

# To si líbit nenechám



ROSA, 2023

**Druhé, aktualizované vydání publikace To si líbit nenechám © vydala: ROSA – centrum pro ženy, z.s. v roce 2023 v rámci projektu STOPNASILI.CZ za podpory Norských grantů.**



**ROSA centrum pro ženy**



**stopnasili.cz**

**ROSA – centrum pro ženy, z.s.**

Na Slupi 1483/14, Praha 2, 128 00

Tel. 241 432 466, bezplatná nonstop linka 800 60 50 80

e-mail: [info@rosacentrum.cz](mailto:info@rosacentrum.cz), [www.rosacentrum.cz](http://www.rosacentrum.cz),  
[www.stopnasili.cz](http://www.stopnasili.cz)

IČO 68405359

## MÁ TO TAK BÝT?



Vím, že se Danovi asi líbím, ale teď už nevím jak dál. Byli jsme spolu na koupališti, byla legrace, a tak jsme udělali pár fotek, teda on fotil mě. Začali jsme spolu chodit. Ale chtěla jsem ještě počkat. Myslím, že na sex je brzo. No a on se naštvál. Teď jsou moje fotky na netu se slovy, jaká jsem kráva. A pak taky na internetové seznamce i s mým telefonem. Chce se mi brečet a mám strach jít i ke škole, protože už to viděli snad všichni.

**Katka**

Zahlcený mail, obrázky se srdíčky, tisíce vzkazů v telefonu, plno zaláskovaných esemesek, dárečky před domem. Snaží se ke mně dostat i přes kamarády. Už toho mám dost. Kam se pohnu, je určitě za mnou. Klárka, Klárka ♥, Klárka ♥. Všude. Celý den, celý rok.

**Jirka**

Vždycky se mi líbil Petr. Fajn kluk, rozumíme si. Je hezký, zajímá se o mě. Všechno s ním je v pohodě. No, občas se cítím provinile, když mi říká, ať si neberu tak krátkou sukni, nebo že mám kalhoty příliš upnuté, že s namalovanými nehty vypadám příliš... vyzývavě. Pak se mnou nemluví. Tak radši všechno udělám tak, aby bylo po jeho. Nechci, aby mi stále něco vyčítal. Je jinak pozorný, chce být pořád se mnou, dokonce mě doprovází ze školy na kurz angličtiny i do fitka, prostě kamkoli jdu.

**Lenka**

Šla jsem s kamarádkou na party, bavit se. Přisedli si k nám nějací cizinci. Odskočila jsem si na toaletu a dopila colu, kterou mi mezitím objednali. Pak si pamatuju už jen to, že nasedám do taxíku. Někam jedeme. Sídliště. Nevím. Pak je ráno, je mi zle, všechno mě bolí a probouzím se kdesi na konci města na autobusové zastávce. Dál nevím. Ani jak jsem se dostala domů. Ani co se mi stalo.

**Marta**

Může si vás kdokoli fotit, dávat vaše fotky na Facebook, Instagram, TikTok, OnlyFans, dávat na vás osobní kontakty na internet, psát o vás veřejně cokoliv? Můžeme svůj obdiv prokazovat tak, že druhého už obtěžujeme, sledujeme a jsme mu stále v patách? Je dobře, že se Lenka mění podle svého přítele, neustále se mu přizpůsobuje a udělá vše tak, jak si přeje on, i když to tak sama nechce? Je Petr tak pozorný, anebo ji chce mít stále pod kontrolou? Je Lenka sama sebou? Nebo patří Petrovi? Mám si to, že mě znásilnili, nechat pro sebe, nebo to někomu říct, i když si nepamatují, co se vlastně stalo? Nemůžu mít AIDS, být těhotná?

Většinu obětí násilí tvoří dívky a ženy, proto je v publikaci používán ženský rod pro oběti a mužský pro pachatele násilí. Neznamená to ale, že tomu tak je vždy. I kluci mohou být obětí násilí ve vztahu, zažívají šikanu, jsou pronásledováni stalkerkami, jen dívek jako obětí je o něco větší počet.

### Tohle jsem já

*Každý z nás je svébytná a jedinečná bytost. Máme právo na své pocity, své tělo i své myšlenky. Máme právo na své soukromí. Stejně tak nemůžeme rušit soukromí druhého, obtěžovat jej, nutit jej, aby se choval tak, jak chceme my. Vážíme si sebe sami a jsme vždy sami sebou. Nemůžeme stále vycházet vstříc druhým a dělat tak věci, které bychom nikdy nedělali. Nesnažíme se chovat tak, jak si myslíme, že by nás chtělo vidět okolí. Nikdo nemá právo nás omezovat a kontrolovat ve vztahu. Nikdo nás nesmí ponižovat a natož nám fyzicky ublížit. A pokud to udělá, není to naše vina.*

*Být samostatná a silná holka znamená rozhodovat o svých aktivitách a životě, umět vyjadřovat své myšlenky a pocity ve vztahu. Umím, když se mi něco nelíbí, odmítnout. A stejně tak očekávám, že se mnou budou ostatní zacházet s respektem, i když budou mít jiný názor, i když budou mít vztek. Očekávám rovnocenný vztah.*

Být samostatný a silný kluk neznamená mít fyzickou převahu, být agresivní, za každou cenu se prosadit. Silný není ten, kdo má moc a kontrolu. Silný kluk respektuje druhé a nekontroluje je, necítí se ohrožen, když má partnerka jiný názor, ví, že neztrácí postavení a sílu, i když není po jeho, neuchyluje se k hrozbám, napadání a násilí, když chce dosáhnout svého. Také ví, že ne znamená ne a nenutí k sexu násilím. Dokáže prožít pocity jako vztek a frustrace, aniž by si je vybil na někom jiném. Neřeší rozpory fyzickou silou: naopak ví, že jakékoli násilí je neakceptovatelné.

## Zdravý vztah

Vnímání toho, co je dobré ve vztahu, co je pro nás přijatelné, co považujeme za „normální“, si přenášíme ze svých rodin. Dobře jsme přeci pozorovali, jak se chovají naši rodiče: zda jeden rozkazuje a druhý jen poslouchá, zda spolu konstruktivně hovoří, zda si jeden druhého váží a respektuje jej, občas se pohádají a vše si vysvětlí nebo jeden druhého opakovaně uráží a ponižuje.

Zdravý vztah stojí na vzájemné důvěře. Vyžaduje toleranci, zodpovědnost i umění naslouchat druhým. Naslouchat znamená snažit se pochopit stanovisko druhého, pochopit, že city jsou stejně důležité pro oba. Zdravé vztahy jsou takové, kde existuje vzájemný respekt a otevřené sdílení toho, co cítím a co si myslím. Partneři respektují individualitu toho druhého a jeho osobní hranice. Zdravý vztah je takový, ve kterém nezraňujete druhé emočně, fyzicky, sexuálně. Jeho základem je otevřená komunikace, kdy se ani jeden z partnerů nepodílí silou a kontrolou nad rozhodnutími. Neznamená to, že se ve zdravém vztahu nehádáme, ale spory jsou férové, věcné, jeden druhého neuráží a spory neeskalují mimo kontrolu. Jeden respektuje druhého a nekontroluje ho. Když diskutují, nemusí se cítit v ohrožení, když si druhý myslí něco jiného. Oba dělají ústupky a uvědomují si, že neztrácejí sílu, jestliže jejich názor se tentokrát neprosadí.

Neuchylují se k hrozbám, napadání a násilí, když chtějí dosáhnout svého. Dokážou čelit pocitům jako vztek a frustrace, aniž by si je vybili na druhém.

Co už není zdravý vztah a kdy nás ohrožuje násilí? Tehdy, když jeden z nás zkouší uplatňovat kontrolu a moc nad druhým s pomocí výhrůžek a násilí. Pokud se dostaneme do extrému, součástí nezdravého vztahu mohou být nadávky, napadání, ponižování, pronásledování a fyzické zranění. V nezdravém vztahu jeden říká druhému, co si má myslet, cítit, jak se má oblékat, jakou hudbu má poslouchat, všechna rozhodnutí dělá sám, případně vyhrožuje zabitím, násilím, sebevraždou, pokud nebude po jeho. A pokud lidé se sklony k násilí mají vztek, sebemenší záminka jim stačí k „výbuchu“ násilí, za své násilí obviňují toho druhého.

### Když s někým chodím...

Mám právo: požádat o schůzku, ale i ji odmítnout. Mohu navrhnout aktivity a stejně tak odmítnout dělat to, co se mi nelíbí. Mám vlastní pocity a umím je vyjádřit. Mám své hranice a hodnoty. Dokážu říci, pokud se mi něco líbí, ale i odmítnout to, co dělat nechci. Mám právo odmítnout sex kdykoli z jakéhokoli důvodu. I když s někým chodím, stále mám své přátele a čas i pro sebe. Mám právo na to, aby se mnou bylo jednáno vždy s respektem a jako rovný s rovným. Mám právo na své vlastní tělo, myšlenky, zkušenosti, pocity. Můžu si vybírat své přátele. Mám právo říci ne, mám právo nesouhlasit.

Zároveň mám i zodpovědnost: určuji své hranice a hodnoty (co se mi líbí, co chci dělat, co budu akceptovat a co už si líbit nenechám), respektuji hranice ostatních. Požádám o pomoc, když to potřebuji. Stanovuji si pro sebe vysoké cíle. Nevyhrožuji poškozením sebe nebo druhých. Povzbuzuji kamarádky, svého přítele, aby sledovali své sny a emocionálně je podporuji. Komunikuji – ale nemanipuluji. Ve vztahu neponižuji a nesnižuji toho druhého. Odmítám násilí – fyzické, emocionální i sexuální.

## NÁSILÍ VE VZTAHU



I když se to nezdá, protože se o tom nemluví, teenageři mají často zkušenost s násilím ve vztazích. Statistiky ukazují, že tuto zkušenost má každý třetí. I ve vztazích mladých lidí jeden z partnerů zkouší udržovat moc a kontrolu nad druhým za pomoci násilí. K násilí může dojít na příležitostné schůzce i ve vážném dlouhodobém vztahu.

