



nasilne veze su  
**BEZVEZE**





nasilne veze su  
**BEZVEZE**

# Impressum

Pripremila: S.C.  
Izdavačice: CESI  
Za izdavačice: Nataša Bijelić  
Dizajn i tisak: ACT Printlab  
Godina izdanja: 2016.

Kontakt:  
CESI - Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje  
Nova cesta 4, 10 000 Zagreb  
Tel: 01 24 22 800  
E-mail: [cesi@cesi.hr](mailto:cesi@cesi.hr)  
[www.cesi.hr](http://www.cesi.hr)  
[www.sezamweb.net](http://www.sezamweb.net)

Publikacija je nastala u okviru projekta "Nasilne veze su bez veze - Prevencija nasilja u partnerskim vezama među mladima" koji provodi CESI u partnerstvu s Udrugom Hera Križevci, Srednjom gospodarskom školom Križevci i Strukovnom školom Durđevac.

Projektom želimo doprinijeti učinkovitoj prevenciji nasilja u partnerskim vezama među mladima, unaprjeđenju suradnje organizacija civilnog društva i institucija u provođenju učinkovitih preventivnih programa te stvaranju nulte tolerancije na nasilje. Projekt se provodi uz financijsku podršku Ministarstva socijalne politike i mladih.



CESI



Ova publikacija izrađena je uz financijsku podršku Ministarstva socijalne politike i mladih. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost CESI i ni na koji se način ne može smatrati da odražava gledišta MSPM-a.



Ministarstvo socijalne  
politike i mladih



**KVALITETNE I  
ŠTETNE VEZE**

Razni ljudi imaju razna shvaćanja što čini vezu „dobrom“. Općenito, kvalitetne veze su one koje se temelje na jednakosti, a ne na kontroli i moći nad drugom osobom. U kvalitetnoj vezi osjećate se ugodno, sigurno, mislite dobro o sebi, osjećate da vam se vjeruje i da vas se poštuje.

## Karakteristike kvalitetne veze

- Uzajamno poštovanje i ljubav  
On/ona me sluša i poštuje mene i moje osobne granice. Isto tako se ponašam i ja. Nikad me ne ponižava i ne čini da se osjećam loše.
- Povjerenje  
Ugodno nam je jednom s drugim. Slobodno možemo reći ili učiniti što god želimo. On/ona me ne provjerava i ne krivi me bez razloga.
- Dobra komunikacija  
Slušamo jedno drugo. Razgovaramo otvoreno i nema nesporazuma. Mogu izraziti svoje osjećaje bez straha od odbijanja.
- Iskrenost  
Ne lažemo jedno drugom.
- Osnaživanje i pružanje podrške
- Privatnost  
Svaka osoba ima prostor za sebe. Budi svoj/a, tvoja osobnost ne smije ovisiti o tvom dečku ili tvojoj djevojci. Postoji poštovanje privatnosti druge osobe (u privatnom životu i online aktivnostima).
- Sigurnost  
Jedno s drugim se osjećate sigurnim, nikad ne udarate jedno drugo, niti jedno drugom prijetite.
- Jednakost – pravednost  
Zajednički odlučujete, nijedno ne naređuje niti nameće mišljenje drugoj osobi. Postoji ravnoteža u uzimanju i davanju.

- On/a me čini sretnim/sretnom, i sigurnijim/sigurnijom.
- Stalo nam je jednom do drugog.
- Empatija  
Nastojim shvatiti kako se on/a osjeća, mogu se staviti u njen/njegov položaj. On/a nastoji osjetiti što ja osjećam.
- Svađanje, ali uz rješavanje problema  
Kod svih u nekoj točki može doći do neslaganja, ali to nam ne daje pravo da vrijeđamo druge ljude. Pokušajte naći rješenje. Postane li rasprava prežučna, bolje je prekinuti i nastaviti kasnije.
- Kontroliranje bijesa  
Svi se ponekad naljutimo, na način na koji izražavamo svoju ljutnju može utjecati na naš odnos s drugim ljudima. Postoje načini kako se može kontrolirati bijes, primjerice, dubokim disanjem, brojanjem do 10, ili razgovorom.

