

KVIZ: SEM V ZDRAVEM RAZMERJU?

Vsak človek ima pravico do varnega in zdravega razmerja.

Ali meniš, da je tvoje razmerje pozitivno in zdravo?

Odgovori iskreno, če meniš, da so sledeče trditve resnične ali napačne in preveri sam.

Odgovori z "Da" ali "Ne". Na koncu preveri, kakšno je tvoje razmerje.

| Št. | Izjava Oseba, s katero sem: | Da | Ne |
|-----|--|----|----|
| 1. | Spoštuje moje mnenje pri skupnih odločitvah. | | |
| 2. | Močno podpira stvari, ki jih počnem. | | |
| 3. | Spoštuje moje prijatelje. | | |
| 4. | Rada posluša, ko želim deliti svoje misli. | | |
| 5. | Razume, da imam svoje življenje. | | |
| 6. | Preverja kje sem in kdaj se vrnem. | | |
| 7. | Moji prijatelji je ne marajo preveč. | | |
| 8. | Meni, da imam preveč različnih interesov. | | |
| 9. | Meni, da preveč časa namenim temu, da bi izgledal_a lepo. | | |
| 10. | Mi ves čas piše ali me kliče. | | |
| 11. | Postane izjemno ljubosumna in posesivna. | | |
| 12. | Nadzira, kaj oblečem in/ali kako izgledam. | | |
| 13. | Me obtožuje spogledovanja z drugimi. | | |
| 14. | Postane jezna, ko obiščem svojo družino ali prijatelje. | | |
| 15. | Kritizira moje vedenje, videz, izobrazbo. | | |
| 16. | Ima nenadne spremembe razpoloženja. V enem trenutku je najboljša oseba na svetu, skrbna in topla, v drugem pa vpije name in me žali. | | |
| 17. | Počutim se, kot da moram z njo ves čas ravnati v rokavicah. | | |
| 18. | Počutim se, kot da ničesar ne morem narediti prav. | | |
| 19. | Mi govori, da nihče drug ne bi hotel biti z mano. | | |
| 20. | Mi grozi, da bo uničila moje stvari (telefon, prenosnik, oblačila ...). | | |
| 21. | Mi grozi, da bo poškodovala mene, mojo družino ali prijatelje. | | |
| 22. | Grozi s samomorom, če jo zapustim. | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 23. | Me žali in ponižuje, ko sva sama in/ali v družbi. | | |
| 24. | Lomi in meče stvari, da me ustrahuje. | | |
| 25. | Meče stvari vame, kadar je jezna. | | |
| 26. | Me udari, kadar je jezna. | | |
| 27. | Me tepe in suva. | | |
| 28. | Me sili v seks, ko tega ne želim. | | |

OCENA:

Daj si eno točko za vsak "ne" v izjavah od 1 do 5.

Daj si eno točko za vsak "da" v izjavah od 6 do 10.

Daj si pet točk za vsak "da" v izjavah od 11 do 28.

Seštej točke in poglej, v katero kategorijo spada tvoje razmerje.

| Število točk | Ocena |
|--------------|--|
| 0 | Super! Ni razlogov za skrb. Zaenkrat je vajin odnos zelo zdrav in pozitiven. |
| 1–2 | Morda si opazil_a, da v vajinem razmerju včasih prihaja do neprijetnih situacij, a te še vedno ne kažejo na resne opozorilne znake. Vendar bodi pozoren_na na to, kako se bo vajin odnos razvijal naprej. Pogovori se s partnerjem in odkrito povej, kaj te moti. Prosi ga/jo, naj stori enako. Komunikacija je ključ do zdravega in kakovostnega odnosa. |
| 3–4 | Obstaja nekaj opozorilnih znakov, ki kažejo na elemente nezdravega in nasilnega odnosa. Ne prezri teh znakov. Nasilje se bo sčasoma le stopnjevalo. |
| 5 in več | Opozorilni znaki nasilnega razmerja so vsekakor prisotni. Pomisli na svojo varnost. Pogovori se z nekom, ki mu zaupaš. Poišči pomoč ali nasvet strokovnjaka za nasilje v odnosih. |