

SIGURNA SAM!

Život bez nasilja
u Grazu

Sve u vezi s temom
„Protiv nasilja nad ženama“
na **#grazstehtauf**

GRAZ



Kućno nasilje	12
Sigurno stanovati	20
Seksualno nasilje	24
Seksualno uznemiravanje	28
Seksualno uznemiravanje na radnom mjestu	32
Seksualno uznemiravanje telefonom	36
Nasilje na internetu	40
Uhođenje	44
Inicijative koje pružaju podršku	48
Samopotvrđivanje i samoobrana	54
O šutnji i slušanju	60
Signal za pomoć	64
Familien.Kompetenz.Zentrum.	68

Drage stanovnice i stanovnici grada Graza,

ovu brošuru treba uzeti u ruke kao alat koji vas informira i nudi vam pomoć, tako da u slučaju potrebe možete brzo reagirati. Jer nasilje nad ženama tiče se svih nas!



© Christian Jungwirth

Elke Kahr
gradonačelnica

Nasilje nije samo fizičko

Nasilje obuhvaća daleko više od samih fizičkih napada. Različiti oblici sežu od fizičkog preko psihičkog pa sve do seksualnog nasilja.

Jako mnogo ljudi izloženo je nasilju: samo 7,4 odsto žena i 14,7 odsto muškaraca nisu do sada imali nikakvih iskustava s različitim oblicima nasilja.¹

Prvo sredstvo protiv nasilja je senzibilizacija.

1: Usp. Austrijski institut za istraživanja porodice (ÖIF), 2011.: Nasilje u porodici i u bliskom socijalnom okruženju. Austrijska studija prevalencije nasilja nad ženama i muškarcima. Univerzitet u Beču, str. 7.

Gdje počinje nasilje?

Koja su moja prava?

Kome se mogu obratiti?

Ova brošura treba pogođenim licima u teškim situacijama pomoći i poslužiti kao putokaz.

Ostale adrese i telefonske brojeve koji vam mogu dalje pomoći naći ćete i pod **graz.at/gewaltschutz** ili preko našeg QR koda.

**SAVJETOVALIŠTA
I MJESTA KONTAKTA**



Nasilje nije samo fizičko nasilje

Seksistički vicevi i govor, postupanje sa ženama i djevojkama kao da su predmeti – sve to čini temelj za daljnje nasilje nad ženama – i upravo su strukture našeg društva i široko rasprostranjene predstave, kao što su recimo o određenim ulogama u društvu, one koje pripremaju teren za to.

Zbog strukturalnih nejednakosti u našem društvu (kao što je diskriminacija žena u poslovnom životu), žene su često financijski ovisne o muškarcima.

Zbog toga je još teže izaći iz nasilne veze.

Nasilje se često koristi kako bi se demonstrirala moć ili se kontrolirao onaj drugi.

Nasilje ne počinje šamarom – ono počinje podcjenjivačkim i diskriminirajućim stavom prema onom drugom.

**Ubistva/femicidi vrh su piramide
nasilja nad ženama.**

Piramida nasilja



Femicidi

„Femicid“ označava ubistvo žene, zato što je žena. On je vrlo često vrhunac duge historije nasilja.

Počinioci većine ubistava žena bili su partneri ili bivši partneri.

Budno socijalno okruženje i mogućnost besplatnog savjetovanja bitni su kako bi se spriječila eskalacija nasilja.

