zasnovanog nasilja učinjenog upotrebom tehnologije.



Tabela 2.1.

Pregled međunarodnih konvencija primenljivih na rodno zasnovano nasilje učinjeno upotrebom tehnologije

<p>Istanbulska Konvencija o prevenciji i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u porodici¹²</p>	<p>Istanbulska Konvencija se može primeniti na (rodno zasnovano nasilje učinjeno upotrebom tehnologije) – CVAWG¹³. Konkretno, član 3a daje definiciju ‘nasilja nad ženama’ koja uključuje sve radnje rodno zasnovanog nasilja. Ostale odredbe koje se mogu primeniti na sajber nasilje su član 33. o psihičkom nasilju, član 34. o uhođenju i članak 40. o seksualnom uznemiravanju. Iako se Konvencija u tim članovima izričito ne poziva na sajber sferu ili upotrebu IKT-a, izveštaj sa objašnjenjem Konvencije naglašava da se, konkretno u odnosu na član 34. o uhođenju, preteće ponašanje može sastojati od praćenja žrtve u virtualnom svetu (sobe za razgovor, stranice za društveno umrežavanje itd.) ili širenje neistinitih informacija na internetu (Savet Europe, 2011.). Nadalje, 2021. GREVIO je kroz svoju Opštu preporuku br. 1 razjasnio sledeće: (1) definicija nasilja nad ženama navedena u članu 3a pokriva mnoge oblike nasilja nad ženama počinjenog na internetu; i (2) povezani zahtevi za države članice da uspostave zakonske i političke okvire za borbu protiv svih oblika nasilja nad ženama trebaju biti pokriveni ove oblike sajber nasilja (GREVIO, 2021.)</p>
<p>Konvencija o sajber kriminalu¹⁴</p>	<p>Budimpeštanska konvencija usvojena je 2001. godine i bila je prvi ugovor koji se usredsredio na kriminalne radnje povezane s internetom, posebno se baveći kompjuterskim prevarama, kršenjima autorskih prava, prekršajima koji se odnose na dečiju pornografiju i narušavanjem mrežne sigurnosti. Glavni cilj Konvencije je zaštititi društvo od sajber kriminala pružanjem zajedničke kaznene politike putem odgovarajućeg zakonodavstva i međunarodne saradnje. Neki se članovi Konvencije mogu primeniti na sajber nasilje, poput članova 4. i 5. koji se odnose na ometanje podataka i sistema koje može uzrokovati smrt ili fizičku i psihičku posledicu.</p>

12 <https://www.coe.int/en/web/istanbul-convention>

13 CVAWG je akronim na engleskom jeziku, odnosno skraćena od Cyber violence against woman and girls i biće korišćena u daljem tekstu

14 <https://www.coe.int/en/web/cybercrime/the-budapest-convention>

Lanzarote Konvencija o zaštiti dece od seksualnog iskorišćavanja i seksualnog zlostavljanja¹⁵

Kriminalizuje sve oblike zlostavljanja dece, uključujući oblike sajber nasilja koji se bave seksualnim iskorišćavanjem i seksualnim zlostavljanjem na internetu, kao što su „grooming“ (vrbovanje), dečija pornografija i korumpiranje dece. Kriminalizovana ponašanja u vezi sa sajber nasiljem navedena su u članovima od 18 do 23.

Tabela 2.2.

EU legislativa primenljiva na rodno zasnovano nasilje učinjeno upotrebom tehnologije

Direktiva o pravima žrtava (Direktiva 2012/29/EU)¹⁶

Cilj je da osigura da su žrtve svih oblika kaznenih dela širom EU dobro informisane o svojim pravima, da znaju gde mogu da traže podršku i zaštitu, da budu u mogućnosti da učestvuju u krivičnom postupku i da budu priznate i tretirane ravnopravno i sa poštovanjem. Direktiva štiti žrtve kriminalnih dela kako je definisano nacionalnim zakonima. Stoga se primenjuje na oblike sajber-nasilja nad ženama i devojkicama (CVAWG) koji su kriminalizovani u državi članici (Evropska komisija, 2020).

Direktiva o borbi protiv seksualnog zlostavljanja dece (Direktiva 2011/93/EU)¹⁷

Odnosi se i na oflajn i na onlajn dimenzije seksualnog zlostavljanja dece. Cilj ove direktive je da zaštiti maloletne osobe od zloupotrebe intimnih fotografija bez pristanka, (materijalom seksualnog zlostavljanja dece se smatra kada je žrtva maloletna . Član 25. obavezuje države članice EU da odmah uklone materijale o zlostavljanju dece na svojoj teritoriji i da obezbede uklanjanje materijala koji se nalaze na drugom mestu, nudeći mogućnost da blokiraju materijal seksualnog zlostavljanja dece. Direktiva štiti decu na mreži, ali ne pominje devojkice kao primateljice specifičnih oblika rodno zasnovanog nasilja.

¹⁵ <https://www.coe.int/en/web/children/lanzarote-convention>

¹⁶ <https://www.podrskazrtvama.rs/media/medjunarodni/DIREKTIVA-2012-29-EU.pdf>

¹⁷ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=celex%3A32011L0093>

<p>Revidirana direktiva (Directive 2006/54/EC)</p>	<p>Zamenjuje niz prethodnih EU direktiva koje su činile temelj okvira za jednako postupanje prema muškarcima i ženama. Direktiva zahteva provođenje zabrane direktne i indirektno diskriminacije, uznemiravanja i seksualnog uznemiravanja i provođenje načela jednake plate, (pristup) zapošljavanju i programima socijalnog osiguranja na poslu. Može se primeniti na neke oblike sajber-nasilja nad ženama i devojkicama, kao što je sajber uznemiravanje, ali se ne pominje eksplicitno taj element i ograničen je samo na pitanja zaposlenja i primanja.</p>
<p>Opšta regulativa o zaštiti podataka o ličnosti EU (Regulativa (EU) 2016/679)¹⁸</p>	<p>Opšta regulativa o zaštiti podataka o ličnosti (GDPR) štiti fizička lica od prikupljanja i obrade ličnih podataka koji se odnose na pojedince u EU, a prikupljaju se i obrađuju od strane pojedinaca, kompanija ili organizacija. Regulativa ne definiše nijedan oblik sajber-nasilja, ali pruža zaštitu žrtvama sajber-nasilja (npr. žrtvama zloupotrebe deljenja intimnih materijala bez pristanka) i predviđa sankcije koje će biti izrečene protiv pojedinca odgovornog za deljenje sadržaja bez pristanka i protiv osobe koja objavi takav materijal.</p>
<p>Direktive o e-trgovini (Direktiva 2000/31/EC)¹⁹</p>	<p>Reguliše elektronsku trgovinu, uključujući uspostavljanje pravila o odgovornosti pružalaca usluga. U tom smislu, direktiva može da obavezuje pružaoce usluga da uklone ili onemoguće pristup ilegalnom sadržaju koji se nalazi na njihovim platformama.</p>

18 <https://www.poverenik.rs/sr-yu/%D0%BC%D0%B5%D1%92%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B86/%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%81k%D0%B0-%D1%83%D0%BD%D0%B8%D1%98%D0%B0/3443-%D0%BE%D0%BF%D1%88%D1%82%D0%B0-%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B1%D0%B0-%D0%BE-%D0%B7%D0%B-0%D1%88%D1%82%D0%B8%D1%82%D0%B8-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B0-%D0%BE-%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.html>

19 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=celex%3A32000L0031>

<p>Direktiva o pružanju audiovizuelnih medijskih usluga (Direktiva 2010/13/EU)²⁰</p>	<p>Ima za cilj da zaštiti maloletne osobe od neprikladnog sadržaja i sve korisnike od sadržaja koji "sadrži podsticanje na nasilje ili mržnju usmerenu protiv grupe osoba ili pripadnika takve grupe definisanih na osnovu pola, rase, boje kože, vere, porekla ili nacionalnog ili etničkog porekla" (Van der Wilk, 2018). Takođe sadrži odredbe za prijavljivanje i označavanje nezakonitog sadržaja i sadržaja koji izaziva mržnju. Ovo se odnosi na televizijske programe, usluge "video na zahtev" i platforme za deljenje videa, uključujući društvene medije koji su u suštini posvećeni deljenju videa.</p>
<p>Direktive o sprečavanju i borbi protiv trgovine ljudima i zaštiti žrtava trgovine ljudima (Direktiva 2011/36/EU)²¹</p>	<p>Navodi odredbe za prevenciju trgovine ljudima, zaštitu žrtava i delovanje organa za sprovođenje zakona u vezi sa počiniocima trgovine ljudima. To je indirektno relevantno za sajber-nasilje, s obzirom na snažnu rodnu dimenziju i upotrebu digitalnih mreža za činjenje ovih krivičnih dela. Evropska komisija je 2016. godine objavila studiju u kojoj se navodi sve veća upotreba Interneta od strane trgovaca ljudima, ali sama direktiva ne pokriva ovo pitanje (Evropska komisija, 2016.)</p>

²⁰ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/?uri=celex%3A32010L0013>

²¹ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011L0036&from=LV>

3. Pojedini primeri (krivična dela) nasilja učinjenog upotrebom tehnologije

Osoba koja trpi neki oblik nasilja nije u obavezi da poznaje pravo i da zna koje joj je krivično delo učinjeno. Na javnom tužilaštvu je obaveza da kvalifikuje delo odnosno da vidi da li radnje koje neko lice preduzima predstavljaju krivično delo i koje je to delo.

U ovom delu priručnika skrenućemo pažnju na nekoliko najčešćih dela digitalnog nasilja radi lakšeg razumevanja koje sve radnje predstavljaju nasilje, što može omogućiti kako proces prijavljivanja tako i lakšu potragu za zaštitom. Takođe, ukazaćemo na različite modalitete prijavljivanja nasilja i nezavisne institucije kojima se lica koja smatraju da su oštećena mogu obratiti ukoliko smatraju da se na njihove prijave nasilja ne reaguje adekvatno, da se ignorišu, ili da su im na bilo koji način povređena prava.

Digitalno nasilje predstavlja širok spektar radnji koje se svakodnevno događaju putem različitih digitalnih platformi – društvenih mreža, elektronske komunikacije, telefona, svega što spada u tzv. digitalne tehnologije. Kao najčešće radnje digitalnog nasilja izdvajaju se različiti oblici proganjanja, neovlašćenog objavljivanja fotografija, vredanja, pretnji i slično. Razvojem digitalnih tehnologija razvijaju se i nove radnje njihove zloupotrebe pa je zaista nemoguće pobrojati šta sve predstavlja digitalno nasilje. U svakom slučaju, ako neko čini da se druga osoba oseća loše, uvređeno, poniženo ili uplašeno na internetu, ako pomišlja da ugasi ili zaključa nalog, velika je verovatnoća da trpi neki oblik digitalnog nasilja.

3.1. Proganjanje

Proganjanje predstavlja radnje stupanja u neželjeni kontakt sa drugom osobom.

Šta kaže zakon?

Prema Krivičnom zakoniku Srbije, proganjanje je definisano na sledeći način:

Ko u toku određenog vremenskog perioda uporno:

- 1) drugo lice neovlašćeno prati ili preuzima druge radnje u cilju fizičkog približavanja tom licu protivno njegovoj volji;*
- 2) protivno volji drugog lica nastoji da sa njim uspostavi kontakt neposredno, preko trećeg lica ili putem sredstava komunikacije;*
- 3) zloupotrebljava podatke o ličnosti drugog lica ili njemu bliskog lica radi naručivanja robe ili usluga;*
- 4) pretil napadom na život, telo ili slobodu drugog lica ili njemu bliskog lica;*
- 5) preuzima druge slične radnje na način koji može osetno da ugrozi lični život lica prema kome se radnje preduzimaju,*
kazniće se novčanom kaznom ili zatvorom do tri godine.

Šta ovo znači?

