



ROSA centrum pro ženy

# DOMÁCÍ NÁSILÍ

a jak se proti němu bránit





## DOMÁCÍ NÁSILÍ:

### kontrola, moc, ponižování, strach

**Zažila jste** ve svém partnerském vztahu některý z následujících způsobů chování?

- **fyzické násilí:** fackování, kopání, škracení, bití, rány pěstmi, tahání za vlasy, ohrožování nebo výhrůžky zbraní
- **psychické týrání:** nadávky, pokořující poznámky, ponižování, zesměšňování, výhrůžky fyzickým násilím, výhrůžky sebevraždou, zabitím, sebráním (zabitím) dětí, sledování, kontrola, izolace od známých a příbuzných, odepírání spánku a jídla, zamykání, sledování telefonních hovorů,
- **ekonomickou kontrolu:** omezení přístupu k penězům, zákaz chodit do zaměstnání, předkládání účtenek, přidělování peněz,
- **sexuální násilí:** donucování násilím nebo výhrůžkami k pohlavnímu styku, znásilnění, nucení do nepříjemných praktik

*At' už odpovíte ANO na jednu a nebo více možností, pak můžete zažívat domácí násilí.*

Domácí násilí je takové chování, kdy prostřednictvím kontroly a moci násilný partner kont-

roluje chování druhého, a tím u něj vyvolává strach. Systematické ponižování, urážky a násilí slouží ke zničení sebedůvěry oběti, pocitům bezmoci a závislosti.

Násilí ze strany svého partnera zažívá každá třetí žena. K násilí může dojít kdykoli: v kterékoliv rodině, partnerském svazku, nezáleží na vzdělání ani postavení.

## **NÁSILÍ SE STUPŇUJE**

Pamatujte si, že domácí násilí, které se neřeší, má tendenci se stupňovat: narůstá na intenzitě i četnosti. Na domácím násilí je zrádné, že netrvá stále, ale opakuje se v určitých cyklech. Nejprve narůstá napětí (kritizování, nadávky, výhrůžky). Ať ale uděláte cokoliv, přijde druhá fáze násilí: fyzický útok, psychický nátlak, sexuální násilí, které má jediný cíl: pokořit vás, donutit vás chovat se tak, jak si přeje násilný partner. Když jste ponižená, může přijít třetí fáze: násilný partner se omlouvá za napadení, slibuje, že se to již nebude opakovat a nestalo by se to, kdybyste .... (vina je svalována na vás). Tyto fáze se opakují v různě dlouhých intervalech. Jak se cyklus

násilí opakuje, začnete hledat vinu v sobě a věřit násilnému partnerovi.

Pro ženu v násilném vztahu proto bývá velmi těžké partnera opustit, brání jí:

- láska k partnerovi (přeci jen má vztah ještě i dobré stránky)
- naděje, že se partner změní
- a hlavně strach, že partner své výhrůžky uskuteční.

Neřešené násilí se ale stupňuje. Situace se nezmění, pokud pachatel nepřijme zodpovědnost za své chování.

### **Pokud žijete v násilném vztahu, můžete:**

- mít strach z partnera, když se vracíte domů,
- než cokoliv uděláte a řeknete, přemýšlíte nad tím, jak bude reagovat partner
- cítíte se jako vězeň
- věřit tomu, že si násilí zasloužíte, že je vše vaše vina

Můžete cítit: strach, ztrátu sebedůvěry, nervozitu, stres, nespavost, nesoustředěnost, úzkost, pocity viny. Pro řadu žen je těžké přiznat si, že jsou oběťmi násilí. Mohou mít strach z reakce

okolí, z osamění, pokud partnera opustí, starost o děti, jsou na partnerovi ekonomicky závislé.

### **Pamatujte:**

- Násilí není vaše vina. Nikdo nemá právo vás bít, ponižovat, kontrolovat, vydírat.
- Žádný člověk se nezmění, pokud se k tomu sám neodhodlá.
- Nestydte se za svou situaci, neomlouvejte násilí a neobviňujte se z něj.
- První krok je těžký, pokud ale nic neuděláte, násilí samo nepřestane – ani přes sliby násilníka. Násilí, které se neřeší, se stupňuje.
- Nestydte se za svou situaci a vyhledejte odbornou pomoc. Zavolejte do specializovaného centra pro ženy, oběti domácího násilí. Mohou Vám zde poradit, pomoci nalézt sebe-důvěru a sílu v řešení vaší situace.

