

# Izgradnja zajednice i mira u Općini Okučani



*Rad s braniteljima i njihovim obiteljima*



Centar za mir, nenasilje i ljudska prava - Osijek  
Mirovni tim - Okučani

## Uvodna riječ - *Slušati da bismo razumjeli*



Danas, nakon nekoliko godina bavljenja aktivnim mirovnim radom, mogu reći da bolje razumijem što je Ghandi mislio kada je rekao: "*Nenasilje je najveća sila kojom čovječanstvo raspolaže.*" Za mene je to velika istina! Znati živjeti nenasilje i ugrađivati ga u odnose s ljudima najveća je potreba i zahtjev naše stvarnosti. Moja iskustvena definicija nenasilja označuje čuvanje ljudskog dostojanstva u svakom čovjeku te prihvaćanje osobe sa svim onim što ju čini jedinstvenom i posebnom. Kada ljudi osjete da ih "čuvate" i uvažavate bez želje za dominacijom, s odnosom "sa" a ne "nad", da svatko može biti ono što jest - ljudsko biće s vrlinama ali i manama, prihvaćeno bez prosuđivanja i procjenjivanja - počinje proces koji mijenja i obnavlja.

U jednom takvom ozračju započela sam svoje upoznavanje s braniteljima - šesnaesticom ljudi koje prije nisam poznavala, ali koji su mi sada, nakon dvije godine zajedničkog rada i druženja, postali kao braća. Početak rada nije bio lak. Postojale su velike predrasude prema nevladinim organizacijama te nedovoljna protočnost informacija o njihovom radu i svrsi postojanja. Zato uvijek kažem da su se u ovaj rad uistinu uključili "*najhrabriji od najhrabrijih*".

Zajednički rad i teme koje smo otvarali gradile su naše odnose i povjerenje te razvili bliskost sličnu onoj koja postoji u obitelji. Rasli smo i mijenjali se zajedno - ni moj život nakon ovog iskustva više nije isti. Iskrenost nas je povezala u zajedništvo - onakvo kakvo ostaje dok u čovjeku postoji život. U priču o braniteljima ušle su i njihove supruge i djeca. Ušetala se cijela obitelj. Svi zajedno smo na putu koji nije označen i na kojem prvi ostavljamo tragove. Učimo da bismo i druge mogli poučiti.

Jednom sam prilikom organizirala radni sastanak s predsjednicima ogranaka Udruga branitelja u mojoj kući. Zanimjeli smo se u planiranje jedne važne aktivnosti. U jednom je trenutku moja kćer provirila u dnevnu sobu i rekla mi: "Mama, je li sve u redu?" Začudila sam se njenom pitanju. Zašto me to pita? Pa mi samo razgovaramo. Zašto joj se čini da nešto nije u redu? Naš joj se razgovor ipak činio bučnim i preglasnim. Meni je on bio srčan i izrečen s temperamentom. Razlika je bila samo u slušanju. Slušale smo na drukčiji način. Taj mi je događaj pojasnio koliko sam zapravo "obula cipele" onoga drugog! Uvidjela sam da slušam branitelje na jedan mekši način, onako kako se sluša netko tko vam je važan, blizak - netko iz kruga vaše obitelji. Slušati očima, ušima i srcem! Mislim da jedino na takav način možemo uistinu slušati ljude da bismo ih razumjeli.

Čini mi se da je važno dati priliku našoj široj zajednici i javnosti da upoznaju branitelje onako kako sam ih ja upoznala te da ih čuju na mekši način. Čuti branitelje - najbolji je način kako bi se odgovorilo na njihove potrebe vezane uz traumatska iskustva i veliku izloženost u ratu s kojom se danas u miru teško nose. Ova knjižica plod je jednoga takvog rada i slušanja. Želja mi je da sve ovdje napisano otvori vrata za ulazak u svijet ponovnog početka za neke nove ljude. Mogućnost postoji.

Ovom se prilikom zahvaljujem **Buri, Mati, Jozi, Slavku, Živku, Ivi, Josipu F., Vladi, Željku, Branku, Kani, Nikoli, Anti, Damiru, Andriji i Josipu G.** - što su imali hrabrosti zakoračiti u nepoznato i zbog čije smo hrabrosti i stigli do ovoga cilja.

Iskreno se i od srca zahvaljujem Marijani Mitrović i Moniki Šimek - ženama koje su "muški" zakoračile na ovaj naš brod i odvele nas k nekim novim vidicima. Pokazale su nam praktično kako se voli i razumije ljude.

I na kraju, ovu knjižicu posvećujem dr. Katarini Kruhonja i Herbu Waltersu, ljudima od kojih sam puno naučila. Od Katarine, moje mentorice učila sam o nenasilju slušanjem, ali što je još važnije - gledanjem, a od Herba kako ljude slušati očima, ušima i srcem. Ovo dvoje ljudi, toliko predanih mirovnom radu, učinili su da sam danas ovdje gdje jesam.

