

# ОПАСНИ ВРЪЗКИ

**ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМШАНО НАСИЛИЕ ЗА СТУДЕНТИ**

NADJA centre foundation

МИНИСТЕРСТВО НА ПРАВОСЪДИЕТО

# ОПАСНИ ВРЪЗКИ

## ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМШАНО НАСИЛИЕ ЗА СТУДЕНТИ

/РАБОТЕН ВАРИАНТ/

**ФОНДАЦИЯ “ЦЕНТЪР НАДЯ“, КЛОН РУСЕ, 2023Г**

**ПРОЕКТ “ПРЕВЕНЦИЯ НА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ В ОБЛАСТ РУСЕ”**
**ДОГ. № МП № 93-00-79/14.07.2023.**

Тази публикация се издава в рамките на проект “Превенция на домашното насилие в област Русе“, който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.домашното насилие в област Русе“, който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.

Ти си млад човек и най-вероятно имаш интимни отношения и емоционална връзка с друг. Това желание е естествено и понякога може да бъде доста напрегнато. Особено ако все още не си срещнал/а подходящ човек. Възможно е да преживяваш това, като сериозна трудност, от която не се чувстваш никак добре. И приятелите ти и хората около теб неволно допринасят за това – сякаш всички са във връзка, само ти не.

Друг път пък родителите или близките ти не одобряват този/тази, когото харесваш ти. Или пък си гей и това допълнително усложнява ситуацията.

Когато изпитваме силен емоционален натиск, да определим какво точно искаме от една връзка, се превръща в особено трудна задача. А това е риск да попаднем в отношения, които не са добри за нас и които може да се окаже, че не са това, което сме очаквали.

И все пак.... докато чакаш да срещнеш своя принц или принцеса и докато се опомниш вече да си влюбен/а, можеш да се информираш за това по какво да познаеш любовта и как да избегнеш опасна връзка.

Нашите съвети ще ти помогнат и ако вече си във връзка да прецениш дали тя е добра или е опасна за теб.

## Защо е важно да се информираш?

Защото опасните връзки са естествени и може да се случи на всеки да попадне в такава. Опасна връзка е тази, в която има насилие. А най-лошото е, че в такава връзка, този, който наранява е този, от когото се очаква да обича.

На първо място знай, че никой няма право да злоупотреби с доверието и любовта ти! В повечето случаи хората, които обичаме също ни обичат и са искрени с нас. Все пак случаите, в които другият може да те нарани са реалност. За това е добре да бъдеш предпазлив/а.

Болката, когато някой, който се очаква да те обича се отнася лошо с теб е много силна. Понякога желанието ни нещата да се променят могат да ни карат да си мислим, че всичко е временно, този човек ще се промени, той не винаги е лош с нас. Дори това да е така е важно да знаем и помним:

**Другите трябва винаги да се отнасят към нас с уважение!!!**

Първата стъпка към това да променим нещата е да разберем какво се случва. ***Насилие е когато един човек се опитва да контролира и наранява другите. Независимо дали прави това физически, емоционално или по друг начин.***

Довери се на чувствата си! Те ще ти помогнат да разбереш дали начинът, по който се отнасят с теб е добър или лош.



Тази публикация се издава в рамките на проект "Превенция на домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.

# ЛЮБОВ ЛИ Е ТОВА?

Съвсем нормално е в началото на една интимна връзка, света да е розов. Но за някои хора розовите очила, прози които виждат света тогава се превръщат в маска, която им пречат да видят, че връзката не е това, което би трябвало да бъде.

Най-сигурният начин да провериш дали една връзка е добра или лоша е като провериш как се чувстваш в нея:





## Чувства, които са сигнал за добро отношение:

- Щастие
- Да се чувстваш обгрижен;
- Да се чувстваш в безопасност;
- Спокойствие
- Харесван
- Подкрепян
- Можеш да бъдеш себе си
- Свободен
- Уважаван

## Чувства, които са сигнал за лошо отношение/насилие:

- Унижен
- Нервен
- Объркан
- Виновен
- Неспособен
- Изплашен
- Не можеш да се храниш или спиш достатъчно
- Харесва ти да злоупотребяваш с алкохол или други вещества
- Ядосан
- объркан

Тази публикация се издава в рамките на проект "Превенция на домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.

