



MAGDALENIUM

Tvůj malý průvodce (ne)násilnými vztahy

Malý průvodce (ne)násilnými vztahy

Základní souhrn informací o domácím násilí, ale i bezpečných vztazích.

**Jaké jsou znaky
domácího násilí?**

#láskabeznásilí

Jak poznám, že je to na dobré cestě? (green flags)

#láskabeznásilí

Kdy máme ve vztazích zpozornit? (Red flags)

#láskabeznásilí

Jak se bránit před násilím ve vztazích?

#láskabeznásilí

Co dělat, když se domácí násilí objeví v našem okolí?

#láskabeznásilí

Jaké pojmy týkající se násilí ve vztazích bychom měli znát?

#láskabeznásilí

Co je to gesto pomoci?

#láskabeznásilí

Na jaké kontakty se mohu v případě potřeby obrátit?

Typy násilí

FYZICKÉ

facky, bití, strkání, znemožnění pohybu (např. přivazování), házení předmětů,

... ale také třeba

úmyslné odepírání spánku (fyzicky, hlukem, světlem, pohybem, odepírání potravy, nucení škodlivé stravy nebo jiných látek

PSYCHICKÉ

ponižování, zesměšňování, nadávky, manipulace, výhrůžky, vyslýchání, gaslighting...

SEXUÁLNÍ

nucení k intimnímu kontaktu nebo různým sexuálními praktikám proti vůli

EKONOMICKÉ

zneužívání majetku, nemovitostí či financí

SOCIÁLNÍ NÁSILÍ

izolace, omezování či zakazování kontaktu s blízkými, kontrola sociálních sítí, pohybu...

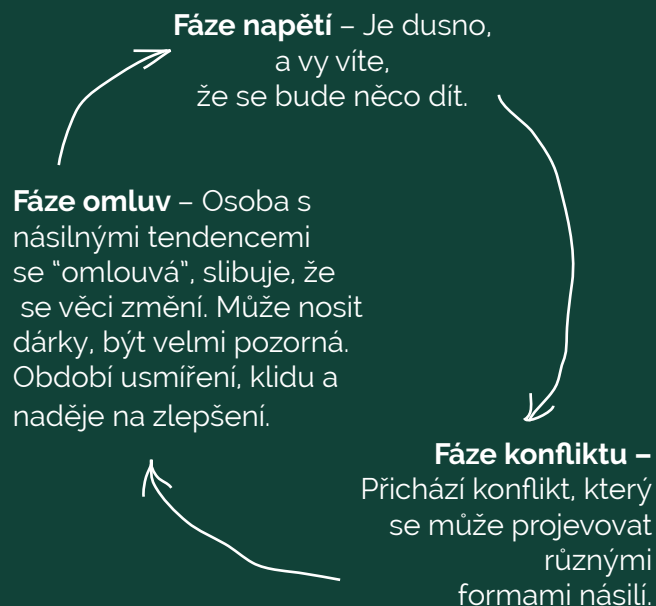
Znaky DN

- Opakovanost - nejedná se o ojedinělý incident
- Dlouhodobost
- Nerovnoměrně rozložené postavení - jeden má moc a kontrolu nad druhým,
- Stupňující tendence - násilí postupně nabírá

Začarovaný kruh nebo taky...

Cyklus násilí

Cyklus násilí je jedním z charakteristických rysů domácího násilí. Jeho znalost nám může pomoci domácí násilí včas identifikovat.



Tato období se neustále opakují. Postupem času se intervaly mezi jednotlivými fázemi zkracují a vytváří jakousi spirálu. Konflikty jsou častější a nabírají na intenzitě. Násilí se pak může dostat do bodu, kdy některé z fází úplně vymizí (např. Fáze omluv).