Piramida nasilja prema: <https://politikon.at/featured/2021/12/femizide-die-schattenpandemie-oesterreichs/>

Izvori: https://jbi.or.at/wp-content/uploads/2020/11/Perspektiven_2020_13_Gewalt-gegen-Frauen.pdf; <https://orf.at/stories/3237491>; <https://politikon.at/featured/2021/12/femizide-die-schattenpandemie-oesterreichs>;

Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser, aoef.at

Kućno nasilje



SAVJETOVALIŠTA
I MJESTA KONTAKTA

Muškarci više doživljavaju nasilje na javnim mjestima. Žene su s njime suočene prije svega u partnerstvu i u porodici. Počinioci su **u najvećem broju slučajeva uglavnom partneri/ice, članovi porodice ili poznanici.**

Kućno nasilje nije nikakav iznenadni oblik nasilja koji se pojavljuje samo jednom. Stalno dolazi do sve intenzivnijih činova nasilja – sve do eskalacije. U mnogim slučajevima počinioci se kaju zbog svog ponašanja, žrtva oprašta i začarani krug počinje ispočetka.

Postoje mnoge institucije koje će vam pomoći da pobjegnute iz te spirale. Adrese i poveznice možete naći preko QR koda.

Trenutne mjere zaštite u slučaju kućnog nasilja

Nazovite policiju (133), ako ste doživjeli nasilje.

Ona počiniocima može uzeti ključ od stana odnosno kuće i izreći izgon te zabranu ulaska i približavanja.

Djeca, naravno, ostaju u kućanstvu.

Pri tome je svejedno kome pripadaju stan ili kuća ili na koga glasi ugovor o najmu.

2020. godine stvorena je zakonska mogućnost za izricanje zabrane ulaska i približavanja.

Ako je izrečena ovakva zabrana, onda je licu od koje dolazi opasnost zabranjeno približiti se ugroženom licu na manje od 100 metara, gdje god ono išlo. Zabrane ulaska trenutno su ograničene na dvije sedmice.

U tom vremenu možete (uz pomoć savjetovališta) kod suda postaviti zahtjev za određivanje privremene mjere zabrane približavanja. Privremena mjera može važiti do šest mjeseci, odnosno najduže do kraja eventualnog sudskog postupka.



**Shvatite ozbiljno
svoje osjećaje!**

**Upoznajte
svoja prava!**

Savjeti za žrtve

- **Memorirajte brojeve za poziv u pomoć** u svom mobitelu, kako biste ih u hitnom slučaju mogli odmah nazvati.

policija	133
hitna pomoć	144
europski broj za poziv u nuždi	112

- Informirajte se o sigurnim smještajima u slučaju nužde i spremite telefonski broj **Ženske kuće**, u Grazu on glasi: **+43 316 429 900**.
- **Kontaktirajte poznanike**, prijatelje/ice ili iskoristite ponude profesionalnog savjetovanja.
Shvatite ozbiljno svoje osjećaje!

- Pitajte **prijatelje/ice** i rođake, možete li kod njih **prenoćiti**, ako se ne osjećate sigurno.
- Podršku i pomoć dobit ćete u **savjetovalištu**, a adresu za kontakt naći ćete pomoću našeg QR koda ili na stranici **graz.at/gewaltschutz**.
Informirajte se o svojim pravima!
- **Potražite prostorije** koje možete zaključati i u kojima možete telefonirati (prijem mobilnog signala).
- Vodite računa o tome da je baterija Vašeg **mobilnog telefona uvijek puna**.
- **Zamolite komšije** da Vam u slučaju nužde pomognu, odn. **nazovu policiju (133)**.

- **Pripremite paket za slučaj nužde** (novac, ključ, odjeća, dokumenti, lijekovi) i sakrijte ga tamo gdje lako možete doći do njega - npr. na radnom mjestu, ako tamo imate pristup u svakom trenutku ili kod svoje porodice.
- **Obavezno otiđite do liječnika/ice**, ako ste fizički ozlijeđeni (npr. silovani), da bi se mogao prikupiti dokazni materijal.
- **Profesionalnu pomoć** u Grazu ćete dobiti primjerice u savjetovalištu Tara (više o tome na str. 53).

SAVJETOVALIŠTA
I MJESTA KONTAKTA





Sigurno stanovati

Samo u rijetkim slučajevima dolazi do napada na ulazima u kuću, na stepeništima ili ako su si počinioci došli do pristupa tuđim stanovima.

