

1.1.2022

Metodická príručka pre
pracovníkov v
komunitných centrách,
nizkoprahových denných
centrách a centrách
nizkoprahovej sociálnej
služby pre deti a rodinu

***Ako predchádzať
násiliu v
partnerskom vzťahu
a ako účinne
pomáhať ženám
zažívajúcim násilie v
rómskej komunite***

PHDR. DENISA DEMJANOVIČOVÁ

Obsah

Úvodom.....	1
1 NÁSILIE PÁCHANÉ NA ŽENÁCH	2
1.1 Terminologický aparát – základné pojmy	2
1.2 Ľudské práva v partnerstve	5
1.3 Formy a cyklus násilia.....	6
1.4 Čo robiť, keď sa žena prizná, že je obeťou násilia.....	10
1.5 Kroky vedúce k bezpečiu ženy.....	15
1.6 Kde hľadať pomoc, na koho sa v prípade násilia obrátiť?	16
2 SKUPINOVÉ AKTIVITY ZAMERANÉ NA PREVENCIU NÁSILIA V MRK.....	19
Aktivita č. 1: SLOVNÍK POJMOV	21
Aktivita č. 2: AKO BY MAL VYZERAŤ TVOJ BUDÚCI VZŤAH?.....	22
Aktivita č. 3: ZDRAVÝ A NEZDRAVÝ VZŤAH.....	24
Aktivita č. 4: NÁSILNÝ A NENÁSILNÝ VZŤAH	26
Aktivita č. 5: BEZPEČNÉ ZOZNÁMENIE A BEZPEČNÉ RANDE.....	28
Aktivita č. 6: CYKLUS NÁSILIA	30
Aktivita č. 7: MÝTY A FAKTY O NÁSILÍ PÁCHANOM NA ŽENÁCH.....	31
Aktivita č. 8: ŽIJEM V NÁSILNOM VZŤAHU?	34
Aktivita č. 9: DOKONČI VETU.....	36
Aktivita č. 10: ZÁVEREČNÁ AKTIVITA.....	36
POUŽITÁ LITERATÚRA.....	38

Úvodom

Vážené kolegyně a kolegovia,

predkladaná metodika má za úlohu bližšie špecifikovať a popísať násilie páchané na ženách v párových vzťahoch. Problematika násilia páchaného na ženách je celospoločenský fenomén, ktorý si zaslúži našu pozornosť.

Cieľom tejto príručky je zvýšiť informovanosť a uvedomenie o probléme násilia páchaného na ženách, zvýšiť citlivosť na potreby a práva obetí násilia, a zlepšiť profesionálne spôsobilosti pri prevencii a znižovaní násilia formou aktivít s cieľovou skupinou.

Zvýšenú citlivosť našej spoločnosti voči tomuto javu môžeme dosiahnuť, len keď budeme oboznámení aj so špecifickou problematikou násilia páchaného na ženách v marginalizovaných rómskych komunitách.

Situácia dievčat a žien ohrozených násilím je skutočne náročná a pre mnohých ľudí aj nepredstaviteľná. My ako „profesionáli“ by sme mali vedieť spozorovať varovné signály, či charakteristické znaky rizikového partnera, poznať kruh (špirálu) násilia, možnosti ochrany, a najmä by sme mali vedieť zareagovať v situácii, keď sa s násilím stretneme, či už priamo alebo nepriamo. Často nám známi, či rodina obeť dávajú náznaky, že sa tam niečo zlé deje, že žena potrebuje pomoc. Realita násilia na ženách je často oveľa horšia ako sa nám zdá, či ako si ju vieme vôbec predstaviť. Preto aj s pomocou tejto metodiky by sme mali vedieť rozpoznať znaky a na ich základe poskytnúť pomoc takejto žene, či nasmerovať ju na špecializované centrá pomoci pre ženy zažívajúce násilie.

Komunitné centrá hrajú v komunitách veľmi dôležitú úlohu, keďže sú miestom, kde sa ľudia z komunity stretávajú, často sa socializujú, učia sa, podporujú sa a rastú. Komunitné centrum má veľa úloh, okrem prevencie, je to aj riešenie a pomoc pri práci so ženami zažívajúcimi násilie. Túto metodiku sme prioritne spracovali pre pracovníkov komunitných centier, NDC a NSSDR. Len Vaše poznanie, vedomosti, schopnosti a zručnosti napomôžu k správne odhadu a vykonávaniu práce s cieľovou skupinou, k čomu Vám napomôže aj táto metodika.

1 NÁSILIE PÁCHANÉ NA ŽENÁCH

1.1 Terminologický aparát – základné pojmy

AGRESIA -konanie, čin zameraný na ublíženie iným ľuďom. Neadekvátne sociálna technika na dosiahnutie svojich cieľov. Je to akákoľvek forma správania, cieľom ktorej je zámerne niekoho poškodiť (napr. na majetku) alebo mu ublížiť fyzicky (bolesť, zranenie), psychicky či emocionálne (ponižovanie, výsmech, urážanie, zastrasovanie, vydieranie). Terčom agresie môže byť aj jednotlivec sám – autoagresia (sebaobviňovanie, sebatýranie až suicidálne konanie)

AGRESIVITA - relatívne stála tendencia konať agresívne v rôznych situáciách. Je to osobnostná dimenzia, ktorá sa môže, ale nemusí demonštrovať v správaní

AGRESOR - násilná osoba (väčšinou dospelý člen), ten čo násilne správanie vykonáva

CYKLUS NÁSILIA -je opakujúci sa mechanizmus zneužívania. Štyri fázy násilia na seba nadväzujú, opakujú sa, pokiaľ ich nepreruší žena sama, alebo nie sú prerušené prostredníctvom nejakej intervencie, či pomoci a podpory, ktoré jej boli poskytnuté

DOMÁCE NÁSILIE -sú rôzne skutky fyzického, psychického, sexuálneho a majetkového násilia, ktoré je charakteristické najmä tým, že násilie pácha osoba, ktorá s obeťou je, alebo bola, v manželskom alebo partnerskom zväzku, alebo je iným rodinným príslušníkom obeť bez ohľadu na to, či páchatel s obeťou žije, alebo žil v spoločnej domácnosti

ĽUDSKÉ PRÁVA -práva, ktoré nadobúdame prirodzeným spôsobom pri narodení, pretože sme príslušníkmi ľudského rodu. Pomáhajú nám vymedziť a bližšie definovať priestor, v ktorom žijeme, určujú kvalitu nášho života i úroveň ľudského spoločenstva. S pojmom „ľudské práva“ sa v súčasnosti stretávame na každom rohu. Často ich vidíme v masmédiách, ale určite vieme, čo nám, bez rozdielu pohlavia, farby pleti, sexuálnej orientácie, jazyka, politického názoru, národného alebo sociálneho pôvodu, náboženského vyznania, majetku, rodu, zdravotného stavu a množstva iných „delení“, či „presvedčení“, zaručuje platná európska, ale aj slovenská legislatíva. Niektoré práva dostávame bez toho, aby sme čokoľvek urobili – stačí, že sa narodíme a je jedno kde, ako, aké sú naše telá, mysle, duše. Sú to ľudské práva a slobody zakotvené v Ústave SR.

NÁSILIE - úmyselné použitie fyzickej sily alebo moci, ohrozujúcej alebo skutočnej, proti sebe, inej osobe, alebo proti určitej skupine osôb, spoločenstvu, ktoré vedie alebo má vysokú pravdepodobnosť, že povedie k zraneniu, smrti, psychickej ujme, narušeniu vývinu alebo deprivácii. Vždy ide o porušenie alebo porušovanie sociálnych noriem, pri ktorých násilník, resp. agresor obmedzuje práva a integritu osôb v svojom okolí. Najčastejšie sa definuje ako jednorazový fyzický akt, pri ktorom človek spôsobuje ujmu inému človeku, neprimerane využíva fyzickú, psychickú i sociálnu moc nad tými, ktorí nie sú schopní z rôznych dôvodov chrániť sám seba

NÁSILIE PÁCHANÉ NA ŽENÁCH -predstavuje porušenie ľudských práv a formu diskriminácie žien. Predstavuje všetky činy rodovo podmieneného násillia, ktoré majú alebo môžu mať za následok (alebo pravdepodobne môžu spôsobiť) telesnú, sexuálnu, psychickú ale aj ekonomickú ujmu alebo utrpenie žien vrátane vyhrážania sa takýmito činmi, nátlaku alebo svojvoľného zbavenia slobody, vo verejnom alebo v súkromnom živote. Deklarácia OSN o odstránení násillia páchaného na ženách, uvádza: „Pojem násillie páchané na ženách označuje akýkoľvek čin násillia, 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.“

OBEŤ - označenie osoby, ktorá sa stala terčom domáceho násillia alebo násillia na ženách. Môže to byť akákoľvek fyzická osoba, ktorá utrpela škodu, vrátane fyzického alebo psychického poškodenia, emocionálneho utrpenia alebo ekonomickej straty

ROD/GENDER -sociálne zostrojené role a zodpovednosti, ktoré mužom a ženám pripisuje spoločnosť. Tieto normy nie sú biologickými faktami; dievčatá a chlapci sa nerodia s vedomím, že sa musia určitým spôsobom obliekať, rozprávať, myslieť alebo reagovať. Rodové rozdiely sú vytvárané našou kultúrou, nie prírodou. Môžeme ich aj meniť

RODOVÉ STEREOTYPY - Rodové stereotypy sú zjednodušené, nerealistické obrazy „mužskosti“ a „ženskosti“, idealizované a očakávané vzory, ktoré nás sprevádzajú vo všetkých oblastiach života. Svojou reprodukciou utvárajú zdanie prirodzenosti a samozrejmosti. Rodové stereotypy sú tvorené a udržiavané pomocou:

Národný projekt „Komunitné služby v mestách a obciach s prítomnosťou marginalizovaných rómskych komunit – II. Fáza.“
Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu v rámci Operačného programu Ľudské zdroje

www.esf.gov.sk

- sociálnych štruktúr - ako sú rodina, výchova a vzdelanie;
- kultúrou – tradíciami, predstavami a zvykmi, náboženstvom;
- médiami a jazykom

