



Briga o zaštiti
ženskog zdravlja i
ukupnog
dobrostanja



Centar ženskih prava
Zenica, juli 2024.

Centar ženskih prava

**Briga o zaštiti ženskog zdravlja i
ukupnog dobrostanja**

(podsjećanje da briga o sebi nije sebičnost)

Autorice:

Meliha Sendić i Duška Andrić



Zenica, juli 2024

Sadržaj

Uvod	5
Različite smo ali jednako vrijedne	7
1. Uloga žena i muškaraca u društvu	7
2. Moram, trebam, želim	15
3. Jezik kao sredstvo dominacije, isključivanja i diskriminacije	17
Moj glas protiv nasilja nad ženama	19
4. Stereotipi o nasilju u partnerskim vezama	19
5. Dinamika nasilja u partnerskim vezama	24
Zdrava i prava	29
6. Izazovi u ravnoteži između moram i ne moram	30
7. Šta je briga o sebi?	31
Olakšavanje pristupa ostvarivanju prava za žene	35
8. Gdje možete dobiti besplatnu pravnu pomoć u Zenici	36
9. Katalog usluga besplatne pravne pomoći	37
10. Mreža pomagačica 4P	41

Uvod

Brigu o sebi žene najčešće zanemaruju, nalazeći za to uvijek „važne razloge“. Upravo radi toga uvele smo u ovu brošuru barem osnove brige o sebi. Briga o mentalnom zdravlju je od izuzetne važnosti za vlastitu emocionalnu sigurnost žena, zdravlje njihovog tijela, odgovornost da brinu o sebi, njihovu vlastitu percepciju sopstvene vrijednosti, njihovu ustrajnost i otpornost.

Promocija brige o zaštiti ženskog zdravlja i ukupnog dobrostanja je naziv projekta u sklopu kojeg smo nastojale rasvijetliti sve teškoće s kojima se nosi bosansko-hercegovačka žena, a ipak ostaje dostojanstvena u svim svojim izabranim i nametnutim ulogama. Trpi ili se suprotstavlja sa manje ili više uspjeha. Sve to utiče na fizičko i mentalno zdravlje žene. Često žene i ne primjećuju da im je zdravlje narušeno, jer „nemaju kad“.

Iako živimo u dobu koje obilježava demokratija, pravo izbora, sloboda govora, javni prostor dostupan svima, planetarna povezanost i razmjena informacija, sve to nije do kraja pomjerilo žene iz položaja slabijeg i manje vrednovanog spola.

Nepravedno je da se najjači atributi žena koriste uglavnom u sistemu brige i njege, kada treba „od 1 napraviti 5“, kada treba rađati i odgajati naraštaje, kada treba „smiriti situaciju“ u širem krugu porodice, bez nasilja i agresije...

Nepravedno je da urođene osobine žena kao dobrih organizatorica, pregovaračica, koordinatorica, komunikatorica, po prirodi osjećajnih i strastvenih, madžioničarki žongliranja između različitih uloga supruge, majke, domaćice i profesionalke, gube na značaju na nivou viših društvenih interesa i odlučivanja u lokalnim zajednicama ili na višim nivoima moći.

Zašto žene postaju nevidljivije što je stepen uticaja i nivo odlučivanja viši?

Zašto smo na polju svakodnevnog funkcionisanja na nivou uskih porodičnih zajednica poželjne, a na širem nivou naša snaga i moć se zanemaruju i gube, iako te naše sposobnosti mogu itekako doprinijeti napretku?

Da li je odgovoran neko drugi ili mi same doprinosimo tome da se žene posmatraju kao marginalizirana grupa?

Brošura koju imate u rukama bi trebala poslužiti kao osnova za razumijevanje uticaja predrasuda i stereotipa, rodni uloga muškaraca i žena, uticaja na položaj žena u privatnom i javnom ili društvenom životu. Bez obzira na naše obrazovanje, porijeklo, profesiju, mjesto življenja, odrastale smo u sistemu vrijednosti koji je opterećen patrijarhatom, degradirajućim odnosom prema ženama i mizoginijom.

Škole koje smo završavale nisu imale, niti danas imaju, predmete koji se bave uzrocima i posljedicama podređenog položaja žena, nejednakog poštovanja i diskriminacije žena, seksualnog uznemiravanja i nasilja, nasilja nad ženama uopšte.

Argumentacija koju ćemo iznositi kroz ovu brošuru bazirana je na ekspertizi autorica stečenoj direktnim radom na senzibilizaciji preko 7.000 osoba.

Ukoliko želite svoj primjerak u PDF-u, pošaljite nam e-mail sa upitom na czppzz@gmail.com i poslaćemo Vam.



Švicarska.



Ova publikacija nastala je kao dio aktivnosti u projektu "Promocija brige o zaštiti ženskog zdravlja i ukupnog dobrostanja" – april / juli 2024 kojeg u partnerstvu realizuju Grad Zenica i Centar ženskih prava, u okviru projekta „Jačanje uloge mjesnih zajednica u BiH“, kojeg zajednički finansiraju Vlada Švicarske i Švedska, a provodi ga Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP) u BiH



Centar ženskih prava – Center of Women's Rights
Adresa : Mejdandžik 9; 72000 Zenica; BiH
Tel/fax: +387 32 402-049
E-mail: czppzz@gmail.com
Web: <http://www.cenppz.org.ba>

