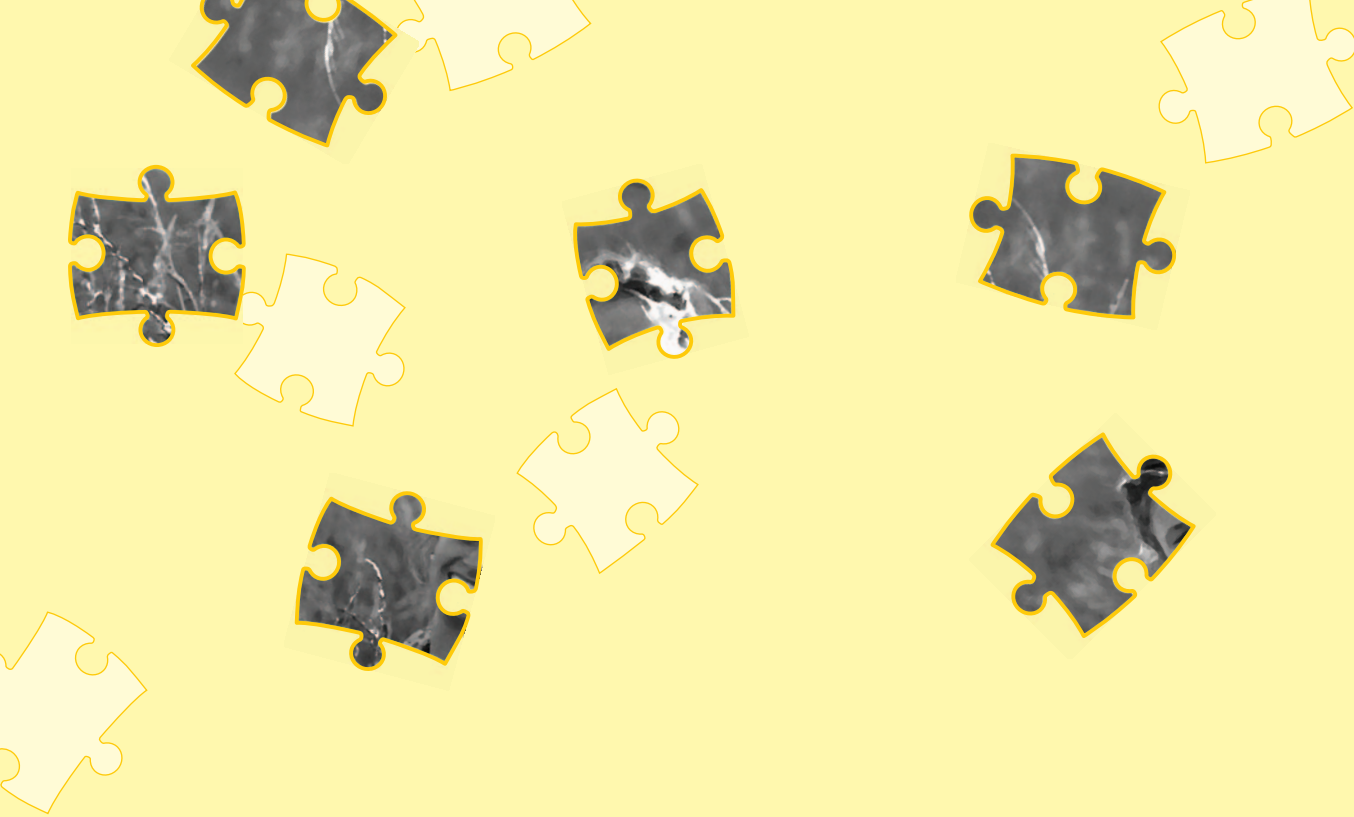


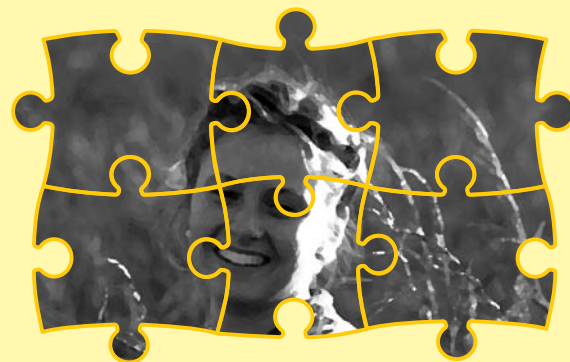
KO
POSTANEM
ŽRTEV

KO POSTANEM
ŽRTEV
KAZNIVEGA
DEJANJA





Kakšne so lahko psihične in telesne posledice?
Kako se lahko sam spoprimem s posledicami?
Kako lahko pomagajo moji bližnji?
Kaj lahko pričakujem od policije?
Kje še lahko dobim pomoč?



Kaznivo dejanje je za žrtev hud stresni dogodek, ki bolj ali manj poruši njeno osebnostno ravnovesje, občutek varnosti, zaupanje ...

Žrtve se pogosto soočajo z različnimi psihičnimi in socialnimi posledicami kaznivega dejanja, ki so lahko prisotne še dolgo potem, ko so morebitne telesne rane že zaceljene.

Posledica bolečega doživetja so običajno močna čustva: strah, jeza, žalost, nemoč, izoliranost, občutki krivde ...

Nastopijo lahko tudi dolgotrajnejše telesne in duševne motnje.

Kaznivo dejanje lahko pri posamezniku spremeni dojemanje samega sebe in okolja, v katerem se je do tedaj počutil varno, v ravnovesju s samim seboj in z drugimi.

S takšnimi občutki se lahko poleg žrtve soočajo tudi njeni bližnji.



Kaznivo dejanje, kot je na primer telesna poškodba, posilstvo, rop, poskus umora ali pa vlom v stanovanje, izsiljevanje, tatvina in drugo, pomenijo za žrtev vedno poseg v njeno osebno integriteto, zasebnost.

