



Príručka pre verejnosť  
**Ako môžem pomôcť?**

Ako mám pomôcť?  
Čo mi hrozí?  
Zapoj sa do kampane.

Dokument vytvorený v rámci projektu Ženský domov Trenčín



Bezpečný ženský domov – LUNA Trenčín

„Domov musí byť bezpečné miesto pre všetkých“  
„A home must be a safe place for everybody“

DOMOV  
HOME  
ZUHAUSE  
HJEM  
DOMUM  
KAHALE

# Ako mám pomôcť?

Problematika domáceho násilia je veľmi zložitá a citlivá téma. Ak sa žena žijúca v násilnom vzťahu dostane do kruhu násilia, potrebuje už pomoc zvonku. Aby sme však mohli ženám žijúcim v násilných vzťahoch, obetiam domáceho násilia efektívne pomáhať a tento nežiaduci spoločenský jav eliminovať, je potrebné najskôr násilie páchané na ženách dostať do povedomia ľudí ako vážny, celospoločenský problém. Je potrebné vedieť čo je rodová rovnosť, rodovo podmienené násilie a násilie páchané na ženách.

**Rodová rovnosť** - spravodlivé zaobchádzanie s ľudskými bytosťami, čo znamená rovnaké zaobchádzanie, ale i zaobchádzanie, ktoré je síce rozdielne, ale z hľadiska práv, výhod, povinností a možností je rovnocenné. Podľa Rady Európy „rovnosť ľudských bytostí znamená rovnaké zviditeľnenie, rovnakú právomoc a rovnakú účasť vo všetkých oblastiach verejného a súkromného života.“

**Rodovo podmienené násilie** - akýkoľvek čin násilia na ženách, založený na rodovej nerovnosti muža a ženy, čiže nadradenosti mužov nad ženami, spočívajúcej v ich kontrole a moci a podradenosti žien. Dôsledkom takéhoto násilia je fyzické, psychické alebo sexuálne utrpenie žien, vrátane vyhrážania sa takýmito činmi, akýkoľvek nátlak či odňatie slobody vo verejnom alebo súkromnom živote. (Deklarácia OSN o odstránení násilia páchaného na ženách 1993, Čl.1)

**Násilie páchané na ženách** – je následkom rodovo podmieneného násilia. Násilie na ženách prebieha najčastejšie v párových, intímnych vzťahoch v domácom prostredí v manželskom alebo partnerskom vzťahu. Okrem vyššie uvedených foriem násilia obe domáceho násilia sú nie vždy vystavené výhradne len jednej forme týrania. V súvislosti s domácim násilím sa v odborných kruhoch hovorí o piatich základných formách násilia. Ide o násilie fyzické, psychické, sexuálne, sociálne a ekonomické.

**FORMY NÁSILIA** - môžu mať široké spektrum činov a intenzity.

**Fyzické** - predstavuje spôsobovanie fyzickej bolesti bitie (facky, údery pästou), sácanie, postrkovanie, kopanie, vykrúcanie rúk, ťahanie za vlasy, škrtenie, pálenie cigaretou a lebo iným spôsobom, ubližovanie rôznymi predmetmi, dusenie, vyhrážanie sa použitím zbrane, zabitie.

**Psychické** – urážajúce, ponižujúce a zosmiešňujúce správanie sa k žene sprevádzané hanlivými slovami s úmyslom straty jej vlastnej sebadôvery, sebaúcty a sebavedomia, zosmiešňovaním ju



na verejnosti alebo v domácom prostredí v súvislosti s jej výzorom, charakterom alebo vzdelaním. Spôsobovanie psychického utrpenia, úzkosti a vyčerpania výbuchmi hnevu, žiarlivostnými scénami, odopieraním spánku, vody a jedla, zdravotnej starostlivosti, ničenie osobných vecí, nútenie k nočným rozhovorom, kontrolovaním telefónu, príchodov, odchodov, miesta kde sa práve žena nachádza, posielaním k psychiatrovi, rôznymi formami vyhrážania týkajúcich sa jej osoby, ich detí alebo jej rodiny alebo samovraždou. Je vždy súčasťou aj ostatných foriem násilia.