Statistiky

1 ze 3 žen zažije během svého života nějakou z forem domácího násilí u mužů je to 1 ze 14



50,7 % případů domácího násilí se děje za přítomnosti dětí

30 % mladých lidí ve věku od 16 do 26 let zažilo nebo zažívá dlouhodobé násilí ve vztahu

14 % českých dětí doma zažívá násilí (tj. zhruba 2-3 děti v každé průměrné třídě)

V roce 2022 Policie ČR vykazala ve 1086 případech násilnou osobu ze společného obydlí a označila v těchto případech 928 dětí za děti ohrožené domácím násilím. Intervenční centra v České republice evidují v rámci nízkoprahových kontaktů (v případech, kde k vykazání násilné osoby nedošlo), dalších 818 dětí, které jsou či byly v roce 2022 svědky násilí v rodinách.



Slovníček pojmů

Lovebombing

Jedná se o intenzivní až přehnané projevy náklonnosti provázené nenápadným "nátlakem" na rychlý postup vztahu. Může indikovat počáteční fázi násilného vztahu.

Gaslighting

Jedná se o manipulativní techniku, která spočívá ve snaze manipulátora přimět oběť zpochybňovat vlastní realitu. Manipulátor se takto snaží činit skrze:

překrucování nebo naprosté popírání událostí, zlehčování emocí oběti, přehazování viny, odklánění od daného tématu, ponižování.

Transgenerační přenos

Termín, který popisuje přenos traumatu napříč generacemi. I v případě domácího násilí si přebíráme vzorce chování, které nevědomě opakujeme.

Pokud vyrůstáme v násilném prostředí, existuje velká pravděpodobnost, že jej budeme zažívat ve svých blízkých vztazích i my. Ať už jako oběti nebo osoby s násilnými tendencemi. S odbornou pomocí se však tento cyklus dá prolomit.



Slovníček pojmů

(Kyber)grooming

Jedná se o manipulativní chování, které má skrze budování důvěry a citového pouta k často nezletilé osobě za cíl zneužití nebo jiné ublížení. Může probíhat v online i offline prostoru. Využívá taktik jako je falešná identita, zneužívání citlivých informací, izolace, postupné snižování zábran, úplatky, vydírání...

Victim blaming

Je jev ve kterém se přisuzuje vina za útok oběti, nikoliv pachatelů. Vychází z předpokladu, že každý by měl být schopen se chránit a útokům předcházet. (např. Neměla jít v noci sama parkem.)

Přehazování viny z pachatele na oběť však zbavuje pachatele odpovědnosti za násilné činy.

Násilí by nemělo být tolerováno za žádných okolností...

Když vám někdo ukradne v baru hodinky, taky vám nikdo nebude klást za vinu, že jste si je vůbec dovolili vzít.

Slovníček pojmů

Syndrom uvařené žáby

Je metafora, která vysvětluje proč násilné chování nedokážeme poznat hned na začátku. Když chcete totiž uvařit žabu a vložíte ji do vroucí vody, vyskočí vám. Pokud ji však vložíte do hrnce se studenou vodou, kterou začnete pomalu ohřívat, uvaří se. Násilné chování není zpočátku tak zřetelné. Po čase však zjistíme, že jsme v tom, aniž bychom si to uvědomovali.

Stockholmský syndrom

Jedná se o jev, kdy si oběť vytváří citové pouto ke svému trýzniteli. V prostředí plném strachu a teroru máme totiž tendenci vykládat si jakékoli známky vlídného chování jako projevy lásky nebo náklonosti. Což je právě jeden z důvodů proč mají oběti tendence násilné blízké bránit.

Co dělat, když si myslím, že jsem v násilném vztahu?

- svěřte se blízké osobě, které důvěřujete
- obraťte se na odbornou pomoc – organizace, bezplatné linky, terapie (viz kontakty)
- zapisujte si události do deníku/poznámek

Co dělat, když je v násilném vztahu blízká osoba ?

- Vyslechněte ji, nezpochybňujte co říká a neod-suzujte ji.
- Vyvarujte se nevyžádaných rad, namísto toho zkuste zjistit, zda je tu něco čím můžete pomoci. Budte ji podporou.
- Můžete ji pomoci s vyhledáváním odborné po-moci nebo předat tipy na profily různých organi-zací, literaturu.
- Respektujte přání a potřeby dané osoby. Nesnažte se ji tlačit do něčeho, co sami nechtějí.
- Pamatujte i na vlastní duševní hygienu. Opečovávejte se a pamatujte, že vaším úkolem není nikoho zachraňovat, stačí tu jednoduše být.

