

## LINKY A ODKAZY

OZ Pomoc obetiam násilia | Linka pomoci  
0850 111 321 | nonstop  
www.pomocobetiam.sk | info@pomocobetiam.sk

OZ Náruč - Pomoc deťom v kríze | 041/516 65 43  
naruc@nexta.sk

OZ Aliancia žien Slovenska  
0903 519 550 | SOS linka

OZ Pomoc ohrozeným deťom - Centrum Nádej  
02/622 49 914 | 0905 463 425  
www.centrumnadej.sk | office@centrumnadej.sk

Národná linka pre ženy zažívajúce násilie  
0800 212 212 | Bezplatná nonstop linka  
zastavmenasilie.gov.sk

Fenestra | 0911 440 808  
fenestra@fenestra.sk

Linka prokuratúry pre ohlásenie domáceho násilia  
0800 300 700

Polícia | 158

Záchranná linka | 112

Internetová psychologická poradna  
www.ipcko.sk

## KONTAKTUJTE NÁS

NADÁCIA DeDO | Mlynská 26, Košice  
bezplatné sociálne, právne poradenstvo  
diskriminacia@nadaciadedo.sk | 055/7289702  
www.diskriminacia.nadaciadedo.sk



## NÁSILIE PÁCHANÉ NA ŽENÁCH

Ako pomôcť a na koho sa obrátiť



EURÓPSKA ÚNIA  
Európsky sociálny fond  
Európsky fond  
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ  
PROGRAM  
ĽUDSKÉ  
ZDROJE



IA MPSVR SR

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje

www.esf.gov.sk | www.ia.gov.sk

## ČO ROBIŤ?

**PRE NÁSILIE NEEXISTUJE ŽIADNE OSPRAVEDLNENIE. NIKTO NEMÁ PRÁVO SA K DRUHÉMU ČLOVEKU SPRÁVAŤ NÁSILNE. NÁSILIE NESMIE BYŤ IGNOROVANÉ.**

### ČO MÔŽETE UROBIŤ, AK POZNÁTE ŽENU, KTORÁ ZAŽÍVA DOMÁCE NÁSILIE

**Povzbudte ju k tomu**, aby o násilí hovorila.

**Snažte sa získať čo najviac informácií** o podstate domáceho násilia a o dostupných možnostiach pomoci.

**Počúvajte ju**, ak vám hovorí, že sa k nej partner, alebo manžel správa násilne. Nezláhčujte to, nespochybnujte ženu a neospravedlňujte násilie jej partnera, alebo manžela.

**Povedzte jej**, že za násilie je zodpovedný jej manžel, alebo partner. Žiadne správanie, alebo provokácia nie sú výhovorkou pre násilie.

**Pomôžte jej** nájsť bezpečné miesto, na ktoré by mohla v prípade potreby odísť aj s deťmi.

**Pomôžte jej v každodenných záležitostiach** a so starostlivosťou o deti.

**Podelte sa s ňou** o vaše informácie o násilí páchanom na ženách a povedzte jej, že nie je sama, že je mnoho iných žien, ktoré tiež zažívajú násilie.

**Povedzte jej o možnostiach riešenia** jej situácie, ale do ničoho ju nenúťte. Rešpektujte jej rozhodnutia.

**Povedzte jej, že násilie neprestane** a že sa časom stupňuje.

**Ponúknite jej, že ju budete sprevádzať**, ak bude potrebovať podporu, napr. na úradoch a rôznych inštitúciách.

### ČO ROBIŤ, AK STE ŽENA, KTORÁ ZAŽÍVA DOMÁCE NÁSILIE

- Pamätajte na to, že to nie je vaša vina.
- Prelomte mlčanie a povedzte to niekomu, komu dôverujete.
- Máte právo na život bez násilia. Nikto nemá právo sa k vám násilne správať.
- Máte právo na život v bezpečí, ako aj na ochranu svojho života a zdravia.
- Násilie neprestane samé. Nečakajte kým sa situácia ešte zhorší.
- Existujú ľudia, ktorí vám pomôžu a podporia vás.
- Vyhľadajte pomoc na oddeleniach sociálnych vecí a rodiny a v poradenských a krízových centrách pre týrané ženy.

### STRATÉGIE NA ZVÝŠENIE BEZPEČIA

Výskumy ukazujú a prax ich potvrdzuje, že iba malý počet násilníckych mužov (len 2 až 10 %) zmení bez intervencie svoje správanie. Aj keď ukončenie násilia je v rukách muža, môžete využívať rôzne stratégie na zvýšenie bezpečia vás a vašich detí ako sú:

**Krátko odmietnuť obvinenia** a kritiku, ale nenechať sa zatahnuť do sporu o vine;

**Odmietajú kontrolu**, prelomiť izoláciu napríklad návštevou priateľky, (i keď nie každá dokáže načúvať a brať váš problém vážne);

**Absolvovať nejaké kurzy**, nastúpiť do zamestnania;

**Informovať muža** o možnosti poradenstva alebo programu pre násilníckych mužov (je však dôležité, aby poradca násilie jednoznačne odmietal a jasne to vyjadroval slovami i správaním);

**Nájsť v príbuzenstve alebo medzi známymi osobu, ktorú muž rešpektuje**, a požiadať ju, aby muža konfrontovala s jeho násilníckym správaním;

**Odísť od muža** (do ženského domu, k známym a pod.), a tým dať najavo, že ďalšie násilie nebudete trpieť a že máte aj iné životné alternatívy, Vyhľadať pomoc a nechať si poradiť buď na bezplatnej nonstop linke alebo v blízkom poradenskom centre.