RODOVO PODMIENENÉ NÁSILIE - je namierené voči určitej osobe z dôvodu jej pohlavia, rodovej identity alebo rodového vyjadrenia alebo neprimerane postihuje osoby určitého pohlavia. Môže obeti spôsobiť telesnú, sexuálnu, psychickú ujmu alebo majetkovú škodu“. Zahŕňa násilie páchané blízkou osobou, sexuálne delikty, obchodovanie s ľuďmi, otroctvo a rôzne formy škodlivých praktík, ako napríklad nútené manželstvá, mrzačenie ženských pohlavných orgánov a takzvané trestné činy spáchané v mene cti

RODOVÁ NEROVNOSŤ - v spoločnosti šíriacej a uplatňujúcej rodové stereotypy sa určité spoločenské situácie konštatujú tak, že na základe príslušnosti k rodu dochádza k nerovnováhe moci, ktorej zneužitie vedie k vzniku násillia. Ak muž mal alebo má ako hlava rodiny moc rozkazovať a trestať ženu a deti, ženy boli alebo sú v bezmocnej situácii. Patriarchálny pohľad niektorých mužov na ženy ako ich majetok pozorovať hlavne v súvislosti so sexualitou – žena je dodnes vnímaná ako sexuálny objekt na uspokojovanie potrieb muža

RODOVÁ ROVNOSŤ - je spravodlivé zaobchádzanie s ľudskými bytosťami, čo môže znamenať tak rovnaké zaobchádzanie, ako aj zaobchádzanie, ktoré je rozdielne, ale je ekvivalentné z hľadiska práv, výhod, povinností a možností. Vychádza z princípu, že všetky ľudské bytosti majú právo slobodne rozvíjať svoje schopnosti a vyberať si z možností bez obmedzení rodovými rolami. Rozdielne správanie, aspirácie a potreby ľudských bytostí sú uznávané, hodnotené, zohľadňované a podporované v rovnakej miere a nediskriminujúco

TÝRANIE - je opakujúce sa násillie, útlak

ZNEUŽÍVANIE -všetky formy násillia, agresie a nedostatočnej starostlivosti. Prevládlo poznanie, že jedna forma viac či menej vyvoláva druhú alebo je s ňou bezprostredne spojená. U žien ide napríklad o neprimerané požiadavky zo strany členov rodiny (nemúsí ísť len o mužov, partnerov, ale i o synov, vnukov...).

1.2 Ľudské práva v partnerstve

Na to, aby sme mohli mať zdravý vzťah, ktorý sa dokáže rozvíjať, ktorý sa rozvinie na ďaleko vyššiu úroveň ako si vieme predstaviť, je potrebné mať jeden zo základných predpokladov, a tým je sloboda vo vzťahu.

Práve sloboda je nevyhnutná na to, aby sme opustili všetky závislosti, všetku majetnosť, skrátka všetky prepojenia, ktoré nás blokujú v tom, aby sme rozvinuli potenciál tohto vzťahu. Čo nie je úplne jednoduché. Mnohí z nás máme v sebe nastavenie, že láska je práve o tých silných emóciách, o vlastnení, o žiarlivosti, o tom, že len vtedy milujem, ak žiarlim. Len vtedy milujem, ak mi partner patrí, ak chcem zaňho dýchať, ak sa musím trápiť, keď sa on trápi, pretože takto mu ukazujem, že ho milujem. To všetko je čokoľvek iné, len nie láska. Láska nikdy nebolí. Ak láska bolí, nie je to láska. Ak niečo bolí, sú to naše vzorce, ktoré sú s tým spojené. Alebo je to naša predstava lásky, naše očakávania, naše domnienky, naše predpoklady a nesloboda.

Predstav si situáciu, že si s partnerom, ktorý Ťa stále viac a viac kontroluje. Tlačí na Teba s vysvetlením, že to všetko robí predsa z lásky. On Ťa tak miluje, že Ťa v podstate nevie pustiť, nedá Ti dýchať, stále viac Ťa pohlcuje. Aká bude Tvoja reakcia? Začneš ho odtláčať. Začneš hľadať spôsob, ako si nájsť priestor, ako si nájsť chvíľku pre seba. A on sa bude cítiť, že Ťa stráca a ešte viac začne zisťovať, čo sa deje, ešte viac Ťa začne pohlcovať, ešte viac Ťa začne kontrolovať, čo Ťa ešte viac donúti odtiahnuť sa od neho.

Rovnocennosť v partnerstve

Želáš si, aby Tvoj partnerský vzťah fungoval a aby ste v ňom žili ako rovnocenní partneri? Potom je potrebné dobre sa s partnerom poznať a na svojom vzťahu pravidelne pracovať. Nezáleží na tom, či ste na začiatku svojej lásky alebo už spolu žijete pár rokov. Na vzťahu medzi partnermi je totiž vždy čo zlepšovať.

Daj si pozor na to, aby si mala svoje osobné záujmy, svoje vlastné plány a aby si trávila čas nielen podľa plánu Tvojho partnera, ale aj podľa svojich predstáv. Venuj sa svojim koníčkom, stretávaj sa so svojimi priateľmi. Nerob len veci, ktoré robí s obľubou Tvoj partner. Uvidíš, že tým, že si budete dávať určitý priestor, si budete vzácnejší, budete sa mať radšej a Váš vzťah bude fungovať oveľa lepšie, než keď sa budeš celý život niekomu podriaďovať.

Často je jedným z veľkých problémov vo vzťahu je aj nezdravá naviazanosť na partnera. V dlhodobých aj krátkodobých vzťahoch by sme si mali dovoliť mať aj svoj svet. Svojich kamarátov, koníčky, seberealizovať sa vo svete. Kto očakáva, že ho partner naplní šťastím, bude skôr či neskôr sklamaný.

Výber partnera a rodové stereotypy

Určite sme sa každá v duchu neraz pýtali: *„Ako si vybrať vhodného partnera? Ako spoznať, či sa k sebe hodíme? Aké robím chyby pri výbere partnera? Prečo si vyberám stále ten istý typ partnerov? Čo môj výber ovplyvňuje?“*

Výber životného partnera stále veľmi výrazne ovplyvňujú rodové stereotypy. Rodovú rolu udržiava spoločnosť a potvrdzuje každodenný život. Je utváraná obrazmi „mužskosti“ a „ženskosti“, ktoré máme zakorenené, prijímame ich prirodzene ako raz a navždy dané. Takéto zaužívané tradičné normy správania sa v závislosti od pohlavia (výzor, správanie sa a vystupovanie, voľba zamestnania a záľuby) označujú ako rodové stereotypy.

Rodové stereotypy môžeme považovať za spoločensko-kultúrne očakávania voči ženám a mužom, s ktorými sa stretávame každý deň. Na tieto očakávania môžeme naraziť vo všetkých oblastiach nášho života, ako napríklad v rodine, v práci, v škole, ale aj na uliciach.

Často sa stretávame s názorom, že násilie na ženách je v marginalizovaných rómskych

komunitách súčasťou tradície. Nepoznáme spoločensko-kultúrne očakávania voči ženám a mužom, s ktorými sa stretávame každý deň. Na tieto očakávania môžeme naraziť vo všetkých oblastiach nášho života, ako napríklad v rodine, v práci, v škole, ale aj na uliciach. Násilie je najzávažnejší prejav porušovania ľudských práv žien, a v tomto prípade je skôr dôsledkom nerovnoprávného postavenia muža a ženy v rodine, komunite a spoločnosti.

1.3 Formy a cyklus násilia

Násilie je každá forma ubližovania, prejavu nadvlády, vyhrážania sa, zneužívania moci, fyzického a sexuálneho nátlaku. Násilie sa odlišuje od hádky, či konfliktu. V konflikte sa stretnú dve rovnocenné strany, kým násilie je, keď jedna strana zneužije prevahu moci. Častým cieľom násilia je priviesť obeť do bezmocnosti, podrobiť si ju, čo násilníkovi prináša istú formu uspokojenia. Prevažná väčšina páchatelov sú muži. Vysvetlenie tohto fenoménu spočíva v dlhotrvajúcej nerovnosti v mocenských vzťahoch medzi ženami a mužmi v našej spoločnosti.

Násilie na ženách a deťoch sa vyskytuje vo formách fyzického, psychického, sexuálneho a ekonomického násillia.

Formy násillia

Vo všeobecnosti sa rozlišuje 5 - 6 foriem násillia:

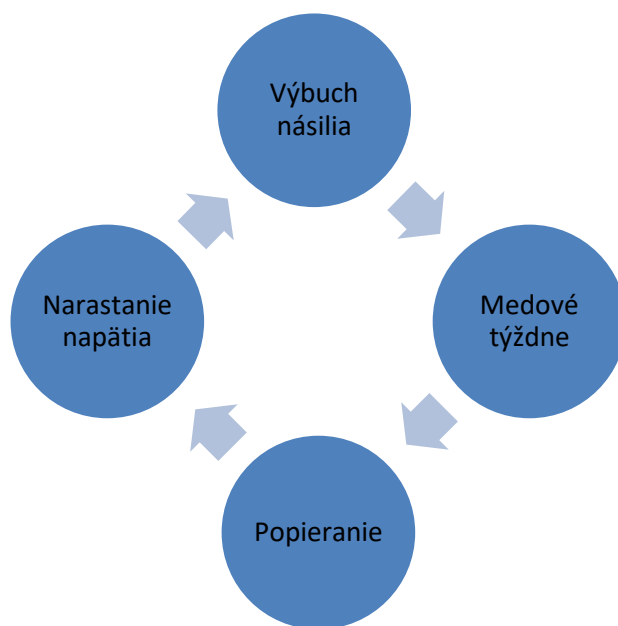
- **fyzické, telesné** - patria sem rôzne formy ublíženia so širokým spektrom intenzity napadnutia, ktorého následky sú na obeti viditeľné (bitky, facky, údery päsťou a rôznymi predmetmi, hádzanie, sácanie, kopanie, ťahanie za vlasy po zemi, popáleniny, porezania a podobne, po ktorých zostávajú na tele obete viditeľné stopy);
- **sociálne** - ide o izoláciu, zamedzovanie akéhokoľvek kontaktu s vonkajším svetom vrátane priateľov a príbuzných;
- **ekonomické** - neprispievanie financiami na domácnosť, odmietanie podieľať sa finančne na starostlivosti o deti, vymáhanie peňazí, ničenie osobného majetku, nútenie k podpísaniu zmlúv o pôžičkách a úveroch, odopieranie prístupu k spoločnému účtu, bránenie zamestnávať sa a mať vlastný príjem, a iné;
- **sexuálne** - ide zo strany násilníka o vynucovanie a nútenie k pohlavnému styku alebo k iným sexuálnym aktivitám, často veľmi absurdným, ublíženie na zdraví obete pred alebo počas styku, nútenie obete k prostitúcii, orálne, análne alebo vaginálne znásilnenie a iné, pričom obeť trpí fyzicky i psychicky;
- **psychické a emocionálne** - pod psychickým násillím rozumieme nadávky, kritizovanie výzoru, správania, rodiny, priateľov či vkusu, vyhrážanie (obeti alebo niekomu z jej rodiny, napr. i smrťou), ponižovanie ako doma tak i na verejnosti, zosmiešňovanie, ničenie osobných vecí, vyvolávanie pocitov viny, narúšanie sebadôvery, krik, nadávky, búchanie dverami a trestanie alebo búchanie päsťami, okrikovanie, ignorovanie, a iné;
- **inštitucionálne** - tzv. sekundárne poškodzovanie, sekundárna viktimizácia spôsobovaná tými, ktorí by mali obeť pred násillím a týraním chrániť.