Zahvaljujem se i svojoj obitelji koja mi je bila snaga onda kada snage nije bilo...

*Ljubica Berić*

Centar za mir, nenasilje i ljudska prava - Osijek  
Voditeljica Mirovnog tima - Okučani



Projekt koji Mirovni tim provodi u Okučanima "Izgradnja zajednice i mira" UN je uvrstio među 10 uspješnih primjera iz cijeloga svijeta, koji će biti objavljeni u knjizi RAZVOJ KAPACITETA - "NEKA SE DOGODI".

Knjiga je dio globalne inicijative skupljanja i dijeljenja praktičnih iskustvenih informacija primjenjivih i korisnih na razini cijelog svijeta.

## *Kako je sve počelo?*

1999. godine u Okučane stiže sedmeročlani Mirovni tim Centra za mir, nenasilje i ljudska prava - Osijek, sastavljen od tri međunarodna i četiri domaća člana. Započeli smo svakodnevnim posjetima ljudima u njihovim domovima, razgovorom i slušanjem - *projekt slušanja* bio je prva i osnovna aktivnost našeg rada. Nakon prva tri mjeseca slušanja počinjemo provoditi prve aktivnosti u zajednici, temeljene na potrebama, problemima i sugestijama mještana Okučana. Želja nam je bila osnažiti ljude kako bi pronašli svoje mjesto u zajednici te postali inicijatori promjena i napretka u sredini koja je specifična i složena (u Okučanima žive ljudi doseljeni iz 130 različitih župa).

Jednog dana Željko Bura, predsjednik UHVDR-a Okučani dolazi s pitanjem: "Gospodo, ja bih volio kada bi vaš Centar mogao nešto organizirati za nas branitelje. Jako puno razmišljam o tome kako da se pomogne ljudima. Ima naših prijatelja suboraca kojima je teško i kojima je neophodna pomoć. Što vi tu možete učiniti?"

Važno je bilo što je Željko došao i izrazio potrebe vezane za branitelje jer aktivno nenasilje koje je temelj našeg rada u zajednici podrazumijeva da se pri organiziranju programa uvijek kreće od ljudi i njihovih potreba. Odgovorili smo pripremanjem ciklusa vikend-radionica za branitelje. Organizirali smo sastanak s predsjednicima ogranaka Udruge branitelja, predložili model rada i mogućnost sudjelovanja u programu. Nakon toga posjetili smo svaki ogranak posebno i napravili razgovor s mogućim sudionicima. Krenuli smo zajedno.

### *Željko Bura*

*Predsjednik UHVDR-a Okučani, 1999.-2000.*

Po dolasku Mirovnog tima Centra za mir, nenasilje i ljudska prava u prostorije hrvatskih branitelja u Okučanima gospođa Ljubica je pokazala želju da pomogne hrvatskim braniteljima. Kroz razgovor i planiranje došli smo do zaključka da se ta pomoć pruži u rehabilitaciji braniteljima koji su oboljeli od PTSP-a. Nakon prvih radionica program je naišao na opće prihvaćanje sudionika i zadržao se do danas. Zbog kvalitete programa interes za daljnjom suradnjom se povećao. Isti je program pružen i članovima braniteljskih obitelji.



### *Jozo Bungić*

*Predsjednik UHVDR-a Gornji Bogičevci, 1999.-2002.*

Na prvom radnom sastanku na kojem se razgovaralo o mogućnostima pokretanja rada s braniteljima i njihovih obitelji dogovorili smo mogući program i krenuli u realizaciju. Budući da je to bio početak rada koji je mnogima bio nepoznat, shvatio sam da svojim primjerom trebam potaknuti ostale da se uključe u rad. Poslije sam uvidio da je ovaj rad meni puno pomogao. Nakon nekoliko seminara sve veći broj branitelja bio je zainteresiran za ovaj rad. Svaki put nakon seminara razgovarali smo sa svojim prijateljima o tome što smo doživjeli i naučili na seminaru. Naša su iskustva bila vrlo pozitivna.





### **Mato Grgić**

*Predsjednik UHVDR-a Stara Gradiška, 1999.-2001.*

Kao predsjednika UHVDR-a Stara Gradiška bio sam pozvan na sastanak o organiziranju seminara za branitelje i pružanju psihosocijalne pomoći braniteljima ogranaka Okučani, Stara Gradiška i Gornji Bogičevci. Sznali smo da je Centar za mir, nenasilje i ljudska prava spreman provesti takav rad. U svojoj sam Udruzi u Staroj Gradiški pokušao razgovarati sa svojim članovima o mogućnostima sudjelovanja na seminaru. Bilo je raznih komentara i pitanja o seminaru, a tako i o organizaciji koja sve to misli organizirati. Potaknuo sam petoricu članova da odu na seminar, gdje sam i sam sudjelovao. Dogovorili smo se da je važno da iz svake Udruge ide predsjednik i nekoliko članova. Bilo je teško početi i krenuti na prvi seminar. Sakupili smo se u Stubičkim toplicama na seminaru koji je trajao tri dana. Odmah smo uočili da je ovaj grupni radionički rad jako dobar za nas branitelje. Otvorio se prostor za iznošenje naših problema; bilo nam je lakše kada smo uvidjeli da imamo slične probleme, osjetili smo da želimo pomoći jedni drugima. Tražili smo da se nastavi s radom.