## Kako dobiješ ovakvu vezu?

- Kad ste otpočetakka jedno s drugim iskreni.
- Kad jedno drugom dajete prostora za sebe.
- Kad ste odgovorni za to kako se osjećate i cijenite sebe.
- Kad ne očekujete da će druga osoba riješiti sve vaše problem ili da će vam dati sve što trebate.
- Kad govorite istinu čak i onda kad je to teško... ne da biste povrijedili drugu osobu, već da iskrenošću pokažete da poštujete sebe i osobu s kojom ste u vezi.
- Kad ne pustite bilo kome da s vama postupa kao s otiračem za cipele!
- Kad postupate s drugom osobom onako kako biste voljeli da se postupa s vama.



## Karakteristike štetne veze

- Odluke donosi uvijek ista osoba.
- Osoba radi grimase (koluta očima, i slično) dok ne dobije što želi.
- Osoba vrši pritisak dok ne dobije ono što želi.
- Osoba prestaje razgovarati s vama ili prestaje obraćati pažnju na vas dok govorite.
- Osoba vjeruje da ima više prava nego vi.
- On/a je izrazito ljubomoran/ljubomorna.
- Želi imati tvoju lozinku za online profile (Facebook, Twitter, Foursquare...)
- Osuđuje vas ili vaše prijatelje i prijateljice.
- Sprječava vas da vidate druge ljude.
- Čini da se osjećate loše.
- Bojite se da ga/je ne naljutite.
- Kad je ljut/a, viče na vas, ruga vam se, vrijeđa vas, udara vas ili baca stvari na vas
- Napada vas.
- Vrijeđa vas i omalovažava.
- Uništava vaše osobne stvari.
- Prisiljava vas da činite stvari koje ne želite.
- Jedno drugom lažete.
- Bojite se za svoju sigurnost.

## Zašto osobe ostaju u štetnim vezama?

Osobe koje su u štetnim vezama obično vjeruju da će se stvari popraviti, da je riječ samo o „fazi“ koja će proći.

Vjeruju da mogu promijeniti osobu s kojom su u vezi.

Neki / neke od njih su već vidjeli / vidjele takve oblike ponašanja u drugim vezama, primjerice, u vlastitom domu, pa ne prepoznaju ove znakove kao upozorenje da je nešto pogrešno.

Određen broj ljudi smatra da je bolje imati mladića / djevojku, nego prekinuti štetan odnos.

Neki se boje prekinuti vezu, bilo zato što misle da ne mogu živjeti bez partnera / ice, ili se boje da će se ta osoba ponašati nasilno.

Još jedan od mogućih strahova je da više nikad neće pronaći osobu za vezu.

### Što može učiniti osoba koja je u štetnoj vezi?

- Važno je prepoznati znakove upozorenja prije nego što se pretvori u nasilnu vezu.
- Ukoliko netko smatra da veza u kojoj se nalazi nije kvalitetna, može o tome razgovarati s osobom s kojom je u vezi.
- Također, može o tome razgovarati i sa prijateljima i prijateljicama, i drugim osobama od povjerenja –netko sa strane može dati svoj pogled na vezu u kojoj smo.
- Ukoliko u vezi dolazi do nasilja ili zlostavljanja, za pomoć se treba obratiti odrasloj osobi u koju ima povjerenja ili stručnoj osobi.



**NASILJE U  
PARTNERSKIM  
VEZAMA  
MLADIH**

Nasilje u intimnim partnerskim vezama odnosi se na nasilje koje jedna osoba provodi nad drugom, a pri tom te osobe jesu, ili su bile, u intimnoj vezi. Osoba koja zlostavlja ciljano se ponaša tako da izaziva strah, propadanje i ponižavanje kako bi se kontrolirala druga osoba.