**Sociálne** – izolácia (t.j. odlúčiť, oddeliť) od spoločnosti ľudí, sociálnych kontaktov s rodinou, blízkymi alebo priateľmi, kde by mohla žena hľadať pomoc. Prejavuje sa napr. zamykaním v byte alebo v dome, zablokovanie, kontrola či odobratie telefónu alebo zákaz používania telefónu, prístupu k internetu, návštev rodiny, príbuzných či priateľov alebo odchodu do zamestnania, príp. organizovanie návštev tak, aby prebiehali iba v jeho prítomnosti alebo ich plánovanie tak, aby sa napokon reálne neuskutočnili.

**Ekonomické** – finančná nerovnováha partnerov, ktorej cieľom je získať ekonomickú prevahu finančných zdrojov nad ženou aby sa stala ekonomicky závislou od partnera. Prejavuje sa vydeľovaním určitého množstva (časti) financií alebo dôsledná kontrola jej výdavkov, znemožnenie prístupu a disponovania s účtom, neprispievanie do domácnosti, zatajovanie príjmov alebo výdavkov, zatažovanie ženy úvermi (s jej vedomím alebo bez jej vedomia), brániť žene zamestnať sa a mať vlastný príjem.

**Sexuálne** – násilné, nanútené sexuálne činy, akými sú napr. obchytávanie s úmyslom zosmiešňovania alebo prejavu moci, násilný sexuálny styk, nútenie ženy k rôznym sexuálnym praktikám, vedomé spôsobovanie bolesti pri sexuálnom styku, kontrola spodnej bielizne, nútenie ženy k sexu s inými mužmi pred ním alebo za peniaze, pod hrozbou násilia sledovanie sexuálneho styku s inou ženou či pornografie, sexuálne zneužívanie detí, úmyselne nakazenie ženy pohlavnými chorobami alebo vírusom HIV.

**Násilie môže smerovať nielen k žene, ale voči ktorémukoľvek inému členovi rodiny, no najčastejšie ho páchajú muži na ženách a rodičia na deťoch, teda v drvivej väčšine sa obeťami násilia v rodine, v intímnych vzťahoch, stávajú ženy a deti.**

Vplyv alkoholu, stres a nervozita, prepracovanosť alebo údajná provokácia ženy – toto sú argumenty, ktorými násilníci ospravedlňujú prípadne vysvetľujú svoje konanie. Násilie sa často dáva do súvislosti s temperamentom, hnevom či agresivitou, dokonca aj s drogovou závislosťou.

Tieto faktory však nepredstavujú jeho pravý dôvod, ale sú len spúšťačom konkrétnych situácií. Skutočnou príčinou násilia je nerovnováha moci fyzickej, psychickej, sociálnej alebo ekonomickej medzi partnermi a jej zneužitie mužom.

Muži využívajú násilie na demonštráciu alebo znovuzískanie kontroly nad ženami a deťmi, usilujú sa potvrdiť svoju nadradenosť a moc.

Násilie samo od seba neprestane a ženy žijúce v násilnom vzťahu si nepripúšťajú alebo neuvedomujú určité podobnosti, ktoré sa v procese násilného vzťahu opakujú. V dôsledku toho v takomto vzťahu dlhodobo zostávajú a stále nechávajú násilnému partnerovi priestor, aby svoje násilnícke správanie zmenil a s páchaním násilia prestal.

Násilie však neprestáva, naopak, má skôr tendenciu sa stupňovať a hrozí reálne nebezpečenstvo, že ženy aj muži žijú, a ak nebudú situáciu riešiť, tak aj uviaznu, v určitom cykle, v tzv. kruhu násilia. Má niekoľko fáz.

