

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 posto žena i 14,7 posto muškaraca nisu imali nikakvih iskustava sa spektrom različitih oblika nasilja.¹

Prvo sredstvo protiv nasilja je senzibilizacija.

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

Gdje počinje nasilje?

Koja su moja prava?

Kome se mogu obratiti?

Ova brošura treba pogođenim osobama 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 predodžbe, 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 kontrolirala druga osoba.

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

Ubojstva/femicidi vrh su piramide nasilja nad ženama.

Piramida nasilja



Femicidi

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

Počinitelji većine ubojstava 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 doživljavaju nasilje više na javnim mjestima. Žene su s njime suočene prije svega u partnerstvu i u obitelji. Počinitelji/ice su **u najvećem broju slučajeva uglavnom partneri/ice, članovi obitelji 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 počinitelji/ce 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 može naći preko QR koda.

Trenutne mjere zaštite u slučaju kućnog nasilja

Nazovite policiju (133), ako ste doživjeli nasilje. Ona počiniteljima/icama 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 osobi od koje dolazi opasnost zabranjeno približiti se ugroženoj osobi na manje od 100 metara, gdje god ona išla. Zabrane ulaska trenutno su ograničene na dva tjedna.

U tom vremenu možete (uz pomoć savjetovališta) kod suda postaviti zahtjev za određivanje privremene mjere zabrane približavanja. Privremena mjera može vrijediti 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 bi ste ih u hitnom slučaju mogli odmah nazvati.

policija	133
hitna pomoć	144
europski broj za žurni poziv	112

- Informirajte se o sigurnim smještajima u slučaju nužde i pohranite 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 susjede**, 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 obitelji.
- **Obavezno otidite do liječnika/ice**, a ako ste fizički ozlijeđeni (npr. silovani), kako 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 stubištima ili ako su si počinitelji/ice pribavili pristup tuđim stanovima.

U većini ovih slučajeva žrtve ne poznaju počinitelje/ice.

Savjeti za žrtve

- **Ako Vam netko prijeti** ili si želi pribaviti pristup Vašem stanu, nazovite **policiju (133)!**
- **Nepoznatim osobama 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 dat će Vam podršku savjetima o osiguranju Vašeg stana.

- **Ne puštajte strane osobe u stan.** Koristite portafon, špijunku na vratima ili sigurnosni lanac. Tako unatoč toga možete razgovarati s osobom.
- Ako imate onaj čudan osjećaj u trbuhu zbog nekog/neke **stranog/strane/ pružatelja/ice usluga** kao što je recimo obrtnik/ca ili zastupnik/ca, **zatražite iskaznicu** od tih osoba! Eventualno nazovite nadležno poduzeće. Raspitajte se je li 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 obveza poduzimanja seksualnih radnji i iste nikada ne smiju biti protiv volje neke osobe. Dovoljno je ponašati se na odbijajući način, plakati ili reći NE.

2: usp. ÖIF, 2011.

Seksualne radnje za koje osoba nije dala 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.**

Svaka osoba može podnijeti prijavu, bilo da se radi o žrtvi ili osobi sa strane.

³: usp. članak 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**.
- Mladež će informacije naći u brošuri „RECHT sexy!“ (STVARNO seksi) udruge 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?**“ (**„Je li Luisa ovdje?“**) dobiti pomoć od osoblja (vidi str. 50).
- Radi vlastitog osjećaja sigurnosti prilikom odlaska kući možete petkom, subotom i prije blagdana nazvati **Grazer Heimweg-Telefon** između 23 i 3 sata na broj telefona **+43 316 872-2277**. Pri tome s vama telefonira pripadnik Ordnungswache Graz (Redar 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 osobama koje vas uznemiravaju. **Vi se ne morate opravdavati.**
- Zamolite u lokalima, sredstvima javnog prijevoza ili na manifestacijama i festivalima **osoblje za pomoć**.
- **Zamolite neku drugu osobu izravno i jasno za pomoć:** „Uznemiravaju me, pomozite mi!“
- Nazovite nekoga ili se ponašajte tako kao da nekoga zovete. **U slučaju nužde nazovite policiju (133).**

Seksualno uznemiravanje na radnom mjestu



MREŽNA STRANICA
PRAVOBRANITELJSTVA
ZA RAVNOPRAVNO POSTUPANJE

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

Pravobraniteljstvo za ravnopravno postupanje će vam pomoći dalje. Možete nas dobiti na **gleichbehandlungsanwaltschaft.gv.at**.

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

Savjeti za zaposlenike/ce

- Ako postoje **osposobljavanja u vezi s temom seksualno uznemiravanje**, sudjelujte 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 zaposleničkog vijeća).
- **Povucite jasne granice.**
Odmah progovorite u slučaju povrede granica.

Savjeti za žrtve

- **Možete obavijestiti svog poslodavca/ku.**
On/ona ima prema vama obvezu skrbi i mora vam pomoći.
- Pribilježite što se dogodilo. **Prikupite dokaze** kao što su poruke ili fotografije. **Upoznajte kolege/ice u koje imate povjerenje te zaposleničko vijeće sa svojom situacijom.** Zaposleničko vijeće će s vašim informacijama postupati povjerljivo i poduzeti daljnje korake, ako vi to želite.
- **Potražite pomoć u savjetovalištima.**
Savjetovanje pravobraniteljstva za ravnopravnost postupanja je besplatno, povjerljivo 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 pozivatelje/ice**, ne govorite ništa i poklopite slušalicu.
- Kod većine pametnih telefona u međuvremenu se može **besplatno blokirati pozive** – informirajte se kod svog pružatelja telefonskih usluga. Postoje i aplikacije za ovu funkciju.
- Isto tako kod svog **pružatelja telefonskih usluga** možete podnijeti zahtjev za tajni broj.
- Promijenite svoj telefonski broj.
- Operaterima svoje komunikacijske mreže podnesite zahtjev za **hvaćanje poziva**, kako bi se ustanovio identitet uznemiravatelja/ica.
- **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. Počinitelji/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 zaslona (screenshot)** te zapišite datum i vrijeme.
- **Ne morate šutjeti!** Prijetnje možete učiniti i javno vidljivima. Ispričajte ili napišite članovima obitelji 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 počiniteljima/icama 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 osobi koja vas uhodi jasno do znanja, da vi ne želite **nikakav kontakt** s njim/njom. Ne obraćajte više pažnju na tu osobu.
- **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 osoba koja vas uhodi više od nikoga ne bi mogla dobiti informacije o vama.