#laskabeznásilí

Italská domácnost nebo domácí násilí?

Rozdíl mezi italskou domácností a domácím násilím tkví hlavně v rozložení moci a rolí. V italské domácnosti jsou si oba rovni a role oběti a útočnicka se střídají. Zatímco v násilné domácnosti se jeden vždy podřizuje druhému, a role jsou neměnné. Jeden se bojí a druhý útočí.

Mám sklony k agresivnímu chování. Co s tím?

Už samotný fakt, že si člověk takovou skutečnost uvědomí je základním stavebním kamenem k pro-lomení transgeneračního cyklu nebo dysfunkčních vzorců.

Téměř nikdo se jako násilná osoba nerodí.

Ve většině případů se jedná o naučené chování, které často pramení z hluboce zakořeněných prob-lémů, nevyřešených traumat nebo zkresleného vnímání moci a kontroly.

Vyhledejte odbornou pomoc.

Existují organizace, terapeuti a podpůrné skupiny, které se věnují pomoci osobám na cestě k životu bez násilí.

Naučte se převzít odpovědnost za své činy.

Přerušení cyklu násilí vyžaduje introspekci a sebereflexi. To znamená pochopit příčiny svého chování a usilovně pracovat na rozvoji přiměřených zvládacích strategií.

Vzdělávejte se.

Vzdělávejte se v oblasti zdravých vztahů a způsobů zvládnání hněvu, stresu a frustrace.

Terapie může poskytnout bezpečný prostor pro zkoumání vlastních emocí, řešení nevyřešených traumat a osvojení si schopnosti efektivní komunikace a dovednosti řešení konfliktů.



Red flags ve vztazích

“Je to pohádka”

Na začátku spousta náklonnosti a rychlých příslibů společné budoucnosti. Dokonalý protějšek, který svou extrémní náklonnost po dosažení závazku (vztah, společné bydlení...) stejně rychle odepírá.

“Horská dráha a kolotoč v jednom”

Když je to super ničemu se to nevyrovná, stejně tak jako když je to špatné. Pořád dokola. Nahoru a dolů. Koktejl emocí, který vytváří závislost. Hmm...

“Už to nejsem já.”

Už se neoblékám stejně. Netrávím čas se svými blízkými jako před tím. Nerozhoduju o svém volném čase. Nemám chuť na své koníčky. Zhoršil/a jsem se ve škole/ práci. Čím dál méně se směju. Chovám se podle tebe, ne podle sebe...

Red flags ve vztazích

“Omlouvám se, ale když ty, oni, ono...”

- Když omluvy téměř vždy stejně ve výsledku znamenají, že za to může okolí a hlavně teda TY. Ale tady máš kytku, čokoládu nebo třeba hezkou večerí, zapomenem na to.



“Tak si to tak neber”

- Časté nepříjemné poznámky, narážky, vtípky. Srandy kopec, ale ty se nesměješ. Doma nebo před ostatními, a když se ohradíš tak seš citlivka, vztahovačný člověk. Takhle to přeci... vůbec nemysleli a nebo?

“Dvoji metr”

- Když ty nemůžeš, ale oni ano. A vždycky si najdou způsob, jakým si to okecat.

“Myslím na tvoje dobro...”

- Když říkám, že do tý sukně máš příliš velký stehna. Opravdu si myslíš, že na takovou školu máš? To chceš, aby se ti všichni vysmáli?

“Chodím se svým stalkerem?”

- Ale vždyť to je péče, že mě chce vozit po každé z práce. Pokaždé, i když zrovna nechci. Jde přece o moji bezpečnost. A polohu taky nevypínat, kvůli té bezpečnosti přece. A jak se zajímá! Potřebuje vědět kde jsem, s kým jsem a proč...pořád.



“Mám strach...”