# КАКВО ПРАВИ ЕДНА ВРЪЗКА ЗДРАВА И ДОБРА?

Много се надявам, че ти и твоите близки се отнасяте с уважение един към друг. Но ако имаш дори малко съмнение в това е добре да поспреш за миг и да помислиш любов ли е това, което ви свързва?

По-долу са изброени онези характеристики, които ще ти подскажат, че връзката ви е основана на любов и ще ви направи щастливи, и обратно – ще ти подскаже ако в нея има проблем.

**Взаимно уважение:** Разбира ли партньорът ти колко страхотен/а си ти? Увери се, че гаджето ти те харесва такъв/такава, какъвто/каквото си. Чували те гаджето ти, когато казваш, че не ти е удобно да правите нещо и отказва ли се да настоява да го правите? Уважението в една връзка означава, че всеки човек цени и разбира другия и никога не би предизвикал границите на другия човек.

**Доверие:** Представи си, че говориш със съученик и гаджето ти минава. Губи ли той хладнокръвие или се държи нормално, защото знае, че никога няма да му изневериш? Няма лошо ако понякога се ревнувате по малко, защото ревността е естествена емоция. Това, което има значение е как реагира човек, когато се почувства ревнив. Няма начин да имате здрава връзка, ако нямате доверие един на друг.

**Честност:** Честността върви ръка за ръка с доверието, защото е трудно да се довериш на някого, когато не сте честни помежду си. Хващал ли си гаджето си в голяма лъжа? Ако например ти каже, че има ангажимент в петък вечер, но се окаже, че е на кино с приятелите си, следващия път, когато чуеш, че има ангажимент ще ти е трудно да повярваш, нали?

**Подкрепа:** Партньорите трябва да се подкрепят един друг не само в лоши моменти. Някои хора са страхотни, когато целият ви свят се разпада, но не са толкова заинтересовани да чуят за добрите неща в живота ви. В здрава връзка половинката ви е до теб и когато разбереш, че родителите ти се развеждат, и когато имаш повод да празнуваш голям личен успех.

**Справедливост/равенство:** Във вашата връзка трябва както да давате, така и да получавате. Редувате ли се да избирате кой филм да гледате? Като двойка, общувате ли с приятелите на партньора си толкова често, колкото и с вашите? По това ще разберете дали има справедлив баланс в отношенията ви. Нещата се влошават много бързо, когато една връзка се превърне в борба за власт и като един човек се бори да постигне своя път през цялото време.

Тази публикация се издава в рамките на проект "Превенция на домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.

**Отделни личности:** В здравите отношения всеки трябва да прави компромиси. Но това не означава, че трябва да се чувствате така, сякаш губи себе си. В началото на връзката ви и двата сте имали личен живот (семейства, приятели, интереси, хобита и т.н.). Това не трябва да се променя. Никой от вас не трябва да се преструва, че харесва нещо, което не харесвате, или да се отказвате да виждате приятелите си, да се отказвате от дейности, които обичате. Освен това трябва да се чувствате свободни да продължите да развивате нови таланти или интереси, да създавате нови приятели и да продължите напред.



**Добра комуникация:** Можете ли да говорите помежду си и да споделяте чувства, които са важни за вас? Дръжиш ли чувствата затворени, защото се страхуваш, че не е това, което твоят приятел или приятелка иска да чуе? Ако имаш нужда от време, за да обмислиш нещо, преди да си готов/а да говориш за това, точният човек ще ти даде пространство да го направиш.

# КАКВО ПРАВИ ЕДНА ВРЪЗКА ЗДРАВА И ДОБРА?

Една връзка е нездравословна, когато включва подло, неуважително, контролиращо или злоупотребяващо поведение. Някои хора живеят в домове с родители, които се карат много или се малтретират - емоционално, вербално или физически. За някои хора, които са израснали около този вид поведение, това може да изглежда почти нормално и в реда на нещата. Но то не е!
Много от нас се учат, като гледат и имитират близките си хора. Така че някой, който е живял около насилствено или неуважително поведение, може да не се е научил как да се отнася към другите с доброта и уважение или как да очаква същото отношение към себе си.