U većini ovih slučajeva žrtve ne poznaju počinioce.

Savjeti za žrtve

- **Ako Vam netko prijeti** ili si želi pribaviti pristup vašem stanu, nazovite **policiju (133)**!
- **Nepoznatim licima nemojte davati podatke** o sebi.
- **Sigurnosne brave** na vratima i prozorima mogu Vam pružiti veću sigurnost. **Provalnike/ce se time može zastrašiti, a pristup im je otežan.** Kriminalistička policija pružit će vam pomoć savjetima o osiguranju Vašeg stana.

- **Ne puštajte strana lica u stan.** Koristite portafon, špijunku na vratima ili sigurnosni lanac. Tako unatoč toga možete razgovarati s nekim na vratima.
- Ako imate onaj čudan osjećaj u trbuhu zbog nekog/neke **stranog/strane/davatelja usluga** kao što je recimo zanatlija ili zastupnik/ca, **zatražite iskaznicu** od tih lica! Eventualno nazovite nadležno poduzeće. Raspitajte se da li je bio dogovoren termin.

Seksualno nasilje

Ako se morate skinuti ili govoriti o intimnim stvarima, snimati seksualizirane fotografije, ako se dodiruje intimna područja vašeg tijela, ako morate izvršavati seksualne radnje ili gledati spolne organe drugih – sve to može biti seksualno nasilje.

Skoro svaka treća žena i otprilike svaki jedanaesti muškarac izvještavaju o iskustvima sa seksualnim nasiljem.²

Riječ NE mora biti dovoljna!

Ne postoji nikakva obaveza poduzimanja seksualnih radnji i iste nikada ne smiju biti protiv volje dotičnog lica. Dovoljno je ponašati se na odbijajući način, plakati ili reći NE.

2: usp. ÖIF, 2011.

Seksualne radnje za koje lice nije dalo svoj pristanak – na temelju fizičke, kognitivne ili jezične podređenosti ili zato što otpor jednostavno nije moguć (npr. u snu ili uslijed omamljenosti) – također se mogu prijaviti.³

Seksualne radnje protiv vlastite volje (pa time i silovanje u braku) su kažnjive. Svako lice može podnijeti prijavu, bilo da se radi o žrtvi ili nekom sa strane.

³: usp. član 205 a. KZ.

Više informacija u vezi s temom seksualno nasilja možete naći

- u brošurama savjetovališta TARA – **taraweb.at**
- kao i na mrežnoj stranici **sexuellegewalt.at**.
- Mladi će informacije naći u brošuri „RECHT sexy!“ (STVARNO seksi) udruženja Hazissa – **hazissa.at**.

Seksualno uznemiravanje

Najčešće počinjeni seksualni delikt je seksualno uznemiravanje.

Skoro tri četvrtine žena navodi da su doživjele ovaj oblik uznemiravanja.⁴

Seksualno uznemiravanje uglavnom se događa u javnom prostoru (npr. u lokalima, itd.), ali se može dogoditi i kod kuće, kod prijatelja/ica, na poslu ili prilikom obrazovanja. Ono se manifestira kao uvredljivi pogledi, seksualne primjedbe, seksističke izreke i vicevi, dodiri, odn. poziv na seksualne radnje.

4: usp. <https://www.sexuellegewalt.at/informieren/zahlen-fakten/#Strafverf>

Savjeti za žrtve

- U lokalima možete šifrom „**Ist Luisa da?**“ („**Da li je Luisa ovdje?**“) dobiti pomoć od osoblja (vidi str. 50).
- Radi vlastitog osjećaja sigurnosti prilikom odlaska kući možete petkom, subotom i prije praznika nazvati **Grazer Heimweg-Telefon** između 23 i 3 h na broj telefona **+43 316 872-2277**. Pri tome s vama telefonira pripadnik Ordnungswache Graz (Redarstvo grada Graza), sve dok ne dođete kući.
- Vi određujete tko Vam se **smije približiti** – vodite se pri tome svojim instinktom.

