



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 physical defense technique. She is holding a red pepper spray can in her right hand, with a stream of white powder or gas being directed towards her left hand, which is held up palm facing forward. The background is dark.

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 hand pressed against 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

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

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)

- *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)

- 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
- ...