- říct co si myslím, dělat co chci já, někam jít, komunikovat své emoce nebo potřeby, z jejich nálady, že zase udělám něco špatně. Mám strach z jejich reakce.

“Neměli to v životě lehké”

- Násilná historie v rodině, kterou překonali, bez jakékoliv pomoci. Opravdu?

“Tolik toho pro tebe dělám.”

- a taky to mám naustále na talíři. Opravdu je to proto, že to dělat chceš nebo proto, ať se cítím špatně ve chvíli, kdy ti nejdu po ruce?

“Tradiční hodnoty...”

- Chci se o tebe postarat, nemusíš pracovat. Můžeš se starat o domácnost, já vše zařídím. Má to ale háček. Pokud se já starám, ty posloucháš. Jo a jakýkoliv rozhodování je taky na mně, ale budu o tom přemýšlet, pokud hezky poprosíš.

Note: to, že některou z těchto věcí zažíváte nemusí ihned znamenat, že jste v násilném vztahu. Pokud jste se však našli ve více bodech, zvažte konzultaci s odborníkem (viz. kontakty).

Green flags

Je to zelená, když...

Je to konzistentní!

- Když něco slíbím, tak to dodržím. Nikdy to není jednou tak jednou tak. Moje slova se shodují s mými činy. Víš, že se na mně můžeš spolehnout.

Když mluvíš, poslouchám a nehodnotím.

- Nesnažím se hodnotit či zlehčovat tvé myšlenky nebo pocity, chci jim porozumět.

Oba máme své vlastní životy.

- Ty máš své koníčky, přátele, zájmy a já zase ty své. Některé sdílíme a některé ne, a to je v pohodě. Já tě budu podporovat v těch tvých a ty mě v těch mých.

Jsem tvůj největší fanoušek.

Hmm, co k tomu dodat, prostě ti fandím! Mám upřímnou radost z tvých úspěchů.



Green flags

Nebojujeme, jsme tým.

Není to o tom, kdo má nad druhým větší kontrolu. Kdo má pravdu, je víc v pohodě, kdo se víc snaží a kdo méně. Jsme tým, cokoliv děláme není řízeno touhou vyhrát nebo ovládat jeden druhého, záleží nám na shodě a spolupráci.

Respekt, to je oč tu běží.

Komunikujeme spolu a chováme se k sobě s respektem. Nesnažím se překračovat nebo ignorovat tvé hranice, protože ty představují tvůj bezpečný prostor, který respektuji stejně jako ten svůj.

Na mém názoru záleží stejně jako na tvém.

Pokud děláme nějaká společná rozhodnutí, ať už plánujeme rande nebo společnou dovolenou, záleží mi na tom, co si myslíš. Rozhodujeme společně. Stejně jako když se o něčem bavíme, tvůj názor má stejnou váhu jako ten můj.

Nikam nespěcháme, budujeme, a to chce čas.

Někdy to vyjde, ale zpravidla co rychle začíná stejně rychle končí. Pojdme se poznat, dopřejme si k tomu čas.

Green flags

Nečekám, že budu smyslem tvého života a ty tím mým.

- Nehledám v tobě své vlastní naplnění nebo to, že mě zachráníš. Chci ať jsme si rovnocennými partnery na své vlastní cestě. Budeme si bezpečným přístavem, kde sdílíme vše co se nám přihodí. Jsme si oporou v dobách, kdy je to těžké a zároveň společně sdílíme radostné chvíle.

V noci můžeš klidně spát.

Protože víš, že jsme v pohodě. Nemáme velký a častý nahoru a dolů, občas se nepohodnem, ale jinak je náš vztah stabilní. Pro někoho to může být nuda, ale všímáš si toho, jak se díky stabilitě našeho vztahu můžeš soustředit na svůj vlastní růst? A to je samo o sobě vzrušující, ne?

Máme vztah založený na společném porozumění.

- Náš vztah nemusí být založený na vášni. Přitahujeme se, to určitě, ale vašeň není ten hlavní motor. A čím více se poznáváme, vytváříme společný bezpečný prostor, tím se prohlubuje intimita a roste naše vašeň.