Cilj mu je uspostaviti i vršiti kontrolu i nadmoć nad drugom osobom. Žrtve nasilja u intimnim partnerskim vezama su, najvećim dijelom, žene. Do zlostavljanja može doći za vrijeme veze, u fazi prekida, ili nakon što je veza završila.


Nasilje u intimnim partnerskim vezama je obrazac zlostavljajućih i prijetećih ponašanja, koja mogu uključivati fizičko, seksualno i psihološko nasilje.

## Vrste nasilja

Fizičko zlostavljanje je uporaba fizičke sile protiv druge osobe, koja za posljedicu ima ozljeđivanje osobe, ili dovođenje osobe u opasnost od ozljede.

Fizičko zlostavljanje uključuje: guranje, bacanje, šamaranje, grubo hvatanje, udaranje, udaranje šakom, podmetanje noge, ograničavanje kretanja, zatvaranje, čvrsto držanje, napad oružjem, nanošenje opekotina, ubojstvo.


Psihološko ili emocionalno zlostavljanje može biti verbalno ili neverbalno. Takva su ponašanja manje uočljiva od fizičkog zlostavljanja, ali ožiljci koje ostavlja emocionalno zlostavljanje su duboki i posljedice mogu biti štetnije od fizičkog zlostavljanja. Uključuje korištenje prijetnji ili zastrašivanja,



nasilje prema stvarima ili kućnim ljubimcima, kao način izazivanja straha od daljnjeg nasilja, vikanje ili vrijeđanje, dovođenje u neugodnu situaciju, ismijavanje ili ruganje, neopravdano kritiziranje ili umanjivanje postignuća ili ciljeva žrtve, nemanje povjerenja u odluke koje donosi žrtva, govorenje žrtvi da je sama, bez osobe koja je zlostavlja, bezvrijedna, neprestano provjeravanje žrtve, izrazita posesivnost, izoliranje od prijatelja i prijateljica, i obitelji, optuživanje žrtve za djela ili osjećaje zlostavljača/ice.

Seksualno nasilje je bilo koji seksualni čin, pokušaj ostvarivanja seksualnog čina, neželjeni seksualni komentar ili prijedlog koji je usmjeren protiv osobe i njezine seksualnosti, a koji može počinuti druga osoba bez obzira na odnos sa žrtvom ili situaciju u kojoj se nalaze. Seksualno zlostavljanje uključuje: seksualno uznemiravanje neželjena spolna ponašanja, koja ne uključuju nužno fizički dodir, a osobu dovode u neugodan i ponižavajući položaj, te izazivaju osjećaj srama, seksualno zlostavljanje/prisilne spolne radnje i silovanje.

Uhodenje je zlostavljanje ili prijetnja drugoj osobi, posebno na način da se drugu osobu proganja, višekratno i podmuklo, a žrtva se boji za svoju sigurnost. Uhodenje se može događati za vrijeme veze, uz intenzivno praćenje svih aktivnosti, žrtve, ili do njega može doći nakon što je osoba izašla iz veze. Elektroničko uhodenje je uporaba telekomunikacijskih tehnologija, kako bi se uhodilo drugu osobu, a tehnike koje uključuje su: ponavljani telefonski pozivi, praćenje, pronalaženje osobe kroz javno dostupne podatke, pretraživanje Interneta, ili korištenjem usluga plaćenih osoba, iznenadno pojavljivanje tamo gdje je žrtva, slanje neželjenih paketa ili razglednica, traženje podataka o žrtvi kontaktiranjem prijatelja i prijateljica, praćenje žrtvinih telefonskih poziva ili korištenja računala, slanje elektronskih poruka, prijetnje da će ozlijediti žrtvu, nekog od obitelji ili prijatelja, nanošenje štete žrtvinoj imovini.



Ekonomsko ili financijskoj zlostavljanje uključuje: uskraćivanje financijskih sredstava, krađa novca ili imovine, ili varanje partnera/ice da bi se došlo do novca ili imovine, iskorištavanje partnerove / partneričine imovine radi osobnog dobitka, sprječavanje partnera/partnerice da radi ili izabere zvanje.

