Obsah

Komu je tato kniha určena? 8
Jak je možno naši knihu využít 12

Kapitola 1:Výskyt a formy násilí 14

Každá čtvrtá žena? Fakta o domácím násilí 15
Stopy násilí 17
A jak jsou na tom muži? 18
Předsudky a mýty o násilí vůči ženám 20
Nejčastější předsudky a mýty 22
Mýtus číslo 1: Jsou na sebe zlí, protože milují usmiřování. 23
Mýtus číslo 2: Ale on je agresivní opravdu jen tehdy, když se něčeho napije! 24
Mýtus číslo 3: Všechno má svůj důvod. 24
Mýtus číslo 4: Muži si přece nesmějí nechat všechno líbit! 24
Mýtus číslo 5: V manželství to prostě někdy skřípe… 25
Mýtus číslo 6: Vždyť si toho muže přece vybrala sama! 25
Mýtus číslo 7: Tak proč se s ním nerozejde, když je to tak strašné! 26
Mýtus číslo 8: Bylo toho na něj poslední dobou příliš. Není divu, že mu prostě „ujela ruka“! 27
Mýtus číslo 9: Nechci se vměšovat do cizích záležitostí. Ti dva by si to raději měli vyřešit mezi sebou. 27
Násilí má mnoho tváří 29
Kontrolovat, nahánět strach a bít 37
Pozor, násilí! Výstražné signály 43
Jak rozpoznat první signály blížícího se domácího násilí 44

Stalking (pronásledování) 46
Jak se stalking projevuje 47
Kde začíná stalking 49
Jak poznáme, že se jedná o stalking? 49
Co pachatele motivuje? 50
Typy stalkerů 51
Odmítnutý stalker 51
Rozhněvaný stalker 51
Intimní neboli vztah hledající stalker 51
Nekompetentní ctitel 51
Kořistnický stalker 52
Důsledky stalkingu (na hranici nervového kolapsu…) 52
Jak stalking působí na oběť 53
Jak se vymanit z pronásledování bývalým partnerem – stalkerem 54
Vyhýbejte se jakémukoli kontaktu se stalkerem! 54
Telefonní teror 54
Sbírejte důkazy! 55
Mluvte o svém problému otevřeně! 56
Kde naleznete on-line informace o stalkingu 56
Právní ochrana a odborná pomoc 57
Jak se můžete proti stalkingu efektivně bránit? 57

Kapitola 2: Pozadí a důsledky násilí 58

Rizikové faktory domácího násilí 59
Jakou roli hraje alkohol 61
Podněty k domácímu násilí 61
Žárlivost – kontrola – násilí 62
Spirála násilí 63
Fáze 1: Stupňování napětí 64
Fáze 2: Exploze 64
Fáze 3: Líbánky 65
Kdo je oběť, kdo pachatel? A proč? 67
Fakta o oběti, pachateli a násilí 67
Nikdo se agresivní nenarodil 69
„Správný muž musí mít alespoň z části velkého bojovného ducha“ 71
Následky násilí „na těle i na duši“ 74
Násilí škodí 74
Fakta o důsledcích násilí ve vztahu 74
Psychické a sociální dopady 77
Strach a pocity viny 78
Popírání a ignorování 79
Nad jakými typy chování (a jim podobnými) byste se měla pozastavit 80

Zůstat, nebo odejít? 81
„Má to teď velice těžké a potřebuje mne…“ 83
Láska a naděje, strach a závislost 84
„Je to dobrý otec, děti ho milují…“ 84
„Neumím si představit, jak bych to všechno zvládla sama…“ 84
Co byste měla vzít na vědomí, pokud vás manžel či přítel bije? 85
Děti trpí s vámi 87
Jak domácí násilí vnímají děti 88
Jak vnímají násilí děti 88
Co je důležité pro děti, které se potýkají s domácím násilím 93
Pocity a myšlenkové pochody dětí, které se potýkají s domácím násilím 94
Pokud děti viděly, jak otec maminku bije 95