### **Živko Jezerčić**

*Predsjednik UHVDR-a Okučani, 2001.-2002.*



Željko Bura, kao predsjednik UHVDR-a Okučani, jednom je pozvao nas članove na sastanak kako bi nas izvijestio da je u pregovorima s Centrom za mir, nenasilje i ljudska prava o održavanju seminara za branitelje, gdje bismo učili i bolje shvatili te ublažili svoje ratne traume i snalaženje u poslijeratnoj situaciji. Moram priznati da sam s nepovjerenjem prihvatio odlazak na seminar. S druge strane, na njega me je tjerala znatiželja. Kako su seminari prolazili, moje je nepovjerenje nestajalo. Gospođe Maja i Monika, naše edukatorice, bile su tako dobre osobe da sam ih prihvatio kao svoje prijateljice. S nestrpljenjem sam očekivao svaki idući seminar.

2001. godine i sam sam postao predsjednik Udruge Okučani i uz pomoć svojih kolega sam nastavio ono što je započeo moj prethodnik Željko Bura. U rad seminara uključila su se petorica članova, a pojavila se zainteresiranost i drugih članova Udruge. Budući da su na nama koji smo prošli ovaj seminar vidjeli velike promjene, izrazili su želju i potrebu da i oni prođu barem dio takvih seminara. Moja je želja da se što više branitelja uključi u ovakvu vrstu rada.

### **Slavko Petrović**

*Predsjednik UHVDR-a Stara Gradiška, 2001.-2002.*



U početku je bilo jako teško. Nismo poznavali voditeljice i imali smo dosta predrasuda. Nismo znali što se od nas očekuje, kako da se ponašamo, što da kažemo. Nakon drugog seminara stvari su se promijenile. Postali smo kao jedna obitelj u kojoj možemo otvoreno govoriti o stvarima koje ne možemo možda govoriti ni sa svojom vlastitom obitelji. Razgovarali smo dosta o problemima. I sâm sam imao problema. I bilo mi je važno što o tome mogu govoriti. Ovaj rad



ocjenjujem jako dobrim jer mi je puno pomogao. Opustio sam se. Neke stvari koje nismo znali sada smo naučili i vidim da postoje i druga rješenja. Prije smo išli "glavom kroz zid" pa kako prođemo, a sada tražimo bolja rješenja.

Za mene je ovaj seminar puno značio jer sam i poblizje upoznao neke svoje prijatelje. Naučio sam puno toga. Kada seminar završi, kući se vraćam opušteniji - i psihički i fizički. Puno razmišljam o tome. Svakoj novoj grupi će u početku biti teško, ali kada prođu kroz sve što smo i mi - osjećat će se puno bolje.

Moj je početak bio jako, jako sumnjičav. Bio sam jedan od zagovarača da pazimo što ćemo pričati i nisam vjerovao u sve to. Bilo je malo i straha. Susrećete se s novim osobama (voditeljicama) - ali bez obzira na to, nisam se htio predati. Na seminar sam otišao iz znatiželje da vidim što će se tamo događati. Prvi mi je seminar bio najteži, drugi malo lakši, a na trećem sam seminaru već bio raspoložen. Na kraju sam jako zadovoljan i ne kajem se što sam išao. Ako mi se ponovno ukaže mogućnost da idem na seminar, ne bih više nikada razmišljao o tome da ne idem. Svima koji imaju mogućnost da odu na ovakav seminar preporučujem da svakako odu. Puno se zahvaljujem gospođama Ljubici, Maji i Moniki.





## *Riječ mirovnih edukatorica*



*Marijana Mitrović, diplomirana pedagoginja, konzultantica za mentalno zdravlje mladih, trenerica za mirovnu edukaciju - nenasilna komunikacija - model: "jezik žirafe", kreativno rješavanje sukoba, psihoterapeutkinja*

Radim u osnovnoj školi u Osijeku kao školska pedagoginja. Predsjednica sam Savjeta za prosvjetu Poglavarstva Osječko-baranjske županije. U Centru sam za mir, nenasilje i ljudska prava u Osijeku voditeljica Programa edukacije te trenerica za navedena mirovna područja, a u Centru za psihosocijalnu pomoć braniteljima u Osijeku pomažem kao psihoterapeutkinja.