### Násilí ve vztahu

- je záměrné používání zneužívajících taktik užívaných jedním partnerem v intimním vztahu k získání a udržení moci a kontroly nad druhou osobou,
- zasahuje všechny sociální, ekonomické, kulturní vrstvy a typy vztahů,
- se opakuje a časem narůstá, násilí a násilné chování se střídají s periodami slibů, že se partner změní,
- představuje vysoké nebezpečí pro oběť, když se pokouší násilný vztah ukončit,
- není ani hádka, ani ztráta nálady,
- vyvolává v oběti zmatek, protože se střídají časy dobré s obdobími, kdy dochází k násilí,
- je velmi matoucí a bolestné právě proto, že je ve vztahu násilí i láska zároveň, víra a přání, že se ten druhý změní, už se to nebude opakovat a už bude jen to dobré, co jsme také spolu zažili.

Násilí je chování, které vyvolává u druhého strach. Ve strachu se podřizujeme proti své vůli svému partnerovi. Násilné vztahy často začínají jako emocionální nebo verbální násilí (izolace, snižování, nadávky). To ale může někdy pozvolna a jindy velmi rychle a s vážnými následky eskalovat do fyzického nebo sexuálního násilí.

Násilí neznamena jen někoho bít. Někdo může používat násilí bez toho, aby se druhého dotkl. To je psychické násilí. Jestliže tě přítel nebo přítelkyně snižuje, uráží, nadává, ponižuje, pak používá psychické a emocionální násilí. Patří sem i kontrola všech činností toho druhého, pokusy zničit sebedůvěru a sebevědomí druhého. Výhrůžky násilím musí vždy být brány vážně. Fyzické násilí zahrnuje: rány, facky, bití, strkání, kopání, kousání, štípání, tahání za vlasy, házení předmětů, zamezování v pohybu. Také zahrnuje užití zbraní, jako nůž nebo pistole. Násilí je i znásilnění a vynucovaný sex.

### Chodíš s někým kdo...

- Je žárlivý a majetnický, chce vybírat tvé kamarády, kontroluje tě, neakceptuje rozchod, obviňuje tě, že ho podvádíš?
- Dává ti příkazy, co smíš a nesmíš dělat, co si nesmíš vzít na sebe, kam půjdete, o všem rozhoduje sám, vždy musí být po jeho, tvé názory ho nezajímají?
- Ponižuje tě před přáteli? Nadává ti, říká, že jsi hloupá, nemožná? Vyvolává v tobě pocity viny – „Kdybys mě vážně milovala, tak bys...“
- Vyhrožuje ti, že ti něco udělá, zraní tě anebo si sám něco udělá – „Jestli mě opustíš, tak...“
- Máš strach z jeho reakce na věci, které uděláš anebo řekneš?
- Máš strach, že tě zraní?
- Snaží se tě izolovat od přátel a blízkých lidí, pomlouvá je, nechce, aby ses s nimi vídala? Omezuje tě?

- Mění nálady, je milý a vzápětí vzteklý, kontrolující, ublíží ti a vzápětí se omlouvá, že už se to nikdy nestane, nebo ti řekne, že by k tomu nedošlo, kdyby ty jsi...“
- Nutí tě silou či výhrůzkami k sexu?
- Už někdy někomu ublížil? Udeřil tě, popadl, strkal do tebe?
- Sleduje tě, kontroluje telefon, všude tě doprovází?
- Jestliže je tvá odpověď na některou z těchto otázek ANO, můžeš být obětí násilí ve vztahu.

### Proč si to necháme líbit?

Dívky jsou většinou od malička vedeny k tomu, že mají být ochotné, milé, dobré. Řada dívek také díky romantickým filmům a pohádkám očekává ve skrytu duše „prince“, toho, kdo je „vysvobodí“ a budou spolu „šťastni, dokud je smrt nerozdělí“. Což jsou poselství předávaná po generace nejen v pohádkách.

Pokud vztah ztroskotá nebo se objeví potíže, hledá pak řada dívek či žen (ty, které se obětují a nemají stanovené hranice, neumí říkat ne) vinu v sobě. Věří, že jsou zodpovědné za řešení problému ve svých vztazích. Věří, že žárlivost, to, že si je kluci přivlastňují a jsou jakoby jejich majetkem, je „romantické“. Myslí si, že násilné chování je „normální“, protože jejich přítelkyně a kamarádky prožívají to samé. A myslí si, že nemohou nikoho požádat o pomoc, stydí se a mají strach.

A navíc opravdu tvrdé, fyzické násilí může přijít až mnohem později. Nejprve je to láska, pak žárlivost, kontrola, omezování, až teprve mnohem později může přijít uhození, facka. Bití a facky většinou přijdou až po období verbálního a emocionálního násilí. Po ponižování, po urážkách, že je „... hloupá, tlustá...“, útočících na její sebevědomí. V době, kdy začne fyzické násilí, je už sebevědomí oběti vážně poškozené. Když už si neváží sama sebe, je pravděpodobnější, že bude akceptovat fyzické násilí. Když je její sebevědomí zlomeno, je pro ni mnohem těžší vztah opustit.

Je mnoho důvodů, proč dívky i ženy nechtějí opustit násilný vztah nebo se k partnerovi stále vrací. Násilí totiž není trvalé, ale přichází v cyklech s obdobími plnými lásky po násilné epizodě. A slyší: „Promiň, už se to nikdy nestane, kdybys mě neprovokovala, nikdy bych to neudělal, věř mi. Oběť ho většinou příliš miluje – chce, aby skončilo násilí, ne vztah. Věří, že partnera může změnit. Věří i opakovaně, že se to nebude už opakovat. Pak je tu ještě tlak okolí. Když ho opustím, přijdu i o společné přátele? Myslí si, že je lepší být v násilném vztahu než v žádném vztahu. Jsou zamilované a chtějí, aby skončilo jen ponižování a bití, nikoli vztah.

A tak dívky věří svému klukovi, když říká, že násilí je „její vina“, začnou věřit, že ho vyprovokovaly, přesně tak, jak jim to neustále opakuje. Paradoxně pak hledají chybu v sobě. Mladé dívky, které ještě nemají žádnou zkušenost se vztahem, se stydí. Hlavně ale mají strach. Věří hrozbám násilníka.

### Proč to dělají?

Už malí kluci, chlapci a pak i mladí muži jsou svým okolím stále poučováni, jak se mají chovat, aby byli „správní muži“. Dostávají mnoho rad a vzkazů, jaký „správný chlap“ musí být. Musí být silní a mužní. Dostávají vzkazy, že v životě si musí všechno vybojovat. Nikomu se nedá věřit, spolehnout se můžeš jen sám na sebe. Už malé děti, které vyrůstají a jsou vychovávány v prostředí, kde dochází k násilí, se mohou doma učit, že násilí je legitimní způsob, jak někoho řídit a ovládat, jak dosáhnout rychle a účinně svého cíle. Tyto modely se nám dostávají do podvědomí. A i když se vědomě nechceme v budoucnu chovat násilně, protože se nám takové chování doma nelíbilo, když přijde velmi stresová situace v dospělosti, k takovému chování se nevědomky uchýlíme, protože jej máme kdesi hluboko v sobě. Není to ale omluva k násilnému jednání.

Kluci se učí být agresivní a neustále se s někým poměřovat. Jenže ne každý kluk chce takový být. Ale protože mu okolí předává takovéto zaručené vzkazy, jak má vypadat chlap, snadno se stane, že ne každý kluk se cítí silný a mužný. Potom má pocit, že svou „mužnost“ musí dokazovat. Často to dělá tak, že jezdí velmi riskantně na motorce nebo autem, začne kouřit, chce mít rychle co největší zkušenosti v sexu anebo se snaží vyvolávat konflikty a dokazovat si svou sílu. Přitom všem se může cítit opravdu silně, protože okolí jej povzbuzuje a mnoho mužů, a i žen jej v tom podporuje. Někteří muži se učí být „skutečnými“ muži tak, že ovládají a kontrolují svou partnerku. Kluci se doma často nenaučí, jak mohou vyjádřit své pocity. Mohou mít pocit, potvrzený okolím, že není v pořádku, aby se muž cítil smutný nebo bezmocný. Potom ve vztazích s dívkami vyjadřují své pocity ohrožení nebo zmatku právě agresí. Typický pachatel násilí je zakomplexovaný muž nebo chlapec, který si velmi málo věří. Svě napětí ze života uvolňuje právě týráním druhých. Násilní muži bijí ženy, aby zvýraznili svou moc a kontrolu. Když to podle nich nejde jinak, snaží se dominovat právě manipulací a zastrašováním. Svě násilí maskují lhaním, minimalizováním a obviňováním oběti.

## Varovné signály

Násilí nezačíná po několika letech společného života. Určité náznaky toho, že někdo má sklony k násilnému chování, jsou zřejmé od samého počátku. Jen je nevidíme, nebo je nechceme vidět. Zpočátku je možná i omlouváme. Žádný partner se ale „láskou“ toho druhého nezmění. Buďte ostražití, pokud:

- Dozvěděla ses, že tvůj kluk se v minulých vztazích choval násilně.
- Svádí své problémy na jiné lidi, obviňuje tě, že můžeš za to, že se on takhle chová.
- Snaží se tě kontrolovat a rozhodovat o tom, koho vídáš, co si oblékáš a co děláš, nebere vážně nic z toho, co řekneš.

- Pokouší se tě izolovat od rodiny a přátel – nejprve snižuje jejich vztah k tobě, pak zakazuje.
- Je extrémně žárlivý a majetnický a myslí si, že jde o projev lásky.
- Od prvních schůzek se tě snaží dotlačit k vážnému vztahu a sexu.
- Slovně a citově tě týrá – křičí na tebe, nadává ti, ztrapňuje před ostatními, snaží se v tobě probouzet vinu.
- Svoje „úlety“ svádí na alkohol nebo drogy.
- Mluví pohrdavě o ženách.
- Vyhrožuje ti násilím, časté jsou i nepředvídatelné změny nálad a výbuchy zlosti.
- Vydírá tě sebevraždou.
- Rozhoduje o všem sám.
- Rozhoduje o tom, koho vídáte, co si oblékáš, co děláte.
- Má přísného, despotického otce, který se doma dopouštěl násilí.
- Má špatný vztah s matkou.
- Nemůžeš být sama sebou, když jste spolu.
- Máš strach, že uděláš něco „špatně“.
- Cítíš, že sama měníš své chování ze strachu a jen proto, aby ses vyhnula střetu.
- Bojíš se ho.
- Partner do tebe strká, fackuje tě, kope nebo bije.
- Často slycháváš: „Je to tvoje vina, ty můžeš za to, že jsem tě praštil!“
- Partner je někdy milý (hlavně před rodinou a kamarády), někdy sprostý (hlavně v soukromí) - zdá se, že má dvojí tvář.
- Obvykle slíbuj, že se změní a že už tě nikdy neuhodí.
- Ničí tvůj osobní majetek, ubližuje tvému zvířeti.
- Špehuje tě, doprovází do školy, ke kamarádům, do práce, poslouchá tvoje hovory, zakazuje ti telefonovat.
- Obviňuje tě z nevěry.
- Kontroluje tě každou chvíli, co děláš a s kým jsi.

