

TEUFIKA IBRAHIMEFENDIĆ • SABIHA HUSIĆ



OVAJ PROJEKT FINANSIRA
EVROPSKA UNIJA



PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA I POMOĆ PREŽIVJELIM ŽRTVAMA I SVJEDOCIMA



TEUFIKA IBRAHIMEFENDIĆ ♦ SABIHA HUSIĆ

PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA I POMOĆ PREŽIVJELIM ŽRTVAMA I SVJEDOCIMA

Autorice: Teufika Ibrahimefendić, Vive Žene, Tuzla
mr. sc. Sabiha Husić, "Medica" Zenica

Izdavač: U.G. „Vive Žene“ Tuzla i U.G. Medica Zenica

Za izdavača: Jasna Zečević i Sabiha Husić

Lektor: prof. dr. Ismail Palić

Prijelom i dizajn: Samir Kamenjaš

Tehnička podrška: Suzdina Bijedić, U.G. Vive žene
Irma Šiljak, U.G. Medica Zenica

Tiraž: 600

Izrada ove publikacije omogućena je sredstvima Evropske unije

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka Bosne i Hercegovine, Sarajevo

343.541-055.2:355.012]:615. 862[497.6][035]

IBRAHIMEFENDIĆ, Teufika
Psihosocijalna podrška i pomoć preživjelim žrtvama i svjedocima :
priručnik o bosanskohercegovačkom pristupu traumi, transgenera-
cijskom prenošenju traume i multidisciplinarnoj saradnji institucija i
nevladinim organizacijama u podršci preživjelim žrtvama i svjedocima u
sudskim procesima / Teufika Ibrahimefendić, Sabiha Husić. - Tuzla :
Udruženje građana Vive žene ; Zenica : Udruženje građana Medica,
2018. - 139 str. : ilustr. ; 30 cm

Bibliografija: str. 139.

ISBN 978-9958-9027-3-4 [Vive žene]

ISBN 978-9958-0365-3-8 [Medica]

1. Husić, Sabiha

COBISS.BH-ID 25156358

Publikacija je urađena uz pomoć Evropske unije. Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost U.G. Vive Žene Tuzla, U.G. Medica Zenica, Fondacije Udružene žene Banja Luka i Agen- cije za saradnju, edukaciju i razvoj ACED Banja Luka i ni u kom slučaju ne predstavlja sta- novišta Evropske unije.

TEUFIKA IBRAHIMEFENDIĆ • SABIHA HUSIĆ

PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA I POMOĆ PREŽIVJELIM ŽRTVAMA I SVJEDOCIMA

*Priručnik o bosanskohercegovačkom kontekstualnom pristupu traumi,
transgeneracijskom prenošenju traume i multidisciplinarnoj saradnji
institucija i nevladinih organizacija u podršci preživjelim žrtvama i svjedocima
u sudskim procesima*

Tuzla-Zenica, 2018.

„Kada te neko stvarno čuje, a pritom te ne osuđuje, ne pokušava preuzeti odgovornost za tebe, ne pokušava te oblikovati, osjećaj je nevjerojatno dobar. Kada me slušaju i kada me čuju, sposoban sam ponovo doživjeti svoj svijet na novi način i nastavim dalje. Zapanjujuće je kako elementi koji izgledaju nerješivi postaju rješivi kada neko sluša. Kako se zbrke koje izgledaju nepopravljive preobrate u relativno jasne tokove kada te neko čuje.“

Carl Rogers



Sadržaj

| | |
|--|----|
| 1. PREDGOVOR | 9 |
| 2. UVOD | 11 |
| 2.1. Opći ciljevi projekta „Osiguranje pristupa pravdi za svjedočke/ žrtve kroz jačanje postojećih i uspostavljanje novih mreža podrške svjedocima diljem Bosne i Hercegovine“ | 12 |
| 2.2. Opći ciljevi edukacije/ treninga | 13 |
| 2.3. Specifični ciljevi | 14 |
| 2.4. Učesnici edukacije/ treninga | 15 |
| 2.5. Metodologija edukacije/ treninga..... | 15 |
| 2.6. Struktura priručnika | 16 |
| 3. PRVI DIO: TEORIJSKI DIO: PSIHOSOCIJALNI ASPEKT SVJEDOČENJA..... | 17 |
| 3.1. Psihosocijalni aspekt svjedočenja..... | 19 |
| 3.2. Prilozi – Iskustva svjedočenja i psihosocijalne pomoći i podrške | 26 |
| 3.3. Traumatsko pamćenje | 30 |
| 3.4. Komunikativne vještine potrebne za pružanje podrške i pomoći preživjelim žrtvama i svjedocima..... | 32 |
| 4. DRUGI DIO: TEORIJSKI BLOKOVI POVEZANI S TEORIJAMA KOJE PRUŽAJU ZNANJA ZA BOLJI PRISTUP PREŽIVJELIM ŽRTVAMA I SVJEDOCIMA | 35 |
| 4.1. Kontekstualni pristup traumi | 37 |
| 4.2. Sekvencialna traumatizacija [Adaptacija koncepta Hansa Keilsona] | 39 |
| 4.3. Transgeneracijski prijenos traume | 42 |
| 5. TEORIJSKI BLOK: EMPATIJA I EMPATIJSKI KAPACITET | 47 |
| 5.1. Uvod | 49 |
| 5.2. Elementi empatije..... | 49 |
| 5.3. Empatijski kapacitet | 50 |
| 6. TEORIJSKI BLOK: SEKSUALNO NASILJE I SILOVANJE | 53 |
| 6.1. Da li i kako razmišljamo o seksualnom nasilju i silovanju? | 55 |
| 6.2. Silovanje i seksualno zlostavljanje žena i djevojaka | 55 |
| 6.3. Posljedice silovanja i seksualnog zlostavljanja | 55 |
| 6.4. Smjernice za stručnjake za vođenje razgovora s preživjelim žrtvama silovanja i seksualnog nasilja | 57 |
| 6.5. Tehnika vođenja intervjua sa silovanim osobama tokom procesa istrage i uzimanja iskaza..... | 57 |
| 7. TEORIJSKI BLOK: GUBICI I ŽALOVANJE | 61 |
| 7.1. Uvod u temu žalovanja i gubitaka | 63 |
| 7.2. Podjela gubitaka | 64 |
| 7.3. Gubici izazvani traumatskim događajima | 65 |
| 7.4. Zbog čega su gubici tako teški | 66 |
| 7.5. Proces žalovanja/ tugovanja..... | 66 |
| 7.6. Reakcije na gubitak..... | 67 |
| 7.7. Komplicirano [otežano] tugovanje | 68 |
| 7.8. Žalovanje za nestalim osobama – zašto je teško kada bliska osoba nestane | 68 |
| 7.9. Podrška u procesu žalovanja/ tugovanja | 70 |



| | |
|--|-----|
| 8. EMOCIONALNO SAGORIJEVANJE U RADU I SAMOZAŠTITA..... | 71 |
| 8.1. Uvod | 73 |
| 8.2. Faze sagorijevanja | 73 |
| 8.3. Znaci/ simptomi emocionalnog sagorijevanja i faktori koji doprinose sindromu profesionalnog sagorijevanja | 74 |
| 8.4. Prevencija emocionalnog sagorijevanja | 75 |
| 8.5. Sekundarna traumatizacija/ pobjedonosna traumatizacija | 76 |
| 8.6. Empatijski zamor kao uzrok profesionalnog sagorijevanja | 77 |
| 8.7. Šta je samozaštita..... | 78 |
| 9. MEĐUPROFESIONALNA SARADNJA U PRUŽANJU PODRŠKE I POMOĆI PREŽIVJELIM ŽRTVAMA I SVJEDOCIMA | 81 |
| 10. UPOTREBA VJEŽBI U EDUKACIJI/ TRENINGU | 85 |
| 10.1. Vježba: "Ime i tri pozitivne osobine" | 88 |
| 10.2. Vježba: „Pravila rada naše grupe“ | 89 |
| 10.3. Vježba: „Drvo s korpama“ | 90 |
| 10.4. Vježba: „Prikaz slučaja: Stres i raspoloživi resursi“ | 92 |
| 10.5. Vježba: „Mapa emocija: crtanje tijela i lociranje emocija“..... | 93 |
| 10.6. Vježba: „Profesionalna ograničenja stručnjaka u radu sa svjedočenjem“ | 94 |
| 10.7. Vježba: „Vizualizacija stresa“ | 96 |
| 10.8. Vježba: „Progresivna mišićna relaksacija“..... | 97 |
| 10.9. Vježba: „Kako me drugi poznaju?“..... | 98 |
| 10.10. Vježba: "Empatija" | 99 |
| 10.11. Vježba: "Uvod u traumu i rekonstrukciju traume“..... | 100 |
| 10.12. Vježba: „Žalovanje i gubici – Historija mojih životnih gubitaka“ | 102 |
| 10.13. Vježba: „Izvori snage“ | 103 |
| 10.14. Vježba: „Vođena fantazija: sigurno mjesto“ | 105 |
| 10.15. Vježba: „Intervjuji“ | 106 |
| 10.16. Vježba: „Krugovi kontrole“ | 107 |
| 10.17. Vježba: „Koliko se međusobno poznajemo? Poznajemo li se dovoljno?“ | 109 |
| 10.18. Vježba: „Tri simbola i dobiti od grupe“ | 110 |
| 11. PRILOZI | 111 |
| 12. ZAKLJUČCI I PREPORUKE | 133 |
| 12.1. Zaključci | 135 |
| 12.2. Preporuke | 135 |
| 13. LITERATURA | 137 |



1. PREDGOVOR

Ovaj priručnik nastao je kao rezultat dugo-godišnjeg psihosocijalnog rada s osobama koje su preživjele ekstremnu traumatizaciju i iskustva u radu sa svjedocima¹ i žrtvama koji su svjedočili u predmetima za ratne zločine, kao i kontinuirane edukacije za predstavnike nadležnih institucija u Bosni i Hercegovini. S druge strane, Priručnik obuhvata teorijske sadržaje i samoiskustvene radionice koje su preuzete ili prilagođene iz dosadašnjih objavljenih priručnika udruženja Medica Zenica i Vive Žene, Tuzla.

Priručnik je zamišljen u formi podsjetnika onima koji rade s preživjelim žrtvama i svjedocima ili žele proširiti svoja znanja iskustvima sakupljenim tokom edukacije. Namjera nam je bila da suđenja za ratne zločine, ali i druga krivična djela tematiziramo u odnosu na širi društveni kontekst suočavanja s prošlošću i da profesionalce potaknemo na razmišljanje i diskusiju kako bi zajedničkim idejama održali mrežu pojedinaca, institucija i organizacija za podršku preživjelim žrtvama i svjedocima i postojeće resurse učinili dostupnim preživjelim žrtvama, svjedocima i potencijalnim svjedocima.

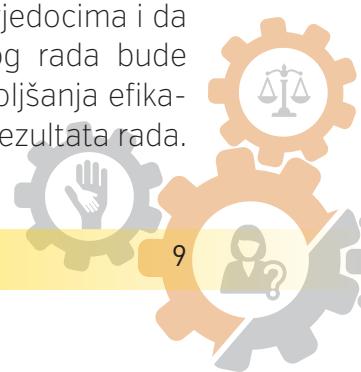
Nadamo se da će ovaj Priručnik potaći one koji ga budu koristili da u svom radu budu kreativni i promišljeni, tražeći odgovore na mnoga pitanja s kojima smo se susretali tokom edukacije/ treninga i supervizije i tako olakšaju vlastiti rad i pruže adekvatniju podršku. Proces kroz koji smo prolazili i prola-

zimo vrijedno je iskustvo koje želimo podijeliti s našim sadašnjim i budućim kolegama i kolegicama u pravosudnim institucijama, centrima za socijalni rad, centrima za mentalno zdravlje i sa svim drugim profesionalcima koji žele uložiti svoju energiju u smanjivanje dodatnog stresa i retraumatizacije i pogoršanja postojećeg psihološkog stanja preživjelih žrtava i svjedoka prije, u toku i nakon svjedočenja. Iskustva sakupljena na edukacijama čine nam se relevantna za rad sa svjedocima u Bosni i Hercegovini ili/i sličnom kulturnom okruženju.

Učesnicima koji su prošli edukaciju i supervizirali slučajeve zajedno s drugim profesionalcima iz različitih institucija omogućeno je međusobno upoznavanje i to je prilika da se razvije osjećaj za zajednički rad, djelovanje i saradnju u slučaju podrške i pripreme preživjelih žrtava svjedoka za svjedočenje. Istovremeno, edukacije i supervizije dodatno su doprinijele osnaživanju postojećih institucionalnih mreža podrške.

Kroz edukaciju i supervizijske susrete bilo je vidljivo da profesionalci trebaju kontinuiranu podršku i edukacije iz specifičnih oblasti vezanih za podršku preživjelim žrtvama i svjedocima kao i da je neophodno organiziranje kontinuirane supervizije. Na osnovu ovoga preporučujemo menadžmentu institucija/ organizacija da potiču stalni profesionalni razvoj zaposlenika koji su izloženi direktnom radu s preživjelim žrtvama/ svjedocima i da pitanje superviziranja njihovog rada bude jedan od prioriteta u cilju poboljšanja efikasnosti, zadovoljstva poslom i rezultata rada.

¹ Rodno osjetljive riječi u tekstu dosljedno se navode u muškome rodu, a odnose se, naravno, na oba roda.





2. UVOD

Procesuiranje predmeta ratnih zločina i drugih krivičnih djela pred sudovima u Bosni i Hercegovini zahtijeva spremnost za stvaranje uvjeta koji će omogućiti pružanje zaštite i podrške žrtvama i svjedocima. Iskazi svjedoka najvažnije su dokazno sredstvo u predmetima ratnih zločina, jer se materijalni dokazi rijetko koriste, nisu dostupni ili ne postoje, najčešće zbog nedostataka u sprovodenju istrage u vrijeme počinjenja krivičnog djela. Vrijeme koje je proteklo od počinjenog ratnog zločina pa do istražnog postupka i postupka procesuiranja značajno je utjecalo na spremnost svjedoka da sarađuju s nadležnim organima krivičnog gonjenja. Nije rijedak slučaj odbijanja svjedoka da sarađuju s nadležnim organima zbog straha od svjedočenja, nepostojanja povjerenja u postojeće oblike zaštite, nepoznavanja mjera sigurnosti prije i nakon suđenja te drugih resursa koji stoje na raspolaganju samim svjedocima. Osjećaj bespomoćnosti i nebrige društvene zajednice često dovodi u situaciju svjedoke i svjedokinje da odustaju od svjedočenja ili pak kada svjedoče, to često čine samo da obave svoju obavezu kako ne bi platili kaznu uslijed nepovjekivanja na sudu.

Zbog toga što je učešće žrtava i svjedoka u sudskim postupcima od posebne važnosti Bosna i Hercegovina u budućnosti mora preduzeti odgovarajuće mјere koje bi osigurale zaštitu od uznemiravanja i dostojanstveno učešće u sudskim postupcima. Također, ona mora osigurati kontinuiranu i sistemsku brigu, uvezanost postojećih resursa, što bi sve zajedno pružilo sistemsko rješenje pružanja

podrške i zaštite prije, u toku kao i poslije svjedočenja. Shodno dosadašnjim iskustvima Medice Zenica i Vive Žene, Tuzla, identificirani su modeli podrške i pomoći koji bi dali određene rezultate i omogućili održive modele podrške preživjelima žrtvama i svjedocima, a na osnovu dugogodišnjeg profesionalnog iskustva, direktnog rada s preživjelim žrtvama i svjedocima, kao i kontinuiranih edukacija za profesionalce nadležnih institucija, među kojima su i pravosudne.

Prema iskustvima profesionalnih nevladinih organizacija, posebno Vive Žene, Tuzla, Medice Zenica i Udruženih žena, Banja Luka, zatim iskazima učesnika edukacije, žrtve i svjedoci ponovno proživljavaju stresne i traumatične događaje kada svjedoče kako na kantonalnim i okružnim pravosudnim institucijama, tako i na nivou BiH. Mnoge žrtve više ne vjeruju da suđenja mogu dovesti do zadovoljenja pravde i ne žele se pojavljivati pred pravosudnim institucijama.

Edukacija profesionalaca i stvaranje institucionalnih mreža bila je izuzetna prilika da se sagledaju širi kontekst i sveobuhvatne pomoći i podrške preživjelim žrtvama i svjedocima, kao i prepoznaju i uvaže potrebe preživjelih žrtava i svjedoka prije, u toku i nakon svjedočenja. Edukacija profesionalaca također je bila prilika za upoznavanje i korištenje raspoloživih resursa i njihovo povezivanje kako bi bili dostupniji preživjelim svjedocima i žrtvama, da znaju kome, kada i gdje se obratiti i koju pomoć i podršku mogu dobiti u zajednici.



Iskazi žrtava, a posebno žrtava silovanja i seksualnog nasilja ključni su za ishod krivičnog postupka. Zbog toga je uočeno nekoliko problematičnih pitanja u vezi s potrebom za zaštitnim mjerama za svjedoke, pravilnom primjenom za zaštitu svjedoka, nedostatkom podrške svjedocima, negativnim posljedicama po svjedoke u vezi s ponavljanjem iskaza i nedostatkom psihihološke pripreme za svjedočenje. Jedna od preživjelih svjedokinja ratnog silovanja to opisuje riječima: „*Bilo je teško davanje izjave. Dolazi SIPA nenajavljeni, pa opet ponavljanje pred tužiteljem, loše razumijevanje. Stalno propitivanje, ponavljanje i osjećaj nevjerojanja. To me smorilo kao da sam ponovo preživjela silovanje.*“

2.1. Opći ciljevi projekta „Osiguranje pristupa pravdi za svjedoke/žrtve kroz jačanje postojećih i uspostavljanje novih mreža podrške svjedocima diljem Bosne i Hercegovine“

Priručnik je rezultat dugogodišnjeg psihosocijalnog rada Vive Žene i Medice Zenica i šireg rada s profesionalcima iz različitih institucija, kao i pravosudnih institucija, te učesnika institucija koje su obuhvaćene psihosocijalnom edukacijom u okviru projekta **Osiguranje pristupa pravdi za svjedoke/žrtve kroz jačanje postojećih i uspostavljanje novih mreža podrške svjedocima diljem Bosne i Hercegovine**. Temeljni pristup u podršci preživjelim žrtvama i svjedocima predstavlja uspostavljanje koordinacijskih – multidisciplinarnih timova iz vladinih i nevladinih institucija, njihovo umrežavanje i osnaživanje u psihosocijalnom pristupu u radu s preživjelim žrtvama i svjedocima oba spola, stvarajući efikasniji i humaniji ambijent za pružanje pomoći i podrške, kao i brigu o stručnjacima i osoblju uključenim u proces podrške.

Također, ovim se pristupom omogućava strukturalno jačanje sistema, koje će rezultirati efikasnijim procesuiranjem predmeta u

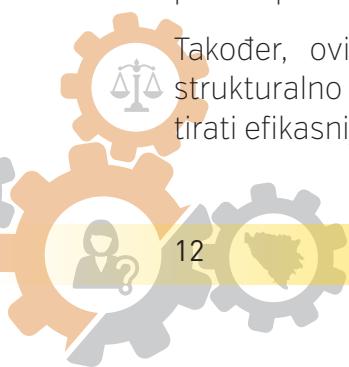
pravosuđu i biti osnova za podršku preživjelim žrtvama i svjedocima.

Projekt je trajao od 01. januara 2015. do 30. aprila 2018. godine. Nositelj projekta je Udrženje građana Vive Žene, Tuzla, a projekt su implementirali, pored Vive Žene, Udrženje građana Medica Zenica, Fondacija Udržene žene, Banja Luka, i Agencija za saradnju, edukaciju i razvoj – ACED, Banja Luka.

Na osnovu dugogodišnjih iskustava i provođenjem programa psihosocijalne podrške preživjelim žrtvama i svjedocima rata i drugih oblika nasilja u Bosni i Hercegovini identificirana je potreba uspostavljanja institucionalnih mreža za podršku ovoj ciljnoj grupi, što je i jedna od strateških mjera koju predlaže Državna strategija za rad na predmetima ratnih zločina i drugih krivičnih djela na nivou cijele Bosne i Hercegovine. Ovdje se radi s jedne strane o preživjelim žrtvama i svjedocima koji žive u svom traumatskom svijetu, a s druge strane o profesionalcima koji rade s njima i o čijem se mentalnom zdravlju treba pobrinuti.

Kod stvaranja uvjeta koji će omogućiti pružanje zaštite i podršku preživjelim žrtvama svjedocima prije, u toku i nakon svjedočenja, posebnu pažnju treba obratiti na usklađenost poduzetih mjera s Evropskom konvencijom o zaštiti ljudskih prava i temeljnih sloboda s dodatnim protokolima, Ustavom i zakonodavstvom, zatim na primjenu Zakona o zaštiti svjedoka pod prijetnjom i ugroženih svjedoka FBiH.

Na početku implementiranja projekta potpisani su sporazumi o saradnji s relevantnim ministarstvima, javnim ustanovama, tužilaštвima, sudovima o zajedničkoj provedbi projekta i obavljene su konsultacije s predstavnicima ministarstava na državnom nivou kako bi osigurali njihovu podršku i razumijevanje. Izvršena je prezentacija projekta pred članovima Visokog sudskeg i tužilačkog vijeća, na kojoj je projekt dobio jednoglasnu podršku.



U saradnji s Centrom za edukaciju sudija i tužilaca FBiH ponuđeni Program edukacija u toku implementacije projekta prihvaćen je i uvršten u redovni program.

Potpisan je sporazum o saradnji sa Sudskom policijom FBiH u cilju razmjene informacija i učestvovanja policijskih službenika u edukacijama i aktivnostima projekta. U saradnji s OSCE-om podržane su dvije dnevne radionice: Radionica za sudske policijce FBiH i Odjel za podršku svjedocima te Susret mreža podrške Tuzlanskog i Posavskog kantona, regija Okružnog suda Bijeljina i Distrikta Brčko.

Razvoj projektne ideje temeljio se na iskustvima uspostavljenih mreža podrške u prethodnim godinama. Prva multidisciplinarna mreža podrške uspostavljena je u Tuzlanskom kantonu 2007. godine, a prve institucionalne mreže podrške uspostavljene su u Zeničko-dobojskom kantonu 2011. godine, zatim u Srednjobosanskom kantonu 2012. i Unsko-sanskom kantonu 2013., te u Banjoj Luci 2013. godine.

U nastojanju da se ovi modeli podrške preživjelim žrtvama i svjedocima prenesu na teritoriju cijele Bosne i Hercegovine tokom trajanja projekta uspostavljene su institucionalne mreže: Bosanskopodrički kanton 2016., Posavski kanton 2016., Sarajevski kanton 2017., Distrikt Brčko 2016., regija Okružnog suda Dobojskog i Trebinje 2016. te regija Okružnog suda Bijeljina 2017. godine. Mreže podrške uspostavljene su uz finansijsku podršku Ambasade Velike Britanije u Hercegovačko-neretvanskom kantonu 2015., u Kantonu 10 2016., a u regiji Okružnog suda Istočno Sarajevo 2016. godine. Mreže podrške broje više od 250 članica nadležnih institucija i nevladinih organizacija/ udruženja u kantonima FBiH, kao i u Republici Srpskoj i Distriktu Brčko.

Tokom trajanja projekta u drugoj i trećoj projektnoj godini podržana su tri modula edukacije na temu „Psihosocijalni pristup u radu s preživjelim žrtvama i svjedocima“ u ukup-

nom trajanju od 48 sati i tri supervizijska susreta u trajanju od 15 sati. Spomenutu edukaciju prošlo je više od 300 stručnjaka iz institucija koje dolaze u kontakt s preživjelim žrtvama i svjedocima, a to su: resorna ministarstva [ministarstvo unutrašnjih poslova, ministarstvo rada i socijalne politike, ministarstvo zdravstva na nivou FBiH i na nivou kantona], centri za socijalni rad, centri za mentalno zdravlje, sudovi, tužilaštva, predstavnici SIPA-e, sudske policije, zavoda za pravnu pomoć te predstavnici udruženja i nevladinih organizacija koje dolaze u kontakt s preživjelim žrtvama i svjedocima.

2.2. Opći ciljevi edukacije/ treninga

Edukacija tj. treninzi otvarali su mnoga pitanja povezana s pružanjem pomoći i podrške preživjelima/svjedocima, stvarajući zajednički prostor za pronalaženje najboljih načina da im se pruži adekvatna pomoć i podrška. Treninzi su podrazumijevali skup radionica na različite teme koje se međusobno nadovezuju prateći dinamiku rada grupe, kao i spremnost za rad na temama koje znaju biti vrlo osjetljive i izazvati emocije samih učesnika i učesnica. Fokus rada na grupama kreće se na sljedeći način: tema [na koju će voditelji dati kraći teorijski okvir] predstavlja zajednički zadatak grupe, a onda se diskusija može nastaviti u malim grupama [3-4 učesnika] ili je to zadatak svakog učesnika po-naosob. Analizom očekivanja učesnika došlo se do zaključka da je većina zadovoljila svoje potrebe kada je u pitanju multidisciplinarni pristup, rad i podrška svjedocima/žrtvama, a tokom seminara izdvojili su se i specifični zahtjevi i potrebe manjeg broja učesnika za proširivanje pojedinih tema iz domena psihosocijalne podrške žrtvama/svjedocima. Voditeljski parovi na ovaj način daju podršku i potiču sve učesnike, a posebno one koji su prepoznali potrebu za dodatnim specifičnim usavršavanjem, da svoj lični i profesionalni razvoj kontinuirano unapređuju.



Opći cilj: Šire sagledavanje sveobuhvatne pomoći i podrške preživjelim žrtvama i svjedocima

U cilju šireg sagledavanja sveobuhvatne pomoći i podrške preživjelim žrtvama i svjedocima bilo je važno upoznavanje s teorijom traume, stresa, žalovanja, sekvensionalne traumatizacije; sagledavanjem raspoloživih resursa, analizom pozitivnih primjera iz prakse, kao i svakodnevnih problema s kojima se susreću u radu. Učesnici su kroz interaktivne diskusije istraživali najefikasnije načine komunikacije s preživjelim žrtvama i svjedocima „uz osvještenost o stresu, traumi i retrumatizaciji“ i načine ispitivanja preživjelih žrtava i svjedoka u interesu pribavljanja najboljih iskaza. Učesnici su po završenoj edukaciji, prema njihovim izjavama, postali sigurniji u prepoznavanju znakova stresa, traume i retrumatizacije te osjetljivom pristupu i postupanju s traumatiziranim preživjelim žrtvama u sudnici. Jačanje kapaciteta profesionalaca odnosi se ne samo na educiranje nego i na povezivanje i osvješćivanje profesionalaca kroz obuku, podršku, pružanje informacija i prostora za ostvarivanje sebe samih kao osoba. Edukacije/treninzi utjecali su na podizanje svijesti među profesionalcima o potrebi multidisciplinarnog pristupa i međuinstitucionalne saradnje i korištenje raspoloživih resursa shodno individualnim potrebama preživjelih žrtava i svjedoka prije, u toku i nakon svjedočenja, kada je često podrška potrebna i članovima porodice, a ne samo preživjelima, odnosno svjedocima. Potrebe profesionalaca tokom edukacije nisu se odnosile na nedostatak znanja, nego na nedostatak resursa kako bi zajednički podijelili najbolje prakse i naučene lekcije u prenošenju znanja i jačanju kapaciteta te to primjenili na osjetljiv način prema preživjelim žrtvama i svjedocima kada trebaju njihovo svjedočenje ili im se sami javi zbog određenih potreba i koristili raspoložive resurse na najadekvatniji način.

2.3. Specifični ciljevi

a) Razvoj vještina potrebnih za pružanje podrške i pomoći preživjelim žrtvama i svjedocima

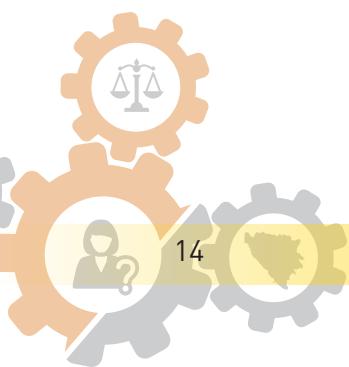
Edukacije/ treninzi profesionalaca i drugih učesnika nisu se sastojali samo u stjecanju znanja, nego u prepoznavanju i vježbanju onih socijalnih vještina i tehniku individualnog rada koje će utjecati na socijalno i emocijonalno područje i promijenjeno shvatanje svjedočenja i uloge svjedoka u sudskim procesima. Učesnici obuke pored stjecanja neophodnih znanja i socijalnih vještina naučili su i o sebi, oslobođajući svoju kreativnost. S druge strane, davao se drugačiji smisao fenomenima koji su sastavni dijelovi sistema, što zadovoljava potrebe i svjedoka i njihovih porodica, kao i potrebe tužilaštava i sudova.

b) Psihosocijalni pristup

Primjena psihosocijalnog pristupa u pružanju pomoći i podrške preživjelim žrtvama i svjedocima može sačuvati njihovo mentalno zdravlje i sprječiti retrumatizaciju prilikom svjedočenja.

Psihosocijalni pristup podrazumijeva usmjerenost i na psihološke i na društvene procese, prepoznaje važnost unutrašnjih psiholoških procesa, vanjskih socijalnih i fizičkih uvjeta društva i važnost njihovog užajamnog djelovanja [Woods 2000]. Ako koristimo psihosocijalni pristup, onda smo usmjereni na unapređenje interpersonalnih odnosa i životne situacije jer se istovremeno zanimamo i za pojedinca i za njegovo socijalno okruženje. U pristupu preživjeloj žrtvi i svjedoku dolazi do promjene jer se svjedok analizira sa psihološke, materijalne i socijalne strane.

Psihosocijalni pristup ističe dinamiku odnosa između psiholoških i socijalnih utjecaja i oni su veoma povezani, tako da svaki od njih kontinuirano utječe na onaj drugi.



c) Upoznavanje s raspoloživim resursima u zajednici

Riječ je o resursima koji su na usluzi preživjelim svjedocima kroz institucije i nevladine organizacije, a o njima često preživjele žrtve, a i sami profesionalci nisu upoznati i tako ostaju neiskorišteni. Neiskorištenost postojećih resursa rezultira u nekim slučajevima čak i nepostojanjem podrške preživjelim žrtvama i svjedocima, što dovodi do nepostojanja spremnosti preživjelih žrtava za svjedočenje.

d) Multidisciplinarna saradnja i povezivanje institucija, nevladinih organizacija i profesionalaca

Ovo podrazumijeva uvezivanje raspoloživih resursa između različitih aktera vladinog i nevladinog sektora i profesionalaca, a shodno individualnim potrebama preživjelih žrtava i svjedoka, kako bi se što adekvatnije iskoristili postojeći resursi i preživjele žrtve bile spremnije za svjedočenje. Na taj način doprinosi se povećanju broja sudskih procesa, koji su važan faktor u procesu pravde i pomirenja.

2.4. Učesnici edukacije/ treninga

Učesnici obuke su profesionalci koji rade u pravosudnim institucijama: u sudstvu, tužilaštvu, policiji, zdravstvenim institucijama (učesnici iz primarne i sekundarne zdravstvene zaštite), institucijama socijalne zaštite i nevladnim organizacijama, a koji dolaze u kontakt s preživjelim žrtvama, svjedocima i potencijalnim svjedocima i koji su često usmjereni jedni na druge. Učesnici obuke istovremeno su i primaoci i davaoci informacija. To se postiže razmjenom iskustava i učenjem iz primjera prakse i nije usmjereno samo na učenje činjenica nego na promjene u vlastitom ponašanju i stavovima.

2.5. Metodologija edukacije/ treninga

Metode koje su se koristile tokom edukacije/ treninga imale su tendenciju učenja kroz iskustvo i one su zahtijevale angažman učesnika na intelektualnom i emocionalnom planu. Metode koje su se koristile u edukaciji/ treningu bile su aktivnog i participativnog karaktera, a to je podrazumijevalo plenarne diskusije, rad u malim grupama, iskustvene vježbe, analize edukativnog materijala, analize videomaterijala, igre uloga i tako dalje. Zajedničke diskusije obogatile su i omogućile da razlike u mišljenju pomoći i podrške preživjelim žrtvama i svjedocima pomognu u razumijevanju jednih drugih. Važno je naglasiti da je učesnicima data odgovornost za tok edukacije/ treninga, a voditeljima odgovornost za strukturiranje procesa i njegovo vođenje. Dinamiku procesa u najvećoj mjeri određivali su sami učesnici svojom aktivnošću i angažmanom, dok su se voditelji prilagođavali potrebama i interesima grupe. Ukratko rečeno, koncept edukacije/ treninga bio je zasnovan na principu tematski orijentirane interakcije.

Edukacije/ treinzi obuhvatili su multidisciplinarni pristup u radu s preživjelim žrtvama i svjedocima, što na prvi pogled znači da su „praktičari različitih profesija radili zajedno“. Multidisciplinarni/ mrežni timski rad pružio je stručnjacima iz različitih profesija i organizacija mogućnost da uče iz iskustava drugih i njihovih područja rada, a istovremeno znači da su profesionalci naučili da poštuju i razumiju kompetencije drugih članova tima i njihove različite stavove o određenim pitanjima koja se odnose na osiguranje pristupa pravde za preživjele žrtve i svjedoke. Multidisciplinarni timovi/ mreže pokazali su svoju korisnost jer su mogli pružiti najbolju moguću podršku za preživjele žrtve i svjedoke. S druge strane pokazalo se da su korisni za članove tima/ mreže u smislu sveobuhvatnog pogleda na potrebe preživjelih žrtava i svjedoka, kao i međusobnu podršku i brigu.



PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA I POMOĆ PREŽIVJELIM ŽRTVAMA I SVJEDOCIMA

Edukacija tj. treninzi bili su podijeljeni na tri modula, a svaki je modul trajao tri dana i sadržavao je po osam sesija. Program je bio strukturiran na osnovu radioničkog rada s maksimalno dvije prezentacije dnevno. Edukacijski/ trenerski tim bio je sastavljen od dva edukatora/ trenera i jedne osobe koja je bila zadužena za tehničke stvari tokom edukacije/ treninga, a u cjelokupnoj pripremi učesnika edukacije/ treninga značajna je bila administrativna podrška organizacija. Treninzi su se izvodili u vidu prezentacije osnovnih teorijskih razmatranja zasnovanih na teoriji o psihološkim reakcijama na traumatizaciju, kao i naučnim saznanjima o dugoročnim psihosocijalnim posljedicama na preživjele žrtve i svjedočke. Naravno, ovo što će biti u priručniku nije ograničeno samo za ratnu traumu, jer nasilje i krivična djela postaju nezaobilazna patološka pojava u bosanskohercegovačkom društvu. Također, dio edukacije/ treninga obuhvatio je i temu moguće sekundarne traumatizacije i profesionalnog sagorijevanja učesnika/ stručnjaka u radu s preživjelim žrtvama i svjedocima.

Edukacija/ treninzi bili su mjesto i prostor za razmjenu, refleksiju i samorefleksiju, kritičko propitivanje, vrijednosna i idejna neslaganja. To je bila i prilika za rad na sebi, čija je svrha bila da doprinesemo promjeni na individualnom i društvenom nivou.

2.6. Struktura priručnika

Priručnik je strukturiran na način da nas uvodi postepeno u temu pomoći i podrške preživjelim žrtvama i svjedocima u procesu svjedočenja prije, za vrijeme i nakon svjedočenja. U uvodnom dijelu govori se o ciljevima projekta, ciljevima edukacije stručnjaka, učesnicima edukacije/ treninga i metodologiji koja je korištena. U prvom dijelu stavlja se akcent na psihosocijalne aspekte svjedočenja, psihološku pomoć i podršku i neophodnost pružanja ovakve vrste pomoći i podrške.

Drugi dio sadržava teorijske postavke određenih tema koje su povezane s pružanjem pomoći i podrške preživjelim žrtvama i svjedocima.

U trećem dijelu navedene su vježbe koje su korištene na edukaciji/ treningu i objašnjenje o neophodnosti korištenja vježbi u edukaciji/ treningu.

U četvrtom dijelu nalaze se prilozi koji su korišteni tokom edukacije/ treninga, a u petom su dijelu zaključci i preporuke za jačanje institucionalnih mreža i kontinuirane edukacije stručnjaka koji rade s preživjelim žrtvama i svjedocima.



3. PRVI DIO

TEORIJSKI DIO: PSIHOSOCIJALNI ASPEKT SVJEDOČENJA

Ciljevi:

- a) razumjeti psihosocijalne aspekte svjedočenja i osnove pristupa s preživjelim žrtvama i svjedocima
- b) razumjeti i identificirati potrebe preživjelih žrtava i svjedoka prije, u toku i nakon svjedočenja i odgovoriti na njih primjenom odgovarajućih intervencija i pristupa osjetljivog na traumu i stres



3.1. Psihosocijalni aspekt svjedočenja

3.1.1. Uvod

Svjedočenje preživjelih žrtava i svjedoka u sudskim procesima istovremeno je poželjno, ali i problematično za preživjelu žrtvu i svjedoka. Poželjno je, jer se time zadovoljava pravda i žrtvi se vraća dostojanstvo i vjera u ljude. Da bi sudovi procesuirali ratne i druge zločine, neophodno je da žrtve budu svjedoci i učestvuju u svjedočenjima i javno progovore o traumatskim iskustvima koja su doživjeli. Utvrđeno je da sam čin svjedočenja ima i iscjeliteljsku ulogu i pomaže u procesu ozdravljenja: svjedočenje omogućava oporavak preživjeloj žrtvi/ svjedoku pomažući joj da ponovo uspostavi kontrolu nad svojim životom. Također, suđenjem i kažnjavanjem vraća se i osjećanje moći i rebalans moći nad zlostavljačima. Svjedočenje pomaže svjedoku da pokaže da je preživio, a ukoliko se to ne desi, onda može postojati stalni izvor želje za osvetom.

Svjedočenje je procesna radnja izvođenja dokaza koju sud provodi radi utvrđivanja eventualne krivične odgovornosti neke osobe. Ono ima poseban značaj u predmetima ratnih zločina. Ratni zločini predstavljaju najtežu vrstu krivičnih djela, a pred sudom se kao svjedoci uglavnom pojavljuju sami preživjeli/ žrtve pa je zbog toga neophodna priprema svjedoka za svjedočenje zbog traumatskih sjećanja s kojima se teško nositi. U postratnom periodu prisutni su nezadovoljstvo i razočarenje zbog malog broja procesuiranih predmeta, nepokretanjem krivičnih postupaka, a s druge strane prisutna su očekivanja da će se nepravda koja je učinjena tokom rata ispraviti kroz procesuiranje ratnih zločina i svjedočenja. Velika očekivanja postala su dio i svjedokovih očekivanja od samog sebe. Očekivanja od samog sebe postala su teret, što se reflektiralo na odnos prema svjedočenju kao prema velikoj obavezi s odgovornošću koja pretvara ulogu svjedoka u odnos „biti ili ne biti“.

Pravosudni sistem pored dobrih namjera može zanemariti i ne prepoznati potrebe preživjelih žrtava/ svjedoka koji se pojavljuju u ulozi svjedoka. Sudski proces može dovesti do retraumatizacije i tako pogoršati postojeće psihičko stanje žrtve, čak u nekim slučajevima i ako je prije pojavljivanja na sudu došlo do djelimičnog oporavka.

Međutim, da bi žrtve svjedočile na sudovima, neophodno je da se pripreme za svjedočenje i dobiju podršku, kako prije tako i nakon svjedočenja jer mogu doživjeti stres u sudnici zbog pojavljivanja, izlaganja u sudnici ili zbog vraćanja traumatskih sjećanja na doživljeno iz prošlosti.

3.1.2. Početak brige za svjedoke

Početkom osamdesetih počelo se brinuti za psihičko zdravlje svjedoka, a posebno preživjelih žrtava/ svjedoka. Tako je Symonds bio prvi koji je analizirao pojavu retraumatizacije „sekundarne povrede“ svjedoka. Sekundarnu povredu opisao je u četiri faze. U prvoj i drugoj fazi dominiraju šok, nevjerica i „zamrznut strah“, koji je on opisao kao „izolovano, strahom uvjetovano, lažno mirno ponašanje“. Treću je fazu nazvao „traumatska depresija“, koju karakteriziraju apatija, ljutnja, rezignacija, simptomi ponovnog preživljavanja i čak i noćne more. Četvrta je faza integracija svjedočenja u svoj život i gledanje na taj period kao dio svoje životne priče.

Retraumatizacija odnosno sekundarna povreda nastaje kada preživjela žrtva/ svjedok doživi nedostatak podrške od porodice ili zajednice ili njihovo odbacivanje i stigmatiziranje.



Nedostatak podrške ili odbacivanje dovodi do osjećaja bespomoćnosti. U sekundarnu traumatizaciju spada i nedopuštanje da se ispriča iskustvo koje je osoba preživjela, a želi da ga ispriča ili ne dobije priliku dati iskaz. Sve to može dovesti do promjene slike o sebi, nepoznavanja lične snage i gubitka kontrole nad svojim životom.

3.1.3. Početak svjedočenja u Bosni i Hercegovini

U toku rata aktivnosti u vezi sa svjedočenjem vodili su pojedinci iz BiH, ali i neke međunarodne organizacije koje su se bavile mentalnim zdravljem, kao i aktivisti koji su se bavili ljudskim pravima i koji su svjedočenje smatrali glavnom aktivnošću u radu s izbjeglicama s ciljem da dobiju činjenice i zabilježe svjedočenje. U toku rata pojedinci su uzimali „izjave“, posebno od žrtava silovanja i logora, koji su u panici ispričali šta im se desilo. Neka od tih svjedočenja zapisana su i objavljena u rukopisu i smatrana su se važnima za „kolektivno sjećanje“ i „društveno pamćenje“. Mnogo ljudi ispričalo je svoju priču na način koji je njima odgovarao, a kada je postojao jasan cilj, kao što je svjedočenje na sudu, kada je iskustvo svjedočenja moralo zadovoljiti potrebe tog cilja, onda je svjedočenje počelo da se posmatra iz druge perspektive. Kada su počela suđenja za ratne zločine, pričanje priče, iznošenje dokaza na vidjelo o počinjenom zločinima nad ljudima, reakcije zajednice bile su takve da svjedočenje nije bilo poželjno. Svjedočenja su tražila svjedoke koji su bili direktni svjedoci, ali njihov identitet teško se mogao prikriti i mnogi svjedoci su odbijali da svjedoče jer se nisu osjećali zaštićenima. Iako se mnogo govorilo nakon rata o podršci svjedocima, sve što je učinjeno nije bilo dovoljno za sve osobe koje su svjedočile da bi se zaštitile od retrumatizacije.

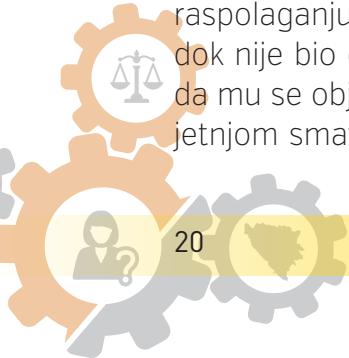
3.1.4. Zakoni koji uređuju oblast zaštite svjedoka

U BiH postoji zakonski okvir kojim se uređuju mjere zaštite svjedoka. Zaštita svjedoka posebno je regulirana zakonima na državnom i entitetskim nivoima. To su dva zakona: *Zakon o zaštiti svjedoka pod prijetnjom i ugroženih svjedoka* [zakon je donesen 2003. godine i usvojen na nivou BiH, entiteta i Distrikta Brčko] i *Zakon o programu zaštite svjedoka* [„Službeni glasnik Bosne i Hercegovine“, broj 21, 2003. godina].

