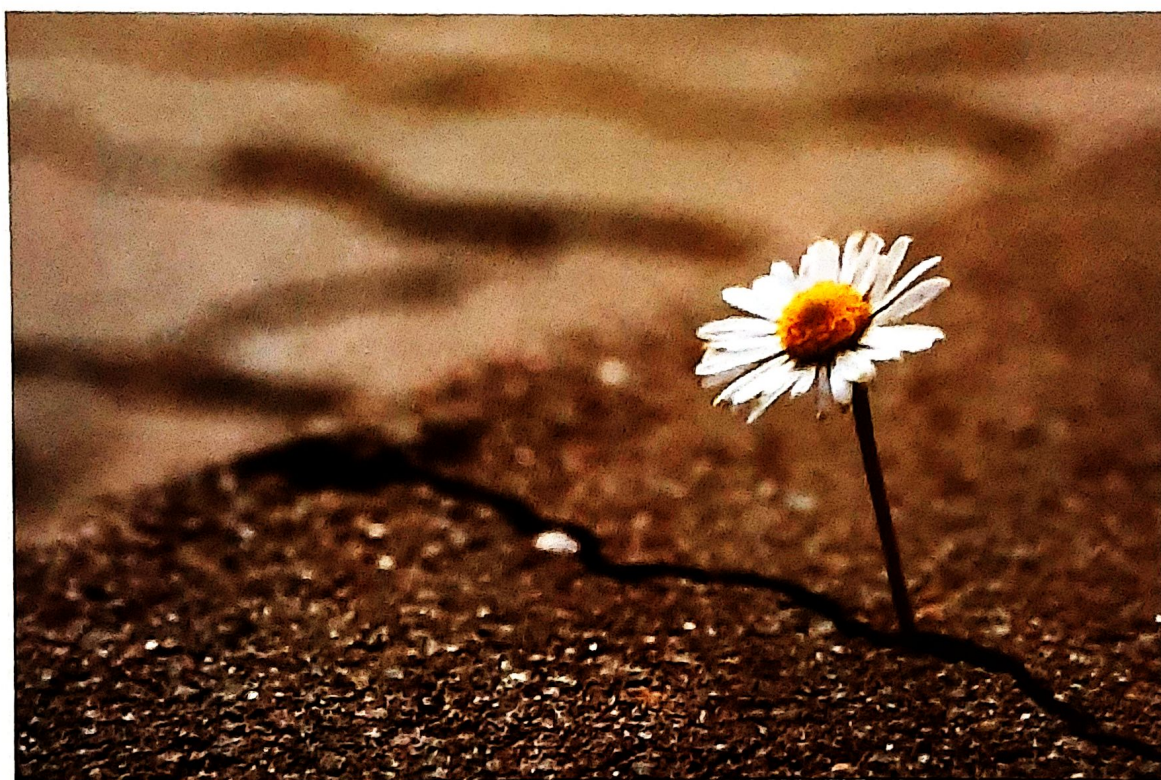


# KAKO PREŽIVJETI RAZVOD?



REPUBLIKA HRVATSKA  
Središnji državni ured za  
demografiju i mlade



Centar za edukaciju, savjetovanje  
i humanitarno djelovanje

---

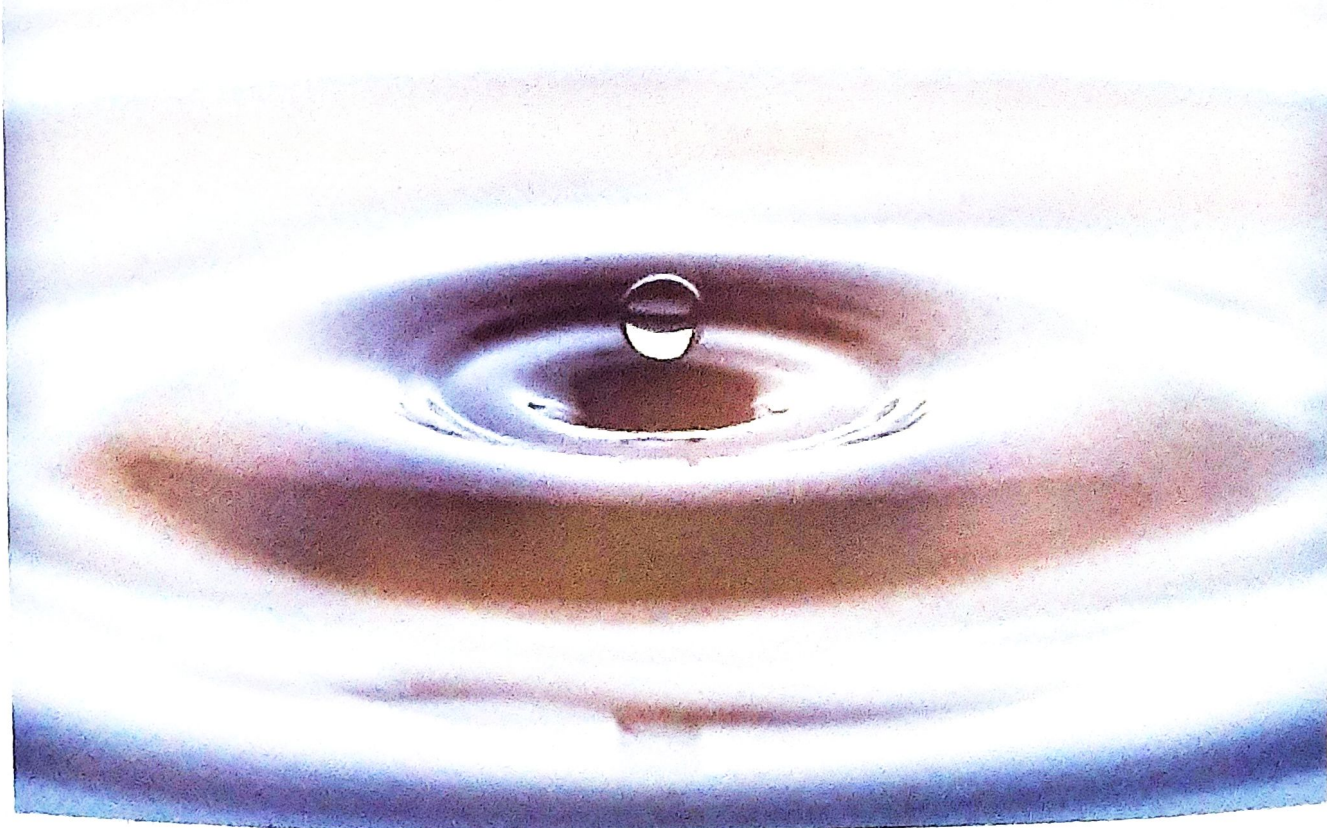
*Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Krugova, Centra za edukaciju, savjetovanje i humanitarno djelovanje i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati kao odraz stajališta Središnjeg državnog ureda.*

---

SURADNJA I NENASILNA KOMUNIKACIJA  
IZBOR SU JAKIH I SAMOSVJESNIH LJUDI.

SUKOBLJAVANJE, NADJAČAVANJE,  
NASILNA I IMPULZIVNA KOMUNIKACIJA  
NISU DIO RJEŠENJA NEGO PROBLEMA  
KOJEG SAMO DODATNO PRODUBLJUJU  
I OTEŽAVAJU.

**IZABERITE RODITELJSKU SURADNJU  
I UČINITE USLUGU SEBI  
I SVOM DJETETU.**



Ovo nije uputa niti poticaj za razvod već pokušaj da one koji su na tom putu usmjerimo da odaberu onaj kojim se rjeđe ide – putem suradnje i korektnog roditeljskog odnosa kad već onim partnerskim / bračnim više ne želimo ili ne možemo.

Kad se dvoje ljudi odluči za brak većina to čini u dobroj volji i uvjerenju da će to biti "dok nas smrt ne rastavi". No, kao najzahtjevniji odnos koji s nekim možemo imati, brak donosi niz izazova koji ga mogu narušiti i privedi kraju. Razvod braka jedan je od najčešćih uzroka razdvajanja obitelji, stresan za svakog pojedinog člana. Razvodom braka roditelja završava njihov bračni život no, njihove roditeljske uloge i dalje su prisutne premda u promijenjenim okolnostima. I djeca i oba roditelja tada trebaju podršku, zajednice i stručnjaka.