## KRUH NÁSILIA

1.fáza | **NARASTANIE NAPÄTIA** – v domácnosti sa stupňuje napätie a atmosféra strachu v dôsledku začínajúcich verbálnych emocionálnych alebo fyzických menších či väčších incidentov násilníkom (agresorom), pričom ich intenzita a frekvencia násilie môže smerovať nielen k žene, ale voči ktorémukolvek inému členovi rodiny, no najčastejšie ho páchajú muži na ženách a rodičia na deťoch, teda v drvivej väčšine sa obeťami násilia v rodine, v intímnych vzťahoch, stávajú ženy a deti. Vplyv alkoholu, stres a nervozita, prepracovanosť alebo údajná provokácia ženy – toto sú argumenty, ktorými násilníci ospravedlňujú prípadne vysvetľujú svoje konanie. Násilie sa často dáva do súvislosti s temperamentom, hnevom či agresivitou, dokonca aj s drogovou závislosťou. Tieto faktory však nepredstavujú jeho pravý dôvod, ale sú len spúšťačom konkrétnych situácií.

Skutočnou príčinou násilia je nerovnováha moci fyzickej, psychickej, sociálnej alebo ekonomickej medzi partnermi a jej zneužitie mužom.

**Muži využívajú násilie na demonštráciu alebo znovuzískanie kontroly nad ženami a deťmi, usilujú sa potvrdiť svoju nadradenosť a moc.**

Násilie samo od seba neprestane a ženy žijúce v násilnom vzťahu si nepripúšťajú alebo neuvedomujú určité podobnosti, ktoré sa v procese násilného vzťahu opakujú. V dôsledku toho v takomto vzťahu dlhodobo zostávajú a stále nechávajú násilnému partnerovi priestor, aby svoje násilnícke správanie zmenil a s páchaním násilia prestal.

Násilie však neprestáva, naopak, má skôr tendenciu sa stupňovať a hrozí reálne nebezpečenstvo, že ženy aj muži žijú, a ak nebudú situáciu riešiť, tak aj uviaznu, v určitom cykle, v tzv. kruhu násilia.

Má niekoľko fáz.

**NARASTÁ.** Žena si uvedomuje, resp. cíti, že sa niečo deje, preto sa snaží akejkolvek nespokojnosti zo strany partnera predchádzať. Trvanie tejto fázy môže byť od niekoľko minút alebo niekoľko mesiacov.

2. fáza | **VÝBUCH** – ide o otvorený, reálny prejav, samotný akt násilia, prebiehajúci niektorou z foriem násilia alebo niekoľkými formami súčasne, rôznou intenzitou a časovým trvaním. Kým v prvej fáze „dohliada“, aby predchádzala incidentom, v tejto fáze žena nemá kontrolu nad situáciou.

3.fáza | **POPRETIE** – obranný mechanizmus nepripustenia si existujúceho aktu násilia, rozumovo a emocionálne vyhodnoteného ako zlej, nepríjemnej až úzkostnej či zahanbujúcej skutočnosti, ktorú sa muž i žena snažia vytesniť zo svojho myslenia a cítenia. Muž formou bagatelizovania situácie potlačením viny („veď sa nič hrozné nestalo“), žena ospravedľovaním mužovho správania (“nie jej až taký zlý, myslel to dobre“) a obviňovaním seba, (“mala som sa viac snažiť, musím lepšie hospodáriť, nemôžem provokovať“).

4. fáza | **„MEDOVÉ TÝŽDNE“** – nastáva po fáze výbuchu, t.j, samotnom akte násilia, kedy sa muž ospravedľuje, nosí jej darčeky, ubezpečuje ju, že sa to už nebude opakovať, zodpovednosť za svoje správanie odkazuje na niekoho, na niečo alebo na samotnú ženu (obeť násilia), ubezpečuje ju, ako je preňho jediná dôležitá. V tejto fáze sa ženy často vracajú k násilníkovi ak od nich odišli, sťahujú návrhy na rozvod, prípadne opäť otehotnejú.