Cyklus násillia:

Jednou z najcharakteristickejších črt násilného vzťahu je jeho cyklickosť, čiže opakovanosť. Iste, dá sa oponovať, že aj náš bežný život prebieha v cykloch a niektoré udalosti, nálady, prejavy správania majú v našich životoch tendenciu opakovania sa. Výrazným

rozdielom je však prítomnosť opakujúceho sa napätia a nátlaku, ktorý sa stupňuje. V prípade násilného vzťahu hovoríme o cykle násilia.

Cyklus násilia:



Čím sú jednotlivé fázy charakteristické?

1. Fáza narastania napätia - v domácnosti rastie napätie, obeť majú pocit, že sa asi niečo stane. Veľmi často však tento pravdivý pocit potláčajú a nechcú mu uveriť. Na začiatku sa môžu vyskytovať menšie incidenty verbálneho, emocionálneho či fyzického charakteru. Ich intenzita a frekvencia pomaly narastá. Obeť sa snaží, aby svojím správaním nevyvolala ďalší incident. Obviňuje seba alebo príčinu kladie na vonkajšie okolnosti. Ide o obranný mechanizmus popierania, ktorým sa snaží zvládnuť svoju ťažkú situáciu. Napätie narastá, táto fáza môže trvať od niekoľkých minút po niekoľko mesiacov.

2. Fáza výbuchu alebo fáza akútneho incidentu násilia - ide o moment, kedy sa nahromadené napätie uvoľní a prevalí, teda o samotný akt násilia. Výbuch môže mať rôzne formy, intenzitu

a môže trvať rôzne dlhý čas. Prichádzajú do úvahy všetky možné druhy násilia - facky, bitky, nadávky, kopanie, zastrašovanie zbraňou, hádzanie predmetov a pod.

3. Fáza medových týždňov (alebo aj fáza ruží) - násilník sa správa kajúcne, ospravedlňuje sa za to, čo urobil, sľubuje, že sa to nebude opakovať, vinu za svoje správanie zvaľuje na problémy v práci alebo na samotnú obeť, čím v nej vyvoláva pocity viny. V tejto fáze, kedy agresor sľubuje, že sa zmení, nosí obeť kytice, darčeky, presviedča obeť, ako ju veľmi potrebuje a miluje a tak obeť verí, že zase všetko bude dobré. V tejto fáze sa obeť obvyčajne vracia k partnerovi a sťahuje žiadosť o rozvod, prípadne v tejto fáze "udobrenia" dochádza často i k počatiu dieťaťa.

4. Fáza popierania - obeť sa snaží ospravedlniť agresora (napr. „nie je až taký zlý“ a pod.), obviňuje samú seba (napr. „tiež musím niečo zmeniť“ a pod.) a hľadá príčiny výbuchu agresora v iných vonkajších okolnostiach.

Takýto cyklus môže na začiatku trvať viac ako rok. No neskôr a postupom času sa môže skrátiť natoľko, že sa opakuje každý deň. Postupne sa fáza medových týždňov úplne vytratí a zostane len cyklus napätia, výbuchu a popretia.

Pre pochopenie situácie žien zažívajúcich násilie je potrebné si uvedomiť, že vo väčšine prípadov násilníci vinia zo svojho násilného konania práve ženu alebo deti. To čo urobili, či naopak neurobili malo násilníka vyprovokovať k násiliu. Ženy zažívajúce násilie a ohrozené osoby zväčša zvyknú zverejniť násilie vo vrcholnom štádiu cyklu, po útoku. Treba si uvedomiť, že zverejnenie násilia a hľadanie pomoci je najrizikovejším obdobím, obavy zo straty moci a kontroly nad ženou a deťmi môžu násilie vystupňovať. Obvykle sa násilník vyhráža, že ak žena odíde odíme jej deti, nebude sa mať kde vrátiť, strata bývania, peniazom, alebo inému majetku a rodina, či známi sa dozvedia, čo je žena zač a „aká je v skutočnosti“.

Aký je rozdiel medzi vzťahom násilným a vzťahom partnerským?

Násilný vzťah

Využívanie nátlaku a hrozieb

Využívanie zastrašovania

Využívanie emocionálneho násilia

Partnerstvo

Vyjednávanie a spravodlivosť

Neohrozujúce správanie

Rešpekt

Využívanie izolácie

Dôvera a podpora

Využívanie popierania a obviňovania

Čestnosť a zodpovednosť

Využívanie detí

Zodpovedné rodičovstvo

Využívanie mužských privilégií

Zdieľanie zodpovednosti

Využívanie ekonomického násillia

Ekonomické partnerstvo

Varovné signály v partnerskom vzťahu

Násillie nezačína po niekoľkých rokoch spolužitia. Síce na začiatku partnerského vzťahu bývajú zväčša signály poukazujúce na násillné správanie nevýrazné, ale určité varovné signály prejavujúce sa v správaní u potencionálneho násillníka môžeme odpozorovať už na začiatku vzťahu. Často ich však prehliadame, spočiatku ich aj ospravedlňujeme a veríme, že partner sa zmení vďaka láske.

1.4 Čo robiť, keď sa žena prizná, že je obeťou násillia

Prichádzajú k Vám ženy, ktoré sa rozhodli niekomu povedať, čo sa im deje. Je možné, že žena chce len zistiť, aké má možnosti alebo potrebuje okamžitú pomoc. Je možné, že len potrebuje, aby si ju niekto vypočul. Jej rozhodnutie povedať niekomu, čo sa s ňou deje, je niekedy naozaj prvý krok, ktorý urobila pre seba. Vašou úlohou je vypočuť ju a povedať, čo sa dá robiť. Je možné, že už stratila schopnosť samostatne rozhodovať. Je tiež možné, že chce, aby ste jej navrhli ďalší krok a rozhodli za ňu, ale Vašou úlohou je pomôcť jej urobiť jej vlastné rozhodnutie. Takáto žena potrebuje spravidla pomoc, a to nielen praktickú, ale i psychickú.

Najčastejšie majú tieto ženy záujem o :

- **Materiálnu pomoc:** zabezpečenie ubytovania a finančných prostriedkov na výživu, vrátane starostlivosti o dieťa a pod.
- **Psychickú podporu:** v podobe poradenstva, sprevádzania na úrady, zvyšovania kompetentnosti, sebaúcty a pod.
- **Administratívnu pomoc:** pomoc pri vybavovaní štátnych soc. dávok, výživného a pod.
- **Právnu pomoc:** pri riešení sociálno-právneho poradenstva, výživného, rozvodu a pod.



Ako komunikovať so ženou zažívajúcou násilie:

- Overte si u klientky, či zažíva násilie, popíšte jej, čo ste si všimli.
- Opýtajte sa jej, či chce o tom hovoriť.
- Ak Vám povie, že nie, rešpektujte to.
- Uistite ju, že ak bude chcieť o tom hovoriť, môže kedykoľvek za Vami prísť.
- Ak žena súhlasí s rozhovorom, tak nájdite bezpečný priestor, kde Vás nikto nebude rušiť a nebudú počuť iní ľudia.
- Vypočujte si ju a pýtajte sa krátke zrozumiteľné otázky.
- Vyjadrite jej podporu a poďakujte jej za dôveru.
- Povedzte jej, že je Vám to ľúto, čo sa jej deje, a dajte jej najavo, že jej veríte.
- Povedzte jej, že násilie je trestný čin a nikto nemá právo sa k nej takto správať.
- Povedzte jej, že to nie je jej vina, a že za násilie je zodpovedný ten, kto ho pácha.
- Opýtajte sa jej, či niečo potrebuje a či je niečo, čo pre ňu môžete urobiť vy.
- Ponúknite jej, že jej pomôžete, vyhľadáte, poskytnete základné informácie o problematike násillia v partnerských vzťahoch, o pomoci, linkách, BŽD atď.
- Podporte ju v JEJ rozhodnutiach.

Základné otázky, ktoré sa jej opýtajte, aby ste sa zorientovali v jej situácii:

- Jedná sa o súčasné alebo minulé násilie?

- Je ona a jej deti v nebezpečenstve?
- Ako sa cíti a čo si o danej situácii myslí?
- Chce podniknúť ďalšie kroky?
- Chce situáciu oznámiť príslušným orgánom?
- Či a čo sa pokúsila urobiť v minulosti a či a ako jej to pomohlo/nepomohlo?
- Pozná niekoho vo svojom okolí, kto by jej mohol pomôcť?

Čoho sa vyvarovať, čo pri probléme partnerského násillia nerobiť:

- Nespochybňujte, čo klientka hovorí a čo cíti.
- Nezľahčujte násillie zo strany jej partnera („mal zlý deň“ a pod.).
- Nerozhodujte za ňu.
- Netlačte do konania (prijmite tempo ženy, každá potrebuje iný čas).
- Nesľubujte jej, čo neviete splniť, zaručiť a pod.

