

Důkaz lásky, nebo násilí?



O násilí v blízkých vztazích

**SO
FA**



Všude dobře, doma nejlop? je film o násilí v blízkých vztazích. Ne pro každého z nás jsou domov a blízké vztahy vždy bezpečné.

Na konci příručky jsou informace, kde hledat pomoc, pokud se s násilím setkáte, pokud se dopouštíte násilí nebo pokud budete později v životě potřebovat pomoc, případně pokud bude pomoc potřebovat někdo z vašich příbuzných či přátel.

Násilí vzbuzuje emoce

Téma násilí, stejně jako film, může vyvolávat silné emoce, a to jak u těch, kdo násilí nezažili, tak u těch, kdo s ním mají vlastní zkušenost.

Někdo může reagovat vztekem, jiný třeba smutkem

Někteří z vás možná budou mít chuť sdílet příběhy, které slyšeli, někdo může vyprávět o svých vlastních zkušenostech s násilím. Jiní třeba budou mít chuť odejít, protože nebudou chtít o násilí mluvit v přítomnosti ostatních. Někteří z vás se také mohou **snažit zvládat emoce** tím, že budou odvádět pozornost od tématu, mluvit o něčem jiném nebo na dané téma dělat vtipy. Další mohou reagovat podrážděním a **vztekem**, zatímco jiní mohou být **zamlklí a smutní**. Někteří si budou chtít v průběhu nebo po promítání filmu **promluvit** s dospělým. Všechny tyto reakce jsou **v pořádku**.



Navenek není poznat, kdo zažil násilí nebo kdo se násilí dopouští

Je mnoho lidí, kteří byli vystaveni násilí a mnozí lidé mají problém s agresí nebo se násilí sami dopouštějí. Proto je nutné se při práci s tímto tématem chovat k ostatním laskavě a s respektem.

Jak násilí předcházet?

Chceme-li násilí předcházet, zmírnit jeho dopady a pracovat na jeho zastavení, musíme mít odvahu o něm mluvit a **říkat věci tak, jak jsou**, učit se násilí rozpoznávat a vnímat násilí vůči blízkým jako něco, co není v pořádku.

Navenek není poznat, kdo zažil násilí nebo kdo se násilí dopouští.

Do násilí v blízkých vztazích můžeme zařadit domácí násilí, násilí v partnerských vztazích v době dospívání a v dospělosti, násilí na dětech nebo násilí na seniorech. Film je prostředkem, jak s tématem pracovat. Tento materiál se zaměřuje hlavně na prevenci násilí v partnerských vztazích a na násilí na dětech v rámci blízkých vztahů. Nezaměřuje se na zanedbávání dětí a sexuální zneužívání dětí.



