

#POZNAMJU

HOVORÍM
NIE

Poznáte ženu, ku ktorej sa partner alebo manžel správa násilne? Čo môžete urobiť?



AKO ZISTÍM
ŽENA ŽE
ZAŽÍVA
NÁSILIE?

Násilie na ženách v partnerských vzťahoch je často krát zvonku neviditeľné. Väčšinou k nemu dochádza **doma**, za zatvorenými dverami, kde nie sú prítomní iní ľudia. V dôsledku toho blízke okolie nemusí vedieť o tom, že ich priateľky, známe, kolegyne alebo príbuzné zažívajú **násilie**.

V správaní žien existujú **signály**, ktoré môžu naznačovať, že nejaká žena vo vašom blízkom okolí zažíva násilie zo strany svojho partnera alebo manžela.

SLEDUJTE SIGNÁLY

- Obmedzenie, alebo prerušenie kontaktov.
- Postupné vzdávanie sa vecí, ktoré žena zvykla robiť a ktoré ju bavili.
- Rušenie stretnutí, na ktorých sa dohodnete, alebo náhly odchod zo stretnutia.
- Napätie a nervozita počas stretnutia.
- Časté telefonáty a správy, ktorými násilný partner ženu neustále kontroluje.
- Častejšie absencie v práci, alebo zranenia a iné fyzické problémy, ktoré žena nevie vysvetliť, alebo sú jej vysvetlenia nepravdepodobné.
- Nedôvera k iným ľuďom.
- Úľakové reakcie na rôzne, aj bežné, podnety z okolia pripomínajúce situáciu násillia (napríklad rôzne zvuky, prudké pohyby a pod.).
- Žena môže pôsobiť akoby bola neustále v strehu alebo v napätí.
- Postupné alebo náhle zmeny v správaní.

Tieto signály si je vždy dobré so ženou overiť, ak o tom s vami bude chcieť hovoriť.

Reakcie žien na situáciu násillia môžu byť rôzne, rovnako ako sú rôzne aj ženy.

AKO ZISTÍM,
ŽE SA MUŽ
SPRÁVA
K SVOJEJ
PARTNERKE
NÁSILNE?

Muži, ktorí sa správajú násilne k svojim partnerkám, sa tak zväčša nesprávajú k svojmu okoliu – k svojim kolegom a kolegyniam, priateľom, známym alebo nadriadeným. Preto zostáva násilie, ktorého sa dopúšťajú na svojich partnerkách, pre ich okolie a príbuzných nezriedka skryté. Mnohí muži, ktorí sa k svojim partnerkám správajú násilne, sú svojim okolím vnímaní ako príjemní a zábavní spoločníci. Existujú rôzne mýty o tom, že násilne sa správajú väčšinou muži, ktorí pijú alebo muži s nižším vzdelaním. V skutočnosti to tak nie je. Muži, ktorí sa správajú násilne, sú rôzneho vzdelania, veku, spoločenského a ekonomického postavenia, etnickej príslušnosti alebo národnosti. Je ťažké zvonku zistiť, či sa muž správa k svojej partnerke násilne. Ak máte podozrenie, že sa nejaký muž vo vašom okolí správa k svojej partnerke násilne, mohli ste si všimnúť niektoré z nasledujúcich signálov.

SIGNÁLY NÁSILNÉHO PARTNERA

- ŽIARLIVOSŤ A MAJETNÍCKOSŤ
- ZHADZOVANIE PARTNERKY NA VEREJNOSTI
- KONTROLA
- NEGATÍVNY POSTOJ A NEREŠPEKT K ŽENÁM
- RÝCHLE NADVIAZANIE VZŤAHU
- OBVIŇOVANIE OKOLIA ZO SVOJICH PROBLÉMOV

ČO
MÔŽEM
UROBIŤ?

Násilie na ženách v partnerských vzťahoch nie je súkromný problém. Je to spoločenský problém a týka sa nás všetkých. Je dôležité, aby sme mali informácie o jeho skutočných príčinách, dôsledkoch a o možnostiach pomoci a podpory pre ženy a vyvodzovali zodpovednosť voči mužom, ktorí sa správajú násilne.

- Pokúste sa čo najviac dozvedieť o násillí na ženách v partnerských vzťahoch a o možnostiach pomoci a podpory pre ženy, ktoré ho zažívajú.
- Nebudte voči násilliu na ženách ľahostajní a ľahostajné.
- Vaša ľahostajnosť umožňuje mužom, ktorí sa správajú násilne, beztretné v takomto správaní pokračovať.
- Snažte sa vo svojom okolí odstraňovať mýty o násillí, ktoré v spoločnosti existujú.
- Žarty o násillí nie sú smiešne, pomáhajú udržiavať násilie.
- Ozvite sa proti takémuto žartovaniu.
- Ak poznáte vo svojom okolí ženu, ktorá zažíva násilie, pokúste sa s ňou o jej situácii hovoriť a ponúknite jej pomoc a podporu.
- Nezabúdajte na riziká. Násilní muži kontrolujú svoje partnerky (kam idú, s kým sa stretnú, kontrolujú im telefóny, emaily a sociálne siete), preto je dôležité, aby ste zväžili ako a kedy budete so ženou komunikovať, aby ste ju neohrozili.

ako hovoriť o násillí so ženou?

Ženy, ktoré zažívajú násilie môžu prežívať rôzne pocity, ktoré im bránia o svojej situácii hovoriť s blízkymi ľuďmi. Môžu sa obávať reakcie svojho okolia. Mohli zažiť, že ich skúsenosť niekto spochybnil alebo ich z násillia obvinil. Môžu mať strach z toho, že sa ich partner dozvie, že s niekým o násillí hovorili a vystupňuje násillné správanie. Tieto pocity a obavy sú opodstatnené a často vyplývajú z reálnej skúsenosti žien.