Radnja proganjanja je svaka radnja kojom neko pokušava da stupi u kontakt sa nekim licem mimo njegove volje.

Ovo može biti – slanjem poruka direktno ili preko drugih osoba, pisanjem pisama, dolaskom na radno mesto ili u školu, ili bilo koje drugo praćenje, pozivanje telefonom i svaki drugi način na koji se može uspostaviti kontakt sa osobom. Progonitelji su izuzetno kreativni kada žele da dođu do neke osobe, pa se neretko dešava da blokirane osobe na jednom broju telefona ili profilu na društvenim mrežama, naprave novi. Zato krug radnji koje predstavljaju proganjanje nije zatvoren, već zakon navodi „druge slične radnje preduzete na način koji može osetno da ugrozi lični život lica prema kome se radnje preduzimaju“.

Proganjanje **nije jedna radnja**. Ono traje određeni vremenski period, odnosno, ponavlja se. To znači da osoba koja proganja mora uporno pokušavati da stupi u kontakt sa datim licem. Koji će to biti vremenski period, koliko poruka ili poziva, zavisi od okolnosti slučaja. Nekada će biti dovoljne dve poruke da se određena radnja smatra proganjanjem, a nekada će biti potrebno da ih bude više. Međutim, ovo ne znači da ako je neko lice učinilo jednom nešto što je drugo lice uznemirilo to nije kažnjivo. Iako se ne radi o krivičnom delu proganjanja, to može biti neko drugo krivično delo, na primer – uvreda, ugrožavanje sigurnosti, neovlašćeno fotografisanje itd. Kao što je pomenuto, lice ima pravo da prijavi delo ukoliko posumnja da je u pitanju nasilje, a koje će to delo biti, nije u obavezi da kvalifikuje, već to radi Javno tužilaštvo.

Kod krivičnog dela proganjanja tužilaštvo nakon podnošenja krivične prijave gonjenje preduzima po službenoj dužnosti. Ovo znači da je na licu koje trpi nasilje da prijavi delo i priloži dokaze, a oni preduzimaju dalje istražne radnje i vode postupak.

Primer:

U jednom slučaju koji je postojao u našoj sudskoj praksi, devojci A.A. je njen komšija svakodnevno slao ljubavne pesme, iako mu je ona rekla da nije zainteresovana za njega. Često se pojavljivao ispred njene kuće i posmatrao je. Otvorio je blog na kome je objavljivao erotsku poeziju koja je njoj posvećena. Ovo ponašanje je počelo ozbiljno da uznemiruje A. A. i ona je prijavila slučaj tužilaštvu. Nakon sporvedenog krivičnog postupka, tužilaštvo je podiglo optužnicu i počelo je suđenje. Na suđenju su izvedeni svi dokazi, uzet je iskaz od A. A., od okrivljenog, njenog brata koji je video da okrivljeni dolazi ispred njihove kuće, izvršen je uvid u njegov blog. Učinilac je osuđen, ali mu je umesto kazne određena mera bezbednosti obavezno psihijatrijsko lečenje i čuvanje u zdravstvenoj ustanovi i zabrana približavanja i komunikacije sa oštećenom. Ova mera izrečena je jer je u toku postupka utvrđeno da učinilac boluje od mentalne bolesti i da nije uračunljiv. Ipak mera bezbednosti zabrane približavanja i komunikacije doprinela je da se A. A. ponovo oseća bezbednom. Ono što je važno u ovom slučaju jeste da on njoj nije pretio, već joj je slao naizgled bezopasan sadržaj – ljubavnu poeziju, ali protiv njene volje. Zbog tog odsustva njenog pristanka da prima ljubavnu pisma od njega, državni organi su odlučili da je on učinio krivično delo proganjanja.

3.2. Ugrožavanje sigurnosti

Ugrožavanje sigurnosti je krivično delo koje se najčešće izvrši putem društvenih mreža.

Šta kaže zakon?

(1) Ko ugrozi sigurnost nekog lica pretnjom da će napasti na život ili telo tog lica ili njemu bliskog lica, kazniće se novčanom kaznom ili zatvorom do jedne godine.

(2) Ko delo iz stava 1. ovog člana učini prema više lica ili ako je delo izazvalo uznemirenost građana ili druge teške posledice, kazniće se zatvorom od tri meseca do tri godine.

(3) Ko delo iz stava 1. ovog člana učini prema predsedniku Republike, narodnom poslaniku, predsedniku Vlade, članovima Vlade, sudiji Ustavnog suda, sudiji, javnom tužiocu i zameniku javnog tužioca, advokatu, policijskom službeniku i licu koje obavlja poslove od javnog značaja u oblasti informisanja u vezi sa poslovima koje obavlja, kazniće se zatvorom od šest meseci do pet godina.

Šta ovo znači?

Da bi postojalo krivično delo ugrožavanje sigurnosti potrebno je da postoji pretnja i to ne bilo koja pretnja, već pretnja po život ili telo nekog lica ili njemu bliske osobe i to takva pretnja koja je u njemu izazvala osećaj straha. Dakle, sve što direktno ili indirektno izaziva strah u nekom licu može biti ugrožavanje sigurnosti.

Da bi neka pretnja bila kažnjiva, ona mora biti ozbiljna i konkretna. Pretnja predstavlja stavljanje u izgled nekog zla koje onaj koji pretil namerava da učini. Ujedno, ona mora biti ostvariva. Nije kažnjiva pretnja u kojoj bi neko napisao: „*Staviću te u raketu i lansirati na mesec*“, koliko god da se lice kome je upućena uplaši, jer tako nešto nije ostvarivo. Da bi se pretnja smatrala ugrožavanjem sigurnosti ona mora stavlјati u izgled tačno određeno, objektivno moguće zlo. Pretnja, dakle, mora biti ostvariva, jasna i konkretna.

Primer:

U jednom od slučajeva u našoj praksi, novinarka je dobila poruku na društvenoj mreži Facebook: „Srećan kraj samo što će tvoj biti život koji tuguje. Znam gde ti je ćerka sutra, znam gde će biti u subotu, tvoja priča se završava i od ponedeljka ćemo svi da budemo srećni. Kad joj nabijem nož kroz utrobu sva ona mladost će vrisnuti u suzama i bolu tvojih grehova“. Ovo je protumačeno kao pretnja od strane suda i tužilaštva i osoba koje je poslala ovakvu poruku je bila krivično kažnjena, jer je takva poruka sadržala sve elemente ugrožavanja sigurnosti.

U drugom slučaju koji je bio poznat javnosti, pojavila se fotografija sa montažom aktivistkinje A. Ć. na kojoj je vojnik stajao sa puškom uperenom u telo koje leži na zemlji, a umesto glave osobe koja je stvarno bila na fotografiji, nalazila se glava oštećene aktivistkinje. Pošto se radilo o nedvosmislenom ugrožavanju sigurnosti, jer je puška uperena u glavu žene predstavljala jasnu pretnju, aktivistkinje su pokrenule akciju prijavljivanja ove fotografije društvenoj mreži Facebook. Facebook je odlučio i pored više stotina prijava da ova fotografija ne krši pravila korišćenja ove mreže, a slučaj, nažalost, nije ugledao sudski epilog, jer osoba koja je namontirala ovu fotografiju i postavila je na mreže u tom trenutku nije bila u Srbiji.

3.3. Uvreda i kleveta

Putem interneta moguće je širiti neistine ili uvredljive sadržaje o nekoj osobi i to se vrlo često dešava.

Šta kaže zakon?

Uvreda

Zakon ne kaže izričito šta je uvreda, već kaže samo „*Ko uvredi drugog*“, kazniće se novčanom kaznom od dvadeset do sto dnevnih iznosa ili novčanom kaznom od četrdeset hiljada do dvesta hiljada dinara.

2) Ako je delo iz stava 1. ovog člana učinjeno putem štampe, radija, televizije ili sličnih sredstava ili na javnom skupu, učinilac će se kazniti novčanom kaznom od osamdeset do dvesta četrdeset dnevnih iznosa ili novčanom kaznom od sto pedeset hiljada do četrsto pedeset hiljada dinara.

(3) Ako je uvređeni uvredu uzvratio, sud može obe ili jednu stranu kazniti ili osloboditi od kazne.

(4) Neće se kazniti za delo iz st. 1. do 3. ovog člana učinilac, ako je izlaganje dato u okviru ozbiljne kritike u naučnom, književnom ili umetničkom delu, u vršenju službene dužnosti, novinarskog poziva, političke delatnosti, u odbrani nekog prava ili zaštiti opravdanih interesa, ako se iz načina izražavanja ili iz drugih okolnosti vidi da to nije učinio u nameri omalovažavanja.

Kleveta, sa druge strane predstavlja neistinitu tvrdnju o nekome i ona se ne sankcioniše krivičnim pravom.

Šta ovo znači?

Osnovna razlika između uvrede i klevete jeste u tome što je uvreda vrednosni sud, a kleveta neka neistina o osobi. Jedna izjava može vrlo često biti i uvreda i kleveta, ali je samo uvreda kažnjiva krivičnim zakonikom, a za klevetu se mora voditi poseban građanski postupak za nakanadu štete.

Uvreda bi bila recimo: „Ti si glupača i bednica“, dok bi kleveta bila: „Dobila je otkaz na poslu jer je spavala sa šefom“. Međutim, uvreda ne mora da bude izvršena samo rečima. Fotomontaža sa nečijim likom može takođe imati uvredljiv karakter ako je ta osoba stavljena u neku neprihvatljivu situaciju (na primer kada se na snimak ili fotografiju iz porno filma namontira lik neke osobe).

U slučaju uvrede možete podneti privatnu krivičnu tužbu – za uvredu nikada ne postupa tužilaštvo po službenoj dužnosti. Tužba se podnosi u roku od tri meseca od kada je lice saznalo za delo i za učinioca. Ukoliko je učinilac nepoznat, potrebno je prvo prijaviti delo policiji ili tužilaštvu za visokotehnološki kriminal, kako bi se saznao identitet učinioca.

Pored krivične, moguće je podneti i privatnu, građansku tužbu i tužbom zahtevati naknadu štete i uklanjanje uvredljivog ili neistinitog sadržaja.

Za klevetu, ukoliko ona ne sadrži ujedno i elemente uvrede, možete samo da podnesete građansku tužbu.

Ukoliko neko vređa zbog određenog ličnog svojstva kao što je to rasa, boja kože, pripadnost LGBTIQ+ populaciji, imovinsko stanje, invaliditet ili neko drugo lično svojstvo, takva uvreda može imati i elemente diskriminacije ili govora mržnje i onda se možete obratiti Poverenici za zaštitu ravnopravnosti. U slučaju sumnje da li je neki uvredljiv sadržaj kažnjiv i kako se zaštititi od njega, obratite se za pravnu pomoć stručnom licu.

Primer:

U jednom od slučajeva u praksi, gde je presuđeno u korist oštećene, okrivljeni je na društvenoj mreži Facebook napisao: „Pozdrav mojoj velikoj smrdljivoj kolegini“. Ovde se nedvosmisleno radilo u uvredi i ona je tužila u parničnom postupku, gde je dobila novčanu naknadu štete.

Krivična dela koja spadaju u povredu prava na privatnost – neovlašćeno fotografisanje, neovlašćeno objavljivanje i prikazivanje tuđeg spisa, portreta i snimka

3.4. Neovlašćeno fotografisanje

Neovlašćeno objavljivanje i prikazivanje tuđeg spisa, portreta i snimka predstavlja krivično delo koje podrazumeva da je fotografija ili video ili audio snimak objavljen odnosno učinjen dostupnim širem krugu ljudi.

Šta kaže zakon?

Ko neovlašćeno načini fotografski, filmski, video ili drugi snimak nekog lica i time osetno zadre u njegov lični život ili ko takav snimak preda ili pokazuje trećem licu ili mu na drugi način omogući da se sa njim upozna, kazniće se novčanom kaznom ili zatvorom do jedne godine.

