

# O VRSTNIŠKEM NASILJU

**Avtorica: Mateja Vilfan, uni. dipl. soc. delavka, DIC Legebitra**

**Vpr.: Kaj vse je medvrstniško nasilje?**

Odg.: Definicij medvrstniškega nasilja je več, kar kaže na kompleksnost tovrstnega nasilja. Razlog je v tem, da se lahko pojavlja v različnih oblikah in načinih. Lahko je na eni strani zelo direktno (pretepanje, brcanje, verbalno zmerjanje in žaljenje...) ali na drugi strani, zelo subtilno, skoraj nevidno (obrekovanje, namerno izločanje iz skupine, manipuliranje s prijateljstvi...). Žrtev si pogosto o nasilju ne upa spregovoriti, ker je ustrahovana in lahko posledično ohromljena od strahu. Zavedati se moramo, da se nasilje pojavlja v različnih oblikah in je velik problem o katerem se govori zelo malo. Okolica nasilja pogosto ne opazi bodisi zaradi lokacije kjer se dogaja ali pa enostavno zato, ker takšno vedenje pojmuje kot »tipično« vedenje najstnic\_kov. Posledice nasilja so lahko zelo resne, okrevanje žrtve pa zelo dolgo. Ravno zato je pomembno, da smo občutljive\_i na pojav nasilja in nanj tudi takoj odreagiramo.

Mateja

**Vpr.: V šoli sem se razkril\_a sošolki\_cu. Od takrat naprej, gre vse narobe. Sošolka\_ec je povedal\_a naprej ostalim. Ko sem razredu, čutim poglede na svojem hrbtu, šepetanje, besede, ki me prizadenejo. Pogosto na svoji mizi dobim listek, na katerem so napisane žaljivke ali pa gre sošolec\_ka mimo mene in namerno potisne peresnico ali zvezek na tla. Ko to reče, se opraviči, da je bilo po nesreči. Ne vem kaj naj storim? Glede vsega sem se pogovoril\_a tudi s šolsko\_im svetovalno\_im delavko\_cem, ki mi je rekla, da bo minilo in da ni tako hudo, kot se sliši. Predlagal\_a mi je tudi, naj ne govorim naokoli o svoji spolni usmerjenosti. Je to, kar doživljam nasilje? Mogoče res pretiravam? Vem samo to, da me duši, ko grem v šolo. Težko sem tam.**

Odg.: Pozdravljen\_a! Sprašuješ se, če je to, kar doživljaš nasilje in če pretiravaš? Glede na vse, kar si opisal\_a in napisal\_a je to kar doživljaš nasilje in menim, da ne pretiravaš. Zelo mi je žal, da nisi dobil\_a podpore pri šolski svetovalni delavki. Odrasli pogosto zmanjšujejo pomen med vrstniškega nasilja in ga jemljejo kot neko tipično vedenje najstnic\_kov. Na tem mestu, bi želela še enkrat jasno izpostaviti, da to kar doživljaš je nasilje in da imaš vso pravico, do tega, da rečeš: »Dovolj«. Napisal\_a si, da si težko v šoli, da te duši. Samo predstavljam si lahko, kako težko mora biti, ko vstopaš v šolo in sediš v razredu. Sprašujem se, če imaš mogoče v svojem življenju kakšno odraslo osebo, s katero bi se lahko pogovoril\_a? Je to mogoče kakšna\_en učitelj\_ica, razredničarka\_k, kakšna oseba v družini? Spregovoriti o nasilju je najtežji korak ampak zelo pomemben. Zavedam, se da si ta pogum enkrat že zbral\_a in bil\_a zavržen\_a, neslišan\_a... Predstavljam si, da te je verjetno strah, da dvomiš, kar je popolnoma razumljivo. Želela pa bi, da veš, da smo tukaj osebe, ki smo ti pripravljene prisluhniti in verjeti tvoji zgodbi. Dve stvari vidim, kot najbolj pomembni. Nasilje, ki ga doživljaš se mora ustaviti za kar pa boš potreboval\_a sodelovanje odraslih. Temu pa sledi tvoje okrevanje. Dušenje, ki ga opisuješ je že posledica nasilja, ki ga doživljaš. Na voljo je kar nekaj nevladnih organizacij, ki so ti lahko v podporo. Njihove kontakte lahko poiščeš na tej spletni strani. Pomagajo ti lahko na različne načine, od strokovne podpore do zagovornišva. Zagovornišvo pomeni, da oseba iz organizacije stopi v stik s šolo, katero obiskuješ in pri tem zastopa tvoje interese. Enostavno rečeno, od šole zahteva, da nasilje ustavi in ga primerno naslovi. Istočasno lahko ti lahko osebe v organizaciji nudijo podporo na tvoji poti okrevanja. Upam, da ti moj odgovor pomaga in ti je prinesel vsaj malo olajšanja. Mogoče so se ti pojavila še kakšna dodatna vprašanja? Če so se ti, si seveda vabljen\_a, da s komunikacijo nadaljujeva in lahko skupaj poiščeva rešitev, ki ti bo pomagala iz situacije v kateri si.