Při práci s násilím rozlišujeme také tyto pojmy:

- ~~~~~▶ **Vztek a hněv** jsou normální emoce, kterými reagujeme, když jsou narušené naše hranice, je toho na nás moc, potřebujeme překonat překážky či se cítíme v ohrožení. Je například přirozené, že **vzteky zakřičíme**, když nás při přecházení někdo málem přejede. Někdy vyjadřujeme vztek, i když ve skutečnosti cítíme smutek nebo strach. To, že je někdo na nás našťvaný nebo má vztek, **může být nepříjemné**, ale pokud pocity vyjadřuje, aniž by nám ubližoval, ponižoval nás nebo nám vyhrožoval, nejedná se o násilí.
-
- ~~~~~▶ **Konflikt** znamená střet různých názorů, postojů či pocitů. Může se jednat o konflikt s druhou osobou, kdy dotyční mají různé názory, ale většinou ani jeden nemá takzvaně navrch. Konflikt může vyvolávat emoce, ale **neměl by vzbuzovat strach z druhého**. Příkladem konfliktu je, když se rodiče po rozvodu **nemohou dohodnout** na tom, jak se budou střídat v péči o děti, nebo když se partner a partnerka neshodnou na tom, kdo bude dělat domácí práce. Konflikty se dají zvládat různými způsoby.
-
- ~~~~~▶ **Agrese** je chování s cílem někoho nebo něco poškodit, může být namířená i vůči sobě samému. Agrese je například sebepoškozování nebo ničení věci, které nemá za cíl zastrašit druhé. Někdo může reagovat **agresivně v situacích**, kdy se cítí ohrožen nebo když zažívá silné emoce, má vztek nebo je našťvaný. Pokud někdo osamotě **vzteky praští svým telefonem o zem, jedná se o agresi**. Pokud tak rozbije svůj telefon, aby zastrašil svou partnerku, protože dělá něco, co se mu nelíbí, jde o násilí. Agresivně se také mohou lidé chovat tehdy, když se k tomu cítí být nuceni společenskými normami, například když se to od nich očekává v souvislosti s genderovou rolí.
-



Co je násilí a jak ho můžeme poznat?

Násilí v blízkých vztazích může být **fyzické, psychické, digitální, materiální, sexualizované a latentní.**

Násilí není v pořádku a definujeme ho jako:

Čin namířený proti druhému člověku, který mu má ublížit, způsobit bolest, zastrašit ho nebo ponížit, aby jednal proti své vůli, respektive aby nejednal podle své vůle.

Za násilí má odpovědnost ten, kdo se ho dopouští.

Fyzické násilí

je např. to, když dá partner své partnerce **facku**, když ji tahá za vlasy, strká do ní, hází po ní věci nebo ji drží a brání jí v pohybu proti její vůli. Vážnou formou násilí je **škrcení**, kdy dotýčný/á může být v ohrožení zdraví a života. Příkladem fyzického násilí je i to, když rodič uhodí své dítě třeba přes zadek, **na tvář** nebo jinou část těla, **tahá jej za vlasy** atp. Vážnou formou násilí je, když rodič bije dítě páskem nebo jiným předmětem. K formám fyzického násilí patří také to, když někdo druhého proti jeho vůli někde zamkne a odmítá ho pustit.

Psychické násilí

K psychickému násilí se řadí užívání **nadávek** jako: děvka, hajzl, debil, slaboch a další. Psychické násilí je, když dívka vyhrožuje svému příteli tím, že si ublíží, když se s ní rozejde. Psychické násilí je také to, když rodič **ponižuje** své dítě a říká mu, že je **k ničemu, že je neschopné**, že se raději nemělo narodit. K psychickému násilí patří také **přílišná žárlivost**, která se může projevat tak, že partner svou partnerku kontroluje, kde a s kým byla, nebo čte její zprávy, sleduje ji nebo jí **vyhrožuje** fyzickým násilím. Psychickým násilím je i to, když partner svou partnerku **přehlízí a ignoruje**, aby ji donutil chovat se jinak, než sama chce. Nebo když jeden ve vztahu kontroluje druhého skrze finance, například tím, že **hlídá a sleduje nebo omezuje jeho platby**.