3.5. Neovlašćeno objavljivanje i prikazivanje tuđeg spisa, portreta i snimka

Ko objavi ili prikaže spis, portret, fotografiju, film ili fonogram ličnog karaktera bez pristanka lica koje je spis sastavilo ili na koga se spis odnosi, odnosno bez pristanka lica koje je prikazano

na portretu, fotografiji ili filmu ili čiji je glas snimljen na fonogramu ili bez pristanka drugog lica čiji se pristanak po zakonu traži i time osetno zadre u lični život tog lica, kazniće se novčanom kaznom ili zatvorom do dve godine.

U slučaju oba dela, predviđena je teža kazna ukoliko je delo učinilo službeno lice u vršenju policijske dužnosti (na primer – policijski službenik prilikom vršenja uviđaja, službenik centra za socijalni rad i sl.).

Nažalost, ni za jedno od ovih dela Javno tužilaštvo ne postupa po službenoj dužnosti, već je potrebno da se podnese privatna krivična tužba. Pored krivične tužbe, moguće je da se podnese i parnična tužba za naknadu štete zbog povrede časti i ugleda. Tužbom može da se traži uklanjanje fotografije ili snimka sa interneta.

Ukoliko je neko objavio fotografiju ili snimak, a ne znate o kome se radi, potrebno je da prvo podnesete krivičnu prijavu policiji ili tužilaštvu za visokotehnoški kriminal, kako bi policija otkrila ko je učinilac dela, da biste mogli da ga privatno tužite. Kao i kod uvrede i klevete, tužba se podnosi u roku od tri meseca od kada se saznalo za delo i za učinioca. Međutim, ako je učinilac nepoznat, ovaj rok počinje da teče od dana kada se saznalo od policije identitet učinioca.

Osim sudske zaštite u slučajevima neovlašćenih objavljiva-nja fotografija i snimaka, moguća je i pritužba Povereniku za zaštitu informacija od javnog značaja i zaštitu podataka o ličnosti.

Šta ovo znači?

Neovlašćeno fotografisanje odnosi se na krivična dela kada fotografija nije objavljena javno, na nekom portalu ili društvenoj mreži, već je neko napravio fotografiju ili video snimak i pokazao je ili poslao nekom drugom u privatnoj poruci. Ovo će najčešće biti slučaj kada fotografije i snimci kruže „iz ruke u ruku“, ali nisu objavljeni nigde na internetu.

Da bi delo postojalo važno je da „osetno zadre u privatni život lica“ . Dok je kod snimanja i objavljivanja pornografskog sadržaja bez pristanka ovo jasno zadiranje u privatni život lica, situacija je malo složenija kada se radi o nekim manje eksplicitnim snimcima i fotografijama.

Neovlašćeno objavljivanje i prikazivanje postoji čak i onda kada je lice dobrovoljno dalo nekome svoju fotografiju ili snimak, ili dalo pristanak za snimanje, ali nije dalo dozvolu da to bude objavljeno, nego je to urađeno u privatne svrhe, što se najčešće događa kod tzv. osetničke pornografije. Važno je samo da ne postoji pristanak na objavljivanje, a nije važno kako su nastali sadržaji koji se objavljuju.

Neovlašćeno fotografisanje, ipak, ne sadrži pristanak osobe koja je na fotografiji i na snimku, već su oni načinjeni bez pristanka lica (na primer creepshots – fotografisanje žena u javnosti, sa posebnom seksualnom konotacijom bez njihovog pristanka).

Važno: *ukoliko neko neovlašćeno deli fotografije koje su već objavljene na profilu osobe koja se nalazi na fotografiji, a koji je otvoren za javnost, najverovatnije neće biti krivičnog dela, jer ovde nema ni neovlašćenog fotografisanja, ni objavljivanja bez pristanka, budući da je osoba sama objavila svoju fotografiju. Ukoliko je ipak, profil zaključan i namenjen samo određenom krugu ljudi koje je osoba čiji je profil odobrila, možemo govoriti o postojanju krivičnog dela. U ovakvim slučajevima, u zavisnosti od konteksta objavljene fotografije i pratećih komentara, možemo eventualno govoriti o nekom drugom krivičnom delu poput uvrede, ugrožavanja sigurnosti i drugo.*

Od velikog je značaja kod ovih dela dobro pripremiti dokaze – ukoliko je moguće, skinite na svoj računar sve fotografije i snimke i snimite ih na disk ili USB kada podnosite prijavu i priložite uz prijavu. Ako je učinilac nepoznat, pomozite policiji da ga pronade tako što ćete se priseliti svih koji bi mogli da dođu u posed vaših snimaka i fotografija, kao i eventualnih svedoka koji mogu imati

bilo kakva saznanja o tome. Kada nema dovoljno informacija o učiniocu, policija mora da kontaktira društvenu mrežu i pošalje zvaničan zahtev da im se daju podaci o tom profilu, a ovo nekada može trajati i mesecima, zato je važno dati što više informacija policiji, naročito ako sa profilom na društvenoj mreži recimo imate zajedničkih prijatelja.

Primer:

Jedna poznata glumica tužila je beogradski tabloid jer su objavili njene fotografije krišom snimljene na nudističkoj plaži. Tabloid je tvrdio da je ovo dozvoljeno ponašanje, jer je ona poznata osoba i javnost ima opravdani interes da zna kako ona izgleda gola. Sud je presudio u korist tužilje, smatrajući da ne postoji interes javnosti da nju vidi nagu, u privatnoj situaciji na plaži na kojoj je zabranjeno fotografisanje.

Drugi slučaj M. Č. iz Novog Sada čiji je bivši dečko, nakon raskida, revoltiran što ga je ostavila postavljao na društvenu mrežu Facebook fotografije seksualne sadržine koje mu je ona slala dok su bili u vezi. Ona je prijavila delo policiji, a policija ga je pozvala na saslušanje i on je izvršeno delo priznao. Tužila ga je u privatnoj tužbi i dobila naknadu štete, a on je osuđen na novčanu kaznu.

4. Kako se prijavljuje krivično delo?

- **Pozivom policije** – ovo je će uglavnom biti slučaj ako se osoba nalazi u neposrednoj opasnosti (na primer neko je prati ili je nasrnuo na nju). Policija bi morala da dođe na lice mesta i da uzme iskaz od žrtve i od nasilnika. Nakon izlaska na lice mesta policija sačinjava zapisnik. Pitajte ih kada možete da dođete u policijsku stanicu po vašu kopiju zapisnika, pošto na to imate pravo, a zapisnik ujedno predstavlja i dokaz da ste prijavile nasilje.
- **Odlaskom u policijsku stanicu** – u policijskoj stanici možete reći da ste došli da prijavite krivično delo, a policija će onda uzeti izjavu od vas i o tome sačiniti zapisnik. Važno je da tražite svoju kopiju zaspisnika kako biste imale/i dokaz da ste prijavile/i. U policijsku stanicu ponesite sa sobom ličnu kartu i medicinsku dokumentaciju, ukoliko je posedujete, kao i sve druge dokaze nasilja koje posedujete – fotografije, video snimke, sms poruke. Navedite svedoke ukoliko ih je bilo. Policija će nakon sačinjavanja zapisnika tražiti od vas da ga potpišete. Pre potpisivanja zapisnika, pročitajte zapisnik i ukoliko smatrate da nešto nije uneto tačno ili nije uneto onako kako ste rekli imate pravo da tražite da se to ispravi pre nego što ga potpišete. Možete odbiti da potpišete zapisnik ako mislite da nije napisan ispravno ili policijski službenik odbija da unese vaše korekcije.

Važno: *policijski službenici su dužni da razgovaraju sa vama poštujući vaše dostojanstvo. Oni ne smeju učiniti da se osećate postićeno i neprijatno. Ukoliko vam nije prijatno zbog načina na koji razgovaraju sa*

vama, možete da im skrenete pažnju na to usmeno, a imate pravo i da uputite pritužbu njihovom načelniku. Kada razgovaraju sa maloletnim licima, policijski službenici moraju da imaju poseban sertifikat o radu sa maloletnim licima. Uvek imate pravo da znate sa kim razgovarate i ako vam se policijski službenik ili službenica ne predstave, slobodno pitajte za njihovo ime i broj legitimacije.

- **Pisanim putem Javnom tužilaštvu** – krivičnu prijavu možete podneti i pisanim putem. Za ovu prijavu, nije propisana nikakva forma, važno je da navedete svoje lične podatke, podatke učinioca nasilja, ukoliko je on poznat i opis događaja. Navedite koliko možete tačnije šta se dogodilo, pre svega vreme i mesto događaja i što tačniji opis nasilja. Ukoliko imate dokaze – medicinsku dokumentaciju, fotografije, video snimke, sms poruke... – priložite kopije ovih dokaza uz prijavu. Ukoliko je bilo svedoka događaju, važno je da ih navedete.

Važno: digitalno nasilje, odnosno nasilje koje ste osoba doživi putem bilo koje od digitalnih tehnologija (internet, telefon) je u nadležnosti Posebnog tužilaštva za visokotehnološki kriminal. Krivičnu prijavu možete poslati poštom, na adresu Savska 17a, 11000 Beograd.

4.1. Kako izgleda postupak nakon podnošenja prijave?

Ukoliko proceni da ima mesta krivičnom gonjenju, tužilac će nakon sprovedene istrage u kojoj uzima izjave od vas,

nasilnika, eventualnih svedoka, koje i vi možete da predložite, podići optužnicu ili optužni predlog i tada počinje suđenje. Očekujte da ćete biti pozvani da svedočite na suđenju.

Važno: *ukoliko budete pozvani na saslušanje u javno tužilaštvo, tužilac će vas pitati da li se pridružujete krivičnom gonjenju i da li ističete imovinsko – pravni zahtev. Pridruživanje gonjenju i isticanje imovinsko-pravnog zahteva (naknada štete) su važni jer od toga zavise određena prava ošćene u postupku, zato svakako savetujemo da se pridružite gonjenju i kažete da ističete imovinsko pravni zahtev. U svakom trenutku od obe stvari možete odustati kasnije.*

Ukoliko tužilaštvo odluči da nema mesta krivičnom gonjenju, trebalo bi da vas obavesti o tome. Na ovu odluku imate pravo na prigovor neposredno višem tužilaštvu u roku od osam dana od kada ste primili obaveštenje. Neposredno više tužilaštvo jeste Apelaciono javno tužilaštvo u Beogradu ako je u predmetu Posebno tužilaštvo za visokotehnoški kriminal. Koje će tužilaštvo postupati zavisi od vrste krivičnog dela i zaprećene kazne zatvora.

Važno: *Mera zabrane prilaženja, sastajanja ili komuniciranja sa određenim licem i posećivanja određenih mesta*

Ukoliko se radi o naročito teškom obliku digitalnog nasilja, možete od tužilaštva tražiti da zahteva meru zabrane prilaženja, sastajanja ili komuniciranja sa određenim licem i posećivanja određenih mesta. Ova mera određuje se ako postoje okolnosti koje ukazuju da bi okrivljeni mogao ometati postupak uticanjem na oštećenog, svedoke, saućesnike ili prikrivače ili bi mogao ponoviti krivično delo, dovršiti pokušano krivično delo ili učiniti krivično delo kojim preti. Prosto rećeno, ova mera znaći da bi sud mogao nekome da zabrani da vam prilazi ili da pokušava da stupi u kontakt sa vama. Odlučivanje o tome da li će mera biti izrećena je na sudu, a tužilac samo upućuje zahtev sudu ako proceni da li su ispunjeni uslovi.

