



Príručka pre ženy
Som obeťou násilia?

Diagnostika životnej situácie.

Čo mi hrozí?

Aké sú riešenia?

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

Podľa OSN je násilie na ženách akýkoľvek čin násilia, založený na rodovej nerovnosti, ktorého dôsledkom je, alebo ktorý smeruje k tomu, aby jeho dôsledkom bolo fyzické, sexuálne alebo psychické poškodenie trpiacej ženy, vrátane vyhrážania sa takýmito činmi, nátlaku alebo akéhokoľvek odňatia slobody, či už vo verejnom alebo v súkromnom živote.

(Deklarácia OSN o odstránení násilia páchaného na ženách 1993, Čl.1)

Ako sa ďalej v Deklarácii OSN uvádza, ženy majú právo na to, aby v rovnakej miere využívali a boli aj ochraňované všetkými ľudskými právami a základnými slobodami v politickej, ekonomickej, sociálnej, kultúrnej, občianskej a každej inej oblasti.

K týmto právam tiež patrí:

- ♥ Právo na život;
- ♥ Právo na rovnosť;
- ♥ Právo na slobodu a ochranu osoby;
- ♥ Právo na rovnakú ochranu podľa zákona;
- ♥ Právo nebyť nijakým spôsobom diskriminovaná;
- ♥ Právo na najvyšší dosiahnuteľný štandard fyzického a duševného zdravia;
- ♥ Právo na spravodlivé a priaznivé pracovné podmienky;
- ♥ Právo nebyť podrobenou mučeniu alebo inému krutému, neludskému alebo potupnému zaobchádzaniu a trestu; (Deklarácia OSN o odstránení násilia páchaného na ženách 1993, Čl.3)

Rodovo podmienené násilie na ženách je akékoľvek ubližovanie žene, pretože je žena.

Násilie v partnerských vzťahoch (domáce násilie), je týranie a násilné správanie, ktoré prebieha medzi blízkymi osobami, žijúcimi spolu v spoločnej domácnosti, ktoré majú alebo v minulosti mali blízky vzťah pričom muž v ňom uplatňuje a dokazuje svoju moc a kontrolu nad ženou. Pre domáce násilie je typické, že násilnícka osoba vyvoláva svojim konaním úzkosť a strach druhej osobe, kedy medzi týmito osobami existuje alebo niekedy v minulosti existoval blízky vzťah.

„Násilie je nezlučiteľné s povahou Boha a povahou duše“.

(Prejav pred akademikmi na univerzite v Regensburgu Benedikt XVI., 12. september 2006)



Diagnostika životnej situácie

Odborníci, ktorí sa profesionálne a dlhodobo venujú tejto problematike, uvádzajú určité znaky, ktorými možno charakterizovať domáce násilie:

- ♥ prostredie súkromia, medzi partnermi alebo manželmi
- ♥ opakovanie sa a stupňujúci charakter násilia
- ♥ prebieha v rôznych formách a podobách
- ♥ snaha násilníka obeť sociálne izolovať
- ♥ snaha násilníka o ekonomickú závislosť partnerky(ženy) na ňom
- ♥ vytváranie psychického napätia zo strany násilníka
- ♥ zvyčajne dlhodobé utajovanie násilia
- ♥ negatívny zásah nielen do partnerského vzťahu, ale i vzťahu medzi rodičmi a deťmi
- ♥ veľmi často sú obeťami násilia aj deti alebo sa obeťami stanú
- ♥ vážne psychické a následne aj fyzické problémy ako následok zažívajúceho násilia
- ♥ násilie vo vzťahu neprebieha len jednou formou, ale kombináciou viacerých foriem násilia

Násilie v partnerskom vzťahu má niekoľko foriem, ktoré môžu prebiehať samostatne alebo kombinovane. Psychické násilie je však forma násilia, sprevádzajúca všetky ostatné formy. O páchaní násilia na ženách tiež existujú rôzne mýty, t.j. ako uvádza synonymický slovník, tradíciu prenášané predstavy. Pre lepšiu orientáciu ženy v jej životnej situácii uvádzame základné informácie o jednotlivých formách násilia a taktiež uvádzame niekoľko mýtov o násilí.