Digitální násilí (kybernásilí)

je násilí realizované skrze informační a komunikační technologie. Zahrnuje například to, když partner svou partnerku **sleduje přes aplikace** na sledování polohy, posílá jí zprávy typu: „**Vím o každém tvém kroku.**“ nebo jí jinak obtěžuje v digitálním prostoru. Dalším příkladem digitálního násilí je **zneužití intimních či jinak citlivých fotografií** a videí tím, že je někdo proti vůli druhého rozešle nebo zveřejní na internetu, nebo tím, že to udělá, **vyhrožuje**. Dále sem patří zesměšňování a výhrůžné nebo ponižující komentáře v on-line prostoru.

➤ Materiální násilí

Za materiální násilí označujeme násilí na věcech. K materiálnímu násilí patří například to, když jeden z partnerů druhému rozbije telefon, zničí svůj vlastní telefon, **aby druhého zastrašil**, nebo mu zničí například oblečení či oblíbený předmět; dále je to házení věcmi nebo bouchání do stolu a stěn **v přítomnosti** druhého. O násilí jde proto, že takové chování vyvolává **strach**, že se násilí může obrátit přímo proti druhému člověku.

➤ Sexualizované násilí

zahrnuje nepříjemné nebo **ponižující komentáře** typu: „Ty máš hnusný zadek.“ „Tobě se ani nepostaví.“ „Ty prodejná děvko.“ Dále jsou to doteky proti vůli druhého, například sahání na prsa, stehna nebo mezi nohy, či **nucení** někoho k líbání. Patří sem také to, když někdo nutí druhého, aby se proti své vůli **dotýkal** svých vlastních intimních míst nebo intimních míst druhého, nucení k sexu nebo k sexuálním praktikám, které druhý nechce dělat, a znásilnění. **Znásilnění je sex bez souhlasu druhého**, dále sex s člověkem ve stavu, kdy dotyčný není schopný dát k sexu souhlas, protože je opilý nebo spí, nebo když souhlas dal a pak ho odvolal, a také nucení k sexu násilím. Znásilnění je i nucení k orálnímu sexu nebo jiným sexuálním praktikám. Člověk, který je sexualizovanému násilí vystaven, může reagovat různě, **například tím, že zamrzne a nebrání se**, což může vyvolat dojem, že se sexem souhlasí. Jedná se ale o obrannou stresovou reakci na ohrožení v situaci, kdy je člověk napaden.

➤ Latentní násilí

projevuje se tím, že následky násilí přetrvávají i v situacích, kdy k přímému násilí nedochází. Často se jedná o napjatou atmosféru. Člověk, na kterém je páčáno násilí, se bojí, že k násilí dojde znovu, a proto se chová opatrně a ze všech sil se tomu snaží předejít. Žít ve strachu narušuje vztahy, člověk se tak nemůže uvolnit a být sám sebou.



K partnerskému násilí dochází nejčastěji v dospívání a v mladém věku.

Důkaz lásky, nebo násilí?

Jak si představujete, že by se partneři měli k sobě ve vztahu vzájemně chovat?

Vztah může začít intenzivním zamilováním, ale postupně se objevují nadávky, výhrůžky nebo kontrola a žárlivé scény. Ty se mohou odehrávat před druhými, ale také jen když jsou partneři o samotě. Pro okolí pak může být těžké uvěřit tomu, že ten, **kdo navenek působí zábavně nebo přitažlivě, v soukromí vyhrožuje nebo jinak ubližuje**. Může to začít například tím, že někdo druhému ve vztahu začne říkat: „*Proč máš zaheslovaný mobil, když já nic neskrývám?*“ A postupně vyvíjí stále větší nátlak a začne druhého sledovat. Dále se může objevit situace, kdy partner svou partnerku napadne, dá jí facku, když chce jít ven se svými kamarádkami. V takovém vztahu pak začíná být **narušená důvěra a také intimita**.