Važno: *Ukoliko se radi o posebno osetljivom krivičnom delu ili posebno osetljivom oštećenom (recimo osvetnička pornografija učinjena prema maloletnom licu) može se odrediti status posebno osetljivog svedoka. Ovaj status određuje Javno tužilaštvo ili sud, a on podrazumeva posebna pravila o ispitivanju posebno osetljivog svedoka, mogućnost izbegavanja direktnog postavljanja pitanja od strane advokata osumnjičenog, pomoć psihologa ili upotrebu tehničkih sredstava u ispitivanju (video link). Ukoliko smatrate da ispunjavate uslove za dodeljivanje statusa posebno osetljivog svedoka, razgovarajte o tome sa Javnim tužiocem koji vodi Vaš predmet.*

Ukoliko nemate odgovor ni od tužilaštva ni od policije savet je da potražite stručnu pravnu pomoć. Advokat će znati na koje adrese treba da se obrati da bi dobio informacije o statusu Vašeg predmeta.

5. Koji još oblici zaštite postoje?

5.1. Nezavisne institucije

Nezavisne institucije su posebne institucije koje postupaju po pritužbama građanki i građana. U Srbiji postoje: [Zaštitnik građana](#)²², [Poverenik za zaštitu ravnopravnosti](#)²³ i [Poverenik za zaštitu informacija od javnog značaja i zaštitu podataka o ličnosti](#)²⁴. Postupak pred ovim organima ne košta ništa, a na sajtovima svake od ovih institucija može se naći detaljno uputstvo o tome kako se i zbog čega šalje pritužba.

Zaštitniku građana možete se obratiti kada je neki državni organ (organ uprave) povredio vaša prava. Česte su pritužbe zaštitniku građana na primer ako policija ili centar za socijalni rad nisu postupili kako treba u pojedinim slučajevima kada je neko otišao da prijavi nasilje. Možete se obratiti Zaštitniku građana i u slučaju povreda prava deteta, na primer ako trpi vršnjačko nasilje, a škola nije adekvatno reagovala na prijavu nasilja.

Povereniku za zaštitu ravnopravnosti možete se obratiti u svim slučajevima diskriminacije, govora mržnje ili drugih situacija kada je prekršen [Zakon o zabrani diskriminacije](#)²⁵. Diskriminacija postoji na primer kada vas neko vređa zato što pripadate nekoj posebnoj grupi (nacionalnoj manjini, LGBT+ zajednici, zato što

22 <https://www.ombudsman.rs/>

23 <http://ravnopravnost.gov.rs/rs/>

24 <https://www.poverenik.rs/sr/>

25 https://www.paragraf.rs/propisi/zakon_o_zabrani_diskriminacije.html

ste žena, zato što ste siromašni, bolesni ili zbog bilo kog drugog ličnog svojstva).

Povereniku za zaštitu informacija od javnog značaja i zaštitu podataka o ličnosti možete se obratiti kada je neko povredio vaše podatke o ličnosti. Na primer – neko je otvorio lažni profil na društvenim mrežama sa vašim imenom i/ili fotografijom, nego neovlašćeno šeruje vaše fotografije ili video snimke ili se lažno predstavlja kao vi.

Ono što nezavisne institucije mogu da urade jeste da ispitaju slučaj zbog kog ste podneli prijavu, da utvrde da vam je povređeno pravo i da donesu preporuke upućene državnim organima ili fizičkim licima. Nekada će ovo značiti da se ukloni izvor povrede prava (na primer da se obriše post kojim je učinjena diskriminacija ili koji neovlašćeno objavljuje vaše podatke) ili da vam se uputi javno izvinjenje. U pojedinim slučajevima Poverenik za zaštitu informacija od javnog značaja i podataka o ličnosti može pokrenuti prekršajni postupak.

5.2. Parnični postupak

U pojedinim slučajevima nasilja možete tražiti naknadu štete zbog povrede prava ličnosti, pretrpljenog straha, bola, narušavanja ugleda. Naknada štete ostvaruje se u posebnom postupku koji se zove parnični postupak, podnošenjem tužbe. Za ovu vrstu tužbe svakako savetujemo da prethodno potražite pravnu pomoć i da pitate advokata da li postoji pravni osnov za naknadu štete, jer ovaj postupak pred sudom nije besplatan.

Ukoliko je učinilac nasilja vaš partner, bivši partner ili član porodice, u parničnom postupku može se tražiti od suda i posebna mera zaštite od nasilja u porodici, kojom se može izreći

neka od zaštitnih mera poput mere zabrane približavanja članu porodice na određenoj udaljenosti, zabrane pristupa u prostor oko mesta stanovanja ili mesta rada člana porodice, zabrane daljeg uznemiravanja člana porodice i dr.

5.3. Pravo na besplatnu pravnu pomoć

Ukoliko ne umete ili vam je potrebna pomoć oko prijave nasilja, potražite besplatnu pravnu pomoć. Nju možete dobiti u opštini u kojoj živite. Uslov da biste ostvarile/i besplatnu pravnu pomoć je da niste u mogućnosti da platite advokata. O detaljnim uslovima možete da se raspitate u vašoj opštini. Pravnu pomoć, pored opštine možete potražiti u nekoj od nevladinih organizacija koje se bave pružanjem besplatne pravne pomoći. Na sajtu [Ministarstva pravde²⁶](https://www.mpravde.gov.rs/sr/tekst/26370/spisak-registrovanih-pruzalaca-besplatne-pravne-pomoci-lokalne-samouprave-i-udruzenja.php) nalazi se lista opština i udruženja koje pružaju besplatnu pravnu pomoć koja se redovno ažurira.

26 <https://www.mpravde.gov.rs/sr/tekst/26370/spisak-registrovanih-pruzalaca-besplatne-pravne-pomoci-lokalne-samouprave-i-udruzenja.php>

6. Karakteristike tehnologije i internet kulture koje mogu da utiču na rodno zasnovano digitalno nasilje

Internet kultura preslikava patrijarhalne obrasce u društvu koje održava i podstiče seksualno i druge oblike rodno zasnovanog nasilja. Tehnologija utiče na karakteristike samog nasilja i na to kako se osobe nose sa iskustvom digitalnog nasilja.

Kultura okrivljavanja žrtve za nasilje koje je preživela, normalizovanja rodno zasnovanog nasilja i tendencija smeštanja odgovornosti i krivice sa nasilnika/ce na osobu koja ga je preživela može pojačati njenu psihološku traumu, odlagati prepoznavanje i prijavljivanje nasilja i otežati traženje i dobijanje podrške.

Mogućnost anonimnosti na društvenim mrežama i činjenica da se nasilje može vršiti bez direktnog kontakta, pa samim tim i bez neposrednog sagledavanja posledica po osobu koja ga preživljava, kod počinioca/teljke stvaraju (netačan) doživljaj da se ne radi o "pravom nasilju sa pravim posledicama", da se može izbeći odgovornost za počinjeno i ostavlja utisak nekažnjivosti krivičnih dela izvršenih posredstvom tehnologije. Prisutna je mogućnost dodatne viktimizacije, daljeg zlostavljanja i narušavanja privatnosti od strane drugih osoba koje svedoče nasilju i kojima je lako dostupna opcija komentarisanja i brzog neovlašćenog deljenja osetljivog materijala i podataka o osobi širokom auditorijumu. Dalje zlostavljanje može biti i od poznatih i od nepoznatih osoba i može se nastaviti i u digitalnom svetu, kao i preneti u fizičku stvarnost. Kod ove vrste nasilja, vreme i prostor ne predstavljaju ograničavajuće faktore.

Tehnologija može pružiti priliku za prenošenje zlostavljanja u nasilnim partnerskim odnosima iz fizičkog sveta u sferu digitalnog, poput praćenja, proganjanja, neovlašćenog pristupanja poverljivim podacima i drugim načinima kontrolisanja partnerke.

Objavljene fotografije, lični podaci, video snimci i slični materijali mogu ostati dugotrajno dostupni na internetu i na drugim mestima poput ličnih računara i mobilnih telefona. Osoba koja preživljava nasilje, pa ni počinitelj, ne moraju biti prisutni onlajn da bi se nasilje nastavilo (što je jedan od razloga za to da nije rešenje da se "samo ugasi profil na mreži", iako nekada može pomoći). Takođe, nasilje se može neprekidno nastavljati, na primer dok spavamo, što unosi strah da nikada i nigde nismo bezbedni/e.

Preporuka - *Iako na našu digitalnu bezbednost utiču karakteristike tehnologije i nesavršenih digitalnih sistema nad kojima nemamo potpunu kontrolu, naše ponašanje i akcije koje preduzimamo mogu mnogo pomoći da osiguramo privatnost svojih podataka i da se zaštitimo pred zlonamernim i nasilnim napadima.*

7. Preživljavanje traumatskog događaja

Posledice preživljenog rodno zasnovanog nasilja u digitalnom prostoru po mentalno zdravlje se preklapaju sa psihičkim posledicama koje ova vrsta nasilja ostavlja kada se događa u fizičkom okruženju. Osobe sa iskustvom digitalnog nasilja/ preživele mogu primetiti promene u načinu na koji razmišljaju, osećaju se i ponašaju, kao i fizičke promene i tegobe.

Promene u *razmišljanju* mogu uključivati zbunjenost, smanjen obim pažnje, teškoće u donošenju odluka, smetnje u koncentraciji i prisećanju.

Promene u *osećanjima* mogu biti povećani ili preplavljujući strah, napadi panike, povišen nivo anksioznosti, depresivnost, iritabilnost i bes, česte promene raspoloženja, osećanja bespomoćnosti, sramote, stida ili krivice, osećaj nepovezanosti sa drugima, gubitak volje za stvari koje su ranije pričinjavale zadovoljstvo ili nisu predstavljale problem, teškoće da se oseti radost ili tuga, emotivna otupelost, iznenadna namećuća i uznemirujuća sećanja na traumatski događaj (flešbekovi) i noćne more.

Promene u *ponašanju* mogu uključivati trzanje na inače beznačajne povode, teškoće u uspavlivanju ili održavanju sna, nesanicu ili previše spavanja, nemogućnost opuštanja, lako i češće ulaženje u rasprave i svađe. Preživele mogu primetiti i da jedu više ili premalo, da češće plaču, imaju izlive besa ili više vremena provode same, povlačeći se od drugih i iz uobičajenih aktivnosti. Promene mogu uključivati i rizično ponašanje poput povećane upotrebe supstanci (alkohola, droga, propisanih lekova).

Fizičke promene mogu obuhvatati premor, glavobolje, stomachne tegobe i druge bolove u telu, promene u apetitu, pojačano znojenje ili drhtavicu, tremor/ drhtanje ili grčenje mišića i slično.

Preživljen traumatski događaj učinjen bez naše volje narušava prirodnu vezi između naših osećanja, misli i fizioloških procesa. Nekada se delovi sećanja i pripadajućih, nekada preplavljujućih, osećanja i osećaja u telu koja idu uz njih javljaju tek mnogo vremena nakon događaja, kada mislimo da je sve iza nas, na prvi pogled bez povoda. Mogu se javiti kada čujemo, vidimo ili osetimo nešto što podseća na nasilni događaj (što se naziva „traumatskim okidačima“), što može zbuniti i izazvati strah jer se nešto o čemu ne razmišljamo možda i godinama sada vraća i stavlja nas u stanje slično onome kada se događaj dešavao. Sa digitalnim nasiljem u svetu u kojem je tehnologija svakodnevica, okidača ne manjka, jer to može biti i zvuk poruke na mobilnom telefonu.

Nosimo se sa stresom na različite načine koji su nam dostupni, uključujući poricanje i izbegavanje, preterano pijenje alkohola ili uporno bavljenje mislima, npr. o tome zašto nas je povredila osoba koju smo mislile da poznajemo i da nas voli i da li će počinilac preduzeti još neke korake protiv nas. Osobe jedinstveno reguju i na naše psihološke reakcije ne utiče samo vrsta doživljenog iskustva, već i brojni drugi faktori: podrška u okruženju, kako bliske osobe reaguju, da li je učinilac/ teljka nasilja nama poznata i značajna ili potpuno nepoznata osoba, koliko dugo nasilje traje, da li imamo u iskustvu druge traumatske događaje, posebno u detinjstvu, i kako smo ih prebrodile-i, kakvog smo mentalnog i opšteg zdravstvenog stanja, da li trenutno imamo druge bitne stresore u životu.

