

Zvládanie domáceho násilia

- **NIEKOĽKO DÔLEŽITÝCH SLOV NA ZAČIATOK :**

- Najčastejšími obeťami domáceho násilia sú ženy a deti.
- Násilie páchané na Vás alebo na Vašich deťoch NIE JE v poriadku, nie je to Vaša vina a nie ste za to zodpovedná, AJ KEĎ NÁSILNÍK TVRDÍ OPAK.

- Správanie a konanie násilníkov je
neakceptovateľné a trestné
– **JE TO TRESTNÝ ČIN.**

- Požiadavkou súčasnej doby je - byť doma- často v obmedzených priestoroch, s obmedzenými možnosťami pohybu, venovať sa svojim pracovným povinnostiam, rodinným radostiam, starostiam, premýšľaniu nad tým ako stráviť deň v karanténe, hlavne však aj vzdelávaniu detí v domácom prostredí...
- Je, žiaľ častým javom, že také prostredie, takéto aktivity môžu vyvolať aj narušenie vzťahov, konflikty, ale ohroziť aj pocit psychického, ale aj fyzického bezpečia jednotlivých členov rodiny.

- Nevhodný spôsob riešenia ťažkej situácie v rámci rodiny môže mať vážne fyzické aj psychické následky na jednotlivých členov.
- Tí, ktorí sa vo svojich domácnostiach necítia bezpečne majú svoje dni ešte náročnejšie a možnosti pomoci obmedzenejšie, aj keď stále nejaké sú.

Čo je domáce násilie?

- *Násilie v domácnostiach je špecifické v tom, že k nemu dochádza vždy v intímnych vzťahoch medzi najbližšími osobami a má hlboké následky na celú rodinu. Ide o násilie, ktorého cieľom je ovládať alebo utláčať inú bytosť, a to ponižovaním a vyvolávaním strachu – slovným, fyzickým a citovým týraním.*

- *Domáce násilie netvorí len jedna bitka, či jeden príležitostný incident. Ide o opakovanú viktimizáciu, t.j. dlhodobo trvajúce násilie a týranie. Obeť je vystavovaná násiliu zas a znova, pretože medzi ňou a páchatelom je blízky vzťah.*

Charakteristické znaky domáceho násilia:

- násilie prebieha v súkromí medzi blízkymi osobami,
- dokazovanie si moci,
- má charakter cyklu, ktorý sa dlhodobo opakuje,
- má stupňujúci charakter,
- má rozmanité formy a podoby (fyzické násilie, psychické, sociálne násilie, sexuálne násilie, ekonomické násilie),

- osoba páchajúca násilie sa snaží svoju obeť sociálne izolovať,
- násilie zostáva zväčša dlhodobo utajované,
- násilie zasahuje všetky vzťahy v rodine,
- osoba páchajúca násilie drží obeť formou psychického nátlaku „v zajatí“,
- násilie prináša obetiam vážne psychické a zdravotné problémy

- Domáce násilie sa môže vyskytnúť vo všetkých sociálno-ekonomických podmienkach, kultúrach, vekových skupinách, sexuálnej orientácii, etnicite a kultúre. Násilie páchané zvlášť na ženách je vysoko rozšírené, žiaľ je aj najbežnejšou formou násilia.

- Podľa informácií zo sveta sa v roku 2020, od vypuknutia pandémie COVID-19 zvýšil počet prípadov domáceho násillia páchaného na ženách až na trojnásobok v porovnaní s rokom 2019.

Následky pobytu v izolácii počas COVID-19 vo vzťahu k domácemu násiliu:

- stres z novej a nepoznanej situácie,
- narušenie sociálnych a ochranných sietí a znížený prístup k službám na pomoc obetiam domáceho násilia a ženám zažívajúcim násilie
- preferovanie dištančných služieb a karanténne odporúčania
- členovia rodiny trávajú viac času v úzkom kontakte

- ekonomické straty, obmedzené možnosti obetí na vlastný finančný príjem, väčšia finančná závislosť na agresorovi a hrozba straty zamestnania
- obmedzený kontakt s ostatnými členmi rodiny a priateľmi
- pribúdanie nových úloh (napr. domáce vzdelávanie detí)
- väčšia kontrola, manipulovanie a uplatňovanie sily a moci agresorov nad obeťami domáceho násilia
- obmedzovanie prístupu k službám pomoci a podpore

**V prípade, že ste sa stali obeťou
domáceho násillia:**

- prelomte mlčanie, povedzte to niekomu,
- pamätajte si, že to nie je vaša vina,
- neobraňujte svojho násilníckeho partnera,
- máte právo na život bez násilia – nikto nemá právo týrať vás,
- násilie neprestane samo, nečakajte, až to bude ešte horšie,
- sú ľudia, ktorí vám pomôžu a podporia vás pri premene vášho života,
- vyhľadajte pomoc.