Někteří lidé se domnívají, že žárlivost a výroky typu „**Pokud se rozejdeme, zabiju se.**“ jsou důkazem lásky. Láska ale znamená chtít pro druhého to nejlepší – součástí partnerského vztahu nemá být kontrola toho, co druhý dělá. Po násilí se často objevují pokusy o nápravu, kdy se říká: „**Tohle se už nikdy nestane.**“ Nehledě na to je ale důležité, abychom o násilí mluvili. To platí pro ty, kdo jsou mu vystaveni, i pro ty, kdo se ho dopouštějí. A především je důležité vyhledat pomoc, aby se násilí dál nešířilo a mohli jsme ho zastavit.

K násilí dochází také v rozmanitých vztazích (například lesbických, gay nebo queer). Ukazuje se, že je často těžké o násilí v takových vztazích mluvit, **protože se člověk musí takzvaně „vyoutovat“ rovnou dvakrát** – jako člověk, který násilí zažil nebo



se ho dopouští, a zároveň jako ten, kdo má otevřeně přiznat svou orientaci.

Proč se lidé dopouštějí násilí?

Na tuto otázku neexistuje jednoduchá odpověď. **Ti, kdo mají problém s agresí a násilím, říkají, že je těžké si takový problém přiznat a mluvit o něm.** Někteří se stydí za to, že ubližují partnerovi, partnerce nebo svým blízkým, a snaží se násilí zlehčovat. Nebo sami sebe a druhé přesvědčují o tom, že se to stalo jen párkrát a že se to už znovu nestane. Lidé často hledají příčinu násilí u druhých nebo v situaci, ve které se nacházejí. Je proto důležité o násilí mluvit, jasně ho pojmenovat a převzít za něj odpovědnost, abychom s ním mohli něco udělat. To, zda někdo začne mít problémy s násilím, je ovlivněno mnoha faktory.

Ti, kdo se dopouštějí násilí, často mluví o tom, že se v některých situacích rozzuří a ztrácejí nad svým chováním kontrolu, že mají pocit, že je druzí nerespекtují. Například že **partnerka flirtuje s cizími muži nebo že je jejich děti neposlouchají.** Mají často pocit, že je druzí nepřijímají nebo k nim nemají důvěru. Tato nedůvěra, strach a pocit méněcennosti často pramení z traumatických zážitků z dětství a dospívání. Mnoho z těch, kteří se dopouštějí násilí, **samo zažilo násilí na sobě, mezi rodiči nebo byli vystaveni zanedbávání či sexuálnímu zneužívání.** Mnoho z nich začalo mít problémy s násilím a agresí již v dospívání. To, zda bude mít někdo problém s násilím, souvisí také s tím, jak je k násilí tolerantní společnost, ve které žijeme, například tím, **co je ve vztazích považováno za normální** a jestli se o násilí otevřeně hovoří. Dále je násilí ovlivněno tím, jak velké jsou mezi lidmi rozdíly a jestli je mezi muži a ženami rovnost. Pokud není mezi ženami a muži rovnost, ovlivňuje to vztahy. K tomu dochází například tehdy, když si myslíme, že by muž měl mít ve vztahu nad ženou převahu a moc.

Jak můžeme násilí zastavit?

Všichni můžeme přispět. Například tím, že o násilí začneme **mluvit**, že budeme vědět, co násilí je, a že se vůči němu ve všech jeho formách vymezíme. Za násilí se lidé mnohdy stydí, mají **pocity viny**, a proto může být těžké se svěřit s tím, že jsme mu vystaveni. Důležité je, aby ti, kdo jsou násilí vystaveni, byli **ochráněni** a mohli si říct o pomoc. A aby ti, kterým se svěřili, brali násilí vážně, byli schopni jim naslouchat a věděli, že **za násilí má**