Razvod ne počinje predavanjem zahtjeva za razvod sudu (već puno prije) niti završava presudom. U ovoj brošuri nastojat ćemo pružiti jasne smjernice, manje s pravnog, a više s psihološkog aspekta, kako bi pomogli osobama koje razmišljaju o razvodu (nisu još donijele definitivnu odluku o tome), onima koje se namjeravaju razvesti u skoroj budućnosti i promišljaju o tome kako to učiniti ili su proces razvoda već započele.

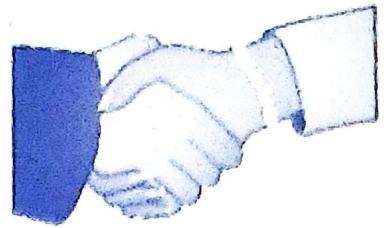
Razvod i sve što ga prati izrazito je emocionalno i fizički zahtjevan i za dijete. U emocionalnom i praktičnom vrtlogu u kojem se nađu i sami, roditelji to nerijetko smetnu s uma. Zato je važno brinuti i o sebi i o djetetu i potražiti stručnu pomoć ako je potrebno.

## **Pravni aspekt razvoda**

Razvod braka pokreće se tužbom jednog bračnog druga ili prijedlogom oba bračna druga za sporazumni razvod braka. Bračni drugovi koji imaju zajedničku maloljetnu djecu prije podnošenja prijedloga za razvod braka na sudu dužni su podnijeti zahtjev za obvezno savjetovanje u Zavodu za socijalni rad. Svrha ovog savjetovanja upoznavanje je bračnih drugova s mogućnosti uključivanja u obiteljsko odnosno bračno savjetovanište, upoznavanje s pravnim i psihosocijalnim posljedicama razvoda braka s posebnim naglaskom na dobrobit djeteta (djece) te izrada plana o zajedničkoj roditeljskoj skrbi.

## **Plan o zajedničkoj roditeljskoj skrbi**

pisani je sporazum kojim se roditelji obvezuju poštovati dogovor o zajedničkom ostvarivanju roditeljske skrbi po prestanku zajedničkog života.



### **Taj Plan sadrži:**

- mjesto i adresu stanovanja djeteta;
- vrijeme koje će dijete provoditi sa svakim od roditelja;
- način razmjene informacija u vezi s davanjem suglasnosti i pristanka pri donošenju odluka važnih za dijete, način razmjene važnih informacija o djetetu;
- visinu iznosa za uzdržavanje djeteta;
- način na koji će rješavati buduća sporna pitanja te mogu urediti i druga pitanja koja smatraju bitnim za dijete.

Plan o zajedničkoj roditeljskoj skrbi stječe svojstvo ovršne isprave, ovjerom i odobrenjem suda. Zajedničko ostvarivanje roditeljske skrbi može biti uređeno i odlukom suda koja se temelji na sporazumu roditelja koji su postigli u postupku na sudu.

Ukoliko se u postupku obveznog savjetovanja ne postigne dogovor tj. plan o zajedničkoj roditeljskoj skrbi, partneri su obvezni sudjelovati i na prvom susretu obiteljske medijacije, osim u slučajevima tvrdnje o postojanju obiteljskog nasilja.

Nadležnost suda i Zavoda za socijalni rad određuje se prema mjestu prebivališta djeteta zadnjeg zajedničkog prebivališta odnosno boravišta bračnih drugova. Obiteljska medijacija provodi se u Obiteljskom centru, koji djeluje u Zavodu za socijalni rad u sjedištu županije.

**Obvezno savjetovanje** prije razvoda braka provodi se u zavodu za socijalni rad u okviru najviše tri susreta stranaka i članova stručnog tima. Stranke na susrete mogu dolaziti zajedno ili odvojeno. Članove stručnog tima u postupku obveznog savjetovanja čine pravnik, socijalni radnik i psiholog.

Stranke se na prvom susretu upućuju na potrebu izrade Plana o zajedničkoj roditeljskoj skrbi do idućeg susreta. Ukoliko stranke uspiju sastaviti Plan o zajedničkoj roditeljskoj skrbi i suglasne su s njegovim sadržajem, obvezno savjetovanje može se dovršiti na prvom sastanku.