- **Postavite jasne i nedvosmislene granice**, recimo riječima „Ruke k sebi!“ i drugim kretnjama.
- Ne upuštajte se u diskusiju s licima koja vas uznemiravaju. **Vi se ne morate opravdavati.**
- Zamolite u lokalima, sredstvima javnog saobraćaja ili na manifestacijama i festivalima **tamo zaposlene za pomoć.**
- **Zamolite nekog drugog izravno i jasno za pomoć:** „Uznemiravaju me, pomozite mi!“
- Nazovite nekoga ili se ponašajte tako kao da nekoga zovete. **Ako je nužno, nazovite policiju (133).**

Seksualno uznemiravanje na radnom mjestu



MREŽNA STRANICA
PRAVOBRANILAŠTVA
ZA RAVNOPRAVNOST

Uvredljive poruke e-pošte, seksualne aluzije ili komentari, bilo od poslodavaca/ki, kolega/ica ili klijenata/ica – seksualno uznemiravanje uvijek je kažnjivo.

Pravobranilaštvo za ravnopravnost će vam pomoći dalje. Možete nas dobiti na **gleichbehandlungsanwaltschaft.gv.at**.

Na idućim stranicama saznat ćete što možete poduzeti protiv seksualnog uznemiravanja.

Savjeti za radnike/ce

- Ako postoje **osposobljavanja u vezi s temom seksualno uznemiravanje**, učestvujte u istima. Ako ne, izrazite želju za osposobljavanjima u tom području!
- Prijavite svaki oblik **diskriminacije i nasilja** (nadređenima, povjereniku za borbu protiv nasilja ili članovima radničkog vijeća).
- **Povucite jasne granice.** Odmah progovorite u slučaju povrede granica.

Savjeti za žrtve

- **Možete obavijestiti svog poslodavca/ku.** On/ona ima obavezu brige o vama i mora vam pomoći.
- Pribilježite što se dogodilo. **Prikupite dokaze** kao što su poruke ili fotografije. **Upoznajte kolege/ice u koje imate povjerenje te radničko vijeće sa svojom situacijom.** Radničko vijeće će s vašim informacijama postupati povjerljivo i poduzeti daljnje korake, ako vi to želite.
- **Potražite pomoć u savjetovalištima.** Savjetovanje pravobranilaštva za ravnopravnost je besplatno, postupa povjerljivo s informacijama i pruža vam pomoć upravo u ovakvim slučajevima.



Seksualno uznemiravanje telefonom

Seksualno uznemiravanje telefonom također je oblik nasilja. **Vrlo često su pozivi anonimni.**

Na idućim stranicama saznat ćete što možete poduzeti protiv toga.

Savjeti za žrtve

- **Nemojte se obazirati na nazivatelja,** ne govorite ništa i poklopite slušalicu.
- Kod većine pametnih telefona u međuvremenu se može **besplatno blokirati pozive** – informirajte se kod svog operatera. Postoje i aplikacije za ovu funkciju.
- Isto tako kod svog **operatera** možete podnijeti zahtjev za tajni broj.
- Promijenite svoj telefonski broj.
- Operaterima svoje komunikacijske mreže podnesite zahtjev za **hvatanje poziva**, da bi se ustanovio identitet onog/one koji vas uznemiruje
- **Obavijestite policiju (133).**

Nasilje na internetu



INFORMACIJE O
PAKETU ZAKONA
„MRŽNJA NA MREŽI“

Podcjenivački komentari o ženama puni mržnje, uvrede, sramoćenje, lažne informacije, prijetnje. Nasilju na internetu nesrazmjerno jako su izložene žene i djevojke.

Također i u (bivšim) ljubavnim vezama partnera može se pojaviti ovaj oblik nasilja. Nasilnici/ice većinom žele zastrašiti, prisiliti na šutnju i pokazati moć.