Green flags

Nemusíme se vždy shodnout.

...A to je v pohodě. Souhlasíme s tím, že ne-souhlasíme. Občas se můžeme pohádat, ale nesklouzáváme k ponižování nebo shazování. Nakonci můžeme vždy dojít k společnému řešení.

Jsmo upřímní sami k sobě i jeden k druhému.

Říkám ti věci tak jak je cítím, autenticky. Nesnažím se v sobě věci dusit. Dokážu ti ukázat svou zranitelnost, své nejhlubší pocity, které je někdy těžké přijmout. Snažím se to dělat v klidu, na bezpečném místě.

Konstruktivní kritiku neberu jako osobní útok.

Vím, že nikdo z nás není dokonalý. Když mi tedy konstruktivně sděluješ co ti vadí nebo co tě mrzí, nevnímám to jako útok na moji osobu. Vnímám to jako podnět k zamyšlení o kterém se můžeme pobavit.

Máme společné cíle a hodnoty.

Jdeme do vztahu s tím, že víme co chceme. Některé cíle a hodnoty se mohou lišit. Ty základní však máme stejné.

Green flags

Nechci tě měnit k obrazu svému.

Do vztahu jsme šli s tím, že víme jací jsme. Nechodím s tvým potenciálem nebo s nějakou mojí představou o tobě. Přijímám tě tak jak jsi. A ano, občas se mohou naskytnout věci, které se mi nelíbí, a ty ti sdělím. Nebudu tě za ně však shazovat nebo se mermomocí snažit tě měnit.

Opečováváme se, protože chceme.

Ty pečuješ o mně, a já o tebe. Né proto, že z toho chci něco vytěžit, ale proto, že chci.

Nepotřebuju vědět o každém z tvých kroků

Je fajn, vědět co děláš nebo s kým jsi. Díky tomu se cítím bezpečně i já. Pokud si však důvěřujeme nepotřebuju neustálé aktualizace. Když jsme zrovna zaneprázdnění, je v pohodě se na nějakou dobu odmlčet, ať jsme plně přítomni tam, kde se zrovna nacházíme. Určitě pak budeme mít chvíli, kdy si vše povíme.

Note: To, že si všechny tyto body neodškrtnete neznamená, že se okamžitě nacházíte v nezdravém vztahu. Může se však jednat o kompas, který vám může říct, zda jste na dobré cestě. Dále mohou tyto body představovat cíle, které si stanovíte se svými partnery k vytvoření harmonického a hlavně-funkčního vztahu.

Co nám pomůže bránit se před násilím ve vztazích?

Note: Tyto rady můžete využít v případě podezření na domácí násilí i gaslighting. Ten bývá zpravidla součástí psychického násilí.

1. Držte si své hranice.

Důvěřujte svým pocitům.

Ti, kterým na vás záleží je budou respektovat.

2. Zaznamenávejte si události.

Zapisujte si co se stalo, dělejte si screenshoty, nahrávejte si konverzace a následně si tyto materiály procházejte. Pomůže vám to rozpoznat opakující se vzorce chování.

3. Udržujte kontakt s jinými blízkými.

Neizolujte se, bavte se s dalšími přáteli, blízkými.

4. Sdílejte to, co se vám děje.

S někým komu důvěřujete a nejlépe také s odborníkem (terapeut, poradna pro oběti násilí). Pomůže vám to udržet objektivní náhled na danou situaci.

#láskabeznásilí

Co nám pomůže bránit se před násilím ve vztazích?

5. Dbejte na svou duševní hygienu.

Věnujte se tomu, co vás baví a naplňuje.

Zacvičte si nebo třeba meditujte.

6. Rozvíjejte zdravé zvládací strategie.

Nenechte se zviklat chováním násilné osoby/gaslightera. Velmi často totiž čekají, až sami bouchnete, a to pak velmi rádi použijí proti vám. Dejte si pauzu, nebojte se v klidu opustit konverzaci. Najděte způsob jakým se následně uklidnit.