Kapitola 3: Jak začít život bez násilí 96
Právo na život bez násilí 97
Na koho se výše uvedený zákon vztahuje? 98
A co bude s dětmi? 101
Ochrana ze strany policie 101
Nejčastější otázky týkající se vykázání z bytu 103
Nejčastější otázky týkající se soudního procesu 104
Nedržte to v tajnosti, i když je to pro vás nesmírně těžké 105
Nechejte si pomoci 105
Co můžete udělat vy pro svou bezpečnost 107
Profesionální podpora: kdo a jak vám může pomoci? 109
Kdy hraje podpora zvenčí důležitou roli 110
Azylové domy 110
Jak vlastně funguje poradna (intervenční centrum)? 111
Poslání intervenčního centra (IC) 112
Poradenské kanceláře a telefonní linky pro ženy ohrožené domácím násilím 114
Intervenční centra 115
Zachování mlčenlivosti 116
Terapie 116
Jak najít toho správného terapeuta? 117
Blízký člověk, který chce pomoci 118
Udělat ten první krok… 122
Nikdy neříkejte 123
Zakročit – ano, či ne? 124
Pomoc krůček po krůčku 124
Pochopit situaci a pomoci – ale jak? 125

Jak se mohou přičinit muži 127
Co mohou podniknout muži se sklony k násilí? 130

Kapitola 4: Jak násilné chování potlačit? 136

Násilí vzniká výchovou 137
Děti mají právo na výchovu bez násilí 140
Výchova bez násilí = výchova proti násilí 141
Naučte se vychovávat své dítě bez fyzických trestů 142
Jaké mají děti vzory? 143
Nebuď „cíťa“?! 145
Kam to všechno vlastně směřuje? 146
Prevence se týká nás všech 149

Kde najdete pomoc 151

DONA linka 152
Seznam intervenčních center v ČR 153
Azylové domy 155
Linky důvěry 162
Charakteristika linek důvěry 162
Seznam linek důvěry 163
Občanské poradny 166
Elektronický portál územních samospráv 168
Rodinné poradny 168
Adresář poraden pro rodinu v ČR 169
Bílý kruh bezpečí 174
Poradny Bílého kruhu bezpečí 174
Rejstřík 176

Domácí násilí mezi mužem a ženou se odehrává za zavřenými dveřmi, a pokud o něm víme, tak často jen proto, že se nám bázlivě a v zoufalství svěří kamarádka, o které jsme si donedávna mysleli, že žije ve šťastném a harmonickém prostředí, v krásném novém domě za městem, obklopena milující rodinou. Ve skutečnosti je kamarádka denně ponižována, zastrašována a považována za osobní majetek svého muže. Bojí se však cokoliv udělat pro zlepšení své situace, protože má strach z mužovy pomsty. Na internet nemůže, protože přístup jí manžel zablokoval, nikam nesmí volat, ani ve snu ji nenapadne, aby si sehnala nějaké informace – co kdyby to u ní ON našel?

Tato kniha je o domácím násilí, kdy žena je týrána svým partnerem. **Pokud jste kamarádkou takové ženy, můžete jí pomoci, vše naleznete v této knize.** Rady, co dělat, kontakty na instituce „záchrany“, adresy míst, kam se žena může před násilníkem uchýlit i s dětmi.

Pokud jste dokonce žena, která v takovém pekle žije, v této knize naleznete jak psychologickou pomoc, tak pomoc praktickou a máte šanci se z tohoto průšvihu dostat včas. Pokud se bojíte si tuto knihu koupit, požádejte kamarádku a knihu si nechávejte u ní.

redakce

Komu je tato kniha určena?