Možete se zaštititi od nasilja na internetu, jer i ovdje važe pravila i zakoni. Informacije o paketu zakona „mržnja na mreži“ možete dobiti preko našeg QR koda ili na stranici **<https://www.bmj.gv.at/themen/Fokusthemen/gewalt-im-netz.html>**.

Savjeti za žrtve

- Najbolje je da prikupite dokaze. **Napravite snimke ekrana (screenshot)** te zapišite datum i vrijeme.
- **Ne morate šutjeti!** Prijetnje možete učiniti i javno vidljivima. Ispričajte ili napišite članovima porodice i prijateljima/icama što se dogodilo.
- Na najave nasilja trebate reagirati samo kratko, npr. „**To što pišeš nije u redu**, protiv tebe ću poduzeti odgovarajuće korake.“
- Prijavite povrede zakona ili povrede smjernica operateru odgovarajuće mrežne stranice.

- **Centar za zaštitu od nasilja u Štajerskoj pruža Vam pomoć u slučaju cyber-mobinga.**
Možete ga dobiti na telefonski broj **+43 316 77 41 99** kao i na **gewaltschutzzentrum-steiermark.at**.
- Poruke mržnje možete na primjer prijaviti izravno preko aplikacije **banhate.com** Antidiskriminacijskom uredu za Štajersku.
- Također i **Frauen*service** u Grazu nudi savjetodavne usluge u slučajevima cyber-mobinga te cyber nasilja, a može ga dobiti na telefonski broj **+43 316 71 60 22** te na **frauenservice.at**.

Uhođenje



MREŽNA STRANICA
CENTAR ZA ZAŠTITU
OD NASILJA

Uhođenje i praćenje, stalno slanje neželjenih telefonskih poziva, pisama, e-poruka i drugih poruka. Uhođenje ima mnogo strana, a može se događati i na internetu.

Kod suda možete ishoditi zabranu kontakta kao i privremenu mjeru zabrane približavanja. Na taj je način počiniocima zabranjena uspostava kontakta s vama - također i telefonom ili putem e-pošte. Osim toga se isti onda više ne smiju zadržavati u blizini vašeg stana ili na drugim mjestima na kojima se vi redovito nalazite.

Savjet i potporu možete na primjer dobiti u Centru za zaštitu od nasilja za Štajersku pod **[gewaltschutzzentrum-steiermark.at](https://www.gewaltschutzzentrum-steiermark.at)**.

Savjeti za žrtve

- **Obavijestite policiju (133)**, ako vas netko uhodi ili vas uznemirava.
- Dajte licu koja vas uhodi jasno do znanja, da vi ne želite **nikakav kontakt** s njim/njom. Ne obraćajte više pažnju na njega/nju.
- **Sakupite dokaze** (poruke, e- poruke, pisma, ...) i uz to napišite datum i vrijeme.
- **Recite ljudima** u koje imate povjerenje (prijatelji/ice, rođaci, kolege/ice), **da vas se uhodi**, kako lice koje vas uhodi više od nikoga ne bi moglo dobiti informacije o vama.
- **Ne uzimajte nikakve poklone** ili pakete od počinioca.
- U slučaju **telefonskog terora** možete od svog operatera zatražiti tajni broj. Isto tako možete i blokirati pozive s određenih telefonskih brojeva (vidi str. 38. i 39. – savjeti za žrtve u slučaju seksualnog uznemiravanja telefonom).