Качества като доброта и уважение са задължителни за добрата връзка, изпълнена с любов. Ако човек все още не усвоил тези добродетели, то той или тя има нужда да работи с професионален психотерапевт за да ги усвои, преди да започне връзка с друг.

***През това време, дори да му съчувстваш, особено ако знаеш, че е бил жертва на лошо поведение в миналото си, ти трябва да се грижиш за себе си. Не е здравословно да останеш във връзка, която включва злоупотреба от всякакъв вид.***

Тази публикация се издава в рамките на проект "Превенция на домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.

# ЗА КАКВО ДА ВНИМАВАШ:

Когато гаджето ти използва словесни обиди, подъл език, неприятни порицания, наранява те като те удря или бие шамар, или те принуждава към сексуална активност, това е признак на насилие.

Запитайте се, дали тези твърдения се отнасят за твоят партньор/партньорка:

• ядосва се, ако не изоставя всичко заради него/нея;

• критикува начина, по който изглеждам или се обличам;

• попречва ми да се виждам с приятели или да говоря с други момчета или момичета?

• иска да напусна дейност, въпреки че я обичам?

• Вдигал/а ли е някога ръка, когато се ядосва, сякаш ще ме удари?

• Опитвал/а ли се е да ме принудите да отида по-далеч, отколкото искам?

Това не са единствените въпроси, които можеш да си зададеш. Ако се сещаш за начин, по който се опитва да те контролира, да те кара да се чувстваш зле, да те изолира от останалия свят или – особено ако - ти вреди физически или сексуално, тогава време е да се измъкнеш, бързо, защото връзката ви е опасна.

Ако си в опасна връзка, сподели с доверен приятел или член на семейството си. Важно е някой, на когото вярваш, да знае какво се случва и да се увери, че си в безопасност.

Понякога е изкушаващо да се оправдаваш или да тълкуваш погрешно насилието, това, че те притежават или гнева като израз на любов. Но дори да знаеш, че човекът, който те наранява, те обича, това не е здравословно. Това не е любов. Никой не заслужава да бъде удрян или принуждаван да прави нещо, което не иска да прави.

Ето един въпросник, с който можеш да провериш своята връзка:

Посочи ДА или НЕ за всяко твърдение*:

Моят приятел/приятелка:

1. Изглежда харесва и цени личността ми
2. Не ми позволява да разговорям с други момчета/момичета
3. Уважава чувствата, мнението, убежденията ми
4. Не харесва когато аз споделям времето си с приятели или семейството ми
5. Кара ме да се чувствам сякаш трябва да внимавам за това какво казвам или правя
6. Не се сърди ако откажа да правим нещо (включително секс или гледане на порно)
7. Следи това което правя и пиша в социалните мрежи или през телефона си
8. Щастлив/а е когато направя нещо, за което съм взел/а самостоятелно решение, когато имам самостоятелни успехи
9. Често ме критикува или се държи грубо с мен
10. Опитва се да изглаждаме отношенията си когато се караме чрез компромиси и разговори
11. Понякога ме плаши или наранява с това, че се държи агресивно
12. Ако опитам да се разделим опитва или заплашва да нарани себе си или мен
13. Чете дневникът ми или съобщенията в телефона ми без мое позволение

**В края на книжката може да видиш легенда за това които твърдения са характерни за опасните отношения и кои са тези, характерни за любовта.*

Тази публикация се издава в рамките на проект "Превенция на домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.