Zakon o zaštiti svjedoka pod prijetnjom i ugroženih svjedoka propisuje niži stepen zaštite, koji uključuje mjere psihološke podrške svjedoku, kao i zaštite identiteta i privatnosti putem različitih mjer: svjedočenja videolinkom, neotkrivanja identiteta svjedoka, svjedočenja bez prisustva optuženog, distorzije glasa i drugih mjer. S druge strane Zakon o programu zaštite svjedoka podrazumijeva fizičku zaštitu, sigurne kuće, promjenu identiteta i druge mjeru. Cilj ovih mjer je ublažavanje rizika do kojih može doći putem svjedočenja, u smislu retrumatizacije ili ugrožavanja svjedoka i njegove porodice.

Svi svjedoci trebali bi biti jednako tretirani na okružnom, kantonalnom ili državnom sudu. Razlika je samo u tehničkim mogućnostima [odvojeni hodnici za svjedoke i počinioce, videolink i sl.]

Policija, tužilac ili sudija dužni su obavijestiti svjedoke o mjerama zaštite koji im stoje na raspolaganju. Potreban je pristanak svjedoka za primjenu bilo kojeg oblika zaštite. Ako svjedok nije bio obaviješten o zaštitnim mjerama, na početku svoga svjedočenja treba tražiti da mu se objasni koje su mu zaštitne mjeru zakonski na raspolaganju. Svjedokom pod prijetnjom smatra se ako je svjedok ili njegova porodica dovedena u opasnost zbog učešća



u postupku, a doživjela je prijetnje, zastrašivanje ili slične radnje. Ugroženim svjedokom smatra se svjedok koji je zbiljno fizički ili psihički povrijeđen okolnostima pod kojim je izvršeno krivično djelo ili pati od ozbiljnih psihičkih poremećaja koji ga čine posebno osjetljivim. Ugroženim svjedocima smatraju se djeca, odnosno maloljetne osobe.

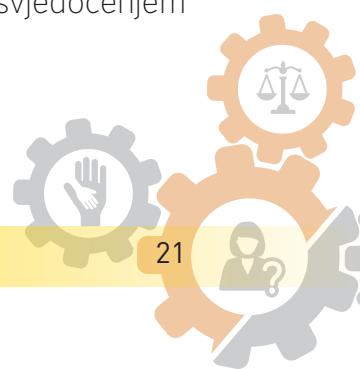
Tužilac od svjedoka traži da navede razloge zbog kojih mu treba zaštita. Razlozi mogu biti različiti. Ako vam neko prijeti, riječima ili radnjama, plašenjem ili uznemiravanjem zbog toga što ćete svjedočiti pred sudom, npr: prati vas, nudi mito, upućuje prijeteće telefonske pozive vama ili vašoj porodici, važno je da ovo odmah prijavite policiji ili tužilaštву. Sud vam može odobriti određen broj zaštitnih mjera ili druge vrste pomoći. Isto se odnosi na vaše lično stanje, npr. postojanje bolesti, invalidnosti ili ako imate malo dijete. Određene mjere zaštite pružaju se samo za vrijeme svjedočenja, jer se u većini slučajeva identitet svjedoka ne može sakriti od optuženog ili tima odbrane. Ta zaštita pruža se na različitim nivoima, zavisno na kojem nivou svjedoči osoba i regulirana je niže navedenim zakonima: Zakonom o programu zaštite svjedoka u BiH („Službeni glasnik BiH“, 36/14), Zakonom o zaštiti svjedoka pod prijetnjom i ugroženih svjedoka BiH („Službeni glasnik BiH“, broj 3/03;21/03;61/04, 55/05). U FBiH nadležni su kantonalni i Vrhovni sud FBiH, na osnovu Zakona o zaštiti svjedoka pod prijetnjom i ugroženih svjedoka („Službene novine FBiH“, broj 36/03). U Republici Srpskoj postoji Zakon o zaštiti svjedoka u krivičnom postupku („Službeni glasnik RS“, broj 21/03;6/04 i 55/05). U Zakonu o zaštiti svjedoka u krivičnom postupku FBiH, u članku 6. „Obezbjedenje psihološke, socijalne i stručne pomoći“ navedeno je: „Tužilac u toku istrage, a nakon podizanja optužnice suda, obavještava organ nadležan za pitanja socijalnog staranja o uključivanju ugroženog svjedoka u postupak i omogućava pružanje pomoći tog organa kao i psihološku podršku svjedoku, uključujući prisustvo odgovarajućih stručnih lica prilikom ispitivanja ili saslušanja.“ U praksi se organ nadležan za socijalna staranja uključuje incidentalno i iz iskustva nevladinih organizacija svjedoci ih ne smatraju mjestom gdje bi zatražili pomoći ili podršku. Posljednjih godina osnovana su odjeljenja za pružanje podrške svjedocima koja su u sastavu tužilaštava ili su pri sudovima koji pružaju krizne intervencije pred svjedočenje i tokom svjedočenja.

3.1.5. Šta je svjedočenje

Svjedočiti znači govoriti istinu o nekom događaju, a što je osnova svjedočenja preživjelih žrtava i svjedoka. Osnovna definicija svjedočenja na koju najčešće mislimo kada kažemo svjedočenje je dokazni iskaz, poseban pravni dokaz dat na суду pod zakletvom. Prema Oxfordskom rječniku, pristup i tumačenja svjedočenja su:

- svjedočenje kod ozbiljnih kršenja ljudskih prava;
- svjedočenje kao osnova za pisanje historije;
- svjedočenje kao osnova za stvaralaštvo;
- svjedočenje kao forma učenja, obrazovanja za promociju mira;
- svjedočenje kao govorni žanr;
- svjedočenje kao psihoterapijska metoda.

U nastavku ćemo se baviti svjedočenjem kod ozbiljnih kršenja ljudskih prava, svjedočenjem kao govornom žanru i svjedočenjem kao psihoterapijskom metodom.



3.1.6. Svjedočenje kod ozbiljnih kršenja ljudskih prava

Pri pristupu i tumačenju svjedočenja kod ozbiljnog kršenja ljudskih prava govori se o objektivnom izvještavanju o stvarnim događajima koji se mogu provjeriti iz vanjskih izvora, a koje je osoba vidjela vlastitim očima. Osoba svjedoči uz visok stepen ispitivanja, akcent je na događajima koje je osoba direktno doživjela ili im bila svjedokom, a ne na indirektnom iskuštu o događajima. Opisi događaja moraju biti što objektivniji u cilju određivanja osnove o materijalnim činjenicama. Emocije mogu pridonijeti autentičnosti i intenzitetu prikaza koji daje preživjeli, ali ne smiju dati suviše subjektivnosti kojom bi se umanjila sveukupna vjero-dostojnost iskaza koje daje preživjela žrtva i svjedok.

3.1.7. Svjedočenje kao govorni žanr

Kada govorimo o svjedočenju kao govornom žanru, važno je istaći da svjedočenje na stvara samo preživjeli, on je taj koji govoriti, izgovara, ali ga stvara i slušalac koji stimulira, daje od-govarajuću strukturu sadržaju koji je izrečen i pravi dokument o svjedočenju. Iako svi znaju da priča pripada preživjelom, ipak je ovo svjedočenje u velikoj mjeri povezano sa slušaocem. Može se reći da preživjeli želi samo ispričati priču. Onaj koji govoriti želi iskazati riječi, a slušalac mnogo više nego preživjeli želi izvjesnu strukturiranost u pričanju. Slušalac želi uklo-piti priču u odgovarajuću strukturu koja je produkt njegove teorije, želje ili shvatanja o tome kako treba izgledati svjedočenje. Ovdje su osnovni elementi strukture: osoba koja je preži-vjela traumu ispriča priču drugoj osobi, koja sluša. Slušalac osigurava odgovarajuću struktu-ru tako da se dobije uniformnost priče i insistira na podijeljenosti priče na ono što se desilo prije, za vrijeme i poslije događanja, tj. hronologiju događanja, ali ne nužno na linearan na-čin. Dok preživjeli priča priču, dolazi do prisjećanja novih autentičnih detalja, obogaćivanja opisa i smještanja priče u određeno vrijeme i prostor. Na kraju se pravi narativni dokument s namjerom da se podijeli drugima. To su razna svjedočenja, kao što su svjedočenja o torturi, holokaustu, ratnim zločinima.

3.1.8. Svjedočenje kao psihoterapijska metoda

Svjedočenje kao psihoterapija zasniva se na ličnoj ispovijesti onih koji su preživjeli trau-mu, a povezana je s historijskim događajima. Ovdje historijski događaji i procesi zauzimaju centralno mjesto. Preživjeli i terapeut uspostavljaju radnu aliansu, inicijalni okvir i preživjeli počinje kazivati svoju priču, dok terapeut postavlja pitanja povezana s iskustvima te osobe u značajnim historijskim i traumatskim iskustvima. Kada preživjeli opisuje specifične traumatske događaje, terapeut mu pruža podršku i strukturu koje pomažu preživjelom da iska-že svoja osjećanja o tim događajima. Svjedočenje se ne fokusira samo na te događaje nego i na to šta preživjeli sada osjeća prema tim događajima i kako sada vidi [iz ove perspektive] traumatske događaje koje je preživio.

Pilot-studija o psihoterapiji svjedočenjem koje su sproveli dr. Alma Džubur-Kulenović, dr. Stevan M. Weine i dr. Ivan Pavković s izbjeglicama iz Bosne i Hercegovine na Univerzitetu Illinois u Chicagu pokazala je da psihoterapija svjedočenjem značajno dovodi do smanje-nja simptoma PTSP-a i redukcije depresivnih simptoma, koji često prate PTSP. Ovi rezultati govore da kazivanje priče o traumi pomaže i da može umanjiti simptome i poboljšati psiko-socijalno funkcioniranje.



Psihoterapija svjedočenjem je psihoterapijska metoda koju profesionalci mentalnog zdravlja mogu upotrijebiti u radu s osobama koje su preživjele nasilje koje je bilo podržano od države. Ovu su metodu prvi put opisali profesionalci u Čileu koji su radili s osobama koje su preživjele političku torturu za vrijeme vladavine Pinocheta. Priče su snimane, zatim u rukopisu slane međunarodnim organizacijama kao dokaz torture.

Terapija svjedočenjem je relacijska jer dva pojedinca, preživjeli i terapeut ulaze u odnos koji se fokusira na zadatak dokumentiranja i komuniciranja priče preživjelog. Odnos između preživjelog i stručnjaka mora biti siguran, povjerljiv i brižan. Stručnjak, odnosno slušalac mora poznavati historijske događaje kroz koje je preživjeli prošao. Uglavnom priča pripada preživjelom, ali na određeni način priča pripada i stručnjaku, slušaocu u ovom odnosu. Stručnjak [tuzilac, istražitelj] igra značajnu ulogu u olakšavanju razvijanja toka i oblikovanja priče. Iskustva pokazuju da je priča koja proizlazi iz svjedočenja različita od priča koje su plod samostalnih pokušaja preživjelih da prenesu svoja iskustva u naracije. U toku pričanja preživjeli proživljava različite emocije i u takvom odnosu pruža mu se prilika za katarzom. Svjedočenje pokriva čitav životni vijek pojedinca i predstavlja trenutak u životu pojedinca u kojem on može pogledati unatrag i integrirati traumatska sjećanja i preispitati svoje stavove u odnosu na primjer nasilja, osvete, praštanja. Terapeut može utjecati na priču preživjelog u smjeru koji udaljava od etničke mržnje i prema perspektivama koji uvažavaju ljudska prava iznad svega.

Na izvjestan način možemo reći da se terapija svjedočenjem sastoji iz tri dijela. Prvi je dio potpisivanje informiranog pristanka preživjelog da priča svoju traumatsku priču koja će se snimati. Drugi je dio potpisivanje napisanog dokumenta svjedočenja, a treći je dio trenutak kada se priča preživjelog prezentira drugima, bilo direktno od samog preživjelog ili indirektno kroz tekst. Terapija svjedočenjem razlikuje se od drugih terapijskih metoda zbog svog socijalnog aspekta. Cilj svjedočenja je da se priča o traumi pomakne od terapijske sobe i da se uklopi u socijalni i historijski kontekst. Svjedočenje transformira nešto bolno i ponižavajuće u dokument koji može pomoći i drugim ljudima.

3.1.9. Zašto je potrebna psihološka priprema preživjelih žrtava/ svjedoka

Mnogi preživjeli žrtve i svjedoci ne žele svjedočiti na sudu i to iz različitih razloga. Jedan od razloga je strah od retrumatizacije i nepovjerenje u pravosuđe i pravosudni sistem. Kod žrtava torture nepovjerenje u sudstvo dio je općeg nepovjerenja u institucije sistema i doživljaja da iz političkih razloga krivci/ počinioци neće biti adekvatno kažnjeni. Strah od retrumatizacije može se objasniti kao posljedica simptoma izbjegavanja prisjećanja preživljennog i dugogodišnje šutnje.

U toku istražnog postupka i odlaženjem na mjesto preživljene traume, davanjem izjava u toku suđenja i nakon suđenja može postojati čitav niz faktora koji mogu dovesti do retrumatizacije. Kada se radi o svjedočenju kod krivičnog gonjenja i procesuiranja ratnih zločina i drugih zločina u vezi s kršenjem ljudskih prava, onda je neophodno da briga o svjedocima zauzme važno mjesto. Okolnosti vođenja preživjele osobe kroz krivični postupak trebale bi biti od dobrogbiti za svjedoka. Stoga bi okolnosti trebale uključivati: osiguravanje mesta za rekonstrukciju traumatskog iskustva, odnos pun poštovanja, stvaranje povjerenja kroz cijeli postupak, kao i praćenje i podršku svjedoka nakon svjedočenja. Još prije početka suđenja razmišljanje žrtve o procesu suđenja, donošenje odluke o tome hoće li svjedočiti na sudu, razmišljanje o mjerama zaštite prije i nakon suđenja, a u nekim slučajevima i u toku suđenja može biti izvor stresa, anksioznosti [tjeskobe, straha] i panike.



U toku suđenja može doći do retraumatizacije jer pravosudni sistem može učiniti žrtvu bespomoćnom zbog neuvažavanja, najčešće iz nepoznavanja psihološko-psihijatrijskih simptoma koji se mogu pojaviti vezanih za psihičko stanje i psihičke procese preživjele osobe. Isto tako, položaj preživjele žrtve/ svjedoka u sudnici, kao izraz moći pravosudnog sistema može dovesti do retraumatizacije i reaktivirati ranija sjećanja. Susret s okrivljenim uvijek je dramatičan i retraumatizirajući i može nastati stres, gubitak kontrole nad situacijom, što može dovesti do nemogućnosti da žrtva detaljno ispriča svoje preživljeno iskustvo.

Žrtve mogu imati problema u verbalizaciji traumatskog iskustva, odnosno da svojim riječima ispričaju šta su preživjele, zbog dugotrajnih bioloških posljedica na mozak – smrti čeličnog hipokampa zbog naglog porasta hormona stresa i oštećenja memorije [Van der Kolk 1996]. Također, može se dogoditi da preživjeli nije u stanju da opiše šta mu se dogodilo ili da se prisjeti detalja događaja jer je izgubio svijest ili imao povredu glave.

Obrana okrivljenih može učiniti preživjelu osobu/ svjedoka nemoćnim, stvoriti doživljaj kao da se njemu sudi i staviti ga u položaj u kome mora „dokazati“ svoje traumatsko iskustvo i svoju patnju. Preživjela osoba može ponašanje odbrane optuženog doživjeti kao napad, okrivljavanje i to može izazvati doživljaj poniženja i produbiti još veću nesigurnost. Unakrsno ispitivanje može dodatno pojačati stres i paniku.

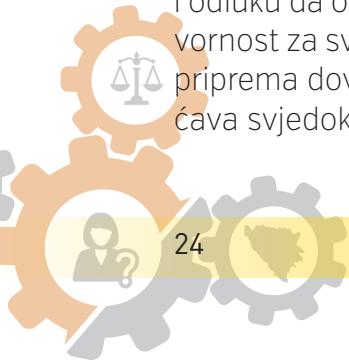
Preživjela osoba kao svjedok može se retroumizirati zbog atmosfere u toku suđenja, naročito ukoliko se suđenje odvija u mjestu odakle su okrivljeni. Veličanje optuženih i slavljenje kao heroja, uz istovremeno vrijeđanje žrtve može produbiti doživljaj nepravde i izazvati niz emotivnih reakcija koje mogu biti izrazito intenzivne i preplavljujuće i reaktivirati simptome stresa. Dakle, sve naprijed navedeno predstavlja potencijalni izvor stresa i vraćanja traumatskih slika i zbog toga je potrebna psihološka priprema za preživjele žrtve i svjedoke.

3.1.10. Psihološka priprema preživjelih žrtava i svjedoka

U posljednje tri decenije počela se posebno posvećivati pažnja potrebama svjedoka i poraslo je zanimanje za pravnu i psihosocijalnu assistenciju svjedocima u krivičnim postupcima. U Bosni i Hercegovini prve ovakve usluge i pomoć mogli su dobiti u organizacijama nevladinih sektora, a posljednjih se godina u okviru Suda BiH otvorio Odjel za podršku preživjelim žrtvama/ svjedocima, kao i u nekim sudovima i tužilaštvinama na nivou kantona ili entiteta.

Osnovni je cilj psihološke pomoći i podrške prevencija retraumatizacije i revictimizacije. Najbolja priprema svjedoka za svjedočenje uobičajena je terapijska procedura i ona bi trebala započeti što ranije bez obzira na to hoće li žrtva svjedočiti. Vrijeme koje je proteklo od traumatskih događaja do procesa suđenja značajan je faktor da bi se odredila određena vrsta intervencije.

Važno je naglasiti da svaka psihološka intervencija mora biti tako osmišljena da ne remeti autentičnost svjedočenja i da ne utječe na bilo koji način na iskaz svjedoka. Psihološka podrška ima za cilj smanjiti nivo preplavljujućih emocija koje ugrožavaju proces mišljenja i tako smanjiti rizik od retraumatizacije. Cilj psihološke pripreme nije da utječe na odluku i volju svjedoka da pristupi svjedočenju, već da odluku o svjedočenju ili odbijanje da svjedoči prihvati s punom odgovornošću. Odluku da će svjedočiti tokom pripreme treba podržati, ali i odluku da odustaje od svjedočenja prihvatiti, naglašavajući da sam svjedok prihvati odgovornost za svoje odluke, a da se pritom osjeća dobro. Iskustva pokazuju da bolja psihološka priprema dovodi do redukcije simptoma i smanjenja emocionalne napetosti, a što omogućava svjedoku bolji uvid u situaciju i olakšava odlučivanje za svjedočenje i davanje iskaza.



U toku psihološke podrške stručnjaci moraju davati informacije koje su povezane s procesom suđenja i kroz razgovor mogu dobiti informacije od svjedoka koji su to mogući izvori strahova koji se mogu pojaviti u toku suđenja. Samo verbaliziranje realnih i iracionalnih strahova [koji su samo njemu poznati i opravdani] svjedoka može dovesti do smanjenja strahova. U toku razgovora stručnjaci moraju biti svjesni potreba svjedoka i na osnovu uvaženih potreba usmjeravati i određivati pristup. Jedna od najosnovnijih potreba preživjelih žrtava svjedoka je poštovanje njihovih granica, osjećaj prihvaćenosti, a ne procjenjivanje i osuđivanje i da im se da mogućnost, da ih se pusti da govore. Veoma je važno da se uvaže njihova osjećanja, njihovi strahovi i da s pažnjom i empatijom budu saslušani.

Prostor u kojem se vodi razgovor veoma je bitan i ne treba požurivati svjedoka da govori. Treba eliminirati mogućnost svakog iznenadenja i osigurati svjedoku osjećaj kontrole nad situacijom. Ukoliko tokom razgovora uočimo da bi trebalo uključiti druge stručnjake, moramo o tome razgovarati sa svjedokom, npr. uputiti ga ponovo tužiocu, socijalnom radniku, psihijatru i sl.

Psihološka priprema prije svjedočenja ne dovodi u pitanje autentičnost iskaza i činjenice koje se dokazuju na sudu, već je prioritet da se vrati dostojanstvo i zaštiti mentalno zdravlje svjedoka. Prije svjedočenja važno je da se traumatska priča verbalizira, da se iznošenjem sadržaja smanji emocionalna pratnja iskaza traumatskog doživljaja i da je svjedok u stanju u sudnici napraviti narativ/ svjedočenje koje će imati kontinuitet i smisao. Veoma je poželjno da preživjeli svjedok da detaljan opis onoga što je preživio u kontekstu svog okruženja, a posebno u kontekstu svoje životne priče. Teškoće u prisjećanju i fragmentiranost sjećanja neće biti od velike koristi tužiocu/ odbrani, a izazvat će kod svjedoka osjećaj nekompetentnosti. U cilju smanjenja simptoma traume važno je prije svjedočenja čak da svjedok ne bude sam kada se uzima iskaz. Svjedok treba biti pripremljen detaljno pred dolazak na sud i dobiti sve odgovore na postavljena pitanja, informacije koje ga zanimaju iako se drugima čine nevažnim, kao npr. kada će doći pred sud, kako se obući, kako izgleda soba za čekanje, do toga kako izgleda sudnica. U nekim slučajevima neophodan je rad s porodicom ili zajednicom da bi se osiguralo da preživjelu žrtvu i svjedoka porodica ili zajednica ne odbaci ili da se ona ne stidi zbog toga što je svjedočila o svom preživljenom iskustvu. U tim slučajevima bitna je podrška ženama koje su preživjele silovanje i seksualno zlostavljanje i veoma je važno da tužioci i istražitelji razviju što bolje tehnike intervjuiranja i slušanja svjedoka i da pri tome dobro poznaju traumatske reakcije nakon silovanja.

Nakon svjedočenja svjedok ima potrebu za povratnom informacijom o tome što se desilo u sudnici i kako je sve to izgledalo. Također, ima potrebu da napravi debriefing [kratak osvrt] svog svjedočenja, a ako je došlo do ponovnog javljanja simptoma traume, onda je podrška neophodna u narednom periodu. Ukoliko su simptomi traume intenzivni i preživjeli se ne može sam iznijeti s njima, neophodno je napraviti individualni plan rada na stabilizaciji i oporavku od simptoma, s ciljem postizanja minimalnog nivoa stabilnog stanja prije svjedočenja. U nekim slučajevima može nastati i depresivna reakcija i neispunjeno očekivanja od svjedočenja. Svjedok ima očekivanja od samog sebe i ako ona nisu ispunjena, može zapasti u krizu ili može nastati razočarenje odmah nakon svjedočenja ili kasnije, nakon izričanja presude. Podrška nakon svjedočenja veoma je važna zbog osjećaja iskorištenosti koji svjedoci mogu imati („Svjedočio sam i ništa se nije desilo.“). Dužina trajanja podrške nakon svjedočenja zavisi od individualnih potreba preživjelih žrtava i svjedoka i njihovih porodica.



3.2. Prilozi – Iskustva svjedočenja i psihosocijalne pomoći i podrške

3.2.1. Sarino svjedočenje u Srbiji – Vive Žene, Tuzla

„Optužnica je podignuta 2005. godine u Beogradu protiv dvojice optuženih za ratne zločine i ja sam pratile cijelo vrijeme suđenje, a pri kraju suđenja sam bila i svjedok zajedno s drugim očevicima događaja iz 1992. godine. Kada smo saznali za optužnicu, bilo nam je drago što se pokrenuo postupak, ali je postojao strah da idemo u drugu državu da svjedočimo. Mnogi svjedoci nisu znali ni šta je suđenje, ni šta se očekuje od svjedoka. Od jedne nevladine organizacije smo imali podršku i pomoć da bezbjedno možemo ići tamo i da će biti uz nas.“



Bila nam je svima potrebna pomoć, ne o tome šta ćemo svjedočiti, nego kako mene i druge pripremiti psihički, kako doći do sudnice, kako izdržati ispitivanja, a da ne padnemo. Mnoge su mislile da mogu ispričati ono što su preživjele, ali su se bojale da će pasti pred govornicom u sudnici.

Mi smo imale sreće da je u to vrijeme sa ženama koje su bile potencijalni svjedoci radila psihoterapeutkinja iz nevladine organizacije Vive Žene na našim traumatskim iskustvima. Imale smo grupne sesije jednom sedmično i vraćajući se na naša bolna iskustva iz prošlosti, mi smo dobile snagu pričajući naša iskustva više puta i slušajući jedna drugu uz našu terapeutkinju. Dobile smo snagu i nismo se bojale da se prisjećamo gubitaka. Svaka od nas je nekoga izgubila, a meni su pred mojim očima odveli muža, četiri djevera, svekra, rođake i druge komšije.

Ja sam, mogla bih reći, prvi put ispričala svoju patnju u ratu pred grupom žena. Nisam mogla do kraja ni ispričati jer me ugušio plač. Sada mogu da pričam o tome bez suza, a to je došlo nakon podrške. Tokom podrške terapeutkinja je govorila o tome da budem jaka, da obratim pažnju na to kako dišem, na koji način govorim, da mogu da odbijem da odgovorim na pitanja ukoliko mi bude teško. Velika je podrška ženama bila da govore onako kako znaju, da izraze svoje misli jer su neke mislile da nisu školovane i da će ih ismijati ili da će plakati u sudnici. Dozvola da može plakati ukoliko joj se plače, da će čak i sudija prekinuti suđenje ako se svjedok rasplače, bile su važne za svaku od nas. Plašile smo se da svjedočenje ne bude dugo trajalo i da nećemo moći izdržati.

Rad sa ženama u grupi bio je jako važan jer su mnoge žene tada progovorile, imale su snage da ispričaju. Teško je otići na sud i svjedočiti o onome što si preživio ako prije toga nisi s nekim podijelio sjećanja i prisjetio se detalja. Važno je zbog toga što imaš strah od ulaska u sudnicu, dobiješ strah jer ne znaš ni šta će te pitati, a imaš strah od advokata koji ih brane. Znači, važno je stvoriti neku sliku, kako izgleda sudnica, šta će te pitati, a za nas je bilo najvažnije je da se ohrabrimo, da se ne bojimo i da ispričamo istinu što smo doživjele. Ja nisam razmišljala šta ću reći kada sam govorila, nego sam išla redoslijedom što mi se desilo i što sam vidjela, što sam doživjela, što sam čula i ko su bili počinioči ukoliko ih poznam. Meni je bilo važno što sam imala priliku da imam podršku i nakon svjedočenja. Poznajem svjedoke koji su svjedočili, a poslije su pali u depresiju i nisu izlazili iz kuće. Svjedočenje im je teško palo, a nisu imali podršku niti ih je ko pitao kako se osjećaju i što im je potrebno nakon svjedočenja.

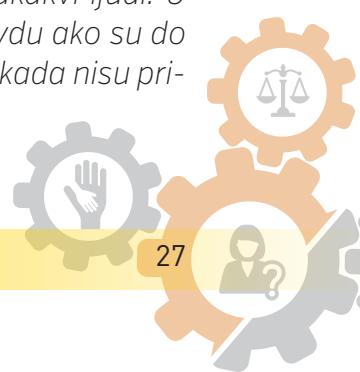
Nakon svjedočenja mi je bilo važno da ispričam kako sam doživjela boravak u sudnici, koja su mi pitanja bila lakša, a koja teža, da čujem kako su me drugi doživjeli i dobijem potvrdu od drugih da sam dobro ispričala ono što sam vidjela i preživjela.“



3.2.2. Berinino svjedočenje u Bosni i Hercegovini – Medica Zenica



„Sada imam 40 godina i prisjećam se svog djetinjstva. Odrasla sam u petočlanoj porodici – s roditeljima i mlađim bratom i sestrom. Živjela sam u malom mjestu, ali moje okruženje u kući i okolo, sve je bilo prelijepo. Zaposlila sam se i počela raditi i sve je tako izgledalo normalno dok nije došlo do sukoba, kada je i počeo rat. Iako je bio rat u Bosni, mi smo slušali o tome. Pucalo se, ginulo se, sve se to prihvatiло kao normalno i ja nisam imala osjećaj rata jer smo normalno živjeli u našem gradu. Radila sam normalno, a onda je došla ta frka u grad. Ne znam šta se dešava, telefoni ne rade. A onda je odjednom počelo odvođenje muškaraca u jutarnjim satima, i mog su tatu odveli u logor, a vojnici su ušli u našu radnju, uzeli auto, zlato i novac. Žene su se uznemirile i bile su u strahu, pa su se s djecom počele okupljati, nadajući se da im je tako bolje. U kući moje komšinice bilo je nekoliko porodica, žena i djece. Grad su počeli i granatirati. Opće smo se snalazile i procjenjivale gdje je sigurnije. O tati ništa nismo znali, a nismo mogli ni pitati jer su vojnici ulazili, uzimali što su htjeli i odvodili. Pljačkali su, odvodili u logor, silovali i sjećam se te noći kada su vojnici došli i u kuću gdje smo se mi sakrili i počeli odvoditi žene. I mene su odveli i silovali me, a do tada nisam imala seksualni odnos. Prijetio mi je puškom i nisam smjela nikome reći šta se desilo. I tako se silovanje, te iste noći, nastavljalo od različitih vojnika. Silovala me su tri vojnika, a i druge su žene silovali. Dala sam detaljne izjave policiji i vojnoj policiji. Iako sam tada znala sve detalje, opis uniforme, lica, puške, ja nisam znala nikog imenovati, nisam znala kako se zovu i dala sam te opise, ali nikad nisu privedeni. Nastojala sam da ne mislim na to svaki dan, ali jedne prije like na poslu, kada su na šišanje došli vojnici koji su pili alkohol, taj alkohol, s tim uniformama, nebitno sad koja je uniforma, e to je bio trenutak da mi se ponovo vrati sve ono što mi se desilo. Brinem se i za budućnost svoje djece zbog okruženja u kojem odrastaju. S druge strane, tuga i bol me hvata kada razmišljam o tome kako se samo za mene saznao da sam preživjela silovanje, kao da sam ja jedina u gradu. Nije bilo lako ni kada sam trebala ostvariti status civilne žrtve rata. Mnogi su mi govorili: ‘Zbog para ćeš se prodati.’ Eto, ja bih voljela da to nemam, samo da mi se to nije desilo. Inače, mogla sam i da ne ostvarim status, jer nisam znala za tu mogućnost, a kada sam saznao, morala sam silnu dokumentaciju prikupiti i pri tome su me uvijek ogovarali. Mislim da je absurdno kakvu nam dokumentaciju traže. Treba ljekarski pregled, da li im treba i videosnimak? Ja sada krijem fasciklu u kojoj stoji sva dokumentacija o silovanju, papiri iz Medice, sa suđenja, da moja kćerka Emira ne nađe i ne sazna. Ali, kad im trebaš u vezi s nekim suđenjem, da svjedočiš, e tu ti obećavaju sve, ali malo od toga ispune. Svaki put kada se sjetim svjedočenja, osjećam se grozno. Ne znam koliko smo puta i ja i moja mama svjedočile. Bila sam zaštićena svjedokinja, a opće sam izašla u novinama, i to me toliko pogodilo. Kada odem na sud, sudnica puna, ja sa svojima sjedim na holu, i onda oni svi izlaze iz sudnice, zato što ulazim ja kao zaštićeni svjedok, mene svi vide. Ja otkrivena, ‘gola’. I ja ulazim, a oni sad svi čekaju napolju da ja završim, i onda oni ulaze opće. To se nije samo meni desilo, slično se i drugima dešava, samo se boje pričati. Kada sam bila zaštićena svjedokinja u Haagu, to je bilo predivno. Nije mi se vidjelo lice, glas mi je bio izmijenjen i velika je to razlika u odnosu na BiH, gdje smo svi totalno nezaštićeni, i na svjedočenjima i svugdje. To je i razlog zašto se mnogi ustručavaju da svjedoče, jer znaju šta ih čeka na sudu. Ja vjerujem da pravde nema, ali ima Boga. Svako treba da plati za svoj zločin, i treba da se odgovara za silovanje jer je to nešto strašno što se desi svakoj ženskoj osobi. I muškoj, to je ponižavanje. Međutim, i u našim institucijama rade svakakvi ljudi. U policiji rade ljudi koji su u ratu radili u logoru, i kako će oni provoditi pravdu ako su do jučer provodili nepravdu? Ja se ne nadam pravdi, jer oni koji su mene silovali nikada nisu priveleni. Ali ja ne razmišljam o tome, jer vidim da to nigdje ne vodi.“



3.2.3. Denisovo iskustvo svjedočenja – Vive Žene

„Prvu izjavu sam dao u toku rata nakon izlaska iz logora 1992. godine za istražitelje, a kasnije su uslijedile izjave u 1997. godini.



Prvi put sam bio na sudu 1997. ili 1998. godine, ali ni godine ne igraju neku ulogu. Bio sam pozvan kao svjedok. Osjećao sam strah što će se pojaviti na sudu, ali me je bilo strah i od prisjećanja onoga što sam preživio. Strah je počeo kada mi je poštar donio poziv za svjedočenje, ali i kada sam pročitao na pozivu napisano sitnim slovima da je neodazivanje ovom pozivu kažnjivo i da će platiti kaznu od 5.000 KM. Bio sam još više uplašen, ali i ljud. Ja sam bio iznenaden, da pored moje patnje i boli, postoji kazna ako slučajno ne mogu doći. Možda sam ja bolestan ili iz zdravstvenih razloga se ne mogu odazvati ili možda ja živim sam, nemam ni majke, ni žene, ni djece, nemam telefon da javim da ne mogu doći. Nažalost, po zakonu, oni bi došli i priveli me. Ja znam svjedoke koji su nepokretni i kojima poziv dođe, a oni se ne mogu odazvati iz zdravstvenih razloga. Znam također svjedoke kojima vještaci utvrde da svjedočenje i podsjećanje na traume može ugroziti život, ali to sud ne zanima, zanima ih samo da se odazovemo pozivu.

Ja sam osam puta bio svjedok, a pomoć sam dobio samo zadnji put. To je bilo slučajno. Bio sam član grupe koja je imala sedmične sastanke baš u vrijeme kada sam trebao ići na sud. Ponovno svjedočenje protiv iste osobe je kod mene izazvalo strah, nervozu, ljunju i nelagodu zbog niskih kazni, pa sam mislio da se ne odazovem na sud, pa šta bude, neka bude. Iznio sam svoje dileme na grupi i oni su me saslušali i ohrabrili. Poslije sam išao i sam kod psihologa pa mi je kroz, rekao bih, igru predstavljena sudnica i moj položaj u sudnici u odnosu na druge. Znao sam ja kako izgleda sudnica, ali kada pričate sa stručnom osobom, to je drugačije. Prepričao sam šta mi sve smeta kada idem na sud. Npr. smetalo mi je na sudu što je razdaljina između svjedoka i optuženih veoma mala, što nema prostorije gdje će smjestiti svjedoka prije svjedočenja. Svjedok mora da stoji u istom hodniku zajedno s familijom onoga protiv kojeg svjedoči. Ja sam išao u Beograd na sud i tamo svjedoka prije na skoro sat vremena prozovu i odvedu u jednu sobu gdje ima psiholog i policijska zaštita. Ja nisam imao dodira s optuženim. To je bilo jako dobro iskustvo.

Osnovno je što nema zaštite svjedoka. Meni su nudili novac samo da na sudu kažem da se ne sjećam i kada su htjeli da me uplaše u kući, ja sam pozvao policiju. Dobio sam zaštitu i desetak dana policija me redovno obilazila. Svjedocima treba obezbijediti sigurnost ne samo njega nego i njegove porodice, da nakon svjedočenja svjedok može da hoda slobodno, da ide na posao ukoliko je zaposlen, da slobodno šalje djecu u školu, da ne misli da će ga neko napasti ili da će ga neko presresti na putu ili da će ti se na drugi način osvetiti. Ja sam čuo dosad prijetnje da bi svjedoci odustali od svjedočenja.

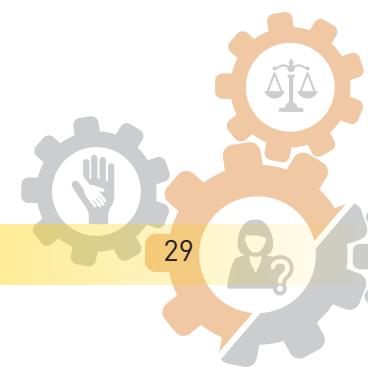
Ipak, najvažnije je da se pruži pomoć svjedocima, pogotovo onima koju su labilniji i koji imaju strah. Kada sam prvi put svjedočio, ja sam se tresao, meni je glas drhtao, ja nisam mogao da sastavim rečenicu kako treba. Mislim da su tada traume bile friške. Sada ja to gledam drugačije, a naročito kada sam postao svjestan da se ne sudi meni, nego onome ko je počinio zločin i da on treba da se stidi i plače, a ne ja. Njega treba da bude strah. Svaki svjedok treba da uđe u sudnicu uzdignute glave i da iskreno, bez straha, ispriča ono je preživio i kaže ono što ga pitaju.

 Ja sam zadnji put dobio pomoć i u sudnici. Nisam išao sam na sud kao dosad, nego su išli i moji prijatelji, moja porodica i čak i psiholozi koji su vodili grupu čiji sam bio član. Osjećao



sam da imam ogromnu podršku i da nisam sam kao prije. Prije nisam čak ni govorio da idem da svjedočim, mislio sam da ne treba da opterećujem porodicu i druge, a sada sam shvatio da je to bilo pogrešno. Kada sam ih sve video, moj strah je nestao. Prije nisam govorio o svjedočenju, ali se saznalo. Čini mi se, kada sam progovorio, da je i strah nestao.

Na osnovu mog iskustva pomoć je potrebna od početka, od davanja izjave do dobijanja poziva. Ako svjedok nema informacija kako će teći svjedočenje, onda treba s pozivom da ode onome ko ga je pozvao ili da se informiše putem telefona i da zna kako, gdje i kada. Ako ga tužilac ne može primiti, onda da ga primi druga stručna osoba u sudu ili tužilaštvo. I nakon svjedočenja treba isto stručna osoba da procijeni kakvo je svjedokovo stanje i psihičko i fizičko i da ga uputi na liječenje ako je njegovo stanje pogoršano. Svjedok mora dobiti brojne telefona institucije ili stručne osobe kojoj se može obratiti u slučaju ako zatreba, kao što sam ja dolazio u Vive Žene, a to je meni toliko značilo. Na sudu nikoga ne zanima kakvo je svjedokovo psihičko stanje prije, a pogotovo nakon svjedočenja. To mora da se promijeni da bi se svjedoci odazivali na svjedočenje.“



3.3. Traumatsko pamćenje

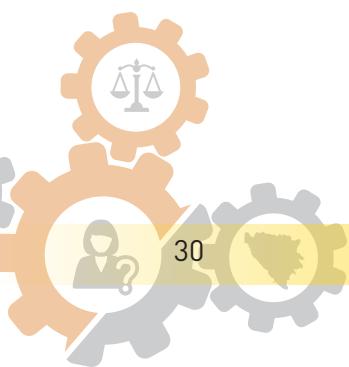
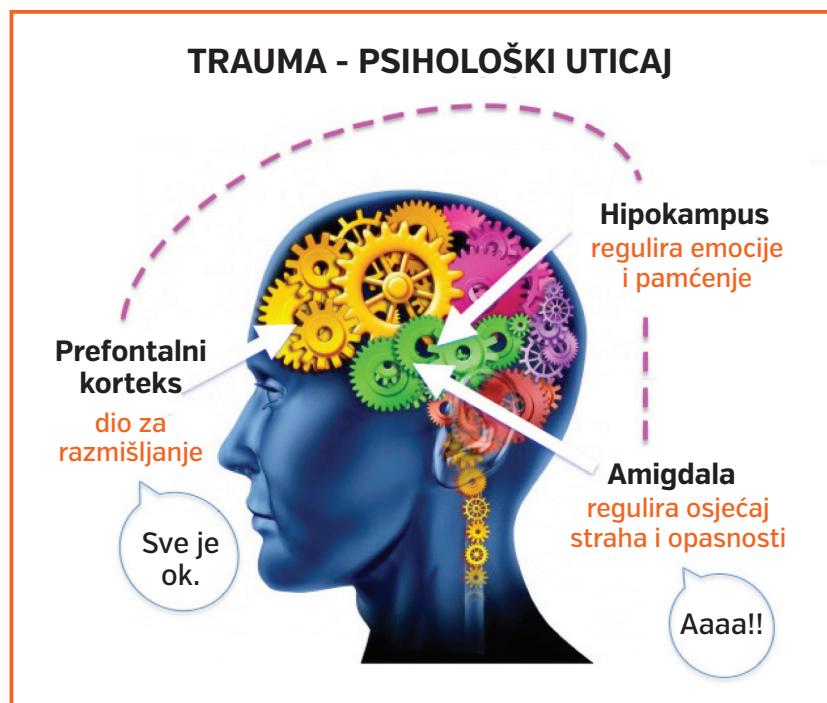
Ciljevi:

- razumjeti dinamiku traume iz fiziološke, a posebno iz neurofiziološke perspektive
- primijeniti znanja o neurofiziologiji pri pružanju pomoći i podrške preživjelim žrtvama i svjedocima

Traumatski događaj koji doživi jedna osoba može igrati veliku ulogu okidača i da se osobi vrate sjećanja na traumatski događaj iako ona to ne želi. Mogu se javiti simptomi PTSP-a i osoba bude preplavljena sjećanjima na originalni traumatski događaj i može se reći da je posttraumatski stresni poremećaj ustvari poremećaj memorije.

Drugim riječima, ma koliko bio stravičan događaj, nije problem sam događaj, već činjenica da ga osoba ne može zaboraviti. Sjećanja na događaj ostaju tako živa i vjerna slika traumatskog događaja da dominiraju mislima i diktiraju emocionalno stanje i dugo nakon što se događaj odigrao. Prema Jeffreyu Mitchellu [1998] problem traumatičnih, upornih i proganjućih sjećanja jeste pitanje pamćenja i prisjećanja.

Prisjećanjem strah i stres koji su dio prvobitnog memorijskog zapisa bivaju ojačani strahom i stresom koji su dio mentalnog statusa traumatizirane osobe u trenutku kada se prisjeća događaja.



Trauma se drugačije proživljava i pamti od običnih događaja u životu. Naš mozak sastoji se iz tri dijela:

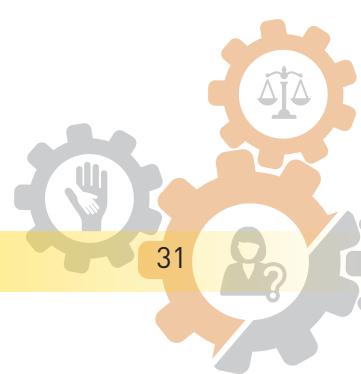
- racionalnog (cerebralnog korteksa),
- emotivnog (limbičkog) i
- instinktivnog mozga.

Racionalni mozak ima izvršnu funkciju. Međutim, u situacijama kada je prioritet preživljavanje, racionalni se mozak povlači kako bi ostavio prostor za stari mozak, koji će proživjeti i zabilježiti događaj. Kada se susretнемo s prijetnjom, bježimo ili se borimo, u normalnoj situaciji dolazne informacije usmjeravaju se na naš racionalni mozak. Kada osjetila: oči, uši, svi kažu "jako velika opasnost, pažnja, životna opasnost" [kao što je slučaj kada doživljavamo prijetnju smrću, silovanje, mučenje], onda se u glavi dogodi klik i stari mozak preuzme kontrolu sve dok prijeteća situacija ne prođe. On funkcionira automatski, kao program za nuždu, bez mnogo razmišljanja.

Ali kada jedna takva situacija, opasnost po život prođe, program za nuždu iz starog mozga ostaje uključen jer misli da je još u opasnosti iako je opasnost davno prošla. U početku ne možemo ništa učiniti jer osobom prevladava strah kao da se situacija ponavlja. Ako se sjetite patnje koju ste preživjeli ili budete ponovo u opasnosti, stari mozak oslobođi ružne slike i onda osjetite isto toliko straha kao u originalnoj situaciji.