Ono što otežava proces oporavka od traume rodno zasnovanog nasilja podjednako i na internetu i u fizičkom svetu jeste procena da je većina počinilaca poznata osobi nad kojom je izvršena ova vrsta nasilja i da se radi o nekoj vrsti

izdaje poverenja, što dalje može voditi odlaganju prijavljivanja, pa čak i ignorisanja ili odlaganja da se ono što se dogodilo prepozna kao nasilje.

Za mnoge osobe sa iskustvom digitalnog nasilja samodistanciranje, poricanje i umanjivanje iskustva (“nije se baš tako desilo”, “to nije ni bilo nasilje”, “nije strašno jer je samo na internetu”, “već sam to zaboravio/la”) su mehanizmi preživljavanja koji omogućavaju da se prebodi dan. To su očekivani mehanizmi u društvu koje normalizuje seksualno nasilje i prikazuje ga kao uobičajen deo života devojaka i žena, što su poruke koje usvajamo (internalizujemo) tokom odrastanja. Ovi mehanizmi dugoročno ometaju oporavak jer onemogućavaju prihvatanje iskustva neophodno da bi se ono obradilo i da bi se krenulo dalje punom snagom. Potrebna je velika energija za stalno blokiranje neprijatnih sećanja i osećanja i to iscrpljuje i čini nas vezanima za neprijatno iskustvo. Prepoznavanje i nazivanje pravim imenom onoga što se dogodilo mogu doći tokom događaja, ali i tek nakon njega, kada se osetimo bezbedno.

Psihološke posledice digitalnog nasilja mogu biti naglašenije u kontekstu pandemije, ali i drugih situacija vanrednog stanja npr. prirodnih nepogoda, ratova i drugo, zbog stresa i strahova koje oni nose, izolacije i provođenja više vremena onlajn, povećanog rizika od nasilja u porodici i smanjivanja dostupnosti mreže podrške okruženja.

Dodatno opterećenje sa kojim se nose žene koje su preživele nasilna dela poput neovlašćenog fotografisanja ili objavljivanja ličnih snimaka mogu biti strah od otkaza i neprijatnosti na radnom mestu ili teškoće u nalaženju zaposlenja, socijalna anksioznost koja se ogleda u strahu od izlaska u javnost zbog zabrinutosti da su “svi” videli njihove fotografije, da ih osuđuju i zbog toga se osećaju poniženo, teškoće u uspostavljanju novih veza, povlačenje i izolovanje od novih iskustava u privatnoj i poslovnoj sferi koje ometa da se traži i dobije pomoć.

Preporuka - *Dok se oporavljate, što se više budete osećali osnaženo, uravnoteženo i celovito, to ćete više imati energije koju možete usmeriti na kreativno i afirmativno u životu, na pozitivne promene, negovanje odnosa sa drugim ljudima i sa sobom. Svakodnevna borba za preživljavanje donela nam je nove veštine upravljanja sobom i novu snagu, korak po korak donela je rast.*

8. Šta možete da uradite za svoje mentalno zdravlje?

a) Obradite svoje traumatsko iskustvo korak po korak

Bilo da se radi o periodu neposredno nakon traumatskog događaja ili o dugoročnim strategijama za oporavak, ključne tačke su: stvaranje osećaja bezbednosti i stabilnosti, ovladavanje manifestacijama traume, procesuiranje onoga što se dogodilo i povezivanje sa sobom i drugima.

b) Osigurajte svoju bezbednost

Odmah nakon što se nasilje dogodilo, ukoliko se radi o jednom događaju, možete biti preplavljeni osećanjima ili, s druge strane, biti u šoku ili neverici, dislocirani, odnosno odvojeni od svojih osećanja, osećati se kao da se to nije vama dogodilo ili kao da sa strane posmatrate sebe.

U ovom periodu prioritet je uspostavljanje bezbednosti ukoliko je ona ugrožena, kao i psihičkog dobrostanja. Obezbedite fizičku sigurnost za sebe, okružite se podržavajućim prijateljima, pozovite SOS telefon, stupite u kontakt sa sertifikovanom terapeutkinjom koja ima iskustva u radu sa traumom nasilja. Razmišljajte o malim koracima do cilja. Obavljanje jedne po jedne obaveze može pomoći da osetite da vraćate kontrolu, tako da može biti dobra ideja napraviti spisak najvažnijih stvari koje je potrebno obaviti. Možete napraviti plan brige o sebi koji će uključivati različite aktivnosti i strategije za jačanje psihološke otpornosti. Sve što primenimo i što nam pomaže da na zdrav način ovladamo svojim stanjima i osećanjima deo je našeg repertoara za oporavak. Korisno je da imate neku vrstu dnevnog plana i rasporeda koji je dovoljno fleksibilan da se

može prilagoditi neočekivanim događajima i hitnim potrebama koje se mogu javiti i zahtevati pažnju, dok istovremeno zadržava stepen predvidljivosti i strukture iz dana u dan.

c) Posvetite se obrađivanju traume i potražite podršku

Iako je želja da se izbegne suočavanje sa traumatičnim iskustvom česta pojava koja u periodu prikupljanja snage može biti i od pomoći, potpuni oporavak i izbegavanje ne idu zajedno. Umesto povlačenja i izbegavanja iskustava, sećanja i drugih ljudi, učenje efikasnih strategija prevladavanja i suočavanja sa unutrašnjim procesima potrebno je u razumevanju i obradi traume. Prisetite se strategija prevladavanja koje su vam u prošlosti pomagale da se u teškim situacijama uspešno nosite sa stresom, možda su efikasne i sada. Od pomoći mogu biti i jednostavna aktivnost kao što je razgovor sa prijateljicom, pisanje dnevnika, slikanje, hodanje, boravak u prirodi, meditacija ili joga.

Iako svakoj preživeloj nije neophodna terapija, razgovor sa osobom u koju imamo poverenje, konsultantkinjom SOS telefona, stručnjakinjom iz oblasti mentalnog zdravlja sa iskustvom u radu sa ženama koje su preživele traumu nasilja ili učešće u grupama samopomoći koje se bave ovom oblašću mogu biti pomoć u oporavku.

d) Ponovo se povežite sa sobom i svojim životom

Pratite svoje potrebe i osetite kada je trenutak za ponovno uključivanje u društvene aktivnosti koje su doprinosile osećaju smisla i vrednosti. Budite hrabri i zakoračite, ali i poštujujte svoje granice i ne idite preko njih kada niste spremni, ne morate se terati da učestvujete u svemu kao i ranije samo da biste se osetile/i "normalno".

e) Razmotrite mogućnost prijavljivanja

Kada su izgrađeni mehanizmi za održavanje osećaja osnovne fizičke i emotivne bezbednosti, moguće je razmotriti prijavljivanje

dogadaja nadležnim institucijama. Iako svaka osoba ne mora da prijavi ono što se dogodilo, važno je znati šta sve može da se preduzme kako bi se informisano donela odluka o tome. Već i samo informisanje i doživljaj postojanja mogućnosti izbora može delovati osnažujuće.

f) Imajte na umu da oporavak nije uvek pravolinijski

Nekada se dešava da se posle dugog perioda stabilnog emotivnog stanja iznenada ponovo suočite sa jakim neprijatnim osećanjima povezanim sa preživljenim nasiljem. Budite pažljivi prema sebi, pobrinite se za svoje osnovne potrebe poput ishrane i spavanja, pazite da se ne izlažete stresu koji nije neophodan i izbegavajte ono za šta znate da može pokrenuti nelagodnost, poput društvenih mreža ili sadržaja koji vas asociraju na traumatski događaj. Tako, na primer, možete proglasiti pauzu od interneta i društvenih mreža, odrediti tačno vreme u danu ili nedelji kada ćete ih pratiti i u ostalo vreme se ne baviti time.

Proces psihološkog oporavka od traume nasilja po pravilu zahteva da kroz neko vreme ponovo “zaronimo” u iskustvo koje nas je povredilo u prošlosti. Nije cilj, a nije ni moguće, da “zaboravimo šta se dogodilo i da idemo dalje”, već da se vremenom, preživljeno uključi u našu ličnu istoriju na način koji nas ne kontroliše i ne određuje, da možemo da se prisetimo događaja i da nas ne uznemiri u meri koja može da nas destabilizuje.

g) Imajte na umu da se proces oporavka razlikuje od osobe do osobe

Dugoročno, važno je osvestiti sopstvene potrebe i birati aktivnosti koje pomažu da se nastavi dalje na zdrav način. Neke žene nalaze smisao u proživljenom iskustvu kroz podršku drugima koji se bore za društvenu pravdu, dok druge žele da nastave dalje i da se tom temom ne bave više ni na koji način. Nema pravog ili pogrešnog načina reagovanja.

Tokom oporavka se može dogoditi i da dugoročno promenimo način gledanja na svet i na odnose sa drugim ljudima, da se veze sa nekim ljudima učvrste i da ih više vrednujemo, dok neke odnose koji nisu bili "hranljivi" za nas napustimo, da promenimo prioritete u životu na način koji nam više odgovara i da ojačamo unutrašnje snage koje nas čine osobama koje jesmo. Ovaj proces pozitivne promene se naziva *postraumatskim rastom*.

Preporuka - *Podsetite se da je važno da imate strpljenja za sebe. Imati poverenja u sebe i u proces oporavka i okružiti se onim što nam je izvor podrške je put ka osnaživanju.*

9. Donošenje odluke o prijavljivanju nasilja

Mnoge žene su od samog početka odlučne u želji da prijave nasilje koje su doživele policiji ili da pokrenu postupak pred institucijama. Prijavljivanje mogu videti kao način da zaštite sebe i druge, kao put ka pravdi, ličnom osnaživanju i vraćanju ravnoteže ili jednostavno veruju da je to ispravan postupak koji treba preduzeti. Za mnoge druge ova odluka nije toliko jasna i za to mogu postojati mnogobrojni razlozi. Jedan od osnovnih razloga je činjenica da je nasilnik vrlo često osoba koju dobro poznaju i sa kojom imaju zajedničke prijatelje ili članove porodice.

Zbog mogućnosti da se za nasilje uopšte sazna ili da dođe do suočavanja sa počiniocem tokom postupka mogu se javiti uznemirenost, osećanja straha, izdatosti ili stida. Još jedan od razloga je taj što nasilje znači oduzimanje moći i kontrole i može dovesti do doživljaja iscrpljenosti, bespomoćnosti i bezizlaznosti. Pored toga, neke žene su imale prethodna negativna iskustva sa policijskim službenicima, bile su loše tretirane u institucijama ili su čule da su slični postupci dugo trajali i to ih može odbijati od mogućnosti prijavljivanja.

Razmotrite šta je vaš cilj i imajte realna očekivanja. Ako je cilj oporavak, razmislite da li jedna od aktivnosti koja vas osnažuje može biti podnošenje prijave i iznošenje priče o tome šta se dogodilo. Bilo da je vaš cilj postizanje pravde, zaustavljanje daljeg nasilja od strane počinioca ili nešto drugo, razmotrite šta sve možete učiniti kako biste ga ostvarili.

Prijavljivanje nasilja je veliki korak i očekivano je da se u nama jave različita, nekada i suprotstavljena osećanja. Važno je da odluka o prijavljivanju (ili neprijavljivanju) nasilja bude donesena

na osnovu dobre informisanosti o procedurama i postupcima, jednako kao i na dobrom poznavanju sebe, svog stanja, reagovanja i dostupne podrške. Nekada već i samo posedovanje tačnih informacija može doneti mir i osećaj vladanja situacijom. Iako ste možda u nekoj meri zbunjeni ili uplašeni, niko kao vi ne poznaje vašu situaciju i šta je vama potrebno i vi ste ti koji ćete je izneti do kraja, tako da odluka o tome šta ćete preduzeti i da li ćete pokrenuti postupak treba da je samo vaša. Donećete je kada ste dovoljno osnaženi za to. To ipak ne znači da morate biti sami kada je donosite – možete potražiti i prihvatiti podršku.