Pri reakciách na informácie o násillí je dôležitú:

- vyhnúť sa súdom a predsudkom;
- prejavíť osobe zažívajúcej násillie dôveru;
- informácie si overovať v rozhovore vedenom s otvorenými otázkami a zároveň sa zdržať hodnotiacich komentárov vychádzajúcich z vašich presvedčení o pravdivosti toho, čo ste počuli;
- veriť osobe zažívajúcej násillie v prípade, že sa vám tvrdenia zdajú byť nedôveryhodné, častejšie sa stáva, že osoba zažívajúca násillie zamlčuje účelové tvrdenia o násillí;
- všimnúť si telesné zranenia, ale nevyslovovať v takom prípade vlastné domnienky;
- neodmietaať zaoberať sa týmto problémom: ak nie je vhodná doba, miesto, čas, uistite osobu zažívajúcu násillie, že vás jej situácia zaujíma, a že sa s ňou budete kontaktovať v čo najkratšom čase za vhodnejších podmienok, aby ste sa o situácii mohli rozprávať v klude, prípadne jej sprostredkujete kontakt na odbornú pomoc;
- je nevyhnutné dať najavo odmietavý postoj k násilliu a prejavíť nulovú toleranciu k takémuto správaniu;

- uistite osobu zažívajúcu násilie, že za násilie nesie zodpovednosť jednoznačne násilný partner;
- všetky vaše prípadné budúce kroky, konzultácia s odborníkmi, prípadne s ďalšími rodinnými príslušníkmi, priateľmi a pod. konzultujte s osobou zažívajúcou násilie;
- osoby zažívajúce násilie si niekedy neuvedomujú riziko, ktorému sú vystavené, preto je vhodné, v takýchto prípadoch, primeraným spôsobom na tieto riziká poukázať;
- je vhodné podať osobe zažívajúcej násilie i informácie o dostupnej pomoci, o tom, že poradenské centrá poskytujú pomoc aj anonymne a on-line formou, prípadne telefonicky;
- každý prípad násilia v intímnom vzťahu je iný, jedinečný, spoločná je však snaha ochrániť život, zdravie, slobodu a dôstojnosť osôb zažívajúcich násilie a ohrozených násilím.

Poskytnutie podpory a dohodnutie ďalšieho postupu:

- Podporte klientku v tom, aby vyhľadala pomoc v špecializovanom zariadení.
- Poskytnite jej kontakty, letáčky, telefónne čísla, prípadne ďalšie kontakty.

VŽDY UBEZPEČTE KLIENTKU, ŽE SA NA VÁS MÔŽE KEDYKOLVEK OBRÁTIŤ A NÁJSŤ U VÁS DÔVERNÝ A BEZPEČNÝ PRIESTOR NA ROZHOVOR A PRÍPADNÚ POMOC – HLAVNE V PRÍPADE, KEĎ JEJ HROZÍ NEBEZPEČENSTVO.

Existuje mnoho dôvodov, prečo je pre ženu z MRK zažívajúcu domáce a sexuálne násilie ťažké odísť od svojho zneužívajúceho partnera. Prvým dôvodom je jednoznačne **strach**. Žena zažívajúca násilie je často presvedčená, že je viac nebezpečné násilného partnera opustiť, než ostať vo vzťahu s ním. Násilník často hrozí **ublížením na zdraví** alebo dokonca **zabitím** ženy zažívajúcej násilie v prípade, ak sa pokúsi o odchod. O hrozbách, spojených s **odobratím** či **zranením detí** ani nehovoriac.

Medzi najčastejšie dôvody, prečo ženy neopustia svojho partnera, či manžela patria:

- sociálna a ekonomická izolácia, ktorá je u Rómiiek často prítomná;
- pocit úplnej rodiny a starostlivosti o deti;
- opustenie viacgeneračnej rodiny, osamelosť,
- pocit stigmy, hanby a neúspechu;
- sľuby o zmene verzus podanie „pomocnej ruky“ zneužívateľa, prosba o odpustenie atď.

Efektívny spôsob, ako sa dostať von z tmy, viny, hanby a všetkých ponižujúcich pocitov spočíva vo **vypočutí si slov ženy zažívajúcej násilie**. Alebo aspoň v jej povzbudení: **„hovoriť o prežívanom násilí nahlas, ak sa čosi takéto u nej doma deje“**.

Pod vplyv očakávania zhoršenia násillia alebo strát (detí, kontaktu s rodinou, bývania...) ženy zažívajúce násilie volia radšej cestu späť k násilníkovi alebo sa snažia akokoľvek zastaviť stíhanie násilníka, pretože tým hrozbám nevedia a nemôžu samostatne čeliť. Ženy zažívajúce násilie sa rozhodujú na základe realistických a konkrétnych možností. Ak sú možnosti vymaniť sa z násillia vzdialené alebo nedostupné, je cyklus násillia veľmi ťažké prelomiť.

Žena sa vracia do násillného vzťahu z viacerých praktických dôvodov:

- Je náročné byť v úplnom bezpečí od násillného expartnera. Mnohé ženy sa vracajú, pretože neveria, že sa môžu oslobodiť od hrozby násillia.
- Nátlak na udržanie rodiny pohromade. Žena je ochotná dať mužovi druhú šancu, najmä ak on sľúbi, že sa to už nebude opakovať.
- Nie je ľahké byť osamote, u rómskych žien zvlášť, keďže ide často o silné rodinné väzby, často sú manželstvá a partnerstvá z jednej komunity, čiže odchod ženy k svojej rodine je nemožný (často je v susedstve rodiny zneužívateľa).
- Často je vlastná sebaúcta u žien nízka. V našej spoločnosti a v rómskej komunite sa hľadá na matky bez partnera negatívne. Pre mnoho žien je náročné prekonať problémy osamote, najmä ak sa k nim nedostane podpora, ktorú potrebujú.
- Finančná tieseň je dôležitý dôvod, pre ktorý sa ženy vracajú do násillného vzťahu.

Nerobme unáhlené závery a snažme sa pochopiť myslenie ženy, matky, ktorá je priamo vo vzťahu s násilníkom. Ona vie najlepšie, čo sa u nich doma deje. Možno ešte nie je pre ňu ten správny čas. Poradíme jej, ukážme jej, že riešenia existujú a uistíme ju, že jej pomôžeme. Je to cesta ťažká, ale nie nemožná. Uistujeme ju, že sa na nás môže kedykoľvek obrátiť.

1.5 Kroky vedúce k bezpečiu ženy

Pri práci so ženami zažívajúcimi násilie je **najdôležitejšie bezpečie**. Všetky kroky, ktoré so ženou zažívajúcou násilie chcete uskutočniť, je potrebné naplánovať. Žena najlepšie vie odhadnúť mieru rizika, ona násilníka najlepšie pozná.

Ak žena zažívajúca násilie býva s násilníkom v spoločnej domácnosti, odporúča sa, aby mala pripravenú tzv. **bezpečnostnú tašku**, ktorú bude mať odloženú mimo domu s týmito vecami:

- Doklady (karty poistenca jej a jej detí, osobné doklady, sobášny list, rodné listy, doklady k nehnuteľnostiam, účtom a pod.)
- Finančná hotovosť
- Kľúče od domu, bytu, auta
- Lieky
- Oblečenie pre seba a deti
- Dôležité telefónne čísla
- Doklady o lekárskech nálezoch (lekárske záznamy)
- Predmety citovej hodnoty

Počas spolužitia so zneužívateľom by mala žena mať:

- Vytvorené tzv. únikové cesty (t. j. nezdržiavať sa v rizikových miestnostiach, ako sú kúpeľňa, kuchyňa, malé miestnosti).
- Vytvorený signál s deťmi, či susedmi v prípade ohrozenia.
- Kontakt na najbližšie špecializované poradne vo Vašom okolí.

Tiež je dôležité klientku **poučiť o bezpečnosti na internete** a pri používaní telefónu (mazať históriu hovorov a sms), nezadávať aktualizáciu polohy, prostredníctvom ktorých ju môže zneužívateľ sledovať.

Správanie a konanie násilníkov je neakceptovateľné a trestné – JE TO TRESTNÝ ČIN. Na ceste k bezpečiu môže pomôcť aj Polícia SR a ďalšie kompetentné inštitúcie.

Každá žena zažívajúca akúkoľvek formu a stupeň násilia má právo na podporu, ochranu a zaistenie bezpečia.

1.6 Kde hľadať pomoc, na koho sa v prípade násilia obrátiť?

Pri vymaňovaní sa z násilného vzťahu hrajú významnú úlohu väzby a záchrané sociálne siete, ktorými tá - ktorá žena zažívajúca násilie disponuje. Keď hovoríme o sieťach pomoci, máme na mysli väzby **na pôvodnú orientujúcu rodinu, na širšiu rodinu, priateľov**, známych, kolegov, susedov a pod. Sieť tzv. „laickej pomoci“ je významným faktorom pri rozhodovaní sa ženy o odchode od násilného partnera.

Ďalej ide o :

- orgány miestnej a štátnej správy – úrady práce, sociálnych vecí a rodiny
- Komunitné centrá,
- obce
- neštátne subjekty, čo sú fyzické alebo právnické osoby, ktoré vykonávajú sociálne poradenstvo, sociálne služby, napríklad pomoc obetiam domáceho násilia, a vykonávajú túto činnosť na základe povolenia (bezpečné domy, domovy osamelých rodičov..)
- medzi ďalšie inštitúcie, ktoré môžu obetiam pomôcť, patria pedagogicko-psychologické poradne, diagnostické centrá alebo mimovládne organizácie, ktorým túto činnosť umožňujú zákony

Dôležité informácie a kontakty

112 Tiesňová linka (Integrovaný záchraný systém)

155 Operačné stredisko záchrannej zdravotnej služby SR

158 Polícia

159 Mestská polícia

0800 212 212 Bezplatná telefonická Non-stop linka pre ženy zažívajúce násilie

Národná linka pre ženy je dôverným a bezpečným priestorom pre ženy, ktoré sú ohrozené alebo zažívajú násilie. Poradkyne sú pripravené hovoriť o všetkých druhoch násilia, s ktorými sa ženy vo svojich životoch stretávajú. Spolu s volajúcou ženou sa budú snažiť minimalizovať riziko, ktorému je v násilnom vzťahu vystavená.