- **Ne uzimajte nikakve poklone** ili pakete od počinitelja/ice.
- U slučaju **telefonskog terora** možete od svog pružatelja telefonskih usluga 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 osobama u neugodnim situacijama. Na idućim stranicama predstaviti ćemo поблиže 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.



Je li 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 objekta i 12 centara za mlade u gradu Grazu takozvani „Luisa lokali“. Zaposlenici/ce se osposobljavaju i dobivaju sve informacije koje su im potrebne kako bi mogli brzo pomoći.

Pitanjem „Je li Luisa ovdje?“ („Ist Luisa da?“) djevojke i žene mogu se obratiti osoblju i odmah će dobiti pomoć od zaposlenika/ca u lokalu.

* Stanje: studeni 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 izvješće 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 s 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 prijevoza.

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 počinitelju/ici.**
- **Uspravnim držanjem tijela** ne zračite samo samosvijest nego se i osjećate sigurnije.
- **Tečajevi samoobrane** mogu vam pri tome pomoći da osnažite percepciju svog tijela, da nastupite samosvjesnije 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

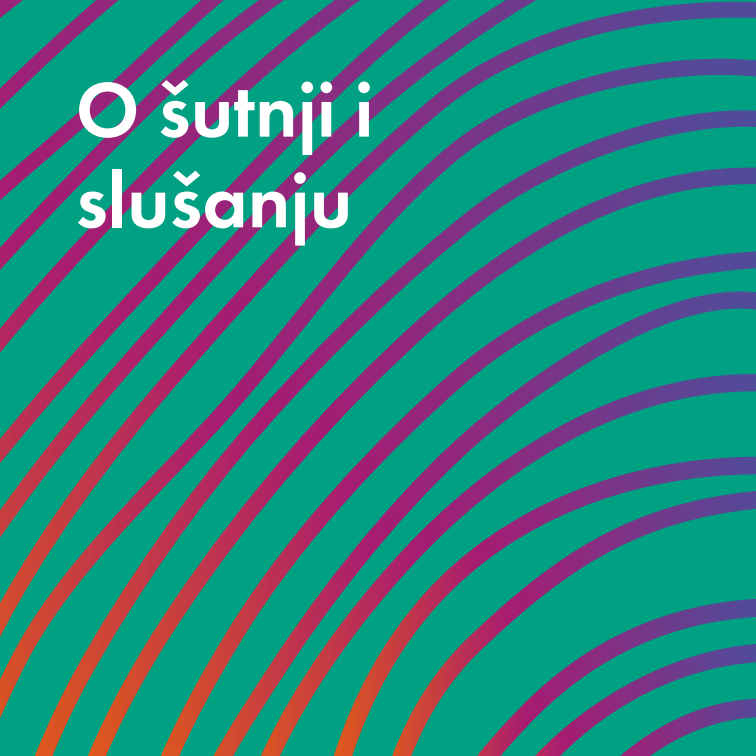
Malim alarmnim uređajem, npr. džepnim alarmom ili zviždaljkom, možete u slučaju nužde odaslati vrlo glasan signal. Na taj način skrećete pozornost drugih osoba na sebe i i odvrćate počinitelje/ice.

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 počinitelji/ice.

Savjeti za žrtve

- **Razgovarajte o situaciji s osobama** 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 **sučeljavanja** s doživljenim nasiljem.
- Otiđite do liječnika/ice, ako imate fizičke ozljede. U **kliničkoj forenzičkoj ambulanti** možete napraviti pregled.

Signal za pomoć

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

On omogućava žrtvama nasilja da strane ljude zamole za pomoć, a da počinitelj/ica toga nije svjestan/na. 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 rukom sljedeća tri pokreta zaredom.



1:
držite dlan otvorenim



2:
savinite palac



3:
stisnite šaku u pesnicu



Centar kompetencije za obitelji

Centar kompetencije za obitelji (Das Familien. Kompetenz.Zentrum.) Graz u Grabenstraße 90 b mjesto je kontakta za obitelji 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 mladež i obitelj nudi vama i vašoj obitelji pojedinačne, obiteljske i grupne ponude kao i mogućnost da razmijenite iskustva s drugim roditeljima.

Izvor: Grad Graz/Ured za mladež i obitelj

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

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

- ako brinete o ponašanju svog djeteta ili u obitelji 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, obiteljske i grupne ponude i razmijenit iskustva s drugim obiteljima

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

- obiteljsko savjetovanje i medijacija
- savjetovanje za parove
- savjetovanje o odgoju
- pravno savjetovanje u vezi s razdvajanjem i rastavom
- coaching roditelja
- savjetovanje u vezi sa zaštitom mladeži

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 sudjelovanje Katje Josefus

Grafička obrada

achtzigzehn – Konzept & Gestaltung GmbH

Druck

Druckhaus Scharmer GmbH

Prijevod

HOISS (www.uebersetzungen-hoiss.at)

1. izdanje, Graz, srpanj 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)