Ako se sjetite situacije koju ste preživjeli ili ako se nalazite u sudnici ili u istražnom postupku, a niste nikada razgovarali o tome, onda se može desiti da se ponašate kao da se ponovo nalazite u toj situaciji „tamo i tada“, a ne „ovdje i sada“. Ako ne možete spavati ili izbjegavate mjesto gdje ste doživjeli patnju, znači da imate strah da će se ponoviti originalna situacija.

Stručnjaci za nervni sistem smatraju [postoje naučni dokazi] da trauma poremeti funkciju ova tri dijela mozga. Racionalni mozak ima izvršnu funkciju, on je dio naše sposobnosti mišljenja, ali u traumatskoj situaciji on je prisilno zaustavljen i nema integracije između ova tri dijela mozga. Racionalno razmišljanje prisilno je zaustavljeno. Bez te integracije osoba osjeća intenzivne emocije, impulsivne reakcije, narušena je naša sposobnost razmišljanja o sebi samima i sposobnost uzimanja u obzir stanovišta druge osobe.



3.4. Komunikativne vještine potrebne za pružanje podrške i pomoći preživjelim žrtvama i svjedocima

Ciljevi:

- a) postati svjestan važnosti komuniciranja s preživjelim žrtvama i svjedocima, koje dovodi do izgradnje povjerenja i uspješnog odnosa između stručnjaka i preživjele žrtve i svjedoka
- b) usvojiti znanja i vještine koje doprinose uspješnoj komunikaciji

Komunikacija s preživjelim žrtvama i svjedocima traži od stručnjaka da bude obučen u pružanju podrške i pomoći, pogotovo ako je potrebno krizno intervenirati ili u situacijama kada je potrebno empatijski reagirati. Empatija (biti u mogućnosti razumjeti stanje druge osobe) osnova je svake neposrednije komunikacije među ljudima. Uspostavljanje povjerljivog odnosa sa svjedokom je neophodno, pogotovo ako se ima na umu da se radi o traumatiziranim osobama koje su ponižavane i nisu poštovane u prošlosti.

Stručnjak ima veliku odgovornost da prekine seriju nekvalitetnih odnosa želi li uspostaviti odnos sa svjedokom. Neophodno je da uskladi stupanj empatije s potrebama osobe i optimalnom mjerom iskazivanja empatije, što će omogućiti postizanje željene saradnje.

3.4.1. Verbalna komunikacija

“Komunikacija je dijeljenje misli, osjećaja, stavova i ideja kroz razmjenu verbalnih i neverbalnih simbola.” („The Social Work”, Alfred Kadushin 1997)

Čovjek živi u stalnom procesu uspostavljanja, trajanja i prekida odnosa s drugim ljudima. U tim odnosima on prima i daje poruke, ponaša se, komunicira i osjeća. Stoga je važno da budemo svjesni verbalne i neverbalne komunikacije kako stručnjaka, tako i preživjelih žrtava i bitnosti njihovih usklađenosti. Iako cijeli život komuniciramo, tokom životnog iskustva uviđamo da nam nije uvijek uspješna komunikacija, da se ne razumijemo. Stoga je važno biti svjestan svoje komunikacije s drugima, a posebno profesionalci s preživjelim žrtvama i svjedocima. Svaka individua može raditi na poboljšanju vlastite komunikacije uz svjesnost i znanje o vještinama uspješne komunikacije, a koja obuhvata verbalnu i neverbalnu komunikaciju. Zadovoljstvo u komunikaciji, a time i u boljem razumijevanju, postiže se kada je osoba svjesna svoje verbalne i neverbalne komunikacije i kada su one međusobno usklađene. Komunicirati znači razmijeniti informacije između davaoca i primaoca poruka i to se čini verbalnom i neverbalnom komunikacijom, najčešće u isto vrijeme. Stoga je važno imati na umu da je neophodno razviti vještine aktivnog slušanja i govorenja jer su one ključni elementi za verbalnu komunikaciju, a uz to je neophodno koristiti rečenice u prvom licu (tzv. ja-rečenice) umjesto rečenica u drugom licu.

Aktivno možemo slušati samo na jedan način, i to ako primamo i pratimo sa zanimanjem poruke koje nam daje davalac. Ako nešto ne razumijemo ili nismo sigurni da smo razumjeli, pitamo i provjeravamo jesmo li to razumjeli na pravi način, dopuštamo sebi da saosjećamo, ali i dalje ostajemo u profesionalnoj ulozi kada se radi o profesionalnoj komunikaciji, npr. tužilac i svjedok, pratimo neverbalnu i verbalnu komunikaciju i procjenujemo njihovu usklađenost. Na taj način pokušavamo otkloniti i šumove, nejasnoće koje nam se javlaju u procesu primanja i davanja poruka, odnosno u komunikaciji.



Ne zaboravimo:

- empatično slušanje – temelji se na želji da se emocionalno i intelektualno razumijemo, a ne i nužno slažemo;
- aktivno slušanje – pokazujemo interes i brigu za govornika, što vodi do dalje komunikacije, poboljšava odnose među ljudima;
- vještina davanja i primanja povratnih informacija – ukazujemo na to kako smo razumjeli poruku i svoj stav prema njoj;
- asertivnost – direktno, otvoreno, iskreno i bez povrede prava druge osobe iskazujemo vlastite stavove, mišljenja, osjećaje, potrebe.

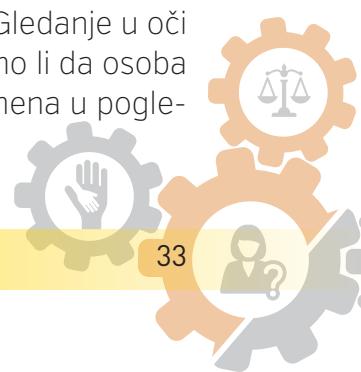
3.4.2. Neverbalna komunikacija

Neverbalna je **komunikacija** prenošenje značenja u direktnom kontaktu svim sredstvima koja nisu verbalna. Verbalna je komunikacija proces prenošenja značenja riječima bilo u usmenom ili pismenom obliku. Riječi su simbolički izraz misli i značenja i one imaju smisao. Za razliku od neverbalne komunikacije, verbalna komunikacija pod svjesnom je kontrolom. Neverbalni znakovi komunikacije mogu se podijeliti na statične i dinamične. U **statične neverbalne znakove** ubrajamo:

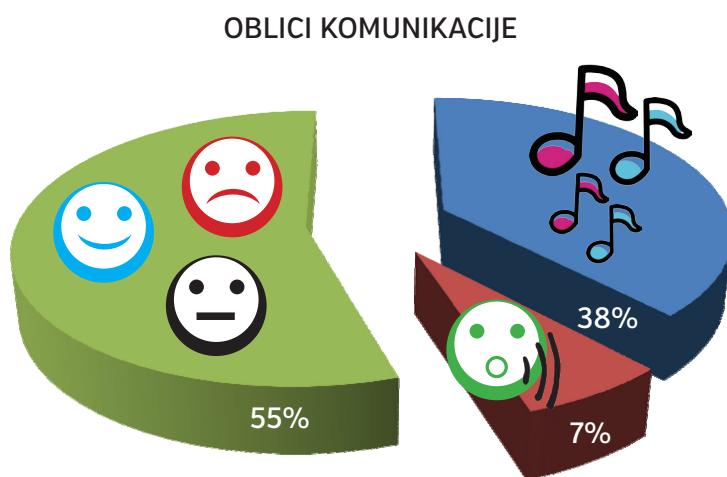
- a) udaljenost tijela, odnosno fizičku udaljenost** koju držimo prema drugim ljudima, koja utječe na dojam koji drugi ljudi imaju o nama, ali i na način na koji mi komuniciramo s drugima. Prostor oko sebe čovjek dijeli na: intimni prostor – udaljenost 45 cm i tu imaju pristup samo bliske osobe, lični [osobni] prostor – 120 cm, na toj udaljenosti komuniciramo s ljudima prilikom društvenih susreta i zabava) i socijalni prostor – do 370 cm, koji koristimo za službenu komunikaciju i poslovne odnose;
- b) međusobni položaj:** istraživanja pokazuju da ljudi u razgovoru zauzimaju sličan položaj tijela kao i sagovornik ako se s njim slažu ili imaju pozitivan stav prema njemu. Svako naginjanje prema osobi pokazuje zainteresiranost ili zabrinutost, a odmicanje distanciranost ili sigurnost u sebe. Sto smješten između osobe i posjetioca pojačava osjećaj kontrole i omogućava spremnost za interakciju;
- c) stav tijela:** položaj tijela ostavlja dojam našeg stava prema osobama ili o onome o čemu govore. Slaganje ili neslaganje povezano je s otvorenošću našeg tjelesnog sistema;
- d) tjelesni kontakt:** dodir služi za pojačavanje verbalne poruke ili umjesto nje. Najčešći je način rukovanje. Ono služi kao pozdrav ili kao potvrda dogovora ili prijateljstva. Mekano rukovanje ostavlja negativan dojam, za razliku od toplog stiska ruke.

U **dinamične znakove** ubrajamo:

- a) izraz lica;**
- b) kretanje [geste]:** kretnje činimo da bismo naglasili ono o čemu govorimo. Najčešće pokazujemo rukama ili klimamo glavom, podižemo obrve i slično. Kretnje koje su smetnja uspješnoj komunikaciji jesu: trljanje dlanova, uvijanje kose, trljanje čela ili glađenje brade;
- c) kontakt očima:** kontakt očima vrlo je važan u svakodnevnoj komunikaciji. Gledanje u oči drugog vrlo je snažan akt komunikacije koji treba pažljivo kontrolirati. Želimo li da osoba ima dojam da je pažljivo slušamo, trebamo je gledati oko tri četvrtine vremena u pogledima dugim 1–7 sekundi;



d) vanjski izgled: odjeća koju nosimo ima snažan utjecaj koji ostavljamo na druge. Ironično je, no odjeća u kojoj se osjećamo kompetentnima kod ljudi izaziva nesviđanje i obratno. Visoke osobe dobivaju na autoritetu već svojom visinom, ali zbog toga izgledaju i nepristupačno. Jedan od načina da savladaju taj problem [ako doživljavaju činjenicu da se manje ljudima sviđaju] jeste da manje konzervativnom odjećom žrtvuju dio autoriteta.



Cjelovitost poruke razumijevamo:

7% riječima,
38% paralingvističkim znakovima [bojom, tonom glasa, pauzama...] i 55% praćenjem neverbalne komunikacije. Ako se svi elementi komunikacije primjećuju i zapažaju, sigurno će se postići uspješna komunikacija, na zadovoljstvo primaoca i davaoca poruka.

Važno je zapamtiti!

Ljudi će vas opažati kao prijateljsku osobu spremnu na saradnju ako:

- klimate glavom dok druga osoba govori, ako je primjereno reakcijama preživjele žrtve svjedoka, pokazujete empatiju zavisno od teme ozbiljnošću ili blagim odobravanjem;
- ne držite prekrižene ruke, umjesto toga pokazujete otvorene dlanove;
- budete otvoreni tijelom i držite prekrižene noge;
- gledate osobu u oči, ali da se osoba ne osjeća nelagodno;
- dok služate osobu gledate je oko $\frac{3}{4}$ vremena;
- ne žmirite, isturite bradu, nagnete se naprijed kada govorite, poštujući vlastite granice i granice preživjele žrtve i svjedoka;
- ne dodirujte lice rukama;
- ne lupkate nogama i slično.

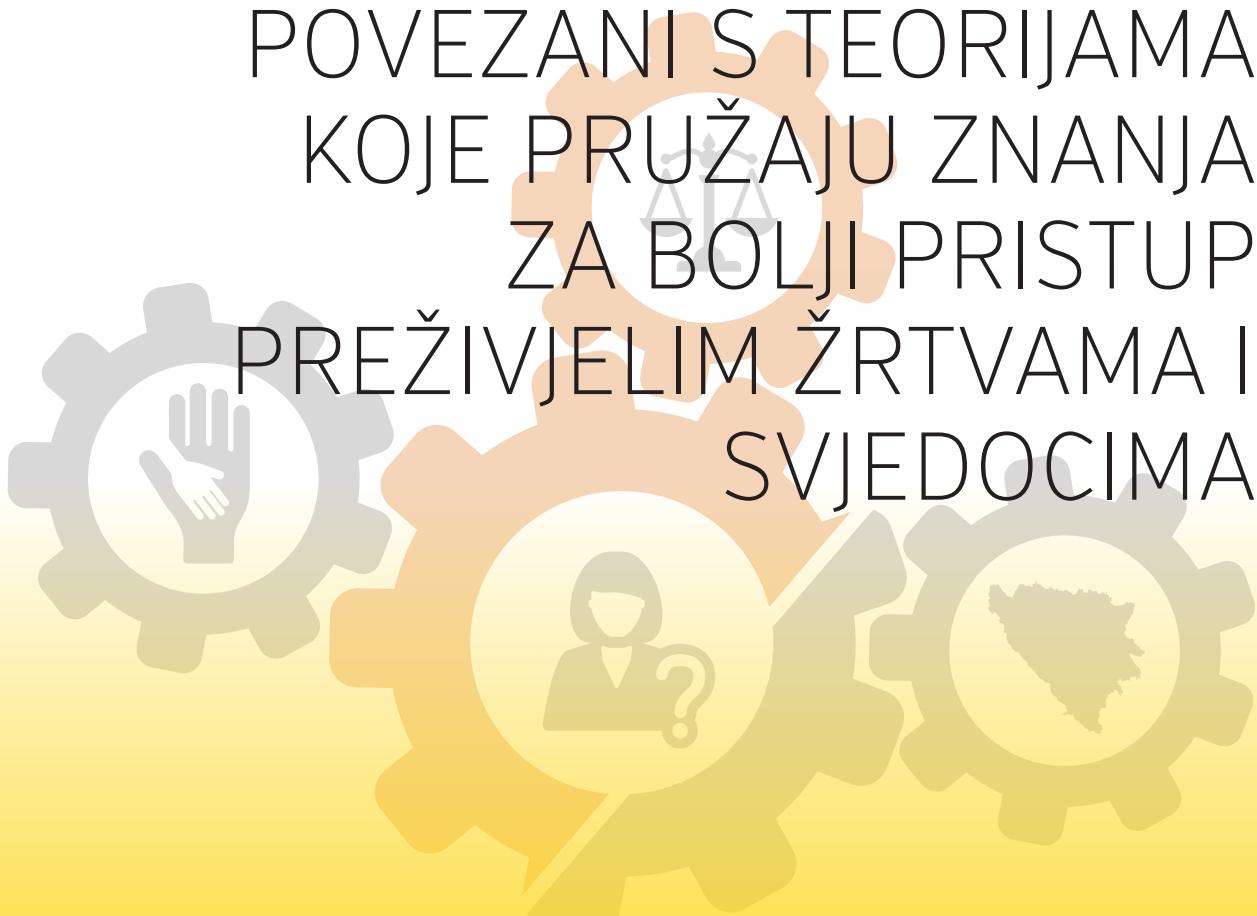
Ljudi će vas opažati kao osobu u odbrambenom stavu ako ne gledate drugu osobu, izbjegavate kontakt očima ili odmah skrenete pogled, stiskate pesnice, prekrižite ruke, odmičete se od druge osobe, prekrižite noge na stranu koja vas odvaja od žrtve svjedoka, često trepćete, vrpoljite se u stolici, tapkate nogama, gledate preko ruba naočara i slično.

Tokom komuniciranja s preživjelim žrtvama/ svjedocima važno je primijeniti osnovna pravila komunikacije tokom prvog kontakta, naučiti kako se može „izdržati“ u komunikaciji i kada je preteška i naučiti kako se uspostavlja povjerenje u prvom kontaktu. Veoma je važno da se rukovodimo pitanjima za pravilnu procjenu, kao npr: kakvo je emocionalno stanje svjedoka, šta je potrebno svjedoku i koju je vrstu podrške dobio i koja mu je potrebna u ovom trenutku.



4. DRUGI DIO

TEORIJSKI BLOKOVI
POVEZANI S TEORIJAMA
KOJE PRUŽAJU ZNANJA
ZA BOLJI PRISTUP
PREŽIVJELIM ŽRTVAMA I
SVJEDOCIMA





4.1. Kontekstualni pristup traumi

Ciljevi teorijskog bloka:

- a) razumijevanje traume povezano sa specifičnim socijalnim/ kulturnim/ političkim kontekstom
- b) povezanost svjedočenja s kontekstom u Bosni i Hercegovini

4.1.1. Uvod

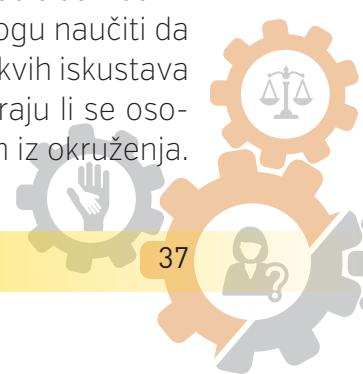
Dugogodišnje iskustvo rada s traumatiziranim osobama naučilo nas je da se trauma može jedino shvatiti u okviru i u vezi sa specifičnim socijalnim/ kulturnim/ političkim kontekstom. U radu s traumatiziranim osobama vrlo dobro poznajemo posljedice koje nastaju nakon terora, straha i destrukcije društva. Na osnovu našeg iskustva rada s traumatiziranim osobama odlično prepoznajemo posljedice traume nakon terora, straha i sveopće destrukcije. Strah postaje dio mentalne strukture u kontekstu traume. Trauma povlači za sobom psihološki slom na individualnom nivou. Psihološki slom može se desiti u određenom trenutku, ali može biti i dugotrajniji proces u kojem je teško odrediti trenutak kada se desio psihološki lom, i to objašnjava činjenicu da se trauma može javiti i nakon nekoliko godina.

4.1.2. Definiranje traume na kontekstualnom nivou

U odnosu na neka područja rad na traumi u Bosni i Hercegovini započeo je vrlo rano. Tokom rata, kao i neposredno poslije rata, a i danas, savjetovanja u vezi s traumom odvijala su se na mnogo različitim mjestima. Međutim, veliki problem predstavlja definiranje traume na kontekstualnom nivou. Iako je PTSD najpoznatiji koncept traume na svijetu, taj koncept ne može pokriti oblike pojavnosti traume kada su u pitanju katastrofe koje je prouzrokovao čovjek. Prema Davidu Beckeru najbitnije je ograničenje PTSD-dijagnoze to što situaciju koja je prouzrokovala traumu tretira kao uzročnika stresa. Za PTSD nije važno jesmo li u Tuzli, Santiago de Chileu ili je trauma nastala nakon npr. saobraćajne nesreće. Kada traumu definiramo kao PTSD, onda se društveni i politički problemi pretvaraju u psihopatologiju.

4.1.3. Šta je psihološka trauma

Trauma je iskustvo dubokog i beskrajnog straha. U normalnim okolnostima strah je posve koristan. Kada se susretнемo s prijetnjom, bježimo ili se borimo. To je psihološki mehanizam koji nam pomaže da se zaštitimo. U svakodnevnom životu strah nam pomaže da izbjegnemo opasnosti. U traumi je strah drugačiji. Ovdje govorimo o hroničnom strahu i prijetnji po život i totalnom osjećaju bespomoćnosti. Trauma podrazumijeva patnju kao sastavni dio životnog iskustva, patnju koju osoba može podijeliti s nekim, potisnuti u sjećanje ili je može integrirati u svoje životno iskustvo, ali to je rana koja nikada ne može zacijeliti. Ako je osoba bila silovana i gotovo ubijena, onda govorimo o strašnim iskustvima koje nikada ne mogu iščeznuti iz uma osobe kojoj se to desilo. S te tačke gledišta važno je shvatiti da traumatizirane osobe možda mogu naučiti kako da se nose s tim iskustvima, možda mogu naučiti da vode normalan život, no sve to ne znači da je njihova patnja prestala. Kod ovakvih iskustava nije pitanje može li cijeli problem nestati, nego je mnogo važnije pitanje moraju li se osobe suočavati sa svojim gubicima same ili mogu svoju patnju podijeliti s nekim iz okruženja.



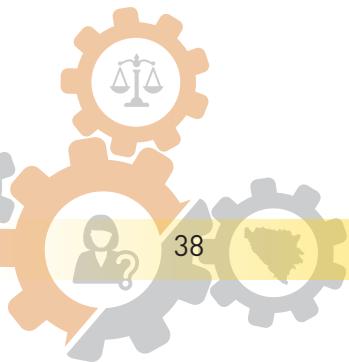
4.1.4. Individualna i društvena dimenzija traume

Postoji društvena i individualna dimenzija traume. Ni u kom slučaju ne treba potcijeniti individualnu dimenziju traume u odnosu na društvenu dimenziju. Vrlo je važno da se nikada ne smiju zaboraviti individualne potrebe i situacije ljudi koji su direktnе žrtve društvenih procesa. Politička je promjena dobra, ali ne liječi individualne rane. Kao što je opasno vjerovati u svemogućnost političkih promjena koje će dovesti do ozdravljenja ljudi, isto tako je opasno vjerovanje da će se samo psihosocijalnim intervencijama popraviti psihičko stanje ljudi. Ne smije se zaboraviti da pomoć pružena na individualnom nivou može biti korisna ukoliko se prepoznaju granice svojstvene ovom procesu i ako se uistinu dese promjene i na društvenom nivou.

Počinjenici zločina nastoje negirati štetu koju su prouzrokovali, a često se boje i osvete. Ako je neko počinio zločin, logično je da će se ta osoba truditi da izbjegne negativne posljedice po sebe, a ako dođe do promjena u strukturi vlasti, bojat će se za sebe. Nije rješenje problema da se zaborave počinjenici, niti da se insistira na principu "oko za oko" u procesu postizanja pravde. U osnovi je problem kako prevazići situaciju u kojoj sve što se događa ovisi o strukturi moći, dok osnovne moralne postavke izgledaju nevažne. Žrtve imaju pravo na istinu i pravdu. A pravda mora nadmašiti logiku počinjoca. Da bi se to dogodilo, pravda mora omogućiti počinjocima preuzimanje odgovornosti za ono što su učinili.

Posmatrači/ svjedoci skloni su da svakoga dožive kao prijetnju i oni su glavni konstruktori šutnje. U kontekstu rata i progona uvijek imamo osobe koje su direktno uključene u trenutnu borbu za moć, a imamo i one koje izgledaju samo kao posmatrači. Činjenica je da nijedna vlast ne bi opstala da nema pasivnih posmatrača.

Nakon rata imamo posmatrače koji imaju često nezdravu ulogu u svojim društvima. Nekima od njih jednostavno nije stalo do ljudi koji pate. Mnogi od njih su patili. Ono čemu su se nadali jeste samo da izbjegnu konflikt. Vrlo su često pokušali da budu apolitični ili jednostavno da odgurnu problem od sebe. Oni su izabrali šutnju, a samim tim, iako je bilo na njihovu štetu, čuvali su od zaborava temeljni konflikt. Ako su u pitanju preživjele žrtve svjedočci, a uzmemo ovo što je prethodno navedeno, onda se može reći da je svjedočenje u Bosni i Hercegovini veliki problem. Postoje nebriga za svjedoke, šutnja i apatija.



4.2. Sekvencionalna traumatizacija [Adaptacija koncepta Hansa Keilsona]

Ciljevi teorijskog bloka:

- a) dobiti znanje o traumatskim sekvencama kroz koje prolazi traumatizirana osoba
- b) prepoznati potrebe preživjеле žrtve i svjedoka u sadašnjoj situaciji u toku razgovora [npr. uzimanje izjave], dobiti informacije o dobijenoj i potrebnoj pomoći i podršci

4.2.1. Uvod

Koncept "sekvencionalne traumatizacije" razvio je Hans Keilson u svojoj studiji o jevrejskoj ratnoj siročadi u Holandiji. On pokazuje da iskustva ove djece u raznim sekvencama Drugog svjetskog rata i njegovih posljedica utječu na njih i kasnije, u vrijeme kada su već formirane osobe i kada trebaju živjeti svoj život. Ukoliko su djeca strahovito patila tokom rata, a tek kasnije su dobila pažnju, praćenje djece govori da se ona nisu znala nositi s problemima. Keilson navodi da utjecaj traumatskog iskustva na razvoj osobe ovisi o prisustvu psihosocijalne podrške ili pomoći ili njihovom nedostatku. On ukazuje na to da se traumatski proces nastavlja razvijati čak i kada je osoba na sigurnom mjestu. S prestankom traumatskih događanja [rata, nasilja, saobraćajne nesreće] ne prestaje psihološka patnja, jer sve što se dogodilo u prošlosti još postoji, ali samo u drugom obliku. Trauma se može shvatiti kao dugoročna osjetljivost koja se razvija u bliskoj vezi sa socio-političkim procesima koji je stvaraju.

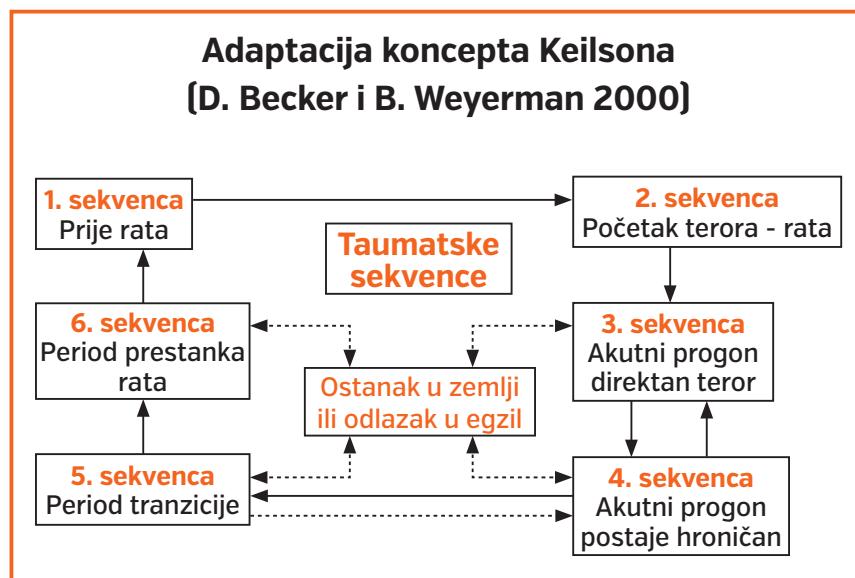
4.2.2. Keilsonov model sekvencionalne traumatizacije

Keilsonov model podrazumijeva radikalnu promjenu u shvatanju i razumijevanju traume: umjesto događaja koji ima svoje posljedice, sada posmatramo proces u kojem se opis originalne traumatske situacije shvata kao okvir u kojem se posmatra razvoj traume. Ako osoba nakon teške traumatske sekvence ima „dobru“ sekvencu, onda su bolje i dugoročnije perspektive za ozdravljenje žrtve. Ovo je važno jer pokazuje kontinuitet traume. Npr. ako je osoba silovana na početku rata [progona] u prvoj sekvenci, a nije dobila adekvatnu pomoć nakon traumatskog događaja i nastavlja živjeti u traumatskoj situaciji, onda je lošija perspektiva za ozdravljenje žrtve. Ovdje nije definiran set simptoma i situacija, nego više poziv da se bliže razmotri specifičan historijski proces i kvalitet i kvantitet traumatskih sekvenci.

Dakle, Keilsonov je koncept [Keilson 1992] da nema „posttraume“, nego postoji samo kontinuiran traumatski proces koji se nastavlja iako je originalna traumatska situacija prestala. Ako pogledamo iz sadašnje perspektive i ako se originalni traumatski događaj desio npr. prije 25 godina, onda smo u mogućnosti da razumijemo zašto je osoba odmah nakon preživljene traume razvila simptome, a ne razumijemo zašto je razvila simptome tek nakon 15 ili 20 godina. Ako ovako sagledavamo događaje, onda kontinuirani traumatski proces podrazumijeva sve što se desilo „poslije“, a to može biti i svjedočenje. Ukoliko je osoba doživjela traumu prije 20 godina, a u tom vremenskom periodu dobila je minimalnu ili možda nikakvu pomoć, onda je pojavljivanje u sudnici kao svjedok ekstremno stresno. U međuvremenu su se mnoge osobe promijenile, izgubile su povjerenje u druge, ali i u sebe.



Keilson je u svojoj studiji praćenja jevrejske djece u Holandiji koja su ostala siročad u toku rata izdvojio tri različite traumatske sekvene. Becker i Weyermann [2006] proširili su ovaj koncept i identificirali šest sekvenci kako bi opisali konfliktne situacije i postkonfliktna područja.



4.2.3. Prva sekvenca

Prva sekvenca je sekvenca prije rata [sukoba/ konflikt]. Ovo je period prije početka nasilnog odnosa, faza „normalnog“ života. Ovaj normalan život također je mogao biti oblikovan traumatskim iskustvima npr. specifičnim događajem u životu individue [saobraćajnom nesrećom], strukturalnim nasiljem [siromaštvo] ili historijskim iskustvom s kojim se ljudi nisu pomirili [rat i progon posljednjih 50 godina].

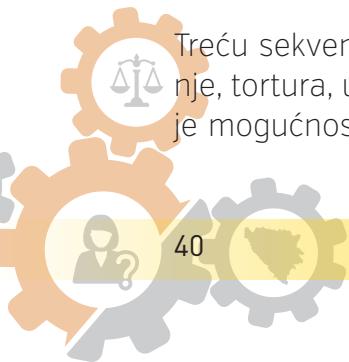
4.2.4. Druga sekvenca

Druga sekvenca je sekvenca gdje je konflikt dostigao vrhunac, ali opasnost još nije neposredna. Prijetnja počinje rasti, ali još nije generalizirana. Ovo je početna faza traume i počinje prije bijega do donošenja odluke za bijegom. Ovu sekvencu karakteriziraju dvije kontradiktornosti: osoba želi sačuvati vlastiti život, a predaje se onima koji je žele uništiti. Predaja u očaju znači da je osoba prihvatala da joj unište život da bi sačuvala vlastiti život. Važnost poznavanja ove sekvene je da u radu s traumatiziranim žrtvama dođemo do informacija: kako je osoba donijela odluku da pobegne, je li odluka donesena nabrzinu ili je bilo vremena za razmišljanje, je li bilo prisile, je li bilo pozdravljanja s članovima porodice.

Mogućnosti u ovoj sekvenci su: samozaštita i analiza opasnosti, nošenje sa strahom, očuvanje socijalne mreže u promijenjenim uvjetima, razmjena iskustava kroz političke i socijalne podjele kreirane konfliktom. Nemogućnosti [ograničenja] su: planiranje na duže vrijeme, vratiti poljuljano povjerenje, dugoročno suočavanje s traumom.

4.2.5. Treća sekvenca – akutni progon

Treću sekvencu karakteriziraju neposredna i egzistencijalna traumatična iskustva: hapšenje, tortura, ubistvo i destrukcija postaju realnost za veliki broj ljudi. U ovoj sekvenci postoje mogućnosti: hitna pomoć [krizne tehnike preživljavanja i samoodbrane], psihosocijalne



krizne intervencije, razumijevanje veze između socijalnog i političkog procesa i lične patnje, nošenje sa strahom i nuđenje sigurnih mjesta u tim okolnostima. Ograničenja: nemogućnost dugoročnog nošenja s agresijom, nenasilne interakcije, nedostatak stabilnog i sigurnog prostora za komunikaciju, žaljenje i dugoročni rad na traumi.

4.2.6. Četvrta sekvenca – akutna situacija postaje hronična

U četvrtoj sekvenci prijetnja je stalna i strah je hroničan, blisko je povezana s prethodnom sekvencom, a ponekad su i isprepletene. Pojavljivat će se momenti ponavljanja u vremenu rata i progona, momenti gdje stvari izgledaju kao da su se smirile, gdje se čini da se ništa važno ne događa. Konflikti koji su došli do ekstremne tačke eskalacije sadrže socijalne i individualne momente od akutnog terora, kao i latentnog terora i hronifikacije.

Mogućnosti koje pruža ova sekvenca su: samozaštita, stabilizacija socijalne mreže, psihoterapijsko i psihosocijalno savjetovanje, nošenje sa strahom, žalovanje [ali samo donekle], dopuštanje sebi da budeš slab, proširivanje granica povjerenja. Neophodno je da postoji malo stabilniji prostor za socijalnu komunikaciju, razmjena iskustva kroz političke i socijalne podjele nastale iz konflikta [paralelna naracija] i nošenje s traumom. Nemogućnosti i ograničenja u ovoj sekvenci su: pomirenje, razvoj dugotrajnih perspektiva za promjenu i nošenje s aspektima agresivnosti. Protjerivanje i bijeg uvijek su dio akutnog progona. Život u egzilu dio je traumatičnog iskustva. Često se doživljavaju kao slični u sekvenci tranzicije. Bijeg, egzil i povratak odvojene su traumatske sekvence [izbjeglička trauma].

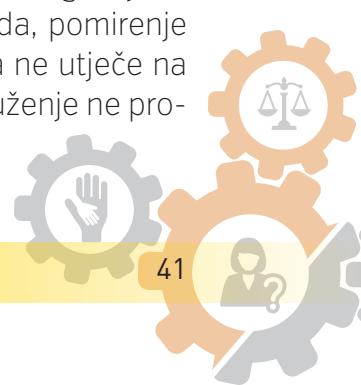
4.2.7. Peta sekvenca – tranzicijska faza

Peta sekvenca može biti kratka ili duga i obično se završi s nastavkom rata. Pregовори о miru već su započeli i obustava vatre je objavljena. Konflikt nije sasvim završen, ali sveobuhvatni je progon zaustavljen. U ovom periodu tranzicije može postojati više sloboda, a represija može čak postati netolerantnija.

Tranzicija može trajati godinama. U ovom periodu tranzicije traženje vizije budućnosti može postati moguće prvi put, ali ovo je također period kada ljudi shvate da se prošlost ne može promijeniti. To je vrijeme promjena i ličnih kriza. Mogućnosti u ovoj sekvenci su: nadvladavanje straha, aktiviranje/ intenziviranje socijalnih mreža, nenasilna komunikacija, ukopavanje mrtvih, razvoj srednjoročnih perspektiva i razmjena iskustva izvan granica konflikta [paralelna naracija] i rad kroz traumu. Ograničenja u ovoj sekvenci su: nemogućnost pomirenja i nesigurnost.

4.2.8. Šesta sekvenca

Šesta sekvenca obuhvata period kada je rat završen. Progon je prestao, pravna sigurnost uveliko se obnovila, nema prijetnji za život. Traumatski proces nije prestao iako je akutna prijetnja prestala. Važno je napomenuti da ova faza određuje dugoročnu individualnu i socijalnu patologiju. U ovoj sekvenci postoje mogućnosti za žalovanje, nošenje s agresijom, nošenje s prošlošću, razvijanje dugoročnih životnih perspektiva, istina, pravda, pomirenje i dugoročni rad na traumi. Zaboravljanje prošlosti i zaustavljanje prošlosti da ne utječe na sadašnjost i budućnost predstavlja veliko ograničenje ukoliko se političko okruženje ne promijeni.



4.3. Transgeneracijski prijenos traume

Cilj teorijskog bloka:

dobiti znanja o dugoročnim traumatskim posljedicama po osobe koje nisu direktno preživjele traumatski događaj, ali su slušale priče o traumatskim događajima i/ili gledale i usvajale ponašanja traumatiziranih osoba u svojoj porodici i zajednici

4.3.1. Šta je transgeneracijska trauma [Autor: Bruce Clezy, Australija]

Transgeneracijska trauma [također poznata kao međugeneracijska ili višegeneracijska trauma] proces je u kojem se traumatično iskustvo jedne generacije može prenijeti na drugu ili čak treću generaciju. U slučajevima transgeneracijske traume djeca i unuci nalaze se u situacijama da imaju simptome ili "preživljavaju" određena iskustva prve generacije i originalnog traumatskog događaja [De Mendlsohn 2008]. Ovaj proces prijenosa uglavnom je nesvjestan, tj. roditelji ne namjeravaju prenijeti traumu na svoje potomke.

Važno je napomenuti da se transgeneracijska trauma veoma razlikuje od traume do koje može doći kada se osoba brine za nekoga ko je prošao kroz traumatski događaj [npr. starateljska trauma, starateljski teret – Kellermann 2001]. Transgeneracijska trauma prepoznata je kao ozbiljna posljedica teških traumatskih događaja kao što su rat, međuetnički sukobi, genocid, ropstvo, silovanja, kolonijalizam i prirodne i neprirodne katastrofe. Što se tiče javnog zdravstva, treba ozbiljno shvatiti činjenicu da transgeneracijske traume ometaju kako pojedinačnu sposobnost, tako i sposobnost zajednice da zaraste, funkcioniра i napreduje za generacije koje dolaze.



4.3.2. Kako je transgeneracijska trauma otkrivena

Današnje razumijevanje transgeneracijske traume najviše dolazi iz istraživanja o djeci ljudi koji su preživjeli holokaust, a posebno iz rada Yael Danieli. U kasnim 1960-im, Danieli je u New Yorku uspostavila centar za liječenje preživjelih žrtava holokausta i njihove djece. Na njen zaprepašćenje, otkrila je da generalno nijedan njen pacijent nikada nije bio saslušan o svojim iskustvima u koncentracionim logorima, čak ni od stručnjaka za mentalno zdravlje. Umjesto toga, njihova iskustva bila su tretirana s izbjegavanjem, poricanjem, omalovažavanjem i ravnodušnošću. Njihove priče viđene su kao previše traumatične da se u njih povjeruje ili o njima raspravlja. Suočeni s onim što je Danieli nazvala "zavjera šutnje", pacijenti nisu imali drugog izbora nego da se povuku u svoje porodice, što onemogućava ispravan proces tugovanja. Djeca su upijala ili internalizirala neusaglašenu tugu i gubitak roditelja ili kroz priče preživjelih (obično ispričane od supružnika preživjelih) ili kroz osmozu; dijete odrasta u čuđenju po pitanju neobjasnivih muka u porodici i vlastitog rastućeg osjećaja krivice [Danieli 1998].

4.3.3. Šta smo naučili od tada

Od početka istraživačkog rada u oblasti holokausta ogromne količine istraživanja napisane su o prirodi i efektima transgeneracijske traume. Djeca američkih veterana iz Vijetnama, naprimjer, bila su veliki izvor interesa u istraživanju efekata rata kao određenog oblika traumatskog događaja [Leiner 2009]. Slično tome, Daniel Schechter je nedavno kroz svoje istraživanje o porodicama koje su pogodjene napadom na World Trade Center 2001. godine pokazao kako uznemirenost djece može pokrenuti PTSP njihovih preživjelih roditelja – nalaz koji ukazuje na mnogo dinamičniji, recipročan pogled na transgeneracijsku traumu [Schechter, Coates 2002]. Dalja istraživanja fokusirala su se ne samo na to kako se prijenos transgeneracijske traume odvija nego i na pravu prirodu ishoda [efekt na djecu i unuke]. U početku se mislilo da ako roditelj doživi neku vrstu PTSP-a i ne liječi se, njegova djeca imaju šanse da razviju PTSP [kao da je psihopatologija infektivna]. Ova se teza u velikoj mjeri pokazala kao neistinita [Kellermann 2001; Daniele 1998]. Danas, međutim, istraživanja teže da akcent stave na odgovor na traumu u drugoj generaciji. Drugim riječima, kada su suočeni s nekim posebno opasnim po život ili stresnim događajem, jesu li djeca čiji su roditelji patili od traume i PTSP-a podložnija razvoju PTSP-a ili su zbog utjecaja njihovih roditelja nekako otpornija?

4.3.4. Transgeneracijski prijenos traume u Bosni i Hercegovini

„I danas su mi te slike žive, imam napade panike... Moja iznenadna nervosa prenosi se i na moju djecu. Oni pate sa mnom.

Nisam mogla svojim sinovima reći šta mi se sve dogodilo tokom rata. Znaju da sam bila u logoru, ali im detalje nisam ispričala jer su muškarci. Da su ženska djeca, ne znam kako bi bilo. Mogu reći: bila sam u logoru, ali mi je nekako teško reći: bila sam silovana, jer kako će oni gledati na mene?

Prošlo je dosta godina, ali to se zaboraviti ne može, nikada. Jednostavno, ne mogu uzeti gumicu pa to izbrisati...“ [preživjela žrtva ratnog seksualnog nasilja u Bosni i Hercegovini]

Longitudinalna istraživanja traume ukazuju na to da doživljena trauma može uzrokovati brojne posljedice u životu preživjele osobe te da te posljedice traju i s prolaskom vremena.



PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA I POMOĆ PREŽIVJELIM ŽRTVAMA I SVJEDOCIMA

Posljedice traume mogu rezultirati time da osobe koje su preživjele traumu budu stalno na oprezu, čak i kad nema stvarne opasnosti.

„Strah me je za moje dijete i neću mu dozvoliti da se druži s drugom djecom. Svaki dan čekam da se sin vrati iz škole i da vidim da je dobro, da ga niko nije povrijedio.“ [preživjela žrtva ratnog seksualnog nasilja u Bosni i Hercegovini]

Hronični strah društveni je nusproizvod življenja u područjima pogodjenim ratom i sukobima. Hronični strah potiče obrasce ponašanja kao što su stalni oprez i rezerviranost, koji vode društvenom/ socijalnom isključenju. Osobe izražavaju emocije i mišljenje, a posebno one koje ukazuju na slabosti te osobe, s velikom suzdržanošću. Ljudi se ne žele predstaviti ranjivima ili opterećivati druge svojim nesigurnostima ili tjeskobama. Ova kultura straha izolira pojedince i slabi porodice i zajednice, jer ljudi više ne razmjenjuju svoje brige. Tako traumatski procesi i posljedice postaju dugoročni i ne samo da mijenjaju one koji su direktno bili izloženi traumatskom događaju već mijenjaju često porodicu i okruženje zato što traumatizacija utječe na to da osoba mijenja sposobnost poimanja same sebe, a to utječe i na komunikaciju, odnose te uspostavljanje povjerenja i novih veza ili obnavljanje starih. Iskustva u radu sa ženama koje su preživjele silovanje i seksualno zlostavljanje pokazuju kako trauma utječe na ženu, ali se prenosi i na ostale članove porodice ili okruženja.

Prijenos traume posebno je vidljiv u emotivnom odnosu i ponašanju majke prema djeci i suprugu, ali i prema majci te ostalim bliskim osobama. Članovi porodice koji su rođeni godinama nakon prvobitnog traumatskog događaja mogu biti dijelom traumatskog procesa. Iako žrtve pokušavaju zaboraviti traumatski užas i nastoje što je više moguće to iskustvo zadržati za sebe, ono će neosporno utjecati i na njihovu djecu. Ukoliko ne pričaju o tome, onda ostaju stranci svojoj djeci, a ukoliko pokušaju progovoriti o svojim iskustvima [što je bolja opcija], onda moraju govoriti o teroru. Naprimjer, preživjela žrtva holokausta nikada svojoj kćerkici nije ispričala ništa o svom životu u koncentracionom logoru, ali je svoje dijete uvijek oslovljavala sa: *moj mali plavi andeo smrti*. Kćerka je bila suočena s traumatskim strahom mnogo prije negoli je razumjela na šta se taj strah odnosio. Na ovaj način jedna generacija može “naslijediti” traumu od prethodne generacije.

Međutim, vrlo bitna činjenica koja se tek u posljednjim decenijama nešto više istražuje i o kojoj se još dovoljno ne govori jeste transgeneracijski prijenos traume.

Transgeneracijski prijenos traume je proces u kojem jedna traumatizirana generacija prenosi traumu na sljedeću generaciju. Rezultati istraživanja ove teme govore o tome da kad jedna osoba preživi traumatsko iskustvo, posljedice koje trauma ostavlja na nju mogu se prenijeti i na buduće generacije, obuhvatajući ne samo prvu generaciju već i naredne generacije.