V súčasnosti už existuje veľa organizácií a odborníkov pripravených a ochotných v prípade potreby Vám poskytnúť užitočné informácie a účinnú pomoc

Podrobnejšie informácie o domácom násilí nájdete napr. aj na stránkach :

- <https://www.minv.sk/?nasilie>
- <https://www.zastavmenasilie.gov.sk/>
- www.gender.gov.sk/zastavmenasilie/informacie
- www.ruvzpd.sk/vz/data/Domace_nasilie.pdf
- <https://ficek.sk/domace-nasilie-pravna-ochrana-46>

ORGANIZÁCIE POSKYTUJÚCE PORADENSTVO A POMOC

- POLÍCIA

- je kľúčová inštitúcia, ktorá má zabezpečiť ochranu a bezpečnosť v prípade ohrozenia v prípade domáceho násilia. Úlohou polície je „spolupôsobenie pri ochrane základných práv a slobôd, najmä pri ochrane života, zdravia, osobnej slobody a bezpečnosti osôb a pri ochrane majetku“ (Zákon č.171/1993 Z.z. o Policajnom zbore).
- Kontakty na políciu podľa miesta bydliska sú k dispozícii na [stránke Ministerstva vnútra](#). Najjednoduchšie je ale zavolať na linku 158 alebo 112.

- PROKURATÚRA

- všetky kontakty na krajské a okresné prokuratúry na Slovensku sú uvedené na stránke Generálnej prokuratúry Slovenskej republiky www.genpro.gov.sk.

- SÚDY

- na príslušnom súde podľa miesta bydliska môže žena podať návrhy vo veciach rozvodu, zverenia detí, výživného na deti, vysporiadania majetku, predbežného vylúčenia z užívania bytu a iné. Všetky kontakty na súdy na Slovensku nájdete na stránke [Ministerstva spravodlivosti Slovenskej republiky](#).

- **ÚRADY PRÁCE, SOCIÁLNYCH VECÍ A RODINY**
 - v prípade potreby sa so žiadosťou o pomoc môžete obrátiť aj na Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny, **odbor sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately**. Kontakty podľa miesta sú uvedené na [stránke Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny SR](#).

- **PSYCHOLOGICKÁ POMOC**
 - rôzne organizácie poskytujú pre obeť psychologickú pomoc (pozri adresár). Zaujímavá možnosť pre mladých ľudí je aj projekt on-line psychologickéj podpory **Internetová poradňa**: www.ipcko.sk

Odbornú psychologickú pomoc pre Vaše deti Vám ochotne poskytneme aj

**Centrum pedagogicko-
psychologického poradenstva a
prevencie, Levoča
Ružová ulica 91/1
054 01 Levoča**

- Snahou CPPP a P Levoča je poskytnúť aj promptnú odbornú pomoc všetkým deťom, ktorí sa v tomto náročnom a neľahkom čase cítia v ohrození, nepohode, úzkosti a obavách z budúcnosti...
- V rámci služieb CPPP a P Levoča poskytujeme aj poradenské služby zákonným zástupcom detí a pedagogickým zamestnancom.
- V čase mimoriadneho prerušenia školského vyučovania prebieha naša činnosť formou telefonického, emailového kontaktu, alebo poradenstva cez Skype

Poradenský kontakt – či cez telefón, alebo Skype s našimi odbornými zamestnancami je možný po dohode

**v pracovných dňoch v čase medzi
08,00 – 15,00 hod.**

Poradenstvo a pomoc obetiam domáceho násilia poskytuje aj množstvo občianskych združení a neziskových organizácií, ako napr. :

A, v rámci Prešovského VÚC

<https://www.zastavmenasilie.gov.sk/presovsky-vuc#entry:1081>

B, v rámci Košického VÚC

<https://www.zastavmenasilie.gov.sk/kosicky-vuc#entry:1076>

C, organizácie bez určenej územnej pôsobnosti :

- **Únia žien Slovenska,**
Krizové centrum SOS pre týrané ženy
Bottova 13, Rimavská Sobota
047/562 1727 ; www.uzs.sk
- **OZ Žena v tiesni,**
Krizová poradňa pre ženy
P.O.Box 70 ; 036 01 Martin
043/422 0853 ; 0907 346 374

C, organizácie bez určenej územnej pôsobnosti :

- **OZ Aliancia žien Slovenska**
Nábělkova 2, 841 05 Bratislava
alianciazien@alianciazien.sk ;
www.alianciazien.sk
krízová linka : 0903 519 550
- **OZ Pro Família**
Krízové centrum a poradňa pre ženy
P.O.Box 59, 066 01 Humenné
profamiliahe@nextra.sk ; www.profamilia.sk
057/775 7773,
pobočka Košice – 0903 325 506

C, organizácie bez určenej územnej pôsobnosti :

- **OZ Pomoc obetiam násilia**

Bezručova 6, 811 09 Bratislava

www.pomocobetiam.sk

linka pomoci obetiam 0850 111 321 –

Po – Pia od 10,00 – do 14,00 hod.

inak záznamník s možnosťou spätného zavolania pobočky v Bratislave, Trnave, Trenčíne, Poprade, Banskej Bystrici, Košiciach, Prešove, Žiline a Nitre