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 alebo 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, stalking – prenasledovanie, posielanie k psychiatrom, rôzne formy vyhrážania týkajúce sa jej osoby, ich detí alebo jej rodiny alebo vyhrážanie sa 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 prípadne odobratie telefónu alebo zákaz používania telefónu, prístupu k internetu, návštev rodiny, príbuzných či priateľov alebo odchodu do zamestnania. Návštevy v domácnosti sú organizované tak, aby prebiehali buď iba v jeho prítomnosti alebo aby sa napokon reálne ani 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 finančných prostriedkov alebo dôsledná kontrola jej výdavkov. Znemožnenie prístupu a disponovania s účtom, neprispievanie do domácnosti, zatajovanie príjmov alebo výdavkov. zaťažovanie ženy úvermi (s jej vedomím alebo bez jej vedomia)!, bránenie žene zamestnať sa a mať vlastný príjem.

Sexuálne – násilné, vynútené 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 pornografie, úmyselne nakazenie ženy pohlavnými chorobami alebo vírusom HIV.

Uvedomenie si niektorej z foriem násilia uvedených vyššie, je pravdepodobná skutočnosť, že žena žije v násilnom vzťahu.

MÝTY O NÁSILÍ

Žena žijúca v násilnom vzťahu je stratou sebadôvery a zdravého sebedomia často dezorientovaná a neistá, či to v čom žije, je skutočne niečo nenormálne a neprirodzené alebo to vlastne nespôsobuje sama svojím konaním. Vzhľadom k tej skutočnosti, že v radoch ešte pomerne stále širokej verejnosti, často krát počuť rôzne nepravdivé a posmešné tvrdenia o páchaní násilia na ženách uvádzame niekoľko najčastejších mýtov týkajúcich sa tejto problematiky.



Domáce násilie nezávisí od veku, vzdelania, sociálneho postavenia, etnickej či náboženskej príslušnosti, od temperamentu alebo od mentálnej výbavy 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 jedna osoba disponuje fyzickou silou, aroganciou alebo financiami, je predpoklad hroziaceho alebo reálneho nebezpečenstva, že to nie je hádka, ale 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 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 násillia 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 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. 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 násillia v rodine, na pracovisku a tiež v akejkoľvek oblasti spoločenského života a podľa Deklarácie OSN „Štáty majú odsúdiť násilie na ženách a neuplatňovať žiaden zvyk, tradíciu alebo náboženské ohľady ako zámienku na vyhýbanie sa svojim povinnostiam odstraňovať násilie“.

(Deklarácia OSN o odstránení násillia páchaného na ženách, Čl.4)

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

Skutočnosťou však je, že žena žijúca v násilnom vzťahu, zažíva vo svojej rodine realitu, ktorá sa deje 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 skrývajú, ako by prehľadli.

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

Odišť od násilníka je pre ženu v mnohých prípadoch veľmi zložitá z mnohých aspektov, 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 domov či navštívi priateľku, ale aj keď nesúhlasí s názorom muža na výchovu detí alebo politiku. Za páchanie násillia na žene je vždy zodpovedný ten, kto ho vykonal, bez ohľadu na správanie ženy.

Čo mi hrozí?

Násillie 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 násillia v rodine, v intímnych vzťahoch, stávajú ženy a deti.

Vplyv alkoholu, stres a nervozita, prepracovanosť alebo údajná provokácia ženy – toto sú argumenty, ktorými násillníci ospravedlňujú prípadne vysvetľujú svoje konanie. Násillie 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 násillia je nerovnováha moci fyzickej, psychickej, sociálnej alebo ekonomickej medzi partnermi a jej zneužitie mužom. Muži využívajú násillie na demonštráciu alebo znovuzískanie kontroly nad ženami a deťmi, usilujú sa potvrdiť svoju nadradenosť a moc.

Násillie samo od seba neprestane a ženy žijúce v násilnom vzťahu si neprípúšťajú 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 násillia prestal. Násillie 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 násillia. Má niekoľko fáz.

KRUH NÁSILLIA

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 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 násilníkom 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.“

Za páchanie násilia nie je zodpovedná žena.

Žena si nespôsobuje násilie sama a žiadna žena nechce žiť v násilnom vzťahu.

Násilie na ženách v intímnych vzťahoch v domácom prostredí sa vyskytuje oveľa častejšie ako na verejnosti.

Je dôležité, aby žena nežila v izolácii, ale aby o násilí hovorila.

Násilie je trestný čin.