Rad s braniteljima je moj izbor zbog želje da doprinesem zdravlju ljudi koji su branili domovinu te zbog svijesti da stručnost i znanja koja sam stekla studiranjem i kasnijim permanentnim stručnim usavršavanjem vrijede samo ako su u funkciji pomaganja potrebitima.

Moja su očekivanja bila u skladu s ciljem da braniteljima otvorim pogled na aktivan odnos prema budućnosti, da su sami odgovorni za svoj život i svoj napredak, za svoje obitelji; da shvate i prihvate svoje sposobnosti i koriste ih za ostvarenje svojih osobnih i obiteljskih ciljeva; da budu uzori svojoj djeci po pozitivnom stavu i aktivnom odnosu prema životu te da probleme shvaćaju kao izazov za kreativnost, a ne kao nepremostive prepreke.

Moj je dojam i iskustvo u radu s braniteljima da se uz stručan pristup, istinski prijateljski odnos, razumijevanje, poštovanje svakoga kao specifične i vrijedne osobe, kreativnim pristupom svakome kao osebujoj jedinki i najtraumatiziranim ljudima može pomoći da gledaju na život kao na priliku koju žele iskoristiti. To je i moja preporuka svima u budućem radu s braniteljima.

Vrlo veliko, neponovljivo iskustvo je za mene ovaj seminar koji smo vodili u osam vikenda kroz gotovo dvije godine. Neponovljiv je i program jer smo ga stvarale prema stanju i potrebama svakoga pojedinca i grupe. Smatramo da svaka grupa mora biti inspiracija u stvaranju programa te da se program stvara u prvoj fazi okvirno, a sadržaji se dograđuju u procesu rada i postignuća svakoga pojedinca i cijele grupe. Baziran je na suvremenim humanističkim, psihološkim teorijama i gestalt pristupu u terapijskom radu.

Osjećam se izvanredno nakon završenog ciklusa. Smatram da smo napravile odličan posao - i nisam nimalo neskromna kada to kažem - jer su rezultati vidljivi na svakom čovjeku koji je bio u programu. Rad sa suprugama branitelja je pokazao da njima treba puno podrške i znanja kako bi se mogle nositi s vlastitim posljedicama rata i još pomoći svojim supružnicima da se lakše nose s problemima. Mislim da njima treba barem pet do šest seminara kroz godinu da bi savladale poteškoće i sačuvale svoje mentalno i fizičko zdravlje, kako bi mogle dovoljno kvalitetne pažnje posvetiti djeci, supružima, a također i sebe njegovati i čuvati.





*Monika Šimek, psihologinja*

Profesorica sam psihologije i ruskog jezika, supruga sam i majka troje djece te baka dvoje unučadi. Radim kao profesorica u Medicinskoj školi u Osijeku. U ovoj sam priči isključivo zahvaljujući svojoj prijateljici Marijani Mitrović koja me je pozvala za suradnicu što sam ja s velikim veseljem prihvatila. U radu sa stradalnicima domovinskog rata imala sam iskustva jer sam u okviru Društva za psihološku pomoć "Sunce" u Osijeku - čija sam članica od samoga osnivanja - radila na pružanju psihosocijalne pomoći i podrške prognanicima, povratnicima te obiteljima invalida. Jednako tako sam - kao suradnica Centra za mir, nenasilje i ljudska prava u Osijeku - sudjelovala u nekoliko projekata u okviru kojih sam radila sa sličnim grupama ljudi. Rad s braniteljima bio je za mene iskaz velikog povjerenja i prihvatila sam ga s radošću. To je bilo i jedno sasvim novo iskustvo - nikada nisam tako neposredno upoznala ratna stradanja i posljedice rata kao u tom radu. Osim toga, bila sam oduševljena spremnošću branitelja za suradnju, za rad na sebi, za prihvaćanjem sugestija, savjeta pa i zahtjeva za promjenama navika i sl.

Dvije godine poznanstva, druženja i seminara s braniteljima doživljam kao razdoblje u kojem smo se uzajamno obogaćivali. Njihov rast, pozitivno razmišljanje, planovi i ostvarenja tih planova bili su i za mene poticaj za ulaganje uvijek novih napora za nastavak tog rada. Ciljevi koje smo si zacrtali su ostvareni i u većoj mjeri od očekivane.

Posebice dragocjeno iskustvo mi je poznanstvo i rad sa suprugama branitelja. Mislim da je to bilo potrebno objedinjenje i dopuna. Radujem se svakoj lijepoj vijesti, svakoj novosti koja stiže iz Okučana, Stare Gradiške i Gornjih Bogičevaca. Branitelji, njihove obitelji i njihove priče često su u mojim mislima.