Preporuka – *Svaka odluka koju donesete je vredna i za poštovanje. Bez obzira na to da li prijavljujete ili ne prijavljujete krivično delo, važno je da se pobrinete za svoje psihološke i emotivne potrebe i da vremenom budete osnaženi u meri koja vam je potrebna za potpuno funkcionisanje i napredak.*

10. Kako da podržite sebe ako postupak dugo traje?

Postupci pred institucijama nekada mogu relativno dugo trajati i to može delovati iscrpljujuće. Lična iskustva sa postupkom prijavljivanja i procesuiranja nasilja su različita. Neke osobe izveštavaju o ovim procesima kao o “ponovnom zlostavljanju” ili sekundarnoj viktimizaciji na prvobitnu traumu, druge su imale podržavajuće i pozitivno iskustvo, a još je mnogo doživljavanja između ove dve krajnosti.

Ako vi procenjujete da je za vaše mentalno zdravlje bolje da odstupite iz procesa, imate pravo da to učinite *bez osećanja krivice*. Imajte na umu da nije vaša odgovornost da izvedete počinioца pred lice pravde niti da po svaku cenu ostanete u postupku. Ono što jeste u domenu vaše odgovornosti je vaš oporavak, briga o sopstvenom dobrostanju i donošenje odluke da imate pravo da budete dobro sa sobom i u svetu.

Ako vam je potrebna podrška da ostanete u postupku, *razmislite o konkretnim malim koracima* koje je potrebno preduzeti na putu ka vašem cilju. Veliki cilj može delovati dalek i nedostižan, ali se razložen na male korake može sagledati i videti napredak. Proslavite svaki mali korak koji pređete i mali cilj koji postignete. To podiže samopouzdanje i motivaciju i olakšava ostanak na putu koji ste izabrali.

Na primer, želite da, kakav god da je ishod postupka koji se vodi, iz njega izađete osnaženi, ali sada samo plaćete i osećate se loše jer vam deluje kao da tome nema kraja. Vaš cilj je da radite na svojoj psihološkoj otpornosti i znate da se do nje stiže postepeno. Možete dozvoliti sebi da se isplaćete jer je i to nekada potrebno i donosi dobro, a možete i proceniti da je plakanje

nešto što u ovom trenutku za vas više nema svrhu i oduzima vam energiju potrebnu za funkcionisanje. Ako zaključite da je u pitanju ovo drugo, razmislite šta možete da preduzmete, a što dovodi do rezultata koji su vidljivi u bliskoj budućnosti. Na primer, mali ciljevi mogu biti: skrenuti sebi pažnju aktivnošću koja pruža zadovoljstvo, probati novi način za relaksaciju, voditi dnevnik osećanja, povezati se sa drugim ženama koje su bile u sličnoj situaciji i saznati kako su one prevazišle teškoće, tražiti podršku terapeutkinje ili prijateljice.

Dajte sebi dozvolu da tražite pomoć tokom trajanja postupka i oporavka. Žene su pretežno vaspitavane da brinu o drugima pre nego o sebi, pa se nekada može desiti da ne vide da su one te kojima je potrebna podrška. Traženje pomoći vas ne čini slabima niti zahtevnima. Možete posegnuti za pravnom pomoći, podrškom porodice, prijateljica, prijatelja, psihoterapeuta/kinje i drugih značajnih osoba za koje znate da vas neće osuđivati i da možete da im verujete u potpunosti ili stručnih službi poput SOS telefona za žene koje su preživele nasilje.

Budite jasne u tome šta vam je potrebno. Ma koliko da je nekome stalo do nas, toj osobi su potrebne i dobrodošle smernice.

Istovremeno sa učestvovanjem u postupku pred institucijama, vi ste u procesu oporavka od traumatičnog događaja koji ste preživeli. Postupak koji vodite može uticati na vas na različite načine, od toga da vam daje energiju i neku vrstu smisla u oporavku, do toga da vas uznemirava i brine. Korisno je da znate šta možete očekivati u pravnom smislu, ali i da budete informisani o tome šta možete očekivati u pogledu psiholoških manifestacija kako biste povećali osećaj kontrole i nad jednim i nad drugim.

Na kraju, *između procesa oporavka od traumatičnog događaja i ishoda postupka pred institucijama ne stoji znak jednakosti.* Dešava se da neke žene smatraju da se ne mogu oporaviti ili nastaviti dalje dok se postupak ne okonča i ostaju zaleđene dok vreme prolazi, ili

pak mogu pomisliti da nešto sa njima nije u redu ukoliko insitucije odbace prijavu ili se postupak ne završi na željeni način. Iako mnoge spoljne okolnosti mogu da pomognu u psihološkom oporavku od traume, kao što to važi za, na primer, dostupnost podrške okruženja i povezanost sa drugima, naše mentalno zdravlje ne zavisi direktno od njih. Do okončanja postupka život teče i očekivano je da će doći i do promena i do rasta.

Preporuka - *Sve što činite je najbolje što možete sa resursima koje imate u okolnostima u kojima se nalazite. Oporavak je moguć!*

11. Da li da potražite profesionalnu pomoć?

Preživljavanje nasilja donosi veći rizik od depresije, anksioznosti, posttraumatskog stresnog poremećaja, poremećaja ishrane i problema sa zloupotrebom supstanci. Ako osećate teškoće koje ometaju vaš svakodnevni život, izazivaju kod vas snažnu uznemirenost i zabrinutost ili se oslanjate na štetne navike za nošenje sa preplavljujućim osećanjima, posebno ako ovo traje duže vremena, na primer nedeljama, razmislite o tome da potražite dodatnu pomoć i podršku stručne osobe tokom oporavka.

Mnoge žene i devojčice će se vremenom od traumatskog iskustva oporaviti spontano i bez intervencije u domenu mentalnog zdravlja, ali nije neophodno da vam bude neizdrživo da biste potražili pomoć. Možete da odlučite da date šansu radu sa stručnom osobom i ako smatrate da možete sami i da se dobro nosite sa preživljenim, ali želite da vas sasluša osoba od poverenja ili su vam potrebne informacije, usmeravanje i ohrabrenje. U Srbiji, većina domova zdravlja i svi klinički centri imaju službu za zaštitu mentalnog zdravlja, brojni su stručnjaci/stručnjakinje koji rade u privatnoj praksi, a u više od 20 mesta je dostupna podrška u okviru ženskih nevladinih organizacija koje pružaju besplatnu individualnu podršku ženama koje su preživele nasilje. Pored individualnog rada jedan-na-jedan sa stručnjakom/kinjom za mentalno zdravlje (najčešće psiholozi/škinje ili psihijatri/ice sa ili bez dodatnih psihoterapijskih usmerenja), od velike koristi može biti i grupni rad poput grupa samopomoći za žene koje su preživele nasilje ili psihoterapijskih grupa, jer nudi podršku koja može biti značajan resurs i prilika za razbijanje osećaja izolovanosti i stida. Kada razmotrite svoje potrebe i mogućnosti, bilo da izaberete da se obratite SOS telefonima za žene koje imaju iskustvo nasilja, koji pored besplatne psihološke nude i pravnu pomoć, ili profesionalnim osobama koje deluju u oblasti mentalnog

zdravlja u državnoj ili privatnoj praksi, bitno je da su pomagač ili pomagačica obučeni za pružanje podrške u situaciji preživljenog nasilja i rad na psihološkoj traumi.

Odluka da se posvetite preispitivanju svojih osećanja, da se otvorite, dozvolite da se pokažete ranjivim pred drugom osobom i da joj poklonite svoje poverenje može biti istovremeno i olakšanje i izazov. Budite proaktivni, vi ste u centru svog procesa oporavka, a pomagači/pomagačice su jedno od sredstava. Imajte na umu da imate pravo da postavljate pitanja, da tražite da vam se objasne profesionalne kvalifikacije i iskustvo sa konkretnom oblašću mentalnog zdravlja ili problemom sa kojim dolazite, da iskažete šta vam je potrebno, šta vam prija ili smeta u radu, kao i da promenite pomagača/pomagačicu ako smatrate da vaše potrebe nisu zadovoljene. Pratite svoj osećaj i verujte u ono što vam govori. Prepoznati da je pomoć potrebna, tražiti je i prihvatiti predstavlja hrabrost.

12. Šta možete da uradite ako vama bliska osoba preživljava nasilje?

1. Smatrajte ono što vam ispriča *poverljivim*.
2. Pokažite da ste *spremni* da saslušate ono što želi da podeli sa vama.
3. *Ne ispitujte je* o detaljima događaja koji je preživela. Pritisak da govori kada nije spremna može dovesti do povlačenja u sebe, odustajanja od poveravanja i pokrenuti traumatsku reakciju.
4. *Pitajte je šta želi i kakva joj je podrška potrebna*. Možete i sami ponuditi različite mogućnosti, ali ne insistirajte na njima i ne ljutite se ako budete odbijeni. Nekada će biti potrebna praktična svakodnevna podrška poput spremanja hrane, nekada skretanje pažnje sa traume i problema, nekada da saslušamo, budemo pratnja pri prijavljivanju. Budite jasni u tome šta možete da učinite.
5. Uverite je da *nije kriva* za nasilje koje je doživela. Pažljivo birajte šta ćete reći, ne osuđujte je. Niko ne bira da preživi nasilje, šta god da učini ili ne učini, kako god da postupi, izgleda, govori i slično. *Za nasilje je uvek isključivo odgovoran onaj koji ga vrši*.
6. Napravite prostora da *ispolji svoja osećanja*. Možete joj reći da znate da su ona razumljiva za situaciju u kojoj se nalazi, da je u redu da se tako oseća, da *nije sama*.

7. *Podržite je da donese odluku o tome šta će dalje učiniti. Pružite joj podršku šta god da odluči.* Nemojte nametati rešenja, nagovarati je da preduzima ili da ne preduzima određene radnje ili čak stupati u akciju bez njenog znanja i odobrenja. Nasilje je čin nad kojim osoba koja ga preživljava nema kontrolu i koji može oduzeti poverenje u svet, druge ljude i svoje sposobnosti i vrednost. Iako nekada mislimo da je podrška nekoga "spasiti" i rešiti probleme, imajte na umu da je cilj da drugu osobu osnažimo i vratimo joj osećaj da drži svoj život u svojim rukama.

8. *Ukoliko sama ne prepoznaje da je u situaciji nasilja, u redu je da otvoreno iskažete svoju zabrinutost za njenu bezbednost, ukažete joj na njena prava i ohrabrite je da potraži podršku. Dajte joj informacije o tome šta može da učini da bi sebi pomogla i/ili da bi se zaštitila.* Možete joj dati ovu publikaciju kako bi se informisala.

9. *Nemojte preduzimati aktivnosti poput prijavljivanja nasilja ili kontaktiranja nasilnika bez dogovora sa osobom koja preživljava nasilje.* Prijavljivanje bez prethodnog planiranja i osiguravanja bezbednosti i bez saglasnosti, želje i znanja osobe o kojoj se radi (i/ili nenasilnog podržavajućeg roditelja, staratelja ili druge odrasle osobe od poverenja ako je reč o maloletnoj osobi) može je trenutno dovesti u veću opasnost i rizik od intenziviranja nasilja i dovesti do gubitka poverenja ne samo u vas, već i u druge ljude i onemogućiti efikasnu podršku.