DOMOV
HOME
ZUHAUSE
HJEM
DOMUM
KAHALE

OHROZENIE ZDRAVIA

Z praxe s obeťami domáceho násillia, resp. so ženami žijúcimi v násilnom vzťahu vyplýva, že psychické formy násillia patria, medzi ostatnými formami násillia, medzi najčastejšie vyskytujúce sa násillie páchané na ženách. Pre ženy, ako obeť, má domáce násillie výrazný dopad aj na ich psychické zdravie, ktoré sa prejavuje jej špecifickým prežívaním a správaním. Tieto ženy častejšie vyhľadávajú pomoc psychiatra a je tu aj väčšie riziko, že sa pokúsia o suicídium (samovraždu) alebo si zvolia únik zo svojej situácie pomocou alkoholu, či drog, obvykle medikamentov (Vágnerová, 2004). Zároveň je reálne riziko, že sa u obeťi v dôsledku týrania môže rozvinúť množstvo emočných (citových) porúch alebo porúch správania, súčasťou ktorých môže byť napr. nízke sebavedomie a sebaúcta, depresie, pocity úzkosti, rôzne fóbie, neschopnosť niekomu dôverovať, nadviazať kontakt alebo rozvíjať úzky vzťah, príznaky posttraumatickej stresovej poruchy, alkoholizmus či suicídne (samovražedné) prejavy správania ale aj špecificky tzv. syndróm týranej ženy alebo Štokholmský syndróm a pod.

ŠTOKHOLMSKÝ SYNDRÓM

Štokholmský syndróm, ako psychický následok dlhodobého partnerského násillia, resp. týrania ženy je charakterizovaný práve tým, že sa „medzi obeťou a násilníkom utvára zvláštny vzťah ,pripútanie. Jedným zo znakov tohto neštandardného vzťahu je napr. lojalita k násilníkovi, snaha chrániť ho a dokonca súciti a „spolupráca“ s ním. Taktiež aj neschopnosť vyhľadať pomoc zvonku, najmä v inštitúciách, a tiež i neschopnosť opustiť vzťah a násilníka“ (Sopková, 1998, s. 455). Medzi obeťou a násilníkom vzniká emocionálny vzťah, ktorý je založený na strachu a vďačnosti zároveň (žena cíti vďačnosť i za zníženie miery alebo frekvencie týrania), čím dochádza k identifikácii t.j. k stotožneniu sa obeťi s agresorom a jeho potrebami, neschopnosťou týranej ženy prejavíť negatívne emócie. Žena si uvedomuje potrebu prežiť a táto potreba je, že potreba prežiť je silnejšia než impulzy k tomu, aby obeť páchatela nenávidela, naopak ho začína vnímať ako niekoho dobrého.

SYNDRÓM TÝRANEJ ŽENY

Syndróm týranej ženy - je pomenovaním situácie ženy nachádzajúcej sa v patologickom vzťahu s násilným partnerom. Ide o širokú paletu psychických symptómov a vzorcov správania, ktoré sú dôsledkom prítomnosti dlhodobého partnerského násillia, a ktoré pomáhajú obeťi prežiť v násilných situáciách. (Marvanová, Vargová, 2008). Syndróm týranej ženy je súbor symptómov, t.j. príznakov ako dôsledkov zneužívania, následkom ktorého je znížená schopnosť ženy efektívne reagovať na prežívané násillie. Ide o rozvoj typických fyzických, psychických i sociálnych symptómov ako sú napr. depresie, nízke sebavedomie, či izolácia, opakované prežívanie traumy, naučená bezmocnosť, stráňenie sa od , bolesti hlavy, poruchy príjmu potravy, vyčerpanosť, a pod., ako dôsledok priamej osobnej skúsenosti



s opakovanými násilnými útokmi a najmä premenlivého správania sa agresora a zníženej možnosti ženy ovplyvňovať vlastný život“ (Marvanová, Vargová, 2008).

POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA

Posttraumatická stresová porucha - úzkosť, ktorá sa typicky rozvíja po emočne ťažkej, stresujúcej udalosti. Táto traumatická reakcia vzniká ako reakcia na pocit vlastnej bezmocnosti či neschopnosti adekvátnej akcie. Udalosti, ktoré žena prežíva ako silno traumatické, potom vyvolávajú trvalé hlboké zmeny v oblasti fyziologickej, emočnej i poznávacej. Partnerské násilie je nepochybne jedným z najzávažnejších stresorov v rodine, ktorý výrazne pôsobí na rozvoj posttraumatickej stresovej poruchy u žien, hlavne ak sa intervaly medzi násilnými incidentmi skracujú a žena má stále menej a menej času na spracovanie traumy.