0903 519 550 Krízová SOS linka Aliancie žien Slovenska

Národný projekt „Komunitné služby v mestách a obciach s prítomnosťou marginalizovaných rómskych komunít – II. Fáza.“
Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu v rámci Operačného programu Ľudské zdroje

www.esf.gov.sk

0800 111 321 Pomoc obetiam násilia

0944 254 405 Pomoc obetiam násilia

<https://ipcko.sk/> **Bezplatná chatová a emailová Non-stop linka dôvery**

Internetová linka dôvery pre mladých ľudí, ktorí sú zronení, zmätení, slabí, nešťastní. Tu s nimi emailujú a chatujú odborníci z rôznych oblastí. Psychologickú pomoc poskytujú NONSTOP, bezplatne prostredníctvom chatu a emailu.

Bratislava – Brána do života o.z.

M. Medved'ovej 4, 851 03 Bratislava

Bezpečný ženský dom : 0915 439 245

bzd@branadozivota.sk pomoc@branadozivota.sk

Poradňa: 0915 439 245, poradna@branadozivota.sk

Bratislava – DOMOV – DÚHA, o.z.

Pavlovova 5, 821 08 Bratislava

t.č. 02/52623271, 0915 166 663, 0918 824 247

bzd@domovduha.sk www.domovduha.sk

ambulantné poradenstvo – KS DÚHA, tel: 02/ 455 23077

Stavbárska 6, 0821 07 Bratislava

Prešov - Občianske združenie MyMamy o.z.

Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

poradenské centrum Prešov - Bezpečný ženský dom

mobil: 0911 444 991 , pevná linka: 051/771 22 33 (PO-PI 8:00-17:00)

poradenské centrum Prešov mobil: 0903 802 227

poradenské centrum Bardejov mobil: 0911 599 299 (ŠTVR- PIA od 8:00 do 17:00)

Emailové kontakty: poradkyne@mymamy.sk a info@mymamy.sk

Intervenčné centrum: 0902 822 163 icpo@mymamy.sk

Košice – FENESTRA

Fenestra, P.O.BOX F-12, 042 92 Košice

Linka pomoci pre ženy 0911 440 808 (Po-PI 9:00-16:00)

Email: fenestra@www.fenestra.sk

Nitra - Centrum Slniečko, n.o.

Bottova 32/A, 949 01 Nitra

info@centrumslniecko.sk, 037 / 6522 220

Poradňa pre obeť (BŽD, útulok Bezpečný dom)

poradna@centrumslniecko.sk, 0917 545 808

Intervenčné centrum-terén

ic@centrumslniecko.sk, 0907 605 151

ic.projekt@centrumslniecko.sk, 0918 347 903

Centrum pre deti a rodinu

ksnh@centrumslniecko.sk, 0905 949 316

ks@centrumslniecko.sk, 0905 949 284

Educan – centrum prevencie a vzdelávania

educan@centrumslniecko.sk, 0917 469 562

Trenčín – LUNA

Bezpečný ženský dom LUNA

Telefón: 0908 466 100 (počas pracovných dní od 8:00 do 16:00 hod.),

e-mail: bzdluna@gmail.com

Poradenské centrum LUNA – Krízová linka non-stop: 0918 312 908,

poradnaluna@gmail.com

Martin – BRIEŽDENIE, o.z.

P.O. BOX 41, 036 01 Martin

briezdenie@briezdnie.sk

Krízová linka : 0915 037 700

www.briezdenie.sk

Adresár zariadení poskytujúcich poradenstvo a ubytovanie, zariadenia núdzového bývania

a i. <https://www.zastavmenasilie.gov.sk/adresar/>

ĎALŠIE BEZPLATNÉ LINKY ODBORNEJ POMOCI:

02/5477 4166	Toxikologické informačné centrum
0944 171 272	Krízová linka Modrý anjel
0800 221 080	Chuť žiť - pomoc pri poruchách príjmu potravy
0800 118 811	Onkoporadňa – Linka proti rakovine
0910 361 252	Linka pomoci pre rodičov (VÚDPaP)
0800 800 900	Linka pomoci pre problémy s hraním
0911 180 276	Otvorené srdce – anonymné telef. poradenstvo pre závislých
0800 191 222	Linka pre nahlásenie zneužívania soc. systému a zanedbávania detí
116 111	Linka detskej istoty - nonstop
0907 401 749	Linka detskej dôvery – prac. dni 8.00-20.00
116 000	Linka pre hľadané deti – nonstop
116 111	Poradňa pre dospelých volajúcich v záujme dieťaťa (od 13:30-19:30 – štvrtok a sobota-soc. právna poradňa, streda – psychologická poradňa)
0907 401 749	Linka detskej dôvery pre deti a dospelých a rodičov (8:00-20:00)
0800 193 193	Národná linka na podporu duševného zdravia (pondelok – piatok 14:00-22:00; sobota-nedeľa 10:00-18:00)
0800 800 566	Linka dôvery Nezábudka (Linka za duševné zdravie) nonstop
055/ 644 1155 a 055/ 622 2323	Linka nádeje FN L.Pasteura Košice
0800 500 333	Krízová linka pomoci pre psychické prob. spojené s pandemiou COVID
0800 172 500	SENIOR linka

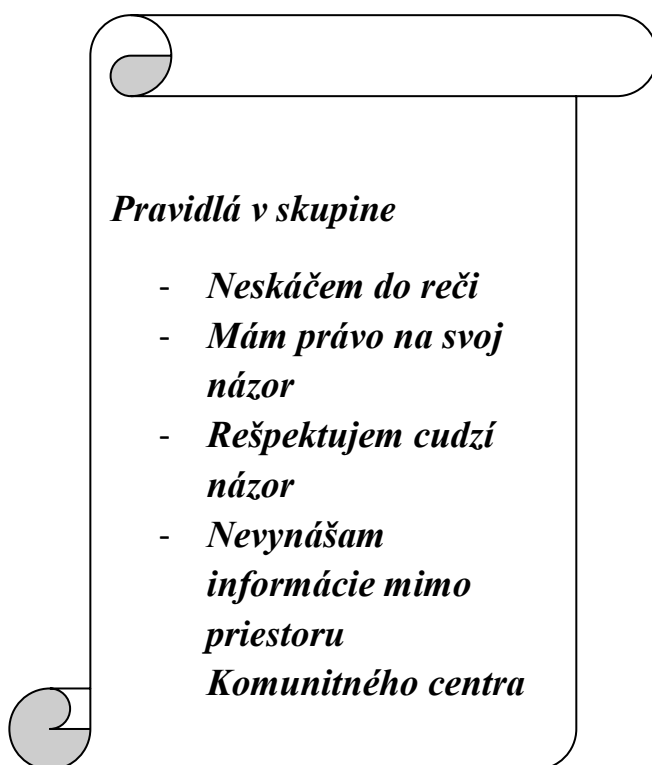
2 SKUPINOVÉ AKTIVITY ZAMERANÉ NA PREVENCIU NÁSILIA V MRK

Pri práci s klientmi a klientkami v KC je potrebné rešpektovať určité požiadavky pre organizovanie aktivít:

- Vytvárajte neustále atmosféru dôvery, istoty a úcty ako dôležitých podmienok pre slobodný rozvoj.
- Pre priateľské prostredie odporúčame zoznamovacie a uvoľňovacie aktivity

- Určite si pravidlá v rámci skupiny a zároveň aj sankcie za ich nerešpektovanie (požiadajte účastníkov, aby rešpektovali dôvernosť osobných informácií, t.j. aby rešpektovali navzájom svoje názory a skúsenosti, a nešírili ich nikde mimo skupiny. Účastníčky a účastníci by tiež mali mať možnosť bez problémov opustiť miestnosť, ak to potrebujú. Pravidlá môžete mať vopred pripravené, alebo si ich účastníci vytvoria sami/y. Je jedno, aký postup sa zvolí, dôležité je mať pravidlá neustále na pamäti.
- Sledujte priebeh a dej, ak sa objavia otázky, požiadajte účastníkov o vyjadrenie, povzbudzujte ich.
- Uplatňujte zásadu dobrovoľnosti v prejavovaní názorov, kto nechce sa vyjadriť, nemusí.

Napríklad na začiatku stretnutia si určte pravidlá, ktoré budete mať zavesené na viditeľnom mieste, a ktoré budú účastníci rešpektovať. Samozrejme, vy si určte pravidlá, na ktorých sa s účastníkmi dohodnete....



Aktivita č. 1: SLOVNÍK POJMOV

Cieľ aktivity: pomôcť účastníkom stretnutí pochopiť význam cudzích slov.

Forma práce: skupinová aktivita s diskusiou.

Pomôcky: vytlačený zoznam pojmov, nožnice.

Opis aktivity: Vystrihnite jednotlivé pojmy, rozdajte ich účastníkom a preberte s nimi, ako chápu význam jednotlivých pojmov.

NEBEZPEČNÉ PRENASLEDOVANIE	PSYCHICKÉ NÁSILIE	OBEŤ
AGRESIA	AGRESIVITA	AGRESOR
CHARTA ĽUDSKÝCH PRÁV	EKONOMICKÉ NÁSILIE	RODOVÁ IDENTITA
CYKLUS NÁSILIA	ZNÁSILNENIE	SOCIÁLNE NÁSILIE
RODOVÁ NEROVNOSŤ	SEXUÁLNE OBŤAŽOVANIE	RODOVO PODMIENENÉ NÁSILIE
ROD / GENDER	DOMÁCE NÁSILIE	MÝTUS
STALKING	NÁSILIE NA ŽENÁCH	ZNEUŽÍVANIE

Aktivita č. 2: AKO BY MAL VYZERAŤ TVOJ BUDÚCI VZŤAH?

Cieľ aktivity: pomôcť účastníkom stretnutí zamyslieť sa, a porozmýšľať, aké sú kritéria a predstavy o budúcom partnerovi/rke.

Forma práce: individuálna aktivita.

Pomôcky: papier, pero

Opis aktivity: Rozdáme perá a papiere účastníkom a dáme im vypísať vlastnosti a hodnoty, ktoré sú pre nich vo vzťahu dôležité.

Začni najskôr u seba. Musíš vedieť, kto si a čo chceš. Aké hodnoty a vlastnosti sú pre teba dôležité. Vypíš si ich na papier.

Vlastnosti

Hodnoty

Vytvor si predstavu o tom, koho hľadáš

Na základe dvoch predchádzajúcich súpisov si vytvoríš predstavu o tom, koho hľadáš. Keď si zadefinuješ základné vlastnosti svojho „ideálneho“ partnera, začneš si automaticky všímať ľudí, ktorí takéto vlastnosti majú. Napríklad by to mohlo vyzerať nasledovne:

Sústred' sa na nasledujúce body:

Povahové črty – vlastnosti

Schopnosti – talent

Zručnosti

Záľuby

Ako by sa mal/a správať vo vzťahu?