Ako uvádza na svojej web stránke o.z. Žena v tiesni: „Takýto cyklus môže zo začiatku trvať viac než rok. No s postupom času sa môže skrátiť tak, že sa opakuje každý týždeň/deň. Časom fáza medových týždňov úplne vypadne a zostane len cyklus napätia, výbuchu a popretia.“



## MÝTY O NÁSILÍ

0 páchaní násilia na ženách existujú rôzne mýty, t.j. ako uvádza synonymický slovník, tradíciou prenášané predstavy. Domáce násilie však nezávisí od veku, vzdelania, sociálneho postavenia, etnickej či náboženskej príslušnosti, od temperamentu alebo od mentálnej výbavy agresora (násilníka) ani obeť.

1.mýtus: **To nie je násilie, tí dvaja sa len „hádajú“.**

Hádka a násilie nie je to isté, je medzi nimi podstatný rozdiel. Pri hádke ide o konflikt dvoch osôb, v rovnocennom postavení. Avšak ak je jedna osoba disponuje fyzickou silou, aroganciou alebo financiami, je predpoklad hroziaceho alebo už reálneho nebezpečenstva, že to už nie je hádka, ale je to už násilie, pretože silnejšia strana zneužíva svoju prevahu nad druhou osobou, v partnerských vzťahoch, svojou manželkou či partnerkou.

2. mýtus: **Násilie sa vyskytuje iba v „problémových rodinách“.**

Násilie, ako sme už uviedli vyššie, sa vyskytuje bez ohľadu sociálneho postavenia a môže postihnúť každú ženu v každej rodine. Dojem či domnienka, že sa to týka len „problémových“, sociálne neprispôsobivých rodín vzniká preto, že v „dobrých rodinách“ na „úrovni“ sa páchanie násilia na žene viac utajuje.

3. mýtus: **Násilie v rodine je súkromná záležitosť rodiny, susedia ani štát sa doň nemajú čo miešať.**

Násilie, a to v rôznych formách, je u nás trestný čin bez ohľadu na to, či sa pácha v rodine, alebo mimo nej. Každý občan v SR má oznamovaciu povinnosť, najmä ak sa stal svedkom alebo má vedomosť páchania trestného činu alebo porušovania práv dieťaťa. Podľa medzinárodného Dohovoru o odstránení všetkých foriem diskriminácie žien(1987) sa vo Všeobecnom odporúčaní č.12 pojednáva, že štáty, ktorých súčasťou je aj Slovenská republika, majú povinnosť poskytnúť ženám ochranu pred všetkými druhmi násilia v rodine, na pracovisku a tiež v akejkoľvek oblasti spoločenského života.

4. mýtus: **Ženy si len vymýšľajú, aby získali byt alebo iné výhody pri rozvode.**

Skutočnosťou však je, že žena žijúca v násilnom vzťahu, zažíva vo svojej rodine realitu, ktorá sa deje skryto, potichu za zatvorenými dverami a na verejnosti sa ňou nechváli. Preto práve naopak, násilie zažíva veľmi dlhý čas a vysoko prevyšuje prípady, ktoré sú ohlásené a oficiálne evidované. Ženy, násilie vo väčšine skôr utajujú, ako by prehľadali.

5. mýtus: **Ženy asi chcú byť týrané, inak by predsa od násilníka odišli.**

Odiš od násilníka je pre ženu v mnohých prípadoch veľmi zložitá, a preto ženy, ktoré zažívajú násilie,

skúšajú všetko možné, aby situáciu zmenili. Až potom, keď zlyhajú všetky pokusy, hľadajú pomoc aj mimo rodiny.

6. mýtus: **Ak je žena zbitá, zrejme provokovala alebo si to zaslúžila.**

Za „provokáciu“ v prípadoch domáceho násillia sa pomerne často označuje, aj to, ak žena príde neskôr z práce či navštíví priateľku alebo i keď nesúhlasí s názorom muža na výchovu detí či politiku. Za páchanie násillia na žene je vždy zodpovedný ten, kto ho vykonal, bez ohľadu na správanie ženy.

Po získaní základných informácií o násillí páchanom na ženách uvedených vyššie, si môžeme aj ako občianska verejnôst položiť otázku - ako mám ja pomôcť?