„Ne mogu pokazati ljubav i emocije prema svojoj djeci. Umrlo je sve u meni.“

„Djeca ne trpe sada direktni utjecaj, još su mala, ali ja strahujem za njihov život, indirektno utječem na njih.“ [preživjela žrtva ratnog seksualnog nasilja u Bosni i Hercegovini]

Najčešća istraživanja ovih problema obuhvaćaju studije o preživjelim žrtvama holokausta. Djeca tih žrtava imala su veće šanse da ispolje poremećaje koji su povezani s povišenim stresom, čak i ako sama nisu doživjela značajan stres. Također, buduće generacije roditelja koji su preživjeli holokaust razvijaju određenu povećanu osjetljivost na holokaust u odnosu na djecu u čijoј porodici nije postojao spomenuti traumatski događaj. [Danieli 1998]



Također, istraživanje koje je obuhvatilo izraelsku vojsku [Solomon 1995] čiji pripadnici imaju simptome PTSP-a pokazuje da su djeca preživjelih žrtava razvila znatno više simptoma kao i znatno više hroničnih simptoma u odnosu na one čiji roditelji nisu bili žrtve holokausta. Pored toga, simptomi onih koji nisu djeca preživjelih smanjili su se u roku od tri godine nakon traumatske izloženosti, dok djeca osoba koje su preživjele holokaust trpe simptome i nakon tri godine, iako su bila zdrava do vremena nastupanja traumatskog događaja, tj. do vremena prije stupanja u vojsku. S ovim rezultatima slažu se i rezultati istraživanja Yehude [Yehuda i dr. 2002; 2005], koji pokazuju da su djeca majki koje pate od PTSP-a kasnije znatno češće razvijala PTSP kad su bila izložena traumatskim događajima.

Koji procesi tačno učestvuju u transgeneracijskom prijenosu traume danas još nije u potpunosti rasvijetljeno. Rezultati različitih istraživanja slažu se da se DNA budućih generacija ne mijenja, ali se pretpostavlja da buduće generacije od traumatiziranih roditelja nasljeđuju biološke tendencije i tendencije ponašanja za razvijanje određenih simptoma. Ljudi koji rano dožive neku vrstu traume često pokazuju hormonalne poremećaje čiji mehanizmi nisu do kraja objašnjeni. Mnogi naučnici slažu se u tome da traumatski događaji mijenjaju način na koji se geni ispoljavaju, a onda geni izazivaju probleme u mnogim biološkim procesima u organizmu. Meaney i Szyf [2005] razmatrali su hipotezu da se trauma prenosi kroz epigenetsko nasljeđivanje koje dovodi do promjena u neuronima kod sljedeće generacije. Oni su to nazvali "molekularnim ožiljcima", koji se pojavljuju kod narednih generacijskih potomaka.

„Kod najmlađeg mi je djeteta opala kosa. Doktor mi je rekao da je to od stresa.“ [preživjela žrtva ratnog seksualnog nasilja u Bosni i Hercegovini]

Prema porodičnim terapeutima, ako roditelji imaju nerazriješene traume, trauma se prenosi kroz roditeljski stil odgajanja djece. Djeca imaju modele učenja i crpe emocije od roditelja koji su traumatizirani. Vrlo je moguće da plašljive reakcije majke, naročito ako su hronične, "programiraju" dijete da bude anksiozno i osjetljivo na okolinu. Pored toga, dijete se uči određenim emocijama kao i hipersenzibilnosti za određene teme. Također, neke porodice uče da se "o nekim stvarima ne priča".

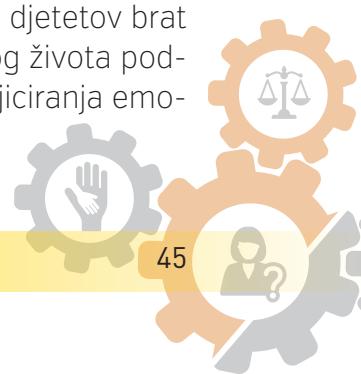
„Nisam s njima razgovarala detaljno, samo znaju šta mi se desilo. Jednostavno neće ni oni da razgovaraju, ne vole ni oni o tome pričati. Sin nije mogao gledati ni film Angelina Jolie.“ [preživjela žrtva ratnog seksualnog nasilja u Bosni i Hercegovini]

U drugim se porodicama određeni traumatski događaji prepričavaju, te se razvijaju čvrsti stavovi o njima. Akumuliraju se osjećaji tuge i potrebe za zadovoljenjem pravde ili pak za osvetom.

4.3.5. Faktori rizika koji utječu na pojavnost transgeneracijskog prijenosa traume

Na pojavnost transgeneracijskog prijenosa traume utječu dodatni faktori rizika. Transgeneracijski prijenos traume češći je kod potomaka preživjelih koji su imali jedan ili više faktora rizika:

- rođeni su ubrzo nakon roditeljske traume, te su imali najveću vjerovatnoću direktnog usvajanja i prenošenja na sebe emocija od roditelja;
- predstavljali su neku vrstu zamjene boli za izgubljenom djecom [npr. ako je djetetov brat ubijen u logoru, te je novorođenom djetetu dato bratovo ime, to dalje cijelog života podsjeća porodicu na preminulog brata, te je spomenuto dijete često meta projiciranja emocija ožaljavanja umrloga brata];



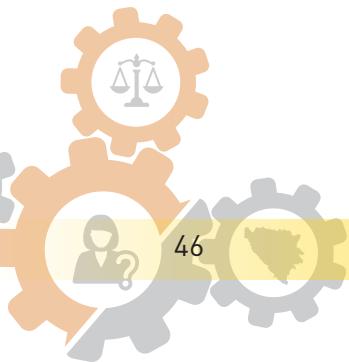
PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA I POMOĆ PREŽIVJELIM ŽRTVAMA I SVJEDOCIMA

- bili su prvorodjena deca ili jedinci, te se kroz roditeljski stil prenosi strah od gubitka jedinog djeteta, strah od separacijske anksioznosti;
- čvrste i nepropusne porodične veze u traumatiziranoj porodici;
- o samoj traumi govorilo se malo ili pak poricalo njen postojanje;
- riječ je o djeci rođenoj nakon čina silovanja.

4.3.6. Rezultati istraživanja

Rezultati istraživanja pokazuju da 70% ispitanica navodi da trauma koju su preživjele prije 20 godina i danas u potpunosti ili u određenoj mjeri utječe na njihovu porodicu, uključujući roditelje, supruga/ partnera, djecu, te na socijalne i emocionalne odnose s drugim osobama. [Medica Zenica i medica mondiale, 2014].

| Posljedice traume silovanja na porodični život osobe koja je preživjela traumu | |
|--|-------|
| Utjecaj na odnose s djecom | 27,3% |
| Zdravstveno stanje (fizičko i psihičko) | 22,7% |
| Izbjegavanje razgovora/ čuvanje tajne | 15,9% |
| Utjecaj na odnose sa suprugom/ partnerom | 13,6% |
| Utjecaj na odnose s roditeljima | 6,8% |



5.

TEORIJSKI BLOK: EMPATIJA I EMPATIJSKI KAPACITET

Ciljevi teorijskog bloka:

- a) razumjeti osnove empatije kao sposobnosti dijeljenja emotivnih reakcija drugih osoba [afektivna komponenta]
- b) razumjeti situaciju u kojoj se druga osoba nalazi, a koja izaziva emotivnu reakciju kod osobe [kognitivna komponenta]



5.1. Uvod

Pod pojmom empatija podrazumijeva se sposobnost razumijevanja i neposrednog ličnog doživljavanja osjećanja druge osobe. Empatija je socijalna emocija koja podrazumijeva mentalnu sposobnost razumijevanja i dijeljenja emotivnih iskustava drugih osoba. Iako ne postoji jedinstvena definicija empatije, u naučnim krugovima postoji konsenzus da empatiju čine tri osnovna procesa:

- a) emocionalna reakcija prema drugoj osobi;
- b) kognitivna sposobnost preuzimanja stanja u kojoj se druga osoba nalazi;
- c) određeni mehanizmi obrade informacija.

Koncept empatije kao multidimenzionalnog konstrukta potiče od Davisa [1983], koji je u svojim razmatranjima polazio od toga da se zapravo radi o jednom konstruktu koji sadrži dvije različite, ali međusobno zavisne glavne komponente, a to su afektivna i kognitivna empatija. Dakle, empatija podrazumijeva kako sposobnost dijeljenja emotivnih reakcija drugih osoba (afektivna komponenta), tako i razumijevanje situacije u kojoj se druga osoba nalazi, a koja izaziva emotivnu reakciju te osobe (kognitivna komponenta). Tako bi se prema Davisu [1983] elementi preuzimanje perspektive i fantaziranje svrstali pod komponentu kognitivne empatije, dok afektivnu empatiju čine empatična zabrinutost i lična nelagoda.

Kognitivna empatija odnosi se na procese koji nam omogućavaju da razumijemo situaciju u kojoj se druga osoba nalazi i shvatimo ličnu perspektivu tj. stanje te osobe, a **afektivna empatija** emotivna je reakcija na afektivno stanje druge osobe. Ove dvije glavne komponente empatije sastoje se od četiri različita elementa.

5.2. Elementi empatije

Prvi je element *preuzimanje perspektive*, koji nam omogućava da predvidimo ponašanje druge osobe i u skladu s time prilagodimo svoje ponašanje [Davis 1983].

Drugi je element *empatična zabrinutost*, koja označava sposobnost saosjećajnosti s drugim osobama i osjećaje simpatije prema njima. Ovdje postoji jasna razlika između vlastitog emotivnog stanja i emotivnog stanja u kojem se nalazi druga osoba [Singer i Lamm 2009].

Treći je element *lična nelagoda*, a odnosi se na osobe koje nisu u stanju dobro razlikovati vlastito emotivno stanje od emotivnog stanja drugih osoba. Ovakvo emotivno stanje karakteristično je za osobe koje se u socijalnim interakcijama uglavnom osjećaju neugodno i pokazuju negativan afekt praćen reakcijama straha.

Četvrti je element empatije *konstrukt fantazije*, koji možemo razumjeti kao sposobnost uživljavanja u fikcionalni svijet druge osobe i na taj način saosjećanje i identifikaciju s fikcionalnim likovima, a da osoba ne izgubi osjećaj realnosti i vlastite ličnosti.

Empatija je razumijevanje punog poštovanja za ono što drugi doživljavaju. Kineski filozof Zhuang Zhou naglašava da istinska empatija zahtijeva slušanje cijelim bićem. On kaže: „Slušanje samo ušima jedna je stvar. Slušanje s razumijevanjem je druga. Ali slušanje duše nije ograničeno samo na jednu mentalnu moć, na uho ili na um. Stoga ono zahtijeva prazninu svih mentalnih moći. Kada su sve mentalne moći prazne, cijelo biće sluša. Tada smo u stanju direktno uhvatiti ono što je baš tu pred nama, a što se nikada ne može čuti uhom ili shvatiti umom. Zato neki kažu da je empatija ‘vibracija duše’.“



U odnosima s drugima empatija se pojavljuje samo onda kada smo uspješno uklonili sve unaprijed zamišljene ideje i sudove o njima. Izraelski filozof Martin Buber opisuje empatiju kao poseban vid naše prisutnosti pa kaže: „*Uprkos svim sličnostima, svaka životna situacija ima, kao novorođeno dijete, novo lice, koje nikad prije nije bilo i nikada ponovo neće biti. Ona zahtijeva od tebe reakciju koja ne može biti unaprijed pripremljena. Ona ne zahtijeva ništa od onog što je prošlo. Ona zahtijeva prisutnost, odgovornost; ona zahtijeva tebe.*“

Prisutnost koju empatija zahtijeva nije lahko održati. „Sposobnost da se podari pažnja onome ko pati vrlo je rijetka i teška stvar; to je skoro čudo; to jeste čudo“, ali i novi način da idemo naprijed. On kaže: „*Kada te neko stvarno čuje, a pritom te ne osuđuje, ne pokušava da preuzme odgovornost za tebe, ne pokušava da te oblikuje, osjećaj je nevjerojatno dobar. Kada me slušaju i kada me čuju, sposoban sam da ponovo doživim svoj svijet na novi način i nastavim dalje. Zapanjujuće je kako elementi koji izgledaju nerješivi postaju rješivi kada neko sluša. Kako se zbrke koje izgledaju nepopravljive preobrate u relativno jasne tokove kada te neko čuje.*“

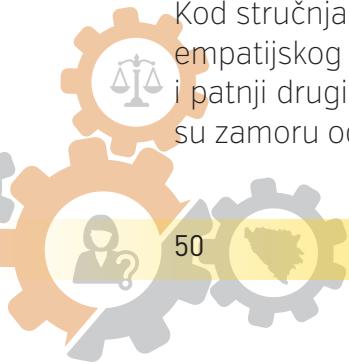
Često smo svjedoci toga kako ljudi nadvladavaju paralizirajuće efekte psihološkog bola onda kad imaju dovoljno kontakta s nekim ko ih može slušati cijelim svojim bićem – empatički. Ukoliko imaju dovoljno kontakta sa stručnjakom ili s drugom osobom s kojom komuniciraju, preživjele žrtve i svjedoci mogu se lakše nositi sa svojom patnjom i verbalizirati je. Kao slušaocima nisu nam potrebni uvidi u psihološku dinamiku ili obuku iz psihoterapije. Bitna je samo naša sposobnost da budemo prisutni za ono što se stvarno događa u toj osobi. Bitna je naša sposobnost da razumijemo jedinstvena osjećanja i potrebe koje preživjele žrtve i svjedoci doživljavaju baš u tom trenutku. Cilj je uspostaviti povezanost s tom osobom i pomoći joj da dođe do svojih osjećanja i potreba.

Empatija je razumijevanje puno poštovanja za ono što drugi osjećaju. Kvalitetna komunikacija zasnovana je na empatičkom povezivanju sa sobom i s drugim, ali stručnjak mora biti svjestan šta se događa u odnosu s osobom koju sluša, a istovremeno i šta se događa s njim samim. „*Mi moramo imati empatiju s drugim ljudskim bićima. Mi smo u vezi s njima više nego što znamo. S kapacitetom i zrelošću možemo očuvati neophodni odmak jer dobar terapeut bi u isto vrijeme trebao biti iznad situacije da lakše vidi i tragediju i komediju i njen absurd.*“ [S. H. Foulkes]

5.3. Empatijski kapacitet

Empatijski je kapacitet sposobnost da profesionalac gleda pacijentov realitet kroz oči pacijenta, tj. vanjski svijet, da razumije njegove reakcije. „Gledati kroz tuđi prozor. Pokušajte vidjeti svijet onako kako ga vidi vaš pacijent.“ [I. Jalom 2002] Veoma je važno ući u svijet pacijenata, shvatiti kako doživljavaju prošlost, sadašnjost i budućnost, provjeravati pretpostavke, kao npr. „Kad razmišljam..., Ja ovako razumijem..., Mislim da mi govoriš..., Jesam li sada u pravu?“. Veoma je važno ne prepostaviti kako se pacijent osjeća ili misliti da stručnjak/ terapeut i preživjeli/ žrtva/ svjedok imaju iste doživljaje. Poznavanjem prošlosti jedne osobe poboljšava se sposobnost gledanja kroz prozor drugoga, kao npr. osoba koja ima gubitke gleda kroz naočare gubitka.

Kod stručnjaka kao posljedica stresa na poslu može doći do profesionalnog sagorijevanja i empatijskog zamora – zamora od saosjećanja. Profesionalci koji slušaju priče o strahu, bolu i patnji drugih mogu osjetiti sličan strah, bol i patnju zato što se brinu o drugima i izloženi su zamoru od osjećanja. Koncept zamora od saosjećanja pojavio se prije nekoliko godina u



stručnoj literaturi. On je nastao kao rezultat rada s ljudima koji pate i uvjerenja da profesionalci mogu biti neutralni. Međutim, profesionalci ne idu na posao samo sa svojim mislima nego idu na posao i sa svojim emocijama. Oni rade s ljudima koji pate i moraju se nositi ne samo s normalnim stresom ili nezadovoljstvom u radu već i s emotivnim i ličnim osjećajima za patnju.





6.

TEORIJSKI BLOK: SEKSUALNO NASILJE I SILOVANJE

Cilj teorijskog bloka:

- a) upoznati se sa specifičnostima traume silovanja i seksualnog nasilja
- b) razviti znanja i vještine stručnjaka za primjenu pristupa osjetljivog na traumu i stres prema preživjelim žrtvama silovanja i seksualnog nasilja



6.1. Da li i kako razmišljamo o seksualnom nasilju i silovanju?

Danas, u 21. stoljeću, nastavlja se sa širenjem predrasuda i stereotipnih stavova o rodno zasnovanom nasilju, odnosno seksualnom nasilju i silovanju, stavova koji produbljuju nasilje nad ženama kako u konfliktima, ratovima, tako i u miru. Prisutno je traženje krivice u ženi, njenim stavovima i ponašanjima, zbog čega se žena osjeća manje vrijednom, poniženom, osramoćenom. Takvi stavovi dovode do situacija da je žena pod stalnom lupom porodice i društva, koji su spremni okrivljivati ženu i etiketirati je, a rijetko se pitaju kako se ona osjeća i kako joj mogu pomoći.

Iako mitovi nisu zasnovani na činjenicama, mnogi još šire ove zastarjele ideje. Mitovi o silovanju opravdavaju počinioca nasilja, a krivicu za silovanje, seksualno nasilje i druge oblike nasilja prebacuju na žrtvu/ preživjelu, često objašnjavajući da je žena ugrozila čast muškarca, porodice, društva. Sve to odražava se na svakodnevni privatni i javni život žena.

6.2. Silovanje i seksualno zlostavljanje žena i djevojaka

„S tugom se sjećam da sam imala 18 godina kada je počeo rat i kada sam preživjela silovanje.“

Seksualno nasilje i silovanje težak je oblik kršenja ljudskih prava. I ne samo to, silovanje i seksualno nasilje mogu se svrstati u traumatske događaje koji mogu ostaviti najteže i najdugotrajnije posljedice po osobu koja je preživjela takvo traumatsko iskustvo. U poređenju s ostalim traumatskim iskustvima, silovanje ima specifične karakteristike. Jedna od osnovnih jeste zadiranje u tjelesni integritet osobe, u seksualnu sferu, u kontekstu privatnosti osobe, s jedne strane, i u sociološkom, kulturološkom i političkom značenju, s druge strane.

Silovanje se ne odnosi samo na fizičko tijelo, to se odražava i na uloge u društvu, mjesto u porodici – na uloge, sestre, brata, majke, muža ili žene. Silovanje, poput mučenja, predstavlja krajnju povredu ličnih granica osobe. To je potpuni gubitak kontrole nad vlastitim tijelom i napad na temelje onoga što nazivamo svojim ‘ja’. Imajući u vidu sve navedeno, vidljivo je da silovanje i druge seksualne povrede nanose ogromnu patnju, samopovređivanje, neželjene trudnoće, odbacivanje, stigmatizaciju, psihološku traumu, a iskustva u svijetu, kao i u Bosni i Hercegovini pokazuju da silovanja rezultiraju i smrću žrtava.

6.3. Posljedice silovanja i seksualnog zlostavljanja

„Meni je najgore što je to bilo moje prvo seksualno iskustvo. Prvo sam silovanje doživjela u toj drugoj hali kad sam otišla. I silovana sam više puta u toku rata, više puta, ali, eto tako, to prvo za mene je bilo najgore, mislim najupečatljivije, i još uvijek nosim, kako bih rekla, baš tugu neku, i još uvijek mi je žao.“

Kao što ste mogli vidjeti, različiti mitovi o silovanju i rodni stereotipi usložnjavaju samu problematiku silovanja, doprinose težini i ozbiljnosti ovog traumatskog iskustva, te pored posljedica koje nastaju nakon doživljenog silovanja, doprinose njihovu intenzitetu, dugotrajnosti i stepenu oporavka. Stoga traumatski događaj silovanja i seksualnog nasilja moramo posmatrati s više aspekata ukoliko želimo bolje razumjeti posljedice, a samim tim i pružiti adekvatnu podršku preživjelima. U skladu s metaistraživanjima, silovanje se smatra najštetnijim traumatskim događajem.



PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA I POMOĆ PREŽIVJELIM ŽRTVAMA I SVJEDOCIMA

Također, posljedice traumatskih iskustava zavise od individualnih osobina pojedinaca, osobina okoline i osobina traumatskog događaja. Isto tako, posljedice seksualnog napada na preživjele razlikuju se od osobe do osobe, a to će zavisiti i od okolnosti kao što su:

- ◊ porodične veze;
- ◊ kultura;
- ◊ prisustvo/ odsustvo sistema podrške;
- ◊ starosna dob;
- ◊ reakcije ljudi s kojima žrtva stupi u kontakt neposredno i nakon napada;
- ◊ vrijeme kad se napad desio i
- ◊ priroda napada.

Stoga silovanje nanosi povredu preživjelima na dva nivoa:

- 1] povreda na planu tjelesnog i psihološkog integriteta preživjelih – dolazi od počinjoca i karakterizira je sama vrsta traumatskog događaja, težina zlostavljanja, učestalost, mnogobrojnost događaja i sl.;
- 2] povreda od okoline kojoj preživjela žrtva silovanja pripada – dolazi od okoline u vidu nerazumijevanja, usmjeravanja krivice prema žrtvi i odsustva pripisivanja odgovornosti počinjocu. Kao što se moglo vidjeti, ovoj povredi doprinose i razni mitovi i stereotipi prema silovanju, a sve to dovodi do povređivanja preživjelih na planu njihova socijalnog integriteta.

Psihološke posljedice silovanja mnogobrojne su po samu osobu koja je preživjela silovanje i seksualno zlostavljanje. Odražavaju se na fizičko i emocionalno zdravlje osobe, gubitak samopoštovanja, okrivljavanje, a posljedice su vidne i u odnosima.

Da su posljedice silovanja i seksualnog zlostavljanja dugotrajne, govori i istraživanje koje su 2014. godine provele Medica Zenica i medica mondiale: "Još uvijek smo žive. Mi smo ranjene, ali smo hrabre i jake." – istraživanje o dugoročnim posljedicama silovanja i strategijama suočavanja preživjelih u Bosni i Hercegovini. Tokom istraživanja preživjele su jasno pokazale kako silovanje najozbiljnije utječe na psihičko i psihološko zdravlje. Rezultati istraživanja govore o tome da je i nakon 20 godina poslije rata prisutan utjecaj ratnog silovanja na psihološko i zdravstveno stanje preživjelih:

- 57% ispitanica pati od klinički relevantnih simptoma PTSP-a:

„Ne mogu popiti kafu na spratu jer se vrati slika gdje su me silovali više puta kada god su htjeli... Ne mogu uživati u svakodnevnim aktivnostima jer me različiti podsjetnici vrate u iskustvo koje sam preživjela, npr. gledanje filma, dnevnika.“

- 76% njih još ima poteškoće sa spavanjem:

„Noćne more. Sanjam da stalno bježim, skačem u snu.“

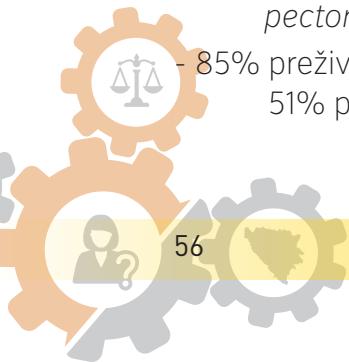
- 40% ima suicidne misli:

„Na um mi padnu djeca, pa nisam, ali dokle tako? Nemaju oca, šta ako izgube i mene?“

- 57% je izvijestilo da je njihovo zdravstveno stanje loše:

„...Tri moždana udara, šećer, ožiljci po tijelu koji se još vide, štitna, pritisak, angina pectoris.“

- 85% preživjelih posjećuje barem jednog ljekara redovno: 56% posjećuje ginekologa, a 51% psihijatra, neurologa ili psihologa.



- 65% njih redovno pije lijekove još od rata, a gotovo sve preživjele, njih 91%, uzima psihofarmake.

- 70% preživjelih tvrdi da iskustvo silovanja u potpunosti utječe na njihov život danas:

„Ja jednostavno nemam volje ni da radim, a moram uraditi neke stvari. Jednostavno, nemam volje da prošetam. Uradim ja, ne da ne uradim ništa, ali ne onoliko koliko sam ja radila. Nije da sad mene nešto boli, da ja mogu reći. Hajde, nekad me i zaboli – leđa, bubreg, ali ja i bez toga jednostavno nemam volje. Neka te nešto i boli, ja bih voljela, nego da sam ovakva. Nije mi faktički ništa, a ne mogu. To mi je najgore.“

Pored posljedica koje ostavlja sam traumatski događaj, preživjele žrtve silovanja suočavaju se i s društvenim problemima kao što su stigmatizacija i izopćavanje iz društva. Navedeno dodatno otežava da se brinu o sebi i porodici, produbljuje osjećaj samookrivljavanja i stida i isto tako doprinosi da preživjele žrtve silovanje ne pričaju o traumatskom događaju koji su doživjele. Ukoliko imamo na umu sve navedeno, da se zaključiti da se traumi silovanja treba pristupiti holistički, posmatrajući je s različitih aspekata djelovanja, vodeći računa o pristupu koji je osjetljiv na stres i traumu i individualnim potrebama preživjelih.

6.4. Smjernice za stručnjake za vođenje razgovora s preživjelim žrtvama silovanja i seksualnog nasilja

- 1. Predstaviti se** – ponekad osobe znaju kod koga dolaze, ali uvijek je lijepo predstaviti se tokom prvog kontakta jer time ukazujemo poštovanje preživjelima/ žrtvama i svjedocima.
- 2. Osigurati privatnost i sigurnost** – potrebno je pobrinuti se za vizualnu i auditornu privatnost. Naglasiti da je razgovor apsolutno povjerljiv.
- 3. Ostati dostupan preživjelima/ žrtvama i svjedocima** – ostaviti „otvorena“ svoja vrata i dati im do znanja da vas mogu kontaktirati ako ima još nešto što bi željeli reći.
- 4. Poštovati odluke i izbor preživjelog/ žrtve i svjedoka.**
- 5. Ne prosuđivati i ne osuđivati** – kao stručnjak, ne treba prosuđivati niti osuđivati odluke koje su preživjeli/ žrtve i svjedoci donijeli.
- 6. Ohrabriti** – pohvaliti spremnost da se govori o preživljenom iskustvu seksualnog nasilja i silovanja.
- 7. Ne umanjivati ono što se desilo** – ne bi trebalo govoriti rečenice utjehe poput: „Nije to ništa.“ ili „Ne brini, bit će to sve u redu.“
- 8. Ne obećavati pomoć ukoliko zaista ne možemo pomoći** – preživjelu žrtvu važno je informirati o izvorima pomoći i uputiti je prema nadležnim institucijama i nevladinim organizacijama kako bi bile zadovoljene njene potrebe.

6.5. Tehnika vođenja intervjeta sa silovanim osobama tokom procesa istrage i uzimanja iskaza

[Preuzeto iz „Međunarodnog protokola o dokumentovanju i istraživanju seksualnog nasilja u sukobima“, 2014]

Korištenje odgovarajućih tehnik, ponašanje i stav tokom intervjeta predstavljaju ključne elemente koji će dovesti do toga da preživjela osoba/ svjedok osjeća da je se poštuje, osnažuje i da se stvara siguran prostor da preživjeloj osobi/ svjedoku ne bude neprijatno



prilikom davanja informacija. S tim u vezi, profesionalci se trebaju ponašati u skladu s nadrednim uputama.

1. Biti veoma pažljiv i voditi računa na koji se način postavljaju pitanja:

- ohrabriti preživjelu osobu/ svjedoka da priča svoju priču i dozvoliti joj da informacije da na način koji ona odabere, prije nego što postavite pitanja specifična za čin npr. seksualnog nasilja. Drugim riječima, pustite osobu da priča ono što ona ima na umu da u tom trenutku kaže;
- ne postavljajte pitanja koja mogu upravljati odgovorom;
- kad god je to moguće, ponovite riječi osobe koju intervjuirate da biste bili sigurni da ste razumjeli, a nakon toga zatražite objašnjenje ako je potrebno. Nikada ne mijenjajte riječi osobe, npr: ako osoba kaže „To mi je urađeno.“, nemojte mijenjati iskaz u „Silovao me je.“;
- uvijek pitajte „kako znate“ ili „šta vas je navelo na taj zaključak“;
- ako je potrebno, postavite dodatna pitanja kojima ćete poduprijeti, osnažiti ili proširiti date izjave;
- nikada nemojte pomagati preživjelima/ svjedocima da nađu riječi za odgovor ili da se sjete činjenica;
- nikada nemojte pretpostaviti nijednu činjenicu. Npr. čak i ako je 50 preživjelih/ svjedoka identificiralo lokaciju određenog događaja, nikada nemojte pretpostavljati da će i 51. ukažati na istu lokaciju. Postavite pitanja svakoj preživjeloj osobi;
- nemojte nikada prisiljavati svjedoke da se sjete detalja kojih se u prvom trenutku ne mogu sjetiti (ovo može imati ozbiljne posljedice po preživjеле/ svjedoke);
- budite posebno pažljivi u vezi sa završetkom intervjeta, a posebno kada preživjela osoba/ svjedok postane veoma uznenirena ili se povuče. Pokušajte završiti razgovor onda kada se preživjela osoba/ svjedok osjeća relativno sigurno.

2. Ponašajte se tako da pokažete da poštujete svjedoke i kroz ponašanje ih osnažujte:

- neka vam preživjela osoba/ svjedok bude važnija od same informacije;
- sjedite tako da vam oči budu u istom nivou s preživjelom osobom/ svjedokom, ili sjedite niže od nje;
- kontinuirano omogućavajte preživjeloj osobi/ svjedoku da osjeća moć da se složi ili ne, da odgovori ili ne, da postavi pitanje ili da ponovi odgovore koliko god puta je potrebno, ili da zaustavi intervju ili nastavi;
- zapamtite da informirani pristanak predstavlja proces: kontinuirano dajte informaciju kojom ćete osigurati da odabiri koje pravi osoba koju intervjuirate to radi prije, tokom i nakon intervjeta, na osnovu potpune informacije o tome. Ako niste sigurni da osoba razumije, zamolite da vam objasni neke od informacija koje ste dali svojim riječima;
- pokažite poštovanje, ne sažaljenje.
- uvijek budite pristojni, puni poštovanja i pažljivi. Posebno vodite računa o kulturološkim očekivanjima od vašeg ponašanja uvezi s društvenim statusom, ulogom i specifičnim osobinama osobe koju intervjuirate;
- budite profesionalni. Povedite računa da ne odajete utisak osobe koja osuđuje, ne odoberava ili ne vjeruje tokom razgovora, uključujući i korištenje govora tijela ili izraza lica koji biste mogli imati;



- budite fleksibilni u pogledu vremena [povedite računa da odvojite dovoljno vremena za intervju] i budite strpljivi prema preživjeloj osobi/ svjedoku tokom odgovaranja na vaša pitanja.

3. Nemojte davati nikakva obećanja. Uvažite činjenicu da se obećanja mogu dati i potvrđivanjem ili da mogu biti sugerirana u nedostatku objašnjenja. Ne obećavajte [ni riječima, ni šutnjom] sljedeće:

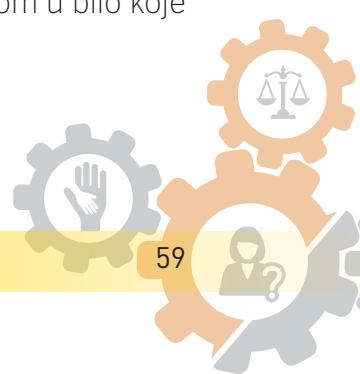
- povjerljivost [povjerljivost predstavlja etički princip u procesu intervjeta i od praktičara zahtijeva da zaštiti informacije koje prikupi]. Potrebno je osigurati da svi članovi tima razumiju i primjenjuju parametre povjerljivosti, te da ne razgovaraju o detaljima slučajeva s porodicom, prijateljima ili kolegama koje nisu dio tima. Potrebno je objasniti jasno preživjelima/ svjedocima uvjete i ograničenja povjerljivosti, uključujući i razliku između praktičnih mjera za čuvanje povjerljivosti i nemogućnosti da se osigura povjerljivost kao zakonsko pravo;
- da ćete pomoći osobi pružanjem bilo kakvih usluga;
- da ćete dovesti do zadovoljenja pravde;
- da ćete zaštititi osobu koju intervjuirate i njenu porodicu;
- da ćete ponovo posjetiti tu osobu – možda ćete se dogovoriti da ćete imati još jedan susret, ali pobrinite se da pojasnite da to nije sigurno.

4. Vodite računa o jeziku kojim se koristite prilikom rada s preživjelom osobom/ svjedokom:

- govorite jasno i objasnите ili pojasnite pitanje preživjeloj osobi/ svjedoku, ako ga nije razumjela;
- osobe koje vode intervju trebale bi znati koje riječi bi preživjela osoba/ svjedok mogla koristiti da opiše seksualno nasilje i spolne organe.

5. Imajte na umu da će se preživjeli/ svjedoci ponašati i reagirati s distancicom i na različite načine prilikom pričanja ili prepričavanja svoje priče. Ne postoji pravi način ponašanja. Nemojte pretpostavljati da će se preživjela osoba/ svjedok ponašati na određen način:

- preživjeli/ svjedoci mogu biti odsutni, imati poteškoće pri izražavanju ili se uznemiriti ili povući u sebe;
- preživjeli/ svjedoci mogu se naljutiti, postati ekspresivni, zauzeti odbrambeni stav, uzrujati se, odbiti dati odgovore na neka pitanja ili preopširno opisivati stvari koje se čine nerelevantne;
- preživjeli/ svjedoci mogu biti mirni, samouvjereni, jasni i mogu se u potpunosti sjetiti uz pouzdane i tačne podatke svih događaja i okolnosti;
- preživjeli/ svjedoci mogu imati poteškoće da se sjete manjih detalja ili pomiješati red dešavanja. Ne postoji indirektna veza između traume i vjerodostojnosti sjećanja. Svaki pojedinac doživljava traumu na drugačiji način i ne vodite se pretpostavkama;
- objasnite preživjelima/ svjedocima da mogu odlučiti da završe s intervjuom u bilo koje vrijeme ukoliko se osjećaju neprijatno ili uznemireno.



6. Ne prepostavljate ništa od dolje navedenog:

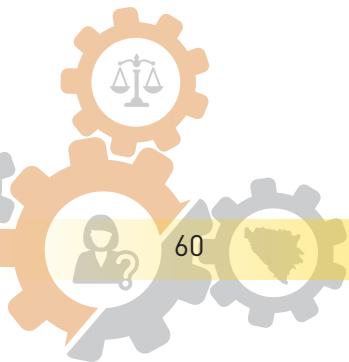
- preživjelu osobu/ svjedoka će biti sramota;
- neće htjeti razgovarati;
- veoma je krhká;
- traumatizirana je;
- njena će se trauma odraziti na vjerodostojnost iskaza;
- preživjeli/ svjedoci ženskog spola će samo htjeti razgovarati sa ženama istražiteljima, a oni muškog spola samo s muškarcima; ako imate mogućnosti, uvijek treba pitati preživjelu osobu/ svjedoka s kim bi radije razgovarao;
- seksualno nasilje nije „najgori“ dio iz njihovog iskustva, s njihove tačke gledišta;
- imaju fizičke povrede.

7. Bilježenje informacija o intervjuu

Prilikom intervjuiranja preživjelih svjedoka i tokom vođenja zabilješki pobrinite se da uradite sljedeće radnje, ako ne više od toga:

- obuhvatite što više ličnih podataka;
- komentare, misli i analize koje ima osoba koja intervjira držite odvojeno od bilješki sa-mog intervjua;
- bilješke radite u prvom licu, onako kako preživjela osoba/ svjedok govori;
- ne rezimirajte, ne skraćujte i ne izbacujete dijelove informacija koju daje preživjela oso-ba/ svjedok;
- zabilježite sve druge dokaze koje ste dobili od preživjele osobe [fotografije ili neke dru-gie dokumente];
- ostale informacije o preživjeloj osobi/ svjedoku držite odvojeno od iskaza [informaci-je o sigurnosnoj situaciji, životnoj situaciji, zdravstvenim problemima ili bilo koje druge podatke koji se odnose na preživjelu osobu/ svjedoka].

Više o Međunarodnom protokolu o dokumentiranju i istraživanju seksualnog nasilja u su-kobima možete naći na linku: http://medicazenica.org/download/law%20res_PSVI%20Protocol%20FULL-BOS.PDF



7.

TEORIJSKI BLOK: GUBICI I ŽALOVANJE

Cilj teorijskog bloka:

- a) razumjeti proces žalovanja kroz koji prolaze osobe koje su doživjele gubitke
- b) razviti znanja i vještine stručnjaka za primjenu pristupa osjetljivog na gubitke i žalovanje





7.1. Uvod u temu žalovanja i gubitaka

Važnost ove teme velika je kako za obične ljude, tako i za profesionalce. Pod "običnim ljudima" podrazumijevaju se ljudi koji nisu obrazovani u području psihičkog zdravlja u odnosu na pomagačka zanimanja, ali su zbog prirodnog toka stvari sigurno iskusili bol bilo zbog vlastitih, bilo zbog tuđih gubitaka.

Susretali ste ljude koji tuguju i vjerovatno ste se pitali šta da kažete ili učinite u susretu, vjerovatno ste u takvim situacijama bili zbumjeni, ljuti, žalosni zbog vlastitog osjećaja bespomoćnosti u odnosu na sebe ili na druge ljude u okolini.

Gubici i žalovanje jesu teške teme i vjerovatno će u vama pobuditi određena osjećanja i neugodne emocije. Nažalost, gubici su realnost i nema načina da o njima govorimo, a da nam ne bude teško. Proces koji slijedi nakon gubitka naziva se tugovanjem i to je prirodno liječenje. Ma koliko gubici bili teški, ma koliko tugovanje bio dugotrajan i bolan proces, ljudi uspijevaju bez stručnjaka prilagoditi se činjenici da su doživjeli gubitke i da nastave svoj život. Uspješan prolazak kroz priordan proces žalovanja možemo s jedne strane zahvaliti vlastitim unutrašnjim snagama koje svi ljudi posjeduju, a s druge strane pomaže podrška tzv. prirodne mreže, a riječ je o priateljima, poznanicima, kolegama s posla, komšijama, koji "prirodno" uskaču u teškim vremenima i na različite načine podupiru one koji žaluju kako bi prebrodili nevolju koja ih je zadesila.

Kada je riječ o smrti i gubitku, možemo reći da je to tabu tema, ali stručnjacima ne bi trebao biti odbijan razgovor o smrti, već poricanje smrti i zanemarivanje posljedica koje takvo poricanje ima. Vrlo često izbjegavamo razgovor o gubicima, npr. rastavi braka, o gubicima zbog promjene posla, a da ne govorimo o traumatskim gubicima i posebno o gubicima koje smo doživjeli u ratu.

Posebnu poteškoću čine uvjerenja koja ljudi imaju o utjecaju gubitaka i žalovanja na čovjekovu psihu. Takva uvjerenja vrlo su čvrsta, često u obliku stereotipa i predrasuda. U zajednici postoje uvjerenja u obliku nepisanih pravila, ali ipak propisanih kojih se valja pridržavati, a često su opterećena emocionalnom komponentom. Konkretno, o nekim temama se ne diskutira, kao npr: smijemo li pred djecom govoriti o gubicima, o smrti, o umrlome, o tome trebaju li djeca ići na sahranu/ dženazu, moramo li nositi crninu i koliko dugo ne možemo izlaziti iz kuće, smijemo li ići na zabave nakon doživljenog gubitka i kada s time početi i sl. Uvjerenja nisu utemeljena na naučnom i praktično proučavanim činjenicama, već se prenose s generacije na generaciju putem socijalnog naslijeđa.

Kako uvesti promjene u ovako osjetljivu temu: ako nabrzinu prođete kroz svoj život i kroz gubitke koje ste doživjeli, sjetit ćete se da su vam ljudi pomagali, možda su uspjeli, a možda i nisu. Bili ste ljuti, razočarani, ali ste shvatili da su sve radili s najboljom namjerom da vam pomognu.

Uz prirodne i očekivane životne gubitke postoje gubici koji su nepredvidivi, ne događaju se svim ljudima, a uzrokuju ih stresni i traumatski događaji. Kada u zajednici ima puno gubitaka, postoji opasnost da velika količina patnje permanentno egzistira. Sposobnost pružanja podrške unutar zajednice je oslabljena ili je uopće nema pa lahko dolazi do problema u odnosima, a ponekad i do kidanja veza među članovima porodice i zajednice, što je kasnije teško ispraviti. Pojedinci bez psihološke podrške skloni su tražiti "zamjenske" izvore podrške i ostvarivanje sekundarne dobiti, a mnogi odbijaju pomoć i podršku.



Ljudi većinom ne govore ili nerado govore o doživljenim gubicima i to iz jednostavnog razloga što žele izbjegći neugodne misli i emocije, a prirodna je čovjekova tendencija da izbjegava neugodu. Problem s potiskivanjem je što su svi osjećaji potisnuti, i oni koji su neugodni, kao i ugodni, i čovjek se osjeća jedva živim. Ali je jasno da se gubici ne mogu zaboraviti tako da ih se više nikada ne sjetimo, odnosno tako da nam život izgleda kao da se ništa nije dogodilo. Međutim, moguće je naučiti živjeti s gubitkom i to tako da on na vas više ne djeli razarajuće kao u trenutku kada se dogodio.

7.0.1. Vrste gubitaka

Gubici su univerzalna pojava. Ne postoji čovjek koji nije nekoga ili nešto izgubio. Međutim, ljudi se razlikuju po tome koliko su gubitaka doživjeli, prate li ih gubici od djetinstva ili su se počeli događati tek kasnije u životu te se razlikuju po trajanju oporavka od gubitka i jesu li dobili pomoći i podršku.

U životu postoje gubici kojima je izložena većina ljudi, a događaju se pri prijelazu s jedne razvojne stepenice na drugu. Prirodan proces odrastanja, sazrijevanja i starenja uključuje stalnu promjenu, a pod tim se podrazumijeva da doživljavamo gubitke, kao npr. završetak srednje škole i sl. Takvi gubici događaju se cijeli život i izložena im je većina ljudi.

Područje gubitaka veoma je složeno. Gubici su neizbjježan dio života. Valja naglasiti da gubitak nije samo smrt; gubitak je i kad nekoga ostavimo ili on ostavi nas, gubitak je i kada se preselimo u neko mjesto. Možemo izgubiti kuću, grad, domovinu, slobodu. Kada je riječ o gubitku ljudi, tada, npr. za nekoga kažemo da je izgubio oca, ali to je istodobno drugoj osobi gubitak supruga, trećoj gubitak sina itd. Iz toga se vidi da kriteriji svrstavanja gubitka s obzirom na to „koga ili šta smo izgubili“ nije baš tako jednostavan kao što se čini na prvi pogled, tj. da jedan te isti događaj znači gubitak različitih osoba, ovisno o tome kako na to gledamo.

7.2. Podjela gubitaka

Gubici se mogu podijeliti na prirodne gubitke i one koji su izazvani ljudskim faktorom. Gubici mogu biti predvidivi i nepredvidivi, koji se ne događaju svim ljudima, a uzrokuju ih različiti stresni i traumatski događaji. Gubici izazvani stresnim i traumatskim događajima mogu biti predvidivi, tj. očekivani, ali i nepredvidivi odnosno iznenadni i tada nas svojom pojavom iznenade i zateknu nespremnima. Šok koji osjećamo zbog takvog gubitka može otežavati njegovo podnošenje i oporavak.