Ako by sa mal/a ku mne správať?

Čo by mal chcieť od vzťahu?

Ak sa ti už niekto páči ...

Pokiaľ ti ide o viac než nezáväzne stretávanie, tu je zoznam „dôležitých vecí“ pri zoznamovaní, aby si dokázal/dokázala čo najlepšie oddeliť „zrno od pliev“ 😊.

Je prirodzené, že na začiatku vzťahu nám neprekážajú veci, ktoré začnú vadiť neskôr, avšak aj tak si ich môžeš všimnúť, keď vieš, na čo sa zamerať. **Zlý vzťah ľudí nenávratne poznačí - úplne pokríví vnímanie samého seba aj okolitého sveta, a to nehovoríme o stratenom čase, energii a námahe, ktoré na túto falošnú ilúziu lásky vynaložíš.**

Ako teda na to? Všímaj si, aké má názory, postoje k nasledujúcim oblastiam.:

- Práca, rodina, vzdelanie

- Čo chce a čo očakáva od budúceho vzťahu

Možno už na začiatku ti niečo nebude sedieť, avšak nevieš čo, a je to len pocit. Mnoho ľudí robí tú chybu, že si myslí, že sa to len tak samo vyrieši. Nevyrieši a navyše „to niečo“ začne prekážať ešte viac. Každopádne dajte na svoju intuíciu. Naozaj len málokedy sa stane, že to, čo vo vzťahu vadí na začiatku, prestane vadiť vo vzťahu neskôr.

Aktivita č. 3: ZDRAVÝ A NEZDRAVÝ VZŤAH

Cieľ aktivity: pomôcť účastníkom stretnutí uvedomiť si, aké sú aspekty zdravého a nezdravého vzťahu a vyvolať diskusiu na túto tému.

Forma práce: skupinová aktivita s diskusiou

Pomôcky: vytlačený zoznam pojmov, nožnice

Opis aktivity: Účastníci dostanú na lístkoch rôzne aspekty a situácie, ktoré sa vo vzťahu vyskytnú. Ich úlohou je rozdeliť jednotlivé aspekty do stĺpca ZDRAVÝ a NEZDRAVÝ vzťah, účastníci na tieto tvrdenia reagujú, diskutujú, či s tým súhlasia alebo nie.

<i>Zdravý vzťah</i>	<i>Nezdravý vzťah</i>
Partneri si vzájomne dôverujú a dôveru si zaslúžili svojim správaním	Partner má právo hovoriť do toho, ako sa ten/tá druhá oblieka, akú hudbu počúva a pod.
Partneri sú úprimní vo veciach, ktoré sa týkajú ich vzťahu	Partneri by mali spolu tráviť všetok voľný čas a obmedziť kontakty s kamarátmi a kamarátkami
Je v poriadku, ak sa partneri nerozprávajú o niektorých veciach, ktoré sa ich vzťahu netýkajú	V prípade, že má niekto vo vzťahu na niečo iný názor, je normálne, že to druhého rozčúli alebo nahnevá
Partneri robia rozhodnutia spoločne a vzájomne sa o nich rozprávajú	Vo vzťahu sa môže stať, že dôjde k fyzickému osočovaniu (bránenie v pohybe, facka, silné držanie a pod.)
Nie je rozdiel v tom, kto čo má a môže vo vzťahu robiť	Partneri si môžu povedať aj veci, ktoré ich zraňujú alebo zosmiešňujú

Partneri sa otvorene rozprávajú o sexe, o tom, čo sa komu páči a či a akú používať antikoncepciu	Žiarlivosť je súčasťou každého vzťahu a ak partneri nežiarlia, znamená to, že sa nemajú radi
Ak partneri majú na nejakú vec odlišný názor, diskutujú a hľadajú riešenie, ktoré vyhovuje obom	Pre spokojnosť vo vzťahu je dôležitý sexuálny život a partner/ka by sa mala prispôbiť požiadavkám toho druhého
Partneri sa k sebe správajú s rešpektom a úctou	Je v poriadku, ak partner/ka kontroluje mobil, facebook alebo mail tomu druhému
Každý z partnerov má právo na priestor sám pre seba, ak to potrebuje	Ženy a muži majú vo vzťahoch jasne určené role a miesta a treba trvať na ich dodržiavaní

Aktivita č. 4: NÁSILNÝ A NENÁSILNÝ VZŤAH

Cieľ aktivity: pomôcť účastníkom stretnutí porozumieť ROVNOSTI a NEROVNOSTI vo vzťahu a rozlíšiť násilný vzťah od nenásilného a vyvolať diskusiu na túto tému.

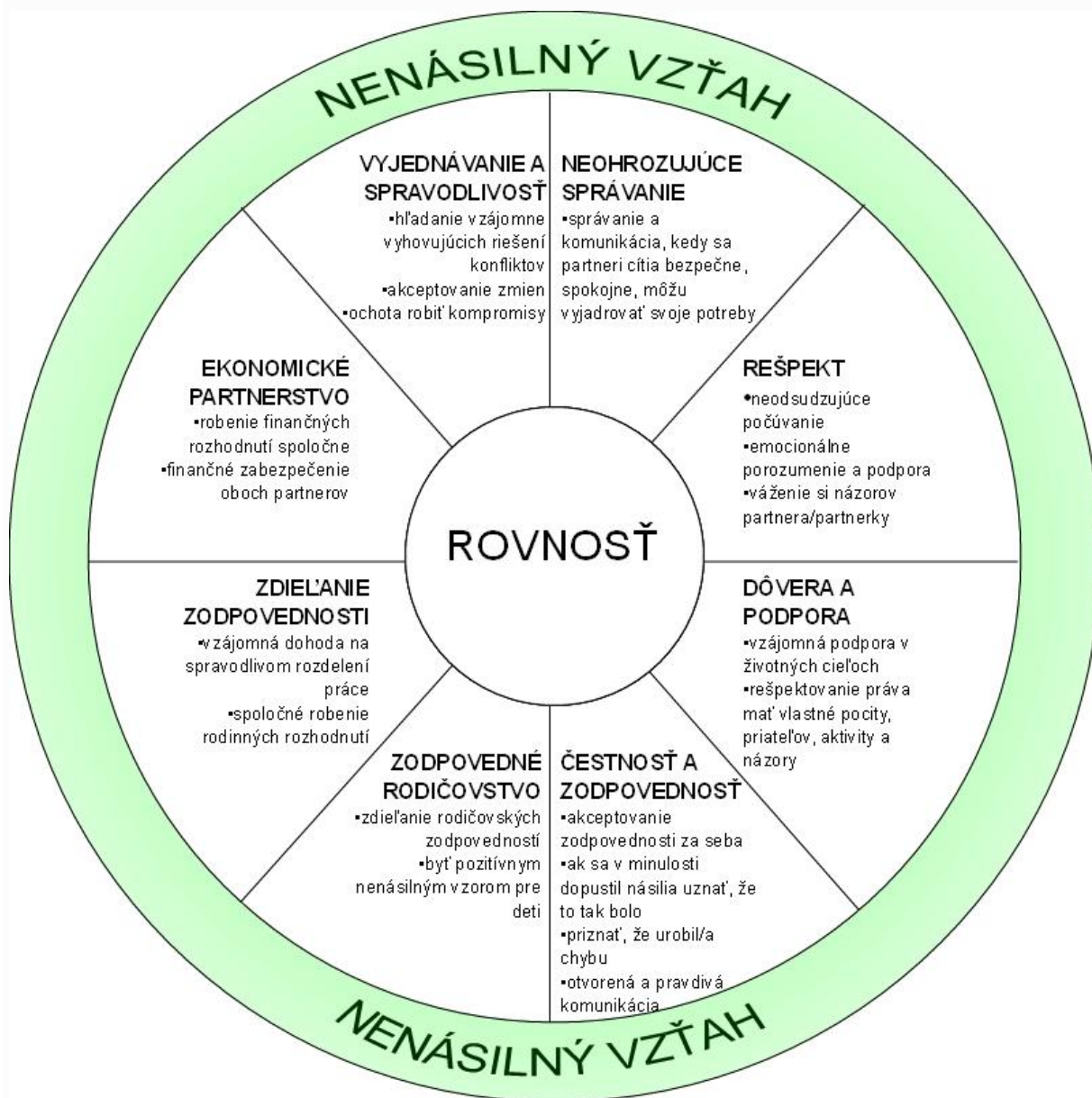
Forma práce: skupinová aktivita s diskusiou.

Pomôcky: vytlačené kruhy MOCI a ROVNOSTI, nožnice, fixy, flipchart

Opis aktivity: Na dva papiere- alebo nástenky nakreslíme kruhy, kde budú účastníci s našou pomocou „hádať“ – uvádzať činnosti a pojmy, ktoré sa vyskytujú vo vzťahu, a budú ich deliť do dvoch kruhov.

Porovnanie si a rozlíšenie vzťahu Násilného od vzťahu nenásilného. Diskusia na túto tému.





Aktivita č. 5: BEZPEČNÉ ZOZNÁMENIE A BEZPEČNÉ RANDE

Cieľ aktivity: odovzdať najmä dievčatám najzákladnejšie info o bezpečnosti na internete a bezpečnom zoznámení sa.

Forma práce: skupinová aktivita, následná diskusia, príp. modelové situácie.

Pomôcky: flipchart, fixy

Opis aktivity: Pri skupinovej aktivite s dievčatami, prebrať rady a dôležité informácie pri zoznamovaní sa na online zoznamke.

Aj dievčatá z marginalizovanej rómskej komunity túžia po nových priateľstvách a zoznámení sa, keď sú im už chlapci a muži z ich okolia a komunity „okukaní“. Tu Vám predostrieme najdôležitejšie informácie o ktorých by mali dievčatá vedieť pri bezpečnom zoznamovaní sa v online priestore:

- Pri registrácii do online-zoznamiek treba dôsledne zvážiť, aké informácie o sebe dievča uvedie, miesto, kde žije a aké fotky zverejní.
- Každý si vie založiť tzv. „fake“ profil, čo znamená, že sa môže vydávať za niekoho, kým v skutočnosti nie je (stiahnutá foto z netu s vymyslenými údajmi).
- Pri zoznamovaní si treba dávať pozor na osobné údaje, rozhodne ich neprehrádzajte ihneď pri prvom kontaktovaní, neposielajte fotky, kde vidieť adresu, či číslo domu a pod.
- Vyvarujte sa užívateľov, ktorí po vás budú žiadať vaše informácie o rodine, financiách a pod..