Ako môžeme pomôcť ako príbuzní, priatelia, susedia, kolegovia žene a jej deťom, ktorá žije v násillnom vzťahu? Žene a jej deťom, ktoré sú obeťami domáceho násillia?

Ak máme vedomosť o tom, že na žene je páchané násillie je veľmi dôležité, a potrebné o tejto nepríjemnej ale skutočnej a vážnej situácii so ženou hovoriť. Avšak veľmi citlivo a ak sama žena hovoriť chce. Každý z nás túži po tom, aby práve v našej domácnosti vládol pokoj, harmónia a láska. Ak je opak pravdou, v dôsledku tradičných a stereotypných názorov ešte stále prevládajúcich aj v našej spoločnosti, že žena je tá, ktorá je zodpovedná za „teplu rodinného krbu“, ženy žijúce v násillných vzťahoch nemôžu tento stav vo svojej rodine zabezpečiť. V dôsledku tejto skutočnosti sa ešte viac uzatvárajú do seba, to čo sa deje v ich živote považujú za ich osobné zlyhanie, za ktoré pocitujú hanbu, sklamanie, strach.

Žena dlhodobo žijúca v násillnom vzťahu uviazne v kruhu násillia, v dôsledku čoho akútne, to znamená naliehavo, čo najskôr, potrebuje pomoc zvonku.



Preto je veľmi dôležité vedieť, že ak chceme ženám zažívajúcim násilie pomôcť je pre ňu nesmierne dôležité, aby sme jej dokázali vyjadriť pochopenie, rešpekt i porozumenie jej situácii a uznanie za všetko, čo smeruje k oslobodeniu sa od agresora. Rozhodne žene nič nenariaďujeme, nebagatelizujeme jej situáciu, nespochybnujeme, nekladíme otázky typu „Prečo?“ Žena si najlepšie pozná svoju situáciu a vie najlepšie posúdiť, čo môže urobiť keď sa rozhodne zažívanie násilia vo vzťahu riešiť s ohľadom na bezpečnosť svoju i svojich detí. Rozhodnutia ženy zažívajúcej násilie vo vzťahu kedy a ako, akým spôsobom ukončí spolužitie s agresorom sú jej výhradným právom, ktoré je potrebné rešpektovať.

Žene zažívajúcej násilie, ak máme k dispozícii, ponúkame možnosti podpory napr. poskytnutím telefonického alebo e-mailového kontaktu, príp. webovej adresy, na krízovú linku, poradne, krízové centrá alebo bezpečné ženské domy určené na pomoc týraným ženám a ich deťom. Výhoda týchto kontaktov spočíva práve v tom, že žena môže vyhľadať pomoc anonymne a bez nutnosti vycestovania. Pre ženu zažívajúcu násilie, aby sa mohla úspešne oslobodiť od násilníka, je tiež veľmi dôležité vytvorenie dôverného vzťahu k osobe, ktorej je ochotná o zažívaní rôznych foriem násilia v prostredí svojej domácnosti hovoriť.

**Ak chceme žene zažívajúcej násilie pomôcť, nie vhodné hľadať objektívnu pravdu, ale veriť tomu, ako žena páchanie násilia popisuje.**

Za vhodnú pomoc považujeme, ak žena zažíva fyzické násilie, ponúknuť jej doprovod, ako dôverná osoba, na lekárske ošetrenie, ktoré možno, napriek už mnohým úderom ešte žiadne neabsolvovala z dôvodu hanby alebo strachu. Takýmto spôsobom je možné obeť domáceho násilia poskytnúť pomoc i v súvislosti s podaním trestného oznámenia.





## Páchanie násilia na ženách a ich deťoch je trestný čin.

Pomôcť žene a jej deťom zažívajúcim násilie je možné aj oznámením a to ústne telefonicky, môže byť aj anonymne, alebo ústne do zápisnice alebo písomnou formou v inštitúciách štátnej a verejnej správy, a to na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny, oddelenie sociálno-právnej ochrany detí a sociálnej kurately, na mestskom alebo obecnom úrade na sociálnom oddelení, na policii alebo priamo na prokuratúre.