Symptómy posttraumatickej poruchy sa delia na tri hlavné kategórie (Egger 1999):

Nadmerná vzrušivosť – ženy dlhodobo zažívajúce násilie, sú v permanentnom očakávaní nového nebezpečenstva, čím udržiavajú organizmus neustále v pohotovosti, sú v neustálom stave poplachu, majú prehnané reakcie. Môžu to byť poruchy spánku, poruchy sústredenia, podráždené reakcie.

Intrúzívne príznaky (intruzivizmus) – ide o náhle vzniknuté, vtieravé a neodbytné pocity znovu prežívanej traumatickej situácie. Pre ženy zažívajúce násilie, v momente traumy zostáva čas akoby stáť, t.j. život už nie je životom, pretože sa už nevedia vrátiť k normálnemu životnému rytmu).

Príznaky zovretia – prejavujú sa tzv. „traumatickým tranzom“, kedy týraná žena, ktorá je vystavená totálnej bezmocnosti a nemožnosti kľásť aktívny odpor, či utiecť, vníma realitu pozmenene. Situácia sa odohráva akoby mimo jej telo alebo len ako súčasť zlého sna.

Ak žena dlhodobo žije v násilnom vzťahu, tieto príznaky môžu vyvolať situácie, ktoré jej prežitú traumu pripomínajú. U ženy zažívajúcej násilie dochádza k psychickému zmeraveniu, citovému ochrnutiu, žena sa vyhýba situáciám, ktoré by mohla pociťovať ako ohrozujúce, taktiež môže u nej nastať strata záujmu o okolitý svet či nechuť premýšľať o budúcnosti.

NAUČENÁ BEZMOCNOSŤ

Ďalší súbor príznakov, vyskytujúcich sa u žien žijúcich v násilnom vzťahu, ako následok násilných incidentov, ktoré sa v partnerskom vzťahu objavujú nečakane, pri ktorých ženy prežívajú pocit straty kontroly nad vlastnou situáciou, pričom postupne strácajú motiváciu reagovať. Prejavuje sa ako pocit bezmocnosti, a tým tiež náchylnosť k pocitom úzkosti a depesiám, ale aj poklesom schopnosti začať svoju situáciu riešiť. Zjavným príznakom obetí násilia je aj výrazná pasivita a submisivita v správaní. Syndróm sa u všetkých žien zažívajúcich násilie pochopiteľne nevyskytuje v rovnakej miere, v počiatkoch zažívania násilia je žena násilnými prejavmi zo strany partnera najprv zaskočená, postupom jeho priebehu získava skúsenosť, že nemôže násilie kontrolovať. To následne vedie ku strate

aktivity a motivácie hľadať riešenia, straty sebavedomia, upadá do stavu bezmocnosti, sklúčenosti a apatie, prestane dúfať v zmenu vlastnej situácie a existenciu riešenia a pomoci a život prispôsobí neustálemu teroru a hrozbe. Týrané ženy žijúce v násilnom vzťahu trpiace syndrómom naučenej bezmocnosti tak prestanú vnímať svoju schopnosť z násilného vzťahu uniknúť.

(Buriánek, Podaná, 2006).

SEBAZNIČUJÚCE REAKCIE

Ide o typickú, prirodzenú stratégiu ženy žijúcej v násilnom vzťahu, na vyrovnávanie sa s opakovaným a nevypočítateľným násilím (Vágnerová, 2004). Tieto sebazničujúce reakcie sa objavujú najmä u dlhodobo trvajúceho týrania a zahŕňajú hlavne nasledujúce javy:

popieranie viny útočníka – „týraná žena má tendenciu relativizovať vinu násilného partnera a pričítať ju niekomu alebo niečomu inému (napr. negatívne skúsenosti z detstva, nezamestnanosť, alkohol) a zdôrazňovať jeho pozitívne stránky (napr. starostlivosť o rodinu a pod.)“ (Vágnerová, 2004, s. 98).
minimalizácia následkov – žena zažívajúca násilie popiera vážnosť jednotlivých incidentov i celkovej situácie a vinu za násilné incidenty pripisuje sama sebe, pretože nebola schopná splniť očakávania, či požiadavky partnera alebo vyhovieť jeho kritériám. (Vágnerová, 2004).

Aké sú riešenia?

