

# **Domácí násilí - Praktické rady a zkušenosti**

## **Znáte-li ve svém okolí někoho, kdo je obětí domácího násilí, řiďte se následujícím**

- Víte-li o někom, kdo je obětí domácího násilí nebojte se mu nabídnout svoji pomoc. Počítejte však s tím, že taková osoba se za svůj osud velmi stydí a není pro ni o tom, co prožívá snadné hovořit.
- Přistupujte k ní s velkým pochopením. Zdůrazněte jí, že není sama, kdo něco podobného prožívá, že v podobné situaci se nachází mnoho žen. Pohovořte s ní o tom, jak se násilí vyvíjelo.
- Především buďte dobrým posluchačem. Rozhodně se jí však nesnažte donutit k rozhodnutí. Jen ona sama se musí rozhodnout, bude-li týrání dále snášet. Mějte pochopení, že je pro ni velice těžké násilného partnera opustit. Snažte se jí dodávat odvalu hledat řešení své situace a pomozte jí, aby se ve své situaci vyznala.
- Zeptejte se jí, jestli utrpěla fyzické zranění. Pokud ano, jděte s ní k lékaři a doporučte jí ať si nechá vystavit lékařský nález o svém zdravotním stavu. Pokud se tak rozhodne, pomozte jí nahlásit napadení na policii.
- Doporučte jí návštěvu specializované poradny.
- Jestliže se chystá k tomu opustit domov, pomozte jí. Nikdy jí však nenutíte k tomuto chování, pokud ona sama má pocit, že by se tak ocitla v ještě větším nebezpečí.

## **Jste-li Vy sám/sama obětí domácího násilí a chcete od partnera odejít, mějte na paměti**

- Především si uvědomte, že násilí, kterému se nezabrání už v zárodku má tendenci gradovat.
- Napadl-li vás partner fyzicky, jděte k lékaři a nechejte si vystavit lékařské potvrzení o rozsahu svých zranění. V případě trestního řízení bude toto potvrzení znamenat jeden z vašich rozhodujících důkazů.
- Zjistěte si, kam se můžete obrátit o pomoc (specializovaná centra, poradny, krizová zařízení, oddělení péče o děti, vaši rodiče, dobří přátelé).
- Dávejte si velmi bedlivý pozor na to, komu se svěříte se svými plány ohledně útěku, místa budoucího pobytu. Někdo může informovat vašeho partnera. Zbytečně se nesvěřujte.
- Rozvažte si dobře, co o svém odchodu řeknete dětem, jako základní kritérium při tom zvažte jejich věk. Otce před nimi nekritizujte.
- Važte si sama sebe, za svůj osud se nestyďte, vy přece nejste odpovědná za chování někoho jiného.
- Pamatujte si, že je lepší být po nějakou dobu sama než žít s násilníkem.
- Uvědomte si, že když odejdete máte šanci vytvořit s někým dobrý vztah.

## **Rozhodnete-li se pro rozvod, nezapomeňte na následující kroky**

- Veškeré důležité dokumenty raději odstraňte z bytu. To se týká zejména nájemních a kupních smluv k bytu samotnému i k veškerému dalšímu nemovitému majetku. Odneste si svůj rodný list, oddací list a rodné listy svých dětí.
- Pokud spolu máte děti, tak podejte návrh na předběžné opatření na svěřeni dětí do vaší výchovy do doby po rozvodu. Spolupracujte s oddělením péče o děti na vašem obecném či městském úřadě.
- Určitě nezapomeňte na pas svůj a pas svých dětí. Pokud má váš manžel děti v pasu zapsány, upozorněte pasové oddělení na skutečnost, že se rozvádíte.
- Zablokujte společné účty. Pokud to nemůžete udělat, pak vyberte konto a peníze vložte na účet znějící pouze na vaše jméno.
- Přesměrujte si veškerou poštu z místa svého bydliště do zaměstnání nebo si vyříd'te P. O. Box.
- Nepouštějte se do hry na naschvály.
- Pokuste se do sporu nezatahovat jak svoje, tak partnerovi rodiče. Partnerovým rodičům dejte najevo (nejlépe formou dopisu), že skutečnost, že se rozvádíte, neznamená, že oni přijdou o vnoučata.

## Bezpečnostní plán

Když odcházíte od násilného partnera, nezapomeňte si s sebou vzít:

- občanský průkaz, rodný list a rodné listy vašich dětí
- školní a zdravotní záznamy vašich dětí
- vaše peníze, vkladní knížky, doklady o pojištění a sporožiru, kreditní karty
- doklady, které mohou prokázat váš podíl na společném majetku (např. kupní smlouva, nájemní smlouva, dekret na byt)
- osobní věci, oblíbenou hračku dítěte
- léky pro vás i pro vaše děti
- adresář se základními adresami, vizitky
- pokud nejste v přímém ohrožení života, neodcházejte bez dětí