Mateja

**Vpr. Zakaj se to dogaja meni?**

Odg.: Pozdravljen\_a! Želim si, da bi ti lahko na to odgovorila v enem stavku in na enostaven način. Dinamika nasilja je kompleksna in zahteva tudi kompleksno obravnavo. Kar pa lahko rečem v enem stavku je, da se ti to ne bi smelo dogajati in ni prav, da se ti dogaja. Pri dinamiki nasilja gre za prevlado moči in velikokrat tudi za osamitev žrtve. Ne glede na to, kaj je razlog nasilja, ki ga sovrstnice\_ki nava-jajo, mogoče tvoja spolna usmerjenost in/ali spolna identiteta..., ni opravičila za nasilje. Spodbujam te, da o nasilju, ki ga doživljaš spregovoriš z odraslo osebo, ki ji zaupaš in prosiš za pomoč. Nisi kriv\_a za nasilje, ki ga doživljaš in pravico imaš, da se počutiš varno\_ega.

Mateja

**Vpr. Sošolke\_ci so iz mojega Facebook profila snele\_i fotografijo iz dogodka, ki sem se ga udeležil\_a. Sliko se kopirale\_i in jo obesile\_i po hodnikih na šoli. Pod sliko so napisane žaljivke: peder, faget, ogabno... Ne glede na to, koliko slik strgam se vedno znova pojavijo. O tem sem govoril\_a tudi z razredničarko\_jem, ki mi je rekla\_el naj ne objavljam vsega na socialna omrežja. Od takrat naprej sem vedno manj v šoli, sovražim se. Najbolj me je strah tega, da bi izvedeli starši.**

Odg.: Pozdravljen\_a! Odgovor, ki si ga prejel\_a s strani razredničarke vsekakor ni rešitev oziroma odgovor na nasilje, ki ga doživljaš. Sprašujem se namreč ali tvoja razredničarka dejanje sovrstnic\_kov dojema kot nasilje ali kot neslano potegavščino, kar vsekakor ni prav. Spodbudila bi te, da se pogovoriš z odraslo osebo, ki ji zaupaš. Je to mogoče kakšna\_en učitelj\_ica, šolska\_i svetovalna\_ni delavka\_ec, družinska\_i član\_ica... Napisal\_a si, da te je strah, da bi izvedeli starši. Najpogosteje je strah tisti, ki nas ohromi in nam preprečuje, da bi reagirale\_i na nasilje, ki ga doživljamo. Ne vem sicer v kakšnih odnosih si s starši in težko sodim ali bi bilo za tebe bolje, da se jim zaupaš ali bi pri tem potreboval\_a še dodatno podporo drugih ljudi. Če čutiš, da jo potrebuješ, se lahko dogovoriva za srečanje, kjer se pogovoriva o tem, katere možnosti so za tebe sprejemljive. Predvsem se mi zdi pomembno, da se lepljenje slik po šoli takoj ustavi in da poskrbiš za sebe na način, da boš našla\_el varen prostor v katerem boš lahko spregovorila\_il o vsem kar doživljaš in s čimer se soočaš. V upanju, da se še slišiva, te lepo pozdravljam.

Mateja

**Vpr.: Lansko leto je bilo za mene zelo naporno. Na šoli so me večkrat pretepli, me zmerjali... Postalo je tako hudo, da si nisem več upal\_a v šolo. O vsem sem povedal\_a doma in starši so dosegli, da sem se prepisal\_a na drugo šolo. Še vedno pa se ne morem sestaviti. Težko zaspim, ko grem v šolo in ko sem v šoli me je strah, da bi sošolke\_ci izvedele\_i, kaj se je dogajalo na prejšnji šoli in zakaj. Nimam volje za učenje, svoje aktivnosti. Dva meseca nazaj sem se začel\_a rezati. Vem, da ne bi smel\_a ampak mi pomaga in zaradi tega se sovražim. Nimam nikogar s katerim bi se lahko pogovarjal\_a o tem in kdaj se mi zdi, da bi najraje samo zaspal\_a. Utrujen\_a sem in ne vem, kako dolgo bom lahko še zdržal\_a.**

Help!

Odg.: Pozdravljen\_a!

Iz tvojega sporočila lahko razberem, da ti je težko. Predstavljam si, da je zelo naporno nositi vso breme in težo preteklih dogodkov. Praviš, da nimaš nikogar s katerim bi se lahko pogovoril\_a. Ob tem se sprašujem ali molčiš o svojih težavah ker te je strah, sram, da se režeš? Sam\_a si zelo dobro napisal\_a, da ti rezanje pomaga. Kar je res. Rezanja ti pomaga pri tem, da razbremeniš svojo duševno bolečino in jo preneseš v rane, sprostiš. Mislim, da se trudiš po svojih najboljših močeh, da bi preživela\_el.

Napisal\_a si tudi, da si utrujen\_a in se sprašuješ, koliko moči sploh še imaš. Predstavljam si, da ti veliko energije vzame tudi skrivanje ran in bolečine, ki jo nosiš. Spodbujam te, da se poskusiš s kom pogovoriti in da si poiščeš pomoč. Ko enkrat padeš v začarani krog samopoškodovanja se je težko izvleči ven. Za spremembo vedenja je potrebna zavestna odločitev in iskanje nadomestnih strategij. Potreben je torej težak boj, za katerega pa potrebujemo veliko moči. Ko smo utrujene\_i se težko borimo in ravno takrat resnično potrebujemo pomoč neke druge osebe. Si prepričan\_a, da resnično ni nikogar v tvoji socialni mreži, ki bi ti lahko prisluhnil? Razmišljaj širše... ko smo same\_i zaslepljene\_i z bolečino težko vidimo ljudi, ki bi nam lahko stali ob strani. Dobrodošla\_el si tudi v naši svetovalnici. Lepo te pozdravljam in držim pesti!

Mateja