- Nechce, abys studovala, pracovala.
- Bojíš se ho a máš strach, jak by reagoval, kdyby ses s ním chtěla rozejít.
- Máš strach odmítnout sex, protože by z toho mohly být problémy.

### Kdy hrozí akutní nebezpečí?

- Partner se tě snaží najít poté, co jsi ho opustila.
- Pokouší se tě získat zpět.
- Sleduje tě a špehuje.

### To si nenechám líbit

- Ať jsi jakákoliv nebo jakýkoliv, máš právo na respekt a úctu. Máš právo mít zdravý vztah.
- Neudělalas či neudělals nic špatně a není tvojí vinou, že se k tobě chová tvůj partner násilně.
- Čím déle v násilném vztahu zůstaneš, tím k intenzivnějšímu násilí může dojít.
- Nikdo nemá právo tě napadat, i když má vztek.

Jestliže se nacházíš v násilném vztahu, nebo hrozí, že by se násilným mohl stát, vytvoř si „bezpečnostní plán“, jak se v případě ohrožení zachovat, a vyhledej pomoc. Promluv s někým, komu věříš – ať už je to učitel, školní poradce, lékař, kamarádka nebo rodiče. Můžeš taky kontaktovat policii a centrum pro pomoc obětem domácího násilí nebo volat krizovou linku.

Pokud se ve vztahu s násilným partnerem či partnerkou rozhodneš zůstat, uvědom si, že násilí samo od sebe neskončí. Chování partnera nezměníš tím, že TY budeš něco dělat jinak. V žádném případě ale nenešeš odpovědnost za týrání. Je to tvůj protějšek, kdo by měl vyhledat poradenství nebo jinou pomoc zvenčí, i když se často stává, že to sám sobě nepřizná a změnit se nechce. Jediným řešením je ukončit vztah.

## Jak přežít v potenciálně nebezpečných vztazích?

Stanov si jako největší prioritu své bezpečí. Neupadej do role bezmocné osoby, která nemá jasně dané hranice a vše si – s ohledem na svou výchovu – nechá líbit. Nenechat si ubližovat na druhou stranu neznamená být agresivní a oplácet stejným chováním. Nauč se být asertivní, tedy respektovat práva a pocity druhých, ale zároveň mít stanovené vlastní hranice.

Být asertivní znamená rozhodovat se za sebe, myslet na svá práva a prosazovat je, ale zároveň nechat druhým ta jejich. Pokud se ti něco nelíbí, řekni důrazně „NE“ a neboj se odmítnutí a nesouhlasu. Hledej vnitřní sílu a nesnaž se nikdy nikomu zavděčit. Neuchyľuj se ale k agresivitě, ta je opakem asertivity. Agresivitou je přitom míněno jak útočné chování, tak snaha druhého urazit nebo ponižit. Je rozdíl například říci: „Tak dost, takhle se mnou nemluv, to si nenechám líbit.“ Anebo zareagovat: „Jdi do háje, nesahej na mě, ty idiote, vždycky se ke mně tak chováš, tohle ti vrátím...“. A nejde jen o to, co říkáš, ale i jak. Naštvaní a nervozita jsou slyšet i v tónu řeči bez ohledu na to, co sděluješ. Proto mluv vždy klidně a pomalu, jasně a otevřeně. Protože i tak se dá reagovat: slušně, ale rázně říci NE na to, co se mi nelíbí, a odmítnout.

## Bezpečně ve vztahu

### Jak se cítit bezpečně v (potenciálně) nebezpečných vztazích

- Uvažuj, komu můžeš o týrání nebo zneužívání říct a kdo ti může poradit.
- Promysli, jak můžeš změnit každodenní zvyklosti (cestu do školy, do tanečních apod.).
- Přemýšlej, kdo z kamarádů ti může pomoci.
- Zapisuj si do deníku všechny případy násilí, týrání nebo pronásledování.
- Změň číslo telefonu, pokud ho má násilný partner.
- Měj připravenou hotovost a číslo na někoho, kdo ti může pomoci.
- Vytipuj místo, kam a ke komu se můžeš schovat.

**Jak se bránit před násilným setkáním**

- Nacvič si rychlé opuštění domova nebo místa setkání.
- Měj u sebe vždy klíče, doklady, peníze a nabitý telefon.
- Předem mysli na to, kam jdeš, a naplánuj si trasu.

**Jak se zachovat při napadení**

- Nikdy neutíkej do místnosti, kde jsou v dosahu zbraně (jako nože v kuchyni) nebo odkud není úniku (koupelna, záchod).
- Volej Policii (linky 158, 112).
- Zkus se dostat na bezpečné místo, jako je byt či dům sousedů nebo veřejné prostranství.

**Co dělat po útoku**

- Vyhledej lékařskou pomoc, i když se zdá, že jde jen o modřiny, nechej si vystavit lékařskou zprávu, zranění vyfoť nebo jinak zdokumentuj.
- Neuklízej stopy po napadení.
- Řekni někomu o tom, co se stalo (doktorovi, rodičům, příbuzným, sousedům, policii).
- S Policií mluv odděleně od partnera.
- Zavolej na krizovou linku nebo do specializovaného centra pro pomoc obětem násilí.
- Nebyl-li partner Policií zadržen, uchyl se na bezpečné místo – rodina, kamarádi, případně azylový dům pro oběti domácího násilí (zde ovšem přijímají ženy až od 18 let).

**Další doporučení**

- Ve škole nebo v práci nebuď nikdy sama, měj naplánovanou únikovou cestu.
- Pokus se měnit trasu i čas, kdy chodíš do školy nebo do práce.
- Vycházej v době, kdy je venku hodně lidí.
- Snaž se mít někoho, kdo tě může doprovodit.
- Přihlas se na kurs sebeobranu.
- Ulož si do mobilu čísla na policii, krizovou linku a kamarády a měj ho vždy u sebe.

## Zkrotím svůj vztek

Je to jen má zodpovědnost, jak se chovám. Často je ale slyšet v různých variantách věta: „ona (on) za to může, že jsem jí (ho) uhodil...“ Není to vina druhého. Jen nás samotných. Často když máme vztek, hledáme viníka jinde: „za to může ona“, „kdyby mě neprovokovala, nestalo by se to“, snižujeme závažnost: „vždyť se toho tolik nestalo“, vylouváme se: „byl jsem tak rozzuřený, že jsem nevěděl, co dělám“.

Na své pocity a projevy jsme zodpovědní jen my sami. Jen my sami se rozhodujeme, jak se zachováme. Máme možnost výběru. Můžeme si zvolit, zda přestaneme kouřit, můžeme si zvolit, zda budeme používat násilí. Že jste měli vztek? Vztek vinu nemá. Vztek je jen emoce, ale násilí už je chování. Chováme se tak jen tehdy, když nevíme, jak se svými pocity, včetně vzteku, zacházet. Možná je tu schován strach, že přijdeme o pocit moci, kterou nám vztek dává.

### Jak zvládat vlastní hněv a neubližovat druhým?

Hněv je primární emoce. Tedy to, co cítíme, když jsme například ve stresu. Každý ale na takovou situaci reaguje jinak. Nedá se říci, že hněv je špatný nebo dobrý. Řada z nás se ho snaží potlačit, ale to není správné. Hněv se tak posiluje a kumulují se v nás další a další negativní emoce. Mnohem lépe je vztek umět vyjádřit. Musíme ale rozumět tomu, co vlastně cítíme a proč. Co se za hněvem skrývá?

Řada kluků i kvůli výchově nedokáže a nechce prožívat své pocity, které mohou brát jako selhání, a to je: strach, nervozita, osamělost, zklamání, bezmoc, nejistota, vina, úzkost, žárlivost. Tyto pocity tedy neprojevují, maskují je hněvem a agresivitou, která v nich neprojevením skrytých pocitů ještě více narůstá.

Když máme velký vztek, zuříme, jsme blízko k násilí. Třeba i fyzickému. To nejlepší, co můžeme dělat, je odejít od toho, na koho máme vztek. Neztratíme tak nad sebou kontrolu a svůj vztek můžeme ventilovat jinde: můžeme počítat do padesáti, jít se psem, cvičit, fyzicky pracovat. Prožít a přežít svůj vztek nepomůže ani rychlá jízda na motorce, autem, ani alkohol, ani drogy. Když už cítíme vlnu vzteku, je dobré neexplodovat, ale uvolnit se: cvičit anebo dýchat do břicha (a čím víc se soustředíte na svůj dech a břicho, tím spíše se budete cítit uvolněně).

Co nám naopak vůbec nepomůže? Vylévání vzteku. Přidávají se další a další negativní emoce a vztek zase spíše vzrůstá. Nepomáhá ani bití – když si takto vyléváme vztek, ubližujeme druhému. Vztek tím ale také nekončí, zvětšuje se a narůstá. V agresi se skrývá náchylnost k nárůstu. Nepomůže ani alkohol, ani další návykové látky – možná pomohou na chvíli vztek potlačit, ale nepomohou jej přijmout, prožít a uvolnit.

Pokud přijmeme zodpovědnost za své chování, pokud se nechceme v životě chovat násilně, můžeme se změnit. Pokud chceme. Sami anebo za pomoci tréninků či individuálně u psychologa. Jen když sami přijmeme zodpovědnost za své chování, budeme sami sebou. Vždy je podstatné zastavit se a zeptat se sebe sama: Co je skutečně schováno za mým hněvem? Jaké jsou to pocity?