Tato kniha je v podstatě určena pro každého. Pojednává totiž o násilí v partnerských vztazích; tedy o násilí mezi lidmi, kteří se do sebe zamilovali a na základě tohoto se spolu rozhodli žít. Ať už nakonec do manželského svazku vstoupili, nebo si prstýnky nevyměnili, ať mají děti, nebo zůstali bezdětní… Okolnosti nehrají roli. **Násilné chování se může objevit kdekoli, ve všech společenských a sociálních třídách.** Od uklízeček po lékaře. Prostě všude. Dokonce nehraje roli ani to, jak dlouho partnerský vztah trvá. Může se objevit u čerstvě zamilovaných párů a stejně tak u dlouholetých vztahů. Vztahů zocelených životními krizemi i vztahů zdánlivě klidných a harmonických. Týká se stejně tak těch sebejistých, jako těch rezervovaných a zdrženlivých z nás. Přes všechnu tuto širokou paletu výskytu má násilí jednoho společného jmenovatele, a to je „soukromí". Ve většině případů se totiž vše odehraje beze svědků, a tudíž zůstává vše po dlouhou dobu neodhaleno. Oběti tedy zůstávají se svou v podstatě velmi vážnou situací úplně samy. Násilí ve vztahu znamená to, že se z místa, kde hledáte něhu, podporu a jistotu, najednou stane prostředí, které vám nahání strach. S tímto faktem je velmi těžké se vyrovnat. Rádi bychom věřili, že se to stává jen ve výjimečných případech, ale to bohužel není pravda. Násilí za zavřenými dveřmi se vyskytuje dokonce tak často, že bychom vlastně mohli říct, že je ze statistického hlediska naprosto běžné. Proto je tedy tato kniha v podstatě opravdu určena pro každého z nás.

Nejnovější průzkumy prokázaly, že téměř každá čtvrtá žena má s domácím násilím osobní zkušenosti. Manželé, bývalí manželé či partneři na ženy křičí, bijí je, vyhrožují jim nebo je například také zamykají. Příčinou těchto excesí je buď přehnaná žárlivost, ublížení „velkému mužskému egu", anebo je to prostě jen hra o postavení a moc. Scénky podobného charakteru účastníci bohužel většinou drží v tajnosti. Pachatelé ze strachu, že budou potrestáni, oběti proto, že je jim to častokrát trapné, cítí se bezmocné a mají strach z možných, pro ně pravděpodobně nepříznivých důsledků.

Samozřejmě i muži jsou oběťmi domácího násilí, ovšem tato kniha je adresována spíše ženám.

Tímto nechceme mužské oběti a jejich trápení jakkoli snižovat a degradovat je, ale pokud vycházíme z údajů, které jsou nám dnes k dispozici, musíme konstatovat, že ženy trpí domácím násilím svých partnerů rozhodně více. A to byl jeden z důvodů, proč jsme se rozhodli tuto knihu adresovat právě spíše ženám. Druhým z důvodů byl ten, že násilí páchané na ženách je jen velmi těžko srovnatelné s tím, se kterým se potýkají muži. Hrají zde roli totiž ještě další faktory, jako je například rozdílné postavení mužů a žen ve společnosti, a to se potažmo odráží i v soukromých oblastech partnerských vztahů a na základě tohoto je „moc" také zde velmi asymetricky rozdělena. Navíc je většina žen materiálně závislá na svém partnerovi, protože má v naprosté většině případů buď menší anebo v podstatě žádný příjem, protože se rozhodla zůstat doma a vychovávat jejich společné potomky. V takovém případě je pro ženu velice těžké domácímu násilí vzdorovat. Muž, který se potýká s domácím násilím, se vlastně ocitá v celkově jednodušší situaci. Když jsme vzali v úvahu tyto faktory, byl rámec naší knihy víceméně jasný, ovšem to stále ještě neznamená, že také muži, kteří jsou doma šikanováni a biti, zde nenaleznou potřebné informace o možném východisku ze své situace.