Kakšne so lahko psihične in telesne posledice pri žrtvah kaznivih dejanj?

Posledice hujših stresnih dogodkov, kot so lahko za žrtve nekatera kazniva dejanja, so lahko različne.

Odvisne so od narave in trajanja kaznivega dejanja, od žrtve ter drugih okoliščin.

Možne posledice kaznivih dejanj:

ŠOK, STRAH, MOČNO VZNEMIRJENJE

PODOŽIVLJANJE TRAVME (vsiljevanje misli, nočne more, prebliski dogodka ...)

OBČUTEK, DA »SE MI MEŠA«, KOT »DA BI BIL V MEGLI«, OBČUTKI NERESNIČNOSTI ...

NEPOTRPEŽLJIVOST, RAZDRAŽLJIVOST, IZBRUHI JEZE ...

ZANIKANJE (»saj to sploh ni res ...«, »to sploh ni mogoče ...« ...)

IZOGIBANJE (krajem, mislim, osebam, dejavnostim, ki spominjajo na dogodek ...)

ZAPIRANJE VASE

OBČUTKI OSAMLJENOSTI (občutek, da si z drugimi izgubil stik ...)

ČUSTVENA OTOPELOST, OBČUTKI NEMOČI, BREZUPA, NEGOTOVOSTI, GROZE ...

JEZA, OBČUTKI KRIVDE, SRAMU

ŽALOST, DEPRESIVNOST

NEGATIVNA SAMOPODOBA

NEGATIVNA SLIKA SVETA, OKOLJA ...

TEŽAVE V MEDOSEBNIH ODNOSIH

TEŽAVE V SPOLNOSTI

TEŽAVE V PARTNERSKIH ODNOSIH

TEŽAVE Z ZBRANOSTJO, ZOŽEN OBSEG POZORNOSTI

MOTNJE PREHRANJEVANJA IN HRANJENJA



**MOTNJE SPANJA
MANJŠA DELOVNA STORILNOST IN UČINKOVITOST
IZGUBA INTERESOV
ZMEĐENOST, DEZORIENTACIJA
TEŽAVE PRI ODLOČANJU
POZABLJIVOST
OBČUTEK NEZMOŽNOSTI KONTROLE
ZLORABA ALKOHOLA IN DRUGIH SUBSTANC**