## Rodno uvjetovano nasilje

Pojam rodno uvjetovano nasilje može se koristiti da bi se opisao bilo koji oblik nasilja – fizičkog, seksualnog, psihološkog, ekonomskog ili sociokulturalnog – koje ima negativan učinak na fizičko ili mentalno zdravlje, razvoj i identitet osobe, i koje je posljedica rodno uzrokovane nejednakosti. Rodno uvjetovano nasilje je usmjereno prema osobi zbog roda ili spola.

Rodno uvjetovano nasilje pogađa i muškarce. Primjerice, dječaci i muškarci koji ne pokazuju tradicionalne „muške osobine“ doživljavaju rугanje i nasilje. Fizičkom i verbalnom nasilju su često izložene i homoseksualne osobe. Međutim, rodno uvjetovano nasilje više pogađa djevojke i žene i zato se često govori o nasilju protiv žena (Vijeće Europe, 2009). U svakom slučaju, rodno uvjetovano nasilje predstavlja ozbiljnu prepreku postizanju jednakosti žena i muškaraca i predstavlja kršenje ljudskih prava.

Rodno uvjetovano nasilje postoji u svim zemljama, bez obzira na kulturu, klasu, stupanj obrazovanja, nacionalnost i porijeklo. Primjerice, statistike (FRA, 2014a) pokazuju da skoro četiri od 10 žena u EU svakodnevno doživljava nasilje u svom domu ili izvan njega.

## Mitovi i činjenice o nasilju

- **Svim se djevojkama i ženama sviđa kad za njima zvižde.**

Ovo je zabluda i velikom broju žena i djevojaka se ne sviđa kad za njima zvižde. U takvim situacijama osjećaju bijes, strah, bespomoćnost, osjećaju se kao objekt, itd.

- **Neke se žene oblače tako da je jasno da traže seks.**

Sve žene ili djevojke imaju pravo nositi što žele, i imaju pravo izabrati osobu s kojom će imati spolni odnos. Rečenice kao što su „sama je to tražila, vidi se po odjeći“ ili „bila je provokativno obučena“ krive žrtvu, a ne osobu koja je počinila nasilje. Uporaba nasilja je uvijek izbor. Za ponašanje je 100% odgovorna osoba koja je bila nasilna, a ne žrtva.

- **Ljubomora je znak ljubavi.**

Ljubomora nema veze s ljubavlju; to je znak posesivnosti, nedostatka povjerenja i nesigurnosti. To je ujedno i jedan od najčešćih ranih znakova koji upozoravaju na zlostavljanje. Osoba koja zlostavlja ispituje žrtvu o tome s kim razgovara, optužuje je/ga za flertovanje s drugim osobama, ili zamjera provođenje vremena s prijateljima i prijateljicama, ili drugim ljudima. Zlostavljač/ica često naziva telefonom, ili nenajavljeno dolazi.

- **Kad mladić mazi djevojku, a ona kaže: „Ne“, ona obično misli: „Da.“**

Ne uvijek znači ne. Ako je netko nesiguran što djevojka/žena pokušava reći, treba je pitati i tražiti pristanak.

- **Prihvatljivije je da mladić prevari djevojku, nego ona njega.**

Prevara u vezi je neprihvatljiva, bez obzira tko je počini, jer nanosi emocionalnu bol drugoj osobi. Uvjerenje da je manje prihvatljivo ako djevojka prevari mladića izražava neravnopravan odnos u vezi i nije dobar temelj za iskrenu i kvalitetnu vezu.

- **Mladić ima pravo prisiliti djevojku na spolni odnos ako je pristala ljubiti se s njim, ili je pristala na intimne dodire.**

Nitko nema pravo prisiliti osobu na spolni odnos. Pristanak na ljubljenje ili dodirivanje ne znači i pristanak na spolni odnos. Svaka osoba ima pravo reći NE i predomisliti se u bilo kojem trenutku.

