

Láska nemá bolet

- ponižuje tě tvůj přítel / tvá přítelkyně?
- máš z něj/ní strach?
- nutí tě do sexu?
- způsobil/a ti zranění?
- brání ti vídat se s kamarády?
- kontroluje každý tvůj krok?

To, co se na začátku může zdát jako velká láska, se snadno může změnit v kontrolu, toxické chování nebo i násilí.

S násilím ve vztahu se setkává každý třetí dospívající!

Proč není tak snadné odejít?

- násilí nejsou jen facky a kopance
- násilí může být ponižování, nátlak, manipulace, vyčítání, obviňování...
- násilí není přítomno 24 hodin – někdy je ti s ním/ní příjemně
- odchod komplikují také pocity viny, studu a strachu

Může tě taky napadnout, že:

- každý máme svou jedinou spřízněnou duši, je to ten pravý / ta pravá
- přítel/kyně je ta lepší polovička, bez ní/něj nejsem úplný/á
- to, že žárlí, je důkazem, jak moc mě miluje
- láska je mocná čarodějka – díky lásce ji/ho můžu změnit
- pravá láska znamená přijímat ho/ji se vším všudy a vše mu/jí odpustit
- láska znamená, že před sebou nemáme žádné tajnosti, může znát moje hesla
- utrpení k lásce prostě patří

Tohle není pravda! Jedná se o mýty o lásce, které ti mohou bránit v odchodu z násilného vztahu.



Jak poznat, že ve vztahu něco nehraje? Na co si dát pozor?

- partner/ka se již choval/a násilně v předchozích vztazích
- své problémy svádí na tebe nebo na ostatní
- kontroluje tě a rozhoduje o tom, s kým se stýkáš, jak se oblékáš
- je extrémně žárlivý/á a myslí si, že je to důkaz lásky
- vyhrožuje ti násilím a má nepředvídatelné změny nálad
- máš strach, že uděláš něco špatně, a nemůžeš být sám/a sebou
- izoluje tě od přátel a rodiny, pomlouvá je a nechce, aby ses s nimi stýkal/a
- máš strach odmítnout sex, nutí tě silou či výhrůzkami
- všude tě doprovází, sleduje tě, kontroluje ti telefon...

Jsi v násilném vztahu? Tady je pár tipů, jak zvýšit svoje bezpečí:

Zůstáváš?

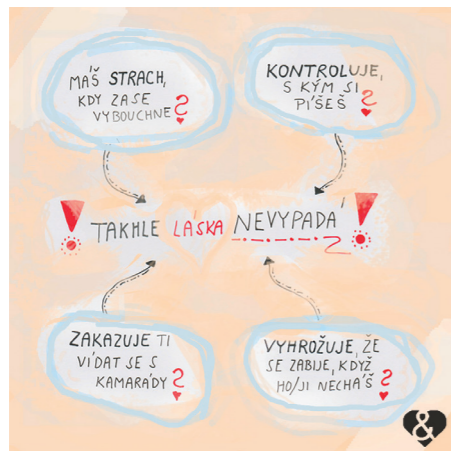
- svěř se s tím, co se děje, někomu, komu důvěřuješ
- domluv si s nimi znamení, abys je upozornil/a na konflikt
- najdi si bezpečné místo, kam můžeš jít, kdyby došlo k hádce/napadení
- nezapomeň u sebe mít stále telefon s rychlou volbou na osobu, která o všem ví
- v případě přímého ohrožení volej Policii: **158**

Odcházíš...

- naplánuj, jak se s ním/ní rozejdeš bezpečně – například telefonicky nebo písemně
- pokud se rozcházíš osobně, řekni někomu, že to plánuješ udělat, nejlépe měj někoho, kdo ti bude nablízku nebo půjde s tebou
- řekni to jasně, stručně
- snaž se do školy či do zaměstnání chodit jinou cestou než běžně
- pokud nemůžeš změnit trasu, chod' do práce či školy s kamarádkou nebo kamarádem

Svěřila se ti kamarádka nebo kamarád, že ve vztahu zažívá násilí? Tady je pár tipů na to, co dělat:

- oceň, že se ti dokázal/a svěřit – znamená to, že v tebe má důvěru
- důvěřuj jí/mu a podporuj ji/ho v krocích, které chce podniknout
- můžeš jí/mu poradit kam se obrátit, např. najít číslo na krizovou linku, ale do ničeho jí/ho nenut
- nabídní jí/mu pomoc, ať ví, že se nemusí bát si o ni říct
- je důležité, abys kamarádce / kamarádovi věřil/a, neobviňoval/a ji/ho, neodsuzovala ji/ho



Násilí ve vztahu má závažné důsledky nejen na oběť, ovlivňuje i budoucí život pachatele.

Víš, že:

- mnoho typů násilného chování je přestupkem nebo trestným činem a může znamenat i trest odnětí svobody
- odsouzení za trestný čin může dále výrazně ovlivnit tvůj život – může ti to komplikovat hledání dobré práce, apod.
- být označen nálepkou „násilník“ může mít dopady na to, co si o tobě lidé myslí, může to komplikovat navazování nových vztahů
- **chtěl/a by ses přátelit s někým, o kom víš, že je násilník? Teď si představ, že tou násilnou osobou jsi ty...**

Ilustrace: Kristýna Kacařířková

Zažíváš násilí ve svém vztahu? Dělá tvůj partner nebo partnerka věci, které ti ubližují? Můžeš se poradit! Nezůstávej na to sám/ sama!

Zavolej nebo napiš na tyto kontakty:

Telefon:

Jsem mladší 16 let

Linka bezpečí 116 111

Dětské krizové centrum 777 715 215

Jsem starší 16 let

Linka pomoci obětem domácího násilí 116 006

Krizová linka 222 580 697

Chat:

Jsem mladší 16 let

Linka bezpečí www.elinka.iporadna.cz/ld-dkc

Dětské krizové centrum www.elinka.iporadna.cz/ld-dkc

Jsem starší 16 let

proFem www.elinka.iporadna.cz/linka-profem

více na: www.profem.cz

PROFEM
PRÁVO
POMOC



love & respect