# ЗАЩО НЯКОИ ОТНОШЕНИЯ СА ТОЛКОВА ТРУДНИ?

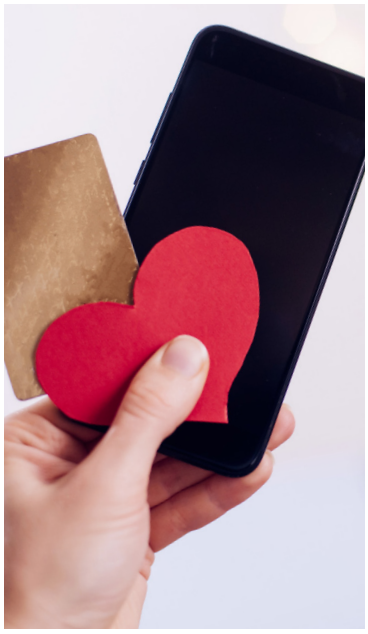
Чувал/а ли си че е трудно друг да те обича, когато ти не обичаш себе си? Когато единият или двамата в една връзка се борят със самочувствието си е огромна пречка.

Приятелите или гаджето ти не са с теб, за да те накарат да се чувстваш добре, ако не можеш да направиш това сам/а. Съсредоточи се върху това да бъдеш щастлив/а със себе си и не поемай отговорност да се тревожиш за щастието на друг.

**Какво да правиш ако смяташ, че приятеля/приятелката ти се нуждае твърде много от теб?**

Ако чувстваш връзката ви като бреме и ти тежи, повече отколкото те радва, може би е време да помислиш дали това е човека, когото търсиш. Човек, който не е щастлив или сигурен в себе си, може да има проблеми да бъде добър партньор в отношенията. Освен това интензивните връзки могат да бъдат трудни в младежка възраст. Някои младежи са толкова фокусирани върху собствените си развиващи се чувства и отговорности, че нямат емоционалната енергия, необходима, за да отговорят на чувствата и нуждите на друг. Не се притеснявай, ако просто все още не си готов/а за връзка. Живота е пред теб! Ще дойде време, в което си готов/а за това и ще може да отделиш достатъчно време за емоционална връзка с друг.

Правило ли ти е впечатление, че в юношеството, много връзки не траят дълго? В това няма нищо чудно – и двамата все още растете и се променяте всеки ден. В началото може да изглеждате идеални един за друг, но това може да се промени за кратко време. Ако все пак се опитате да задържите връзката си, то има голям шанс тя да се влоши. По-добре е да се разделите като приятели, отколкото да останете в нещо, което единият е надрастнал и което вече не носи любов за единият или и за двамата.



И преди да тръгнеш да търсиш отново любовта, прояви уважение към сегашния си избор, като скъсаш с него, преди да направиш нов ход. Връзките могат да бъдат пълни със забавление, романтика, вълнение, силни чувства и от време на време сърдечна болка.

Независимо дали си необвързан/а или във връзка, не забравяй, че е добре да си леко капризен към това с кого се сближаваш. Ако все още чакаш, отдели време и се запознай с много хора. Помисли за качествата, които цениш в едно приятелство, и виж как те съвпадат с рецептата за здравословна връзка. Работи върху развитието на тези добри качества в себе си – те те правят много по-привлекателен/а за другите. И ако вече си част от двойка, увери се, че връзката, в която се намираш, извежда най-доброто и в двама ви.

Тази публикация се издава в рамките на проект "Превенция на домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.

# АКО СИ ПРЕЖИВЯЛ/А НАСИЛИЕ

Макар да няма сила, която да промени това, което вече се е случило, има начини, чрез които ти да се възстановиш и да започнеш да се чувстваш по-добре. Един от тях е като се информираш за това, кои са най-честите погрешно формирани вярвания, които тормозят жертвите на насилие:



Самообвинение, че ако беше направил нещо различно това нямаше да ти се случи (ако беше избрал/а други дрехи, ако не беше отишла там и др.).

*Истината е, че ти не си виновен/виновна и по никакъв начин не си предизвикал/а насилието. То е отговорност на насилника.*



Самообвиняваш се, че си пил/а, взела наркотик, приела питие .....

*Няма как да знаеш, какво ще последва. Насилието няма общо с това!*



Притесняваш се, че родителите ти, полицията или друг ще те обвини задето си пил/а, взел/а наркотик, забъркал/а с някого/ нещо....

