

Stali jste se obětí domácího násilí?

Nestyděte se za svou situaci a pokuste se najít ve svém okolí někoho, komu důvěřujete a kdo vám může pomoci ji zvládnout.

Neomlouvejte násilí a neobviňujte se z něj. Důvěřujte své intuici, nepodceňujte nebezpečí!

Vysvětlete dětem, co se děje, aby to chápaly.

Pamatujte si, že násilí, které se neřeší, má tendenci se stupňovat a nikdy samo nepřestane, ani přes sliby násilníka.

Připravte si bezpečnostní plán!

Promyslete si, co budete dělat v případě ohrožení a kam můžete odejít do bezpečí. Pokud se situace týká i dětí, seznamte je s plánem tak, aby mu s ohledem na svůj věk rozuměly. Schovejte si nějaké peníze pro případ nutnosti rychlého odchodu. Mějte u sebe kontakty na krizové služby, dobře je však uschovejte. Pokud chcete opustit byt či dům, nezapomeňte si s sebou vzít všechny důležité doklady a dokumenty, léky, základní oblečení pro sebe a děti. Vše si připravte předem pro případ akutního ohrožení a nutnosti okamžitého opuštění domova.

V případě bezprostředního útoku volejte policii – linku 158. Máte právo využít zákonné možnosti vykázní pachatele ze společného obydlí. Před příjezdem policie neodklízejte případné stopy násilí. S policií se snažte mluvit bez přítomnosti agresora. Neodmívejte lékařské vyšetření.

Kde hledat odbornou pomoc v Plzeňském kraji?

Odbornou pomoc můžete vyhledat kdykoli a bez objednání. Pracovníci krizových služeb pomáhají lidem hledat řešení, naslouchají jim, předávají důležité informace a kontakty, zaručují vstřícnost a diskrétnost.

Služby jsou poskytovány bezplatně!

Linka důvěry a psychologické pomoci, o. s. Epoché

zavolejte kdykoli

☎ 377 462 312

☎ 605 965 822

Centrum SOS Archa, Diakonie ČCE – středisko v Plzni

navštivte nás na adrese Prokopova 17, Plzeň

Provozní hodiny:

pondělí – středa 9⁰⁰–16³⁰

čtvrtek 12⁰⁰–19⁰⁰

pátek 9⁰⁰–16⁰⁰

☎ 377 223 221

Intervenční centrum pro osoby ohrožené domácím násilím, Diecézní charita Plzeň

zavolejte kdykoli

☎ 777 167 004

život přináší situace,
které nemusíš řešit sám

podívej se
kolem ...

jsme nablízku,
když je třeba

Vše, co
potřebujete vědět ...

O DOMÁCÍM NÁSILÍ

Jestliže jste obětí domácího násilí,
nenechte se zastrašit.
Jestliže znáte oběť domácího násilí,
nabídněte jí pomoc.



Co je a co není domácí násilí?

Domácí násilí je fyzické, psychické nebo sexuální násilí mezi blízkými osobami, dochází k němu opakovaně. Probíhá v soukromí, tedy mimo kontrolu veřejnosti.

Domácí násilí začíná pomalu a nenápadně (ponižováním, kontrolou, izolací). Pokud se mu však hned v počátcích nezabrání, **opakuje se a nabývá na intenzitě.**

Násilné epizody se střídají s obdobími relativního klidu. Období, kdy se násilník chová normálně, přechází přes vzrůstající napětí do konfliktu. Pak často následuje fáze usmiřování. Vše se opakuje se stupňující tendencí.

Domácí násilí nezaměňujeme s hádkami!

Při hádce proti sobě stojí dvě **rovnoprávné osoby** v podobném postavení, které si vyměňují názory. Naopak v domácím násilí je na jedné straně bezmocná a vystrašená **oběť** obávající se trestu či napadení a na straně druhé **pachatel**, který se použitím moci snaží oběť ovládat a donutit k tomu, co chce on.

Násilí uvnitř rodin je časté a týká se všech druhů rodinných vztahů. Oběť i násilníkem se může stát kdokoliv z členů domácnosti. Domácí násilí je jednostranné, agresor a oběť si nikdy nemění role!

Co charakterizuje oběti a pachatele?

Neexistuje typický pachatel ani typická oběť domácího násilí.

Vztah mezi obětí a pachatelem domácího násilí charakterizuje láska, naděje a strach.

Žádná **oběť** netouží po tom být ponižována nebo fyzicky či psychicky týrána. Většinou se tomu však nedokáže sama bránit a kvůli citovému vztahu nebývá schopna násilníka opustit. Omlouvá jeho chování a hledá chyby sama v sobě. Situaci komplikuje snaha oběti udržet rodinu pro děti, strach z dalšího fyzického napadení, zastrasování a vydírání či ekonomická závislost na agresorovi.

Pachatel domácího násilí má často „dvojí tvář“. Násilně se chová pouze doma, na veřejnosti působí obvykle zcela spořádaně. K násilí se v rodině uchyluje většinou proto, že chce získat nad obětí absolutní moc a kontrolu. Řada agresorů není ochotna převzít odpovědnost za násilí, viní z něj oběť.

Provokace ze strany oběti, ať již skutečná nebo smyšlená, není a nemůže být omluvou násilí. Za násilí má vždy odpovědnost ten, kdo se ho dopouští!

Jak pomoci oběti domácího násilí?

Přistupujte k oběti s pochopením, bez jakéhokoli náznaku obviňování či výčitek. Dejte jí najevo, že za násilí ani chování agresora není odpovědná. Buďte vnímavým posluchačem, nenuťte ale oběť k vyprávění detailů.

Nehledejte příčiny násilí – mohli byste zbytečně způsobit bolest.

Vysvětlete oběti, že na prvním místě je bezpečnost její a dětí, které žijí spolu s ní.

Nabídněte oběti pomoc (např. doprovod k lékaři, na policii, k advokátovi), poskytněte jí kontakty na odbornou pomoc.

Nepodmiňujte svou pomoc odchodem oběti od agresora. Respektujte její rozhodnutí.

Do ničeho ji nenuťte!

Vyvarujte se hledání příčin násilí. Oběti nic nevyčítejte, neradte jí, co má dělat, nerozhodujte za ni, nenuťte ji, aby se k pachateli vrátila a pokusila se situaci řešit. Nesnažte se domlouvat násilníkovi!