## *Nekoliko riječi o programu*



### ***Ciklus radionica-seminara "Trauma i samopomoć"***

Seminari imaju terapijsku i edukativnu komponentu koje se prepliću i nadopunjuju. Suočeni s traumatskom prošlošću i s emocijama koje se javljaju kao posljedica ratne izloženosti, sudionici uče gledati u vlastite reakcije, koristiti neke relaksacijske tehnike i vježbe za oslobađanje od neugodnih osjećaja, tegobnih snova i sl. Istovremeno upoznaju tehnike nenasilne komunikacije i kreativno rješavanje sukoba i problema kako bi pokrenuli pozitivne promjene u

svom privatnom životu, svojoj obitelji i životu zajednice. Svaki je sudionik izgradio viziju svoje budućnosti, osvijestio vlastite želje i napravio planove. Mnogi se od tih planova ostvaruju.



### ***"Komunikacijom do emocija"***

#### ***Uvod u ciklus "Trauma i samopomoć" za supruge branitelja***

I uključeni branitelji i voditeljice programa prepoznali su potrebe da i supruge stvore jedan sustav samopodrške. Organizirana je vikend-radionica za supruge branitelja, pod naslovom *"Komunikacijom do emocija"*.

Cilj radionice je bio međusobno upoznavanje i povezivanje suprugâ braniteljâ koji prolaze treninge

*"Trauma i samopomoć"*; stjecanje osobnog iskustva rada u radionici, slično onome koje imaju njihovi supruzi; upoznavanje s vještinama nenasilne komunikacije potrebnim za uspješniju komunikaciju u obitelji i zajednici; pojašnjavanje osnovnih emocija i značaj njihovog utjecaja na svakodnevni život.



### ***Rad s djecom branitelja***

Djeca iz obitelji uključenih u program sudjelovala su na sedmodnevnom seminaru u Školi mira u Mrkoplju. Upoznali su rad kreativnih radionica, osnovne elemente nenasilne komunikacije, rada u grupi te međusobnog povezivanja. Nastavili smo rad s njima kroz kreativne radionice.



### ***Art-terapija***

Kao korak dalje u programu "*Trauma i samopomoć*", a uz iskazan interes sudionika branitelja, pokrenuta je "*art-terapija*" - "*plesne radionice*" za supružnike. Glazba i pokret se koristi kao samopomoć. Na taj način se obogaćuje zajedništvo i društveni život.



### ***Izgradnja kapaciteta Udruge***

Spremnost za djelovanje za dobro zajednice - posebice za potrebe članova svoje Udruge i njihovih obitelji - je prvi i najvažniji korak. Međutim, za provedbu su potrebne vještine i znanja planiranja, pisanja projekata, zagovaranja za materijalnu podršku, izvještavanja - za organizacijski razvoj vlastite Udruge te aktiviranje članstva. Centar za mir, nenasilje i ljudska prava će u tom području - kroz kratke seminare i konzultacije - pomoći organizacijskom razvoju.



## *Ovaj je rad za mene značio...*



### *Slavko Petrović*

Ono što mi je bilo najdraže je to da možemo otvoreno međusobno razgovarati i da sve što kažemo ostaje u grupi. Zadovoljan sam kada se međusobno susrećemo jer nam je važno znati kako je svaki od nas. Među nama postoji želja da jedni drugima pomognemo. Zbližili smo se.



### *Damir Kozman*

Ovaj je rad za mene značio osnaživanje mene samoga te cijele naše grupe. To mi je značilo izgrađivanje unutarnje osobnosti te pomoć u komunikaciji sa svojim bližnjima - tj. obitelji - i s ljudima s kojima se svakodnevno susrećem. Poboljšao mi je komunikativnost i stvaranje novih poznanstava s ljudima s kojima nisam ni sanjao da imam o čemu razgovarati te da su nam mnoge ideje zajedničke.



### *Ivo Bungić*

Dosad nisam imao priliku sudjelovati na ovakvim seminarima, pa mi je sve to bilo nešto novo i nepoznato. U početku mi je bilo vrlo teško opustiti se, ali što smo sa seminarima išli dalje, bilo mi je ugodnije. Shvatio sam da mi takvo druženje i razgovaranje pomaže. Seminari su mi pomogli da budem opušteniji i smireniji te otvoreniji za komunikaciju. Način rada mi je bio vrlo zanimljiv i naučio sam nove vještine i nenasilnu komunikaciju.



### *Branko Šimonji*

Imam četiri izjave: (1) Mislio sam da mi to neće trebati. (2) Pomoglo mi je da bolje upoznam sebe i svoje prijatelje. (3) Ponosan sam što sam član ove grupe. (4) Zahvaljujem svima koji su osmislili i financirali ovaj projekt.



### *Nikola Trapić*

Seminar mi je otvorio jedan veliki pogled prema budućnosti. Naučio sam kako reagirati u pojedinim situacijama i kako rješavati probleme i poteškoće s kojima se čovjek svakodnevno susreće.



### ***Josip Grladinović***

Rad na seminaru mi je pomogao da se lakše nosim s problemima koji me prate od rata, a posebice otkad sam ranjen. Sama spoznaja da nisam sam i da drugi branitelji imaju iste probleme mi je pomogla. Siguran sam da je seminar pomogao da na našem području nema većih ekscesa i samoubojstava branitelja.