Na drugom susretu provodi se zajednički pregled Plana o roditeljskoj skrbi ukoliko su ga stranke sastavile odnosno članovi stručnog tima Zavoda za socijalni rad strankama koje nisu sastavile Plan pružaju pomoć oko postizanja sporazuma i sastavljanja Plana. Kad postoji načelni sporazum stranaka, a članovi stručnog tima zavoda procjene potrebnim dodatni dogovor oko nekih pojedinosti, može se održati treći susret.

Ukoliko nije došlo do postizanja sporazuma, članovi stručnog tima centra upućuju stranke na mogućnost pristupanja postupku obiteljske medijacije. Članovi stručnog tima dužni su izraditi izvješće o provedenom obveznom savjetovanju prije razvoda braka i dostaviti ga strankama koje su sudjelovale u postupku savjetovanja.

Obvezno savjetovanje prije razvoda braka ne provodi se u odnosu na bračnog druga ili oba bračna druga ukoliko su lišeni poslovne sposobnosti (nisu u stanju shvatiti značenje i posljedice postupka niti uz stručnu pomoć, nesposobni su za rasuđivanje) ili kojima je nepoznato prebivalište ili boravište.

## Psihološki aspekt razvoda

Kad razmišljamo o razvodu važno je da ostanemo otvoreni za niz mogućnosti. Poznajemo li nekoga tko se razveo to svakako može biti korisno no, valja nam imati na umu da su razvodi iako po mnogočemu slični po mnogočemu i različiti. Nitko neće prolaziti kroz naš razvod osim nas samih i članova naše obitelji. Zato nam nitko ne može reći što i kako činiti, to moramo sami, svjesno i promišljeno.



**Važno je tražiti podršku**, onu iz kruga bliskih ljudi (obitelji, prijatelja) i stručnjaka (psihologa, psihoterapeuta, socijalnih radnika, pravnika/odvjetnika, medijatora) i uključiti se u grupnu podršku ako postoji (podrške ili grupe razvedenih i/ili samohranih roditelja), informirati se i osnaživati (raditi na sebi, jačati osobne i roditeljske kompetencije).

Kod obiteljskog nasilja mogućnosti su nam bitno sužene. Najbolje je izaći iz nasilnog odnosa. Kad je u pitanju odnos s osobom koja je ovisnik - opcija je ozbiljno liječenje ovisnika i podrška u tome, a ukoliko ni to ne poluči rezultate - izlazak iz odnosa (razvod). Nasilnici i ovisnici u stanju su u svijet problema i ovisnosti povući za sobom cijele obitelji i šire.



Kod problema poput neslaganja, nepovjerenja, različitih uvjerenja, problema intimne prirode, osjećaja nedostatka podrške, organizacijskih problema, financijskih problema i sličnog, postoji mogućnost rada na odnosu i promjene na bolje. Uvjet je da obje strane to žele i spremne su na uključivanje i rad. Pri tome treba znati da je rad na sebi težak, ali jedini koji daje dugoročne rezultate i istinsku promjenu.

Parovi koji ne prorade svoje probleme u braku, ne osvijeste vlastite obrasce ponašanja kojima su doprinosili problemima i teškoćama i ne potrudu se oko promjene na bolje, riskiraju da im se idući odnos razbije o iste podvodne stijene ili pak da zaglave u konfliktnom odnosu. ***Rad na odnosu i rad na sebi isplate u svakom slučaju, završio brak razvodom ili ne.***

Ako do razvoda ipak dođe, moramo barem imati barem nekakvu sliku o tome što to znači, za nas i za našu djecu, ako ih imamo. Također bi trebali biti svjesni svoje emocionalne uključenosti i uznemirenosti pa stoga i smanjene sposobnosti da na situaciju gledamo racionalno i nepristrano.

Kako po razvodu većina parova mora presložiti život na više razina, dobro je prvo se usmjeriti na onu praktičnu: osmisliti i pokušati realizirati nove uvjete nužne za život. To od prilike znači: osigurati i osmisliti stambeni prostor (gdje i kako ćete živjeti), opremiti ga (vidjeti što već imamo, a što još trebamo osigurati), pronaći školu ili vrtić za dijete i raspitati se oko uvjeta za upis, dogovoriti podršku obitelji i prijatelja u prijelaznom periodu ili periodu privikavanja, vidjeti koje su nam dostupne podrške u sustavu, u neprofitnim organizacijama i građanskim, neformalnim inicijativama.