Násilí v rodině je většinou celkově vnímáno jako obrovské tabu. Tabu je polynéské slovo, které v přeneseném významu znamená zhruba něco jako „nedotknutelný". Vyjadřuje věci a situace, o kterých se prostě nemluví a je vlastně „zakázáno na ně vůbec pomyslet". V naší terminologii popisujeme určitý jev jako tabu v tom případě, kdy chceme zdůraznit, že se jedná o „přísně tajné téma". Domácí násilí je sice stále tabu, ale na druhou stranu není „zakázané téma" úplně všude. Například v sousedním Německu a Rakousku, nebo ve Švýcarsku a dalších anglo-amerických státech se poslední léta o domácím násilí, tedy alespoň v oblasti vědy, sociologie, kriminologie a psychologie, mluví relativně otevřeně. Již mnoho hnutí bojujících za ženská práva a za práva dětí a mladistvých na tento problém upozornilo a bylo založeno několik organizací na podporu a pomoc ženám a dětem, které se ocitají v krizových situacích podobného charakteru.

V České republice naleznete možnou pomoc v různých organizacích, institucích, azylových domech a podobně. Jejich **adresy a kontakty na ně naleznete v zadní části této knihy od strany 151** a také na internetu na www.domacinasili.cz.

V žádné jiné oblasti není násilí zastoupeno více než v rodinné sféře. Trpí jím právě převážně ženy a děti.

Díky zákonu č.135/2006 Sb. došlo ke změnám v oblasti ochrany před domácím násilím:

Zákon o Policii České republiky čl.I, § 21a, odst. 1 a 2):

(1) Lze-li na základě zjištěných skutečností, zejména s ohledem na předcházející útoky, důvodně předpokládat, že dojde k nebezpečnému útoku proti životu, zdraví, svobodě nebo zvlášť závažnému útoku proti lidské důstojnosti, je policista oprávněn toho, kdo je podezřelý z takového jednání, vykázat z bytu nebo domu společně obývaného s ohroženou osobou (dále jen "společné obydlí"), jakož i z jeho bezprostředního okolí. Součástí vykázání je rovněž zákaz návratu do vymezených prostor. Toto rozhodnutí je účinné v okamžiku, kdy bylo prokazatelně sděleno osobě, proti které směřuje. Osoba, proti níž vykázání směřuje (dále jen „vykázaná osoba"), je poté povinna neprodleně opustit místo, na které se rozhodnutí o vykázání vztahuje.

(2) Není-li ten, vůči komu směřuje opatření podle odstavce 1, v době policejního zákroku přítomen ve společném obydlí, je policista takové osobě oprávněn zakázat vstup do společného obydlí, jakož i do jeho bezprostředního okolí, a to i v době jeho nepřítomnosti. Toto rozhodnutí je účinné v okamžiku, kdy se o něm osoba, proti které směřuje, dozví. Osoba, které byl zakázán vstup do společného obydlí, poté nesmí vstupovat na místo, na které se toto rozhodnutí vztahuje…"

Kromě toho platí, že… „(1) Vykázání, o kterém bylo rozhodnuto podle § 21a odst. 1 nebo 2, trvá po dobu 10 dnů ode dne vydání rozhodnutí. **Tuto dobu nelze zkrátit ani se souhlasem ohrožené osoby.**" (zákon č. 135/2006 Sb., čl. I, § 21d, odst. 1).

Celé znění naleznete na internetové adrese:

(http://www.domacinasili.cz/cz/redakce/pravni_uprava/zakon_na_ochranu_pred_domacim_nasilim/r100.

Všechny tyto zákony výrazně podtrhují fakt, že stát není ochoten domácí násilí tolerovat, že jej vnímá jako nezákonné a že bude osoby domácím násilím ohrožené podporovat a napomáhat jim. Domácí násilí už není pouze soukromou záležitostí. Není to žádné nepsané právo, které by zplnomocňovalo manžely či rodiče k právu na fyzické násilí proti svým družkám či dětem.

Zákon říká, že takové jednání je nezákonné – všichni lidé mají podle zákona právo na život bez fyzického násilí.

Přestože otázka domácího násilí v odborných kruzích a médiích zažila značný pokrok, násilí za zavřenými dveřmi bohužel stále zdatně odolává a přežívá.