**POVEČAN SRČNI UTRIP
POVIŠAN KRVNI TLAK
TEŽAVE Z DIHANJEM
BOLEČINE V PRSIH
NAPETOST IN BOLEČINE V MIŠICAH
UTRUJENOST
OMEDLEVANJE
MRZLICA
POVEČANO POTENJE
ŽEJA
VRTOGLAVICA
GLAVOBOL ...**



**Zapomnite si:
TO, KAR DOŽIVLJATE, SO NORMALNE REAKCIJE NA NENORMALNO SITUACIJO. NI SE VAM »ZMEŠALO«!**



Možne posledice kaznivih dejanj pri otrocih:

REGRESIJA V VEDENJU (ponovno močenje postelje, sesanje prsta, oklepanje staršev, jok ...)

POVEČAN STRAH, ANKSIOZNOST (strah pred temo, strah, ko je sam ...)

ŽALOST

OKLEPANJE STARŠEV, TEŽAVE PRI LOČITVI OD STARŠEV

RAZDRAŽLJIVOST, NEPOTRPEŽLJIVOST

BOLJ AGRESIVNO VEDENJE (do drugih ljudi, igrač, živali ...)

KLJUBOVALNO VEDENJE

SOCIALNA IZOLACIJA (umik v svoj svet ...)

MOTNJE SPANJA (nočne more ...)

IZGUBA ALI POVEČANJE APETITA

TELESNE TEŽAVE, BOLEČINE (glavobol, bolečine v trebuhu ...)

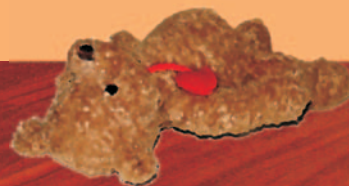
ZMEDENOST

SLABŠA UČNA STORILNOST IN USPEŠNOST

TEŽAVE Z ZBRANOSTJO

IZGUBA INTERESOV

VEDENJE, KATEREGA CILJ JE PRITEGNITEV POZORNOSTI ...



Kot posledica kaznivega dejanja lahko pri žrtvi nastopi
POTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA.

O **POTRAVMATSKI STRESNI MOTNJI** govorimo,
ko posameznik, po mesecu ali več mesecih po kaznivem dejanju,
še vedno doživlja kombinacijo navedenih posledic.

**POTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA LAHKO MOČNO VPLIVA
NA VAŠE ŽIVLJENJE, ZATO VAM
SVETUJEMO, DA POIŠČETE POMOČ STROKOVNJAKA!**



**PODOBNE SPREMEMBE IN TEŽAVE LAHKO DOŽIVIJO TUDI UDELEŽENCI V
PROMETNIH NESREČAH IN DRUGIH HUDIH STRESNIH DOGODKIH.**

Kako se lahko sami spoprimate s posledicami kaznivega dejanja?

O svojih težavah, o tem, kako se počutite, kaj doživljate, o čem premišľujete, se pogovarjajte z zaupnimi osebami.

Strah, jeza, žalost in podobna čustva so povsem običajna. Dovolite si jih izraziti.

Dovolite si občutiti bolečino.

Poiščite strokovno pomoč zdravnika, psihologa ...

Če vam je zdravnik predpisal zdravila, jih jemljite redno in v predpisanih količinah.

Poskrbite za dobro telesno in psihično počutje. Dovolj spite, počivajte in redno jejte.

Čimprej vzpostavite svoj običajni dnevni ritem, vendar pa, če ste utrujeni in se ne počutite dobro, ne pretiravajte z dnevnimi obveznostmi.

Telovadite, rekreirajte se, vendar ne pretiravajte.

Začnite sprejemati manjše, manj pomembne odločitve. To vam bo vrnilo občutek kontrole nad svojim življenjem.

Pišite dnevnik.

Svojih obveznosti se lotevajte postopoma in previdno.

