



# AKO ÚČINNE POMÁHAŤ ŽENÁM ZAŽÍVAJÚCIM

## NÁSILIE V INTÍMNYCH VZŤAHOCH



Operačný program  
**Efektívna  
verejná správa**



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond

# Fakty o násilí

- ✓ Žiadna žena nechce byť týraná.
- ✓ Žiadna žena nechce, aby ju niekto bil, znásilňoval alebo ju zavraždil.
- ✓ Násilie môže zažiť ktorákoľvek z nás nezávisle od príslušnosti k sociálnej vrstve, kultúre, náboženstvu a veku.
- ✓ Násilie je vec verejná.
- ✓ Násilie je násilie, hádka je hádka.
- ✓ Žena zverejnením násilia hľadá pomoc.
- ✓ Ženy často násilie utajujú.
- ✓ Muž nemá právo páchať násilie na žene.
- ✓ Za násilie je zodpovedný ten, kto ho pácha.
- ✓ Neexistuje taký typ žien, ktorý sa úmyselne vystavuje partnerskému násiliu.
- ✓ Zažité násilie v detstve nie je ospravedlnením pokračovania násilia v dospelosti.
- ✓ Ženy, ktoré žijú s alkoholikom, sa stávajú obeťami násilia päťkrát častejšie.
- ✓ Keby násilníci muži nemali nad sebou kontrolu, ročne by zomrelo oveľa viac žien.
- ✓ Násilné konanie je spravidla výberové.

**Žena za násilné správanie muža nie je zodpovedná.  
Za násilie je zodpovedný ten, kto ho pácha.**

# Pravidlá pri komunikácii so ženou zažívajúcou násilie:

1. Rozhovor so ženou ved'te v bezpečnom prostredí. Oddel'te všetky spre-vádzajúce osoby od ženy, keď overu-jete situáciu ženy (skríning). Hovorte o tom na tichom, pokojnom mieste, kde zaručíte súkromie a pocit bez-pečia. Pokiaľ to nie je možné spraviť hneď, odložte toto overovanie na nasledujúcu návštevu.
2. Nepochybňujte to, čo žena prežila.
3. Myslíte na to, že ženy zažívajúce násilie sú expertky na svoj život. Najlepšie vedia, aké kroky môžu podniknúť, aby minimalizovali ohrozenie seba a svojich detí.
4. Ubezpečte ženu, že informácie, kto-ré vám zverí, sú dôverné. V prípade, že dôvernosť neviete zabezpečiť, povedzte jej to.
5. Otázky vyberajte tak, aby žena nemala pocit, že ju vypočúvate.
6. Už pri prvom rozhovore so ženou by ste mali vyhodnocovať riziká (odhad nebezpečenstva) na základe toho, čo vám žena rozpráva.
7. Nechajte žene zažívajúcej násilie kompetenciu vlastných rozhodnutí. Žena môže poprieť rozhovor, ktorý s vami viedla, ak nie je pripravená riešiť situáciu. Preto na ňu netlačte.
8. Poskytnite žene kontakt na špeciali-zovanú poradňu, prípadne bezpečný ženský dom.

# Techniky poškodzujúce ženu zažívajúcu násilie

Pri práci so ženami zažívajúcimi násilie by sme mali poznať techniky, ktoré im ubližujú, poškodzujú, retraumatizujú. Neodbornou pomocou môže dôjsť k sekundárnej viktimizácii. Uvádzame techniky, ktoré najviac poškodzujú ženu zažívajúcu násilie.

- **Mediácia** vychádza z dobrovoľnosti a vyrovnaných síl účastníkov. Násilie spôsobuje vo vzťahu extrémnu mocenskú nerovnováhu. Na tomto základe nemôže dôjsť ku konsenzu.
- **Rodinná terapia** - zneužívateľovi sa nesmie poskytnúť možnosť, aby zodpovednosť alebo vinu za násilie zvaloval na ženu. Pri rodinnej terapii ženy opätovne prežívajú násilie, hovoríme o sekundárnej viktimizácii, pretože opätovne pred násilníkom musia hovoriť o tom, čo v rodine
- zažívali. I pre samotného terapeuta je veľmi problematické ostávať neutrálny.
- **Relaxácia** môže spôsobiť utlmenie pozornosti, čo priamo ohrozuje ženu na živote.
- **Terapia zameraná na zmenu osobnosti klientky** - hocijaká zmena v osobnosti ženy môže byť spúšťačom násilia, klientku ohrozuje na živote.