Namísto agresivních reakcí se můžeme naučit chovat a reagovat asertivně. Když máš smluvené rande a ona přijde pozdě o dvacet minut, můžeš reagovat různě:

- Agresivně: „Co si myslíš, jak mi je, trčím tu už půl hodiny. Necháš mě tu čekat. Co si o sobě myslíš? Myslíš někdy na někoho jiného než na sebe?“
- pasivně-agresivně: „Mlčíš a příště přijdeš pozdě o půl hodiny nebo raději nepříjdeš na rande vůbec.“
- asertivně: „Já se na tebe tolik těšil. To dlouhé čekání se mi ale nelíbilo. Teď už budu muset za necelou hodinu odejít, protože mám od sedmi trénink.“

Lidé, kteří potlačují často svůj hněv, často nerozlišují agresivní a asertivní chování. Když se chováme agresivně, chceme druhého ranit, ponížit, ublížit mu a vyhrát. Když se chováme asertivně, můžeme se dohodnout a najít kompromis, i když se naše názory různí, není tu vítěz ani poražený. Pasivně agresivní jednání (mlčení, nevnímáme schválně druhého, co říká, říkáme zraňující poznámky „kdy začneš hubnout“, urážíme s výmluvou, že to je jen vtip) maskuje skrytý hněv, je způsobem, jak manipulovat tím druhým, včetně pocitů viny.

I když v nás narůstá hněv, násilí a agrese není řešení, chce to vztek zvládnout. Je důležité vnímat své skryté pocity a naučit se s nimi zacházet. Když cítíme vztek, měli bychom přemýšlet, co naši nejistotu a vztek způsobuje. Nezládnutý vztek je totiž nebezpečný. Vede k násilí a agresi. Když dostaneme vztek, mělo by nám v hlavě rychle problesknout: pozor, musím to zvládnout. Ne vztek potlačit, ale přijmout jej jako fakt, formulovat své pocity a vztek prožít a transformovat a jakoukoliv vhodnou aktivitou uvolnit napětí. Jediný způsob, jak zvládnout své násilné chování, je rozpoznat, pod jakým jsem tlakem, rozkrýt své pocity a převzít zodpovědnost za své pocity a chování.

Když hněv překročí hranice směrem k druhé osobě, hovoříme o ubližování a týrání. Pokud hněv, vztek a agrese narušují vztahy, způsobují problémy ve škole, ve vztazích s přáteli, potřebujeme pomoc (třeba psychologa), abychom porozuměli svému hněvu, zacházení s ním, jeho vyjádřením a uvolněním.



## PRONÁSLEDOVÁNÍ

### To už je stalking

Sedmnáctiletá Karolína odmítla nabídku k chození od mladíka o dva roky staršího. Ten si zjistil číslo jejího mobilu. Od té doby se dívka bála otevřít telefon. Nechutné nabídky sexu a výhrůžky střídaly prosby o schůzku. Na Karolínu čekal před školou. Když ji doprovázeli spolužáci, šel v odstupu několika metrů za nimi. Pak postával několik hodin před jejím bydlištěm. Psal jí maily, v noci zvonil na zvonek bytu. Posílal hanlivé SMS, dokonce i jejím učitelům do školy. Jiný muž z Brna byl stíhán policií pro nebezpečné pronásledování bývalé milenky: za čtyři měsíce jí poslal přes 1500 SMS.

Pronásledování (jinak také stalking) je situace, kdy se následkem soustavného jednání někoho jiného bojíš nebo se cítíš v ohrožení. Stalking je způsob chování, kdy se pachatel zaměří na nějakého člověka, po kterém slídí, obtěžuje ho a pronásleduje jej, vyhrožuje mu, může jej i fyzicky napadnout a někdy i usmrtit. U své oběti svým chováním zároveň vyvolává pocity strachu. Stalking znamená nejen pronásledování, zastrašování, vyhrožování, ohrožování, ale i psychický a fyzický teror, který je důsledkem nenávisti, pomsty nebo i chorobné náklonnosti pachatele. Za stalkingem se může skrývat skutečné fyzické sledování, ale i posílání 100 nevyžádaných a obtěžujících SMS zpráv za den. Je ho třeba brát vážně, protože je mnohdy spojen s násilím a existuje možnost, že se bude stupňovat. Stalking je od roku 2010 i v České republice trestným činem a pokud jsi v ohrožení, můžeš požádat i o krátkodobou policejní ochranu. V ČR se se stalkingem setkalo 10 % populace, 2 % stalkingu končí smrtí.

Pronásledovatelem může být jak někdo, koho znáš, tak i někdo naprosto neznámý, přestože většina pronásledovatelů v minulosti s dotyčnou osobou chodila nebo se s ní jinak znala. Asi ve třech čtvrtinách případů muž pronásleduje ženu, mezi možné scénáře patří i muž pronásledující muže, žena ženu nebo žena muže. Pokud je pronásledovatelem bývalý partner, je motivem jeho pronásledování snaha udržet si za každou cenu kontrolu a moc nad obětí a snaha udělat jí ze života peklo. Jde mu o pomstu, odplatu a trest za rozchod, pokračování násilí a udržení moci jakoukoli formou. Za stalking je považováno opakované pronásledování, které trvá minimálně 4 až 6 týdnů. Za opakování je považováno více než 10 pokusů o kontakt. Pokud pronásledování pokračuje delší dobu, je považováno za velmi nebezpečné a ohrožující. Je zde vysoké riziko eskalace násilí, které může vést až k napadení či vraždě oběti.

### Co pronásledovatel obvykle dělá

- Sleduje tě a objeví se prakticky kdekoli, kde se právě nacházíš.
- Soustavně ti volá, často pak zavěsí.
- Záměrně ničí tvůj majetek.
- Posílá nevyžádané dárky, dopisy, esemesky nebo e-maily.
- Šíří o tobě pomluvy.
- Snaží se kontrolovat, komu voláš, nebo jak používáš počítač.
- S pomocí technologií typu skryté kamery nebo GPS monitoruje tvůj pohyb.
- Často se zdržuje v blízkosti tvého domova, školy nebo práce.
- Vyhrožuje, že ublíží tobě, tvé rodině, kamarádům nebo zvířeti.
- Shromažďuje informace o tobě, ať už s použitím veřejných zdrojů, nebo tak, že si zaplatí sledování, prohledává ti odpadky, vyptává se na tebe tvých kamarádů, rodiny nebo sousedů.
- Cokoliv dalšího, co mu umožní tě kontrolovat, sledovat nebo zastrašit.

## Stalking: jak se bránit

Pronásledování je ze své podstaty nepředvídatelné, takže ne všechny z následujících rad musí nutně fungovat. Svou bezpečnost můžeš každopádně zvýšit takto:

- Jsi-li v akutním nebezpečí, okamžitě volej linku 158 nebo 112.
- Věř svým instinktům a nepodceňuj situaci – pokud se cítíš v nebezpečí, pravděpodobně taky jsi.
- Neber výhrůžky na lehkou váhu – pokud pronásledovatel mluví o sebevraždě nebo vraždě, případně snaží-li se s ním rozejít, nebezpečí obvykle roste.
- Nepodceňuj strach a nebezpečí. Nikdy nekomunikuj s tím, kdo tě pronásleduje.
- Kontaktuj poradenské centrum zabývající se domácím násilím nebo zavolej na krizovou linku – pomohou ti sestavit bezpečnostní plán, případně ti poradí, jak máš dál postupovat a na koho se máš obrátit.
- Měj připravený bezpečnostní plán – od toho, že změníš každodenní zvyklosti a zajistíš si místo, kam se můžeš uchýlit, až po to, že budeš mít kamaráda nebo příbuzného, který tě doprovodí, a že budeš vědět, co máš dělat, když se pronásledovatel najednou objeví u tebe doma, ve škole, v práci nebo kdekoliv jinde.
- S pronásledovatelem vůbec nemluv ani nereaguj.
- Pokus se shromáždit důkazy o pronásledování – zapiš si místo, čas a datum sledování nebo pokusu o kontakt, schovávej si e-maily, esemesky, dopisy i vzkazy, vyfoť všechno, co pronásledovatel zničí, nebo zranění, která ti způsobí, případně požádej svědky, aby sepsali, co viděli.
- Obrat' se na policii – vedle samotného stalkingu mohl pronásledovatel porušit i další zákony, například tím, že ti něco vzal nebo zničil.
- Informuj o pronásledování rodinu, kamarády, kolegy, spolužáky nebo učitele a požádej je o pomoc – přinejmenším budou vědět, že si mají všímat, co se kolem tebe děje.

## Co můžeš při pronásledování zažívat

Můžeš se bát toho, co pronásledovatel udělá. Můžeš si připadat zranitelně a ohroženě, nemusíš vědět, komu máš věřit. Může se tě zmocňovat nervozita, podrážděnost nebo netrpělivost. Můžeš pociťovat bezmoc, beznaděj, smutek nebo vztek. Můžeš být ve stresu, mít problémy se soustředěním, spánkem nebo pamětí. Můžeš mít problémy s přijímáním potravy (nechutenství, přejídání se). Mohou se ti vracet nepříjemné vzpomínky, pocity a myšlenky. Můžeš se cítit zmateně, frustrovaně nebo opuštěně, protože ostatní nerozumí tomu, co prožíváš. Popsané reakce jsou běžné. Každopádně měj na paměti, že za činy pronásledovatele nenesesh žádnou odpovědnost.

## Jak můžeš pomoci někomu, kdo je pronásledován

- Naslouchej, nikdy neobviňuj.
- Dej najevo, že tě celá věc zajímá.
- Poskytni prostor tomu, kdo je pronásledován, aby mohl situaci řešit tak, jak mu vyhovuje.
- Vyhledej někoho, s kým můžeš o všem promluvit.
- Nezapomínej na vlastní bezpečí.

Fyzickým násilím vyhrožuje v průměru 50 % těch, kteří se dopouštějí pronásledování a 30 % - 40 % pachatelů se fyzického násilí vůči oběti skutečně dopustí. Největší zkušenost se stalkingem mají lidé ve věku 18–24 let. Až 60 procent obětí stalkingu nehlásí pronásledování na policii. Většina obětí zná toho, kdo je pronásleduje, pouze každá desátá byla pronásledována někým, koho neznala.