10. *Ukoliko smatrate da je osoba koja preživljava nasilje ili neko drugi u velikom neposrednom riziku po zdravlje, život i bezbednost, posebno ako se radi o maloletnoj osobi, objasnite joj prednosti prijavljivanja insitucijama i moguće rizike ostajanja u situaciji nasilja.* Ako je vaša procena da je njena ugroženost u sadašnjem trenutku

ili u bliskoj budućnosti velika i odlučite da samostalno prijavite nasilje, za vašu nameru prvo treba da sazna sama osoba koja ga preživljava iz razloga koji su već navedeni.

11. *Verujte joj i verujte u nju i u pravo na život bez nasilja.*

12. Podrška drugoj osobi koja prolazi kroz težak period može biti stresna i iscrpljujuća, bez obzira na to što je možda rado i nesebično pružate, posebno ako nemate mogućnost da sa nekim podelite ili ako ste i vi imali slično iskustvo koje je i dalje bolno. *I vi imate pravo da brinete o sebi i da za sebe nađete podršku.*

13. Praktične ideje za oslobađanje od stresa i anksioznosti

Iako nekada budemo njima preplavljene, sva osećanja imaju svoju svrhu i moć. Strah nas upozorava na opasnost, bes nam daje energiju za promenu nepovoljne situacije u kojoj se nalazimo, tuga nas upozorava da usporimo i ožalimo svoje gubitke da bismo na njima mogli da izgradimo nešto novo i drugo. Nakon preživljenog nasilja, neka od osećanja nas mogu opterećivati i mogu se javljati i bez neposrednog uzroka u stvarnosti što može biti iscrpljujuće, na primer možemo imati osećanje straha (različite jačine, uključujući uznemirenost i paniku) i kada nismo u opasnosti, kada je ona prošla i nalazimo se u bezbednom okruženju. Mi imamo moć da ovladamo osećanjima koja prolaze kroz nas i koja su naše unutrašnje bogatstvo koje treba da uvažimo i da razumemo kako bismo mogle da se dalje razvijamo. Predlažemo da probate neke od aktivnosti koje pomažu u oslobađanju stresa, regulisanju osećanja u telu i vode ka oporavku.

a) Reči kao deo puta oporavka

Razgovor pomaže da se povežemo sa sobom, da traumom razdvojene misli, sećanja i osećanja povežemo u celinu. Razgovorom kreiramo svoju jedinstvenu priču, dajemo jezik i reči osećanjima i unutrašnjim doživljajima, integrišući ih u jedinstveno iskustvo. Priča omogućava i da izađemo iz izolacije i da se povežemo sa drugima, što je jedan od važnih ciljeva oporavka.

Razumevanje lične priče je isceljujuće, daje perspektivu iskustvu, transformiše ga i smešta ga gde pripada u odnosu nas sadašnji život omogućavajući da se nastavi dalje. Izgradite svoju mrežu

podrške koja će vam biti dostupna tokom oporavka i kasnije i koja se sastoji iz osoba koje vas prihvataju kakve jeste, kojima je stalo do vas i koje će vas saslušati kada je potrebno. To mogu biti prijateljice i druge bliske osobe, ali i konsultantkinje na SOS telefonu i stručnjaci i stručnjakinje za mentalno zdravlje koji vam mogu ponuditi različite tehnike i načine za suočavanje sa posledicama traume i ovladavanje njima. Ukoliko imate prilike, možete se povezati i sa drugim ženama sa iskustvom rodno zasnovanog digitalnog nasilja i sa njima razmeniti iskustva.

Pisanje je lako dostupna aktivnost koja može biti most između našeg unutrašnjeg i spoljašnjeg sveta, sredstvo za vraćanje moći svom unutrašnjem glasu, samoizražavanje, promišljanje, emotivnu regulaciju, rad na sećanjima i osećanjima i dokumentovanje iskustava. Preporučuje se da se sa pisanjem ne počinje neposredno nakon traumatskog iskustva, već kada ste spremni, osećate se bezbedno i kada ste osnaženi da upravljate preplavljujućim mislima i osećanjima koja se mogu javljati. Nije važno kako pišete i da li smatrate da ste nadareni za to, ali jeste važno šta pišete – samo iznošenje osećanja i sećanja na površinu, ponavljanje iznova negativnog i stresnog iskustva na isti način neće dovesti do pozitivne promene kao razumevanje i obrada tih istih iskustava i doživljaja kroz reči, uključujući i kako vidimo sebe sa tim iskustvom u budućnosti, sa krajnjim ciljem da postanemo deo lične istorije kojom vladamo. Bilo da vodimo dnevnik, pišemo pesme, pravimo liste kojima poredimo svoja osećanja pre, za vreme i nakon nekog iskustva ili opisujemo doživljaj, pisanje pomaže da razgovaramo sa osobom koju najbolje poznajemo – sa sobom.

Preporučujemo da počnete sa vežbama “afirmativnog” pisanja:

Napišite pismo sebi iz prošlosti. Možete, ali ne morate odabrati trenutak pre, za vreme ili nakon traumatskog iskustva. Pismo može biti u formi ohrabrenja ili upozorenja ili u drugom obliku koji želite. Obratite pažnju na način na koji se obraćate sebi iz prošlosti. Važno je da pišete sa mesta razumevanja, brige prema sebi i dobronamernosti. Razmislite šta je vama iz prošlosti potrebno da

čujete od vas iz sadašnjosti i koju poruku vi iz sadašnjosti imate da joj pošaljete. Imajte na umu da su vaše misli o sebi, drugima i svetu sada verovatno različite od onih koje ste tada imale, što je i svrha vežbe – da dobijete perspektivu o svom iskustvu i mestu na kom se sada nalazite u procesu oporavka.

b) Kretanje i fizička aktivnost

Psihološka trauma se ispoljava u telu i rad sa telom može biti od velike pomoći u oporavku. Kada je trauma još „sveža“, dešava se da razgovor nije dovoljan da bismo se osetile bezbedno jer imamo osećaj nesigurnosti u telu koje „pamti“ traumatsko iskustvo. Sećanja i iznenadna preplavljajuća osećanja se mogu bez mogućnosti naše kontrole vraćati, oživljavajući traumatsko iskustvo iz prošlosti. U tim trenucima je važno da se sa svesnošću i namerom vratimo u sadašnji trenutak u kome smo bezbedne. To možemo učiniti koristeći neke od jednostavnih telesnih aktivnosti koje su primenljive u različitim okolnostima.

Jednostavna fizička aktivnost je jedan od načina i da se umanjiti stres i da se tokom vremena poboljša raspoloženje, dok se istovremeno podržava fizičko zdravlje. Spori ili umereni pokreti mogu da pomognu umirivanju i ojačavaju našu svesnost o svom telu i sadašnjem trenutku. Probajte da pronađete koja aktivnost vama odgovara – hodanje, ples, planinarenje, vožnja bicikla, plivanje, lagane vežbe istezanja i da tu aktivnost uvrstite u svoj raspored, recimo nekoliko petominutnih šetnji ili pola sata vežbi svaki dan. Povezivanje sa prirodom još jedan je značajan podržavajući faktor koji se može kombinovati sa kretanjem, na primer šetnja šumom.

Važni i često potcenjeni uslovi dobrog psihičkog zdravlja jesu briga o fizičkom zdravlju, zdrave navike poput dovoljno odmora i sna, zdravija ishrana i unošenja dovoljne količine tečnosti. Izbegavajte upotrebu droga i alkohola; iako nekada mogu delovati kao primamljiv način da se osećanja privremeno otupe kako bi se prebrodila kada nas preplave, jasno je da ne čine efikasne veštine prevladavanja.

c) Tehnike relaksacije

Tehnike relaksacije mogu pomoći u umirivanju i snižavanju nivoa stresa što oslobađa energiju koja se onda može koristiti na produktivne načine i za oporavak. Postoji više tehnika relaksacije, a mi ćemo se ukratko posvetiti disanju koje je osnovni činilac svih ostalih tehnika. Dobro uvežbane tehnike disanja možemo primeniti u situacijama koje mogu izazivati stres kao što je, na primer, odlazak u policijsku stanicu.

Disanje blagovorno utiče na sve funkcije tela i uma povezujući nas sa sadašnjim realnim trenutkom i našim telom. Duboko *svesno i ravnomerno* disanje nekoliko puta dnevno pomaže samoumirivanju, pomaže da se izbací anksioznost iz tela i da se izgradi otpornost na stres, opušta mišiće i podiže energiju u organizmu, može da pomogne u zaustavljanju paničnih napada, otklanjanju nesanice i glavobolje, poboljšanju pažnje i koncentracije i ublažavanju manifestacija depresivnih stanja.

Vežbe disanja možete započeti tako što ćete naći miran i tih prostor gde ste sigurni i gde nećete biti ometani. Usmerite svoju pažnju na udisanje i izdisanje i samo pratite ovaj proces bez pokušavanja da ga izmenite ili da na njega utičete. Pratite da li dišete kratko ili duboko. Osetite svoje telo, potporu koju pruža podloga, položaj u koji ste zauzeli na njoj, osećaje koji se javljaju. Misli koje vam se javljaju pustite da prođu kroz vas i samo pratite disanje, udisanje i izdisanje. Budite svesni kako vam se telo ritmično kreće i zamislite svoj dah kako sam ritmično ulazi i izlazi iz njega. Možete nastaviti sa ovom jednostavnom vežbom oko 10 minuta ili duže.

Disanje „stomakom“

Disanje stomakom pomaže opuštanju i osnažuje. Ono se smatra korisnijim načinom disanja jer se tokom njega pluća u potpunosti pune vazduhom i u telo unosimo više kiseonika. Za razliku od plitkog grudnog disanja koje obično obuhvata gornji

deo pluća, abdominalno ili disanje stomakom je duboko. Pri ovakvom disanju se, između ostalog, pokreću mišići stomaka i dijafragma koja se nalazi između stomaka i grudnog koša. Vežbe možete izvoditi zatvorenih očiju kako biste se lakše fokusirali na osećaje iz tela, ali je u redu i da ostavite oči otvorene ukoliko vam tako više prija.

1. Ležite na ravnu površinu ili na krevet. Ako se osećate komotnije da sedite umesto da ležite, učinite tako, važno je samo da vam je gornji deo tela ispravljen.
2. Stavite jednu ruku na gornji deo grudnog koša, a drugu na stomak.
3. Udišite lagano kroz nos ka svom donjem stomaku. Ruka na stomaku bi trebalo da se podiže, a ruka na grudima da je mirna i skoro nepomična.
4. Izdišete polako kroz blago otvorene usne. Ruka na stomaku bi trebalo da spušta i da se vraća u početni položaj.
5. Izdah bi trebalo da traje nešto duže od udaha, na primer udah na nos 4 sekunde, izdah na usta 7 sekundi (prvih nekoliko puta će biti potrebno da brojite u sebi dok ne steknete osećaj).
6. Bez pauze nastavite sa novim udisajem i ponovite korake. Dišite lagano, ritmično i što prirodnije. Nastavite sa ovim procesom 5 do 10 minuta.

Nakon nekoliko ponavljanja verovatno ćete steći rutinu i spontanost. Kada se osetite komotno sa disanjem stomakom, možete probati da ga kombinujete sa laganom muzikom koja je u ritmu disanja ili otkucaja srca. Muzika pomaže telu da se opusti na prirodan način. Možete napraviti sebi posebnu plejlistu za relaksaciju i slušati je kada vam je potrebno. Takođe, možete probati da pojačate efekat vežbi disanja tako što ćete sa svakim udisajem u sebi ponavljati pozitivnu rečenicu koja oslikava stanje uma koje želite da postignete (poput "Udišem bezbednost i mir"), a sa izdisajem se fokusirati na osećanje u vama koje ste prepoznali kao uznemirujuće i zamišljati kako sa vazduhom izlazi iz vas (na primer "Izdišem bol" ili "Izdišem strah").

d) Vežba vizuelizacije ili imaginacije

Ova vrsta vežbi može se koristiti u svim delovima puta ka oporavku, takođe sa ciljem samoregulacije i upravljanja osećanjima. Jednostavne su, kratke i nije vam potrebna priprema za njih. Najčešće se rade zatvorenih očiju, a najefikasnije su uz vežbe disanja. Možete koristiti predloženi „scenario“, a možete i pustiti mašti na volju ili zamisliti pozitivne i podržavajuće scene koje ste doživeli. Tokom ovih vežbi ćete kretati na zamišljena putovanja ka opuštajućim situacijama ili mestima i predelima. Potrudite se da uključite sva čula, da svojim mentalnim slikama dodate mirise koji vas okružuju u zamišljenoj situaciji, zvuke koji se čuju, da osetite toplotu sunca na koži ili strujanje vazduha...