### ***Antun Grabrić***

Tijekom susreta i rada s Mirovnim timom Centra za mir, nenasilje i ljudska prava te prolaskom kroz seminare i radionice upoznao sam sudionike i od njih doznao za probleme kroz koje prolazim kao i oni nakon rata u RH. Mogu reći da sam dosta toga naučio od voditeljice i predavačica te sam s njima dijelio svoje probleme. Sve što smo prošli pozitivno nam je koristilo te mislim da u ovaj program treba uključiti što veći broj branitelja i osoba koje su doživjele i prošle ratne strahote. Hvala vam svima!



### ***Vlado Radošić***

Seminarski rad i radionice s osobama s PTSP-om znače puno samo ako se potpuno uključiš u rad. Samim radom možeš uvidjeti cjelokupnu situaciju svoga daljnjeg življenja i smisla života.



### ***Andrija Grladinović***

Osjećam smirenost i opuštenost za daljnji život. Nekako sam postao uspješniji u radu i uklapanju u cjelokupno društvo.



### ***Željko Rodić***

Tijekom rada na seminaru dobio sam odgovor na pitanja koja sam tražio u sebi i drugima već punih sedam godina. Naučio sam da u životu nije sve crno i da postoji i ona bijela strana. Ta bijela strana nalazi se u našim obiteljima, prijateljima, susjedima.

Kako biti slušan i slušati druge, a ujedno biti voljen i voljeti, ljubiti i opraštati - a ne mrziti?





### ***Mato Grgić***

Osobno sam na sebi osjetio velike promjene u pozitivnom smislu i u odnosu na moju obitelj, prijatelje i ljude oko sebe. Osjećam se puno opušteniji i smireniji te sam spremniji za bilo koji posao te razgovor s ljudima, iako su to ljudi s kojima možda i nemam najbolju komunikaciju.



### ***Željko Bura***

Posljedice ratnih zbivanja ostavile su tragove. Došlo je do potrebe uključivanja u normalan život. Uz kvalitetan program i stručno vodstvo lakše se bilo socijalizirati i uključiti u civilni život. Zahvaljujem se voditeljicama programa te ga preporučujem i drugim braniteljima.



### ***Živko Jezerčić***

Kroz seminare sam više i bolje upoznao svoje suborce, a kroz njih i sam sebe. Jače sam osvijestio neka svoja gledanja na život. Seminari su mi dosta pomogli da naučim više o sebi i drugima. Danas, nakon svih ovih seminara, osjećam se jače i duhovno punije. Ovaj bih rad preporučio i drugim braniteljima zato što će ovdje svatko naći nešto za sebe.



### ***Jozo Bungić***

Naučio sam slušati i razvio sam strpljivost. Taj mi je rad puno pomogao, iako nisam mislio da mi je potrebna pomoć. Danas prije promislim nego što reagiram. Uglavnom sam se već naviknuo na nenasilnu komunikaciju - ona je postala dio moje kulture.



### ***Branko Baković***

Meni su ovi seminari pomogli puno jer nosim veliki teret na leđima, ali kada sam na seminaru ili s ostalim sudionicima, on jednostavno klizne s leđa, pa se pojavi tek nakon tri ili četiri mjeseca, pa opet nestane. Zajednički mi je rad puno pomogao. Volio bih da i dalje mogu sudjelovati na ovakvim seminarima.



### ***Josip Figurić***

Sve je bilo u redu. Trebalo bi i za druge branitelje organizirati ovakve seminare jer je i ovo meni jako pomoglo.

## Pogled izvana



**Marina Škrabalo**, suradnica na vanjskoj procjeni djelovanja projekata izgradnje mira i zajednice Centra za mir, nenasilje i ljudska prava - Osijek

U posljednja sam se tri mjeseca imala prilike susresti s braniteljima iz Okučana, Gornjih Bogičevaca te Stare Gradiške koji surađuju s Mirovnim timom - Okučani. Proučila sam i zapisnike projekta slušanja s braniteljima uključenim u radionice psihosocijalne potpore koje je provela voditeljica Mirovnog tima Ljubica Berić. Time sam otkrila jedan dragocjen i neuobičajen primjer razmjene, povjerenja i solidarnosti između građanskih inicijativa za koje se na prvi pogled čini kao da pripadaju različitim, pa ponekad i suprotstavljenim društvenim "taborima" - ratnih veterana i mirovnih aktivistica!

Iz razgovora s braniteljima i voditeljicom projekta saznala sam da je početak uistinu bio opterećen sumnjama - dok su mirovne aktivistice bile u strahu kako će ih ratni veterani prihvatiti, hoće li im se išta s prizvukom "mirovnog rada" činiti iole uvjerljivim - branitelji su bili sumnjičavi prema "nekoj tamo nevladinoj organizaciji za koju se ne zna niti tko je plaća niti čijim interesima služi". No, prevladalo je povjerenje - ono koje se ne stvara nikako drukčije nego izravnim pogledom u oči i potragom za poštovanjem i razumijevanjem.