## ZNÁSILNĚNÍ

### Znásilnění na schůzce

Sexuální násilí patří mezi nejméně oznamované činy, i když je považováno (mimo vraždu) za nejvíce zraňující. Setká se s ním v průběhu svého života asi až 25 % žen a 6 až 10 % mužů. U nás je policií registrováno jedno až dvě znásilnění denně, ale ke znásilnění dochází mnohem častěji: znásilnění jsou totiž oznamována jen v 8 % případů. O násilí panuje stále řada mýtů. Ale násilníci nejsou většinou ohavní psychopatičtí zločinci, kteří skáčou na oběť ve tmě z křoví. Většinou (v 70 % až 80 % případů) jsou to lidé, které známe. Známe, přátelé, partneři, spolužáci, příbuzní. V polovině případů je to dokonce manžel nebo partner oběti. Menší část násilníků jsou ti, co neznáme, a ti čekají na místech na jakoukoli oběť, která půjde okolo. Většinu z násilníků ale známe a další se o znásilnění pokusí na první schůzce (třeba jen proto, že si myslí, že za večeři či nějaký koktejl na to mají nárok). Znásilnění není neplánovaným aktem sexuálního pudu. Přibližně 60 % všech znásilnění je přesně plánovaných. Většina z těch, kdo se dopouští znásilnění, vykazuje určitou nejistotu, svým činem si kompenzuje frustraci, vztek a bezmoc, kterou zažívá v běžném životě. Nicméně ti ublíží, jejich touha je tě ovládnout, zdeptat, ponížit. Znásilnění totiž není jen o sexu, jde častěji o úplné ponížení a ovládnutí oběti. Znásilnění je více o moci a násilí než o sexu samotném. Sex je tu jen jako prostředek.

K častému znásilnění dochází právě na schůzce, třeba i na prvním rande. Poznáváte se a každý může mít jiné představy. Pak je možná těžké si připustit, že vynucený sex na prvním rande byl vlastně znásilnění. Můžeš mít pocit, že sex ke schůzkám a vztahu automaticky patří, dělají to tak přece i ostatní kamarádi. Pokud ale jeden nechce dál pokračovat a ten druhý jej nerespektuje, naléhá na něj a nutí, jedná se o znásilnění

## Chraň se

### Dej na intuici.

Pokud tě někdo obtěžuje, dotýká se tě tak, jak se ti nelíbí, máš z jeho chování strach, dej na svůj instinkt. Je to přesně ten pocit, kdy cítíš, že vše není tak, jak má být a mohlo by se něco stát. Pokud ti tvůj vnitřní hlas dává signály, že hrozí nebezpečí, poslechni ho. Ti, kteří se chystají někoho sexuálně napadnout, mohou také vydávat určité nepatrné signály – můžeš je rozpoznat a uchýlit se do bezpečí. Svým instinktům důvěřuj – pokud se situace vyvíjí pro tebe nepříjemně, zachovej klid a snaž se vymyslet, jak se z ní můžeš dostat.

### Nedůvěřuj, plánuj.

Své rande si naplánuj: kam půjdete, v kolik, kdy půjdeš domů. Nedsděluj o sobě hned všechny detaily jako přesné bydliště, telefon. Nedovol, aby tě vezl domů někdo, koho neznáš.

### Komunikuj zcela jasně.

Nepředpokládej. Stanov si předem hranici, kam až smí rande dojít. Pokud něco nechceš, hned řekni jasné ne.

### Na bezpečí myslí předem.

Před odchodem na schůzku dej rodičům nebo kamarádům vědět, co máš za program a kdy plánuješ návrat domů. Pokud opouštíš party s někým, koho dobře neznáš, řekni to někomu známému a popros ho, aby ti zavolaal, jestli jsi v pořádku doma.

**Pozor na alkohol a drogy.**

Dávej si pozor na svou klesající schopnost reagovat pod vlivem alkoholu nebo drog. Zejména drogy používané při znásilnění na schůzce jsou nebezpečné: některé jsou bezbarvé, bez chuti. A tak neopouštěj rozpitý nápoj a dávej pozor na to, co piješ. Po těchto látkách můžeš špatně artikulovat, vypadáš „pořádně sjetě“, některé snižují zábrany a zvyšují vzrušení. Můžeš mít i výpadky paměti a později se probrat kdesi, kde nepoznáváš nikoho, nevíš, kde jsi a co se ti stalo. Bohužel vedlejším účinkem těchto drog mohou být dýchací potíže, kóma nebo i smrt.

**Stanov si hranice předem**

Chraň si své hranice. Tedy přesně tu dělicí čáru, kterou když někdo překročí, necítíš se dobře. Nikdo by neměl pronikat do tvého nejosobnějšího prostoru, líbat tě, pokládat ti ruku kolem ramen, pokud se ti to nelíbí. Musíš ale předem vědět, co budeš tolerovat a co už ne, kde přesně tvoje hranice jsou. Pokud si nejsi jistá, můžeš být ohrožená, protože si nebudeš jistá ani tím, jak zareagovat.

Je to jako klasické první rande. Jste spolu, už je dost pozdě a „něco“ visí ve vzduchu. Kluk se snaží o větší sblížení. Začne tě líbat, hladit. A ty, možná si nejsi jistá, líbí se ti to, ale... trochu máš strach, nevíš, co přijde. Nijak nezareaguješ, protože sis předem neřekla, že na prvním rande nic nebude. Ale je to přesně ta situace, která může skončit znásilněním na rande. Proto jsou tak důležité vlastní hranice a intuice. Pokud budeš působit silným dojmem, dokážeš rozhodně a klidně říci NE, ten druhý cítí, že máš situaci pod kontrolou a nejsi snadnou obětí.

**Pokud dojde ke znásilnění**

- Snaž se dostat ze všeho nejdříve do bezpečí.
- Pak teprve telefonuj: přítelkyni, známým, rodičům, komukoli dalšímu blízkému, kdo tě podpoří a komu důvěřuješ.

- Nenič stopy po napadení.
- Volej policii: oznam znásilnění bez ohledu na to, zda to byl někdo cizí, přítel či příbuzný.
- Vyhledej lékařskou pomoc, a to i tehdy, když ostatní kroky vynecháš. Je zde riziko vnitřních zranění, komplikací, přenosných nemocí. Nejprve můžeš jít na pohotovost, pak ke gynekologovi. Můžeš si nechat udělat testy na AIDS.
- Neobviňuj se. Ať jsi udělala cokoli, nebyla to tvoje vina.
- Vyhledej pomoc psychologa nebo specializovaného centra pro oběti znásilnění. Případně se později nestyd' vyhledat pomoc psychiatra. Řada dívek a žen po prožitém znásilnění trpí posttraumatickou stresovou poruchou a celý zážitek se jim ve flashbacích vrací a je pro ně opakovaně zraňující. Pokud zažiješ znásilnění, můžeš mít strach ze smrti, cítit ponížení, bezmocnost, hnus. Můžeš být přecitlivělá, prožívat stud, ztrátu sebeúcty, mít deprese, trpět nespavostí, nočními můrami, nemůžeš se soustředit, odmítáš kontakt s okolím, ztratíš schopnost prožívat intimitu.



## NÁSILÍ ZE SÍTÍ

### Cyberstalking

Cyberstalking je zneužívání internetu, mobilních telefonů nebo jiných komunikačních a informačních technologií k pronásledování oběti, jako jsou: nevyžádané e-maily, rozeslání negativních a pomlouvačných zpráv prostřednictvím chatu, blogu, další způsoby virtuálního šíření pomluv a informací poškozujících pověst oběti, záměrné útoky na data v počítači oběti. Stalkeré hledají své oběti nejčastěji pomocí portálů, jako je mySpace a Facebook. Útočník může a nemusí být anonymní. Motivem bývá posedlost po oběti. Většinou jsou obětí dívky anebo slavné osobnosti. Stalker loví jejich fotky, sbírá informace. Poté může zaútočit snadno ve skutečném světě.

Stalkeré po netu:

- Opakovaně se pokoušejí kontaktovat oběť pomocí mailů, telefonátů, SMS, vzkazů, prostřednictvím VoIP (např. Skype), prostřednictvím chatů a komunikačních sítí jako Facebook, Instagram či TikTok.
- Demonstrují moc a sílu.
- Snaží se poškodit pověst oběti tím, že rozšiřují nepravdivé informace o oběti v jejím okolí.

*Míša M. byla dlouho pronásledovaná krátce před tím, než byl stalking trestný čin. Sadistický pronásledovatel jí psal výhrůžné SMS, posílal maily, poté ji i napadal a ničil její věci. Nejprve dostal trest 250 hodin veřejných prací, pak dostal trest 125 dní vězení,*

měl ale odložený nástup do vězení. Pronásledovaná Míša upozorňovala na výhrůžky policii, nikdo ji ale nepomohl. Její stalker ji ubil před domem, kde bydlela.

Matka s dcerou z Mostu udělaly peklo ze života studentovi. Matka si usmyslela, že student je ten pravý pro její dceru, a tak jej obtěžovaly maily, dárky. Pronásledování trvalo pět let.

### **Jak se stalkerovi bránit:**

- Dej na vědomí, že o jeho zájem nestojíš.
- Neodpovídej na vzkazy, nechod' na schůzky.
- Mluv s okolím, chraň se.
- Změň zvyky, trasy, schovej výhrůžné SMS, maily, eviduj pronásledování, informuj přátele, Policii.

## **Jak předejít pronásledování prostřednictvím netu?**

### **Pozor na to, co komu posíláš, kdo to může vidět.**

Dost mladých lidí se baví sextováním, což je rozesílání sexuálně laděných fotografií, videí či zpráv. Protože „paměť“ internetu je nekonečná, mohou být později snadným cílem zneužití či vydírání.

### **Heslo: neprolomitelné.**

Heslo k účtům je třeba chránit stejně jako PIN ke kartě v bance. Pomocí tvých účtů na síti se pronásledovatel může dostat k osobním údajům, které může snadno zneužít, manipulovat s nimi.

### **Osobní údaje: nesdělovat.**

Raději vystupuj pod přezdívkou, své jméno, adresu, fotky z domácího prostředí nikomu nedávej. Na ulici také neřekneš každému, kde bydlíš, v kolik jsi doma sama a kdy budeš a kde na dovolené. Útočník dokáže tvé údaje poskládat z různých zdrojů, které si najde ve vyhledávacích, profilech, sítích, diskuzních fórech.