Zákony proti násilí v rodině totiž nijak zvlášť nenapomáhají tomu, aby lidé byli ochotni zakročit, pomoci, nebo se mu snažili alespoň nějak zabránit. Nevěříte? Přesvědčte se sami…

Kdy je pro vás osobně nejjednodušší vložit se do konfliktní situace a pomoci oběti:

- ✓ Když muž na ženu na veřejnosti křičí a ponižuje ji?
- ✓ Když dá matka svému neposlušnému dítěti v supermarketu pár pohlavků?
- ✓ Když váš nadřízený jednoznačně a očividně sexuálně obtěžuje vaši kolegyni?
- ✓ Když váš nadřízený ponižuje vaše kolegy?
- ✓ Když jeden váš spolupracovník použije vůči jinému kolegovi fyzické násilí?

Pokud o sobě tvrdíte, že byste v každé výše zmíněné situaci zakročili a snažili se oběti pomoci – klobouk dolů! Podle všeho máte nejspíš velkou kuráž! Ovšem pro většinu z nás jistě byly odpovědi na tyto otázky poněkud komplikovanější.

Snažit se usměrnit agresivní chování spolupracovníka, nebo se zastat kolegy či kolegyně, popřípadě jim doporučit, aby se obrátili na šéfa, odbory nebo na právníka, jistě není tak složité.

Tím, že zakročíte a do celého problému se osobně vložíte, dáte jasně najevo především to, že nesouhlasíte s tím, co se zde odehrává, a to je pro oběti tohoto typu samozřejmě velkou podporou. Ovšem u **domácího** násilí je celá věc mnohem komplikovanější. Většina z nás si v první řadě pomyslí, že je nevhodné vměšovat se do soukromých záležitostí cizích lidí a že by si to ti dva měli raději vyřešit mezi sebou. **Ale to jsou přesně ty argumenty, díky kterým se domácímu násilí daří přežívat!** O násilí se přece nemluví! A právě mlčení vede k tomu, že vlastně ani samy oběti nevědí, jestli se mohou spolehnout na jakoukoli podporu zvenčí. Pachatelům to naopak umožňuje v jejich počínání nerušeně a v klidu pokračovat. Byli bychom rádi, kdybychom touto knihou mohli alespoň z části přispět k celkovému zlepšení tohoto komplikovaného fenoménu.

Mnozí z těch, kteří jsou tímto problémem jakýmkoli způsobem postiženi, se snaží svou situaci zastírat i dlouhé roky. Ať už je to ze strachu ze samých násilníků nebo proto, že se stydí a mají obavy z reakcí rodiny a reakcí svých známých či přátel. Asi pouze čtvrtina z nich se svévolně rozhodne tuto situaci řešit a obrací se na specializované poradny. **Bohužel většina žen potřebuje mnohem více podnětů k tomu, aby sebe a své děti oprostily od tohoto života plného násilí.** A to, zda a jak rychle se k tomuto stadiu dopracují, závisí na různých faktorech. Důležitou roli zde hrají samozřejmě i jejich osobní možnosti. Další z velmi důležitých faktorů je ovšem i odhodlanost, kuráž a odvaha nejen těchto žen, nýbrž i lidí v jejich okolí. A proto existuje také tato kniha. Měla by vás informovat o situaci a pocitech obětí a o způsobech, jak je možno jim pomoci.

Dále by vám tato kniha měla ukázat pozadí života žen a dětí, které žijí nebo žily v násilném prostředí. A v neposlední řadě bychom si přáli, abychom alespoň z části motivovali oběti k tomu, aby začaly jednat a svou situaci řešit. Primár-

ně je věnována tedy přímo postiženým ženám či mužům, ale vedle toho ovšem také i všem ostatním, kteří jsou s těmito osobami v úzkém kontaktu. Ať už se jedná o jejich rodiny, přátele, známé či sousedy. Samozřejmě je vhodná také pro profesionály, lékaře či lékařky, faráře, vychovatele i učitele. Jistě jim přinese nové a zajímavé informace, kterými si rozšíří své profesionální i lidské obzory, protože by měli být vždy připraveni obětem pomoci.