Odsudzujúci alebo obviňujúci postoj zo strany blízkych ľudí alebo inštitúcií prehľbuje izoláciu žien a sťažuje im odchod od násillného partnera.

Pre blízkých ľudí môže byť ťažké so ženou o situácii násilia hovoriť.

Možno máte predstavy o tom, čo by mala žena v situácii násilia robiť

Môžete prežívať pocity frustrácie, hnevu alebo bezmocnosti.

Je však nesmiernne dôležité, aby ste vždy rešpektovali skúsenosť a rozhodnutia ženy.

AKO HOVORIŤ O NÁSILÍ SO ŽENOU

PODPORTE JU V JEJ ROZHODNUTIACH

- Overte si, či žena zažíva násilie a popíšte jej, čo ste si všimli bez toho, aby ste to hodnotili.
- Opýtajte sa jej, či chce s vami o svojej situácii hovoriť.
- Ak vám povie, že s vami o svojej situácii nechce hovoriť, rešpektujte to.
- Povedzte jej, že ak bude chcieť s niekým hovoriť, môže za vami prísť.
- Ak s rozhovorom súhlasí, nájdite si na rozhovor bezpečné miesto, kde vás nebudú rušiť a počuť iní ľudia.
- Vypočujte si, čo vám chce žena povedať.
- Vyjadrite jej podporu a povedzte jej, že si vážite jej dôveru.
- Povedzte jej, že je vám ľúto, čo zažíva a dajte jej najavo, že jej veríte.
- Povedzte jej, že násilie je trestný čin a že nikto nemá právo sa k nej takto správať.
- Povedzte jej, že za násilné správanie je vždy zodpovedný ten, kto sa ho dopúšťa, nie ona.
- Opýtajte sa ženy, čo potrebuje a či je niečo, čo pre ňu môžete urobiť.
- Môžete jej ponúknuť podporu alebo praktickú pomoc, napríklad s deťmi a inými každodennými záležitosťami.
- Ponúknite žene, že jej pomôžete vyhľadať informácie o násilí na ženách a dostupných miestach pomoci a podpory.

ako nehovoriť o násilí so ženou?

- Nespochybnujte to, čo vám žena hovorí a čo cíti.
- Neobviňujte ju z násilného správania jej partnera.
- Nehovorte jej, že sa mohla správať inak a neprovokovať ho.
- Za násilie nesie zodpovednosť vždy ten, kto ho pácha.
- Neprenášajte na ženu zodpovednosť za zastavenie násilia.
- Nepýtajte sa ženy "Prečo neodíde," alebo "Ako s ním môžeš po tom všetkom zostať?".
- Nezl'ahčujte násilné správanie jej partnera.
- Nehovorte žene, že to nie je až také zlé alebo že sa jej partner takto správal možno iba preto, lebo nemal dobrý deň alebo si viac vypil.
- Pre násilie neexistuje žiadne ospravedlnenie.
- Nevyvíjajte na ženu tlak, aby z násilného vzťahu odišla a nevnučujte jej riešenia a rozhodnutia.
- Ženy samé najlepšie vedia, ktoré kroky sú pre ne a ich deti bezpečné a ktoré nie.
- Nepodnikajte žiadne kroky bez vedomia ženy, pokiaľ nie je priamo ohrozený jej život a zdravie alebo život a zdravie jej detí.

ŽENSKÉ PRÁVA SÚ ĽUDSKÉ PRÁVA

1 K násilíu na ženách v partnerských vzťahoch značne prispieva vysoká tolerancia násilia v spoločnosti. Ak tolerujeme násilie v akejkoľvek situácii a voči komukoľvek, vyjadrujeme postoj, že je v poriadku ak sa niekto k iným ľuďom správa násilne. Hovoríme tým aj to, že sú skupiny ľudí, ktorých práva sú nadradené právam iných ľudí.

2 Ľudské práva sú nám dané všetkým rovnako. Nemusíme si ich zaslúžiť. Nikto nemá právo nám tieto práva upierať alebo ich beztrestne porušovať.

3 Násilie páchané na ženách berie ženám možnosť plne si uplatňovať a užívať ľudské práva a slobody.

VŠETKY ŽENY MAJÚ PRAVO

bez ohľadu na ich spoločenské a ekonomické postavenie, vzdelanie, etnickú a národnú príslušnosť, náboženské vyznanie, vek a sexuálnu orientáciu.

NA ŽIVOT
NA ROVNOSŤ
NA SLOBODU A OCHRANU OSOBY
NA ROVNAKÚ OCHRANU PODĽA ZÁKONA
NEBYŤ NIJAKÝM SPÔSOBOM DISKRIMINOVANÁ
NEBYŤ PODROBENÁ MUČENIU ALEBO INÉMU KRUTÉMU, NEĽUDSKÉMU ALEBO PONIŽUJÚCEMU ZAOBCHÁDZANIU

SÚ TO PRÁVE TIETO ZÁKLADNÉ PRÁVA ŽIEN, KTORÉ SÚ V DÔSLEDKU NÁSILIA VÁŽNE A OPAKOVANE PORUŠOVANÉ.

S KÝM SA MÔŽEM PORADIŤ?

Ak vo vašom okolí poznáte ženu, ktorá zažíva násilie a potrebujete sa poradiť, môžete sa obrátiť na organizácie a inštitúcie. Informácie, ktoré získate môžete poskytnúť žene, o ktorej viete, že zažíva násilie. O konkrétnych krokoch sa však potrebuje žena rozhodnúť slobodne sama.

Informácie o dostupných miestach pomoci a podpory pre ženy na Slovensku poskytuje **bezplatná non-stop**. Národná linka pre ženy zažívajúce násilie

0800 212 212