



# Sebeobrana žen

ASEBS, Sebeobrana specifických skupin



## Specifika

- Zábrany x latentní agresivita
- Tělesná stavba: proti mužům jsou ženy ve fyzické nevýhodě (nižší hmotnost a svalová hmota i síla).
- Specifické motivy útoku: sexuální, loupež, pomsta.
- Organizace výuky: v kurzech sebeobrany žen cvičí studentky s figuranty. Zásadní význam mají modelové situace v tělocvičně, prostorách budov i ve venkovních prostorách, ve kterých ženy čelí řízenému útoku figuranta (muže).

A grayscale photograph of a woman on a telephone. She has a distressed expression, with her eyes closed and her hand covering her face. The background is dark and out of focus.

# Fáze

- Prevence (prekoflikt)
- Komunikace
- Fyzická obrana (konflikt)
- Co dál? (post konflikt)



# Prevence

- Ovlivnění viktimnosti (produkce, výběr osob a místa, preventivní opatření...)
- Připravenost – ostražitost
- Nonverbální komunikace
- ...



# Psychická obrana - komunikace

- Submisivita x asertivita x agresivita
- Komunikační strategie
- Lsti, výmluvy, předstírání
- Nonverbální komunikace
- Často vybavenější i vynalézavější než muži
- je důležité i komunikační strategie procvičovat a v modelech upevňovat (latentní agresivita)

A woman with blonde hair, wearing a black jacket over a white lace-trimmed top, is demonstrating a self-defense technique. She is holding a red pepper spray can in her right hand, pointing it towards the camera. Her left hand is raised, palm facing forward, with fingers spread, as if blocking or deflecting an attack. The background is dark, and there is a faint, glowing white line or beam of light extending from the top right towards her hand.

## Fyzická obrana

- Jednoduché techniky bez použití velké síly
- Velké svalové skupiny
- Páky max. na malé klouby
- Útoky na citlivá místa útočníka
- Prevence zranění (otevřená dlaň)
- Útěky
- Zvyšování fyzické kondice a obratnosti
- Improvizované zbraně
- Obranné prostředky
- Útěk

A grayscale photograph of a woman on the left side of the frame, talking on a telephone. She has a distressed expression, with her eyes closed and her hand covering her forehead. The background is dark and out of focus.

## Co potom?

- Vyhledání bezpečí
- Sebekontrola vyhledání lékařské pomoci
- Oznámení TČ
- Péče odborníků





## Jednorázový TČ x domácí násilí

- Dlouhodobost
- Eskalace
- Jednoznačné rozdělení rolí na ohrožené a násilné osoby
- Neveřejnost





# Projevy DN

- Psychické: ... obtížně dokazatelné, zpravidla stojí na počátku rozvíjejícího se DN
- Fyzické: ... často zanechává viditelné stopy
- Sociální: ... izolace - deformace vnímání reality
- Ekonomické zneužívání:...
- Sexuální násilí... často nezanechává stopy



## Oběti DN

- Ženy – cca 92 %
- Děti –syndrom CAN: sy týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte
  - Až 70% DN se odehrává za přítomnosti dětí, což je vysoce ohrožující a narušující jejich zdravý vývoj
- Muži - vysoká letence
- Senioři – vysoká latence, odkázanost, emoční navázanost na pachatele
- ZP



## Děti jako svědci DN

- V rodinách, kde dochází k násilí, násilný partner ve 40 až 60 procentech případů napadá i své děti.
- Děti se svědky násilí stávají, pokud:
  - Vidí fyzické nebo sexuální násilí.
  - Slyší psychické nebo fyzické násilí.
  - Vidí zranění způsobená fyzickým násilím.
- Následky: vývojové poruchy, šokové reakce, snahy o únik, ... přebírání modelu chování

# Následky svědectví DN

- pocity úzkosti, bezmoci
- regrese, (noční pomočování, žvatlání, noční můry a děsivé sny)
- pocity ztráty, vzteku, smutku, zmatku, deprese, nízké sebevědomí
- vina – cítí odpovědnost za týrání
- stud – „to se nikomu jinému nestává“
- strach – z vyjádření pocitů (vztek), z rozvodu nebo separace od rodičů
- zmatek – konfliktní oddanost (láska/nenávist)
- vztek – kvůli násilí, týrání, zmatek
- deprese – pocit bezmocnosti a neschopnosti změnit věci
- smutek – ze ztráty

# DN a trestní právo

- 1. ledna 2007 zákon č. 135/2006 Sb - posíleny i pravomoci policie a soudu
- Policie - vykázání (10dnů), soud – předběžné opatření
- od 1. července 2004 TČ týrání osoby žijící ve společném obydlí - odnětí svobody na šest měsíců až na čtyři roky. 2-8let, jestliže čin spáchají zvláště surovým nebo trýznivým způsobem anebo způsobí poškozenému těžkou újmu na zdraví, nebo spáchají-li takový čin nejméně na dvou osobách, nebo páchají takový čin po delší dobu.

# Organizace pomáhající obětem DN

Bílý kruh bezpečí ([www.bkb.cz](http://www.bkb.cz))

- *pomoc obětem trestných činů*
- informace o domácím násilí
- telefonická linka Dona pro oběti domácího násilí
- služby pro oběti trestných činů a příbuzné
- praktické rady
- legislativa
- přednášky, semináře, kongresy, publikace



# Organizace pomáhající obětem DN

*Acorus (www.acorus.cz) pomoc ženám obětem domácího násilí a jejich dětem*

- krizová telefonní linka
- e-mailové poradenství
- ambulantní pomoc
- krizová pomoc, krizové lůžko (max 5 dní)
- azylový dům
- následná pomoc





# Organizace pomáhající obětem DN

Rosa ([www.rosa-os.cz](http://www.rosa-os.cz))

- informace o domácím násilí
- psychosociální poradenství
- Azylový dům
- prevence domácího násilí - semináře a přednášky
- vydávání informačních letáků
- sos linka

# Literatura



- Al Marrewa (2002). Nenechte si ubližovat. Praha: Portál.
- Čírtková, L. (2014). Viktimologie pro forenzní praxi. Praha: Portál
- Fojtík, I. (1994). Sebeobrana ženy. Praha: Olympia.
- Novák, M. (ed) (2007). Jujutsu: více než sebeobrana : komplexní příprava, aplikace technik, sebeobrana ženy. Praha: Grada.
- Rollová, K. (2005). Staňte se svým bodyuardem. Praha: Albatros.
- Rýč, B. & Petrů, V. (2010). Sebeobrana pro ženy. Praha: Grada.
- Smit, S. (1999). The South African woman s guide to Self-Defence. Cape Town: Struik
- Wright-Martell, C. (2011). Knack Self-defense for Women. Guilford: Morris Book
- ...