Ljubica i Bura su se prepoznali kao ljudi kojima je stalo do budućnosti Okučana, Gornjih Bogičevaca i Stare Gradiške, koji žele da njihova djeca "rastu u zdravoj sredini." Međusobnom približavanju Mirovnog tima i okučanskog ogranka UHVDR-a pridonijelo je i "sustanarstvo" oko lijepo uređenog cvjetnjaka, tako da je uskoro krenula svakodnevna solidarnost (sitni popravci, šalica kave u prolazu) koja se rascvjetala pri provedbi Ljetnoga mirovnog kampa mladih, Danâ kulture mira te ljetovanja za djecu branitelja u Školi mira - Mrkopalj.

Ključna je suradnja ostvarena kroz seriju radionica psihosocijalne potpore. Mirovni tim je osigurao sredstva, organizirao vikend-putovanja i povezao branitelje s dvije iskusne mirovne edukatorice, a voditelji ogranaka vlastitim su primjerom potaknuli svoje bivše suborce da krenu u ovu neizvjesnu pustolovinu sučeljavanja s teškim sjećanjima i ponekad još skrivenijim i zahtjevnijim optimizmom. Razmjena na radionicama bila je uzajamna: "kako su se voditeljice nama otvarale, tako smo se i mi otvarali", a strahovi "da će nam netko doći soliti pamet" zamijenila je bliskost prokušana "stvarnim slušanjem", tako da su susreti prerasli u prijateljstvo.

Učinak radionica izuzetno je vrijedan, pa čak i preveden u ove suhoparne navode koji ne otkrivaju bogatstvo osobnih iskustava: *povećana samokontrola agresivnosti, a time i konzumacije alkohola; smanjen interes za sudjelovanje u verbalnim i fizičkim sukobima; povećana sposobnost izravnog izražavanja vlastitih potreba i emocija te aktivno traženje podrške u trenucima krize; poboljšana komunikacija sa suprugom i djecom; povećan interes za sudjelovanje u društveno korisnim aktivnostima i hobijima; povećano samopoštovanje i povjerenje u vlastite sposobnosti na privatnom, poslovnom i društvenom planu; povećana sposobnost konstruktivnog pristupa pregovaranju s*

*drugim udrugama branitelja te institucijama oko ostvarivanja vlastitih prava; povećana sposobnost i interes za pojedinačno, a ne generalizirajuće razumijevanje ratnih događanja i sukoba uopće.*

No, za ovim bogatstvom samopromjene i međusobnog povezivanja ne zaostaje dar povjerenja i priznanja koji su od branitelja primile voditeljice. Branitelji su u više prilika (razgovora, upitnika) naglasili da im je pri radu na sebi bio ključan neprosuđujući stav i razumijevanje voditeljica koje su poticale stvaranje okružja grupnog povjerenja i potpore: *"Prvi puta smo se osjećali da nam se pristupa kao osobama, a ne kao predmetima, brojevima, pacijentima. Osjećala se tolerancija da nas one zaista žele upoznati onakve kakvi jesmo. To je bio presudno. Sigurno im je bilo teško s nama na početku - od nas se četiri godine u ratu zahtijevao vojnički, ratni pristup."*

Posebice je bila dobra metodologija rada (metode crtanja, slušanja) jer potiče ljude na otvaranje i uključuje sve ljude, a to je bilo jako važno. U ostalim se načinima rada vidi da se ljudima pristupa nasilno i bez slušanja, dok su u ovom načinu mnogi koji bi drugdje ostali "nevidljivi" uključeni te potaknuti da i oni sudjeluju u radu. U sve daljnje seminare svi su se uključili i pričali otvoreno, a to je jako važno jer ih je imao tko čuti. *"Mi kao ogranak smo prvi put doživjeli da nas netko tako velikodušno pomogne - bez uvjeta da nam se nešto daje i ništa ne traži zauzvrat."*

Suradnja Mirovnog tima i ogranaka UHVDR-a se nastavlja kroz art-terapiju namijenjenu braniteljima i njihovim suprugama te kroz zajedničko planiranje širenja radionica psihosocijalne potpore i na druge branitelje i njihove obitelji koji su - uslijed zamjetnih pozitivnih promjena u ponašanju svojih kolega - osobno vrlo zainteresirani da se priključe ovim aktivnostima. Novi će izazov predstavljati i organizacijsko osnaživanje ogranaka, kako bi oni samo što učinkovitije pomogli svojim članovima da se ekonomski i društveno ostvare.