- **Nasilje u vezama nije jako izražen problem.**

Svaku treću ženu fizički ili seksualno zlostavlja osoba s kojom je u vezi, a svaka treća osoba adolescentne dobi doživljava nasilje u vezi.

- **Nasilje u vezama je obično jednokratni incident i neće se ponoviti.**

Nasilje ili zlostavljanje sadašnje ili bivše partnerice / partnera je rijetko kad jednokratni incident. Obično su incidenti dio obrasca u kom zlostavljanje eskalira.

- **Nasilje u partnerskim vezama je privatna stvar. Bolje je ostaviti parovima da sami razriješe svoje razmirice.**

Nasilje u partnerskim vezama je velik društveni problem. Predstavlja kršenje ljudskih prava, manifestacija je nejednakih odnosa moći između muškaraca i žena, a može biti i kazneno je djelo.

- **Ljudi koji su nasilni prema osobama s kojima su u vezi moraju biti mentalno bolesni.**

Nije nađena povezanost nasilja u intimnim partnerskim vezama i mentalne bolesti. Nasilje protiv djevojke ili žene motivirano je željom za kontrolom i moći.



## Nekoliko upozoravajućih znakova na nasilje u intimnim partnerskim vezama

Osoba zašuti i čini se nervoznom kad joj je partner/partnerica u blizini. Čini se da se boji da ga/je ne naljuti.

On/a se ponaša nasilno: verbalno, uništavanjem ili bacanjem stvari.

Žrtva ima modrice ili ožiljke, za koje nalazi izgovore.

Žrtva redovito u zadnji tren otkazuje planove, i postepeno postaje izolirana od obitelji i prijatelja.

Osoba koja zlostavlja kontrolira sve: novac, ponašanje žrtve, s kim žrtva provodi vrijeme.

### Kako pomoći prijatelju/ici koji je zlostavljan/a

- Budite tu. Slušajte bez davanja savjeta, osim ako vas se pita za savjet. Razgovarajte s prijateljem/icom o tome koje mogućnosti ima i recite joj/mu da mu/ joj vjerujete.
- Recite joj/mu da ne zaslužuje bol i da nije kriv/a. Nitko ne zaslužuje loše postupanje.
- Ne vršite pritisak da prekine vezu i ne govorite loše o osobi s kojom je u vezi. To može odbiti tvog prijatelja/icu.
- Poštujte osjećaje svog prijatelja/ice i nemojte joj/mu govoriti kako bi se trebao/la osjećati. Ne zaboravite da je i dalje moguće voljeti nekog tko nam nanosi bol.
- Ne prosuđujte! Doznajte što vaš PRIJATELJ/ICA želi učiniti sa svojom vezom i podržite je/ga. Možete pomoći i bez toga da govorite drugima što bi i što ne bi trebali učiniti.

- Prijatelj/ica može biti zbunjen/a – može se predomisliti. To je u redu!
- Ne pretjerujte! Ako vam je reakcija pretjerana, prijatelj/ica se može osjećati još gore. To ne pomaže.
- Ne pitajte nepotrebna pitanja. Nije vrijeme za radoznalost.
- Pazite na govor tijela i poštujte osobni prostor svog prijatelja/ice. Ne žele svi zagrljaje!
- On/a može osjećati “krivnju” što ti ovo govori. Možda ju/ga je sram... ili je ljut/a.
- Očekujte brojne emocije i/ili reakcije.
- Ohrabrite ju/gad a potraži pomoć. Ponudite pomoć da nađe stručnu osobu kojoj može vjerovati, i ponudite da idete s njim/njom na sastanak.
- Nazovite telefonsku liniju koja se bavi nasiljem u vezama, da doznate što još možete učiniti za svog prijatelja/icu. Možete ostati i anonimni, ako to želite.
- Za prijavu nasilja na Internetu upotrijebite gumb „prijavi nasilje“-većina društvenih mreža ga ima. Možete prijaviti i policiji na <https://redbutton.mup.hr/>
- Pružite podršku! Pomozite prijatelju/ici da prikupi informacije – nabavite pisane informacije o zlostavljanju u vezama i dajte prijatelju/ici (Budite jako pažljivi! Pisane informacije dajte samo onda, ako ste sigurni da time nećete prijatelja/icu izložiti još većoj opasnosti ako ih otkrije zlostavljač/ica) – U slučaju da postoji takva mogućnost, informacije prenesite usmeno.
- Ne suočavajte se s partnerom/icom osim ako vaš prijatelj/ica misli da bi to moglo pomoći. Takvo bi suočavanje moglo lošu situaciju učiniti još gorom. Ne činite ništa što bi ugrozilo vašu sigurnost.