Inicijative koje pružaju podršku



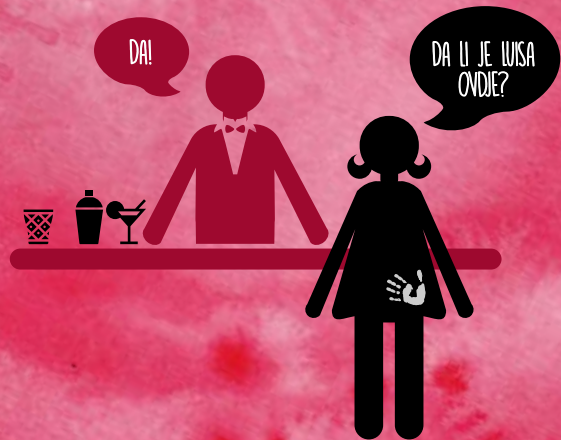
SAVJETOVALIŠTA
I MJESTA KONTAKTA

Osim mnogobrojnih institucija za pružanje savjeta u Grazu postoje i druge kampanje i inicijative koje žele pružiti podršku ljudima u neugodnim situacijama. Na idućim stranicama predstaviti ćemo pobliže tri takve.

Daljnje adrese naći ćete preko našeg QR koda ili na **graz.at/gewaltschutz**.



Kampanju provodi upravni odjel grada Graza „Žene i ravnopravnost“ u suradnji sa savjetovalištem TARA i policijom.



Da li je Luisa ovdje?

Ovo je kampanja prevencije, ponuda pomoći djevojkama i ženama koje se prilikom posjete nekom lokalu, baru ili diskoteci žele izvući iz neugodne situacije.

Trenutno* su oko 60 gastronomskih objekata i 12 centara za mlade u gradu Grazu takozvani „Luisa lokali“. Zaposleni se osposobljavaju i dobivaju sve informacije koje su im potrebne kako bi mogli brzo pomoći.

Pitanjem „Da li je Luisa ovdje?“ („Ist Luisa da?“) djevojke i žene mogu se obratiti personalu i odmah će dobiti pomoć od zaposlenih u lokalu.

* Stanje: novembar 2022.

Catcalls of Graz protiv Catcalling-a

Pojam „catcalling“ označava verbalno seksualno uznemiravanje. Seksualizirana dobacivanja, nepristojne geste i komentari, zvukovi poljupca i zviždanje te seksualne provokacije nisu kažnjivi.

Ako ste imali iskustava sa seksualnim uznemiravanjem, možete pisati **@catcallsofgraz** na Instagramu.

Negativno iskustvo će se onda kredom ispisati na onu ulicu u kojoj se verbalni napad dogodio. Fotografija kredom ispisanog natpisa te izvještaj o doživljenom će se onda objaviti – naravno anonimno. Na taj se način seksualno uznemiravanje čini vidljivim.

Savjetovalište TARA

Savjetovalište za žene žrtve seksualnog nasilja, Štajerska

U slučaju seksualnog nasilja pomaže savjetovalište TARA sa ciljem da žrtvama pruži podršku u sučeljavanju s doživljenim nasiljem i prevladavanju traume.

Haydngasse 7/EG/1, 8010 Graz

tel.: +43 316 31 80 77

taraweb.at



Samopotvrđivanje i samoobrana

Mnogi ljudi zbog svoje vlastite potrebe za sigurnošću izbjegavaju noću podvožnjake, tamne ulice, parkove ili mjesta s malo ljudi.

Veliku odgovornost za osjećaj sigurnosti žena prije svega snose urbanističko planiranje i politika. Oni mogu doprinijeti većoj sigurnosti pomoću raznih mjera, kao što su informiranje, poboljšanje rasvjete u ulicama i podvožnjacima, ali i bolja povezanost sredstvima javnog saobraćaja.

Što možete same učiniti kako bi se u takvim situacijama osjećale samosvjesnije i sigurnije, saznat ćete na idućim stranicama.

Savjeti za žrtve

- Nije vaša krivnja, ako se osjećate nesigurno ili čak pod pritiskom. Sljedeći savjeti mogu vam pomoći, **odgovornost je, međutim, uvijek na počiniocu.**
- **Uspravnim držanjem tijela** ne zračite samo samosvijest nego se i osjećate sigurnije.
- **Tečajevi samoobrane** mogu vam pri tome pomoći da ojačate percepciju svog tijela, da nastupite samouvjerenije i da se manje bojite.
- Isto tako može biti od pomoći **glasno i jasno postaviti granice**, npr. reći: „Pustite moju ruku!“ i fizički se braniti. Zamolite i prolaznike/ice za pomoć.