7. Zachovejte si alespoň částečnou autonomii.

Chcete si založit společný bankovní účet? V pořádku. Vlastní účet si však nerušte a ujistěte se, že výplata nebo jiné finanční prostředky, které náleží vám putují na váš osobní účet. Chcete se sestěhovat? Směle do toho. Ujistěte se však, že jste za stejných podmínek oba součástí smlouvy.

Pokud souhlasíte se starostí o domácnost a přenecháte hmotné zajištění na své drahé polovičce, doporučujeme řádnou rozvahu a čas. Vyzkoušejte si alespoň rok společného

Co nám pomůže bránit se před násilím ve vztazích?

8. Přijměte možnost ztráty dané osoby

Někdy je náročné přijmout fakt, že osoba ke které máme nějaký vztah nám ubližuje. Pokud však nedochází ke změně, zvažte přerušeni kontaktu.

9. Úplné přerušeni kontaktu

Pokud se skutečně rozhodnete opustit daný vztah, doporučujeme zamezit možnost jakéhokoliv kontaktu. Zablokovat číslo, sociální sítě, sdělit přátelům, aby nesdělovali informace o vás.

Po odchodu to totiž nekončí. Osoby s násilnými tendencemi si vždy najdou způsob jakým vás kontaktovat. Ať už proto, aby vás získali zpět skrze sliby, dary, hezkým chováním nebo zastrahováním, výhrůzkami či jinou manipulací.

10. Ujistěte se, že jste v bezpečí

Pokud vás daná osoba stalkuje nebo vás jinak ohrožuje, obraťte se na policii ať už sami nebo pomocí organizace, která se problematikou násilí zabývá.

Mýty

Legenda praví, že...

Oběti domácího násilí jsou spanilé, introvertní, ne příliš výrazné princezny. Nejlépe takové, které v životě neublížily mouše. S "bezchybnou" minulostí, bez přílišných ambicí a jakýmsi přirozeným smyslem pro poslušnost. Někdo by je mohl označit za takové "domácí pušky". Zatímco násilná osoba je netvor, ze kterého jde na první pohled děs a strach. Hrubíán, kterého člověk pozná na míle daleko.

...A taky to může být obráceně. Šohaj s dobrým srdcem, který však moc rozumu, a odvahy nepobral. Trýzněný zlou čarodějnici, která je na první dobrou jedovatá jako rulík zlomocný.

Mýty

Skutečnost:

Domácí násilí není černobilou záležitostí, stejně tak jako lidé nejsou nikdy výlučně dobří nebo zlí. Všichni máme své kladné, ale i záporné vlastnosti. To samé platí pro aktéry domácího násilí. I oběť domácího násilí může mít své "mouchy", a násilná osoba může mít spoustu kladných stránek.

Ani naše vlastnosti neurčují postavení v násilné dynamice. Oběť může být stejně tak introvertní jako extrovertní, přátelská i zdrženlivější, přímočará a ambiciózní, ale i klidná a usedlejší. Stejně tak jako osoba s násilnými tendencemi může být na první pohled introvertní, přátelská, nekonfliktní stejně tak jako může být dominantní, asertivní... To, co se však děje za zavřenými dveřmi může být zcela odlišné od toho, jak dané osoby vnímáme.

Fakt:

Velmi často mívají násilné osoby dvě tváře. Mnohdy se jedná o charismatické jedince, kteří jsou ve svém okolí velmi oblíbení. Jejich pravou tvář znají pouze jejich nejbližší.

#láskabeznásilí

Mýty

Domácí násilí je záležitost nižších sociálních vrstev...

Omyl. Domácí násilí se objevuje všude. Bez ohledu na rasu, vzdělání, postavení, profesi, pohlaví nebo náboženství. To, že je někdo např. policista, lékařka, křesťan... neznamena, že se u nich domácí násilí dít nemůže. Zároveň je časté, že čím vyšší bývá sociální vrstva tím je násilí sofistikovanější. Násilná osoba jedná tak, aby bylo násilí co nejméně rozpoznatelné.