Ak žena sama zažíva násilie je dôležité:

vedieť si, že to nie je jej vina
prelomíť mlčanie a povedať o tom niekomu, komu dôveruje
neospravedlňovať správanie násilného partnera
násilie samo neprestane, bude sa stupňovať
osloviť ľudí v inštitúciách zameraných na pomoc týraným ženám (obetiam domáceho násilia), ktorí žene pomôžu a podporia ju v jej rozhodnutí

Možnosti pomoci

Žena zažívajúca násilie od partnera/manžela potrebuje slobodný a bezpečný priestor na zváženie svojich rozhodnutí a zorientovanie sa v svojej budúcnosti. Týraná žena sa totiž nerozhoduje len za seba a pre seba, ale jej rozhodnutia majú zásadný dopad aj na jej deti. Žena žijúca v násilnom vzťahu, keď sa rozhodne agresora opustiť, má pred sebou veľa situácií, ktoré bude potrebné riešiť a tiež činnosti, ktoré bude tiež nutné vykonať, avšak únikom, opustením násilného prostredia vstupuje do procesu uzdravovania z prežitej, často krát dlhodobo trvajúcej traumy.

Obete domáceho násillia, ženy, ktoré zažívajú násillie sa dlhší čas nachádzajú v psychickej, sociálnej a často krát aj ekonomickej záťaži. Prežívajú stres a sú vo vážnej životnej kríze, ktorú, ak majú možnosť, skôr ako vyhľadajú odbornú pomoc, môžu riešiť so svojimi blízkymi a rodinnou. Hovoríme o laickej pomoci, ktorá je pre ženu žijúcu v násilnom vzťahu, nesmierne dôležitá, najmä z hľadiska vzťahu a dôvery v súvislosti jej podpory vo vlastné schopnosti, pocitu bezpečia, pri vyjadrovaní svojich pocitov.

V prípadoch, keď však týraná žena problém domáceho násillia nedokáže zvládnuť iba za pomoci príbuzných a blízkych osôb, má možnosť vyhľadať odbornú pomoc krízovej intervencie, (t. j. špecializovaná pomoc žene a jej deťom v situácii osobného ohrozenia) a to v osobnom kontakte buď v ambulancii (v kancelárii) poradenstva alebo priamo v zariadení poskytujúcom tiež poradenstvo, pričom v zariadení je možné týranej žene aj jej deťom poskytnúť aj dočasné ubytovanie. Ak týraná žena nemá možnosť vyhľadať pomoc osobne priamo v poradni alebo v zariadení, môže využiť aj inú tzv. dištančnú formu pomoci, a to prostredníctvom využitia telefónu alebo internetu.

Telefónna linka – jej výhodou je, že žena zažívajúca násillie môže telefonovať na krízovú linku anonymne, čím má zabezpečené súkromie, ale tiež zároveň i podľa svojej potreby a možnosti bezpečného volania, kde jej budú poskytnuté potrebné informácie, priestor pre hľadanie pomoci, príp. nadviazanie spolupráce.

Internetové poradenstvo – jeho výhodou je tiež rýchla, pomerne dostupná a anonymná možnosť kontaktovania sa. Týraná žena sa na webových stránkach pomáhajúcich organizácii alebo emailovou komunikáciou s nimi rýchlo dostane k potrebným informáciám o možnostiach pomoci. Ženy zažívajúce násillie majú teda možnosť zvoliť si ako prvý kontakt telefónnu linku alebo email a následne, po poskytnutí základných informácií, straty obáv z anonymity a bezpečnosti komunikácie si môžu zvoliť priamy kontakt so sociálnou pracovníčkou a to buď formou ambulantnej alebo pobytovej sociálnej služby.

V rámci ambulantnej služby pomáhajúca organizácia žene zažívajúcej násillie zabezpečuje:

- ♥ základné a špecializované sociálne poradenstvo,
- ♥ právne poradenstvo (rodinné, trestné a majetkové právo),
- ♥ psychologické poradenstvo,
- ♥ pomoc pri spisovaní žiadostí a návrhov,
- ♥ vytvorenie bezpečného plánu odchodu od násilníka,
- ♥ sprevádzanie na súdy,
- ♥ filiálna terapia (terapia hrou),
- ♥ podporné skupiny,
- ♥ pomoc pri hľadaní bývania,
- ♥ preventívne programy. (Brnová, 2011)



Sociálna služba s poskytnutím dočasného ubytovania, tiež poradenských služieb sociálnej pracovníčky, psychologičky, právničky, sa poskytuje v zariadení núdzového bývania (často aj na utajenej adrese) , v ktorom sa týranej žene a jej deťom zabezpečuje ochrana a bezpečie, 24 hodinová dostupnosť, sú vytvorené podmienky na prípravu stravy, na vykonávanie nevyhnutnej základnej osobnej hygieny, pranie, žehlenie a údržbu bielizne a šatstva, pre klientky a ich deti a pod.