## **SVĚŘILA SE VÁM KAMARÁDKA?**

Znáte někoho, kdo zažívá násilí ve vztahu? Máte podezření, že vaše kamarádka, známá, je obětí domácího násilí? Pokud ano, nebojte se jí nabídnout pomoc – můžete jí zachránit život.

Pokud jste:

- viděla zranění, podlitiny,
  - zdá se vám, že ji její partner kontroluje,
  - změnila chování, styl oblékání,
  - přestává se stýkat s přáteli,
- může být obětí domácího násilí.

Promluvte si s ní. Naslouchejte jí laskavě, bez odsuzování a obviňování. Věřte jí, možná jste jediná, komu se svěří. Ujistěte jí, že není odpovědná za týrání, násilí není její vina. Projevte starost a nabídněte jí pomoc. Dejte jí telefon na krizovou linku pro oběti domácího násilí, kontakt na poradenství pro ženy – oběti domácího násilí: budou zde terapeutky - ženy, které jí budou věřit a pomohou jí.

Pokud utrpěla zranění, můžete jí pomoci vyfotografovat zranění, doprovodit ji k lékaři, na policii. Může si u vás doma schovat potřebné dokumenty, náhradní oblečení.

Pomozte své kamarádce, aby nepopírala a ne-minimalizovala násilí. Pokud se rozhodne vztah opustit, naplánujte s ní, jak bezpečně opustit domov. Do ničeho jí ale nenuťte: musí to být její rozhodnutí.

## JAK UKONČIT NÁSILÍ?

Ukončit násilí často znamená ukončit vztah, protože pachatelé násilí nepřejímají zodpovědnost za své chování, smyslem jejich chování je kontrola a závislost partnerky.

Pokud se rozhodnete vztah ukončit, můžete se na čas ocitnout v nebezpečí – řada pachatelů násilí se nedokáže smířit s tím, že je jejich obět opouští a vymaňuje se z jejich kontroly. Proto své kroky raději konzultujte s odborníky na krizové lince nebo poradně pro oběti domácího násilí.

## BEZPEČNOSTNÍ PLÁN:

### a) Zůstáváte s násilným partnerem?

- Jste li v nebezpečí, volejte policii – 158, případně linku 112.
- Mějte u sebe vždy důležitá telefonní čísla.
- Mějte na jednom místě (např. v kabelce či tašce, kterou si můžete vzít vždy s sebou) peníze, doklady, mobil nebo telefonní kartu.
- Důležité doklady, náhradní klíče či základní oblečení si uschovejte u někoho, komu důvěřujete nebo v zaměstnání.



- Promyslete si, kam můžete v případě akutního nebezpečí odejít (k rodičům, kamarádce, do krizového centra či azylového domu).
- Promyslete si únikovou cestu z bytu, nezůstávejte s partnerem o samotě na místech bez možnosti úniku (koupelny, kuchyně atp.).
- Řekněte někomu o tom, co se u vás doma děje, požádejte sousedy o pomoc, dohodněte si s nimi nějaký signál, po kterém přivolají policii.
- Neinformujte nikdy násilného partnera o svých plánovaných krocích (rozvod, odchod z domova).

Jestliže chcete zůstat ve vztahu, uvědomte si, že násilí se nezastaví ani neskončí. Nemůžete změnit chování svého partnera tím, že změníte své chování, ale také nejste v žádném případě odpovědná za týrání.

## **b) Odcházíte od násilného partnera?**

- Svůj odchod naplánujte: mějte u sebe peníze, telefon, předem vymyslete místo, kde budete v bezpečí, mějte u sebe důležitá telefonní čísla.
- Nikdy neodcházejte z domova bez dětí.
- Na případný odchod buďte připravena, promyslete si dopředu bezpečnostní plán, abyste neohrozila sebe ani své děti.