To ten alkohol...

Jasně, zneužívání návykových látek se v případech domácího násilí vyskytuje poměrně často. To však neznamena, že se jedná o pravidlo. DN může být i v rodinách, kde se žádné návykové látky neužívají. Zároveň je důležité si uvědomit, že alkohol ani jiné látky nejsou příčinou násilí. Jedná se o spouštěč, který pouze odbrzdí násilné rysy, jež je v člověku zakotveno. Může zhoršovat průběh násilí, jeho intenzitu a spád.

Mýty

Kdyby to bylo tak hrozné, odešel/a by...

Taky špatně. Domácí násilí je komplikovaný jev. Syndrom uvařené žáby viz... vysvětluje proč DN na první dobrou nepoznáme. Cyklus násilí v kombinaci se stockholmským syndromem, manipulací a strachem vysvětlují proč ve vztahu setrváváme. Pamatujte, že domácí násilí je charakteristické právě mocenskou převahou a kontrolou ze strany násilné osoby. Jsme ve vězení, o kterém nesmíme nikomu říct.

Neprovokuješ nějak náhodou?

Tady je to jednoduché. Žádné chování ani naše vlastnosti neopravňují druhé, aby nás týrali. DN je zároveň charakteristické tím, že si násilná osoba vždy najde záminku k použití násilí. Studená polívka, projíždějící sanitka, letmý pohled. Ono totiž, kdo chce psa bít, hůl si vždy najde.



Gesto pomoci



Jak a kde se používá?

Signál se provádí tak, že držíte ruku s palcem zastrčeným do dlaně a poté složíte prsty dolů, čímž symbolicky uvězníte palec v prstech.

Záměrně byl navržen jako jeden souvislý pohyb rukou, nikoli jako znamení držené v jedné poloze, které by bylo snadno viditelné. Používá se v online i offline prostoru.

Mezi situace, kdy můžete zvážit použití gesta pomoci, patří:

Pocit ohrožení nebo nebezpečí v přítomnosti násilné osoby.

Nemožnost otevřeně hovořit o násilí ať už ze strachu nebo kvůli sledování.

Potřeba okamžité pomoci, která nevzbudí podezření.

Note: Návod jak bezpečně reagovat na signál pomoci najdete na našich stránkách www.magdalenium.cz nebo na instagramu [@laskabeznasili](https://www.instagram.com/laskabeznasili).

Důležité kontakty

V případě domácího násilí:

- Magdalenium, z.s.
- Persefona, z.s.
- Intervenční centrum Spondea
- Bílý kruh bezpečí, z.s.

V případě sexuálního násilí:

- proFem - infolinka určena všem osobám starším 16 let, které zažily sexuální násilí a jejich blízkým

Zvládnání agrese, vzteku:

- Chci ovládnout vztek - Spondea
- Program pro osoby s potížemi se zvládnáním agrese - Persefona

Další linky pomoci:

- Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí – nonstop a bezplatně na tel. č. 116 006
- Linka bezpečí – nonstop a bezplatně pro děti, mládež a studující do 26 let na tel. č. 116 111

Mobilní aplikace:

Bright Sky CZ – rady a kontakty na místa pomoci pro oběti domácího násilí

Podcasty

- Pod svícem
- ACORUS: nejen o domácím násilí
- Hranice násilí

Malý průvodce (ne)násilnými vztahy

Základní souhrn informací o domácím násilí, ale i bezpečných vztazích.

Jaké jsou znaky domácího násilí?

#láskabeznásilí

Jak poznám, že je to na dobré cestě? (green flags)

#láskabeznásilí

Kdy máme ve vztazích zpozornit? (Red flags)

#láskabeznásilí

Jak se bránit před násilím ve vztazích?

#láskabeznásilí

Co dělat, když se domácí násilí objeví v našem okolí?

#láskabeznásilí

Jaké pojmy týkající se násilí ve vztazích bychom měli znát?

#láskabeznásilí

Co je to gesto pomoci?

#láskabeznásilí

Na jaké kontakty se mohu v případě potřeby obrátit?