Takéto virtuálne komunikácie sa zväčša preklapia do prvých stretnutí, ktoré taktiež treba vopred starostlivo zvážiť. Budte obozretní, pokiaľ dôjde na osobné stretnutie a prvú kávu, či rande.

Tieto odporúčania môžete s dievčatami prebrať, prípadne ich VYTLAČIŤ na nástenku v KOMUNITNOM CENTRE.

Odporúčania pre prvé stretnutie - bezpečné rande:

- Nieкто z Tvojho okolia, komu dôveruješ, by mal vedieť, kde a s kým ideš.
- Vhodnejšie miesto na rande je také, kde sa nachádza viac ľudí a ide o miesto, ktoré poznáš.
- Máš právo povedať partnerovi „NIE“ a nesúhlasiť s ním.
- Máš možnosť kedykoľvek rande opustiť, keď sa necítiš dobre.
- Máš právo odmietnuť aktivity, ktoré sa Ti nepáčia.
- Ak sa partner rozhodne zaplatiť za Vás účet, nie si povinná mu ho nejako odplatiť.
- Máš právo, aby partner jednal s Tebou s rešpektom a ako so seberovnou, ak to tak nie je, vyjadri svoje pocity.
- Máš právo odmietnuť sex kedykoľvek a z akéhokoľvek dôvodu.
- Tvoj parter nemá právo sa správať agresívne (psychicky, fyzicky, sexuálne) za žiadnych okolností.
- Dávaj si pozor na klesajúcu schopnosť reagovať pod vplyvom alkoholu a drog!

K násiliu môže dôjsť na príležitostnej schôdzke, na prvom rande, i vo vážnom dlhodobom vzťahu. Nie je preto výnimkou, že muž sa voči dievčaťu, resp. žene správa násilne už na prvom rande.

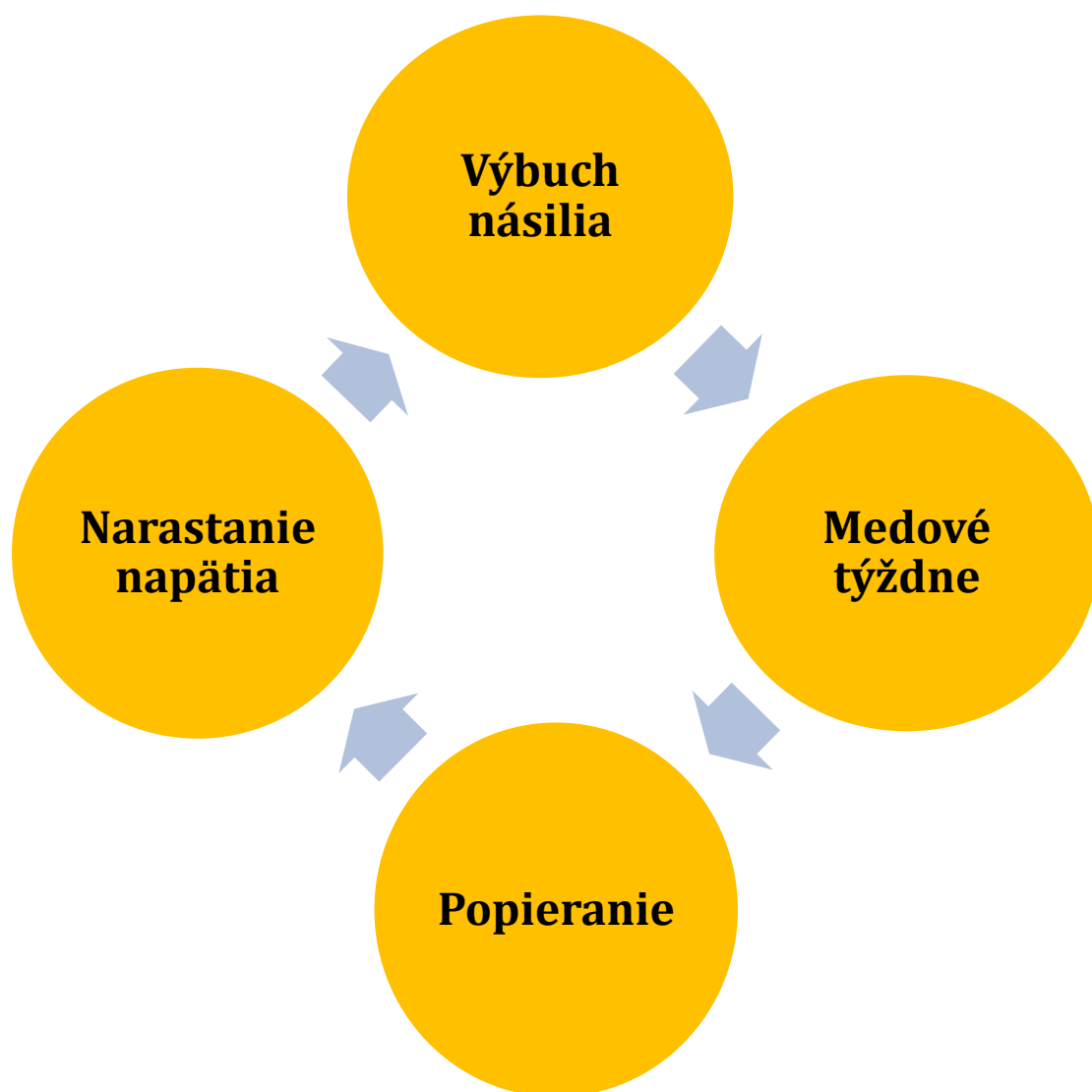
Aktivita č. 6: CYKLUS NÁSILIA

Cieľ aktivity: pomôcť účastníkom uvedomiť si opakovanosť, cyklickosť násilného vzťahu.

Forma práce: skupinová aktivita, následná diskusia.

Pomôcky: flipchart, fixy

Opis aktivity: Na plagát nakreslíme 4 kruhy a vyzveme účastníkov, aby hádali resp. uvádzali, čo patrí do jednotlivých fáz cyklu násilia. Diskutujte o cykle násilia, opakovaní sa, prípadne, prečo sa to deje.



Aktivita č. 7: MÝTY A FAKTY O NÁSILÍ PÁCHANOM NA ŽENÁCH

Cieľ aktivity: pomôcť účastníkom uvedomiť aké sú mýty a fakty o násilí na ženách a vyvolať diskusiu na túto tému.

Forma práce: skupinová aktivita, následná diskusia. Počas aktivity skupina diskutuje, či súhlasí, nesúhlasí, alebo nevie posúdiť prezentované mýty o násilí na ženách.

Pomôcky: flipchart, fixy

Opis aktivity: č. 1. Vystrihnite jednotlivé TVRDENIA, rozdajte a rozoberte s účastníkmi preventívnych aktivít, či je to mýtus alebo fakt.

č.2.: Na flipchart napíšte tri stĺpce „SÚHLASÍM“, „NESÚHLASÍM“ a „NEVIEM SA VYJADRIŤ“ a potom jednotlivé tvrdenia tam budú účastníci pripínať.

Po ukončení aktivity sa môžete účastníkov opýtať:

- Bolo ťažké tieto mýty a fakty definovať?
- Boli niektoré tvrdenia, ktoré Vás zaskočili?
- Čo ste sa dozvedeli nové, čo ste doteraz nevedeli?

Jednotlivé mýty a fakty:

1. Obete násilia sú zvyčajne slabí ľudia.
2. Fyzické násilie je závažnejšie ako slovné násilie.
3. Násilní ľudia sú ľudia, ktorí nevedia ovládať svoj hnev – násilie je chvíľkovou stratou kontroly.
4. Ľudia, ktorí nenahlásia dlhotrvajúce násilie chcú, aby násilie pokračovalo.
5. Ohováranie a nepravdivé klebety sú formou násilia.
6. Vysmievať sa niekomu na Facebooku je menej závažné, ako vysmievať sa mu v reálnom živote.
7. Je OK ak chlapec vyvíja nátlak na dievča, aby spolu mali sex, ak spolu randia.
8. Závažnosť sexuálneho obťažovania sa často preceňuje – obťažovanie je väčšinou minimálne a ide skôr o nevinné flirtovanie.

9. Alkohol a drogy sú príčinou násilia.
10. Násilie v partnerských vzťahoch je častejšie u dospelých, než u mladých ľudí.
11. Násilie vo vzťahoch je častejšie medzi ľuďmi, ktorí sú chudobní alebo nevzdelaní.
12. Žiarlivosť znamená, že ten druhý vás má rád.
13. Dievčatá niekedy provokujú sexuálne násilie tým, ako sa správajú alebo obliekajú.
14. Keď dievča odmietne mať sex s chlapcom, s ktorým flirtovalo, iba sa hrá na to, že ju nie je ľahké dostať do postele.
15. Je pravdepodobnejšie, že ženy budú sexuálne zneužívané niekým, koho poznajú, než niekým, koho nepoznajú.
16. Znásilnenie sa nemôže odohrať ak sú dvaja ľudia spolu na rande, alebo v partnerskom vzťahu.
17. Ak obeť od násilníka odíde, násilie prestane.
18. Máš právo každému povedať, aby sa ťa nedotýkal, ak je ti to nepríjemné
19. Ak povie dievča chlapcovi „nie“, často tým myslí „áno“
20. Ak zaplatí chlapec na rande s dievčaťom účet, má právo na viac ako bozk.
21. K väčšine prípadov znásilnenia na schôdzkach dochádza preto, lebo dievča vzruší chlapca natoľko, že sa chlapec prestane ovládať.
22. Alkohol a drogy môžu potláčať zábrany v sexuálnom správaní
23. Dievčatá sú častejšie obťažované ako chlapci
24. Páchateľmi sexuálneho zneužívania sú prevažne muži
25. Najlepší spôsob úniku je povracať sa pred násilníkom
26. Pravý muž dáva žene najavo, že je niečím viac ako ona.
27. Platí, že čím je žena atraktívnejšia, tým viac je vystavená riziku znásilnenia

28. Znásilnení muži prežívajú rovnaké emocionálne traumy ako ženské obeť
29. Aby násilníci dosiahli svoj cieľ, musia často použiť zbraň
30. Páchatelia sexuálne motivovaných činov sú psychicky narušení ľudia
31. Pokusy o znásilnenie bývajú väčšinou spontánne, vopred neplánované
32. Ak sa hanbí znásilnená žena vypovedať pred policajtom – mužom, má právo požiadať, aby ju vyšetrowala žena.
33. Obeť znásilnenia má právo žiadať, aby pri lekárskom vyšetrení alebo výsluchu bol s ňou niekto blízky.
34. Ak si sa stal/a obeťou sexuálneho násillia ty alebo niekto, koho poznáš, mali by ste to oznámiť niekomu dospelému, komu dôveruješ
35. Ak si sľúbil/a mlčanlivosť, musíš ju dodržať za každých okolností.
36. Deti majú právo niekedy isté pravidlá porušiť
37. Nikdy nesmieš klamať
38. Máš právo na život v bezpečí
39. Ak si napadnutý/á, nesmieš sa za žiadnych okolností brániť

„VŽDY zdôraznite nulovú toleranciu násillia, pomenujte prípadné žarty ako neprípustné!“.