# Čo mi hrozí?

Ak je obeťou páchania násilia sama žena alebo aj jej deti, vzniká reálna hrozba priameho ohrozenia zdravia a života jej osoby aj detí.

Vzhľadom k tej skutočnosti, že páchanie násilia v akejkoľvek forme je trestný čin, tomu, kto blízkej osobe alebo osobe, ktorá je v jeho starostlivosti alebo výchove, spôsobí fyzické utrpenie alebo psychické utrpenie hrozia sankcie, ktorú sú presne špecifikované v Trestnom zákone, v Zákone o policajnom zbore a v Civilnom sporovom poriadku.

Neoznámenie alebo nepreukázanie páchania trestného činu je podľa Trestného zákona, § 340 a § 341, tiež trestným činom.

„Oznamovateľom môže byť každý, kto sa hodnoverným spôsobom dozvedel o spáchaní trestného činu, t.j. očitý svedok alebo len osoba, ktorá sa o skutku dozvedela a nebola prítomná na mieste činu. Oznamovateľom môže byť nielen fyzická, ale aj právnická osoba, skupina osôb či občianske združenie. Polícia musí prešetriť aj anonymné oznámenie“ (ČERNÁKOVÁ, Lucia. Ako podať trestné oznámenie [online]. najpravo.sk, 2011-08-25, [cit. 2013-09-14]).

„Človek je zrejme stvorený k tomu, aby myslel.  
V tom spočíva všetka dôstojnosť a celá jeho prednosť.  
Všetkou jeho povinnosťou je, aby myslel správne“.

(Blaise Pascal)



# Zapoj sa do kampane

Úlohou a poslaním každého dospelého človeka vo vyspelej spoločnosti je prispievanie k rozvoju zdravej občianskej spoločnosti, podporovanie rovnosti práv, ochrana ľudských práv a slobôd.

Sme však aj my vyspelou spoločnosťou?

Neziskovou organizáciou LUNA n.o. bude v priebehu roka 2017 organizovaná kampaň na podporu rodovej rovnosti a elimináciu páchania násilia na ženách v Trenčianskom kraji.

Zapojiť sa do kampane môže každý jednotlivec alebo organizácia. Aj toto je jeden z prejavov vyspelosti spoločnosti a zároveň skutočnej dospelosti človeka.

Bližšie informácie o kampani nájdete na [www.bezpecnyzenskydomtrecin.sk](http://www.bezpecnyzenskydomtrecin.sk)

„Dôstojnosť človeka spočíva vo voľbe.“

(Max Frisch)

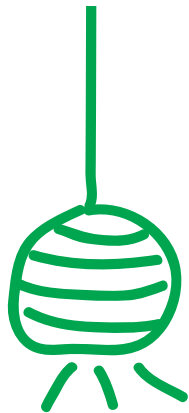
Zdroje:

[www.narodnaosveta.sk](http://www.narodnaosveta.sk) | [www.ceit.sk](http://www.ceit.sk) | [www.prohuman.sk](http://www.prohuman.sk) | [www.zdruzeniestorm.sk/projekty/eu/dokumenty/zbornik-nenasilne-o-nasili.pdf](http://www.zdruzeniestorm.sk/projekty/eu/dokumenty/zbornik-nenasilne-o-nasili.pdf) | [www.zenavtiesni.sk](http://www.zenavtiesni.sk) | <http://www.esfem.sk>



DOMOV  
HOME  
ZUHAUSE  
HJEM  
DOMUM  
KAHALE





# KRÍZOVÁ LINKA

tel: 0908 466 100

e-mail: [bzdluna@gmail.com](mailto:bzdluna@gmail.com)

[www.bezpecnyzenskydomtrecin.sk](http://www.bezpecnyzenskydomtrecin.sk)

Projekt je financovaný z grantu Nórskeho Kráľovstva  
prostredníctvom Nórskeho finančného mechanizmu  
Spolufinancované zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky  
Program SK 09 – Domáce a rodovo podmienené násilie



DOMOV  
HOME  
ZUHAUSE  
HJEM  
DOMUM  
KA HALE