- Pokud odcházíte s dětmi, zanechte doma krátkou zprávu, že jste z důvodů stupňujícího se násilí odešla na dočasnou dobu i s dětmi na neutrální místo.
- O Vašem odchodu informujte příslušnou pracovníci Oddělení sociálně právní ochrany dětí. V případě, že Vás manžel sleduje a prozrazení Vaší adresy by mohlo ohrozit Vás či děti, požádejte ji, aby otci adresu vašeho pobytu nesdělovala.
- Vysvětlete dětem, co se děje, tak aby to chápaly, vyvarujte se ale pomlouvání otce.
- Otce informujte písemně přes OSPOD o zdravotním stavu nezletilých dětí. Toto oddělení by vám mělo být nápomocné a nesdělovat místo vašeho pobytu, pokud jste v utajeném azylovém zařízení, a pomoci vám podniknout právní kroky spojené s podáním žádosti o svěření nezletilých dětí do vaší péče.
- Promyslete si, koho můžete informovat o tom, že s partnerem již nežijete a pokud by se objevil poblíž domu nebo dětí, požádat ho, aby zavolali policii (např. když zamezuje dětem nebo vám ve vstupu do domu).
- Informujte osoby, které jsou v kontaktu s vašimi dětmi (mateřská škola, školka, kroužky),

kdo je oprávněn vyzvedávat je.

- Pokud Vám a Vaším dětem hrozí vážné nebezpečí, můžete soud požádat o vydání předběžného opatření o svěření nezletilých dětí do Vaší výchovy.
- Vyhýbejte se místům, kam jste obvykle s partnerem chodívali nebo kde je vysoká možnost toho, že se potkáte.
- Pokud na vás partner čeká před zaměstnáním apod., vycházejte bočním východem, měňte trasu cesty domů, pokud by vás sledoval, volejte Policii.

### **Při odchodu z domova nezapomeňte:**

- občanský průkaz, pas
- průkaz zdravotní pojišťovny
- rodné listy (vlastní i dětí), oddací list
- peníze, platební karty, vkladní knížky, telefon
- klíče od bytu, auta, kanceláře
- řidičský a technický průkaz
- nájemní smlouvu, dokumenty k hypotéce
- lékařské zprávy
- léky, které vy a děti užíváte
- oblíbené hračky dítěte

## **Co dělat v případě napadení násilným partnerem:**

- Neutíkejte nikdy do místnosti, kde jsou potenciální zbraně (nože) jako je kuchyně a odkud není úniku. Neutíkejte nikdy do pokoje, kde není východ jako koupelna a WC.
- Volejte policii – 158, 112. Sdělte vždy přesnou adresu, kde se nacházíte, Vaše jméno a popište, co se stalo.
- Neuklízejte stopy po napadení.
- Zkuste se dostat na bezpečné místo, jako byt či dům sousedů nebo veřejné prostory.
- S policií mluvte odděleně od partnera.
- Ihned vyhledejte lékařské ošetření a to i v případě, že se Vám zdá, že zranění nejsou závažná (modřiny apod.) U lékaře sdělte, jak došlo ke zranění a kdo Vás napadl. Požádejte svého lékaře o zprávu (výměnný list) o ošetření.
- Zdokumentujte důkazy o napadení (pořídte fotografie svých zranění, fotografie bytu, pokud došlo k jeho poničení či poničení některých věcí, důležité je datum na fotografii)
- Pokud byli incidentu přítomni svědci nebo alespoň slyšeli, co se děje, nezapomeňte o nich informovat Policii ČR.
- Zvažte podání trestního oznámení. To můžete

podat na Policii ČR nebo přímo na Státním zastupitelství. Vždy je bezpečnější podat trestní oznámení až v době, kdy jste v bezpečí, mimo dosah násilného partnera.

- Trestní oznámení ve smyslu § 199 trestního zákona (týrání osoby žijící ve společném obydlí) můžete podat do tří let od násilného incidentu.
- V případě přestupků (řeší přestupková oddělení příslušné městské části) musí být celý incident projednán do jednoho roku, přičemž jde-li o přestupek spáchaný mezi manželi/druhem-družkou, je nutno do tří měsíců od spáchání skutku podat návrh na projednání přestupku.
- Volejte krizovou linku pro oběti domácího násilí, odborné centrum pro pomoc obětem násilí. Pokud nebyl partner zajištěn policií: snažte se najít bezpečné místo – u rodiny, přátel, popřípadě ve specializovaném azylovém domě pro ženy - oběti domácího násilí.