## Kybergrooming

Kybergrooming spočívá ve vylákání oběti na schůzku. Nejde o žádné rande, ale setkání s cílem ublížit, poškodit, zneužít oběť. Útočník využívá falešnou identitu, psychický nátlak, vlídné chování, s cílem oběť vylákat k osobnímu setkání. Proto je důležité neseťkávat se s cizími osobami z internetu: nevíme, kdo se za jejich identitou skrývá a jaké jsou jeho úmysly.

Sedmnáctiletá studentka Ashly v Anglii byla na Facebooku jako doma. Také tady se seznámila s 16letým klukem. Po delší komunikaci si s ním domluvila osobní schůzku. Její tělo bylo nalezeno v poli. K zabití se přiznal 32letý bezdomovec, který byl již v minulosti trestán za sexuální delikty. Bezdomovec zmanipuloval dívku právě díky sociální síti Facebook, kde pod falešným profilem předstíral, že je 16letý chlapec. Ashly důvěřovala informacím, které od něj získala prostřednictvím chatu, a souhlasila s osobní schůzkou.

## Kyberšikana

Šikana je opakované psychické a fyzické ubližování. Terčem může být kdokoli, většinou spolužák, spolužačka, kteří jsou nějakým způsobem jiní, ale i kolega nebo kolegyně v práci. Kyberšikana může být spojena s fyzickou šikanou anebo vedena jen po netu. Útočník ale může být zcela anonymní, což mu dodává větší agresivitu, než by si dovolil ve skutečnosti. Kyberšikana dokáže velice tvrdě zasáhnout a společensky a psychicky poškodit oběť.

Ryan měl ve škole problémy se spolužáky. Partička spolužáků ho ponižovala a mlátila pro své potěšení snad každý den. Otec ho přihlásil na kickbox a Ryan se partě zanedlouho postavil. Parta trýznitelů mu dala pokoj, ale chystala odvetu. V létě 2003 třináctiletý Ryan navázal prostřednictvím internetu známost s dívkou. Zamíloval se a svěřil se jí s intimními informacemi. Netušil, že dívka je nasazená vůdcem gangu a vše jen předstírá. Když začala

v září škola, Ryan s hrůzou zjistil, že všechny detaily, které o sobě dívce po netu sdělil, jsou zveřejněny na školním serveru. Včetně komentářů jeho „dívky“, která Ryana označila za gaye. Celá škola se bavila. Dokonale znemožněný Ryan se oběsil. Po jeho smrti našel jeho otec v jeho počítači všechny urážlivé vzkazy od spolužáků. V den sebevraždy Ryan napsal, že se jde zabít. Jeho spolužáci ještě odpovídali, že se těší, až si to zítra přečtou v novinách.

Gymnazistka Anna zemřela v Polsku po ponižujícím útoku spolužáků. Ve třídě ji začali štípat do prsou, plácát po zadku, spolužák ji donutil dát hlavu do rozkroku. Poté ji povalili na katedru, stáhli kalhotky a předstírali soulož a vše si nahrávali na mobilní telefon. Vyhrožovali, že nahrávku dají na internet. Také to udělali: nahrávku dali na YouTube. Jako pomstu za to, že s jedním z kluků nechtěla chodit. Traumatizovaná Anna se oběsila.

Třináctiletá Megan si založila účet na MySpace. Oslovil ji šestnáctiletý Josh. Vyměnili si fotografie a konverzují jen prostřednictvím internetu. Megan se nový kluk moc líbí. Virtuální láska trvá několik týdnů a Megan je šťastná. Pak jí od Joshe přijde zpráva: „Svět by byl bez tebe daleko lepší!“ Prý je nejodpornější stvoření na světě. Megan se zabila. Kdo byl Josh? Padesátiletá Lori Drewová si na MySpace založila falešný účet jen proto, aby mohla Megan deptat. Proč? Megan se totiž přestala kamarádit s její dcerou Sarah.



## BEZPEČNÁ KOMUNIKACE

I sledování a výhrůžky ve virtuálním světě po síti jsou reálným nebezpečím a mohou tě velmi vážně ohrozit. Je třeba je brát vážně.

Dbej proto na bezpečí při používání počítače, webu, mailu, sociálních sítí a mobilního telefonu. Pomocí těchto technologií může kdokoli včetně násilného partnera znát details z tvého života, lokalizovat tě, omezovat a kontrolovat tvou komunikaci s okolím a přáteli. Komunikační technologie mohou být nástrojem pronásledování a výhrůžek, mohou díky informacím napomáhat útočníkovi.

Pokud je násilný partner pronásledovatel technicky založený a intenzivně se zajímá například o počítače, existuje reálná možnost, že se bude snažit monitorovat tvůj telefon, e-mail nebo stránky, které na internetu navštěvuješ.

### Bezpečnostní technologie

Přijmi proto příslušná opatření:

#### **Používej bezpečnější počítač**

Má-li násilný partner pronásledovatel přístup k tvému počítači a ty se snažíš prostřednictvím internetu vyhledat pomoc, místo, kam odejít a tak podobně, je bezpečnější použít jiný počítač – v knihovně, internetové kavárně, na místním úřadě atd.

### **Založ si novou e-mailovou schránku**

Pokud máš podezření, že by někdo mohl mít přístup k tvým e-mailům, zaříd' si z bezpečnějšího počítače novou adresu. Poštu si vybírej z jiného počítače – pro případ, že by byl monitorován počítač, který běžně používáš. Zvol dostatečně anonymní uživatelské jméno (například kocka352@gmail.com) a při zřizování mailového účtu o sobě zadej co nejméně informací.

### **Zkontroluj nastavení svého mobilu**

Pokud ti dal telefon násilný partner pronásledovatel, zkontroluj si jeho nastavení. Poskytuje-li tvůj operátor službu určení polohy telefonu, můžeš ji v nastavení vypnout.

### **Pravidelně měň přístupová hesla a PIN kódy**

Pokud myslíš, že by někdo mohl chtít zneužít tvůj mail, bankovní účet nebo například tvou identitu v sociální síti, často obměňuj přístupová hesla i další identifikační prvky. Hesla si raději pamatuj a nezapisuj. Nikdy nepoužívej automatické přihlašování, automatické dokončování jmen a hesel ani možnost zapamatování hesla.

### **Pořid' si nový telefon**

V případě, že by mohl mít násilný partner přístup k tvému výpisu hovorů a ty potřebuješ uskutečnit telefonáty, o kterých by neměl vědět (poradenská linka apod.), pořid' si další telefon.

### **Pořid' si novou SIM kartu**

Pokud již partner nemá k tvému telefonu přístup a ty se chceš vyvarovat sledování polohy anebo obtěžujícím telefonátům a SMS zprávám, vyměň si v telefonu SIM kartu.

### **Zjisti, jaké informace jsou o tobě dostupné na internetu**

Do internetového vyhledávače (Google, Yahoo!., Seznam apod.) zadej v uvozovkách své jméno („Jméno Příjmení“). Pokud to bude možné, pokus se na základě nalezených odkazů veškeré kontaktní a jinak citlivé informace odstranit (změnit nastavení soukromí a obsah osobních stránek na sociálních sítích apod.).

## Bezpečně na internetu

Kromě všech svých kladů má internet i jednu nepříjemnou vlastnost. Jakákoliv zveřejněná informace (text, fotka, video) tu teoreticky může žít i navždy. Vzhledem k existenci nejrůznějších internetových archivů jednou uveřejněný obsah nezmizí ani poté, co se aktuální podoba stránky změní, nemluvě o tom, že informace lze prakticky libovolně kopírovat na další místa.

Zároveň ne každý, s kým se na internetu setkáš, musí být tím, za koho se vydává, a právě tak jeho úmysly nemusí být nejčistší. Celkem snadno se tak můžeš stát terčem tzv. kyberšikany nebo kyberstalkingu. Můžeš začít dostávat výhrůžné e-maily nebo zprávy, někdo může zveřejňovat a přeposílat tvé fotografie bez tvého souhlasu, šířit o tobě lži a pomluvy nebo může využívat tvůj e-mail nebo identitu k rozeslání urážlivých zpráv jiným lidem.

### **Máš svůj profil na sociální síti (Facebook, Myspace, Instagram, TikTok), nebo na internetové seznamce?**

Zkontroluj si nastavení soukromí a osobní data, která veřejně sdílíš. Každý – včetně učitelů, rodiny, potenciálního zaměstnavatele nebo pronásledovatele – se o tobě může dozvědět víc, než zamýšlíš. Může znát všechny tvé přátele, tvé i jejich zájmy, adresy, fotografie, může sledovat cokoli z tvého života. Než dáš informace veřejně na Facebook, přemýšlej, zda chceš, aby je viděl i někdo jiný.

### **Máš svůj blog, používáš IM klienta (Skype, apod.), sdílíš na internetu hudbu nebo fotky? Zadala jsi během registrace své celé jméno, věk, město, kde žiješ, nebo třeba seznam svých koníčků?**

Pokud ano, je možné, že všechny uvedené údaje jsou veřejně dostupné. Mnohdy proto bývá lepší zvolit možnost nezařazení do adresáře nebo uvádět jen minimum informací (například křestní jméno a smyšlené příjmení).

## Další cesty, jak se mohou osobní informace dostat na internet

Kamarád, spolužák, kolega nebo příbuzný dá na internet fotku, na které jsi (na Facebook apod.), nebo nevědomky zveřejní jinou informaci, jež se tě týká.

## Sledování v kyberprostoru

Pokud máš pocit, že někdo zná obsah každého tvého e-mailu nebo jakékoli konverzace Skype či další platformy, existuje pravděpodobnost, že tě nějakým způsobem sleduje. Mohl změnit nastavení tvé e-mailové schránky či programu tak, aby dostával kopii každé zprávy, kterou pošleš, případně má přístup k záznamu rozhovorů (logu) tvého IM klienta. Teoreticky se ovšem mohlo stát, že ti do počítače nainstaloval tzv. spyware, a to, aniž by musel mít fyzický přístup k tvému počítači. Mohl se ti nabourat do počítače přes internet nebo ti mohl poslat přílohu (elektronická pohlednice, hra apod.), která mohla takový sledovací program obsahovat.