Jedným z takýchto zariadení poskytujúcich tieto služby ženám zažívajúcim násilie je aj nezisková organizácia LUNA n.o.

Ženy žijúce v násilnom vzťahu môžu využiť odbornú pomoc tejto organizácie, ktorá je pre nich dostupná v novovybudovanom Bezpečnom ženskom dome v Trenčíne s utajenou adresou, kde môžu do procesu uzdravovania vstúpiť aj so svojimi deťmi, kde im bude poskytnutý bezpečný priestor vo forme dočasného ubytovania, odborné a špecializované sociálne poradenstvo, psychologická, právna a tiež špeciálnopedagogická pomoc ich deťom, podpora a sprevádzanie v príjemnom prostredí prijatia a porozumenia v ich ťažkej životnej situácii.

Týrané ženy žijúce v násilnom vzťahu môžu vyhľadať pomoc pre seba a svoje deti aj na:

- ♥ Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny, oddelení Sociálno-právnej ochrany a sociálnej kurately v príslušnom mieste trvalého bydliska v každom okresnom meste,
- ♥ Mestskom či Obecnom úrade – sociálnom oddelení, na polícii, a to privolaním tiesňovej linky 158 alebo podaním trestného oznámenia osobne na polícii.
- ♥ Trestné oznámenie je možné podať aj priamo na Okresnej prokuratúre.

Je vhodné, aby žena zažívajúca násilie po útoku agresora vyhľadala čo najskôr lekársku pomoc a aby v lekárskej správe bolo priamo zadokumentované, že kým bolo zranenie spôsobené a v akom rozsahu, príp. aj predpokladaná doba liečenia. Lekársku pomoc je tiež vhodné vyhľadať a zdokumentovať aj vtedy, ak nedošlo priamo k fyzickému násiliu, ale žena alebo aj jej deti zažívajú domáce násilie inou formou násilia.

Tieto lekárske správy je dôležité priložiť k trestnému oznámeniu.

Násilie na ženách je porušením práva na rovnú ochranu podľa zákona, práva na rovnosť v rámci rodiny, práva na osobnú slobodu a bezpečnosť a práva na najvyšší dosiahnuteľný štandard telesného a duševného zdravia.

(Dohovor o odstránení všetkých foriem diskriminácie žien – CEDAW,1979)

Je dôležité, aby žena nežila v izolácii, ale aby o násilí hovorila.

Pre týranú ženu zažívajúcu akúkoľvek formu násilia nie je nikdy neskoro, začať svoju situáciu riešiť!



ZOZNAM INŠTITÚCIÍ POSKYTUJÚCICH POMOC OBETIAM DOMÁCEHO NÁSILIA:

Národná linka pre ženy: 0800 212 212

je bezplatná | 24 hodín | je dôverná

Bratislavský samosprávny kraj

Aliancia žien Slovenska o.z. – sociálne, psychologické a právne poradenstvo, Bratislava

Brána do života o.z. - Krízové centrum, Bezpečný ženský dom Bratislava

Domov DÚHA - Bezpečný ženský dom o.z., Bratislava

Pomoc ohrozeným deťom, o.z. – poradenstvo a utajené bývanie, Bratislava

Únia materských centier o.z. - Poradenské centrum, Bratislava

Nitriansky samosprávny kraj

Centrum Slniečko o.z. - Bezpečný ženský dom, Nitra

Žilinský samosprávny kraj

Brieždenie o.z. Martin – Bezpečný ženský dom

Žena v tiesni o.z. Martin – poradňa pre ženy zažívajúce násilie

Košický samosprávny kraj

Fenestra n.o. - Poradenské centrum, Košice

KOTVA, n.o. - Zariadenie núdzového bývania, Trebišov

Prešovský samosprávny kraj

MyMamy o.z. - Bezpečný ženský dom, Prešov

PROGRESFEM o.z – sociálne poradenstvo pre ženy a deti, Poprad

„Neúspech je len šanca začať znova, tentokrát o nie o rozumnejšie.“

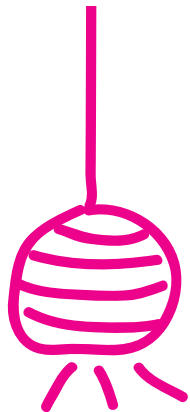
(Henry Ford)

Zdroje:

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

DOMOV
HOME
ZUHAUSE
HJEM
DOMUM
KAHALE





KRÍZOVÁ LINKA

tel: 0908 466 100

e-mail: bzdluna@gmail.com

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