odpovědnost ten, kdo se ho dopouští. Někdy se ten, kdo se dopouští násilí, nezmění, a proto je důležité, abychom se navzájem podporovali a chránili. Pokud se ale změnit chce, je nutné, aby měl možnost o násilí s někým hovořit a zjistil, co je jeho příčinou, aby převzal za své chování odpovědnost a mohl na sobě pracovat tak, aby násilí zastavil. Součástí práce na zastavení násilí je také to, abychom před ním ochránili nastupující generace, protože **násilí má tu vlastnost, že se šíří**, pokud s ním něco neuděláme.

Jaké má násilí dopady?

Násilí ovlivňuje všechny, kdo s ním žijí. Násilí negativně ovlivňuje vztahy mezi lidmi a může traumatizovat ty, kdo jsou mu vystaveni. Násilí **vyvolává strach** a ovlivňuje chování, pocit bezpečí a vztah k sobě samému i druhým. Člověk může mít kvůli násilí problémy ve vztazích, **nižší sebevědomí a sebedůvěru**. Čím déle násilí trvá a čím závažnější je jeho forma, tím větší je pravděpodobnost, že násilí ovlivní psychické a fyzické zdraví člověka.

Jak násilí ovlivňuje děti?

Násilí má velmi vážné dopady na děti, které vyrůstají v rodinách, kde k němu dochází. U těchto dětí existuje větší riziko, že jako dospělí budou násilí znovu vystaveni nebo že se ho budou dopouštět. Na děti, které zažívají násilí mezi rodiči, je pohlíženo jako na děti zasažené násilím. Násilí v rodině, ať už ho děti zažívají přímo, nebo jako svědci, ovlivňuje jejich aktuální psychický stav, školní úspěšnost, jejich vztahy s vrstevníky, učiteli, rodiči a dalšími autoritami. Děti, které zažívají násilí, mohou **trpět úzkostmi, nadměrným stresem, pocity viny, bezmoci a osamocení nebo mohou mít vztek**. Na násilí mohou reagovat agresivním chováním, problémy se zvládáním emocí, sebepoškozováním, ubližováním druhým nebo stažením se do sebe. Pokud zažívají násilí mezi rodiči, **snaží se ho často zastavit nebo ochránit své sourozence a mnohdy mají pocity studu a viny**. Některou z forem násilí zažívají dle statistik 3 až 4 děti v běžné školní třídě, je to tedy téma, které se dotýká nás všech. Děti, které jsou vystaveny násilí, mohou vnímat autority a vztah s autoritami hlavně z pozice strachu, ne z pozice vzájemného respektu, což je také **v kontrastu se základními principy demokracie**.

Více o násilí v blízkých vztazích si můžete přečíst například v knize *Násilí je možné zastavit* od Barbory Jakobsen a Mariuse Råkila, která je volně dostupná na internetu.

Otázky a aktivity k diskusi a zamyšlení

Je těžké o násilí mluvit?

Co vás jako první napadne, když se řekne násilí?

Řekněte, co jste ve filmu viděli a co je podle vás násilí nebo co s násilím souvisí.

Ve filmu je epizoda, kdy se Radek dopustí psychického násilí na Daniele. Myslíte si, že by o tom chtěla s někým mluvit? Co podle vás Daniela potřebuje od svých rodičů, pokud jim o tom řekne?

Co byste dělali, kdyby se vám kamarád svěřil, že dal své přítelkyni facku?

Představte si, že je vám 16 let (platí pro žáky základní školy). Co byste dělali, kdyby se vám kamarádka nebo kamarád svěřili s tím, že ji/ho přítel nebo přítelkyně uhodil/a?

a) Řekl/a bych to jeho nebo jejím rodičům. / b) Řekl/a bych to svým rodičům. / c) Řekl/a bych to učiteli/učitelce. / d) Řekl/a bych to někomu z dospělých ve škole. / e) Mluvil/a bych o tom s jinými kamarády nebo kamarádkami. / f) Zavolal/a bych na policii. / g) Zavolal/a bych na Linku bezpečí. / h) Nic bych neudělal/a.

Dříve se domácímu násilí říkalo „italská domácnost“ a o partnerských vraždách se v médiích mluvilo jako o „rodinných tragédiích“. Násilí na dětech se také stále často označuje jako „výchovné metody“ nebo „fyzické tresty“. Proč si myslíte, že tomu tak je?