Jak je možno naši knihu využít

- ✓ V případě, že se o fenomén „domácí násilí“ zajímáte zcela obecně, jsou vám určeny především první dvě kapitoly. Ty popisují fakta, typy výskytu, pozadí a zákulisí násilí a vlastně také důsledky a dopad násilí pro postiženou rodinu. Ve čtvrté kapitole se zabýváme prevencí násilí, což je jistě zajímavé hlavně pro pedagogy či vychovatele.
- ✓ **Pokud se vás domácí násilí týká přímo, nebo se cítíte jakýmkoli způsobem ohroženi, doporučujeme vám pročíst si ze všeho nejdříve třetí kapitolu této knihy a hledat kontakty v příloze vzadu, od strany 151.**
  Zde totiž podáváme informace především o vašich právech a způsobu fungování příslušných poradenských zařízení, která jsou k této problematice kompetentní.
  Vzadu uvádíme odkazy na instituce, na které se v případě potřeby můžete obrátit. **Od 1. ledna 2007** působí v České republice nová pracoviště poskytující krizovou pomoc osobám ohroženým domácím násilím – **intervenční centra** (na základě § 60a zákona č.108/2006 Sb., o sociálních službách). Tato centra poskytují individuální sociálně právní pomoc v konkrétních případech a zároveň koordinují interdisciplinární spolupráci mezi dalšími navazujícími službami na úrovni kraje. V případech vykázání spolupracují s Policií České republiky.
- ✓ Pokud jste se rozhodli si tuto knihu přečíst hlavně proto, že **máte ve své blízkosti někoho, koho se téma domácí násilí týká osobně, doporučujeme vám věnovat pozornost převážně druhé kapitole**. Zde naleznete všechny potřebné informace o tom, jak oběti pomoci a jak její situaci lépe chápat a jak nejlépe reagovat. Odstavec „Nejen přihlížet, ale i pomoci“ ve třetí kapitole by vás měl motivovat a dát vám zajímavé tipy k tomu, jak byste mohli oběti co nejefektivněji pomoci a podpořit ji.
- ✓ **Pokud se s fenoménem „násilí“ a s jeho oběťmi či pachateli potýkáte hlavně profesionálně** a pracujete v nemocnici, ve škole nebo v jiných institucích tohoto typu, může být tato kniha velmi poučná a zajímavá také pro vás. Na jedné straně si jejím prostřednictvím můžete prohloubit své vědomosti z této oblasti a na druhé straně zde jistě naleznete četné praktické rady, jak obětem z jejich situací co nejefektivněji pomoci: jak jim navrhnout přijatelná východiska, nebo jak je motivovat k tomu, aby svou situaci začali řešit a vyhledali odbornou pomoc.

Kniha chce oběti násilí naučit situaci správně odhadnout, seznámit je s jejich právy a s možnostmi profesionální pomoci a poradit, jak mají jednat a svoji situaci řešit.

Pro upřesnění terminologie ještě uvádíme dva základní pojmy:
- ✓ oběť násilí nazýváme „osoba ohrožená“,
- ✓ pro násilníka zná česká právní terminologie pojem „osoba násilná“.

Osoba ohrožená nemusí být bezpodmínečně slabá či neschopná, je to taková osoba, která má bezprostřední právo na podporu a pomoc.

Aby byla žena schopna se proti násilí, se kterým se osobně potýká, skutečně postavit a vzdorovat mu, potřebuje mít tyto **základní předpoklady**:
- ✓ **Informovanost**. Potřebuje přesné informace o svých právech, možnostech a institucích, na které se v případě potřeby může kdykoli obrátit.
- ✓ Alespoň trochu **sebevědomí a schopnost rozhodovat o svém vlastním osudu**.
- ✓ Alespoň někdy **dočasnou pomoc „zvenčí“**. Tedy pomoc a podporu rodiny a přátel, a nezřídka také podporu profesionální (právníky, psychology, sociální pracovníky a podobně).

Doufáme, že naše kniha přispěje k tomu, že se každé postižené ženě dostane podpory a pomoci, na kterou má právo a kterou si bezpochyby zaslouží.