Uz prirodne i očekivane životne gubitke postoje i gubici koji su nepredvidivi, ne događaju se svim ljudima, a uzrokuju ih traumatski i stresni događaji. Slijede primjeri stvari koje se mogu izgubiti.

Socijalni odnosi:

- prijatelji,
- intimna veza,
- komšiluk – komšije [npr. zbog rata i promjene stanovništva],
- različiti ljudi [smrt, ubistvo, nestanak],
- bliski članovi porodice [djeca, roditelji i ostala rodbina].



“Apstraktne stvari”:

- samopouzdanje,
- osjećaj sigurnosti,
- vjera u budućnost,
- pravo, sloboda,
- ideali,
- povjerenje u druge ljudi.

Materijalne vrijednosti:

- kuća/ stan [i sve što je tamo ostalo],
- novac,
- automobil.

Pored gore nabrojanih gubitaka postoje neprepoznati ili skriveni gubici.

Neprepoznati/ skriveni gubici postaju skriveni na jedan od tri načina: a) skriveni gubici [osobe koje tuguju ih skrivaju ili je gubitak osobe ili odnosa koji je skriven od očiju javnosti]; b) gubitak koji je povezan s osjećajem stida ili neadekvatnosti [samoubistvo]; c) nepriznavanje ili umanjivanje važnosti gubitka i potrebe za oporavkom od takvog gubitka.

Ove vrste gubitaka ne privlače pažnju ljudi iz okoline pa osobe koje tuguju ne dobivaju potrebnu pomoć ili podršku. Osim toga, neke životne situacije ni same osobe koje tuguju ne prepoznaju kao gubitak ili im ne pridaju dovoljnu važnost. Osobama s neprepoznatim gubicima važno je pružiti pomoć zbog toga što: 1] njihovo tjelesno i duševno stanje može biti ugroženo, 2] oni rijetko privlače pažnju institucija, škola, kolega, prijatelja i 3] o njima se saznaće iz podataka koje skrivaju pred drugim ljudima [npr. podataka o različitim vrstama bolesti – Parkes 1998].

7.3. Gubici izazvani traumatskim događajima

Da su traumatski događaji i gubici međusobno povezani, vidi se u svakodnevnom životu kad od ljudi možemo čuti kako je gubitak „bio jako traumatičan“, kako je to “teška trauma za preživjele“. U literaturi o traumatskom događaju i gubitku sve češće se govori i navode se pojmovi “traumatski gubitak” i “traumatsko tugovanje”. Neki stručnjaci više se bave gubitkom, a neki više proučavaju traumatske događaje, ali se može reći da se traumatski događaji i gubici nalaze u međusobnoj interakciji, da se trauma i tugovanje međusobno preklapaju, što upućuje na potrebu njihovog povezivanja, odnosno na potrebu utvrđivanja sličnosti i razlika među tim područjima. Mnogi autori nisu mogli izbjegći da se u proučavanju traumatskih događaja pozabave i gubicima.

Jedan od osnovnih obilježja traumatskih događaja jest da oni uvijek uključuju određenu vrstu nasilja. Treba napomenuti i prirodne katastrofe kao što su poplave, veliki požari, zemljotresi i sl. te katastrofe uzrokovane slučajnim ili namjernim ljudskim faktorom, npr. eksplozija u rudniku, avionska nesreća, a posebno situacija rata.

Kaltman i Bonanno [2001] u svom istraživanju proučavali su kako su nasilje i iznenadnost dva obilježja traumatskih događaja koji uključuju gubitak i koji djeluju na preživjele. Dobiveni rezultati pokazuju da je varijabla „nasilnost smrti“ bila povezana s jačinom i trajanjem simptoma PTSP-a i depresivnosti, dok u slučaju varijable „iznenadnost smrti“ povezanosti s ja-



činom i trajanjem simptoma PTSP-a i depresivnosti nije bilo. Iz toga se može zaključiti kako kad je riječ o reakcijama na gubitak, veću ulogu ima način na koji je smrt nastupila [nasilno] od vremenske dimenzije gubitka [njegove iznenadnosti]. Traumatski događaji kao uzrok gubitka imaju još jedno važno obilježje. Budući da se oni ne događaju svim ljudima kod osoba koje tuguju izazivaju osjećaj nepravde, izdvojenosti, posebnosti jer posmatrajući lude oko sebe često pokazuju kako su „baš oni imali strašan peh da im se dogodi tako nešto.“

7.4. Zbog čega su gubici tako teški

Neposredno nakon što doživimo gubitak, ali i dugo nakon njega pitamo se zašto su gubici tako teški. Zbog gubitka smo ostali bez nečega što nam je bilo vrlo važno ili bez nekoga ko nam je bio vrlo važan. Zbog toga se osjećamo samima, ostavljenima i prepuštenima sami sebi. Kada izgubimo osobu koja nam je bila važna, time je nestao i dio društvenog konteksta za razumijevanje, organizaciju, validaciju i određivanje prioriteta. Drugim riječima, jedan od uzroka tuge, ljutnje, straha, praznine koju osjećamo nakon gubitka jest i gubitak prijateljeg društvenog konteksta koji nam je olakšavao snalaženje u životu.

7.5. Proces žalovanja/ tugovanja

Kako će gubici djelovati na lude i koje će reakcije imati pojedinac nije moguće unaprijed reći. Naime, težina pojedinog gubitka ovisi o mnogo različitih faktora. Proces koji slijedi nakon gubitka naziva se tugovanjem. Trajanje tugovanja vrlo je individualno. Riječ je o procesu tokom kojeg moramo pomiriti ono što znamo "glavom" [izgubljenog više nema i više ništa i nikada neće biti kao prije] i doživljaj koji imamo u duši i srcu [to je nemoguće, strašno, užasno, nepravedno, bolno, besmisleno...]. Tugovanje je "razdoblje psihosocijalne tranzicije... kada ljudi moraju prilagoditi ili izmijeniti svoj način života... doba tranzicije identiteta." (Payne 2000) Tugovanje je normalna reakcija na gubitak nekoga ko nam je bio blizak, koga smo voljeli i za koga smo bili vezani.

Tugovanje je proces, a to znači da tugovanje traje i da za njega treba strpljenja, kako osobi koja tuguje, tako i ljudima iz njezinog okruženja. Tugovanje je bolan proces, on je ispunjen brojnim, intenzivnim i neugodnim emocijama, poteškoćama u svakodnevnom funkcioniranju.

Mnogi autori proučavali su proces tugovanja i zaključili da se ono odvija kroz nekoliko faza. Iako se od autora do autora broj faza razlikuje, čini se da sljedeće četiri faze pokrivaju proces tugovanja:

1. šok i nevjericu,
2. poricanje gubitka [emocionalna zaleđenost],
3. osvješćivanje osjećaja,
4. prihvatanje gubitka kao stvarnog i konačnog, smanjenje intenziteta i broja reakcija na gubitak, bolje opće funkcioniranje [u porodici, na poslu, u društvu drugih ljudi].

Ukoliko tugovanje kao proces posmatramo kroz faze, onda ostajanje u nekoj fazi tugovanja može biti za nekoga znak snage, tj. "borbe", ili može biti nečiji mehanizam odbrane koji ga čuva i nema smisla to "oduzimati" [npr. majke čija su djeca nestala u ratu]. Zbog toga neki autori smatraju da je bolje govoriti o zadacima tugovanja. Prema Worde [1983], Leick i Davidsen-Nielsen [1987] zadaci tugovanja su:

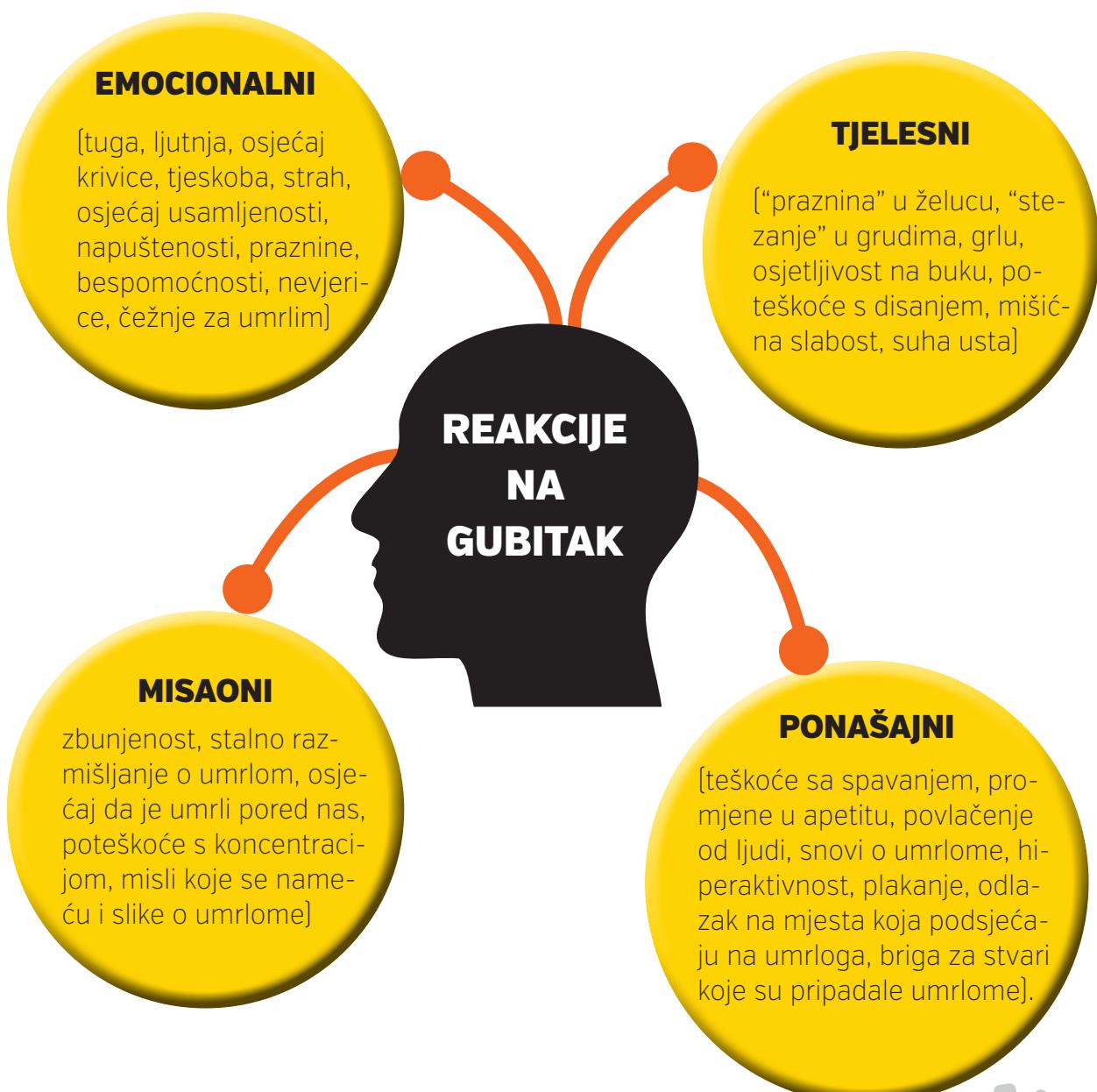


1. prihvatiti stvarnost gubitka,
2. proraditi gubitak [proći kroz bol, tugu i ostale emocije],
3. usvojiti nove vještine u ophođenju s drugim ljudima,
4. opraštanje od umrloga i preusmjeravanje energije [novi odnosi, nov život].

Zadatak tugovanja bi se prema Milleru trebao ostvariti kroz ovaj proces: "Preživjeti gubitak, prihvatiti promjene koje je donio i integrirati sebe u novi kontekst/ identitet, odlučiti, otpustiti' umrлу osobu, stvoriti nove odnose, usvojiti novu strukturu vlastitog identiteta i uključiti se u svakodnevni život." [Miller 1998]

7.6. Reakcije na gubitak

Nakon gubitka mogu se javiti vrlo različite reakcije koje su očekivane i uobičajene. Može se reći da su najčešće i uobičajene reakcije na gubitak:



7.7. Komplikirano (otežano) tugovanje

Tugovanje je normalna reakcija na gubitak i ono najčešće prolazi "samo od sebe", tj. protekom vremena. To znači da većini ljudi nije potrebna stručna pomoć. Međutim, postoje trenuci kada tugujuća osoba ima osjećaj da više ne može podnijeti bol i patnju, da se više ne može sama nositi s patnjom i onda traži pomoć. Izraženo tugovanje može se prepoznati kada je osoba preplavljeni reakcijama na gubitak, ponaša se neprilagođeno ili je neprekidno tužna. Može neprekidno ponavljati neprilagođene obrazaca ponašanja, što dovodi do problema u svakodnevnom funkcioniranju ili do prekida oporavka. Može se desiti da osoba ne prihvata činjenicu da se gubitak dogodio i da osjeća krivnju ili da se identificira s umrlom osobom. [Parkes 1998]. Istraživači su došli do podjele komplikiranog tugovanja na: odsutno, odgođeno, zakočeno i hronično. Specifični znakovi po kojima se može prepoznati da je tugovanje komplikirano su:

1. snažan osjećaj da je gubitak doživljen "jučer",
2. nakon nekoliko godina govori se o gubitku kroz plač, "svjež" osjećaj tuge,
3. beznačajan događaj izaziva tugu,
4. tema gubitka javlja se tokom svakog razgovora,
5. dugotrajno čuvanje svih stvari umrlog,
6. isključivanje iz života svih ljudi koji su povezani s umrlim,
7. prestanak komunikacije s okolinom,
8. teška depresivna raspoloženja ili izrazita euforija,
9. hronični obrasci ponašanja (gubitak interesa, ljutnja, gorčina),
10. izrazit i trajan strah od bliskosti s drugom osobom (strah od novog gubitka),
11. trajna i snažna idealizacija umrle osobe i odnosa s njom.

Kada postoje spomenuti znakovi, ne treba govoriti o patologiji jer je riječ o zastoju prirodnog procesa liječenja, gdje stručnjak može pomoći da se taj proces tugovanja "otkoči" i da nastavi prirodnim tokom. Uloga stručnjaka je da olakša i pomogne da se razviju korisni načini suočavanja s gubitkom. U radu s tugujućim osobama treba biti pažljiv jer se može desiti da se npr. poricanje i otupjelost često smatraju neprikladnim načinom suočavanja s gubitkom. Međutim, oni mogu biti vrlo korisni jer osobu privremeno tj. dok ne skupi snagu, štite od jakih emocija. Treba ih poštovati i uvažavati kao način na koji se osoba suočava s gubitkom.

7.8. Žalovanje za nestalim osobama – zašto je teško kada bliska osoba nestane

Ova vrsta gubitaka u literaturi naziva se "nejasnim" ili *nesigurnim gubicima* [Fitzgerald 1995, Boss 2000, 2002] Iz samog pojma "nestala osoba" vidi se kako je najvažnije obilježje takvih gubitaka njihova "nesigurnost", tj. činjenica da se tugujućima gubitak istovremeno jest i nije dogodio. Dogodio se jer voljene osobe nema, a nije se dogodio jer je ta osoba u rupi "nestalih" i postoji nuda da će se jednoga dana vratiti, da će biti pronađena. Kada tugujući razmišljaju o tome da će se vratiti, uvijek se nadaju da će biti živa, ali nažalost što se tiče gubitaka u ratu, uglavnom su osobe pronađene mrtve.

Nedovoljno informacija o nestaloj osobi može izazvati dosta nesigurnosti i mnogim ljudima nesigurnost i neizvjesnost teško su podnošljivi. Razlog tome je što ljudi imaju potrebu za sigurnošću, jer tada imaju mogućnost predviđanja onoga što im se događa i potrebu da na osnovu toga utječu na zbivanja oko sebe i na svoj život. Nedostatak informacija o nestaloj osobi (npr. nestaloj osobi u ratu) utječe na to koliko je gubitak jasan/ nejasan ili siguran/ nesiguran.



Nakon nestanka voljene osobe osobama koje su u žalovanju izrazito je teško jer ne znaju jesu li njihovi bližnji zdravi ili bolesni, živi ili mrtvi, "postoje li ili ne postoje". Budući da su gubici koji se odnose na nestale osobe sami po sebi nesigurni, trajanje takve situacije ne može biti unaprijed određeno. U situacijama kada se dogode takvi gubici, nakon toga govorimo o vremenu *nakon gubitka*. Kod ovakve vrste žalovanja ne postoji vrijeme *nakon gubitka*, jer situacija gubitka i žalovanja traje sve dok nestala osoba ne bude pronađena. To trajanje ne može se unaprijed utvrditi i tugujući imaju osjećaj da gubitak traje beskonačno. Nažalost, u nekim slučajevima to može trajati godinama, a u nekim tako i ostane jer nestali nikada ne budu pronađeni [nakon rata, političkih represija i sl.] i tugujući ih u svojim glavama i srcima zauvijek "vode" kao nestale.

Porodice nestalih osoba provode život u čekanju. Vrijeme čekanja nikada nije određeno, a nažalost, čekanje katkada traje vječno i može se reći da takve osobe provode život u "pripravnosti".

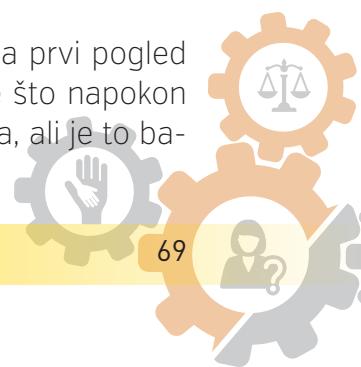
Kod ovakve vrste gubitaka ne postoji mogućnost provođenja različitih rituala kao što su dženaze/ sahrane i drugih obreda, koji ujedno i znače konačni oproštaj od umrloga i početak procesa oporavka. Članovi porodice nestalih nemaju mogućnost da urade takve rituale jer se nemaju od koga oprostiti, iako osjećaju da su doživjeli gubitak [što se stvarno i dogodilo]. Nije rijedak slučaj da tugujući s olakšanjem govore kada se pronađu skeleti nestalih i obave se rituali dženaze/ sahrane i nestala osoba dobije grobno mjesto i znak da je postojala.

U situacijama kada su nakon prirodnih katastrofa [npr. zemljotresa, poplava] ili velikih saobraćajnih nesreća [npr. pada aviona, sudara vozova] tugujući sigurni da je njima draga osoba poginula, ali zbog različitih načina nikada nije pronađeno tijelo umrle osobe, može se reći da je tugujućima gubitak siguran, ali ga oni i dalje doživljavaju nejasnim i nestvarnim i najčešće govore: "Ne mogu vjerovati da je mrtav/ mrtva sve dok ne vidim njegovo/ njeno tijelo".

Reakcije na gubitak povezane s nestalom osobom obično su intenzivne, traju veoma dugo [često i zauvijek, npr. nestale osobe iz Drugog svjetskog rata]. Ponekad se reakcije ne vide dovoljno jasno ili se pogrešno "dijagnosticiraju" [Boss 2000] Reakcije koje se na gubitak povezane s nestalom osobom kod članova porodice manifestiraju su:

- bespomoćnost,
- krivnja što nastavljaju živjeti,
- tuga, depresivnost,
- ljutnja,
- zbunjenost i nesigurnost u to šta treba učiniti ("Osjećam da sam teška, a istovremeno imam potrebu nešto poduzeti."),
- osjećaj emocionalne i tjelesne iscrpljenosti,
- strah, tjeskoba i zabrinutost ("jer će je pronaći mrtvu", "jer je neće pronaći"),
- osjećaj nepravde,
- vrlo različiti pokušaji traženja nestale osobe nasuprot pasivnosti i poricanju ikakve mogućnosti "da joj se nešto loše dogodilo",
- poremećaji u odnosima članova porodice zbog velikih razlika u subjektivnom doživljaju gubitka.

U postratnoj situaciji tijela nestalih [skeletni ostaci] su pronađena. Iako to na prvi pogled paradoksalno izgleda, za članove porodice predstavlja svojevrsno olakšanje što napokon mogu pokopati dragu osobu i nastaviti život u kojem zauvijek ostaje praznina, ali je to ba-



rem život, a ne pusto čekanje. U slučaju nestalih osoba ništa ne možemo učiniti kako bi se vanjske okolnosti promijenile.

7.9. Podrška u procesu žalovanja/ tugovanja

Podršku u procesu tugovanja neophodno je pružiti stručnjaku, kao i drugima kojima stručnjak pomaže.

Kako pomoći sebi – Neophodno je da prvo razmišljamo kako pomoći sebi jer je potvrđeno da je ljudima koji imaju poteškoće s vlastitim gubicima i s procesom tugovanja jako teško pružati podršku drugim osobama koje imaju gubitke. Stručnjaci koji imaju vlastite probleme skloni su činiti više grešaka u silnoj želji da pomognu. To je razlog zašto prvo govorimo o pomaganju sebi, a tek onda kako možemo podržati druge.

Naučiti izlaziti nakraj s gubitkom vrlo je važan dio učenja, ali izbjegavamo da se bavimo tim problemima jer se razgovorom o gubicima bavimo neugodnim emocijama. Djedu, npr. možemo učiti kako da izlaze nakraj s gubitkom, ne da ih tješimo i objašnjavamo, nego da ih pustimo da tuguju [npr. zbog gubitka igračke]. Na ovaj način učimo ih da je gubitak normalan dio života.

Kako pomoći drugima – Kada želimo drugome pružiti podršku, najvažnije je biti uz tu osobu. Mnogo je ljekovitije biti tu nego činiti nešto. Međutim, to je mnogo lakše reći nego učiniti jer kada ne činimo ništa, tada se suočavamo s vlastitom tugom i osjećajem nemoći. Tugujućoj osobi treba neko ko će je slušati, i to slušati bez vrednovanja uz održavanje dobrog kontakta. Tješenje i time umanjivanje težine gubitka (“Ne brini se, sve će biti dobro.”, “Život ide dalje.”) nije djelotvorna podrška. Gubitak je bolan i ako želimo pomoći osobi, tu njenu bol jednostavno moramo podnijeti. Štaviše, tješenje može imati i suprotan učinak jer tugujući to čuje [doživljava] kao naše neuviđanje koliko mu je teško. Djelotvorna podrška nije: “ojačavanje” tugujućeg (“Ti si jaka.”), izražavanje nerealističkih očekivanja (“Moraš biti jaka radi svoje djece.”) ili odvraćanje od misli od gubitka (“Misli na nešto drugo.”) i obeshrabrivanje pokazivanja osjećaja (“Suze ga neće vratiti.”). Pokazivanje čuđenja što tugujući još ne funkcioniра, što plače pri spomenu gubitka (“Pa već je prošlo mnogo vremena.”) ili uspoređivanje različitih gubitaka također ne pomaže tugujućem. Ponekad radimo ono što znamo da ne koristi, kao naprimjer:

1. ne znamo šta bismo rekli tugujućima (“Ne znam šta bih rekla, sve se čini prazno i glupo.”),
2. bojimo se osjećaja tugujućih – nije u redu pokazivati osjećaje pred drugima (“Nemoj biti tužan.”; “Ja bih je pitala kako je, ali se bojam da će se rasplakati.”),
3. bojimo se vlastitih osjećaja i reakcija u susretu s tugujućim, mislimo da moramo biti jaki, snažni, čvrsti kako ne bismo pogoršali stanje (“strah da će se rasplakati”),
4. slušamo, ali ne čujemo tugujuće [slušati nekoga znači prepoznati riječi koje izgovara, a čuti znači razumjeti ono što govori i to s njegovog gledišta]. Npr: “Najveći mi je problem što ne znam šta da učinim s njezinim stvarima.” [slušati]; a čuti znači razumjeti poruku koju ti šalje (“Kako mi je teško bez umrle osobe.”)
5. imamo iluziju da se bol tugujućih može ublažiti nekim posebnim riječima – govorimo previše ili kažemo stvari koje su pogrešne, tugujući će to shvatiti kao površnost i neudubljivanje u njihovo stanje (“Znam kako se osjećaš.”)

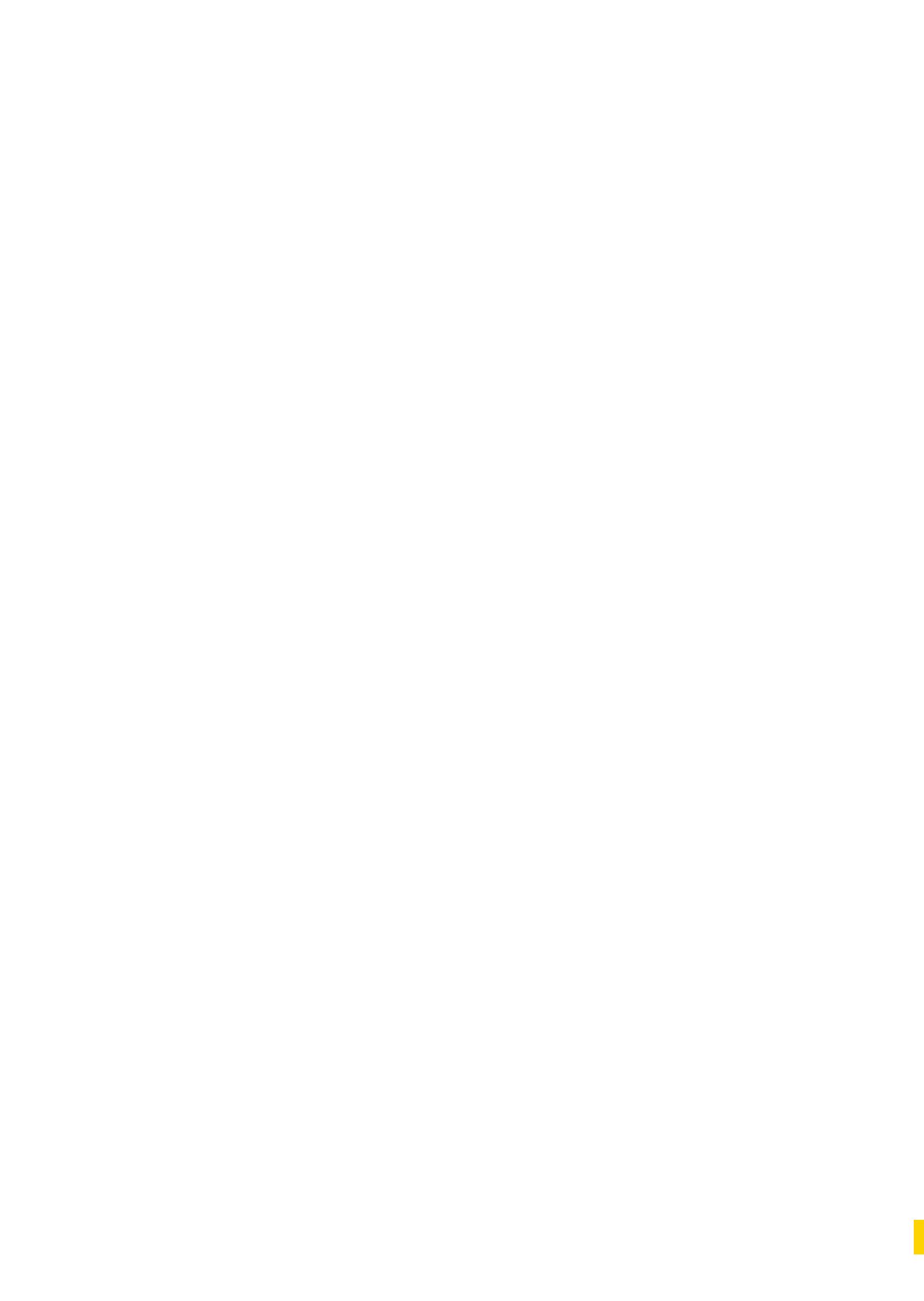


8.

EMOCIONALNO SAGORIJEVANJE U RADU I SAMOZAŠTITA

Cilj teorijskog bloka:

- a) usvojiti znanja kako prepoznati vlastito sagorijevanje i kako zaštитiti svoje mentalno zdravље
- b) usvojiti tehnike i metode samozaštite



8. 1. Uvod

Definicija emocionalnog sagorijevanja (Figley 1995) kaže da je ono prirodna posljedica stresa uslijed pružanja pomoći traumatiziranim osobama. To je oblik pregorijevanja, posebno za profesionalce.

Sindrom sagorijevanja odnosi se na stanje u kojem stručnjaci koji pomažu postaju depresivni, nemotivirani za posao, emocionalno prazni i obeshrabreni. Oni pokazuju različite simptome stresa: pad imunog sistema, povećanje broja slučajnih samopovreda itd. Cinizam ili ravnodušnost mogu zamijeniti njihovo ranije razumijevanje za pacijente koji su u nevolji.

Različiti simptomi sindroma mogu djelimično biti objašnjeni individualnim karakteristikama rada. Primjeri *ličnih karakteristika* jesu savršenstvo, idealizirani pogledi ljudi koji pomažu ljudima koji su u nevolji, potreba samopotvrđivanja, nesposobnost da se kaže "ne", nesposobnost da se povjeri posao drugima, neopravdana očekivanja i manjak stručnih vještina. S druge strane, sagorijevanje može također biti uzrokovano nizom *okolnosti okoline* kao što su nefunkcionalni sistemi u radu, slaba organiziranost na poslu, mala radna autonomnost, teške stvari, neadekvatno radno mjesto, manjak podrške i profesionalna izolacija.

Sagorijevanje se ne pojavljuje preko noći. To je kumulativni proces. Počinje malim upozoravajućim signalima. Moramo ih prepoznati i na njih odgovoriti. Ukoliko ih ne shvatimo ozbiljno i ne poduzmemo odgovarajuće mjere samozaštite, oni se mogu razviti u hroničnu iscrpljenost i nezadovoljstvo.

8.2. Faze sagorijevanja

Obično postoje različiti modeli faza sagorijevanja, ali u svim modelima prvi je stadij sagorijevanja karakteriziran **pretjeranim entuzijazmom za posao**, što je označeno kao nerealno očekivanje i pretjerana odanost. Stručnjaci koji pomažu i koji rade s velikim brojem ljudi u nevolji i bave se njihovim izuzetno složenim problemima često rade prekovremeno u ovom stadiju, ne dozvoljavajući sebi dnevni, sedmični niti godišnji odmor. Praznina između stručnih nastojanja radnika i razlika koju često prave dovodi do ličnog razočarenja i prvih znakova nemoći.

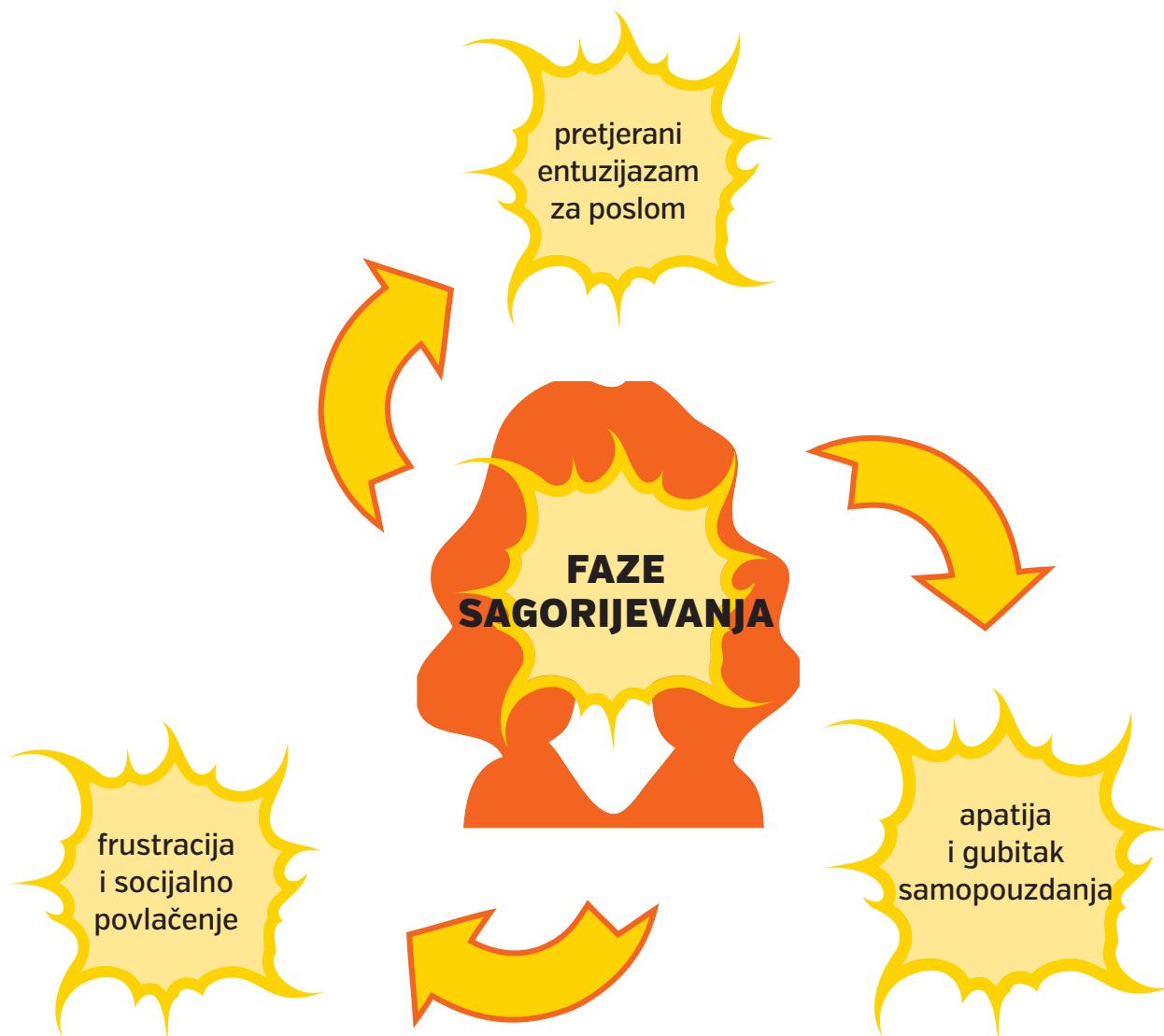
Nakon toga slijedi **faza frustracije i socijalnog povlačenja**, koju prate razočarenje i sumnje u svoju ličnu sposobnost te negativizam. Poteškoće u komunikaciji i s kolegama i s korisnicima postaju sve učestalije. Profesionalci postaju nepovjerljivi i ne osjećaju se dijelom radnog okruženja. U ovom stadiju profesionalci mogu postati emocionalno povučeni i izolirani, te izbjegavaju nepovoljne situacije i konflikte na poslu. Naravno, ovo je kratkotrajno i nepostojano rješenje. Emocionalno udaljavanje od korisnika i izolacija od kolega povećava osjećaj apsurda i bezvrijednosti napora i proces sagorijevanja se nastavlja. Čak su i ubrzani fizički problemi u ovom stadiju, kao što su glavobolje, hronična iscrpljenost, nesanica, alergije itd. Posljednja faza sagorijevanja može se poklopiti **s apatijom i gubitkom samopouzdanja**. Zapravo, to je oblik odbrane protiv hroničnog nezadovoljstva na poslu.

Početna empatija i entuzijazam zamijenjeni su u ovoj fazi cinizmom i ravnodušnosti prema osobama kojima se pomaže. Znakovi depresije postaju očigledni. Motivacija za rad ili druge lične resurse je iscrpljena. Ovo se može očitovati slabim imunim sistemom organizma, tako da inače bezazlene infekcije mogu postati ozbiljnije i trajati duže. Manje nezgode kao što su uganuća, posjekotine ili padovi mogu postati učestali u ovoj fazi.



Zbog sporog početka sagorijevanja veoma je važno shvatiti ozbiljno prve simptome.

Znakovi koje vidimo na sebi ukazuju na stres koji možda nalikuje simptomima osoba s kojim radimo, kojima pružamo pomoć i podršku.



8.3. Znaci/ simptomi emocionalnog sagorijevanja i faktori koji doprinose sindromu profesionalnog sagorijevanja

Znaci/ simptomi

- Nagon za spašavanje nekoga ko je u potrebi;
- izolacija;
- tuga, apatija, razdražljivost;
- gubitak motivacije;
- gubitak interesa za vježbanje i prakticiranje samopomoći i samobrige;
- ponavljajuće noćne more;
- trajna fizička bol;
- poteškoće u koncentraciji/ mentalni umor.

Faktori

Faktori unutar organizacije u kojoj radimo koji doprinose sindromu profesionalnog sagorijevanja:

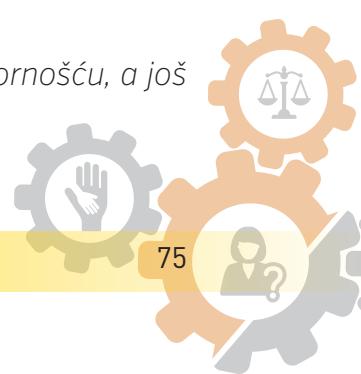
- Preopterećenje poslom; osoba pored redovnog posla dobije i mnoge druge zahtjeve, što stvara pritisak kod osobe i nemogućnost da odgovori na sve;
- nerealna očekivanja od osoblja; očekivanja da sve osoblje bude podjednako motivirano na rad i spremno na prilagodbe, kao i na rad izvan radnog vremena, vikendima i praznicima;
- nedostatak znanja o emocionalnom sagorijevanju; kada osoba ne primjećuje svoje mogućnosti, granice i ne prepozna isto kod drugih osoba;
- potcenjivanje osoblja; nezadovoljstvo urađenim zadacima, stalno kritiziranje da se osoblje nedovoljno trudi, da je posao koji radi jednostavan, da ga svaka osoba može završiti;
- nedostatak adekvatnog nadzora; nema kontrole, praćenja obavljenih zadataka, a time ni adekvatne procjene o radu;
- nedostatak vremena za samorefleksiju; ne prakticira se vrijeme za samopromišljanje i nove spoznaje;
- napetost među saradnicima, neizvjesnost, finansijska nesigurnost, novi poslovni zahtjevi i sl.

Osobni faktori koji doprinose sindromu profesionalnog sagorijevanja:

- Postavljanje potreba drugih ispred vlastitih potreba, „usmjerenost ka drugima“; „Važno je sve završiti pa tek ću poslije misliti o sebi“;
- neriješene traume i unutrašnji konflikti iz prošlosti; nepriznavanje postojanja vlastitih trauma ili stresnih situacija koje su ostavile tragove, a s kojima osoba nije spremna da dođe u susret;
- nedostatak vještina suočavanja u privatnom i profesionalnom životu; nedovoljno razmišljanja o vlastitim strategijama nošenja s izazovima;
- prekomjeran osjećaj odgovornosti; odgovornost koja ne dozvoljava osobi da se opusti i nešto uradi za sebe;
- pružanje pomoći drugima dok smo pod stresom ili u sindromu sagorijevanja; usmjerenost na potrebe drugih, „Oni su važni jer ja to moram za njih uraditi... Ja sam plaćena i sl.“;
- nedostatak ličnih granica; nemogućnost odvajanja privatnog od profesionalnog života;
- nemogućnost komuniciranja o vlastitim potrebama, nedostatak samopouzdanja, samopoštovanja, neprakticiranje asertivnosti, znati se pobrinuti za sebe.

8.4. Prevencija emocionalnog sagorijevanja

- Uzimajte česte pauze dok radite. Pauze su neophodne da zadovoljite osnovne potrebe, odmaknete se kratko od obaveza, odahnete i uzmete novu snagu za dalji rad.
- Naučite upotrebljavati riječ „ne“. Suprotstavite se „dobrom odgoju“ uvijek treba biti ljubazan i fin, umjesto toga naučite reći „ne“, posebno onome što vas uznenimira i uzima vašu snagu ili pred vas postavlja nemoguće zahtjeve.
- Podijelite teret s drugima. Lakše se radi u paru, s podijeljenom odgovornošću, a još lakše u grupi kada znaš preuzimati dio odgovornosti.



- Prepoznajte kada vam je potrebna pomoć. Zatražite pomoć kada vam je potrebna. Svjesnost o granicama, praćenju vlastitih signala tijela; oni se trebaju prepoznati i treba se pobrinuti za njih. Samo tako možete duže raditi to što radite i volite.
- Dajte sebi pohvalu kada je zaslužite. Prepoznajte svaki dan šta ste dobro uradili, napravite listu pohvala za svaki mjesec i divite se.
- Dajte drugima pohvalu kada je zasluže. Ne budite sebični, pokažite da se radujete i prijećujete uspjehe drugih. To će drugima pomoći, a i vama da širite pozitivnu energiju.
- Vježbajte tehnike upravljanja stresom redovno. Naučite vještine koje će vam pomoći da se lakše nosite sa stresom. Imenujte stres, mislite o pozitivnom ishodu, lijepim stvarima, udahnite duboko.
- Odvojite vrijeme samo za sebe. Svi su bitni, ali svaka je osoba sebi najbitnija, zato treba znati odvojiti vrijeme samo za sebe. Prošetajte, čitajte knjigu, otidite u frizerski salon ili se jednostavno sjetite smiješnih stvari koje će vam unijeti smijeh, raspoloženje i pozitivnu snagu. Stoga koristite humor.
- Budite u društvu koje vam donosi radost i pozitivnu energiju. Organizirajte vrijeme i pronađite prijatelje, osobe koje vas vesele, koje se s vama šale i s kojima se možete šaliti, a da se pri tome osjećate dobro i zadovoljno. Takve su osobe naši dragulji, a i mi smo jedan od tih dragulja.

8.5. Sekundarna traumatizacija/ pobjedonosna traumatizacija

“Sekundarna traumatizacija” ili “pobjedonosna traumatizacija” odnosi se na psihološke utjecaje koje doživljavaju profesionalci, a koji su uzrokovani radom s traumatiziranim pacijentima. Stručnjaci koji pomažu često dožive veoma slične probleme kao i traumatizirane osobe s kojima rade, kao što su noćne more, nametljive misli, depresija, razdražljivost, osjećaj bespomoćnosti, osjećaj ugroženosti, društveno povlačenje, sklonost infekcijama, povećana konzumacija alkohola i droge. Sekundarna traumatizacija može imati spor početak, ali češće počinje nizom simptoma.

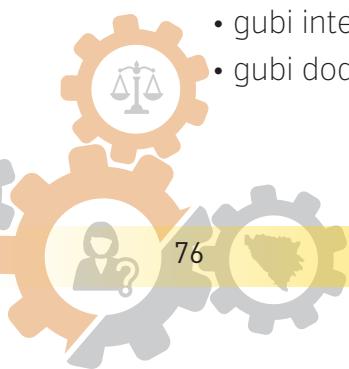
Lista najčešćih simptoma za sekundarnu traumu ili indirektnu/ pobjedonosnu traumu:

1) nametljivi simptomi radnika njegovatelja:

- traumatska iskustva pacijenata pojavljuju se u uznemirujućim snovima radnika;
- zaokupljenost pacijentima ometa misli radnika dok se pokušava koncentrirati na druge stvari;
- priviđaju mu se pacijenti na ulici, u trgovini, u autobusu itd.;
- ponovo doživljava emocije koje su povezane sa slučajem;

2) izbjegavanje, obamrllost:

- zaboravlja na sastanke s osobama s kojima radi;
- osjeća nemoć da uživa u poslu, neprijateljstvo ili nepovjerenje prema saradnicima koje je nekada volio;
- gubi interes za uobičajene užitke i veze van posla;
- gubi dodir s dugoročnim ambicijama i idealima;



3) uporno hiperuzbuđivanje:

- osjeća nemir, ima otežanu koncentraciju;
- ima neuravnoteženo spavanje;
- ima hiperaktivnu želju za komunikaciju o slučaju;
- ima probavne smetnje, poteškoće s disanjem, glavobolje, bol u leđima, grčenje mišića;
- stalno je na ivici, doživljava promjene ličnosti;

4) gubitak samopouzdanja:

- osjeća da je potpuno različit od kolega koji ne rade sličan posao;
- nema uspjeha u ličnom i profesionalnom samozbrinjavanju;
- osjeća beznađe i očaj;
- misli na prevare, izdaje i iskorištavanja;
- laže kolegama i nadzornicima.