Po hudem stresu je verjetnost, da se vam zgodi kakšna nesreča, večja.

Spomnite se stvari, ki so vam v preteklosti pomagale spoprijeti se s stresnimi dogodki (npr. ob smrti v družini, ločitvi ...).

Spomnite se stvari, ki vas navdajajo z upanjem, ki ste se jih ali se jih še vedno veselite.

Pomislite nanje, ko se ne počutite dobro.

Počnite stvari, ob katerih se počutite dobro.

Neprijetne, vsiljujoče misli na dogodek, nočne more, prebliski dogodka so običajne posledice kaznivega dejanja. Sprejmite jih kot del okrevanja. S časom bodo zbledele in minile. Ne trudite se jih zanikati. Govorite o njih.

Čemu se je priporočljivo izogibati?

Ne zapirajte se vase in ne izključite svojih bližnjih iz svojega življenja.

Izogibajte se uživanju alkohola in podobnih substanc za ublažitev čustvene stiske.

Odvisnost od substanc ne bo prispevala k vašemu okrevanju. Postala bo samo še dodaten problem.

Ne krivite sami sebe za to, kar se vam je zgodilo!

Ne potlačujte svojih čustev. Dovolite si jih izraziti.

Čustvena bolečina ni neskončna. Sčasoma se bo zmanjšala in minila.

Nekaj nasvetov za svojce, prijatelje

Pogovarjajte se z žrtvijo.
Spodbujajte jo, da čim več govori o tem,
kaj se ji je zgodilo in kako se počuti,
kaj doživlja, o čem razmišlja.

Pozorno poslušajte!
Povejte, da vam je žal, da se ji je to zgodilo,
da razumete njeno stisko in ji želite pomagati.

Dopustite, da izrazi svoja čustva in jih skušajte sprejeti.
Njenih čustev in vedenja ne razumite osebno
(npr. jeze, vzkipljivosti ...).

Povejte ji, da ni kriva za to, kar se ji je zgodilo.
Povejte in pokažite ji, da ni sama.

Vzemite si čas in ga preživite skupaj z žrtvijo.
Dopustite pa ji, da je tudi sama, ko to želi.

Ponudite ji pomoč, podporo, tudi če ni prosila zanjo.
Pomagajte ji pri vsakodnevni opravi.

Ne zmanjšujte njene stiske. Ne govorite, da je lahko
srečna, ker bi bilo lahko še huje; da ni tako hudo ...
Bodite potrpežljivi in strpni.

Pozanimajte se o tem, kakšne so lahko posledice
travme, kot je biti žrtev kaznivega dejanja.
Tako boste lažje razumeli, kaj se z žrtvijo dogaja.



VSAKA ŽRTEV POTREBUJE OBČUTEK VARNOSTI. PRI TEM STE JI LAHKO V VELIKO POMOČ.

Kaj lahko pričakujete od policije?

TEMELJNA NALOGA POLICIJE JE VAROVANJE ŽIVLJENJA, OSEBNE VARNOSTI IN PREMOŽENJA LJUDI.

Policija preprečuje, odkriva in preiskuje kazniva dejanja in prekrške, odkriva in prijema storilce in jih izroča pristojnim organom.

»Če so podani razlogi za sum, da je bilo storjeno kaznivo dejanje, za katero se storilec preganja po uradni dolžnosti, mora policija ukreniti potrebno, da se izsledi storilec kaznivega dejanja, da se storilec ali udeleženec ne skrije ali ne pobegne, da se odkrijejo in zavarujejo sledovi kaznivega dejanja in predmeti, ki utegnejo biti dokaz in da se zberejo vsa obvestila, ki bi utegnila biti koristna za uspešno izvedbo kazenskega postopka.« (148. člen Zakona o kazenskem postopku)

Če je bilo na vašo škodo storjeno kaznivo dejanje,

podajte ustno ali pisno prijavo na policijski postaji ali policijski upravi.