**Ženy žijúce v násilníckom vzťahu majú vytvorené vlastné, špecifické mechanizmy ochrany. Zmenou osobnosti alebo relaxáciou by tieto stratégie boli narušené, čo by mohlo viesť k život ohrozujúcim situáciám.**

**Preto NIKDY netreba odporúčať ženám zažívajúcim násilie, aby v procese odpútavania sa menili svoje správanie k násilníkovi.**

# Čomu by sme sa mali vyhnúť pri komunikácii so ženou zažívajúcou násilie

Žena je pri rozhovore s vami pod veľkým tlakom. Nenúťte ju, aby rozprávala viac, ako je momentálne ochotná a schopná. Každá informácia, ktorú vám žena zažívajúca násilie poskytne, môže byť pre ňu ohrozujúca a narúša jej bezpečie a bezpečie jej detí. Uvedomte si, že žena osobe, ktorú vôbec nepozná, rozpráva príbeh, ktorý možno nepovedala ani najbližším osobám. Je preto prirodzené, že k vám nemá hneď na začiatku dôveru.

**Pri komunikácii so ženou zažívajúcou násilie by ste sa mali vyhnúť niektorým vetám, aby ste ju nevíktimizovali:**

**„Ja na Vašom mieste...“** Nikdy sme na mieste ženy neboli. Projektovanie svojich predstáv o tom, čo by mala žena robiť, je nielen ohrozujúce, ale aj neprofesionálne.

**„Prečo s ním zostávate?“** Žena nie vždy môže od násilníka odísť.

**„Nevyprovokovali Ste ho?“** Nik nemá právo iného človeka trestať násilím.

**„Prečo sa k nemu vraciate?“** Mnoho žien verí, že násilník sa zmení. V rámci dynamiky násilia – fázy medových týždňov – si ženy vytvárajú ilúziu šťastného vzťahu.

**„Kde Ste boli doteraz, prečo Ste neprišli skôr?“** Žena zažívajúca násilie vyhodnocuje riziká, aby pomoc mohla vyhľadať. Tento typ otázok ju utvrdzuje v tom, že pomoc vyhľadať nemala.

**„Prečo neodídete?“** Nie vždy môže žena spolu s deťmi odísť.

**NEPÝTAJTE SA: „PREČO?“** Tým, že sa pýtate prečo, presúvate zodpovednosť za násilie na ženu, obviňujete ju, že mohla urobiť viac, ako doteraz spravila.

# Manažment bezpečia

Pri práci so ženami zažívajúcimi násilie je najdôležitejšie bezpečie. Všetky kroky, ktoré spolu so ženou zažívajúcou násilie chcete uskutočniť, je potrebné naplánovať. Žena najlepšie vie odhadnúť mieru rizika, len ona je expertka na svoj život s násilníkom.

Pri manažmente bezpečia nevytvárame len jeden bezpečnostný plán, väčšinou ich prispôbujeme aktuálnej situácii, napr. žena pred odchodom od zneužívateľa, plán odchodu od zneužívateľa, žena bývajúca na utajenom mieste, po odchode od zneužívateľa.

V prípade, že **žena býva so zneužívateľom v spoločnej domácnosti**, odporúča sa, aby mala pripravenú tzv. bezpečnostnú tašku, ktorú bude mať odloženú mimo domu s týmito vecami:

- **doklady (karty poistenca, osobné doklady, sobášny list, rodné listy, doklady k nehnuteľnostiam, účtom);**
- **finančná hotovosť;**
- **klúče od domu, bytu, auta;**
- **lieky;**
- **oblečenie pre seba a deti;**
- **dôležité telefónne čísla.**

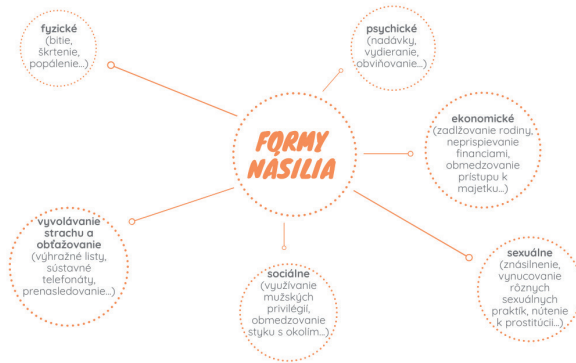
Počas spolužitia so zneužívateľom by mala žena mať:

- **vytvorené tzv. únikové cesty (t.j. nezdržiavať sa v rizikových miestnostiach ako sú kúpeľňa, kuchyňa, malé miestnosti);**
- **vytvorený signál s deťmi a susedmi v prípade ohrozenia;**
- **trvalé (nemenné) stratégie, ktoré jej fungujú v spolužití s násilníkom;**
- **kontakt na najbližšie špecializované poradne napr. ako je oz ŽENA V TIESNI**

**Tiež je dôležité poučiť ženu o bezpečnosti na internete a pri používaní telefónu, prostredníctvom, ktorých zneužívateľ môže sledovať ženu.**

# Procesy násilia

Najdôležitejšou charakteristikou násilia páchaného na ženách v intímnych vzťahoch je to, že muž zneužíva svoju väčšiu moc voči žene. Ide o prípady, keď jej ubližuje akoukoľvek formou a robí na ňu psychický, fyzický alebo sexuálny nátlak. Násilie je každý čin, ktorým muž núti robiť ženu to, čo sama nechce, alebo jej zabraňuje robiť to, čo chce a svojím správaním vyvoláva u nej pocity strachu.