Co byste dělali, kdyby se vám kamarádka svěřila s tím, že svému klukovi vyhrožuje, že se zabije, když od ní odejde?

Co byste dělali, kdyby se vám kamarád svěřil, že se jeho táta v noci opil, a on pak slyšel z ložnice křik a jeho máma měla ráno modřinu v obličeji?

AKTIVITA: Zkuste ve skupinách nakreslit rodokmen Erika z filmu. Zakroužkujte stejnou barvou všechny členy rodiny, kteří se setkali s násilím. Proberte, proč je pro každého člena rodiny ve filmu obtížné o násilí otevřeně mluvit?

Otázky a aktivity k diskusi a zamyšlení

Jak se projevuje násilí?

Co si myslíte o tom, že člověk musí pořád dávat pozor na to, co řekne a jak to řekne, aby předcházel násilí? Jak si myslíte, že to ovlivňuje děti v rodině?

Jak se podle tebe cítí a co nejvíc potřebují lidé, kteří jsou vystaveni násilí? Co by měli udělat, a co potřebují ti, kteří se dopouštějí násilí?

Zkuste navrhnout možnosti pomoci pro všechny členy rodiny ve filmu.

Jak vnímáte to, že babička ve filmu omlouvá dědečkovu chování a popírá násilí, k němuž docházelo? Jak si myslíte, že je při tom Radkovi? Jaký vliv má chování prarodičů i rodičů na jeho vztah s přítelkyní Danielou?

Jak násilí ovlivňuje jednotlivé členy, když je Erik doma?

Jaká je atmosféra v rodině, když je Erik v nemocnici? Vidíte ve filmu nějaké dopady násilí, i když Erik není doma?

Radek se pokusí svou mladší sestru zabavit tím, že jí pustí hudbu. Myslíte si, že je to dobrý nápad?

AKTIVITA: Napište dva sloupce s příklady psychického násilí. Nemusíte uvádět jen příklady z filmu. Do jednoho sloupce zapisujete konkrétní výroky, do druhého jednání, které považujeme za psychické násilí. Poté diskutujte o tom, jak psychické násilí ubližuje.



Genderové role

Násilí v blízkých vztazích, které je vidět ve filmu, je tzv. genderově podmíněné. To znamená, že jak se násilí projevuje a proč přetrvává, souvisí i s genderovou nerovností.

Gender představuje soubor vlastností, očekávání a chování, které přisuzujeme ženám a mužům. Z toho pramení rozdělení moci ve společnosti, ale i v rodině.

Genderovými rolemi rozumíme **očekávání spojená s tím, zda jste muž, žena, chlapec nebo dívka, nebo zda se identifikujete s jiným genderem**. Genderové role se utvářejí vlivem rodiny, přátel a společnosti, např. ve škole nebo vlivem médií. To všechno ovlivňuje naše uvažování, pocity a jednání a také naše názory a zájmy. Genderové role se ve společnosti v průběhu času mění a zároveň ve společnosti existují rozdílná pojetí genderových rolí.

Genderové stereotypy

jsou zjednodušující a **zaujaté představy** týkající se vlastností, názorů a rolí lidí ve společnosti, zaměstnání a rodině. Zevšeobecňování mužských a ženských vlastností může vést ke znevýhodnění těch, kdo svým chováním vybočují z daného stereotypu. Příkladem může být tlak na chlapce a muže, kteří mají zájem o tzv. „ženské“ zájmy. Některé genderové stereotypy také přispívají k výskytu násilí tím, že například mohou bránit těm, kdo jsou násilí vystaveni, říct si o pomoc. Například **kvůli stereotypu, že žena má za všech okolností zůstat se svým partnerem, a to i v případě, že se na ní dopouští násilí**, domněnce, že muž nemůže být vystaven násilí, nebo názoru, že si žena může za znásilnění sama, jelikož byla vyzývavě oblečená nebo byla v noci venku. Tyto stereotypy se nezakládají na skutečnosti a datech a jsou odvozeny od našich představ spojených s naší genderovou identitou. Věděli jste například, že téměř 80 % těch, kdo zažili znásilnění, znali toho, kdo je znásilnil? Většina znásilnění se tak neodehrává v parku a je jedno, co máte na sobě.