Sekundarna traumatizacija može oslabiti osobu i nosi velik rizik da postane hronična. Stoga je važno uključiti se u dobar program sprečavanja ukoliko radite s visoko traumatiziranim pacijentima ili s potencijalno traumatskim materijalom kao što su izvještaji i intervjuji.

Ova prevencija treba uključivati najmanje tri pristupa:

- redovno provjeravanje simptoma sekundarne traumatizacije,
- individualni program oslobođanja od stresa, npr. vježbu, zamišljanje, jogu itd.,
- obradu traumatskih materijala, tj. u obliku davanja povratnih informacija, supervizije, vođenja evidencije, simboliziranja.

S obzirom na to da je sekundarna traumatizacija sindrom stresa, od posebne je važnosti da se preventivno uključe opuštanje ili redovne fizičke vježbe ne samo nakon pojave simptoma. Otpornost na stres nije stalna osobina ličnosti, ali se može povećati opuštanjem, meditacijom ili vježbom ukoliko se trenira redovno.

8.6. Empatijski zamor kao uzrok profesionalnog sagorijevanja

Pojam koji je često usko povezan sa sagorijevanjem i sekundarnom traumom [koja se pojavljuje među stručnjacima koji pomažu ljudima u nevolji] jest takozvani empatijski zamor. Iz dana u dan ljudi koji pomažu smješteni su u okruženja koja često predstavljaju stresne emocionalne izazove i izvore koji se moraju napraviti. Utjecanje na pozitivne promjene u društvu često se u isto vrijeme doživljava kao nedostizno, ako ne i nemoguće, posebno u situacijama tokom stresa i nasilja, socijalne dezintegracije, ali i nedostatka solidarnosti prema drugima kojima je pomoć potrebna. Empatijski zamor tako može biti opisan kao ekstremno stanje napetosti ili preokupacije patnjom onih kojima smo pomogli, što vodi do postepenog gubitka saosjećanja. Zanimljivo je da je prvi put dijagnosticiran kod medicinskih sestara u 1950. godini.

Empatijski zamor javlja se sa simptomima koji veoma podsjećaju na simptome sagorijevanja, a poklapaju se i sa sekundarnom traumom; oni su, npr.:

- pretjerano okrivljivanje;
- nakupljanje emocija;



- izolacija od drugih;
- zloupotreba supstanci kako bi se prikrili osjećaji;
- prinudna ponašanja kao što su pretjerano trošenje, prejedanje, kockanje, seksualne ovisnosti;
- loša samozaštita (higijena, izgled);
- ponovna pojava noćnih mora i prisjećanja na traumatski događaj;
- hronične fizičke bolesti, kao što su gastrointestinalni problemi i ponavljanje prehlade;
- apatija, tuga, neuživanje u aktivnostima;
- poteškoće u koncentraciji;
- mentalni i fizički umor;
- preokupiranost;
- poricanje problema.

Normalno je da se u određenoj mjeri osjete neki nivoi saosjećanja u ovim stručnim područjima i oni se mogu pretvoriti u osnaživanje i otpornost pri izgradnji stavova. Međutim, ukoliko se ne suočimo s problemom, on može dovesti do hroničnog stanja i potpunog sagorijevanja.

Kao i sagorijevanje, i sekundarna trauma i gubitak saosjećanja trebaju pažnju i rutinu sa- mozaštite i organizacijskih strategija njege.

8.7. Šta je samozaštita

Ukratko, samozaštita je briga o sebi kako bismo bili u mogućnosti nastaviti brinuti za druge. Ako oni koji pomažu ne pokazuju interes za vlastitu dobrobit i saosjećanje, oni neće biti u mogućnosti nastaviti pokazivati interes i biti saosjećajni u svom radu s drugima.

Dva psihologa Karen Saakvitne i Laurie Pearlman opisuju samozaštitu u svojoj knjizi *Transforming the Pain* (Preoblikovanje bola) pomoću tri slova koja sumiraju osnovu toga: ABC.

Ne zaboravite da ABECEDA SAMOPOMOĆI pomaže profesionalcima da se osjećaju bolje i na vrijeme zaštite svoje mentalno zdravlje, da bi što duže radili posao koji rade i bili na usluzi osobama kojima je njihova pomoć potrebna.

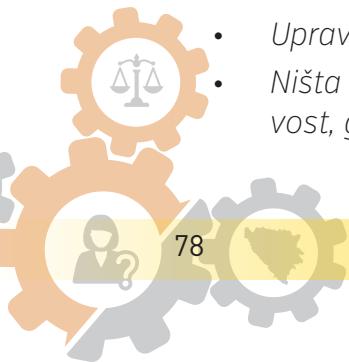
ABECEDA SAMOPOMOĆI

A. Svjesnost:

- Poznavanje vlastitih sposobnosti
- Korištenje vlastitih snaga suočavanja [Kako se nosim sa stresom? Prilagodljivo/ ne-prilagodljivo]
- Identifikacija vlastitih okidača
- Definiranje preposvećenosti i neposvećenosti

B. Balans:

- Upravljanje vlastitim vremenom i energijom [zaštita vlastitog vremena]
- Ništa ne upućuje na to da pretjerujem [somatski simptomi, umor, apatija, razdražljivost, gubitak interesa, loše raspoloženje, cinizam]



- Postavljanje granica s korisnicima/ osobama s kojima radimo
- Održavanje radosnih i smislenih aktivnosti

C. Povezanost:

- Traženje pomoći [traženje pomoći je strategija koja nije znak slabosti već hrabrosti]
- Razmjena mišljenja s drugim profesionalcima
- Konsultacije sa supervizorom, mentorom
- Povezivanje s partnerima, saradnicima koji pružaju profesionalnu pomoć

Samozaštita zato mora odgovoriti na sljedeća tri aspekta:

A. svijest – stručno osoblje mora stvoriti svijest o svojim granicama, emocijama, potrebama; ono treba znati o svojim ličnim i organizacijskim faktorima rizika i znakovima sagorijevanja, empatijskog zamora i sekundarne traume kako bi ih izbjeglo itd.;

B. ravnotežu – stručno osoblje treba ravnotežu u svom životu, npr. između rada i igre, ispunjavanja obaveza i slobodnog vremena, napetosti i relaksacije, rada s ljudima i osamljivanja i sl.;

C. vezu – stručno osoblje treba se osjećati povezanim s drugim ljudima [npr. sa svojom porodicom/ partnerom/ kolegama] i sa samim sobom, kao i s nečim većim od sebe, što može biti Bog, ali također i priroda ili muzika ili umjetnost ili humanistički ideali itd.

Tri aspekta samozaštite trebaju se prakticirati u:

- **ličnom** životu [npr. izvan radnog konteksta];
- **profesionalnom** životu [npr. kao dio profesionalne navike];
- **organizacijskom/ radnom** životu [npr. kao dio organizacijskih struktura i procedura u kojima rade].

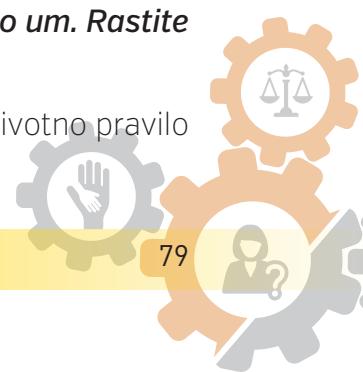
Ovo također znači da samozaštita nije samo individualni pristup, ona mora biti i u okviru organizacije. Organizacije imaju odgovornost djelovati tako da se minimizira rizik sagorijevanja, empatijskog zamora i sekundarne traume osoblja. Tako je, naprimjer, potrebno:

- integrirati samozaštitu u plan neke organizacije, što predstavlja profesionalno "moranje";
- ponuditi redovne aktivnosti u ustanovi, npr. seminare i edukacije/ treninge, vježbe zaposlenika itd.;
- obučiti i pripremiti osoblje za opasnosti prilikom rada s preživjelim žrtvama/ svjedocima, ali također i o načinima ojačavanja otpornosti osoblja i održavanja motivacije.

Ukoliko institucije i stručne grupe organiziraju neki oblik samozaštite, to će imati utjecaja na osoblje koje je možda preživjelo stres da ga ohrabri da traži pomoć. Ulaganje u samozaštitu nije samo etička obaveza poslodavaca; to je također od izuzetnog interesa za njih, jer to održava osoblje zdravim, posvećenim i motiviranim, što će imati pozitivan utjecaj na rad.

Održavajte svoju ravnotežu. Mentalno, duhovno, emocionalno i tjelesno "ja" moraju biti jednako snažni, čisti i zdravi. Okrijepite tijelo da bi se okrijepio um. Rastite u duhovnosti kako biste iscijelili emocionalne rane.

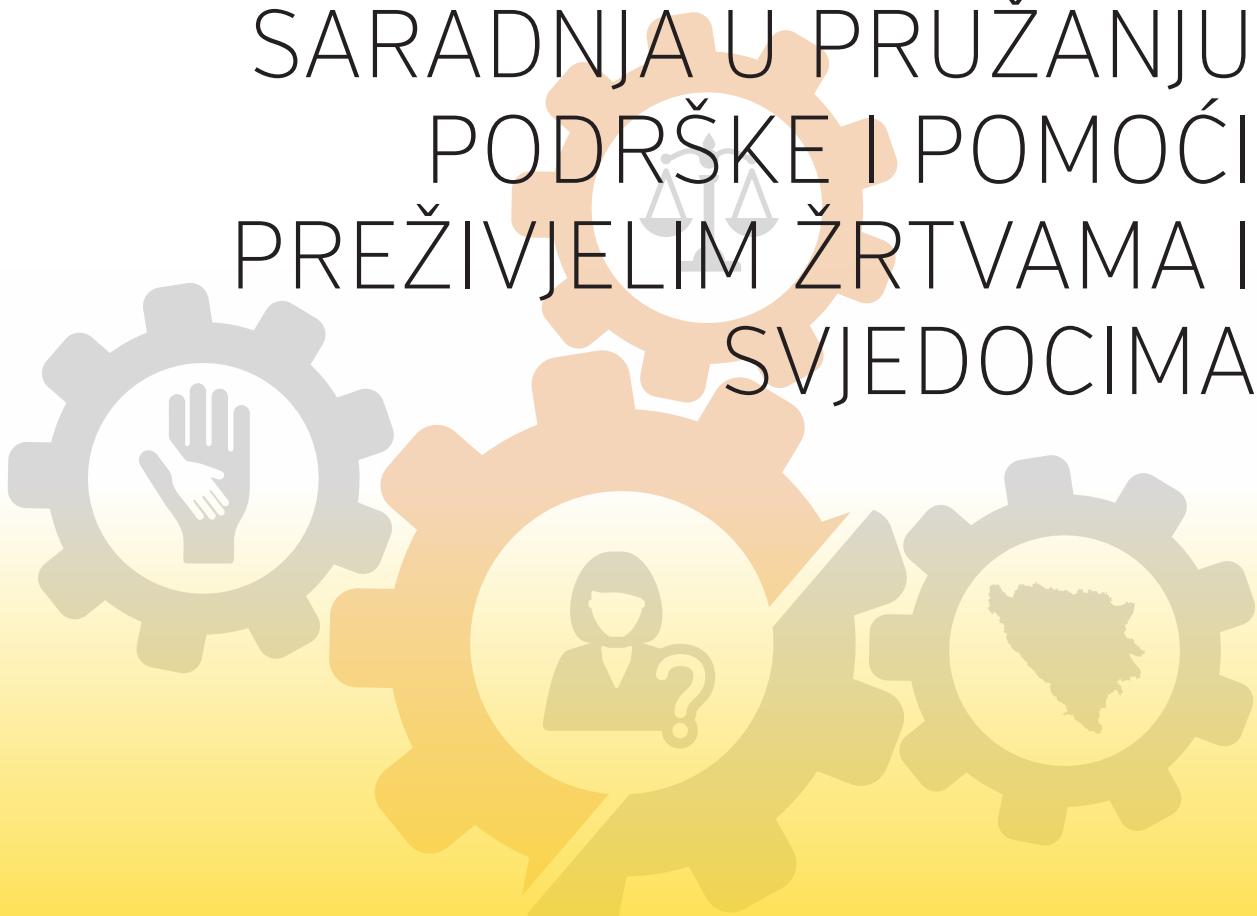
Indijansko životno pravilo

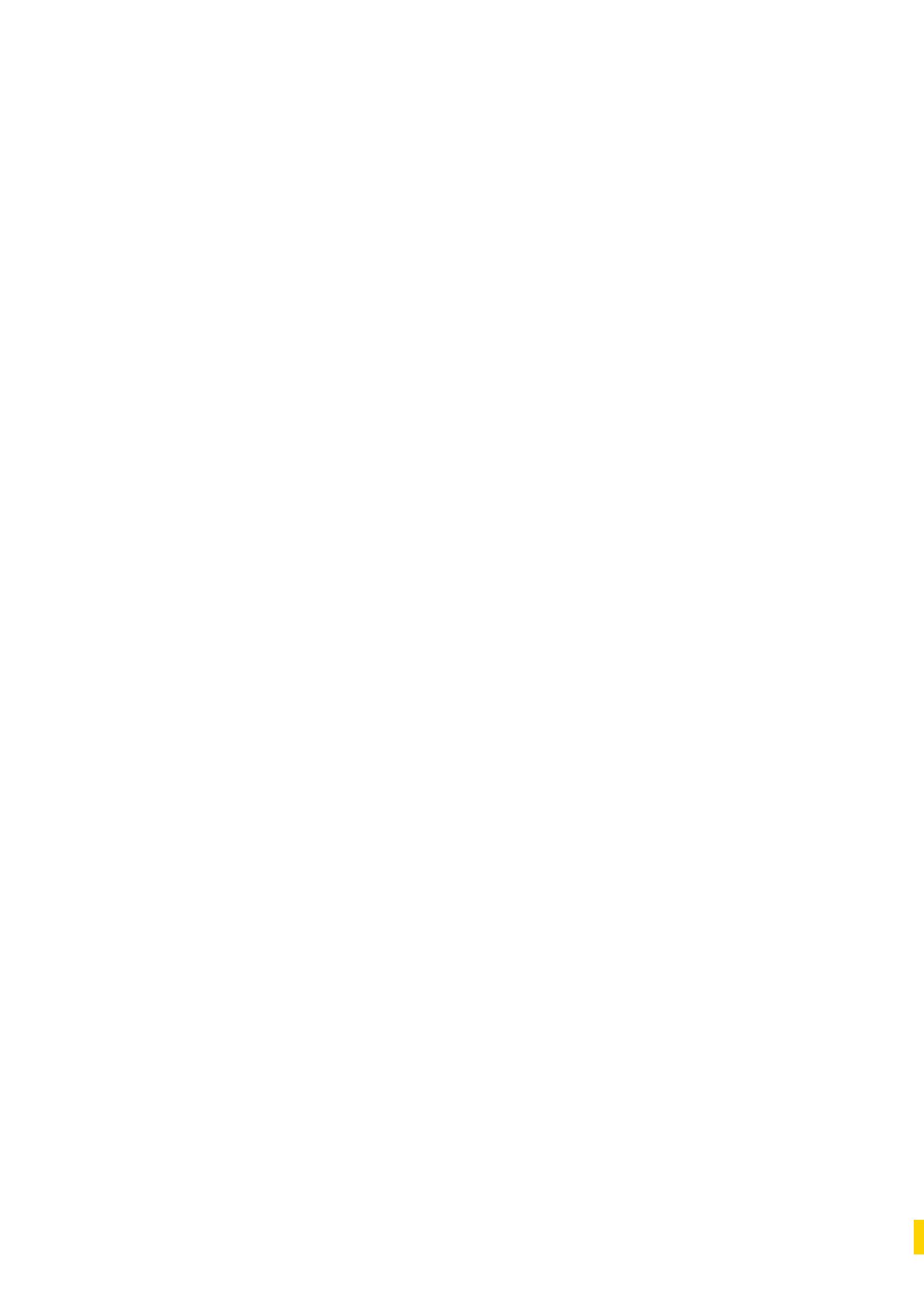




9.

MEĐUPROFESSIONALNA
SARADNJA U PRUŽANJU
PODRŠKE I POMOĆI
PREŽIVJELIM ŽRTVAMA I
SVJEDOCIMA





Pružanje podrške i pomoći preživjelim žrtvama i svjedocima u krivičnim postupcima složen je psihosocijalni problem koji zahtijeva timsko rješavanje ne samo unutar jedne profesije ili organizacije već i međuprofesionalno i međuinstitucionalno. Primjer saradnje nevladine organizacije s pravosudnim institucijama, odjelima za podršku svjedocima, zdravstvenim i socijalnim institucijama pokazuje da se u većini slučajeva problemi rješavaju timski: tj. razni stručnjaci [pravnici, socijalni radnici, psiholozi] svojim znanjem i sposobljeničću učestvuju u rješavanju problema.

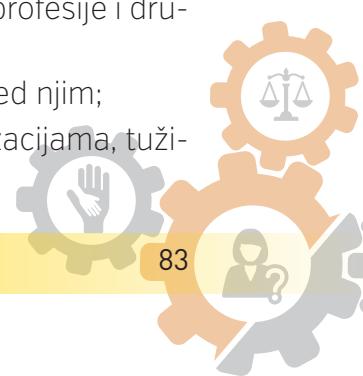
U dosadašnjoj praksi, iako je neophodna, saradnja stručnjaka iz različitih ustanova i organizacija ne koristi se dovoljno u rješavanju problema pružanja psihosocijalne pomoći i podrške preživjelim žrtvama i svjedocima. Međutim, ima dosta pozitivnih iskustava u vezi s razmjenom informacija između tužilaštava, policije, centara za mentalno zdravlje i centara za socijalni rad, kao i s nekoliko nevladinih organizacija koje se bave pružanjem podrške i pomoći preživjelim žrtvama rata i drugih oblika nasilja.

Međuprofesionalna saradnja još uvijek je sadržaj u kojem su nedovoljno prepoznate njene mogućnosti, potrebe i koristi. Nepoznavanje znanja i vještina različitih struka i nadležnosti koje mogu biti od koristi u pružanju pomoći i podrške preživjelim žrtvama i svjedocima, te motivacija i uvjeti rada svake od njih otežavaju zajednički rad ili dovode do suprotstavljenih stavova o ulozi različitih profesija. Možemo to posmatrati iz ugla međusobnog nerazumijevanja i pitanja koje mogu postaviti sami sebi ne poznajući rad druge institucije/ profesije: „Šta radi ova institucija/ profesija?“ ili „Kako to radi ova institucija/ profesija?“ „Šta radi nevladina organizacija?“, „Kako to radi nevladina organizacija?“, „Mi u institucijama nismo dovoljno plaćeni i oni imaju bolje uvjete rada.“, „Oni nisu posvećeni u radu, a mi jesmo.“ Neophodno je razumevanje da bi došlo do dobrog partnerstva, podjele uloga, poslova i zadataka.

Tokom edukacije/ treninga urađena je vježba „Koliko se međusobno poznajemo“ zbog toga što nemamo iskustva kako međusobno sarađujemo, šta očekujemo jedni od drugih, koliko se međusobno poštujemo i prije svega poznajemo i šta ko radi. Cilj je bio da učesnici iz različitih institucija upoznaju jedni druge, da upoznaju mogućnosti i ograničenja u radu stručnjaka i da se međusobno dogovaraju kako u praksi na području lokalne zajednice/ kantona ili regije zajednički rješavati probleme podrške i pomoći preživjelim žrtvama i svjedocima.

Učesnici, pored analize postojećeg stanja i stavova prema pojedinoj struci i instituciji, kao rezultat cijele edukacije naveli su da su:

- prepoznali vrijednost metodologije rada odnosno balansiranja između teorijskog i iskustvenog rada;
- prepoznali vrijednost supervizijskog rada jer im on nije omogućen u okviru redovnih raspoloživih resursa u njihovim matičnim institucijama, organizacijama;
- prepoznali značaj participativnog rada u usvajanju znanja i vještina i jačanju kompetencija;
- promijenili stav i dobili nove ideje o potrebi saradnje u pružanju pomoći i podrške preživjelim žrtvama i svjedocima;
- razvili pozitivan stav o mogućnostima saradnje između različitih struka i institucija;
- razvili povjerenje o ulozi, zadacima i stvarnim mogućnostima vlastite profesije i drugih struka da je moguće pružati ovakvu vrstu pomoći;
- postali svjesni važnosti ovog problema i da ne treba „zatvarati oči“ pred njim;
- razvili stav o potrebi saradnje između stručnjaka u nevladinih organizacijama, tuži-



laštvo, zdravstvu, socijalnoj službi i drugima u lokalnoj zajednici (policiji, pravosuđu, medijima i sl.);

- uvidjeli da međusobno poznavanje unapređuje vještinu komunikacije između različitih struka;
- razvili kompetencije prepoznavanja indikacija za uključivanje drugih struka i institucija;
- shvatili da nije dovoljno teorijski poznavati šta rade tužilaštvo, centri za mentalno zdravlje, policija, SIPA, centri za socijalni rad, nevladine organizacije (koje su profesionalno osposobljene), već se na razini lokalne zajednice stručnjaci moraju međusobno poznavati i poznavati nadležnosti institucija i nevladinih organizacija.

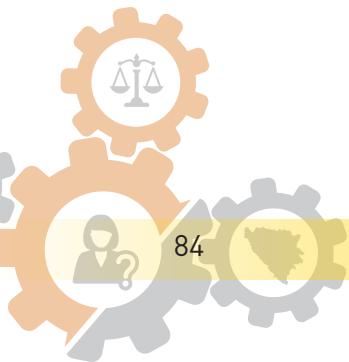
Važno je zapamtitи!

Veoma je važna međuprofesionalna saradnja, iako u Bosni i Hercegovini postoje dobra iskustva u međuprofesionalnoj saradnji u rješavanju problema nasilja u porodici i pružanja podrške i pomoći, a o saradnji, pomoći i podršci preživjelim žrtvama i svjedocima nedovoljno se razgovaralo ili je to bilo isključivo na inicijativu pojedinih nevladinih organizacija kao što su Medica Zenica i Vive Žene i u nekim slučajevima međunarodnih organizacija kao što su OSCE, UN Women, Britanska ambasada.

Svaka struka i stručnjak iz određene oblasti imaju različite uloge u pružanju pomoći i podrške preživjelim žrtvama i svjedocima. Svaka institucija, organizacija i profesionalci u okviru institucija i organizacija imaju značajne uloge, ali i ograničenja u pružanju pomoći i podrške. Međutim, svjedočenje i pružanje usluga preživjelim žrtvama i svjedocima premašuje jednu profesiju i povezano je s više profesija i institucija i nevladinih organizacija, odnosno zahtjeva uključivanje više aktera, a jedan od uspješnih modela ili mehanizama su uspostavljene institucionalne mreže. Mišljenja smo da će se ova dobra praksa nastaviti dogovaranjem i unapređenjem rada u pružanju podrške i pomoći preživjelim žrtvama i svjedocima kako ratnog zločina, tako i u mirnodopskim sudskim procesima i postati održiv mehanizam.

Pružanje podrške i pomoći preživjelim žrtvama i svjedocima zahtjeva i poznavanje zakonske regulative koja regulira ovu oblast, kao i tehnika i metoda pružanja ovakve vrste pomoći i podrške prije, za vrijeme i nakon svjedočenja.

Izražavamo nadu da će edukacija/ treninzi o pružanju pomoći i podrške preživjelima žrtvama i svjedocima biti nastavljeni na osnovu produbljivanja međuprofesionalne saradnje, razmjene iskustva, zaštite mentalnog zdravlja organiziranjem supervizija, te dobrom koordinacijom posredstvom redovnih sastanaka, okruglih stolova i konferencija.



10.

UPOTREBA VJEŽBI U EDUKACIJI/ TRENINGU





Termin „vježba“ preuzet je iz strane literature [npr: *exercise* na engleskom jeziku, a *Ubung* na njemačkom]. Upotreba vježbi u edukaciji/ treningu ne svodi se na ono što pojam znači izvorno: ne odnosi se na uvježbavanje nečega i ne očekuje se da nakon vježbe „uvježbaju“ neku sposobnost.

Vježbe koje smo predložili i uradili u toku edukacije/ treninga imale su za cilj da učesnici:

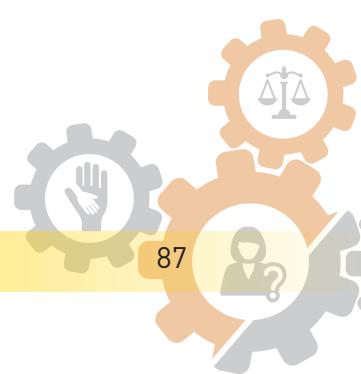
- steknu i podijele nova iskustva kroz interaktivni rad;
- unaprijede i sigurno obogate sebe iskustvima drugih učesnika i time osvijeste još neki aspekt sebe ili neke situacije iz privatnog i profesionalnog života i odluče ga isprobati u svom profesionalnom radu i životu;
- osvijeste vlastite stavove i razmotre potrebu njihovog mijenjanja.

Korištenje vježbi u toku edukacije prilika je za stjecanje novih iskustava i uvida. Vježbe mogu utjecati različito na učesnike pa su zbog toga edukatori/ treneri bili spremni na sve moguće ishode koje ta vježba može pobuditi kod učesnika.

U ovom prikazu vježbi koje su korištene u toku edukacije/ treninga vođeno je računa o strukturi i temi.

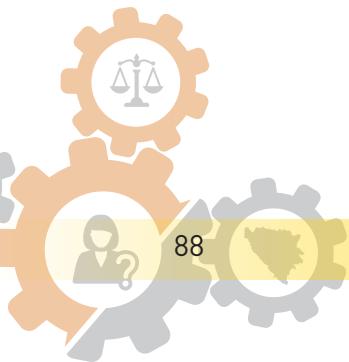
Nekada su vježbe bile tematski okvir za neki teorijski blok, ali su otvarale neku sasvim drugu temu koja je u tom trenutku bila dominantnija u grupi, kao npr. tema stresa i žalovanja.

Sve naprijed rečeno govori o ozbilnjom pristupu pri odabiru vježbi. Najvažnije je da su pri odabiru vježbi edukatori koristili svoje iskustvo u radu s pojedincima i grupama i da su vježbe uskladišvane u skladu s temama koje su se obrađivale ili u skladu s dinamikom rada edukativne grupe.



10.1. Vježba: "Ime i tri pozitivne osobine"

| | |
|--|---|
| | <p>Ciljevi vježbe: poticanje pozitivne percepcije sebe, prepoznavanje i imenovanje pozitivnih individualnih osobina i njihovo dijeljenje s grupom.</p> <p>Vježba je pogodna za otvaranje grupe i međusobno upoznavanje učesnika.</p> |
| | <p>Metode: individualni i grupni rad.</p> |
| | <p>Trajanje: 1-2 minute za svakog učesnika u grupi.</p> |
| | <p>Potrebni materijal: -</p> |
| | <p>Koraci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Edukator zamoli učesnike da razmisle i da imenuju svoje tri pozitivne osobine koje ih najbolje opisuju i kojima se ponose. 2. Edukator zamoli da se svaki učesnik predstavi grupi sa svojim imenom i sa svoje tri pozitivne osobine. 3. Edukator treba ohrabriti učesnike da savladaju spontano ustezanje članova grupe da o sebi govore pozitivne stvari, da nastoje svaku pozitivnu osobinu povezivati sa „ali“ i objašnjava kako drugi trebaju govoriti o našim dobrim osobinama. 4. Edukator ohrabruje učesnike da oni prepoznaju i imenuju vlastite dobre osobine, ukazujući na to da smo odgajani i učeni da uvijek drugi trebaju govoriti o našim osobinama. Međutim, sada učesnici imaju priliku da u sigurnim mjestu nauče imenovati svoje pozitivne osobine, o njima razmišljati i o tome razgovarati s drugim članovima grupe, te počinjati s „ja“ ili „moja pozitivna osobina je...“. |



10.2. Vježba: „Pravila rada naše grupe“

| | |
|--|--|
| | Ciljevi vježbe: određivanje pravila rada u grupi kako bi se svaki učesnik osjećao dobro, sigurno i podržano. |
| | Metode: individualni rad, verbalno imenovanje prijedloga pravila ili anonimno pisanje prijedloga na stikerima. |
| | Trajanje: 30 minuta |
| | Potrebni materijali: markeri, flipčart, stikeri. |
| | <p>Koraci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Edukator objasni učesnicima da je preporučljivo da se na početku edukacije/ treninga osmislje "pravila rada" kako bi se rad u grupi odvijao lakše i kako bi postojalo međusobno poštivanje između učesnika, aktivno slušanje i mogućnost da svi učesnici učestvuju onoliko koliko žele. 2. S ciljem olakšanog rada u grupi učesnika kao i izgradnje međusobnog poštovanja aktivnim slušanjem i prilike da svako učestvuje onoliko koliko želi, na početku edukacije/ treninga preporučuje se da treneri naprave s učesnicima "Pravila rada grupe". Kreiranje pravila zavisi od inovativnosti edukatora, ali i od predviđenog vremena za rad. |

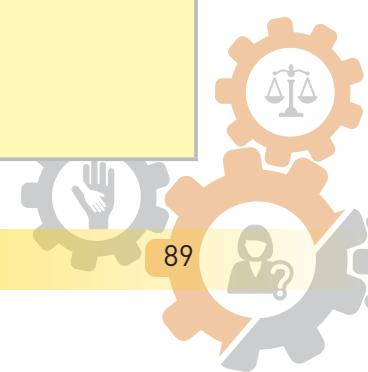
Neki od prijedloga za kreiranje pravila grupe

Treneri izlistaju i predlože pravila učesnicima te traže od njih dopunu i saglasnost za njihovo poštivanje.

Moguće je kreiranje pravila s učesnicima na način da učesnici predlažu pravila javno ili ih napišu na stikerima, a treneri grupe sumiraju ih i pišu na flipčart, a zatim zajedno usaglase pravila i pozovu učesnike da se obavežu na njihovo poštivanje.

NAPOMENA: Neka od pravila koja bi trebala biti definirana su:

- diskrecija da se ne iznose sadržaji izvan grupe koji se odnose na lična iskustva učesnika i učesnica;
- aktivno slušanje;
- međusobno poštovanje i uvažavanje;
- uvažavanje različitih mišljenja i stavova;
- uvažavanje drugih znanja i iskustava u radu;
- ne potcenjivati, minimizirati ili ismijavati nečije znanje, kao ni profesionalno ili lično iskustvo;
- ne potcenjivati pitanja koja učesnici postavljaju;
- poštivanje redoslijeda izlaganja;
- poštivanje dnevnog reda;
- poštivanje pauza između rada;
- poštivanje usaglašenih pravila rada.



10.3. Vježba: „Drvo s korpama“

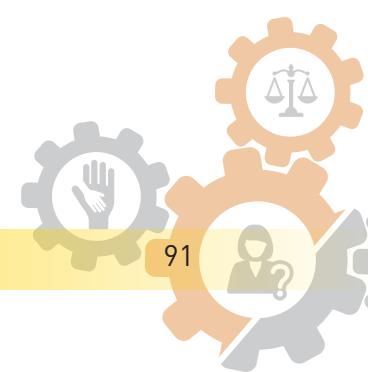
| | |
|--|---|
| | Ciljevi vježbe: osvještavanje, imenovanje i razumijevanje ličnih uspjeha, motivacija, dilema i očekivanja. |
| | Metode: individualni i grupni rad. |
| | Trajanje: 40 minuta. |
| | Potrebni materijali: plipčart, stikeri, hemijske olovke. |
| | <p>Koraci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Edukator tokom pripreme radionice nacrtava drvo s dvije korpe na velikom papiru u boji [korijen, stablo, krošnja i dvije korpe – pogledati sliku ispod]. Nacrtano drvo na velikom papiru stavi se na vidljivo i pristupačno mjesto svim učesnicima. 2. Učesnicima se podijele stikeri u pet boja: plavoj, žutoj, crvenoj, zelenoj i ljubičastoj, te im se daju sljedeće upute i pojašnjenja: <ul style="list-style-type: none"> - plava boja označava lične kvalitete; - žuta boja označava motivaciju; - crvena boja označava rezultate rada na koje su ponosni, tj. zrele plodove; - zelena boja označava pitanja/ dileme i strahove u vezi s profesionalnim dijelom, tj. nezrele plodove; - ljubičasta označava očekivanja koja imaju od edukacije. 3. Edukator zamoli da svaki učesnik samostalno napiše odgovore na navedene stikere, a potom da ih izlaže u velikoj grupi tako što ih pročita i stavlja na drvo. 4. U područje korijena stavljaju se: plavi stikeri [lični kvaliteti], na stablo se stavljaju žuti stikeri [motivacija], u desni dio krošnje drveta stavljaju se crveni stikeri [rezultati rada], zeleni stikeri [pitanja, dileme, strahovi] stavljaju se u lijevi dio krošnje, dok se ljubičasti stikeri [očekivanja od edukacije] stavljaju u desnu korpu. Edukator objašnjava simboličan prikaz drveta na način da objasni sljedeće: <ul style="list-style-type: none"> - plava boja stavljena u korijen drveta predstavlja lične kvalitete i vlastite resurse, snage tj. minerale koji hrane drvo, čuvaju njegovo zdravlje i pomažu da plodovi sazriju; - žuta boja stavljena na stablo predstavlja motivaciju za njihov rad, ono što ih potiče i pokreće naprijed, predstavlja njihovu karijeru; - crvena boja stavljena u desni dio krošnje predstavlja njihove zrele plodove rada i uspjehe koji su postigli, ono na šta su ponosni; |
| | |



- zelena boja stavljena u lijevi dio krošnje predstavlja nezrele plodove njihovog rada, pitanja i dileme koja im se javljaju kao stručnjacima te očekivanja u okviru ove edukacije;
 - ljubičasta boja stavljena u desnu korpu predstavlja očekivanja koja učesnici imaju od radionice.
- 5.** Nakon postavljanja stikera na drvo edukator postavlja pitanja da bi povezali svoje snage (resurse), motivaciju, uspjehe (ambiciju), kao i neuspjehe i strahove. Edukator u skladu s vremenom može otvoriti raspravu o tome kako je bilo uobličiti i definirati lične kvalitete, uspjehe, pitanja, dileme, očekivanja i dr.
- 6.** Na kraju edukacije edukator zamoli učesnike da ponovo pogledaju drvo s korpama, te obrate pažnju na ljubičaste stikere na kojima su napisali svoja očekivanja od edukacije. Ako su se očekivanja od edukacije ispunila, edukator zamoli učesnike da svoje ljubičaste stikere zalijepi u lijevu korpu, a ukoliko se očekivanja od edukacije nisu ispunila, da stikere ostave u istoj korpi, da sazriju do naredne edukacije.

U okviru iznesenih neuspjeha i strahova može se nastaviti diskusija u vezi s očekivanjima od edukacije uz postavljanje sljedećih pitanja:

- Koji problemi postoje u vašoj zajednici, a vezani su za podršku svjedocima/ žrtvama?
- Koje vrste pomoći ili usluga svjedoci traže?
- Koje im usluge i pomoći možete pružiti?
- Šta očekujete da dobijete od obuke što bi pomoglo u praksi?
- Koje usluge i pomoći pružaju institucije iz kojih dolaze?
- Koje biste dobre prakse preporučili?
- Koje priče i iskustva možete podijeliti?

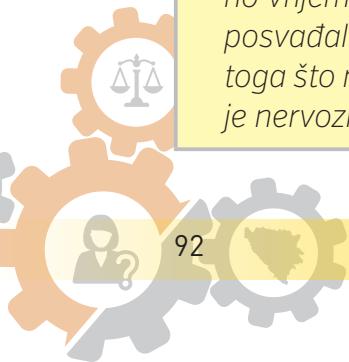


10.4. Vježba: „Prikaz slučaja: Stres i raspoloživi resursi“

| | |
|--|--|
| | Ciljevi vježbe: upoznati učesnike s osnovnim pojmovima: stres, stresori, simptomi stresa i raspoloživi resursi u porodici i zajednici. |
| | Metode: individualni rad – ispunjavanje upitnika, rad u manjim grupama, plenarno izvještavanje rada u malim grupama. |
| | Trajanje: 80 minuta. |
| | Potrebni materijal: radni list, hemijske olovke, markeri, sveske. |
| | <p>Koraci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Edukator učesnicima pripremi prikaz slučaja i zamoli ih da ga pročitaju [10 min.]. 2. Nakon čitanja prikaza slučaja učesnici se zamole da prepoznaju iz pročitanog slučaja: stres, stresore, simptome, strategije nošenja sa stresom, resurse koje bi mogli imati i pokušaju ih predstaviti tabelom [10 min.]. 3. Kada samostalno urade zadatku, učesnici se podijele u manje grupe kako bi u grupama razgovarali o individualnom radu, zapažanjima, dilemama i odgovorima koje su dali [30 min.]. 4. Plenarno izvještavanje o radu u malim grupama, odgovorima koje su dali, te dilemama koje su imali [30 min.]. 5. Edukator sumira diskusiju i poveže je s početkom teorijskog dijela. |

Prikaz slučaja:

Ponedjeljak je ujutro i Merima ima zakazan razgovor kod tužioca. Već dugo pokušava uspostaviti kontakt, ali nije uspijevala i danas je dobila poziv da mu se javi. Prije nego ode kod tužioca, mora odvesti sina u školu, a kćerku u obdanište. Suprug je već otisao na posao i ne zna za njeno moguće svjedočenje. Prethodnu noć nije spavala jer je bila previše uzbudjena zbog susreta s tužiocem i davanja izjave. Osjeća nervozu, mučninu i stomačne tegobe. Na putu do obdaništa, gdje treba ostaviti kćerku, velika je gužva u saobraćaju. Merima osjeća izraziti nemir u cijelom tijelu jer se boji da će zakasniti. Zbog cjelokupne situacije i žurbe zaboravila je ostaviti prvo sina u školu, jer je obdanište u koje kćerka ide na putu do tužilaštva gdje ima zakazan susret s tužiocem. Ljuta je što se mora vratiti. Uspjela je ostaviti sina u školu, a kćerku u obdanište i zaputila se prema tužilaštvu. Iako nije svakodnevni pušač, zapalila je suprugovu cigaretu, koju je pronašla u autu. Osjeća se iscrpljeno i umorno jer već nekoliko mjeseci unazad pokušavala je da se susretne s tužiocem. Sve to je obeshrabruje, sumnja u svoje sposobnosti, a jedno vrijeme je i izbjegavala kontakte s rođinom i prijateljima. Razmišlja kako se sinoć posvađala sa suprugom jer se nije mogao organizirati da odvede djecu u školu zbog toga što mora biti na vrijeme na poslu. Nije mu rekla o pozivu koji je dobila i zbog čega je nervozna. On ne primjećuje i ne pita je za pomoć.



| 10.5. Vježba: „Mapa emocija: crtanje tijela i lociranje emocija“ | |
|---|--|
| | Ciljevi vježbe: upoznavanje s osnovnim emocijama i njihovim značenjem; osvještavanje o utjecaju emocija na tijelo čovjeka; edukacija o načinima suočavanja sa situacijama koje izazivaju različite emocije. |
| | Metode: individualni rad i razmjena iskustava i komentara s grupom. |
| | Trajanje: 90–120 minuta, u zavisnosti od broja i aktivnosti učesnika. |
| | Potrebni materijali: papir A4, bojice, flomasteri. <i>(Prilog: Basic Ph i obris ljudskog tijela za obilježavanje emocija)</i> |
| | <p>Koraci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Edukator zamoli učesnike da nacrtaju obris ljudskog tijela na papiru A4. 2. Edukator zamoli učesnike da razmisle i odaberu boju koja im se čini prikladnom ili koja ih asocira na sljedeće emocije: STRAH, LJUTNJU, TUGU i RADOST. 3. Učesnici se zamole da s odabranom bojom za svaku emociju označe na obrisu ljudskog tijela gdje osjećaju spomenute četiri emocije. 4. Kada učesnici završe s crtanjem emocija na obrisu ljudskog tijela, edukator pozove učesnike da razmisle u kojim situacijama osjećaju strah, ljutnju, tugu i radost, koje situacije izazivaju svaku od spomenutih emocija, a potom da te situacije napišu pored obrisa tijela s ucrtanim emocijama. 5. Učesnici se zamole da razmisle na koji način nadvladavaju i šta im pomaže u situacijama kad osjećaju spomenute emocije, te da to zapišu. 6. Kada svi završe, učesnici se zamole da prodiskutiraju o tome koliko su ranije obraćali pažnju na svoje tijelo i koliko su obraćali pažnju na refleksiju emocija na tijelu. 7. Edukator sumira načine nošenja s traumatskim događajima objašnjavanjem različitih mehanizama suočavanja sa stresom koristeći BASIC Ph. |

BASIC PH¹**B [belief]** – vjerovanja: vjera u Boga, sebe, pravednost...**A [affect]** – osjećanja: ispoljavanje emocija, plakanje, ljutnja...**S [social]** – društvene aktivnosti: druženje s prijateljima, podrška porodice...**I [imagination]** – mašta/ kreativnost: bavljenje umjetnošću, odlazak na ples...**C [cognition]** – spoznaja: racionalizacija, razmišljanje o stresu, tumačenje, iznalaženje metoda suočavanja...**Ph [physical]** – fizička aktivnost: sport, čišćenje, korištenje lijekova, šetnja, zloupotreba cigareta...

¹ The „Basic Ph“ Model of Coping and Resiliency, Mooli Lahad, Miri Shacham, Ofra Ayalon; Jessica Kingsley Publishers, 2012



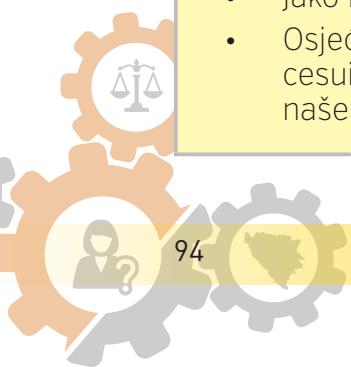
10.6. Vježba: „Profesionalna ograničenja stručnjaka u radu sa svjedočenjem“

| | |
|---|--|
|  | <p>Cilj vježbe: prepostavke profesionalnog pristupa u radu s preživjelim žrtvama/ svjedocima, osvještavanje ličnih ograničenja u radu s preživjelima žrtvama/ svjedocima</p> |
|  | <p>Metode: individualni rad i diskusija u velikoj grupi.</p> |
|  | <p>Trajanje: 90 minuta.</p> |
|  | <p>Materijal: predložak „Prepoznavanje ličnih ograničenja u radu sa svjedocima“.</p> |
|  | <p>Koraci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Učesnici se podijele u manje grupe u zavisnosti od broja učesnika (3-4) prema različitim kriterijima, npr: zajedno da budu tužiovi, istražitelji, psiholozi. 2. Svaka grupa diskutira o svjedočenju i pri tome se u svojoj diskusiji vode sljedećim pitanjima: <ol style="list-style-type: none"> a) Šta vam predstavlja posebnu teškoću u komunikaciji sa žrtvama/ svjedocima? b) Šta vam olakšava komunikaciju? Svoje odgovore zapisuju na posteru koju svaka grupa prezentira. 3. Podjela „Predloška o ograničenjima u radu sa žrtvama/ svjedocima“. 4. Svaki učesnik napravi vlastitu samoprocjenu, a onda je podijeli s drugom osobom do sebe. 5. Slijedi iznošenje svog ličnog ograničenja koji je najdominantniji. 6. Voditelj ih upisuje na flipčart. 7. Nastavlja se diskusija o načinima kako da se pojedinci ili više članova grupe „odbrane“ od vlastite slabosti (ograničenja). Potrebno je navesti bar dva načina. |

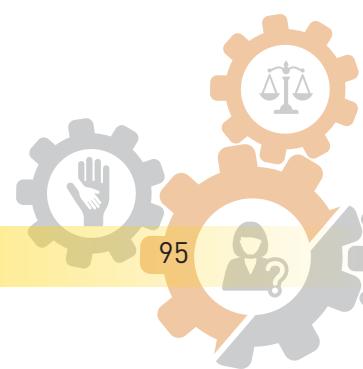
Predložak „Prepoznavanje ličnih ograničenja u radu sa svjedocima“

Svako ima neka ograničenja koja mu otežavaju komunikaciju s preživjelim žrtvama/ svjedocima. Koje je Vaše ograničenje? Zaokružite samo jedan od navedenih odgovora ili dopišite nešto što je karakteristično i specifično za Vas.