Jakmile spyware jednou v počítači je, může běžet ve skrytém režimu a může být obtížné ho úplně odinstalovat. Pronásledovatel by pak mohl získat přehled o všech tvých aktivitách – odeslaných e-mailech, vytištěných dokumentech, navštívených internetových stránkách, klíčových slovech zadaných do vyhledávače a podobně. Případně by spyware mohl v pravidelných intervalech vytvářet screenshoty tvé pracovní plochy a bez tvého vědomí je odesílat na předem určenou adresu.

### Jak se bránit proti sledování v kyberprostoru

- Pokud máš pocit, že máš ve svém počítači spyware a rozhodneš se vyhledat pomoc, použij k tomu bezpečný počítač (u kamaráda, v knihovně, internetové kavárně apod.).

- Totéž platí, i pokud máš podezření, že by někdo mohl znát některé z tvých hesel. Vždy je raději změň z jiného počítače a měň je často. Heslo by nejlépe mělo mít alespoň 8 znaků a vedle písmen by mělo obsahovat i číslice.
- Bezpečný počítač použij i k založení nové e-mailové adresy nebo IM účtu (Skype, ICQ), máš-li pocit, že k nim má někdo další přístup. Nově vytvořené uživatelské jméno by k tobě nemělo nijak odkazovat. Není-li tvůj počítač ani nadále bezpečný, k takto založeným účtům se z něho nepřipojuj.
- Vždy používej antivirový a antispýwarový program a pravidelně je aktualizuj. Pro kontrolu nad komunikací počítače připojeného k síti (internetu) měj zapnutý firewall. Zapni blokování e-mailů nebo chatů od pronásledovatele.
- Informuj o situaci poskytovatele služby a zaříd' si nové přihlašovací jméno a heslo, pokud by na žádost nereagoval, založ si nový účet.
- Všechny zprávy od pronásledovatele si ulož a nijak je neměň – je to tvůj jediný důkaz. Je-li ti méně než 18 let, okamžitě o situaci informuj rodiče nebo jiného dospělého, jemuž můžeš věřit.
- Pokud obtěžování nepřestane, obrat' se na Policii ČR.

## Bezpečný telefon

S používáním mobilních telefonů souvisí řada rizik. Dnešní telefony jsou už vlastně minipočítače, takže nebezpečí, že by se někdo mohl pokusit tě prostřednictvím telefonu zastrašovat nebo kontrolovat, je víc než reálné. Mohl by získat přehled o tvých aktivitách anebo by mohl zjišťovat, kde se právě pohybuješ.

### **Pozor na anonymní telefonáty a SMS.**

Pokud dostaneš zprávu od někoho, koho neznáš, v žádném případě nesděluj své osobní údaje (jméno, věk, adresa). Raději vůbec neodpovídej.

**Pokud jsi terčem stovek nevyžádaných SMS, hlasových zpráv a telefonátů, braň se.**

Některé starší typy telefonů umožňují blokovat konkrétní čísla, v případě inteligentních telefonů s operačním systémem existují pro tento účel speciální aplikace (tzv. blacklisty). Můžeš také požádat svého operátora o změnu čísla, je-li situace skutečně vážná, ohlas celou věc policii – ta může zahájit trestní stíhání kvůli pronásledování (stalkingu).

### **Nepodceňuj zabezpečení**

Máš-li chytrý telefon, ujisti se, že máš nainstalovaný bezpečnostní antivirový program, který kromě dat z internetu provádí i SMS a MMS a kontroluje komunikační porty, jako Bluetooth, infračervený port, Wi-Fi a podobně.

### **Bluetooth jen tehdy, když je potřeba**

Bluetooth port měj v případě, že ho právě nepoužíváš, vypnutý, případně alespoň zapni „skrytý“ režim. Snižuješ tím riziko, že ti někdo pošle například zprávu obsahující spyware. (Věnuj pozornost i nastavení dalších komunikačních portů.)

### **Pozor na spyware**

Pokud máš pocit, že máš v telefonu spyware, použij k jeho odstranění některý z bezpečnostních programů. Nejjistější způsob, jak se rizika zbavit, je přinstalovat celý systém.

### **Nenechej se sledovat**

S rozvojem GPS a lokalizačních technologií je dnes sledování, kde právě jsi, snadnější než dřív. Pokud například telefon dostaneš a existuje riziko, že by tě dárce mohl chtít sledovat, projdi si důkladně nastavení telefonu. Jsi-li zákazníkem operátora T-Mobile, ujisti se navíc, že nemáš aktivovanou službu „Kde je“. Pokud ano, pokus se změnit tzv. kód LPIN – ten potřebuje znát druhá strana, aby jí T-Mobile informaci o tvé poloze poskytl.

## CO ŘÍKÁ ZÁKON



Proti všem formám násilí chrání náš právní řád oběť násilného jednání především Ústava ČR č. 1/1993 Sb. a Listina základních práv a svobod č. 2/1993 Sb., dále trestní zákon č. 40/2009 Sb. v platném znění, dále přestupkový zákon č. 200/1990Sb.v platném znění a zákon o soudnictví ve věcech mládeže č. 218/2003 Sb. Studenti se mohou stát nejen obětí násilí, ale rovněž pachateli násilného jednání. Trestní odpovědnost pachatele je omezena věkovou hranicí od 15 let. Proto dítě, které v době spáchání protiprávního jednání nedovršilo patnáctý rok svého věku, není podle zákona trestně odpovědné. Zákon o soudnictví ve věcech mládeže platí pro mladistvé do 18 let, nicméně i za závažná jednání dětí mladších 15 let může být dítěti uloženo opatření výchovného charakteru.

### **Trestné činy, které souvisí s pronásledováním a násilím podle trestního zákona č. 40/2009 Sb., § 199 Týrání osoby žijící ve společném obydlí**

Kdo týrá osobu blízkou nebo jinou osobu žijící s ním ve společném obydlí, bude potrestán odnětím svobody na šest měsíců až čtyři léta. Odnětím svobody na dvě léta až osm let bude pachatel potrestán, spáchá-li čin zvláště surovým nebo trýznivým způsobem, způsobí-li takovým činem těžkou újmu na zdraví, spáchá-li takový čin nejméně na dvou osobách, nebo páchá-li takový čin po delší dobu... **K zahájení trestního stíhání podle § 199 není třeba souhlasu poškozené/ho (oběti).**

### § 354 Nebezpečné pronásledování

Kdo jiného dlouhodobě pronásleduje tím, že vyhrožuje ublížením na zdraví nebo jinou újmu jemu nebo jeho osobám blízkým, vyhledává jeho osobní blízkost nebo jej sleduje, vytrvale jej prostřednictvím prostředků elektronických komunikací, písemně nebo jinak kontaktuje, omezuje jej v jeho obvyklém způsobu života, nebo zneužije jeho osobních údajů za účelem získání osobního nebo jiného kontaktu a toto jednání je způsobilé vzbudit v něm důvodnou obavu o jeho život nebo zdraví nebo o život a zdraví osob jemu blízkých, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok nebo zákazem činnosti. Odnětím svobody na šest měsíců až tři roky bude pachatel potrestán, spáchá-li čin vůči dítěti nebo těhotné ženě, se zbraní, nebo nejméně dvěma osobami.

### § 145 Těžké ublížení na zdraví

Kdo jinému úmyslně způsobí těžkou újmu na zdraví, může být potrestán odnětím svobody na tři léta až deset let. Odnětím svobody na pět až dvanáct let bude pachatel potrestán, spáchá-li čin na dvou a více osobách, těhotné ženě, dítěti mladším 14 let, na svědkovi, opětovně. Na osm až patnáct let bude potrestán, způsobí-li činem smrt. Příprava je trestná.

### § 146 Ublížení na zdraví

Kdo jinému úmyslně ublíží na zdraví, může být potrestán odnětím svobody na šest měsíců až tři léta.

### § 170 Zbavení osobní svobody

Kdo jiného bez oprávnění uvězní nebo jiným způsobem zbaví osobní svobody, bude potrestán odnětím svobody na dvě léta až osm let.

### § 171 Omezování osobní svobody

Kdo jinému bez oprávnění brání v užívání osobní svobody, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta.

**§ 175 Vydírání**

Kdo jiného násilím, pohrůzkou násilí nebo pohrůzkou jiné těžké újmy nutí, aby něco konal, opominul nebo trpěl, bude potrestán odnětím svobody na šest let. Pohrůzkou násilí se rozumí jak pohrůžka bezprostředního násilí, tak i pohrůžka násilí, které má být vykonáno nikoliv ihned, ale teprve v bližší nebo vzdálenější budoucnosti.

**§177 Útisk**

Kdo jiného nutí, zneužívaje jeho tísně nebo závislosti, aby něco konal, opominul nebo trpěl, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok... Pachatel zde neužívá násilí nebo pohrůžky násilí nebo pohrůžky jiné újmy, ale omezuje se na zneužití něčí tísně nebo závislosti.

**§ 185 Znásilnění**

Kdo jiného násilím nebo pohrůzkou násilí nebo pohrůzkou jiné těžké újmy donutí k pohlavnímu styku, nebo kdo k takovému činu zneužije jeho bezbrannosti, bude potrestán odnětím svobody na šest měsíců až pět let. Odnětím svobody na dvě léta až deset let bude pachatel potrestán, spáchá-li čin souloží nebo jiným pohlavním stykem provedeným způsobem srovnatelným se souloží na dítěti, nebo se zbraní. Odnětím svobody na pět až dvanáct let bude pachatel potrestán, spáchá-li čin na dítěti mladším čtrnácti let, spáchá-li takový čin na osobě ve výkonu vazby, ochranného léčení, zabezpečovací detence, ochranné nebo ústavní výchovy nebo v jiném místě, kde je omezována osobní svoboda, nebo způsobí-li takovým činem těžkou újmu na zdraví. Odnětím svobody na deset až šestnáct let bude pachatel potrestán, způsobí-li činem smrt. Příprava je trestná.

*Nezáleží na věku osoby ani na pohlaví a vztahu k pachateli (v tomto smyslu může být obětí i malé dítě i manželka). Za násilí se považuje použití fyzické síly ze strany pachatele za účelem překonání nebo zamezení vážně míněného odporu oběti a dosažení soulože proti její vůli. Pohrůžka bezprostředního násilí je taková pohrůžka, z níž by bylo patrné, že násilí bude použito okamžitě, nepodrobí-li se napadená vůli útočnicka.*

### § 186 Sexuální nátlak

Kdo jiného násilím, pohrůzkou násilí nebo těžké újmy donutí k pohlavnímu sebeukájení, k obnažování nebo jinému srovnatelnému chování, bude potrestán odnětím svobody na šest měsíců až čtyři léta.