- Dozvolite prijatelju/ici da sam/a odlučuje, i poštuju te odluke, ako se s njima i ne slažete.
- Ne kritizirajte prijatelja/icu što ostaje u vezi ili je pokušava popraviti. Samo je/ga podsjetite da ćete joj/mu biti na raspolaganju.

### **Ako poznate nekog tko zlostavlja osobu s kojom je u vezi, evo kako možete pomoći:**

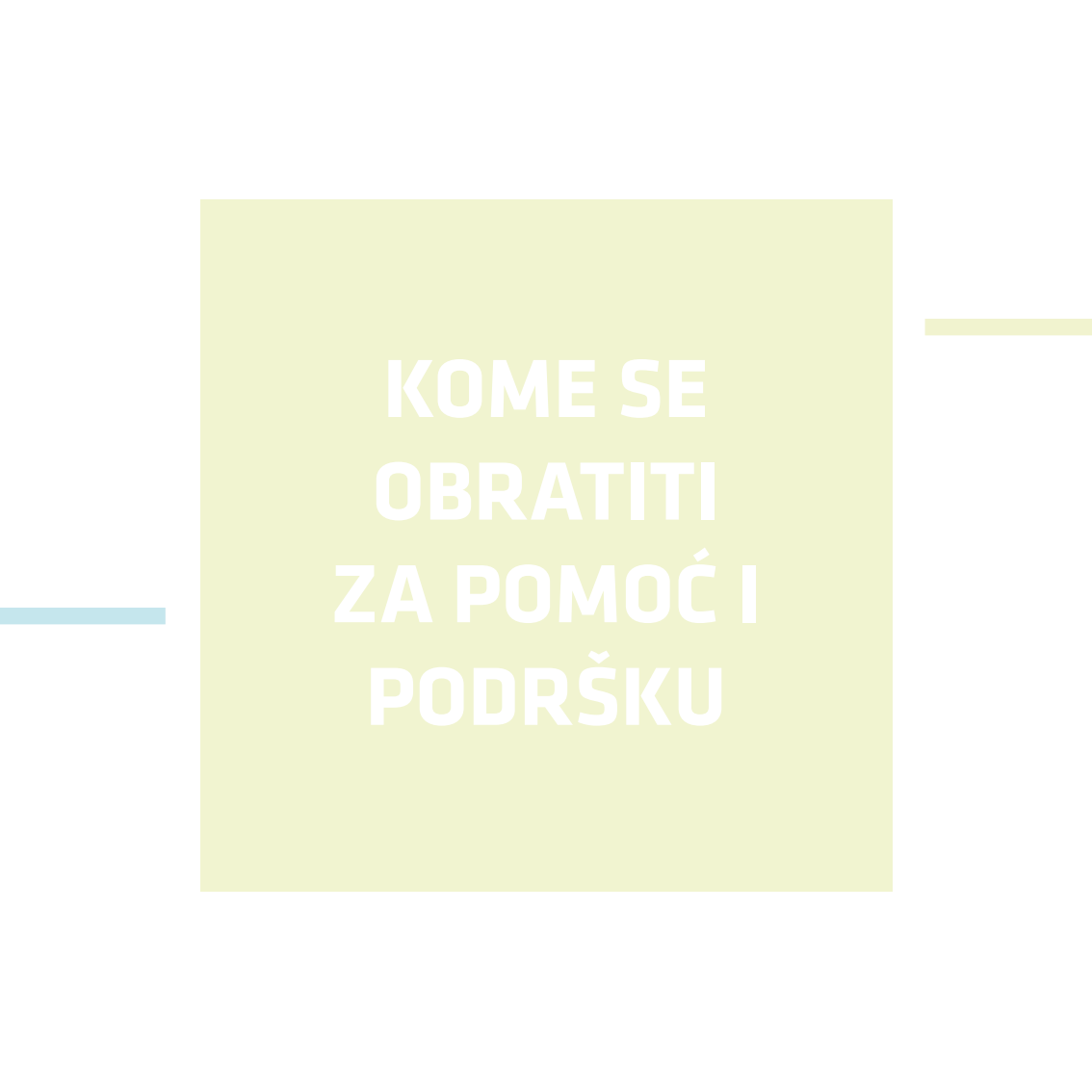
- Slušajte i budite strpljivi. Svakome je teško priznati da ima problem.
- Jasno recite prijatelju/ici da takvo ponašanje nije u redu.
- Recite mu/joj da je nasilno ponašanje pogrešno i da je **NAPAD ZLOČIN!**
- Potaknite prijatelja/icu da potraži pomoć. Ne može sam/a riješiti problem. Ponudite pomoć u pronalaženju stručne osobe kojoj može vjerovati, ponudite da idete s njim/njom na sastanak.
- Pomozite prijatelju/ici da preuzme odgovornost za svoje ponašanje, tako što ćete imenovati zlostavljanje kad ga vidite ili čujete. Recite prijatelju/ici da su krivljenje alkohola, droge ili osobe s kojom je u vezi samo izvori.
- Ukoliko vam je prijatelj/ica odrastao/la u nasilnom domu, pokušajte s njim/njom razgovarati kako je to utjecalo na njene/njegove veze.