- Prebrzo reagiram i nastojim odmah pronaći bilo kakvo rješenje.
- Teško izdržim ako sam u blizini osobe koja plače.
- Budem tako emocionalno preplavljen, da me to blokira za daljnji razgovor.
- Jako me naljuti kada osoba/ svjedok ne prihvata moje sugestije i rješenja.
- Osjećam se bespomoćnim jer se ništa ne može promijeniti zbog sporosti procesuiranja predmeta ratnih zločina i općenito zbog loših životnih okolnosti u našem društvu.



- Pitam se je li to baš sve tako kako je svjedok ispričao. U neke priče teško je povjerovati.
- Naljutim se na svjedoke koji odustanu od svjedočenja.
- Spreman sam uraditi sve za preživjelog svjedoka/ žrtvu.
- Povučem se ako svjedok odustane od svjedočenja.
- Teško mi je slušati izjave osoba koje su preživjele silovanje.
- Previše razmišljam i kada ne želim o izjavi svjedoka/ klijenta/ stranke.
- Navesti nešto drugo: _____



10.7. Vježba: „Vizualizacija stresa“

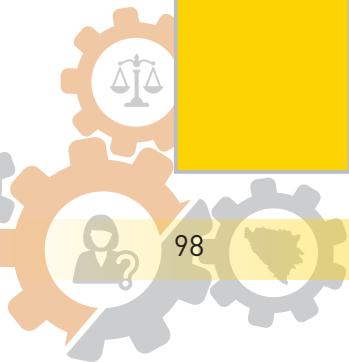
| | |
|--|--|
| | Cilj vježbe: osjetiti kako se u tijelu izražava manifestacija stresa. |
| | Metode: vođena fantazija, individualni i grupni rad. |
| | Trajanje: 90 minuta. |
| | Potrebni materijal: opuštajuća muzika. |
| | <p>Koraci:</p> <p>1. Edukator na početku zamoli da se svi udobno smjeste, obrate pažnju na tijelo i opuste se, obrate pažnju na disanje i jasnim i nježnim glasom kaže:</p> <p>„Zamisli kao da se film odvija pred tvojim očima, jednu scenu iz svog života, ili događaj s posla, kada si osjetio da moraš uraditi više nego što zaista možeš. Zamisli scenu od koje bi pobegao samo da si mogao. Sada prestani razmišljati o tome i samo razgledaj scenu. Jesi li sam ili s tobom ima još ljudi? Kakve zvukove čuješ? Kakve mirise primjećuješ? Vidiš li scenu pred sobom sa svim njenim detaljima? Sada obrati pažnju na to šta se dešava u tvom tijelu. Ima li unutra ikakvih osjećaja? Obrati pažnju na to gdje u tijelu to osjećaš. Je li toplo? Je li hladno? Ima li boju? Je li teško ili nije? Pomjera li se?</p> <p>Sada zamisli da možeš zadržati taj osjećaj. Izvadi ga iz tijela i spusti ga na sto pred sobom. Želiš li to pogledati i shvatiti šta je to? Dobro to pogledaj; sada je to izvan tebe, a ne više dio tebe. Dobro ga zapamtiti. Sada ponovo obrati pažnju na svoje tijelo, na svoje disanje. Udiši novu energiju, izdiši napetosti. Slušaj muziku i opuštaj se.</p> <p>2. Sada se polahko vrati u ovu prostoriju, otvori oči i pogledaj unaokolo. Ne govori ništa dok se svi ne vrate iz vođene fantazije.“</p> <p>3. Onda se učesnici pozivaju da pričaju o onome šta su osjećali tokom vježbe, te kakve su promjene njihova tijela osjetila tokom zamišljanja nekog od stresnih događaja. Napomena: ne razgovarajte o samom događaju, fokusirajte se na svoje tijelo. Pitajte učesnike jesu li uspjeli u „vađenju osjećaja iz tijela“ i jesu li se nakon toga dobro osjećali.</p> |

| 10.8. Vježba: „Progresivna mišićna relaksacija“ | |
|---|--|
| | Cilj vježbe: prelaksacija, razgibavanje. |
| | Metode: individualni rad. |
| | Trajanje: 20 minuta. |
| | Potrebni materijal: - |
| | <p>Koraci:</p> <ol style="list-style-type: none"> Voditelj zamoli učesnike da se udobno smjeste na svojim stolicama, da osjete kontakt s podlogom koja ih dodiruje. Zamoli ih da blago usmjere pogled na jednu tačku i da se koncentriraju na svoje disanje. Učesnici se zamole da udišu zrak kroz nos, a izdišu kroz usta. Važno je da osjete kako zrak ulazi, doseže do najdubljih dijelova pluća i izlazi kroz usta. Zamole se da nekoliko puta duboko udahnu i duboko izdahnu. Nakon što učesnici dišu na ovaj način nekoliko puta i disanje postaje ustaljeno, učesnicima se daju sljedeće upute: <ul style="list-style-type: none"> - čelo: naborajte čelo, podignite obrve i zadržite ih tako deset sekundi pa ih opustite; - oči i nos: zatvorite oči što čvršće možete na deset sekundi pa ih opustite; - usne, obrazi i vilica: razvucite uglove usana i zadržite ih tako deset sekundi pa ih opustite; - ruke: ispružite ruke ispred sebe, stegnite pesnice na deset sekundi pa ih opustite; - podlaktice: ispružite ruke kao da gurate naprijed nevidljivi zid, držite ih tako deset sekundi pa ih opustite; - nadlaktice: savijte laktove i osjetite tenziju u bicepsima, zadržite ih tako deset sekundi pa ih opustite; - ramena: podignite ramena gore prema ušima, držite ih tako deset sekundi pa ih opustite; - leđa: iz sjedeće pozicije savijte leđa od naslonjača stolice prema podu, držite ih tako deset sekundi, vratite se u početni položaj; - stomak: stegnite mišiće stomaka, držite ih tako deset sekundi pa ih opustite; - bokovi i stražnjica: stegnite mišiće stražnjice na deset sekundi pa ih opustite; - butine: stegnite mišiće butina pritišćući noge jedna o drugu što čvršće možete, držite ih tako deset sekundi pa ih opustite; - stopala: zakrivite članke prema tijelu što više možete, držite ih tako deset sekundi pa ih opustite; - nožni prsti: pomjerajte nožne prste u krug na deset sekundi pa prestanite. Voditelj zamoli učesnike da još jednom lagano protresu ruke i noge i da osjete pozitivnu energiju i relaksaciju u svom tijelu. |



10.9. Vježba: „Kako me drugi poznaju?“

| | |
|---|---|
|  | <p>Ciljevi vježbe: otvaranje ili zatvaranje sesije, povezivanje učesnika i učesnica.</p> |
|  | <p>Metode: grupni rad.</p> |
|  | <p>Trajanje: 15 minuta, zavisno od broja učesnika.</p> |
|  | <p>Potrebni materijali: papir A4, bojice, flomasteri, muzika.</p> |
|  | <p>Koraci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Edukator zamoli učesnike da na papir A4 nacrtaju obris svog lica i da na dnu papira napišu svoje ime. 2. Edukator potom zamoli učesnike da nacrtane obrise svog lica stave u krug u sredinu prostorije. 3. Edukator uključi muziku i zamoli učesnike da kruže oko grupe crteža. Kada prestane muzika, svaki učesnik treba uzeti jedan crtež, brzo i bez biranja, pazeći da to ne bude njegov vlasititi crtež. 4. Kada su izabrali crteže, učesnici se ponovo vrate na svoja mesta. Edukator zamoli učesnike da na crtežu koji su izabrali nacrtaju usne. 5. Kada završe, učesnici ponovo vrate crteže na skupinu. Edukator nastavi s muzikom i učesnici kruže oko skupine crteža. Kada edukator isključi muziku, učesnici ponovo biraju jedan obris lica, pazeći da ne bude onaj na kojem su već crtali. Ukoliko se desi da izaberu isti crtež, crteži se trebaju zamijeniti. 6. Edukator zamoli učesnike da se vrate na svoja mesta, a potom da nacrtaju oči i obrve na crtežu koji su izabrali. Kada završe, učesnici ponovo odnesu crteže na jednu skupinu. Edukator nastavlja s muzikom, učesnici kruže oko crteža, te kad se isključi muzika, učesnici opet brzo uzimaju crtež. 7. Edukator zamoli učesnike da se vrate na svoja mesta te da nacrtaju nos na crtežu koji su izabrali. Kada završe, učesnici ponovo vraćaju crteže na skupinu. Edukator nastavlja s muzikom, učesnici kruže oko crteža, te kad se isključi muzika, učesnici opet brzo uzimaju crtež. 8. Edukator zamoli učesnike da na crtežu koji su izabrali nacrtaju kosu. 9. Edukator zamoli učesnike da crteže ponovo odnesu u sredinu prostorije i da ih poredaju na pod, tj. naprave izložbu crteža. Potom edukator zamoli učesnike da polahko kruže oko crteža, da pogledaju kako izgleda njihov, a i profili drugih učesnika grupe. 10. Edukator zamoli učesnike da kažu kako se osjećaju dok gledaju crtež sa svojim imenom. 11. Na kraju vježbe, kada svako uzme svoj obris lica s kojim se može ili ne identificirati, edukator sumira vježbu koliko inače treba stvari da se poklopi kako bi se imala realna slika nečeg. |



| 10.10. Vježba: "Empatija" | |
|---------------------------|--|
| | Ciljevi vježbe: osvijestiti i otkriti sposobnost razumijevanja i dijeljenja emotivnih iskustava drugih osoba, razumjeti situaciju u kojoj se druga osoba nalazi. |
| | Metode: prezentacija (30 minuta), diskusija u maloj grupi (3–4 učesnika) i u velikoj grupi. |
| | Trajanje: 90 minuta. |
| | Potrebni materijal: papir i olovke. |
| | <p>Koraci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentacija o empatiji 2. Pitanja i diskusija 3. Podjela u parove: između sebe podijeliti iskustvo s posla kada su imali preveliku empatiju i identifikaciju sa žrtvom/ svjedokom/ pacijentom/ klijentom, kada su uradili nešto neuobičajeno, kao npr: žrtvovali svoje slobodno vrijeme, energiju, novac, imali preveliko razumijevanje za situaciju u kojoj se nalazila osoba. Kako su se pri tome osjećali? Jesu li zadovoljni kako su reagirali ili danas misle da bi za njih bila bolja drugačija reakcija? Kakav efekt ima više takvih situacija na njihov odnos prema preživjelima/ svjedocima, prema porodici i u privatnom životu? Kada ponovo zamisle istu situaciju, kako bi sada reagirali? |



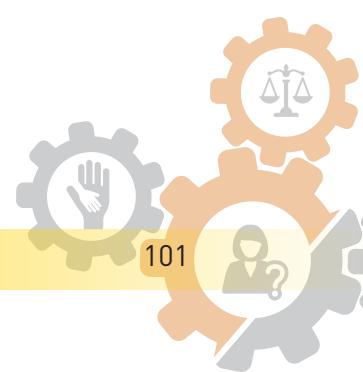
10.11. Vježba: "Uvod u traumu i rekonstrukciju traume"

| | |
|--|---|
| | Ciljevi vježbe: osvijestiti simptome traume, osvijestiti reakcije koje se dešavaju tokom traumatskog događaja, osvijestiti rekonstrukciju traume i kako trauma izgleda nakon traumatskog događaja. |
| | Metode: individualni rad, rad u parovima i rad u velikoj grupi. |
| | Trajanje: 90 minuta. |
| | Potrebni materijal: papir A4 ili listovi od bloka, flomasteri, drvene bojice, selotejp, ljepilo za papir ili OHO ljepilo, olovke. |
| | <p>Koraci:</p> <p>Edukatori daju uvod u vježbu riječima: „Molim Vas da uzmete papir (list od bloka ili papir A4) i olovku. Sada RAZMISLITE o nečemu veoma bitnom u vašem životu ili o nečemu što Vam je važno u životu ili o nečemu što Vas jako veseli. Nemojte da to bude nešto što Vam je najvažnije, ali da je tako važno. Na papir koji ste uzeli NACRTAJTE to što Vam je važno. Kada ste to uradili, ZAPIŠITE na drugom papiru ili u svesku šta vam je to važno dok posmatrate svoj crtež (npr. Važno mi je zdravlje moje porodice, posao, razumijevanje, sloga itd.) // 15 min.// Kada ste to zapisali, DAJTE SVOJ CRTEŽ osobi koja sjedi s Vaše desne strane. Kada ste dobili crtež od svog susjeda, POTRGAJTE GA, POCIJEPAJTE GA //oko 5 min.// Kada ste završili s tim, vratite se na onaj papir ili svesku gdje ste napisali šta Vam je važno i onda tu PIŠITE sljedeće: Kako ste se osjećali dok je osoba trgala Vaš crtež? Šta ste osjećali prema toj osobi? Napišite kako ste se osjećali. Npr. bio sam zburnjen, iznenaden, nisam imao nikakav osjećaj ni prema sebi ni prema toj osobi i sl. //oko 5 min.// Kada ste to završili, vratite poderani crtež osobi kojoj pripada. Imate boje, flomastere, ljepilo i iz onoga što ste dobili natrag složite svoj crtež. To više nije isti crtež, ali je Vaš. Možete lijepiti, crtati, dotjerivati koliko god želite. NEMOJTE STATI DOK NE BUDETE ZADOVOLJNI! //10, 15, 20 MIN.// Kada završite, pogledajte sada svoj crtež i napišite na papir gdje ste i ranije pisali – šta sada osjećate prema tom crtežu i dajte mu IME. //oko 5-10 min.// Važno je da niko iz grupe ne ode nezadovoljan. Ukoliko je potrebno, može se s pojedincima raditi malo duže. Nakon vježbe pitati: „Ko želi podijeliti s grupom šta je doživio tokom vježbe?“</p> |
| | |



Komentar: Ovo je originalna vježba koja je uvod u traumu. Pomaže nam da osvijestimo simptome traume, šta se sve može dešavati tokom traumatskog događaja, kako možemo doći do rekonstrukcije traume i kako trauma izgleda nakon rekonstrukcije, šta znamo o traumi i rekonstrukciji traume – šta su trigeri, ožiljci, prisutnost preživljenog, ali sada u drugom obliku do prihvatanja traumatskog iskustva i rekonstrukcije traume i sl.

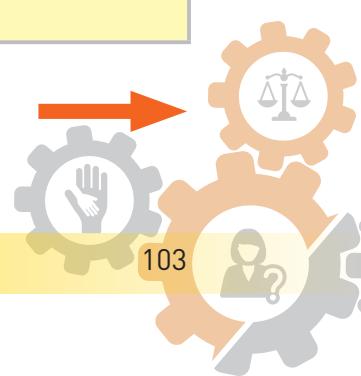
Kreirati ovu vježbu prema temi i sastavu grupe, a rukovoditi se ciljem koji želimo postići.



| | |
|--|---|
| | 10.12. Vježba: „Žalovanje i gubici – Historija mojih životnih gubitaka“ |
| | Cilj vježbe: potaći razgovor o teškim temama – gubicima i žalovanjima, prihvatanju realnosti gubitaka. |
| | Metode: individualni rad, rad u parovima i diskusija u velikoj grupi. |
| | Trajanje: 90 minuta. |
| | Potrebni materijal: papir i olovka. |
| | <p>Koraci:</p> <ol style="list-style-type: none"> Napraviti grafički prikaz historije vlastitih gubitaka. Na vodoravnu liniju upisati godine i naznačiti gubitak. Npr: 1950 >>1953 >>>>>>1970>>>>>1992>>>>2010 selidba gubitak djeda rat gubitak prijatelja Podijeliti grafički prikaz prvo u paru, a onda nastaviti diskusiju u velikoj grupi. Pitanja za rad u paru: <ul style="list-style-type: none"> - uradite inventuru svih doživljenih gubitaka pomoću grafičkog prikaza historije gubitaka; - prisjetite se što više različitih gubitaka tokom života; - označite razvojne gubitke i gubitke prouzrokovane stresnim i traumatskim događajem; - imate li osjećaj da Vam prisjećanje na neki od tih gubitaka još teško pada; o kojem je gubitku riječ; - prepoznajte li iz grafičkog prikaza gubitke čiji utjecaj još jako osjećate; - jesu li gubici pravilno raspoređeni tokom života ili postoje razdoblja kada ste u kratkom vremenskom periodu doživjeli jako mnogo gubitaka; možete li sebi to objasniti. |

10.13. Vježba: „Izvori snage“

| | |
|---|---|
|  | <p>Ciljevi vježbe: osvještavanje vlastitih izvora snage kako bi se učesnici spremnije, svjesnije i s više samopouzdanja mogli uhvatiti u koštač sa svojim i tuđim poteškoćama i problemima u budućnosti; crtanje crteža – relaksacija učesnika nakon vježbi i omogućavanje da crtežom učvrste iskustva koja su stekli u toku izvođenja vježbe, te da imaju trajni „materijalni“ trag o onome što su iskusili.</p> |
|  | <p>Metoda: grupni rad.</p> |
|  | <p>Trajanje: 90–120 minuta, u zavisnosti od broja i aktivnosti učesnika.</p> |
|  | <p>Potrebni materijal: razni kamenčići, školjke, kesteni, perlice i drugi simboli stave se u jednu maramu koja se stavi u sredinu grupe.</p> |
|  | <p>Koraci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Edukator objasni učesnicima da su izvori snage različiti, da ih svaka ličnost manje ili više nosi u sebi i da joj omogućavaju da prebrodi teške trenutke koje nosi život. To su oni oslonci koji počivaju na našim vjerovanjima, pozitivnim poticajima koje smo od djetinstva do sada dobijali odgojem i življjenjem s osobama koje su bile značajne za naš život, skupljanjem ličnih iskustava i upoznavanjem sebe samih. Svi ih imamo, jer svi tokom života nailazimo na manje ili veće poteškoće, a dokaz da smo ih uspjeli savladati je to što smo nakon svega ovdje, zajedno i još imamo šta da pružimo ljudima iz svoje bliže i dalje okoline. 2. Edukator podsjeti da ponekad tih snaga nismo potpuno svjesni. Ponekad nam je manje ili više snažno i odgojem usađeno, naročito ženama, da smo slabe i da liči na hvalisanje [što se smatra lošom osobinom] kada govorimo o tome. 3. Edukator zamoli učesnike da razmisle o svojim izvorima snage, o tome koji su naši kvaliteti koje imamo i na koje ste se oslanjamo, te na koje se možemo i u budućnosti osloniti, kada bude potrebno. 4. Edukator zamoli učesnike da za svaku od svojih snaga izaberu jedan kamenčić kao simbol, a onda da ih predstave cijeloj grupi. 5. Edukator treba ostaviti dovoljno vremena za razmišljanje i biranje simbola. 6. Dobro je da edukator grupe prvi predstavi svoje simbole, kao primjer i radi preuzimanja na sebe „početne bojažljivosti“, koja se može pojaviti u grupi. |





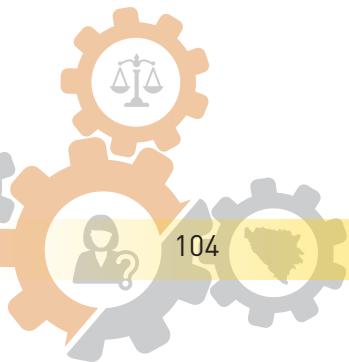
7. Nakon ovog dijela vježbe, učesnicima se može reći da nacrtaju crtež.

"Sada uzmite papir i bojice i nacrtajte ono što želite u vezi s vježbom koju smo upravo prošli. Nacrtajte onako kako želite i ono što želite, a što odgovara vašim osjećanjima koja ste ponijeli iz ove vježbe. Nije važno kako će crtež izgledati, važno je da vi u njega unesete ono što je vama značajno."

Nakon crtanja učesnici koji to žele mogu cijeloj grupi predstaviti svoj crtež, ispričati o njemu koliko žele, možda unijeti neka značenja i razmišljanja koja su im se u toku crtanja nametnula.

8. Važno je spriječiti komentare i podsmijehe u smislu vrednovanja crteža i omogućiti svakom učesniku da saopći svoja osjećanja uz puno uvažavanje.

9. Edukator zamoli da svaki učesnik da ime crtežu, a koje se može povezati s osjećanjima s kojima izlazi iz vježbe i time završava sesiju.



10.14. Vježba: „Vođena fantazija: sigurno mjesto“

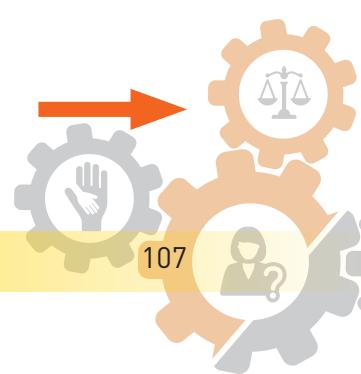
| | |
|--|--|
| | Ciljevi vježbe: osnaživanje, relaksacija; osvještavanje da svaka osoba sebi može napraviti sigurno mjesto. |
| | Metode: individualni rad i razmjena iskustava i komentara s grupom. |
| | Trajanje: 90-120 minuta, u zavisnosti od aktivnosti učesnika. |
| | Potrebni materijal: CD s opuštajućom muzikom, kasetofon ili CD-plejer, papir A4, olovke, drvene bojice, voštane bojice. |
| | <p>Koraci:</p> <ol style="list-style-type: none"> Edukator zamoli učesnike da se udobno smjeste na svojim mjestima. Edukator zamoli učesnike da zatvore oči ili da usmjere pogled u jednu tačku. Zatim edukator daje dalju uputu: <i>„Oba stopala naslonite na podlogu i osjetite čvrsto tlo pod njima. A sada osjetite kako kroz vaša stopala struji energija zemlje i penje se kroz vaše listove, butine, karlicu, stomak, ruke, ramena, vrat, glavu. Osvijestite svoje disanje, osjetite kako zrak ulazi u vaša pluća, dišite duboko i osjetite kako sa svakim dubokim udahom primate u svoja pluća životnu energiju kosmosa, kako vas osvježava i daje vam novu snagu, a sa svakim izdihom iz svojih pluća, svoga tijela ispuštate sve ono što vas optereće, što vas pritišće, svu napetost iz cijelog tijela. Udahnite... Izdahnite... Udahnite... Izdahnite... Udišite energiju, ispuštajte napetost... Osjetite kako mehko i opušteno vaše tijelo počiva na podlozi. A sada krenite na putovanje prema jednom sasvim posebnom mjestu, mjestu u svojoj duši. To mjesto može biti stvarno, može biti iz mašte. Može biti na obali mora, na nekoj livadi, na brežuljku... To može biti neka kuća s mnogo soba, neka bogomolja, neka pećina. Na tom mjestu osjećaš se sigurno, zaštićeno, osjećaš se lijepo. Istraži to svoje sigurno mjesto: ima li boja, ima li zvukova, ima li nekih mirisa? Uživaj u svome sigurnom mjestu, u sigurnosti i zastićenosti koje ti ono pruža. Ostani tu koliko ti treba, osvijesti sebi da je to sigurno mjesto, mjesto u tvojoj duši, u koje se možeš vratiti uvijek kada ti to treba. A onda polahko, polahko ponovo osjeti svoje tijelo, energiju zemlje kako struji od tvojih stopala kroz cijelo tvoje tijelo: tvoje listove, butine, karlicu, stomak, grudi, šake, ramena, vrat, glavu. Osjeti svoje disanje, a onda polahko, polahko, kada to tebi bude odgovaralo, vrati se u ovu sobu, u ovu našu grupu, i kada budeš spreman za to, otvorи oči.“</i> Nakon toga može se upotrijebiti materijal za crtanje s uputom da svaki učesnik u grupi nacrtava svoje sigurno mjesto. Učesnici koji žele mogu predstaviti svoj crtež i svoje sigurno mjesto koje su našli u ovoj fantaziji. |



10.15. Vježba: „Intervjui“

| | |
|--|---|
| | Ciljevi vježbe: bolja socijalna integracija učesnika u grupi, bolje međusobno upoznavanje učesnika (sličnosti i razlike) uz afirmaciju tolerančnih stavova prema individualnim razlikama. |
| | Metode: rad u parovima i predstavljanje u velikoj grupi. |
| | Trajanje: 30 minuta. |
| | Potrebni materijal: - |
| | <p>Koraci:</p> <ol style="list-style-type: none"> Učesnici se podijele u parove. Jeden je A, a drugi B. Prvi intervjuira drugog u vremenu od tri minute i treba dozнати sljedeće informacije: lične podatke, interes, porodicu, način dolaska na seminar, kao i je li osoba ostavila nedovršene poslove kod kuće ili na poslu zbog kojih je zabrinut i na kraju šta ih trenutno okupira. Nakon tri minute parovi zamijene svoje uloge u paru i predstavljaju jedne druge. Svaki učesnik ima zadatak da drugog člana predstavi u prvom licu, npr: „Ja se zovem“ [ne govori iz svoje uloge, nego iz uloge drugog člana s kojim je bio u paru]. |

| 10.16. Vježba: „Krugovi kontrole“ | |
|--|--|
| | Ciljevi vježbe: postati svjestan koje su brige „U“ i „IZVAN“ kruga, dakle odnos „U“ i „IZVAN“ kruga; na koje se brige koje se nalaze u krugu najviše troše vrijeme i energija. |
| | Metode: individualni rad, rad u malim grupama i diskusija na velikoj grupi. |
| | Trajanje: 60 minuta. |
| | Potrebni materijal: pripremljeni krugovi kontrole. |
| | <p>1. korak: Moj krug briga Svi dobiju papir veličine A4 s velikim krugom. Uzmu za sebe dovoljno vremena i u krug upišu sve što ih brine, opsjeda, uznemirava u vezi s pružanjem podrške i pomoći preživjelim svjedocima/žrtvama i što im je problem u sadašnjoj situaciji [i to od najkonkretnijeg do najopćijeg]. Izvan kruga upisuju ono što ih ne brine, čime se bave, ali ih to ne opterećuje niti uznemirava. Razmjena u grupi: kakvi su vam utisci u vezi s ovim? Je li bilo naporno? Šta je bilo naporno? Šta vam je najveća briga?</p> <p>2. korak: Strukturiranje kruga briga: rasporediti brige i probleme Učesnicima podijeliti drugi papir na kome su dva koncentrična kruga i zadatak je:</p> <ul style="list-style-type: none"> - u unutrašnji krug unijeti ono na što sam mogu utjecati vezano za rad sa svjedocima. To će biti krug direktnog utjecaja, sve što je pod mojom kontrolom, tj. ono što se može riješiti ako sam učinim nešto; - u vanjski krug unijeti ono na što mogu utjecati, ali to zavisi i od poнаšanja nekog drugog. To će biti krug indirektnog utjecaja. <p>Izvan kruga treba upisati ono što je izvan moje kontrole [prošla zbivanja, odbijanje svjedoči, situacija u svijetu i sl.]</p> |
| Razmjena u grupi: Kako su se rasporedile brige? Gdje ih ima najviše? Gdje su zaokruženi problemi [oni na koje troše najviše energije]? | |



Razmjena u grupi:

Kako su se rasporedile brige? Gdje ih ima najviše? Gdje su zaokruženi problemi (oni na koje troše najviše energije)?

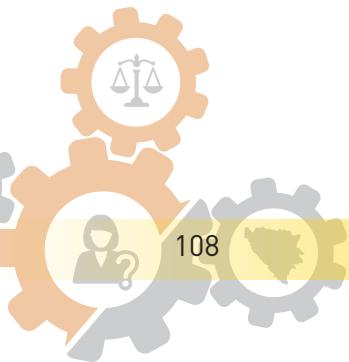
Komentar edukatora:

Vidjeli ste da su neki problemi u krugu moći, neki u srednjem krugu, a neki izvan naše moći.

Važno je da se bavimo onim problemima koji su u krugu našeg direktnog utjecaja, a da se što manje bavimo onim što smo stavili izvan tog kruga. Kad trošimo energiju na ono što je izvan unutrašnjeg kruga moći, to nas blokira da rješavamo i stvari koje su pod našom kontrolom jer nam odvlači energiju.

Ako želite riješiti problem iz vanjskog kruga, onda prvo pokušajte da ga prevedete u krug ličnog utjecaja i da ga formulirate ovako: „Šta ja mogu učiniti u vezi s tim?“. Kad tako prevedemo brigu, problem, onda radimo na onome što mi možemo promijeniti; to dovodi do porasta pozitivne energije; to nam daje snagu da se suočimo s novim problemima i da ih rješavamo.

Ako ga trenutno ne uspijivate promijeniti u krug direktnog utjecaja, odnosno vaš problem još nije zreo za rješavanje, trebate naći način da vas on ne sputava, da vam ne oduzima energiju.



10.17. Vježba: „Koliko se međusobno poznajemo? Poznajemo li se dovoljno?“

| | |
|--|--|
| | Ciljevi vježbe: upoznati rad drugih institucija, mogućnosti rada i ograničenja u radu drugih profesija. |
| | Metode: individualan rad, rad u malim grupama, rad u velikoj grupi i zajednička diskusija. |
| | Trajanje: 90 minuta. |
| | Potrebni materijal: blok-papir, boje, stikeri, flipčart |

Uvod

Područje međuinsticunalne saradnje još je u našoj zajednici nedovoljno iskorišteno. Zbog toga je važno utvrditi koliko se različite institucije i struke međusobno poznaju, koliko poznaju mogućnosti rada drugih institucija u vezi s podrškom preživjelima/ svjedocima. Iz tih razloga važno je da se uradi radionica „Koliko se međusobno poznajemo? Poznajemo li se dovoljno?“.

Iako se iz naslova radionice može vidjeti samo činjenično poznavanje, radionica ima i intervencijsku ulogu. Učesnici neće samo analizirati postojeće stanje i stavove već će se dogovarati kako da u budućnosti zajedno rješavaju probleme podrške i pomoći preživjelima/ svjedocima.

| | |
|--|--|
| | <p>Koraci:</p> <p>Od učesnika radionice očekuje se da najprije individualno odgovore na sljedeća pitanja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. koliko su za rad s preživjelim žrtvama i svjedocima motivirani profesionalci koji rade u pojedinim institucijama, ustanovama ili udruženjima; 2. koliko su stručno osposobljeni za pružanje podrške i pomoći preživjelima žrtvama/ svjedocima; 3. koliko im uvjeti i mogućnosti rada omogućuju da aktivno učestvuju u pružanju pomoći i podrške preživjelim žrtvama/ svjedocima. |
|--|--|

Motivacija, stručnost i uvjeti rada procjenjuju se na skali od tri stepena s unaprijed pripremljenim posterima za institucije: tužilaštvo, sudstvo, centar za socijalni rad, centar za mentalno zdravlje, policiju, NVO i dr. institucije koje su uključene u radionice.

Nakon individualnih procjena na posterima za svaku instituciju slijedi diskusija u malim grupama, te zajednička diskusija o sljedećim pitanjima:

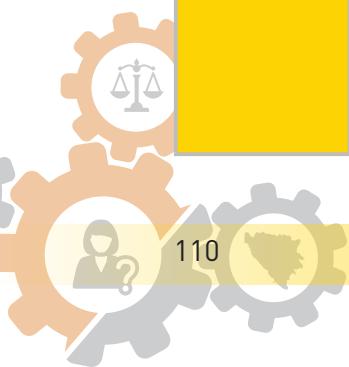
1. kako smo odgovorili na postavljena pitanja [motivacija, profesionalnost/ znanje i mogućnosti svake institucije/ profesije];
2. jesu li individualni odgovori bili očekivani; kako određena institucija ili profesija objašnjava odgovore;
3. koji faktori olakšavaju, a koji otežavaju saradnju; na koga se u daljoj saradnji može osloniti.

Koje su prepreke za unapređenje saradnje između pojedinih institucija ili organizacija?



10.18. Vježba: „Tri simbola i dobiti od grupe“

| | |
|---|---|
|  | <p>Ciljevi vježbe: razumijevanje i povezanost među učesnicima grupe; evaluacija vlastitog napretka unutar grupe; davanje digniteta tuđim iskustvima.</p> |
|  | <p>Metode: individualni i grupni rad.</p> |
|  | <p>Trajanje: 5 minuta po učesniku u grupi.</p> |
|  | <p>Potrebni materijal: kamenčić, loptica, igračka, balon.</p> |
|  | <p>Koraci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Edukator uzima lopticu, ili neku igračku-simbol, dobaci je onom učesniku na kojeg se odnosi ono što želi reći i obraća mu se direktno, npr. „Na mene je ostavilo dubok dojam...”, „Dugo sam razmišljao” ili „Osjetio sam duboku tugu kada sam slušao od tebe kako si ...”, „Meni je mnogo značilo kada sam od tebe čuo da...” 2. Učesnik na koga se to odnosi sluša. 3. Kada se radi o spolno miješanoj grupi, treba sprječiti da se pojavi nakon tog komentara nešto što je često i karakteristično npr. za žensko razmišljanje, a to je da žena na koju se odnosilo ono što je rečeno požuri da umanji značaj svoje uloge u tome. Npr.: „Nije to bila nikakva hrabrost, ja sam to sve iz straha činila...” ili „Drugi su učinili gotovo sve, ja sam samo bila slučajno tu...”, „Bolji od mene su prošli gore”, „Nije to ništa, šta se drugima dešavalо...” Edukator može blago reći: „Prema pravilima ove vježbe nema komentara, slušaj, to je ono kako je ovaj učesnik tebe doživio u toj situaciji, njegov doživljaj je takav. Slušaj i primi to!” 4. Nakon toga, učesnik koji je slušao od drugog učesnika o sebi dobačuje predmet sljedećem u krugu kome on ima nešto reći. 5. Vježba može trajati dok svi učesnici ne kažu ono što imaju, bez obzira na to koliko puta predmet kruži po grupi. 6. Može se dogoditi da neki učesnik kaže da se ne može odlučiti za neki događaj jer je puno toga čuo od drugih. Treba mu reći da se ne treba prisiljavati da vrednuje događaje po težini ili važnosti, neka počne od prvog koji mu padne na pamet i da će imati još prilike da kaže ono čega se sjeća i što je za njega bilo značajno, te da to neće značiti da su drugi događaji [a pogotovo ne da su drugi učesnici] za njega manje važni i značajni ako ih se kasnije sjetio. Ne vrednuju se niti učesnici, niti priče. 7. Edukator treba paziti da ova vježba ne poprimi tok vrednovanja među sudionicima: “Ti si divan...”, “Ti si bio jadan...”, ili dijeljenje savjeta “U toj situaciji trebao si da...”, “Bilo bi dobro da si mogao...” i sl. Važno je da svaki učesnik u grupi govori o sebi, kako je on osjetio ono što je čuo od nekog učesnika, kakvog je to značaja za njega bilo, šta je on dobio od toga. |



11.

PRILOZI

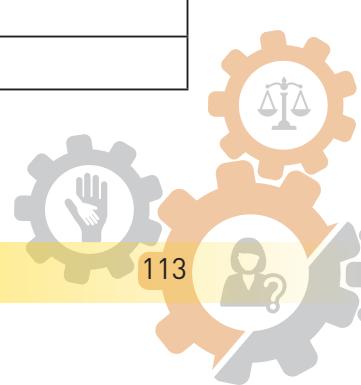




PRILOG 1**DNEVNI RED****I. Modul edukacije: „Psihosocijalni pristup u radu sa svjedocima/ žrtvama“**

Hotel: _____ - _____ -

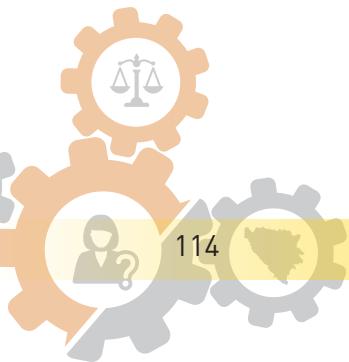
| | Vrijeme | Aktivnosti |
|--------|-------------|---|
| 1. DAN | 15:00-16:30 | 1. sesija – uvodna <ul style="list-style-type: none"> • Početni/ uvodni dio: predstavljanje edukacije • Međusobno upoznavanje učesnika |
| | 16:30-17:00 | Pauza |
| | 17:00-18:30 | 2. sesija – Definiranje pravila i očekivanja <ul style="list-style-type: none"> • Definiranje grupnih pravila i identifikacija očekivanja |
| | 18:30-19:00 | Zatvaranje prvog dana i samoevaluacija |
| 2. DAN | 09:00-10:30 | 3. sesija – Stres <p>Prezentacija o stresu Rad u grupama – prepoznavanje i diskusija</p> |
| | 10:30-11:00 | Pauza |
| | 11:00-13:00 | 4. sesija – Stres <ul style="list-style-type: none"> - BASIC PH - Svjesnost i briga o sebi – profesionalna i lična samozaštita - Prezentacija – svjesnost, povezanost, ravnoteža, transfer i kontratransfer |
| | 13:00-15:00 | Ručak |
| 3. DAN | 15:00-16:30 | 5. sesija – Ograničenja u radu <ul style="list-style-type: none"> - Profesionalna ograničenja stručnjaka u radu sa svjedocima |
| | 16:30-17:00 | Pauza |
| | 17:00-18:30 | 6. sesija – Strategije za nošenje sa stresom i stresnim situacijama i profesionalno sagorijevanje <ul style="list-style-type: none"> - Otkrivanje novih strategija samozaštite - Skala profesionalnog sagorijevanja |
| | 18:30-19:00 | Zatvaranje drugog dana i samoevaluacija |
| 3. DAN | 09:00-10:30 | 7. sesija – Profesionalni stres i simptomi sagorijevanja <ul style="list-style-type: none"> - Prezentacija – teorijski dio „Profesionalni stres i simptomi sagorijevanja“ - Diskusija |
| | 10:30-11:00 | Pauza |
| | 11:00-13:00 | 8. sesija – Empatijski zamor <ul style="list-style-type: none"> - Upitnik za mjerjenje empatijskog zamora - Procjena ispunjenih očekivanja nakon I modula i evaluacijski upitnik |
| | 13:00-15:00 | Ručak i odlazak učesnika |



PRILOG 2

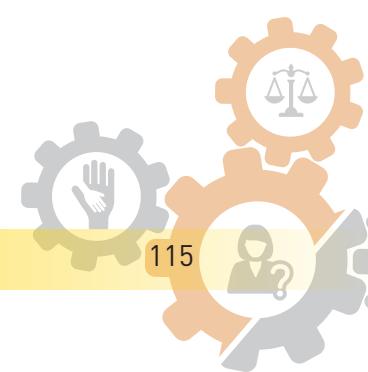
Evaluacijski upitnik (MODUL I)
za učesnike seminara iz _____, održanog _____

| PROCJENA OSOBNOG UČEŠĆA I RAZVOJA | | | | | |
|---|------------|-------|---------|------------|----------|
| | Nimalo | Malo | Srednje | Veoma | Izuzetno |
| Tokom seminara bio sam aktivno uključen. | | | | | |
| Tokom seminara pažljivo sam slušao mišljenja i stavove drugih učesnika. | | | | | |
| Tokom seminara iznosio sam bez bojazni i ustručavanja svoje stavove na spominjane teme. | | | | | |
| Rad i diskusija u malim grupama bili su korisni. | | | | | |
| Rad i diskusija u velikim grupama bili su korisni. | | | | | |
| PROCJENA KVALITETA I VAŽNOSTI SADRŽAJA SEMINARA | | | | | |
| | Nimalo | Malo | Srednje | Veoma | Izuzetno |
| Ovaj seminar pružio mi je nova znanja i iskustva. | | | | | |
| Nova znanja i iskustva koristit će mi u svakodnevnom radu. | | | | | |
| Prezentacija sadržaja je zanimljiva, prilagođena grupi. | | | | | |
| Tema „Stres“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| Tema „Ograničenja u radu“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| Tema „Strategije za nošenje sa stresom i stresnim situacijama i profesionalno sagorijevanje“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| Tema „Profesionalni stres i simptomi sagorijevanja“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| Tema „Empatijski zamor“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| ORGANIZACIJA SEMINARA | | | | | |
| | Vrlo slabo | Slabo | Dobro | Vrlo dobro | Odlično |
| Kako procjenjujete organizaciju seminara? | | | | | |
| Kako procjenjujete rad voditelja seminara? | | | | | |



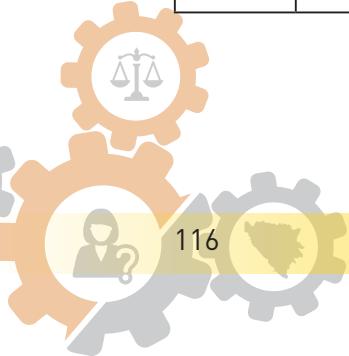
Prijedlozi za poboljšanje rada:

Komentari:



PRILOG 3**DNEVNI RED*****II. Modul edukacije: „Psihosocijalni pristup u radu sa svjedocima/ žrtvama“***

| | Vrijeme | Aktivnost |
|--------|-------------|---|
| 1. DAN | 15:00–16:30 | 1. sesija – uvodna <ul style="list-style-type: none"> • Dobrodošlica i predstavljanje plana rada II modula • Osvrt na učinak prethodnog modula na ličnom i profesionalnom planu • Osvrt na događaje između dva modula na ličnom i profesionalnom planu • Iskustva sa supervizijskih susreta – je li potrebno nešto mijenjati |
| | 16:30–17:00 | Pauza |
| | 17:00–18:30 | 2. sesija – Empatija Prezentacija: Empatija – empatičko slušanje i razumijevanje Rad u grupama: Komunikacijske vještine [12 komunikacijskih vještina] – osvijestiti način na koji komuniciramo sa svjedocima ili klijentima |
| | 18:30 | Završetak dana |
| 2. DAN | 09:00–10:30 | 3. sesija – Kako trauma utječe na svjedočenje Prezentacija: Traumatski događaji, simptomi i posljedice Videomaterijal ili prikaz slučaja: Iskustva svjedoka – šta su dobili, a koje su potrebe imali prije svjedočenja Rad u malim grupama: Psihosocijalna podrška prije svjedočenja – iskustva i resursi |
| | 10:30–11:00 | Pauza |
| | 11:00–13:00 | 4. sesija – Kako trauma utječe na svjedočenje Prezentacija: Trauma – sekvencialni pristup Videomaterijal ili prikaz slučaja: S kakvim se psihološkim poteškoćama suočavaju svjedoci/ žrtve tokom svjedočenja na suđenjima? Rad u malim grupama: Psihosocijalna podrška tokom svjedočenja –iskustva i resursi |
| | 13:00–14:30 | Ručak |
| | 14:30–16:30 | 5. sesija - Traumatsko pamćenje Prezentacija: Neurobiologija traume – biohemijski procesi u mozgu Vježba: Kako se mi sjećamo i kako pamtimo događaje iz prošlosti? – Kako traumatizirana osoba priča svoju traumatsku priču? |
| | 16:30 | Samoevaluacija i završetak dana |