„Mýty o násillí zvyčajne vinu za násillie pripisujú obeť, alebo nejakému externému faktoru, napr. alkoholu, hnevu, alebo chorobe. Výsledkom je to, že naša pozornosť sa obráti z násillníka, ktorý v skutočnosti násillie pácha, na niečo iné. To nie je správne. Za násillie nesie plnú zodpovednosť ten, kto ho pácha“.

Správne odpovede:

Mýty č.:1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14,16,17,19,20,21,23,25,26,27,29,30,31,35,37,39

Fakt č.:5,15,18,22,24,28,32,33,34,36,38

Aktivita č. 8: ŽIJEM V NÁSILNOM VZŤAHU?

Cieľ aktivity: pomôcť ženám zistiť, či uvedomiť si, či žije v násilnom vzťahu.

Forma práce: individuálna práca.

Pomôcky: papier, pero.

Opis aktivity: Vytlačíme test a dáme ho účastníčke, nech si ho sama vyplní.

Stalo sa Vám, že Váš partner:

- Ponižuje Vás partner verbálne – nadáva Vám?
- Napadol Vás fyzicky niekedy partner (sotil Vás, kopal do Vás, škrtil Vás atď.)?
- Zastrahuje Vás násilím?
- Napáda partner osoby mimo domácnosti?
- Vyhráža sa partner zabitím alebo samovraždou?
- Je partner voči Vám alebo deťom extrémne vlastnícky?
- Bráni Vám v kontakte s rodinou alebo priateľmi, izoluje Vás od okolia?
- Kontroluje Vás alebo sleduje?
- Vynucuje si od Vás partner robenie triviálnych činností alebo ním stanovených pravidiel?
- Snaží sa Vás ovládať, manipulovať prostredníctvom detí?
- Nedáva Vám dostatok financií alebo musíte o ne prosiť?
- Ničí partner vedome Vaše obľúbené veci?
- Je Váš partner závislý?
- Bol Váš partner v minulosti trestaný?
- Máte pocit ohrozenia života alebo zdravia?
- Núti Vás k sexu, aj keď odmietate?
- Útoky na Vašu osobu majú stupňujúcu tendenciu? Vyskytujú sa čoraz častejšie?
- Po jednotlivom útoku sa partner snaží ospravedlňovať, sľubuje vám, že sa to už nebude opakovať?

Pokiaľ ste odpovedala kladne na niektorú z uvedených možností, môže u Vás ísť o domáce násilie. Ak ste odpovedali kladne na viac ako polovicu otázok, pravdepodobne žijete v násilníckom vzťahu – STE ŽENA, NA KTOREJ JE PÁCHANÉ NÁSILIE. **Každá žena má právo žiť**

bez násilia, preto ak žijete v násilníckom vzťahu, netolerujte už ďalšie násilie a nehanbite sa vyhľadať odbornú pomoc. Násilie samo od seba neprestane! Násilie má tendenciu sa zhoršovať.

Aktivita č. 9: DOKONČI VETU....

Cieľ aktivity: zhodnotenie aktivít, zameraných na pochopenie násilia páchaného na ženách.

Forma práce: skupinová aktivita.

Pomôcky: flipchart, fixy

Opis aktivity: Napíšte prvú časť vety na tabuľu a dajte každému šancu ju dokončiť. Jednotlivé tvrdenia sa nesmú opakovať. Dajte dostatočný priestor každému na vyjadrenie.

Môže ísť o vety typu:

- „Najlepšie, čo som dnes zažil bolo...“
- „Dnes som sa dozvedel, že...“
- Ani som netušil/a, že....
- Nabudúce už nebudem rozprávať, že
- Ak budem počuť, že....
- Ak budem vidieť, že....
- „Odchádzam v nádeji, že...“

Aktivita č. 10: ZÁVEREČNÁ AKTIVITA

Cieľ aktivity: pomôcť účastníkom/čkám, rozdať uznanie, vďaku, ...

Forma práce: skupinová práca.

Pomôcky: papier, pero, ďakovné lístočky, gombíky, milé malé predmety a pod.

Opis aktivity: V závere stretnutí poďakujeme ostatným účastníkom/čkám za ich čas, že sa niečo naučili, vzdáme vďaku a pod.

Na záver Vášho stretnutia s cieľovou skupinou si vyberte jednu z aktivít:

Hodnotenie

Sedte v kruhu a požiadajte niekoho, aby povedal, čo si váži na niektorom členovi skupiny. Oslovená osoba potom „zloží“ uznanie niekomu inému. Postup opakujeme, kým každý z prítomných nevysloví a nedostane uznanie. Osobe, ktorej vzdávate uznanie, dajte malý darček: gombík, zástavku, lístok, na ktorom je napísané „ďakujeme“, atď. Jednoduchšie zistíte, komu ste už vďaku vzdali a komu nie, aby sa nik necítil ukrátený.

Obdarovanie

Každý si nájde partnera a v priebehu pár minút mu povie, čo sa všetko naučil, a ako získané informácie využije v praxi. Potom dá každý svojmu partnerovi malý darček. Nepôjde však o fyzický dar. Môže ísť o vlasťnosť (napr. „Darujem ti moje priateľstvo a súcit“) či neskutočný predpoklad (napr. „Darujem ti topánky, ktoré ťa dovedú vždy na bezpečné miesto“).

Povzbudivé slová

Každému dajte kartičku alebo hárok papiera. Ich úlohou bude napísať výrok, ktorý podnieti mládež podnikať aktivity na potlačenie násilia (ak vám nič vhodné nenapadá, napíšte, čo by ste radi od niekoho počuli). Potom sa každý postaví, prejde sa po miestnosti a podá kartičku inému. Každý si ich v tichosti prečíta, potom sa opäť prejde po miestnosti a kartičku podá niekomu inému. Postup opakujeme a snažíme sa vymeniť si kartičky s každým členom skupiny. Aktivitu ukončíme po jednej až dvoch minútach – každý si nechá kartičku, ktorú naposledy dostal. Kto bude chcieť, môže obsah kartičky nahlas prečítať!

POUŽITÁ LITERATÚRA

Akých práv sa môžu obe domáceho násillia domáhať bezprostredne po útoku? [on-line]. [cit. 2022-05-16]. Dostupné z: <https://www.zdravie.sk/clanok/56889/akych-prav-sa-mozu-obe-domaceho-nasilia-domahat-bezprostredne-po-utoku>

[DEMJANOVIČOVÁ, D. Kvalita života žien v rómskych komunitách v regióne Bardejov. Rigorózna práca. Prešov 2020. 116 s.](#)

NEMCOVÁ, L. ROVNANOVÁ, L. FRIDRICHOVÁ, P. *Ako vyučovať o domácim násillí. 2017.* Dostupné : <https://www.zastavmenasilie.gov.sk/prirucky/>

Predchádzanie a znižovanie násillia na ženách s osobitným dôrazom na multiinštitucionálnu spoluprácu. 2016. [on-line]. [cit. 2022-05-16]. Dostupné z: https://www.zastavmenasilie.gov.sk/resources/data/PRIRUCKA-pre-ucastnikov-treningu_PREVENCIA-NPz_MULTIIINSTITUCIONALNA-SPOLUPRaCA.pdf

[RUSNÁKOVÁ, J. POLLÁK, P. Sociálna práca v marginalizovaných rómskych komunitách. In: Sociálna práca v praxi. Bratislava 2016. ISBN 978-80-8132-039-2.](#)

[SEJKOVÁ, A. STROMKOVÁ, I. 2012. Posilnenie. Spoločná práca pre elimináciu násillia na ženách a deťoch. \(Metodika práce s rodinou, v ktorej sa vyskytuje násillie\). Prešov: Mymamy. 86s.](#)

[Situácia detí, svedkom domáceho násillia, výzvy a možnosti intervencie. Príručka k odbornému semináru pre pedaqogický a odborný personál škôl. Bratislava : Inštitút pre výskum práce a rodiny. 2016. 49 s.](#)

Všeobecná deklarácia ľudských práv. <https://www.gender.gov.sk/wp-content/uploads/2012/06/UDHRvSVK.pdf>

Vzťah plný násillia: prečo je také ťažké z neho odísť? [on-line]. [cit. 2022-06-12]. Dostupné z: <https://www.zdravie.sk/clanok/57054/vztah-plny-nasilia-preco-je-take-tazke-z-neho-odist>

Zákony súvisiace s domácim násillím. [on-line]. [cit. 2022-05-16]. Dostupné z: <https://www.zastavmenasilie.gov.sk/zakony-sr/>

Zjednocovanie postupov, tvorba štandardov, metodiky a databázy. [on-line]. [cit. 2022-05-16]. Dostupné z: https://www.ceit.sk/IVPR/index.php?option=com_content&view=article&id=386&Itemid=1&lang=sk

Táto publikácia bola vydaná pre účely národného projektu Komunitné služby v mestách a obciach s prítomnosťou marginalizovaných rómskych komunít – II. Fáza.