Primer vežbe: „Moje sigurno mesto“

Smestite se udobno, osetite podlogu na kojoj sedite ili ležite. Ako su vam ruke ili noge prekrštene pustite ih uz telo i opustite sve mišiće. Pratite svoje disanje. Ne pokušavajte da ga kontrolišete, dišite spontano i samo ga pratite. Zvuci koji vas okružuju više nisu u prvom planu, zamislite ih kao siguran omotač oko vas kroz koji ništa ne dopire i koji vas štiti.

Zamislite da ste na nekom mirnom mestu koje na vas deluje umirujuće, na kome se osećate sigurno, bilo da je to neko stvarno mesto na kome ste bili ili neko koje postoji samo u mašti. U njemu nema drugih ljudi, sami ste i potpuno bezbedni. Zamislite kako to mesto izgleda, kakvi zvuci ga nastanjuju i pratite kako se osećate u telu dok boravite u njemu u mislima. Dajte sebi dovoljno vremena da posmatrate prizor oko sebe. Obratite pažnju na sve što se nalazi oko vas, na prirodu, zemlju, nebo... Možete se kretati po njemu i pratiti šta se dešava. Krećite se na način koji vam prija - možete sedeti, ležati, šetati se, plivati, pa i leteti. Udahnite i osetite mirise koji se javljaju na ovom mestu. Osećate da vam sve što vas okružuje poručuje da

ste dobrodošli i da tu pripadate... Provedite malo vremena sa ovim osećanjem, posmatrajte promene u svom telu i pratite svoje disanje. Dajte sebi vremena. Na kraju, lagano se pripremite da pođete sa ovog mesta, oprostite se s njim uz svest da će vas ovo vaše sigurno mesto uvek čekati i da mu se možete vratiti kada vam bude potrebno.

14. Korisni kontakti

Naveden je izbor kontakata organizacija i ustanova koje mogu biti od pomoći ženama i devojkama koje su preživele nasilje. Lista kontakata koje navodimo i usluga koje pružaju nije iscrpna. Većina navedenih organizacija pruža psihološke i pravne konsultacije i podršku preko SOS telefona, kroz konsultacije u psihološkom savetovalištu, a nekada i putem drugih sredstava komunikacije (SMS poruke, imejl, društvene mreže, aplikacije kao što su WhatsApp, Skype, Viber). Na SOS telefonima obučene volonterke i volonteri, profesionalke i profesionalci iz oblasti mentalnog zdravlja, pružaju: emotivnu i psihološku podršku, informacije o pravima i načinima na koje se ona mogu ostvariti, informacije o psihološkim reakcijama i oporavku, razmatranje mogućnosti za rešavanje problema, procenu bezbednosti i sigurnosno planiranje, praktične informacije i upućivanje na druge sisteme.

Autonomni ženski centar

tel: SOS telefon 0800-100-007;

pravna pomoć 011-2656-178

sajt: www.womenngo.org.rs

Atina - Udruženje građana za borbu protiv trgovine ljudima i svih oblika rodno zasnovanog nasilja

tel: 061-6384-071

sajt: www.atina.org.rs

ASTRA Akcija protiv trgovine ljudima

tel: SOS telefon 011-785-0000,

0800-101-201

sajt: astra.rs

Evropski broj za nestalu decu 116-000

Jedinstveni SOS telefon za Vojvodinu za žene sa iskustvom nasilja (usluge pruža 6 ženskih organizacija Mreže SOS Vojvodina)

tel: 0800-10-10-10

sajt: <https://sosvojvodina.org/>

...Iz kruga – Beograd, Organizacija za zaštitu prava i podršku ženama sa invaliditetom

tel: SOS telefon 011-3448-044

sajt: www.izkruga.org

...Iz kruga – Vojvodina, Organizacija za podršku ženama sa invaliditetom

tel: SOS telefon 021-447-040;

066-447-040;

0800-10-10-10

sajt: www.izkrugavojvodina.org

Mreža Žene protiv nasilja (mreža 24 ženske NVO koje u 17 gradova i mesta u Srbiji pružaju podršku ženama koje su preživele nasilje)

sajt: www.zeneprotivnasilja.net

Savetovalište protiv nasilja u porodici – SOS telefon i sigurna kuća

tel: 0800/011-011

sajt: www.sigurnakuca-beograd.com

Viktimološko društvo Srbije (podrška žrtvama kriminaliteta)

tel: 011-22-88-040,

065-5486-421,

063-3566-13

sajt: www.vds.org.rs

Romski centar za žene i decu Daje, Beograd

tel: 011-398-78-98,

063-340-365, 060-131-8355

**Centar za podršku ženama, Kikinda –
Savetovalište za pravnu i psihosocijalnu pomoć**

tel: SOS telefon za žene sa iskustvom nasilja 0800-10-10-10,
0230-436-191

sajt: <https://cpz.rs/>

Oaza sigurnosti, Kragujevac

tel: 034-332-048

sajt: www.ozasigurnosti.rs

Udruženje Fenomena, Kraljevo

tel: SOS telefon za žene sa iskustvom nasilja 0800-35-00-36

sajt: www.fenomena.org

Udruženje žena Pešcanik, Kruševac

tel: SOS telefon za žene sa iskustvom nasilja 0800-034-037

sajt: www.udruzenjepescanik.org

Žene za mir, Leskovac

tel: SOS telefon za žene sa iskustvom nasilja 0800-300-205,
016-237-300, 016-237-301

sajt: www.womenforpeace.org.rs

Kulturni centar DamaD, Novi Pazar

tel: SOS telefon za žene sa iskustvom nasilja 020-332-755

sajt: www.kcdamad.org

SOS Ženski centar Novi Sad

tel: SOS telefon za žene sa iskustvom nasilja 021-422-740,
069-1936-899, 0800-10-10-10

sajt: <https://sosns.rs/>

**Udruženje Roma Novi Bečej –
SOS telefon na jezicima nacionalnih manjina
za žene sa iskustvom nasilja**

tel: 023-774-959, 023-775-843, 0800-10-10-10

sajt: www.udruzenjeromanb.org.rs

Udruženje Romkinja Osvit, Niš,
SOS telefon za žene sa iskustvom nasilja,
na romskom i srpskom jeziku
tel: 0800-100-909, 018-515-318
sajt: www.osvit.rs

Centar za devojke, Niš
tel: 018-203-033, 060-3616-859
sajt: <http://centarzadevojke.org.rs>

Udruženje žena Femina, Smederevska Palanka
tel: 026-310-841

Ženska alternativa, Sombor
tel: 025-417-321
sajt: www.zenskaalternativa.org

Ženski centar Užice, SOS telefon za žene sa iskustvom nasilja u porodici i partnerskim odnosima
tel: 0800-333-445
sajt: <https://zenskicentaruzice.com/>

SOS telefon Vranje, za podršku i pomoć ženama sa iskustvom nasilja u porodici i partnerskim odnosima
tel: 0800-001-017
sajt: www.hrcvr.org

SOS telefon za žene i decu žrtve nasilja, Vlasotince
tel: 016-876-202

Centar za prava žena, Vršac
tel: 069-369-69-30

Zrenjaninski edukativni centar
tel: SOS telefon za žene sa iskustvom nasilja 023-581-350, 066-581-350, 0800-10-10-10
sajt: www.zreduc.org.rs

Geten (LGBTIQ SOS telefon za podršku lezbejkama, gej muškacima, biseksualnim i trans osobama, osobama koje se rodno ne određuju, interseks i queer osobama, kao i njihovim partnerima/kama, porodici i prijateljima/cama)

tel: 065-205-97-25

sajt: www.transserbia.org

Nesalomivi – pokret za borbu protiv depresije

tel: 0800-001-002

sajt: <https://nesalomivi.rs/>

Nacionalni kontakt centar za bezbednost dece na internetu (Ministarstva trgovine, turizma i telekomunikacija; prijava internet nasilja)

tel: 198-33

sajt: www.pametnoibezbedno.gov.rs

SOS linija Centar Srce

(Pružanje emotivne podrške osobama u krizi i prevencija samoubistva)

tel: 0800-300-303

sajt: www.centarsrce.org

Nacionalna SOS linija za prevenciju samoubistva (Ministarstva zdravlja RS i Klinike za psihijatrijske bolesti Dr Laza Lazarević)

tel: 0800-309-309 opcija 1

sajt: www.lazalazarevic.rs

Zaključak – Summary

Kako rodno zasnovano nasilje učinjeno upotrebom tehnologije, predstavlja transnacionalni i transgeneracijski fenomen, važno je da svi globalni i dobronamerni kapaciteti društva budu uključeni u njegovo suzbijanje. S obzirom da svakim danom raste opseg upliva digitalnih tehnologija u sve sfere života, bilo profesionalnog ili privatnog, što dovodi do stanja povećanog “digitalnog rizika” važno je raditi na prevenciji, edukaciji građana/ki i digitalnoj kulturi koja neće preslikavati negativne prakse iz tzv. fizičkog u digitalni svet. Takođe, bitno je da razumemo da koncept poštovanja ljudskih prava važi i u digitalnom prostoru, da to nije prostor u okviru koga mogu da se vrše štetne i protivzakonite radnje, već da i u digitalnom okruženju imamo pravo na “digitalni život” bez nasilja. To podrazumeva dostupnost informacija i znanja, efikasnost sistema podrške i kažnjavanja, jasnu društvenu osudu i nultu toleranciju na bilo koji oblik nasilja, uključujući one koji se vrše posredstvom tehnologije.

Since gender-based violence committed by the use of technology is a transnational and transgenerational phenomenon, it is important that all global and benevolent capacities of society are involved in its suppression. The extent of the influence of digital technologies in all spheres of life, whether professional or private, is increasing every day, which leads to a state of increased «digital risk». It is important to work on prevention, education of citizens and a digital culture that will not copy negative practices from the so-called physical into the digital world. Also, it is important that we understand that the concept of respecting human rights also applies in the digital space. Digital space is not a space where harmful and illegal actions can be carried out, and even in the digital environment we have the right to a «digital life» without violence. This implies the availability of information and knowledge, the effectiveness of support and punishment systems, clear social condemnation and zero tolerance for any form of violence, including those committed by the use of technology.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

364.63-055.2:004.738.5
343.4/5:004.738.5

БУКВИЋ, Ана, 1978-

Rodno zasnovano nasilje učinjeno upotrebom tehnologije : pregled pravnih mehanizama zaštite i dostupnih strategija i tehnika psihološke (samo)pomoći / [autorke Ana Bukvić, Milena Vasić]. - Kruševac : Alternativni centar za devojke, 2023 (Kruševac : Copy studio). - 66 str. ; 21 cm

Podaci o autorkama preuzet iz kolofona. - Tiraž 100. - Napomene i bibliografske reference uz tekst. - Summary.

ISBN 978-86-901024-4-0

1. Васић, Милена, 1985- [аутор]

а) Родно засновано насиље -- Интернет б) Жртве насиља -- Жене -- Заштита

COBISS.SR-ID 115542537



Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Alternativnog centra za devojke i nužno ne izražava stavove Trag fondacije.