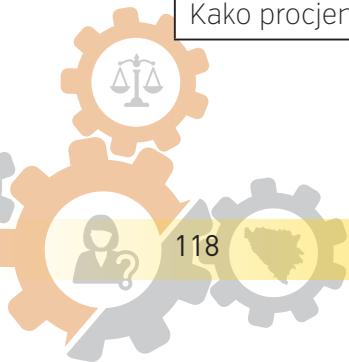
| | | |
|---------------|-------------|--|
| 3. DAN | 09:00–11:00 | 6. sesija – Psihosocijalna podrška nakon svjedočenja Prezentacija: „Psihološke posljedice traume i specifičnosti traume si-lovanja s posebnim fokusom na svjedočenje“ Videomaterijal ili prikaz slučaja: Iskustva dobijanja/ nedobijanja podrške nakon svjedočenja [specifičnost svjedočenja kod traume si-lovanja] Rad u malim grupama: Psihosocijalna podrška nakon svjedočenja – iskustva, resursi [kako napraviti strategiju pružanja podrške nakon svjedočenja] |
| | 11:00–11:30 | Pauza |
| | 11:30–13:00 | 7. sesija – Evaluacija <ul style="list-style-type: none"> • Verbalizacija ispunjenih očekivanja od II modula. Šta vam je bilo posebno zanimljivo? Šta biste promijenili i predložili za poboljšanje sljedećeg modula? • Ispunjavanje evaluacijskih upitnika |
| | 13:00–14:00 | Ručak i odlazak učesnika |



PRILOG 4

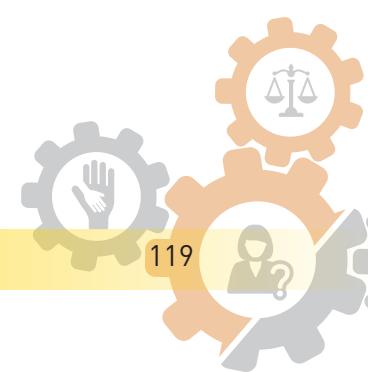
Evaluacijski upitnik [MODUL III]
za učesnike seminara iz _____, održanog _____

| PROCJENA OSOBNOG UČEŠĆA I RAZVOJA | | | | | |
|--|------------|-------|---------|------------|----------|
| | Nimalo | Malo | Srednje | Veoma | Izuzetno |
| Tokom seminara bio sam aktivno uključen. | | | | | |
| Tokom seminara pažljivo sam slušao mišljenja i stavove drugih učesnika. | | | | | |
| Tokom seminara iznosio sam bez bojazni i ustručavanja svoje stavove na spominjane teme. | | | | | |
| Rad i diskusija u malim grupama bili su korisni. | | | | | |
| Rad i diskusija u velikim grupama bili su korisni. | | | | | |
| PROCJENA KVALITETA I VAŽNOSTI SADRŽAJA SEMINARA | | | | | |
| | Nimalo | Malo | Srednje | Veoma | Izuzetno |
| Ovaj seminar pružio mi je nova znanja i iskustva. | | | | | |
| Nova znanja i iskustva koristit će mi u svakodnevnom radu. | | | | | |
| Prezentacija „Videomaterijal i rad na slučajevima iz prakse“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| Tema „Empatija – empatijsko slušanje i razumijevanje“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| Tema „Trauma i svjedočenje“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| Tema „Sekvencionalna traumatizacija i svjedočenje“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| Tema „Traumatsko pamćenje – kako pamtimo događaje iz prošlosti“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| Tema „Specifičnosti traume silovanja i svjedočenje“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| ORGANIZACIJA SEMINARA | | | | | |
| | Vrlo slabo | Slabo | Dobro | Vrlo dobro | Odlično |
| Kako procjenujete organizaciju seminara? | | | | | |
| Kako procjenujete rad voditelja seminara? | | | | | |



Prijedlozi za poboljšanje rada:

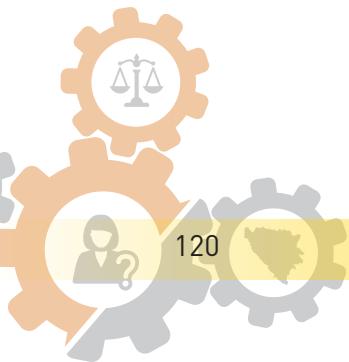
Komentari:



PRILOG 5**DNEVNI RED****III. Modul edukacije: „Međuinstitucionalna i međuprofesionalna saradnja, partnerstvo i komunikacija unutar Mreža za podršku svjedocima**

Hotel: _____ - _____

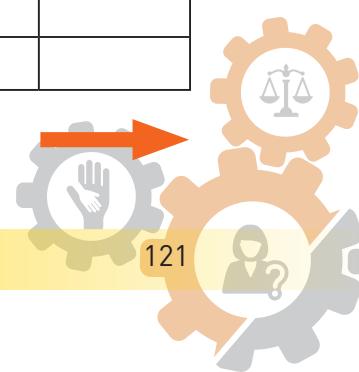
| | Vrijeme | Aktivnost |
|--------|-------------|--|
| 1. DAN | 15:00-16:30 | 1. sesija – uvodna sesija <ul style="list-style-type: none"> • Povezivanje s drugim modulom • Partnerstvo, saradnja i komunikacija između profesionalaca |
| | 16:30-17:00 | Pauza |
| | 17:00-18:30 | 2. sesija – radionica <ul style="list-style-type: none"> • „Idealna mreža institucija i organizacija za podršku svjedocima“ - vizija idealne podrške svjedocima • Rad u malim grupama |
| | 18:30 | Zatvaranje prvog dana i samoevaluacija |
| | 09:00-11:00 | 3. sesija – Šta svaka organizacija/ institucija radi? Gdje je prostor za podršku svjedocima unutar organizacije/ institucije? <ul style="list-style-type: none"> - Rad u malim grupama |
| 2. DAN | 11:00-11:30 | Pauza |
| | 11:30-13:00 | 4. sesija – Mreža za podršku svjedocima: institucije i organizacije <ul style="list-style-type: none"> - Poznajemo li se dovoljno međusobno? |
| | 13:00-15:00 | Ručak |
| | 15:00-17:00 | 5. sesija – Moć, saradnja i odgovornost – koordinirana aktivnost rada Mreže za podršku svjedocima <ul style="list-style-type: none"> - Rad u malim grupama |
| | 17:00 | Zatvaranje drugog dana i samoevaluacija |
| 3. DAN | 09:00-10:30 | 7. sesija – Kako osigurati pristup pravdi svjedocima/ žrtvama? Koji su koraci u budućnosti? <ul style="list-style-type: none"> - Rad u malim grupama: Procedure i pravilnik rada Mreže/ lista učesnika, način komunikacije i dr. procedure |
| | 10:30-11:00 | Pauza |
| | 11:00-13:00 | 8. sesija – Evaluacija svih modula |
| | 13:00-15:00 | Ručak i odlazak učesnika |



PRILOG 6

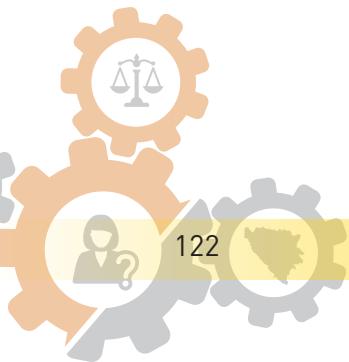
Evaluacijski upitnik (MODUL III)
za učesnike seminara iz _____, održanog _____

| PROCJENA OSOBNOG UČEŠĆA I RAZVOJA | | | | | |
|--|------------|-------|---------|------------|----------|
| | Nimalo | Malo | Srednje | Veoma | Izuzetno |
| Tokom seminara bio sam aktivno uključen. | | | | | |
| Tokom seminara pažljivo sam slušao mišljenja i stavove drugih učesnika. | | | | | |
| Tokom seminara iznosio sam bez bojazni i ustručavanja svoje stavove na spominjane teme. | | | | | |
| Rad i diskusija u malim grupama bili su korisni. | | | | | |
| Rad i diskusija u velikim grupama bili su korisni. | | | | | |
| PROCJENA KVALITETA I VAŽNOSTI SADRŽAJA SEMINARA | | | | | |
| | Nimalo | Malo | Srednje | Veoma | Izuzetno |
| Ovaj seminar pružio mi je nova znanja i iskustva. | | | | | |
| Nova znanja i iskustva koristiti će mi u svakodnevnom radu. | | | | | |
| Tema: „Partnerstvo, saradnja i komunikacija“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| Tema: „Važnost saradnje kao dio pristupa pravdi za svjedočke/ žrtve“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| Tema: „Funkcionalna mreža institucija i organizacija za podršku svjedocima“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| Tema: „Gubitak i žalovanje“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| Tema: „Ko smo mi i poznajemo li se međusobno dovoljno“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| Tema: „Protokol“ bila mi je zanimljiva i korisna. | | | | | |
| ORGANIZACIJA SEMINARA | | | | | |
| | Vrlo slabo | Slabo | Dobro | Vrlo dobro | Odlično |
| Kako procjenjujete organizaciju seminara? | | | | | |
| Kako procjenjujete rad voditelja seminara? | | | | | |



Prijedlozi za poboljšanje rada:

Komentari:



PRILOG 7**UPITNIK INTENZITETA STRESA NA POSLU²**

Utvrditi simptome stresa na poslu.

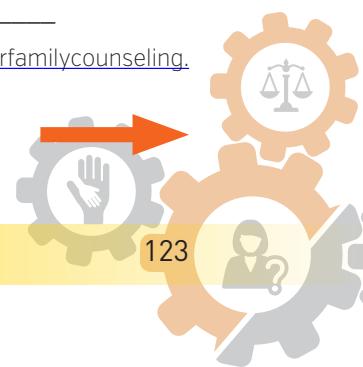
Uputa: Procijenite svaku od navedenih tvrdnji u skladu s učestalosti pojavljivanja simptoma u toj tvrdnji tokom protekla tri mjeseca.

0 = nikada 1 = rijetko 2 = povremeno 3 = često 4 = gotovo uvijek

1. Osjećam malo entuzijazma u radu.
2. Osjećam se umorno čak i kada se naspavam.
3. Zbog odgovornosti koje imam na poslu osjećam se frustrirano.
4. Postajem loše raspoložen, razdražljiv i napet i zbog najmanjih neugodnosti.
5. Želio bih pobjeći od neprestanih obaveza koje me iscrpljuju i troše moje vrijeme i energiju.
6. Zbog posla se često osjećam loše, bezvrijedno ili depresivno.
7. Čini mi se da je moja sposobnost donošenja pravilnih odluka manja nego prije.
8. Mislim da nisam tako djelotvoran na poslu kao što bih trebao biti.
9. Osjećam se fizički, emocionalno i psihički iscrpljeno.
10. Kvalitet moga rad manji je nego što bi trebao biti.
11. Moja otpornost na bolest manja je nego prije.
12. Moj interes za seks manji je nego prije.
13. Kada imam poteškoća na poslu, to se odražava na moj apetit, na količinu popijene kafe i popušenih cigareta.
14. Čini mi se da više nemam saosjećanja za poteškoće drugih.
15. Čini mi se da je moja komunikacija s nadređenim, saradnicima, priateljima ili članovima porodice puna napetosti.
16. Zaboravan sam.
17. Teško mi se koncentrirati.
18. Nezadovoljan sam, imam osjećaj kao da nešto nije uredu ili da nešto nedostaje.
19. Brzo mi sve dosadi.
20. Kada se upitam zašto ujutro ustajem i idem na posao, jedini odgovor koji mi pada na pamet jest „zbog plaće“.

Ukupno bodova =

² Job stress inventory. Arbor Family Counseling Associates, Omaha, Nebraska; preuzeto sa: <http://arborfamilycounseling.com/pdf/jobstressinventory.pdf>



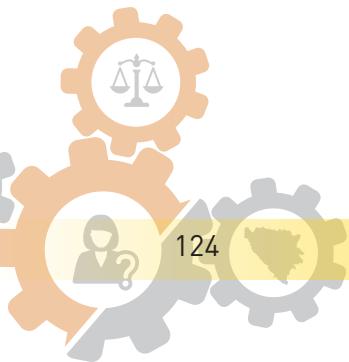
R E Z U L T A T I

0–15 = Vi uglavnom uspješno savladate stresne događaje na radnom mjestu.

16–40 = Vi povremeno osjećate negativne posljedice stresa na poslu i stoga bi bilo pametno da poduzmete preventivne mjere.

41–55 = Vi patite od posljedica stresa na radnom mjestu, stoga se preporučuju hitni postupci da biste sprječili „izgaranje“.

56–80 = Vi ste već u fazi izgaranja, stoga se što prije obratite za pomoć da biste načinili plan za ublažavanje posljedica stresa.



PRILOG 8

| STRESNE SITUACIJE | Broj bodova | Desilo mi se... (A) | Broj ponavljanja u toku godine (B) | AxB |
|---|-------------|---------------------|------------------------------------|-----|
| Smrt supružnika | 100 | | | |
| Smrt djeteta | 100 | | | |
| Razvod braka | 73 | | | |
| Rastavljanje od partnera | 65 | | | |
| Zatvorska ili uvjetna kazna | 63 | | | |
| Smrt roditelja, bliskog rođaka ili prijatelja | 63 | | | |
| Ozbiljna bolest ili povreda | 55 | | | |
| Vjenčanje | 50 | | | |
| Otkaz | 47 | | | |
| Pomirenje u braku ili vezi | 45 | | | |
| Penzija | 45 | | | |
| Promjene zdravstvenog stanja bliskog člana porodice | 44 | | | |
| Trudnoća | 40 | | | |
| Prinova u porodici | 39 | | | |
| Seksualni problemi | 39 | | | |
| Poslovni problemi | 39 | | | |
| Promjena finansijskog stanja | 38 | | | |
| Bračne svađe | 35 | | | |
| Hipoteka ili veliki kredit | 31 | | | |
| Promjena odgovornosti na radnom mjestu | 29 | | | |
| Sin ili kćerka odlaze od kuće | 29 | | | |
| Veliki lični uspjeh | 27 | | | |
| Supružnik počinje ili prestaje da radi | 25 | | | |
| Početak ili kraj školovanja | 25 | | | |
| Preseljenje ili promjene u uvjetima stanovanja | 25 | | | |
| Problemi sa šefom | 23 | | | |
| Promjena uvjeta rada ili radnog vremena | 20 | | | |
| ZBIR | | | | |

KLJUČ OCJENJVANJA:

Kolikoj ste ukupnoj količini stresa izloženi?

- Ispod 150 bodova – NISKA
- 150-300 bodova – UMJERENA
- Iznad 300 bodova – čak i s normalnom tolerancijom ka stresu, Vaš organizam je u stanju PREKOMJERNOG STRESA.



PRILOG 9

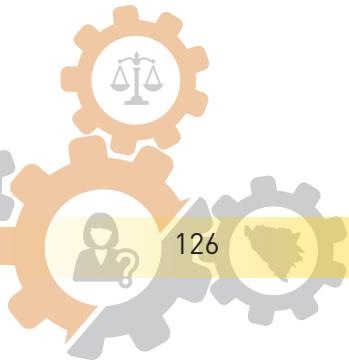
CF TEST iz ACE-a

Svrha ovog testa nije da pruži lječarski pregled ili dijagnozu. Ukoliko mislite da patite od empatijskog umora, konsultirajte lječara ili profesionalca iz oblasti mentalnog zdravlja.

Razmotrite svaku od sljedećih karakteristika kako se odnosi na Vas i Vašu trenutnu situaciju. Upišite broj koji označava za Vas najbolji odgovor. Koristite jedan od sljedećih odgovora:

1. = Rijetko/ nikada
2. = Povremeno
3. = Nisam siguran
4. = Često
5. = Veoma često

1. Prisiljavam se da izbjegavam izvjesne misli koje me podsjećaju na ružno iskustvo.
2. Uhvatim sebe kako izbjegavam izvjesne aktivnosti ili situacije jer me podsjećaju na ružno iskustvo.
3. Imam prazninu u sjećanju o ružnom događaju.
4. Osjećam se otuđeno od drugih.
5. Teško zaspim ili se često budim.
6. Imam izlive bijesa ili sam razdražljiv čak i na neznatan povod.
7. Lahko se uplašim.
8. Dok radim sa žrtvom/ svjedokom, mislim na nasilje nad osobom ili osobama koje su žrtve nasilja/ rata/ torture.
9. Osjećajna sam osoba.
10. Imam flashback u vezi sa svojim klijentima/ svjedocima i njihovim porodicama.
11. Kao odrasla osoba doživio sam neposredno traumatsko iskustvo.
12. Doživio sam neposredno traumatsko iskustvo u djetinjstvu.
13. Mislim da trebam proraditi svoje traumatsko iskustvo.
14. Mislim da mi treba više bliskih prijatelja.
15. Mislim da nema nikoga s kim bih mogao razgovarati o jako stresnim iskustvima.
16. Zaključio sam da radim suviše naporno radi vlastitog dobra.

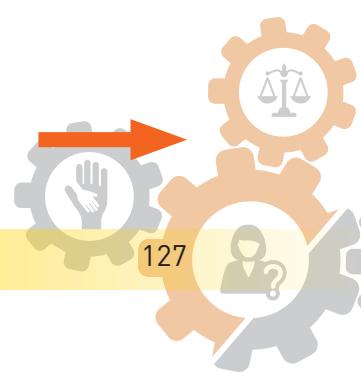


Pitanja o Vašim klijentima i njihovim porodicama

17. Uplašile su me stvari koje su mi rekle ili uradile traumatizirane osobe i njihove porodice
18. Imam teške snove slično mojim klijentima/ svjedocima i njihovim porodicama.
19. Imam intruzivne misli o sesijama s posebno teškim klijentima i njihovim porodicama.
20. Dok radim s klijentima ili njihovim porodicama, i nesvesno se prisjećam ružnog iskustva.
21. Zaokupljen sam poslom s više klijenata i njihovih porodica.
22. Imam poteškoće sa spavanjem zbog traumatskih iskustava mojih klijenata i njihovih porodica.
23. Mislim da su me moji klijenti i njihove porodice „zarazili“ traumatskim stresom.
24. Podsjećam se da se manje brinem o blagostanju mojih klijenata i njihovih porodica.
25. Osjećam da me moj rad profesionalca uhvatio u zamku.
26. Osjećam se bespomoćno u radu sa svojim klijentima i njihovim porodicama.
27. Osjećam se „na ivici“ u vezi s raznim stvarima, a to pripisujem svom radu s izvjesnim klijentima i njihovim porodicama
28. Želio bih da mogu izbjegći rad s nekim klijentima i njihovim porodicama.
29. Bio sam izložen opasnosti radeći s nekim klijentima i njihovim porodicama.
30. Osjećam da me neki klijenti i njihove porodice ne vole.

Pitanja o poslu pomagača i Vašoj radnoj sredini

31. Osjećam se slabo, umorno, iscrpljeno, što je posljedica moga rada kao profesionalca.
32. Osjećam se depresivno, što je posljedica moga rada kao profesionalca.
33. Neuspješan sam u odvajanju posla od privatnog života.
34. Osjećam malo sažaljenja prema većini mojih kolega.
35. Osjećam da radim više za novac nego iz ličnog zadovoljstva.
36. Mislim da je teško odvojiti privatni život od posla.
37. U svom radu osjećam se bezvrijedno/ beziluzorno/ zlovoljno.
38. Mislim da sam „promašaj“ kao profesionalac.
39. Mislim da nemam uspjeha u postizanju svojih životnih ciljeva.
40. Moram obavljati birokratske, nevažne zadatke u svom radu.



INSTRUKCIJA ZA ZBRAJANJE BODOVA:

Budite sigurni da ste odgovorili na SVA pitanja.

Zatim zaokružite sljedeća 23 pitanja: 1-8, 10-13, 17-26 i pitanje broj 29.

Sada **SABERITE** brojeve koje ste upisali u polja pored zaokruženih pitanja.

Pogledajte koliko ste izloženi riziku ***empatijskog umora***.

26 ili MANJE = Izuzetno NIZAK stepen rizika

27 – 30 = NIZAK stepen rizika

31 – 35 = UMJEREN stepen rizika

36 – 40 = VISOK stepen rizika

41 i više = Izuzetno VISOK stepen rizika

Da biste odredili rizik od profesionalnog sagorijevanja [Burnout], SABERITE brojeve koje ste upisali u polja pored nezaokruženih pitanja.

Pogledajte koliko ste izloženi riziku profesionalnog sagorijevanja.

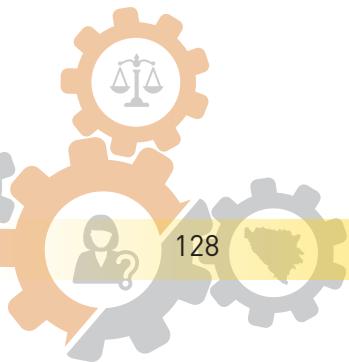
19 ili manje = Izuzetno nizak stepen rizika

20 -24 = NIZAK stepen rizika

25 – 29 = Umjeren rizik

30 – 42 = Visok stepen rizika

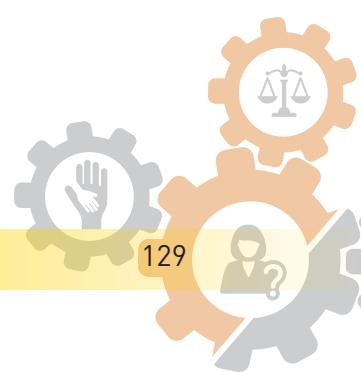
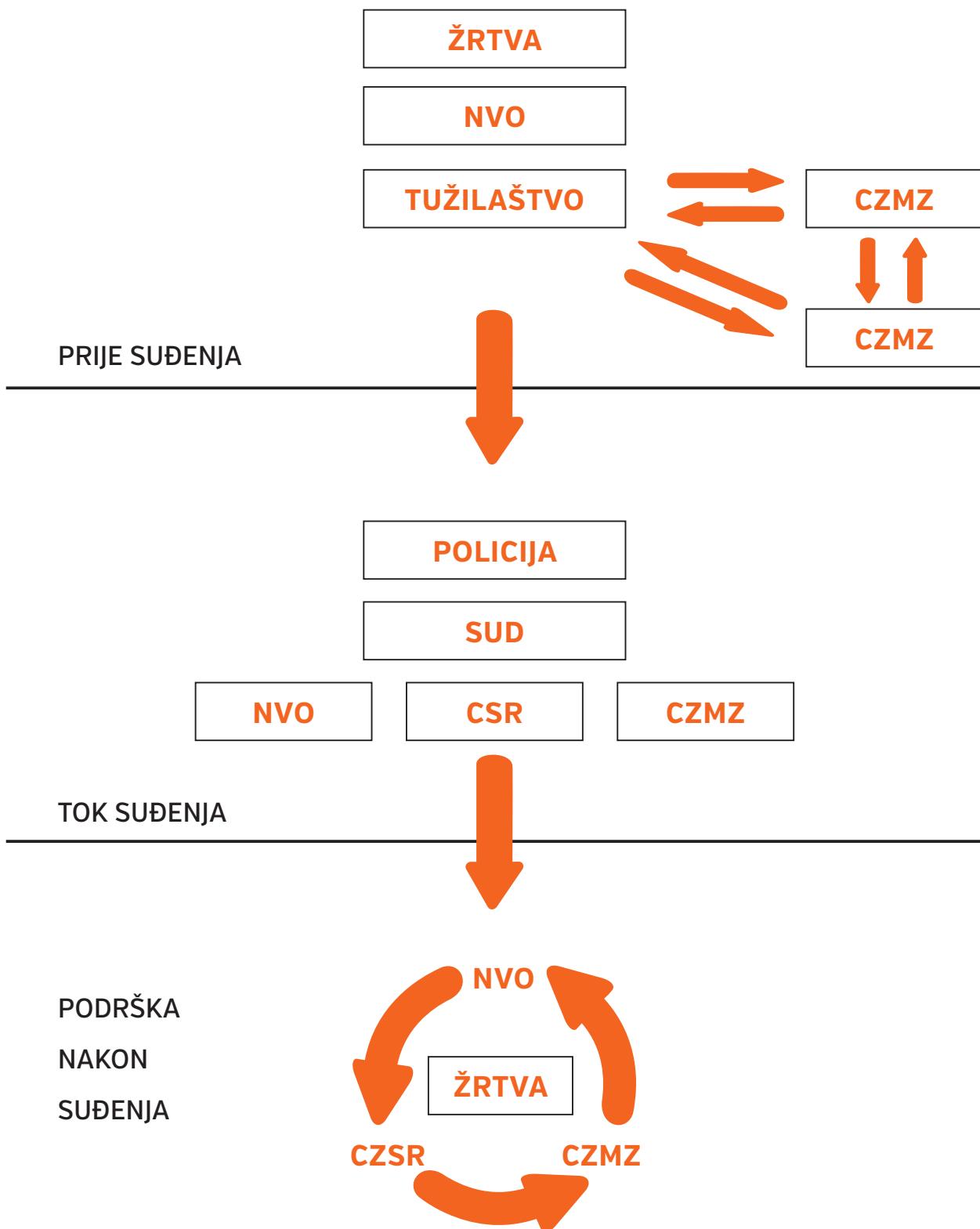
43 i više = Izuzetno visok stepen rizika



PRILOG 10

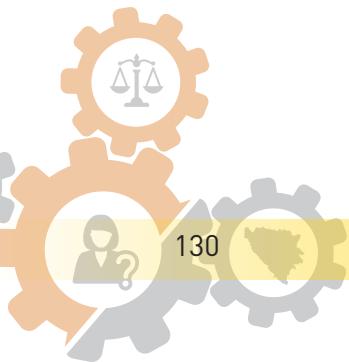
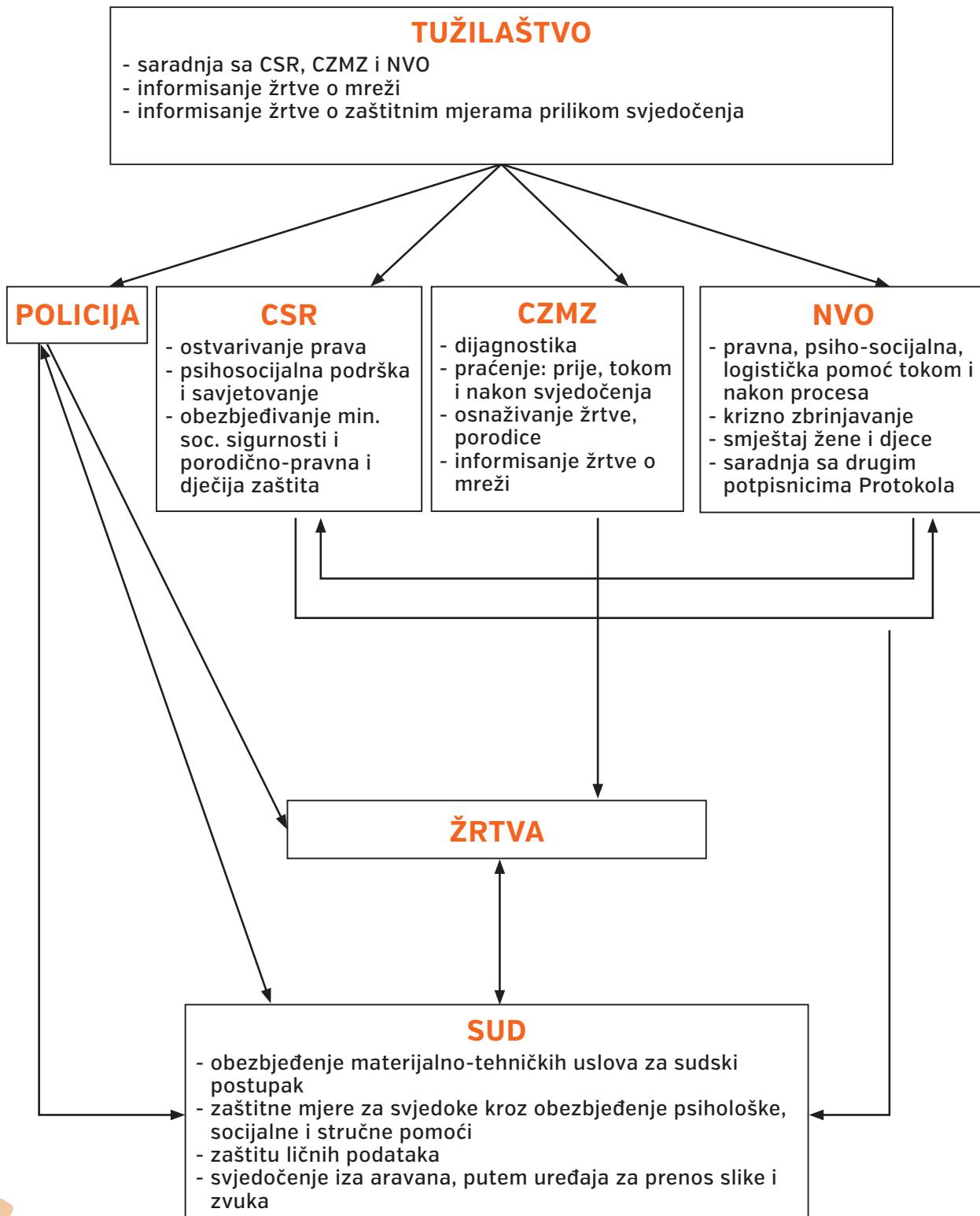
HODOGRAM – MREŽA PODRŠKE

GRUPA I

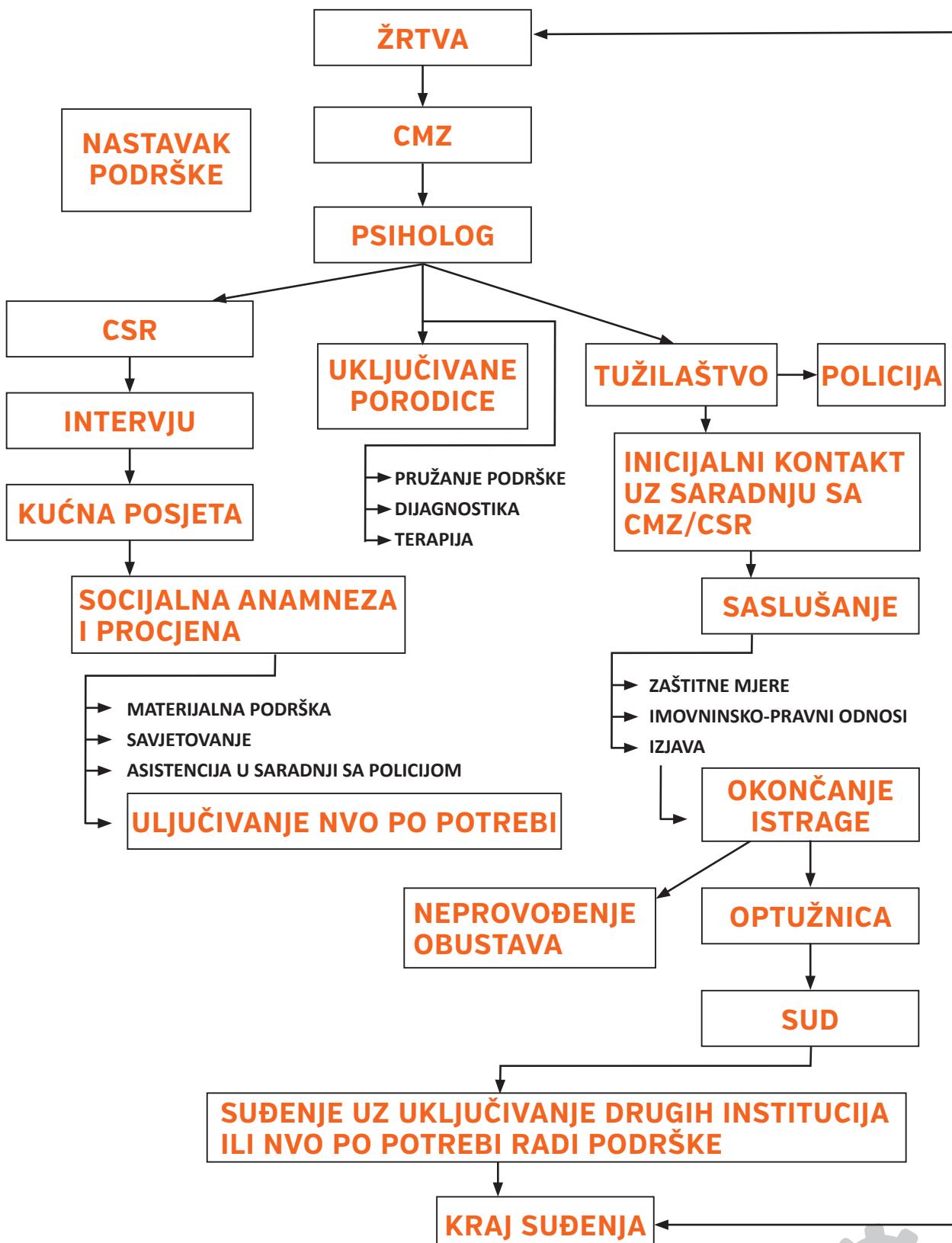


PRILOG 11

HODOGRAM – MREŽA PODRŠKE
GRUPA II



PRILOG 12

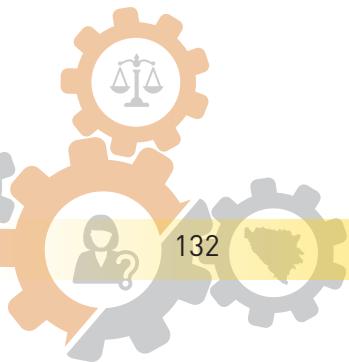
HODOGRAM - MREŽA PODRŠKE
GRUPA III

PRILOG 13

Predložak „Prepoznavanje ličnih ograničenja u radu sa svjedocima“

Svako ima neka ograničenja koje mu otežavaju komunikaciju s preživjelima žrtvama/ svjedocima. Koje je Vaše ograničenje? Zaokružite samo jedan od navedenih ili dopišite nešto što je karakteristično i specifično za Vas.

- Prebrzo reagiram i nastojim odmah pronaći bilo kakvo rješenje.
- Teško izdržim ako sam u blizini osobe koja plače.
- Budem tako emocionalno preplavljen, da me to blokira za daljnji razgovor.
- Jako me naljuti kada osoba/ svjedok ne prihvata moje sugestije i rješenja.
- Osjećam se bespomoćno jer se ništa ne može promijeniti zbog sporosti procesuiranja predmeta ratnih zločina i općenito zbog loših životnih okolnosti u našem društvu.
- Pitam se je li baš sve tako kako je svjedok ispričao. U neke priče teško je povjerovati.
- Naljutim se na svjedoke koje odustanu od svjedočenja.
- Spreman sam uraditi sve za preživjelog svjedoka/ žrtvu.
- Povučem se ako svjedok odustane od svjedočenja.
- Teško mi je slušati izjave osoba koje su preživjele silovanje.
- Previše razmišljam i kada ne želim o izjavi svjedoka/ klijenta/ stranke.
- Navesti nešto drugo _____



12.

ZAKLJUČCI I PREPORUKE





12.1. Zaključci

Tokom edukacije postalo je jasno da se posljednjih godina dosta uradilo na poboljšanju pomoći i podrške preživjelim žrtvama i svjedocima i jačanju kapaciteta u okviru pravosudnog sistema, sistema socijalne i zdravstvene zaštite i profesionalnih nevladinih organizacija u BiH. Međutim, to nije dovoljno za zadovoljavanje minimalnih standarda u pružanju zaštite, podrške i pomoći za preživjele žrtve i svjedočke krivičnih djela. Bilo je ohrabrujuće vidjeti da su učesnici tokom edukacije uvidjeli čemu u sistemu psihosocijalne podrške treba posvetiti posebnu pažnju. Po-kazali su spremnost da podrže napore za poboljšanje postojećeg stanja. Pored stručnih edukatora, dobro pripremljenog programa i cjelokupne organizacije edukacije/ treninga, značajan doprinos na edukacijama/ treninzima dali su i profesionalci aktivnim učešćem kroz razmjenu iskustava i primjera dobre prakse, ali i prakse koju je neophodno poboljšati u budućnosti.

12.2. Preporuke

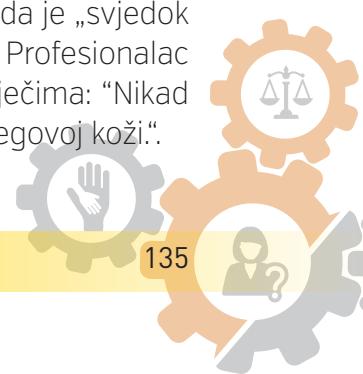
Tokom edukacije/ treninga učesnici su prepoznali i osvijestili svoje vlastite resurse, kao i resurse u zajednici, stekli nova znanja i vještine i dali niz preporuka za primjenu psihosocijalnog pristupa u radu s preživjelima žrtvama/ svjedocima.

Na osnovu gore navedenog donesene su sljedeće preporuke:

- 1. preporuke za primjenu psihosocijalnog pristupa;**
- 2. preporuke za održivost mreža podrške za preživjele žrtve svjedočke.**

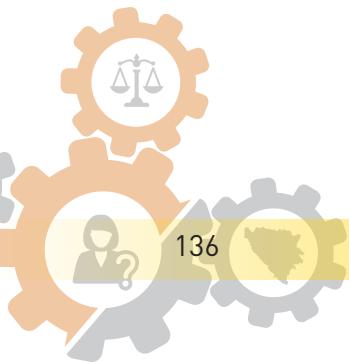
12.2.1. Preporuke za primjenu psihosocijalnog pristupa u radu sa žrtvama i svjedocima

- Pružiti psihosocijalnu pomoć i podršku uz osvještenost o traumi;
- provoditi istrage uz svijest o traumi i njenom utjecaju na psihološki status svjedoka;
- ne zaboraviti da je vodeći princip u pružanju psihosocijalne pomoći i podrške „ne nanijeti povredu“;
- prepoznati simptome traume i PTSP-a kod preživjelih žrtava i svjedoka;
- uputiti žrtve na savjetovanja ili bar ponuditi razgovor sa stručnom osobom prije, u toku i nakon svjedočenja;
- pružiti pomoć preživjelim žrtvama i svjedocima za dobrobit svake osobe kako bi odgovorili na individualne potrebe preživjelih žrtava i svjedoka i doprinijeli da budu „uspješni“ svjedoci u procesuiranju;
- pružiti informacije preživjelim žrtvama i svjedocima o ulogama institucija tokom sudskog procesa: predstaviti svaku osobu koja učestvuje tokom sudskog procesa od uzimanja iskaza do kraja suđenja i objasniti njenu ulogu [uloga tužilaštva i uloga odbrane zavisno od toga je li svjedok tužilaštva ili odbrane];
- unaprijediti koliko je moguće uvjete rada za pružanje psihosocijalne pomoći: voditi računa koliko im uvjeti i mogućnosti rada omogućuju da aktivno učestvuju u pružanju pomoći i podrške preživjelim žrtvama i svjedocima;
- biti svjestan osjećanja s kojima dolazi svjedok: iako se često može čuti da je „svjedok dokazno sredstvo“, ne treba ga tretirati kao dokaz, nego vidjeti čovjeka. Profesionalac mora osjetiti kada je svjedok prestrašen. Jedna sudinica to je opisala riječima: “Nikad nisam razmišljala kako se svjedok osjeća niti razmišljala da budem u njegovoj koži.“



12.2.2. Preporuke za održivost mreža podrške za preživjele žrtve i svjedoke

- Kontinuirano njegovati multidisciplinarni pristup u pružanju psihosocijalne podrške preživjelim žrtvama i svjedocima kroz jačanje kapaciteta mreža;
- medijski promovirati rad uspostavljenih mreža i time podizati svijest u zajednici o značaju svjedočenja i prekidanju šutnje, te time doprinositi pravdi i pomirenju;
- zalagati se za sistemsko rješenje za finansiranje mreža podrške u okviru javnih budžeta;
- promovirati vrijednost međuinstitucionalne saradnje, a sve s ciljem međusobnog upoznavanja, povezivanja i saradnje;
- jačati kapacitete aktera unutar mreža kroz kontinuirane edukacije i osposobljavanje profesionalaca za pružanje psihosocijalne podrške: postavljati pitanje: „Koliko su profesionalci stručno osposobljeni za pružanje podrške i pomoći preživjelima žrtvama/ svjedocima?“, organiziranje okruglih stolova, sastanaka, konferencija, ali i neposrednih susreta i posjeta;
- raditi na motivaciji profesionalaca koji rade u pojedinim institucijama, ustanovama i nevladinim organizacijama, a koji pružaju podršku preživjelima žrtvama svjedocima;
- koristiti naučne pristupe za predstavljanje i prenošenja svjedočenja u cilju unapređenja rasprava o pravdi, oproštaju, pomirenju i potrebi za otvorenosću.



13.

LITERATURA





- Edukacija za mlade o suzbijanju nasilja na osnovu spola/roda i o nenasilnoj komunikaciji* [2007], Medica Zenica, Zenica
- Fidahić, B. [2014], „Prevođenje za svjedočke na Sudu za ratne zločine u Hagu“, Zbornik rada-va 6, Vive Žene, Tuzla
- Husić, S. [2011], *Smjernice za uspostavu referalnih mehanizama za žrtve seksualnog i rodno utemeljenog nasilja*, Gender centar FBiH, Sarajevo
- Husić, S. i dr. [2011], *Priručnik za rad sa osobama koje su preživjele ratne traume*, Medica Zenica, Zenica
- Husić, S. i dr. [2014], *Još uvijek smo žive: Mi smo ranjene, ali smo hrabre i jake: Istraživanje o dugoročnim posljedicama silovanja i strategijama suočavanja preživjelih u Bosni i Hercegovini*, Medica Zenica i medica mondiale, Zenica
- Husić, S. i dr. [2017], *Pristup osjetljiv na stres i traumu za zdravstvene radnike koji pružaju podršku preživjelim žrtvama rodno zasnovanog nasilja*, Medica Zenica i medica mondiale, Zenica
- Ibrahimefendić, T. [2013], „Traumatsko iskustvo i problemi svjedočenja“, V Zbornik radova, Vive Žene, Tuzla
- Ibrahimefendić, T. [2014], „Obnavljanje veza između pojedinaca i zajednice i između pojedinačna i porodice“, VI Zbornik radova, Vive Žene, Tuzla
- Ibrahimefendić, T. [2015], *Priručnik za obuku: Psihosocijalni pristup u radu sa žrtvama / svjedocima u sudskim procesima*, Vive Žene, Tuzla
- Ibrahimefendić, T. i M. Timanović [2010], *Priručnik za treninge iz psihosocijalnog rada sa žrtvama/ svjedocima, tužiteljima i istražiteljima*, Vive Žene, Tuzla
- Kontekstualni pristup strahu, traumi i gubitku* [2008], grupa autora, Vive Žene, Tuzla
- Muradbegović, A. i E. Ibralić [2017], „Psihološka priprema svjedoka prije, tokom i nakon svjedočenja – iskustvo iz prakse“, VIII Zbornik radova, Vive Žene, Tuzla
- Osnovna studija Projekta za transnacionalni zdravstveni trening u Bosni i Hercegovini [pri-lagođeni koncept za Medicu Zenica i medicu mondiale]* [2015], Medica Zenica i medica mondiale, Sarajevo
- Ostojić, E. i dr. [1999], *Drugi pogled 3: Priručnik za pomagače i pomagačice koji rade sa žrtvama i preživjelima nasilja*, Medica Zenica, Zenica
- Priručnik za trening* [2014]: *Pristup u radu sa žrtvama nasilja u porodici*, grupa autora, Vive Žene, Tuzla
- Spahić-Šiljak, Z. i S. Husić [2010], *Dijalogom protiv nasilja: Rodno utemeljeno nasilje i multi-religijski dijalog*, TPO Fondacija i Medica Zenica, Sarajevo