**sexuálne násilie** – znásilnenie, vynucovanie sexu, nútenie k prostitúcii, nútenie k styku s cudzími ľuďmi, nútenie k pozeraniu pornofilmov, nútenie k nepríjemným sexuálnym praktikám, zverejňovanie intímností na internete, kontrola spodnej bielizne;

**psychické násilie** – bránenie v spánku, vyhrážanie sa zabitím, vyhrážanie sa samovraždou, ničenie osobných vecí, nadávky, ponižovanie, klamstvá, kritizovanie, žiarlivosť;

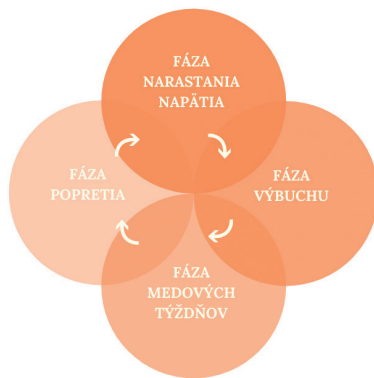
**sociálne násilie** – zamykanie v byte, obmedzenie kontaktu s rodinou a okolím, obmedzovanie pohybu, kontrola, sledovanie;

**ekonomické násilie** – nútenie k vyúčtovaniu peňazí, vydeľovanie peňazí, zadlžovanie, kradnutie, neplatenie výživného, obmedzenie prístupu k majetku, zákaz chodenia do práce, vymáhanie peňazí;

**fyzické násilie** – útok so zbraňou, mučenie, topenie, škrtenie, rezanie, dusenie, popálenie, hryzenie, ťahanie za vlasy, krútenie rúk, kopanie, sácanie, fackovanie, facka.

# Cyklus náslia

- 1. Fáza vytvárania napätia:** Násilník vyhľadáva zámienky, prejavuje sa viac agresívne. Začína drobnými verbálnymi incidentmi, emocionálnym či fyzickým zneužívaním, pričom stúpa ich frekvencia a intenzita. Partner selektuje vhodnosť a nevhodnosť správania ženy.
- 2. Fáza výbuchu:** Uvoľnenie nahromadeného napätia, priamy útok násilníka na ženu. Násilník nadobúda absolútnu kontrolu nad ženou.
- 3. Fáza medových týždňov:** Najpokojnejšia etapa v násilníckom vzťahu charakteristická extrémne kajúcim správaním násilníka. Násilník sľubuje, že sa zmení, ospravedlňuje svoje konanie, kupuje žene darčeky. Jeho pozitívne správanie znamená nastolenie



procesu zvonuspútavania, emocionálne ženu dezorientuje a potláča snahy odísť zo vzťahu. Časom táto fáza úplne vymizne.

- 4. Fáza popretia:** Muž aj žena podceňujú vzniknutý stav. Muži popierajú, že majú nejaký problém. Ženy predstierajú, že sa vôbec nič nestalo alebo minimalizujú dôsledky a tvrdia, že sa to už určite nikdy nestane.

ŽENA V TIESNI je akreditovaný subjekt, poskytujúci ambulantné a dištančné poradenstvo telefonickou a e-mailovou formou pre ženy zažívajúce násilie v intímnych vzťahoch. Už 15 rokov pomáhame ženám vymaniť sa z násilia. Ako špecializované pracovisko poskytujeme komplexné služby pri riešení násilia v rodinách, a to:

- *špecializované poradenstvo v oblasti násilia na ženách;*
- *právne poradenstvo v oblasti rodinného, majetkového a trestného práva;*
- *právne zastupovanie podľa 274/2017 Z.z.*
- *sociálne poradenstvo;*
- *psychologické poradenstvo;*
- *preventívne aktivity.*

**Naše služby sú  
BEZPLATNÉ, ANONYMNÉ, DÔVERNÉ.**



ŽENA V TIESNI

**OZ ŽENA V TIESNI  
P.O. BOX 70  
036 01 Martin**

**0907 346 374, 0911 346 374  
oz.zenavtiesni@gmail.com  
www.zenavtiesni.sk**

„Projekt Monitoring násilia páchaného na ženách ako nástroj k scitlivovaniu verejnej správy je podporený z Európskeho sociálneho fondu v rámci operačného programu Efektívna verejná správa. Tento projekt je podporený z Európskeho sociálneho fondu. Informácie o operačnom programe Efektívna verejná správa nájdete na [www.opevps.eu](http://www.opevps.eu).“