- Recite prijatelju/ici da je zlostavljanje naučeno ponašanje i da mogu naučiti promijeniti se.  
Pružite podršku osobi s kojom je vaš prijatelj/ica u vezi. Neka zna da ne zaslužuje biti zlostavljan/a.  
Podijelite s prijateljem/icom činjenice o zlostavljanju i nasilju.  
Recite mu/voj da će, ne potraži li pomoć, izgubiti iz života sve ljude do kojih mu/voj je stalo.  
Nazovite telefonsku liniju za pomoć u slučajevima nasilja, da doznate kako još možete pomoći. Ako želite, možete ostati i anonimni.  
Nabavite pisane informacije o zlostavljanju u vezama i dajte ih svom prijatelju/ici, kao i osobi s kojom je u vezi (vodite računa o sigurnosti partnera/ice svog prijatelja/ice).  
Budite uzor za zdrave veze, odnosite se s poštovanjem prema svom partneru/ici, prijateljima i prijateljicama.



**PRAVA  
U VEZI**

- **Imaš pravo izraziti svoje osjećaja ili ih zadržati za sebe.**
- **Imaš pravo izraziti svoje mišljenje i tražiti da se poštuje.**
- **Imaš pravo na iskrenu i otvorenu komunikaciju.**
- **Imaš pravo osjećati se sigurno.**
- **Imaš pravo da se drugi/e prema tebi odnose s poštovanjem .**
- **Imaš pravo biti ravnopravan/na u vezi.**
- **Imaš pravo biti u kvalitetnoj vezi.**
- **Imaš pravo na privatnost i vrijeme za sebe.**
- **Imaš pravo reći „NE“.**
- **Imaš pravo odbiti seks ili ne stupiti u seksualne odnose.**
- **Imaš pravo prekinuti vezu.**
- **Imaš pravo bez osjećaja krivnje odbiti izaći s nekim.**