Besplatni džepni alarm

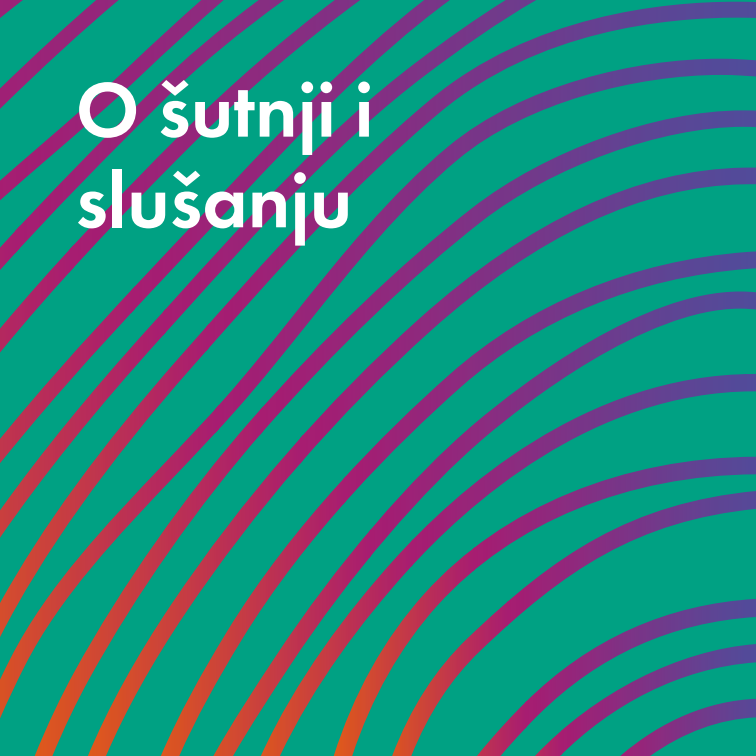
Malim alarmnim uređajem, npr. džepnim alarmom ili zviždaljkom, možete u slučaju nužde odaslati vrlo glasan signal. Na taj način skrećete pozornost drugih na sebe i odvraćate počinioce.

U okviru **#grazstehtauf** – kampanje zaštite od nasilja upravnog odjela Žene i ravnopravnost – možete dobiti svoj besplatni džepni alarm*.

Molimo zatražite džepni alarm putem e-pošte na adresi **frauen.gleichstellung@stadt.graz.at** ili telefonski na **+43 316 872-4671**.



* Ne postoji zakonsko pravo. Do isteka zaliha.



O šutnji i slušanju

Ponekad nije moguće obraniti se od nasilja.
U takvim slučajevima je važno da se ne osjećate
krivom ili da se sramite.

Nije vaša krivnja što ste doživjeli nasilje.

Odgovornost uvijek snose počinioci.

Savjeti za žrtve

- **Razgovarajte o situaciji s onima** kojima vjerujete. Takvi razgovori vas ohrabruju i daju vam snagu.
- **Niste sami!** Obratite se savjetovalištu. Tamo sa stručnjacima/stručnjakinjama možete razgovarati o onome što ste doživjeli ili poduzeti pravne korake.

- Savjetovališta pružaju podršku i prilikom **konfrontacije** s doživljenim nasiljem.
- Otiđite do liječnika/ice, ako imate fizičke povrede. U **kliničkoj forenzičkoj ambulanti** možete napraviti pregled.

Signal za pomoć

Ovaj znak rukom osmislila je udruga Canadian Women's Foundation (CWF) u aprilu 2020. godine u okviru kampanje protiv kućnog nasilja, a preko platforme TikTok postao je poznat u cijelom svijetu.

On omogućava žrtvama nasilja da strane ljude zamole za pomoć, a da počinitelj toga nije svjestan. Na taj način možete primjerice na online sastancima ovim nečujnim znakom signalizirati da ste izloženi kućnom nasilju.