Na podlagi vaše prijave bodo policisti in/ali kriminalisti pričeli s preiskavo suma storitve kaznivega dejanja. Policisti bodo potrebovali čim več informacij o kaznivem dejanju (kdaj in kje je bilo storjeno, na kakšen način, kdo je storilec oziroma čimbolj podroben opis neznanega storilca, podatki o odtujenem premoženju, škodi ...).

Obvestila bodo policisti pridobili tudi od morebitnih prič in drugih oseb, ki bi lahko dale informacije, koristne za preiskavo kaznivega dejanja.

Policisti bodo odkrivali in zbirali materialne dokaze, zato je pomembno, da storjeno kaznivo dejanje prijavite čimprej.

Bodite pozorni na morebitne sledi kaznivega dejanja in jih, če se le da, ohranite, saj bodo lahko v nadaljnjem postopku pomemben materialni dokaz. V določenih primerih vas bodo zaprosili, da jim izročite oblačila, ki ste jih nosili ob dogodku, da opravite telesni pregled v zdravstveni instituciji in podobno.

Pri preiskovanju kaznivega dejanja bodo policisti zoper osumljenca kaznivega dejanja izvajali z zakonom določene ukrepe in dejanja.

Zoper osumljenca bodo policisti podali kazensko ovadbo oziroma poročilo na pristojno državno tožilstvo, državni tožilec pa je pristojen za postopek pred ustreznim sodiščem.

Na vašo željo vam bodo policisti pojasnili potek policijske preiskave in vas seznanili s postopkom pred pravosodnimi organi. Seznanili vas bodo tudi z različnimi oblikami pomoči, kot so psihološka, pravna, materialna ...

Informacije o preiskavi kaznivega dejanja, s katerim ste bili oškodovani, vam lahko posreduje policist, ki obravnava vaš primer.

Kot žrtev kaznivega dejanja imate PRAVICO:

- do informacij o policijski preiskavi in njenem zaključku;
- da ste seznanjeni s svojo vlogo v postopku policijske preiskave;
- do izvoda zapisnika o prijavi kaznivega dejanja, ki jo podate policiji;
- da ob prijavi kaznivega dejanja na policiji vložite predlog za uveljavitev premoženjskopравnega zahtevka;
- do pritožbe;
- da si zagotovite pravno pomoč odvetnika;
- do pomoči in podpore zaupne osebe, ki vas lahko spremlja v postopkih na policiji, sodišču, centru za socialno delo in drugje, kjer vi to želite;
- do pomoči in podpore pristojnih vladnih institucij (zdravstvenih, centrov za socialno delo, svetovalnih centrov ...) in nevladnih organizacij za pomoč žrtvam nasilja.

Kam se še lahko obrnete po pomoč, podporo, informacije?

Kot žrtev kaznivega dejanja imate možnost, da prejmete psihosocialno pomoč in podporo ter pomoč in podporo v postopkih pred državnimi organi.

Pomoč in podporo vam lahko zagotovijo različne vladne institucije (zdravstvene ustanove, centri za socialno delo, svetovalni centri ...) in nevladne organizacije za pomoč žrtvam nasilja in kriminalitete.

Informacije o tem lahko dobite pri policistu, ki obravnava vaš primer.



**SVETOVANJE IN PRAKTIČNA POMOČ POMAGA ŽRTVI KAZNIVEGA DEJANJA PREDELATI
PSIHIČNE POSLEDICE KAZNIVEGA DEJANJA IN V SEBI PONOVO VZPOSTAVITI OBČUTEK RAVNOVESJA IN VARNOSTI.**

Pomoč
varnost
informiranje
zaščita
razumevanje
sodelovanje



PROJEKT POLICIJE ZA ŽRTVE KAZNIVIH DEJANJ



Besedilo pripravila: mag. Mateja Štirn, Uprava kriminalistične policije Generalne policijske uprave
Izdajatelj: Ministrstvo za notranje zadeve Republike Slovenije, Policija
Lektorica: Janja Suštersić - Nučič
Fotografija: Bostjan Podvršič
Oblikovanje: Mitja Bobnar
Tisk: Matgrafika, d. o. o.
Naklada: 40. 000 izvodov
April 2004