Genderově podmíněné násilí

Za genderově podmíněné násilí můžeme označit takové násilí, které nepřiměřeně dopadá na ženy nebo na muže. Například hrubé fyzické násilí nebo **sexualizované násilí zažívá nepoměrně více žen**. Je to ale i takové násilí, které je cíleno na ženy nebo na muže nebo osoby s jiným genderem právě z důvodu jejich genderu. Příkladem může být sexuální obtěžování a také útoky na LGBTIQ+ osoby.

Otázky a aktivity k diskusi a zamyšlení

Proč si myslíte, že se ve filmu dopouštějí násilí muži a chlapec, a ne ženy a dívky?

Co se učí děti v rodině o řešení konfliktů ve vztazích a o svých genderových rolích?

Jak vyjadřují ve filmu své pocity ženy a jak je vyjadřují muži?

AKTIVITY:

Diskutujte o tom, jaké genderové stereotypy mohou přispívat k tomu, že v rodině ve filmu přetrvává násilí.

Diskutujte ve skupinách o tom, kdo se ve filmu dopouští násilí a kdo je násilí vystaven.



Otázky a aktivity k diskusi a zamyšlení

Proč je násilí v blízkých vztazích problém pro celou společnost?

AKTIVITY: Zkuste zjistit, kolik lidí v ČR je vystaveno násilí v blízkých vztazích – od partnera nebo partnerky? Kolik lidí zažilo násilí v dětství – přímo na sobě nebo v rodině? Zkuste namalovat koláčový graf a znázornit v něm, kolik procent lidí z české populace bylo vystaveno násilí a kolik násilí zažilo v dětství. To také ukazuje, zhruba jak velká část populace se násilí dopouští.

Myslíte, že by se všichni měli učit o násilí ve škole? A jak by taková výuka měla vypadat?

Jak si myslíte, že se k násilí staví česká společnost?

Zkuste zjistit, jaké má násilí **dopady na zdraví lidí**. Podívejte se například na: Studii negativních zkušeností z dětství – Adverse Childhood Experiences Study.

Jaké má násilí v blízkých vztazích (domácí násilí) ekonomické dopady na společnost? Zkuste najít na internetu studie jeho ekonomických dopadů v ČR a v Evropské unii.

Znáte úmluvu OSN o právech dítěte? Zkuste najít, který článek pojednává o ochraně dětí před násilím.

Jak upravují násilí na dětech české právní předpisy?

U dětí, které zažívají násilí, existuje větší riziko, že budou jako dospělí násilí znovu vystaveni nebo že se ho budou dopouštět, ale také že budou mít horší psychické i fyzické zdraví než ti, kdo násilí vystaveni nebyli. (Anda, R. F., et.al (2006). *The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 174–186)

Máte právo na pomoc

Děti, dospívající i dospělí mohou přispívat k tomu, aby se násilí zastavilo, a každý má také právo na pomoc. Pokud **zažíváte** násilí vy, někdo z vašich příbuzných, váš kamarád nebo kamarádka, pokud **máte problém s agresí nebo se násilím dopouštíte**, promluvte si **s dospělým, kterému důvěřujete**.

Můžete si promluvit s učitelem nebo učitelkou, metodikem nebo metodičkou prevence či školním psychologem nebo psycholožkou.

Mimo školu si můžete promluvit se svým **lékařem či lékařkou** nebo zavolat pracovníkovi orgánu sociálně-právní ochrany dětí (**OSPOD**). Můžete i sami, bez vědomí či souhlasu rodičů, vyhledat pomoc na OSPOD či v některém **krizovém centru**.

Také se můžete anonymně poradit na krizové **Lince bezpečí 116 111**, vyhledat pomoc na specializovaném chatu www.detstvibeznasili.cz či na chatu Linky bezpečí. Další odkazy vám mohou dát pracovníci školy, kteří mají ve škole zodpovědnost za primární prevenci rizikového chování.