Stoga: zapamtite ovaj znak i djelujte ako se susretnete s njime!

Savjeti za žrtve: znak rukom

Kao signal da trebate
pomoć izvedite
rukou sljedeća tri
pokreta zaredom.



1:
držite dlan otvorenim



2:
savinite palac



3:
stisnite šaku u pesnicu



Centar kompetencije za porodice

Centar kompetencije za porodice (Das Familien. Kompetenz.Zentrum.) Graz u Grabenstraße 90 b mjesto je kontakta za porodice s maloljetnom djecom u svim životnim situacijama i u svim fazama života. Dobivanje i podizanje djece povezano je s velikim veseljem, ali i s izazovima.

Ured za mlade i porodice nudi vama i vašoj porodici pojedinačne, porodične i grupne ponude kao i mogućnost da razmijenite iskustva s drugim roditeljima.

Izvor: Grad Graz/Ured za mlade i za porodice

Podrška u svakodnevici

Svakodnevnica s djecom može biti stresna.

Roditelji imaju sve više zadataka, koji stalno zahtijevaju nove kompetencije.

Mnogi roditelji imaju osjećaj da nisu dobro pripremljeni za ovu ulogu i da joj nisu dorasli.

Često pomažu informacije, informacije stručnjaka, kratkoročne pomoći ili razgovori s drugim roditeljima.

Što ranije roditelji potraže podršku, to prije će naučiti nositi se s izazovima.

U teškim vremenima ovdje smo za roditelje

Radnici/ce centra Das Familien.Kompetenz.Zentrum. tu su za vas,

- ako brinete o ponašanju svog djeteta ili u porodici postoje svađe i konflikti,
- ako želite razgovarati o ovim teškoćama i tražite nova rješenja,
- ako vam je potrebna psihosocijalna i psihoterapeutska pomoć.

Savjetovanje, susreti i povezivanje roditelja

U centru Das Familien.Kompetenz.Zentrum mogu djeca, roditelji, djedovi i bake i druge bliske osobe maloljetnika koristiti raznovrsne pojedinačne, porodične i grupne ponude i razmijeniti iskustva s drugim obiteljima

Sve daljnje informacije i ponude na:
[graz.at/familienkompetenzzentrum](https://www.graz.at/familienkompetenzzentrum)

- porodično savjetovanje i medijacija
- savjetovanje za parove
- savjetovanje o odgoju
- pravno savjetovanje u vezi s razdvajanjem i razvodom
- coaching roditelja
- savjetovanje u vezi sa zaštitom omladine

Brošura „MOJA SIGURNOST!“

Opsežnu brošuru „MOJA SIGURNOST!“
možete naručiti ovdje:

tel.: +43 316 872-4671

frauen.gleichstellung@stadt.graz.at

Informacije o uslugama i inicijativama upravnog
odjela Žene i ravnopravnost možete naći na stranici
[graz.at/frauen](https://www.graz.at/frauen).

Posjetite nas i na našim kanalima društvenih mreža:

facebook.com/frauengraz

[instagram/grazerin.jungundstark](https://instagram.com/grazerin.jungundstark)

Impresum

Vlasnik medija

Grad Graz | Upravni odjel Žene i ravnopravnost
Kaiserfeldgasse 17/1. kat, 8010 Graz

Uredništvo

Upravni odjel Žene i ravnopravnost
uz učestvovanje Katje Josefus

Grafička obrada

achtzigzehn – Konzept & Gestaltung GmbH

Tisak

Druckhaus Scharmer GmbH

Prijevod

HOISS (www.uebersetzungen-hoiss.at)

1. izdanje, Graz, juli 2023

Grad Graz
Upravni odjel Žene
i ravnopravnost

Kaiserfeldgasse 17, 8010 Graz
tel.: +43 316 872-4671

[graz.at/frauen](https://www.graz.at/frauen)