Paralelno s praktičnom, važno je osigurati si i emocionalnu podršku. Nju možemo dobiti od članova obitelji, prijatelja, druge osobe od povjerenja, psihoterapeuta. Socijalni radnici i njihov stručni tim su tu da

nam pruže stručnu podršku i savjet u svojoj domeni koju možemo opisati kao upoznavanje i upućivanje na naše obaveze i odgovornosti kao i naša prava i načine kako ih ostvariti i realizirati.

Radom na sebi osnažujemo se i umanjujemo uznemirenost, strah i druge emocionalne potrebe često prisutne kod razvoda, a koji pak umanjuju naše osobne i roditeljske kapacitete koji nam baš tada najviše trebaju. Stabilni i posloženi možemo biti bolja podrška i sebi i djetetu i donositi bolje odluke.

**Razvod je gubitak.** Osim praktičnih, materijalnih stvari koje gubimo, gubimo i sliku o sebi, o obitelji kakvu smo željeli imati, domu, zajedništvu, budućnosti... Ako smo napravili sve što smo mogli, postupili ispravno i ljudski, to je ogroman resurs i osnažujući faktor koji će nam pomoći da s vremenom prežalimo gubitak i krenemo dalje. Koliko god teško bilo dobro je znati da s vremenom bude lakše, da budućnost može biti lijepa i ispunjena te da i iz ovog iskustva, koliko god teško i tužno bilo, možemo puno naučiti o sebi i o svijetu oko nas, osnažiti se i biti bolje osobe.

## Suradujuće roditeljstvo

Nakon razvoda, kad bivši partner ili bivša partnerica nije nasilnik/ca ili ovisnik/ca, trebali bi težiti roditeljskoj suradnji. Slikovito rečeno, trebali bi zatvoriti poglavlje partnerskog i otvoriti poglavlje roditeljskog odnosa. Dijete ima pravo na oba roditelja, ono ih oboje treba i voli. Na nama je da se prema drugoj strani odnosimo s poštovanjem i uvažavanjem, kako god to teško moglo biti.

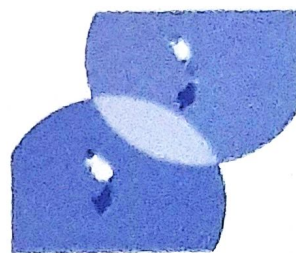


Tu osobu mi smo iz nekog razloga nekad odabrali za suživot i naši osjećaji prema njemu ili njoj – naša su odgovornost. Ne treba ih prenositi na dijete. Roditeljska suradnja znači dogovor oko svega što se tiče djeteta, od viđanja i komunikacije, odgoja, izbora vrtića ili škole, slobodne aktivnosti, putovanja i sličnog do pitanja vezanih uz novog partnera/partnerice ili prinove u obitelji.

*Suprotno uvriježenim i prevladavajućim uvjerenjima, za suradnju i nenasilnu, asertivnu komunikaciju sposobni su jaki, stabilni i uravnoteženi ljudi. Konflikti su pak odraz nestabilnosti, neuravnoteženosti i slabosti.*

## Kako pripremiti dijete/djecu na razvoda braka?

Razvod braka nije jedinstveno iskustvo koje će na isti način proživjeti svako dijete - učinci razvoda se razlikuju od djeteta do djeteta. **Kada dođe do razvoda braka, svako dijete je usmjereno na svoju obitelj i vlastiti problem te razvod doživljava kao događaj koji je svojstven samo njemu.**



Djeca na razvod braka svojih roditelja različito reagiraju, neka su djeca sklona izraženim osjećajima i reakcijama, dok se neka djeca povuku u sebe te ih ne pokazuju.

Većina djece bez izraženijih problema savlada turbulentno razdoblje razvoda roditelja te uspješno prihvati nastale promjene vezane uz razvod, no dio djece ipak doživljava emocionalne poteškoće ozbiljnije od uobičajene uznemirenosti i tuge te se s posljedicama razvoda suočavaju čak i u odrasloj dobi.