Čvrsto povjerenje, solidarnost i osvjedočena dobit od zajedničkih inicijativa zalag su za još učinkovitije povezivanje u budućnosti, čime će cijela zajednica osjetiti važnost konstruktivne uloge pojedinaca i pojedinki spremnih na rizik povjerenja i djelovanja - uloge koja je u potpunosti suprotna pesimističnom shvaćanju razvojačenih branitelja kao pasivnog ili pak destruktivnog "poslijeratnog tereta" te sumnjičavosti spram mirovnih aktivistica koje su "u najmanju ruku nerealne i pričaju praznu priču".

## *Stihovi našeg pjesnika-branitelja Antuna Grabrića*

### *Slavonija*

Slavonija - moje nepregledne ravnice,  
a u polju život, ljudi i ptice.  
Najljepša si u proljeće rano,  
kada je zelenilo bojama prošarano.  
A u ljeto, kad nas Sunce grije,  
tad u poljima zlatno žito zrije.  
Jesen je bogata i puna čara,  
kad Slavoniju pjesma zatvara.  
Slavonci, marljivi i vrijedni ljudi,  
nasmijana crvena lica i dobre čudi.  
Slavonska zima - najljepša na svijetu,  
polja su bijela ko da su u cvijetu.  
Tu svaki prolaznik može zastati  
jer Slavonija je i njegova mati.  
Dobre je čudi i svakoga prima,  
za sve ljude dobre volje mjesta ima.

### *Budućnost i planovi...*

Procjena sudionika i vanjske evaluatorice ukazuje na uspješno proveden dvogodišnji probni program s braniteljima te nam to otvara mogućnost stvaranja novih planova. Želja nam je pokrenuti i organizirati nove grupe branitelja koji će proći ovakav isti program. Također, nastojat ćemo da aktivni članovi ogranaka Udruge branitelja s kojima surađujemo dobiju vještine i znanja potrebna da bi preuzeli inicijativu u pokretanju, razvijanju i provedbi programa koji će biti od koristi za njihove članove, obitelji i zajednice.



## ***O Centru za mir, nenasilje i ljudska prava - Osijek***

*Centar za mir, nenasilje i ljudska prava - Osijek* je nestranačka, neprofitna organizacija građana i građanki. Članovi Udruge predani su radu na izgradnji mira u zajednici, zaštiti ljudskih prava i sloboda, promociji i primjeni kreativnih metoda u rješavanju problema i sukoba na individualnoj, grupnoj i političkoj razini.

*Misija Centra za mir, nenasilje i ljudska prava - Osijek* je promicanje nenasilja i poticanje odgovornog sudjelovanja pojedinaca u procesu društvenih promjena usmjerenih na izgradnju civilnog društva, zasnovanog na kulturi nenasilja, uvažavanju ljudskih prava, toleranciji i zajedničkoj sigurnosti. Sve aktivnosti Centra za mir, nenasilje i ljudska prava - Osijek su javne i otvorene za sve ljude - bez obzira na njihovu nacionalnu, vjersku ili bilo koju drugu pripadnost. Unutar svakog programa postoji niz različitih projekata koje provode mirovni radnici - uključujući lokalne i međunarodne volontere.

Dugogodišnja predsjednica Centra za mir, nenasilje i ljudska prava - Osijek, dr. Katarina Kruhonja, zbog svog je rada i zalaganja za prestanak rata i proces pomirenja 1998. godine od švedske zaklade "Right Livelihood Award" dobila alternativnu Nobelovu nagradu za izgradnju mira, zdravlja i pretpostavljanje ljudi profitu.

## ***O Mirovnom timu...***

U Okučanima smo kao Mirovni tim prisutni od 1999. godine. Naša uloga u mjestima s višenacionalnim sastavom je prevencija nasilja, smanjivanje napetosti, otvaranje komunikacije te osnaživanje pojedinaca i grupa za aktivno sudjelovanje u procesu obnove zajednice. Utjecaj i rezultati našeg rada očituju se i na individualnoj i na grupnoj razini. Kroz naš rad oko sebe stvaramo mrežu mještana i mještanki koji su spremni raditi na novim inicijativama korisnim za cijelu zajednicu. Upravo je to put kojim želimo krenuti, združeni sa svim ljudima koji su spremni sebe i svoje vrijeme uložiti u gradnju zajednice koja će biti mjesto mira, sigurnosti i napretka za sve ljude. Jedna stara izreka kaže: *"Tko sije mir, žanje sreću."* Sijmo mir već danas i neka njegovi blagoslovi unesu radost u naše domove, škole, crkve i u cijeli svijet te donesu osmijeh na lica ljudi, žena i djece.

### *Izdavač:*

Centar za mir, nenasilje i ljudska prava - Osijek  
Mirovni tim - Okučani, Alojzija Stepinca 11  
Tel./faks: 035/371711

Tisak: ABAco, tel./fax: 035/364-915, internet: [www.abaco.hr](http://www.abaco.hr)

*Financijsku podršku rada  
Mirovnog tima - Okučani dali su:  
EU, Ministarstvo vanjskih poslova  
Norveške i Mercy Corps.*