Pomoc existuje i pro **dospělé, kteří násilím buď zažívají, nebo se ho dopouští**. V každém kraji existuje například specializované zařízení, tzv. **intervenční centrum**, a organizace, které nabízejí pomoc těm, kdo jsou vystaveni násilí, například: Rosa, Profem, Bílý kruh bezpečí. Pro ty, kdo se **dopouštějí násilí**, existuje dnes například nabídka terapií u organizací: Spondea, Nomia, Liga otevřených mužů, Diakonie Praha, ČSSP – program Viola.

V případech, že jste vy nebo vaši blízcí v ohrožení života či zdraví, volejte Policii ČR na čísle 158.

Nebudte na to sami.



Všude dobře, doma nejlíp?

O filmu

Všude dobře, doma nejlíp?

Den Perfekte Middag

Dánsko

2013

31 min

Režie: Lars K. Mikkelsen. Scénář: Lars C. Detlefsen. Producent & vedoucí projektu: Carsten Holst. Výkonný producent & koordinátor projektu: Jesper Jarl Becker. Kamera: Thomas Gerhardt. Střih: Bodil Kjærhauge. Hudba: Kristian Eidnes Andersen.

Hrají: Lasse: Samuel Heller. Maria: Alberte Blichfeldt. Erik: Morten Kirkskov. Mille: Anne Louise Hassing. Daniella: Kira Lyngaa Hansen. Morten: Lars Knutzon. Birthe: Ulla Henningsen. Zdravotní sestra: Camilla Vinther Jeppesen.

České znění (2022): Radek: Matěj Procházka, mladší sestra: Linda Křišťálová, Daniela: Antonie Rašilovová, matka: Helena Dvořáková, otec: Vasil Fridrich, děda: Zdeněk Maryška, babička: Dagmar Čárová, doktorka: Markéta Stehlíková. Zvuková postprodukce: NAPA Records, obrazová postprodukce: RUR, režie: Philip A. Kiulpekidis.

**Důkaz lásky, nebo násilí?
O násilí v blízkých vztazích**

© Peter Bejder, Peter Have, Red Barnet Danmark, Mica Aps & Globus ApS 2013. Redakce: Jakob Øllgård Hansen. Odborní poradci k dánské verzi: Gitte Jakobsen a Kuno Sørensen. Ideový návrh filmu a kampaně Nazývej věci pravými jmény!: Carsten Holst a Lars K. Mikkelsen, Mica ApS. Fotografie z filmu: Thomas Gerhardt. Překlad do norštiny a úprava: Jannicke Stav, Alternative to Violence.

Překlad do češtiny: Kateřina Křišťůfková a Barbora Jakobsen. Úprava pro český kontext a odborní poradci a poradkyně: Magdalena Olšanová a Lenka Felcmanová – Society for All, Barbora Jakobsen, Jannicke Stav a Henning Mohaupt – Alternative to Violence, Petra Wünschová a Tereza Tetourová – centrum Locika, Šárka Dršková. Fotografie: Alternative to Violence, Kjærestevoldprosjektet. 2023.

Příručka vznikla v rámci projektu Podpora duševního zdraví dětí a adolescentů prostřednictvím zavádění komplexních vzdělávacích programů zaměřených na socioemoční učení a prevenci násilí v blízkých vztazích, aneb Respekt, Rozmanitost, Rovnost, Resilience.

Projekt byl realizován za finanční podpory Islandu, Lichtenštejska a Norska prostřednictvím Fondů EHP – 2014-2021.

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

**SO
FA**

**ALTERNATIVE
TO VIOLENCE**

Centrum
LOCIKA

Důkaz lásky, nebo násilí?
O násilí v blízkých vztazích

Násilí v blízkých vztazích ovlivňuje životy mnoha dětí, mladých lidí, párů, rodin a celé společnosti. Přesto stále velmi málo lidí zná dopady násilí. Na násilí často reagujeme tím, že ho přehlízíme, že mlčíme a nevíme, jak na něj reagovat. Všichni můžeme přispět k prevenci násilí, zmírnění jeho dopadů a zastavení jeho šíření.

**Nikomu neublíží
o násilí mluvit,
mnoha lidem ale
ubližuje, když
o násilí mlčíme.**

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

**SO
FA**

**ALTERNATIVE
TO VIOLENCE**

Centrum
LOCIKA