## DOMÁCÍ NÁSILÍ:

### zákony a právo na vaší straně

- **Domácí násilí je trestný čin podle §199 trestního zákona: týrání osoby blízké ve společném obydlí.**

Týráním je myšleno úmyslné zlé nakládání s blízkou osobou, vyznačující se vyšším stupněm hrubosti a bezcitnosti a určitou trvalostí, které tato osoba pociťuje jako těžké příkoří. Trestní oznámení ve smyslu §199 můžete podat do tří let od násilného incidentu a to buď na Policii ČR, nebo přímo na státním zastupitelství. **Vždy je lépe podat trestní oznámení až v době, kdy jste v bezpečí, mimo dosah násilného partnera.**

- **Násilného partnera může policie vykázat na 10 dní z bytu.**

Možnost vykázání násilného partnera ze společného obydlí a zákaz vstupu do něj na dobu 10 dnů upravuje zákon **č. 135/2006**. Policista je oprávněn vykázat z bytu nebo domu společně obývaného s ohroženou osobou i z jeho bezprostředního okolí osobu, pokud lze na základě zjištěných skutečností, zejména s ohledem na předcházející útoky, důvodně předpokládat, že dojde k nebezpečné-

mu útoku proti životu, zdraví, svobodě nebo zvláště závažnému útoku proti lidské důstojnosti.

Osoba ohrožená násilným chováním může na základě § 76b občanského soudního řádu požádat přímo soud, aby předběžným opatřením uložil osobě, která se násilí dopouští, dočasně opustit společně obývaný dům či byt, případně se zdržet navazování kontaktů s osobou ohroženou.

### ● **Trestní zákoník postihuje pronásledování**

Kdo jiného dlouhodobě pronásleduje tím, že vyhrožuje ublížením na zdraví nebo jinou újmu jemu nebo jeho osobám blízkým, vyhledává jeho osobní blízkost nebo jej sleduje, vytrvale jej prostřednictvím prostředků elektronických komunikací, písemně nebo jinak kontaktuje, omezuje jej v jeho obvyklém způsobu života, nebo zneužije jeho osobních údajů za účelem získání osobního nebo jiného kontaktu, a toto jednání je způsobilé vzbudit v něm důvodnou obavu o jeho život nebo zdraví nebo o život a zdraví osob jemu blízkých, bude potrestán odnětím Svobody až na jeden rok. Odnětím svobody na šest měsíců až tři roky bude pachatel potrestán, spáchá-li tento čin uvedený vůči dítěti nebo těhotné ženě, se zbraní, nebo nejméně dvěma osobami.

## CO MŮŽETE ŽÁDAT OD POLICIE?

Zajistit bezpečí na místě pro všechny zúčastněné a oddělit od sebe oběť a pachatele.

- Zdokumentovat všechny informace od oběti, pachatele a svědků.
- Posoudit riziko hrozby opakování se násilí po odjezdu Policie.
- Zeptat se oběti, zda si přeje být informována o propuštění pachatele z vyšetřovací vazby nebo vězení.
- Nabídnout oběti dle konkrétních možností asistenci při převozu do bezpečí, informovat o bezpečnostním plánu, poučit oběť o právech.
- Rozhodnutí o vykázaní nebo zákazu vstupu do společného obydlí.

Poznamenejte si služební čísla zasahujících policistů.

Policista je oprávněn zajistit osobu na to na dobu nejdéle 24 hodin. Pominu-li důvody zajištění, je policista povinen ihned osobu propustit.

### **Podáváte vysvětlení na Policii?**

Vždy žádejte, aby Vás Policie podle §58 odst. 4 zákona o přestupcích do 30 dnů informovala o provedených opatřeních.



Sdělte všechny skutečnosti, včetně popisu historie násilí ve vztahu.

Dejte policii svolení k nahlížení do lékařské dokumentace, může to pomoci při vyšetřování.

Vždy si zápis pečlivě přečtěte a požádejte o kopii.

## BEZPEČÍ ON-LINE

- Počítač, tablet i mobil zajistěte heslem. To musí být bezpečné, neprolomitelné.
- Telefon zajistěte zámkem obrazovky, PINem, otiskem prstu, odemykáním pomocí obličeje.
- Přihlašovací údaje vždy zadávejte, neukládejte je v prohlížeči.
- Mažte historii prohlížení, když hledáte informace např. ohledně řešení rodinné situace.
- Používejte anonymní okno v prohlížeči.
- Pravidelně kontrolujte aplikace a jejich práva kvůli riziku sdílení polohy.
- Podezřelé aplikace raději smažte, případně obnovte na telefonu tovární nastavení.
- Zablokujte násilného partnera.