Hoće li djeca uspješno savladati razdoblje razvoda ili će njegove posljedice biti dugotrajnije i teže ovisit će o čitavom nizu čimbenika prisutnih u dječjem okruženju, koji mogu ili olakšati ili otežati prilagodbu djeteta na razvod braka.

### Rizični čimbenici koji otežavaju prilagodbu djeteta su:



- izloženost sukobima roditelja;
- nagle promjene u ponašanju roditelja;
- smanjena dostupnost roditelja;
- borba oko skrbništva i imovine;
- promjene u načinu odgajanja;
- osjećaj izdaje i krivnje.

Osim loših učinaka, razvod braka može imati i neke povoljne učinke na dijete. Čimbenici mogu postati i zaštitni i kao takvi uvelike olakšati prilagodbu djeteta na razvod braka roditelja.



Takvi, nazovimo ih **zaštitni čimbenici**, mogu biti **situacije kada roditelji održe sporazumni razvod braka, zadržavajući pozitivan stav i konstruktivne odnose**, što je moguće u onim situacijama u kojima su oba partnera usmjerena na dobrobit djece, a ne isključivo na osobnu dobrobit. Djeca gledajući svoje roditelje koji bračne sukobe rješavaju s poštovanjem i empatijom mogu naučiti kako na prihvatljiv način riješiti sukob, što može pozitivno utjecati na razvoj njihovih emocionalnih odnosa u budućnosti.

*Roditelji su ti koji poduzimaju prve korake u pripremi djeteta na razvod braka.*



## **Što mi kao roditelji možemo?**

Potrebno se dobro pripremiti za razgovor s djetetom/djecom o razvodu i pričati s djetetom/djecom tek **kada je razvod konačna odluka i sigurno će do njega doći.**

### **Smjernice za razgovor s djetetom**

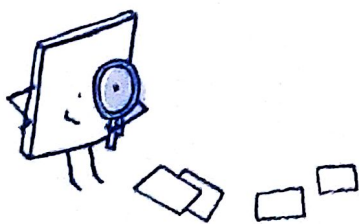
- Djetetu **jasno, u skladu s njegovom sposobnosti razumijevanja objasniti što se događa** i što je razvod, imati na umu da dijete ne može shvatiti razloge za razvod roditelja.
- **Obaviti razgovor na mirnom mjestu**, poželjno bi bilo da oba roditelja zajedno popričaju s djetetom.
- Unaprijed promisliti koje reakcije mogu očekivati od svog djeteta, potruditi se prihvatiti ih i **dati djetetu dovoljno vremena za prilagodbu na novonastalu situaciju.**
- Djetetu **objasniti koje će se sve promjene dogoditi u njegovom životu**, s kim će živjeti, hoće li imati svoju sobu, hoće li viđati drugog roditelja, koliko često i slično.

- Djetetu **strpljivo i iskreno odgovoriti na sva njegova pitanja** da ga ne bi dodatno zbunili s polovičnim odgovorima.
- Uvijek **naglasiti djetetu da nije krivo za razvod braka**, nego da su roditelji donijeli tu odluku, ponoviti više puta ako treba.
- Cijelo vrijeme se truditi **održavati jasnu, iskrenu i kvalitetnu komunikaciju s djetetom** kako bi dijete tijekom razgovora i cijelog procesa razvoda zadržalo osjećaj povjerenja i sigurno.

*Jako je važno da tijekom i nakon razvoda braka, oba roditelja, usprkos svojim problemima budu tu za dijete i pružaju mu svu potrebnu ljubav, podršku i zaštitu kako se ono ne bi osjetilo manje voljeno i odbačeno.*

Suradnja roditelja koji su nakon razvoda u stanju zajednički donositi odluke važne za dobrobit djeteta od ključne je važnosti u prilagodbi djeteta nakon razvoda. Djeca se puno bolje nose s razvodom u situacijama kada njihovi roditelji mogu surađivati u prvim godinama nakon razvoda, usprkos životu u dva kućanstva, jer je za cjeloviti razvoj djeteta potrebno da svako dijete, bez obzira s kojim roditeljem živi, ima pozitivnu sliku o oba roditelja.