**KOME SE  
OBRAITITI  
ZA POMOĆ I  
PODRŠKU**

### **Hrabri telefon**

116 111

Dordićeva 26, 10 000 Zagreb, Hrvatska

info@hrabritelefon.hr

www.hrabritelefon.hr

### **Plavi telefon**

Ilica 36, 10000 Zagreb

01 4833 888

plavi-telefon@zg.t-com.hr

www.plavi-telefon.hr

### **„Modus“ - Savjetovalište Centra za djecu, mlade i obitelj u sklopu Društva za psihološku pomoć**

Kneza Mislava 11, 10000 Zagreb

01 4621 554, 01 4621 552

www.dpp.hr

### **Zagrebačko savjetovalište protiv nasilja djece i mladih "Luka Ritz"**

Fabkovićeva 1/3, 10 000 Zagreb

01 888 5440

info@savjetovaliste.hr

www.savjetovaliste.hr



### **Tesa – psihološki centar**

Trg bana Josipa Jelačića 1/III, Zagreb  
01 48 28 888  
psiho.centar@tesa.hr  
www.tesa.hr

### **Poliklinika za zaštitu djece Grada Zagreba**

Đorđićeva 26, Zagreb  
01 34 575 18  
www.poliklinika-djeca.hr

### **Ambidekster klub**

Valpovačka 13, Zagreb  
01 298 95 64  
info@ambidekster.hr  
www.ambidekster.hr

### **Savjetovalište za djecu i odrasle žrtve obiteljskog nasilja**

Ninska 10/II, 10360 Sesvete - Zagreb  
0800 8898  
mirna-zona@zagreb.hr

### **SOS TELEFON – GRAD RIJEKA**

#### **Udruga za pomoć žrtvama nasilja**

Verdijeva 11, 51000 Rijeka  
051 211 888, 091 2118 882, 091 2118 885  
sos.rijeka.pomoc@gmail.com  
www.sos-telefon.hr

## **SeZaM – Seksualna edukacija za mlade**

Online savjetovalište: [pitanje@sezamweb.net](mailto:pitanje@sezamweb.net)  
[www.sezamweb.net](http://www.sezamweb.net)

## **Feniks – Udruga za zaštitu djece, mladih i obitelji**

Bunićeva poljana 5/II, 20000 Dubrovnik  
020 358 560, 098 1688 669  
[feniks@du.t-com.hr](mailto:feniks@du.t-com.hr)

## **LORI Lezbijska organizacija Rijeka**

051 212 186, 091 593 4133  
[loricure@yahoo.com](mailto:loricure@yahoo.com)  
[www.lori.hr](http://www.lori.hr)

## **TRANSavjetovanje**

Udruga Trans Aid  
mjesto je za trans\*, inter i rodno varijantne osobe  
u potrazi za podrškom  
e-mail: [transavjetovanje@transaid.hr](mailto:transavjetovanje@transaid.hr)  
[www.transaid.hr](http://www.transaid.hr)

## **Savjetovalište za zaštitu reproduktivnog zdravlja mladih**

Mirogojska cesta 16, Zagreb  
01 4696 281  
[skolska@stampar.hr](mailto:skolska@stampar.hr)  
[www.stampar.hr/hr/savjetovaliste-za-zastitu-reproduktivnoga-zdravlja-mladih](http://www.stampar.hr/hr/savjetovaliste-za-zastitu-reproduktivnoga-zdravlja-mladih)

## **Udruga „Hera“ Križevci – Savjetovalište**

048 271 335

info@udruga-hera.info

www.udruga-hera.info

## **Ženska soba - Centar za žrtve seksualnog nasilja**

Maksimirska 51a, 10000 Zagreb

01 6119 444

savjetovaliste@zenskasoba.hr

www.zenskasoba.hr

## **Informacije o kontaktima savjetovališta i institucija u svim županijama možete naći na Internetskoj stranici Sigurno mjesto**

ww.sigurnomjesto.hr

## **Policija 192**

## **Pravobraniteljica za djecu**

01 4929 669, 01 4921 278

info@djete.hr

www.djete.hr

## **Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova**

01 48 48 100

e-mail: ravnopravnost@prs.hr

www.prs.hr