Po ukončení vztahu s násilným partnerem pečlivě zkontrolujte všechny aplikace v mobilu, požádat můžete i poskytovatele internetu

o změnu hesla na routeru a poté změňte přístupová hesla.

Sociální síť: pečlivě zvažte, jaké informace o sobě chcete uvádět, vyhněte se zadávání osobních údajů. Vymažte násilnou osobu z přátel, zvažte, koho požádáte o přátelství, případně komu přátelství povolíte a jak si nastavíte soukromí.

## **POMŮŽE VÁM APLIKACE BRIGHT SKY CZ**

Vyhodnotit bezpečí, rizika, zda můžete být obětí násilí, vám pomůže první česká aplikace pro oběti domácího násilí **Bright Sky CZ**. Stáhnout ji můžete na **Google Play** a **App Store**. Pomůže nejen obětem, ale i příbuzným, známým, kteří chtějí pomoci a mají strach o oběť násilí. Aplikace vám najde nejbližší kontakty pomoci ve Vašem okolí. Aplikace je bezpečná, neukládá data ve vašem telefonu.



## CO VÁM NABÍZÍ ROSA

### - centrum pro ženy:

Pomáháme ženám od roku 1993 prostřednictvím odborného poradenství, telefonické krizové pomoci, azylového ubytování s utajenou adresou.

- Vždy klademe důraz na Vaše bezpečí a důvěrnost Vašeho sdělení.
- Dáme Vám čas a prostor pro přemýšlení a rozhodování.
- Nabízíme dlouhodobou podporu bez ohledu na to, jaká rozhodnutí učiníte.

## ROSA

### - Informační a poradenské centrum pro ženy oběti domácího násilí:

Na Slupi 1483/14, 120 00 Praha 2,

Bezplatné konzultace jsou možné po telefonickém objednání na tel. čísle 241 432 466

**Krizová linka:** 241 432 466,

**Telefon poradny:** 739 709 764

**SOS linka:** 602 246 102

**E-mail pro klientky:** [poradna@rosacentrum.cz](mailto:poradna@rosacentrum.cz)

## **ROSA - Azylový dům s utajenou adresou**

### **kontaktní adresa:**

Podolská 242/25, 147 00 Praha 4

### **Telefon vedoucí AD:**

+420 736 739 467 (po-pá 9-15 hodin)

### **E-mail vedoucí AD:**

azyl@rosarosacentrum.cz

Služba je určena ženám ohroženým domácím násilím a jejich dětem.

Cílem je zajistit formou pobytové služby bezpečí před násilným partnerem.

Služba azylové ubytování je realizována v azylovém domě a dvou azylových bytech s utajenou adresou. Celková kapacita lůžek služby je 35.

Délka poskytování služby je dle zákona o sociálních službách 108/2016 stanovena max. na dobu jednoho roku.

**ROSA** - centrum pro ženy, z.s.



**Sídlo / fakturační adresa**

**a kontaktní adresa pro azylový dům:**

Podolská 242/25, 147 00 Praha 4

IČO 68 40 53 59

**Kancelář:**

Na Slupi 1483/14, Praha 2

Tel./fax: +420 241 432 466

Hlavní e-mail: **info@rosacentrum.cz**

**www.rosacentrum.cz**

**www.stopnasili.cz**

Číslo účtu: 8399319/0800

**Sbírkový účet: 2848609349/0800**

**Podpořit nás můžete i odesláním DMS  
ve tvaru:**

**DMS ROSA 30**

**DMS ROSA 60**

**DMS ROSA 90**

**na telefonní číslo 87 777**

Cena SMS je 30, 60 nebo 90 Kč, ROSA obdrží z této částky  
29, 59 nebo 89 Kč.





# STOPNASILI.CZ

Odhalte včas  
domácí násilí



Stahujte zdarma  
aplikaci  
Bright Sky CZ



Nadace  
Vodafone  
Česká republika

*Vývoj mobilní aplikace Bright Sky CZ financovala Nadace Vodafone Česká republika.*

*Odborným garantem aplikace je ROSA - centrum pro ženy, z.s.*

*Na přípravě se podíleli též zástupci Ministerstva vnitra ČR a Policie ČR.*