Svako je dijete individua za sebe i **ne postoji recept kako pripremiti dijete na razvod**. Potrebno je oslušivati potrebe svog djeteta i na njemu primjeren način objasniti situaciju, no prethodno navedeni savjeti mogu Vam poslužiti kao nit vodilja u razmišljanju o načinu na koji možemo djetetu približiti i objasniti razvod braka i promjene koje će se događati.



Ako vam je potrebna dodatna podrška u pripremi djeteta za razvod, možete se obratiti nekom od stručnjaka (pedagog, psiholog, odgajatelj, učitelj vrtića ili škole koje pohađa vaše dijete, i sl.)

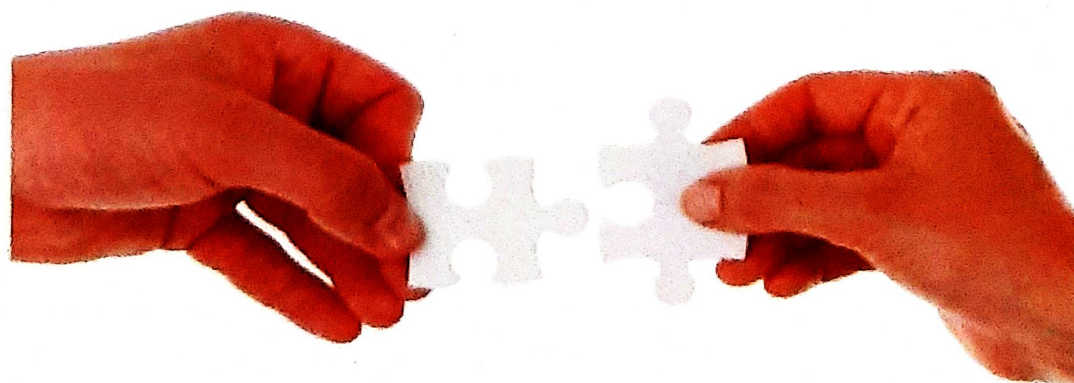
### **Dodatne informacije možete potražiti i u stručnoj literaturi**

- Beyer, R. i Winchester, K. (2006). *Mama i tata se rastaju, što ću ja sad?* Vodič za preživljavanje. Zagreb: Naklada Nika.
- Beyer, R. i Winchester, K. (2006). *Rastajemo se: kako to objasniti djeci?* Zagreb: Naklada Nika.
- Buljan Flander, G. i Zarevski, P. (2010). *Moji se roditelji razvode.* Priručnik za pomoć djeci i mladima čiji su roditelji razvedeni ili su u postupku razvoda braka. Zagreb: MarkoM. usluge d.o.o.
- Lüpkes, S. (2010). *Napuštam te! Priručnik za one koji odlaze.* Zagreb: Škorpion.
- Mijić Vulinović I., Kmetović Prkačin K. (2017). *Vodič kroz razvod braka.* Zagreb: LJEVAK d.o.o.
- Wallerstein J., Blakeslee S. (2006.) *A što s djecom? Odgoj djece prije, za vrijeme i nakon razvoda.* Zagreb: Planetopija

**BUDITE MUDRI I NE DOZVOLITE DA VAŠE VRIJEME  
I GODINE DJETINJSTVA VAŠEG DJETETA  
PROĐU U SUKOBLJAVANJIMA I TUŽBAMA.**

**NIJE VRIJEDNO I NIJE KORISNO.**

**IZABERITE SURADNJU I DOGOVOR.**



# GDJE SE PROVODE MEDIJACIJE?

Medijacije se provode:

- u Hrvatskoj udruzi za medijaciju (HUM),
- pri Zavodu za socijalni rad (Centru za socijalnu skrb),
  - obiteljskim centrima,
  - nekim udrugama
- i nekim odvjetničkim uredima.

**[www.medijacija.hr](http://www.medijacija.hr)**

**[info@medijacija.hr](mailto:info@medijacija.hr)**

**[www.krugovi.hr](http://www.krugovi.hr)**

**[info@krugovi.hr](mailto:info@krugovi.hr)**



REPUBLIKA HRVATSKA  
Središnji državni ured za  
demografiju i mlade



Centar za edukaciju, savjetovanje  
i humanitarno djelovanje

*Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Krugova, Centra za edukaciju, savjetovanje i humanitarno djelovanje i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati kao odraz stajališta Središnjeg državnog ureda.*