*Близките ти и полицията трябва да се интересуват от това, което ти се е случило. Всичко останало е от второстепенно или без значение.*



Чувствата на срам, самообвинения, тъга, болка, депресията, са толкова силни, сякаш никога няма да имаш нормален живот отново.

*Нормално е да се чувстваш така. Истината, е че с времето това се променя. Професионалната помощ на консултант, както и подкрепата на близки и приятели, ще ти помогнат да се възстановиш по-скоро.*

Тази публикация се издава в рамките на проект "Превенция на домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.



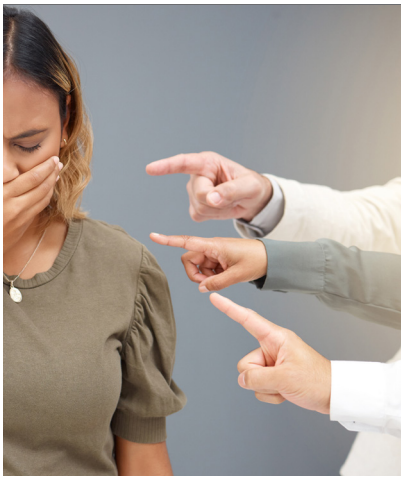
Срам те е и се чувстваш объркан/а защото познаваш този, който те е наранил.

*В повечето случаи насилието идва от близък или познат. Но ти не носиш вина за това. Този човек е злоупотребил с доверието ти към него.*



Имаш кошмари и сцени от случилото се се появяват в съзнанието ти дори, когато опитваш да не мислиш за това.

*Нормално е да се случва това, но знай, че няма да е винаги така. Професионален консултант или травма терапевт може да ти даде съвет как да се почувстваш по-добре.*



Страхуваш се как ще реагират близките ти и дали ще те приемат след като разберат.

*Това са нормални страхове. Хората, които са действително загрижени за теб, ще ти съчувстват и ще ти помогнат да се възстановиш. За най-близките ти това може да е тежка за приемане новина. Ако имаш притеснение как родителите ти биха реагирали и дали биха ти повярвали, може да се консултираш с професионалист, който да помогне на теб да съобщиш и на тях да разберат. Важно е да имаш някого, на когото вярваш.*




Смяташ, че никой не би разбрал как се чувстваш

*Сексуалното насилие се случва на много млади хора. Със сигурност и около теб има други, които се чувстват по същия начин*

Тази публикация се издава в рамките на проект "Превенция на домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.

# ПОЛУЧИ ПОМОЩ

## Искаш ли да поговориш с някого?

Посети www.traumahelp.eu
Ако търсиш информация за сексуално насилие, посети www.kidsprotect.eu
Viberbot за домашно насилие: https://chats.viber.com/silna

### Характеристики на опасните връзки:



1. Не ми позволява да разговарям с други
2. Не харесва когато аз споделям времето си с приятели или семейството ми
3. Кара ме да се чувствам сякаш трябва да внимавам за това какво казвам или правя
4. Следи това което правя и пиша в социалните мрежи или през телефона си
5. Често ме критикува или се държи грубо с мен
6. Понякога ме плаши или наранява с това, че се държи агресивно
7. Ако опитам да се разделим опитва или заплашва да нарани себе си или мен
8. Чете дневникът ми или съобщенията в телефона ми без мое позволение

### Характеристики на взаимната любов:



1. Изглежда харесва и цени личността ми
2. Уважава чувствата, мнението, убежденията ми
3. Не се сърди се ако откажа да правим нещо (включително секс или гледане на порно)
4. Щастлив/а е когато направя нещо, за което съм взел/а самостоятелно решение, когато имам самостоятелни успехи
5. Опитва се да изглаждаме отношенията си когато се караме чрез компромиси и разговори

Тази публикация се издава в рамките на проект "Превенция на домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.




**Тази публикация се издава в рамките на проект "Превенция на домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.домашното насилие в област Русе", който се изпълнява съгласно договор с МП № 93-00-79/14.07.2023.**