### § 187 Pohlavní zneužití

Kdo vykoná soulož s osobou mladší čtrnácti let nebo kdo takové osoby jiným způsobem pohlavně zneužije, může být potrestán odnětím svobody na jeden rok až 8 let. Na pět až dvanáct let bude pachatel potrestán, způsobí-li činem těžkou újmu na zdraví. Není rozhodující, z čí strany vzešla k pohlavnímu zneužívání iniciativa, zda zneužitá osoba dala k pohlavnímu styku souhlas či nikoliv. Pohlavního zneužívání jiným způsobem, než souloží se může dopustit i osoba stejného pohlaví jako poškozený.

### § 352 Násilí proti skupině obyvatel a proti jednotlivci

Kdo jinému vyhrožuje usmrcením, těžkou újmou na zdraví nebo jinou těžkou újmou takovým způsobem, že to může vzbudit důvodnou obavu, může být potrestán odnětím svobody až na jeden rok. Jinou těžkou újmou může být např. i vyhrožování způsobením škody velkého rozsahu nebo na věci vysoké umělecké hodnoty, ke které má navíc poškozený citový vztah anebo vyhrožování usmrcením nebo těžkou újmou na zdraví i osobě poškozenému blízké apod. Důvodnou obavou se rozumí vyšší stupeň tísnivého pocitu ze zla, kterým je vyhrožováno. Není třeba, aby ten, jemuž je vyhrožování, byl přítomen. Stačí, když je vyhrůžka adresována poškozenému takovým způsobem, že pachatel si je vědom toho, že se poškozený o ní dozví (např. prostřednictvím další osoby, telefonicky, dopisem apod.).

### § 353 Nebezpečné vyhrožování

Kdo jinému vyhrožuje usmrcením, těžkou újmou na zdraví nebo jinou těžkou újmou takovým způsobem, že to může vzbudit důvodnou obavu, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok nebo zákazem činnosti.

### § 140 Vražda

Kdo jiného úmyslně usmrtí, bude potrestán odnětím svobody na deset až 18 let. Kdo jiného usmrtí úmyslně s rozmyslem nebo po předchozím uvážení, bude potrestán odnětím svobody na 12 až 20 let. Odnětím svobody na 15 až 20 let nebo výjimečným trestem bude pachatel potrestán, spáchá-li trestný čin ve dvou a více osobách, na těhotné ženě, dítěti mladším čtrnácti let, obzvláště surovým způsobem (např. doživotí). Příprava je trestná. V praxi půjde také o případy pokusu vraždy.

### § 141 Zabití

Kdo jiného úmyslně usmrtí v silném rozrušení, strachu, úleku nebo zmatku anebo v důsledku předchozího zavrženíhodného jednání poškozeného, bude potrestán odnětím svobody na tři léta až osm let.

### § 201 Ohrožování výchovy dítěte

Kdo, byť i z nedbalosti, ohrozí rozumový, citový nebo mravní vývoj dítěte tím, že ho svádí vést zahálčivý nebo nemravný život, umožní mu opatřovat prostředky trestnou činností, poruší svou povinnost o ně pečovat, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta.

### § 202 Svádění k pohlavnímu styku

Kdo nabídne, slíbí nebo poskytne dítěti nebo jinému za pohlavní styk s dítětem, pohlavní sebeukájení dítěte, jeho obnažování nebo jiné srovnatelné chování za účelem pohlavního uspokojení úplaty, výhodu nebo prospěch, bude potrestán odnětím svobody na dvě léta nebo peněžitým trestem. Odnětím svobody na šest měsíců až pět let bude pachatel potrestán, spáchá-li čin na dítěti mladším 14 let, nebo ze zavrženíhodné pohnutky nebo pokračuje v páčání činu po delší dobu, opětovně.

## § 178 Porušování domovní svobody

Kdo neoprávněně vnikne do obydlí jiného nebo tam neoprávněně setrvává, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta. Odnětím svobody na šest měsíců až tři léta bude pachatel potrestán, užije-li při činu násilí nebo pohrůžky bezprostředního násilí nebo překoná-li překážku, jejímž účelem je zabránit vniknutí. Odnětím svobody na jeden rok až pět let nebo peněžitým trestem bude pachatel potrestán, jestliže užije při činu násilí nebo pohrůžky bezprostředního násilí a takový čin spáchá se zbraní nebo nejméně se dvěma osobami.

Dalšími paragrafy, které postihují osobnostní práva jsou Neoprávněné nakládání s osobními údaji (§ 80, sazba až 3 roky), Poškození cizích práv (§ 181, sazba až 2 roky), Porušení tajemství dopravovaných zpráv (§ 182, sazba až 2 roky), Porušení tajemství listin a jiných dokumentů uchovávaných v soukromí (§ 183, sazba až 1 rok).

Například kyberšikanu postihují již umíněné paragrafy 352, 353, 354, 146, 171, 175, dále pak § 184 (Pomluva), § 228 (Poškozování cizí věci), kybergrooming navíc § 168 obchodování s lidmi.

## JAK POMOCI OBĚTĚM NÁSILÍ



Obětí násilí se může stát kdokoli. Až každý třetí student zná ve svém okolí někoho, kdo měl zkušenost s některou podobou násilí ve vztahu. Každý desátý v ČR má zkušenost se stalkingem. Jak můžeš podpořit oběť, aniž by měla ještě strach někdy promluvit, a jak ji nevystavit ještě většímu nebezpečí, když se násilí zveřejní? Jak mohu pomoci, když někdo, koho znám, zažívá násilí? Naslouchej, věř, poskytni podporu. Nedávej oběti nikdy násilí za vinu. Ujistí ji, že není odpovědná z násilí. Podpoř kamarádku, kamaráda, aby vyhledali pomoc, dej jim telefonní čísla poraden, kde pomáhají obětem násilí. Nikdy nekonfrontujte sami násilného partnera. Je to nebezpečné!

### **Znaky, že kdokoli prožívá násilný vztah:**

Změna stylu oblékání nebo líčení, ztráta důvěry v sebe sama, omezuje čas trávený s přáteli, opouští dosavadní zájmy, koníčky, má špatné známky, opustil/a školu, užívá drogy, pije alkohol, viděli jsme zranění, chybí často ve škole, vykazuje změny v chování.

### **Intervence ve prospěch oběti – kamaráda, kamarádky:**

Při kontaktu s obětí násilí může dojít asi k největším chybám a omylům. V případě násilí ve vztahu nesmí nikdy dojít ke konfrontaci násilníka a oběti. Pokud dojde k takové situaci, je vzhledem k dynamice násilí velmi pravděpodobné, že oběť násilí bude za nežádoucí chování (zveřejnění násilí) potrestána. Nejdůležitější v této situaci je bezpečí oběti násilí.

Jestliže máš podezření, že kdokoli žije v násilném vztahu, můžeš zkusit na začátek říci něco jako: „Nevypadáš tak šťastně jako obvykle,“ nebo se všeobecně zeptat: „Nechceš si se mnou o něčem promluvit?“ Tento nekonfrontační a nepřímý dotaz ji může pobídnout odhalit, že něco není v pořádku.

- Naslouchej.
- Důvěřuj, nesud'.
- Neobviňuj. Ujisti oběť násilí, že není odpovědná za týrání. (Nikdy neříkej: „A neřekla jsi mu něco, čím jsi ho vyprovokovala?“ „A proč už jsi ho neopustila?“)
- Řekni jí, že to není její vina.
- Netlač na ni, aby okamžitě ukončila vztah, a nenut' ji k rychlým řešením.
- Buď diskrétní.
- Můžeš jí pomoci sestavit bezpečnostní plán, ale raději ji odkaž ve svém regionu na organizace, které se specializují na pomoc obětem násilí.
- Pokud je zraněná, pomoz ji vyhledat lékařské ošetření.
- Pokud jsi svědkem skutku, který lze kvalifikovat jako trestný čin, musíš volat policii.

**Řekni oběti, že si zaslouží být v bezpečí.** Fyzické ani psychické násilí není nikdy akceptovatelné. **Pomoz jí, aby nepopírala nebo neminimalizovala násilí.** Jestliže řekne: „Ne, to skutečně není tak zlé,“ řekni jí: „Je to vážné.“

**Ujisti ji, že neexistuje žádná omluva pro týrání.** Nikdo si nezaslouží být týrán. Násilí je trestný čin.

Pokud jsi svědkem přímého útoku, je třeba násilí řešit. Pokud jsi svědkem trestného činu, máš oznamovací povinnost. Nikdy ale nekonfrontuj oběť společně s pachatelem.

## KDO MI POMŮŽE



### KONTAKTY

Integrovaný záchranný systém	112
Policie ČR	158
Městská policie	156
Lékařská pomoc	155

### PRO DĚTI

Linka bezpečí – Telefonická krizová pomoc dětem a poradenství,  
[www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)

Linka bezpečí: nonstop linka 116111 zdarma [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz),

Linka důvěry Dětského krizového centra: nonstop linka  
**241 484 149** nebo **777 715 215**

Dětské krizové centrum Praha, Cílkova 796/7, 142 00 Praha 12- Kamýk, [www.ditekrize.cz](http://www.ditekrize.cz), tel. 241 483 853, [ambulance@ditekrize.cz](mailto:ambulance@ditekrize.cz), [problem@ditekrize.cz](mailto:problem@ditekrize.cz)

Web pro děti, teenagery i dospělé provozovaný ROSA: [www.stopnasili.cz](http://www.stopnasili.cz)

### Násilí ve vztahu, domácí násilí – ženy

**ROSA – centrum pro ženy, z.s.** - pomoc ženám obětem domácího násilí – sociální poradenství, krizová pomoc, azylové ubytování, telefonická krizová pomoc na bezplatné non-stop lince **800 60 50 80**, na pevné lince 241 432 466, mailové poradenství [poradna@rosacentrum.cz](mailto:poradna@rosacentrum.cz), on-line chat poradenství, poradna: Na Slupi 1483/14, Praha 2, 128 00, sídlo: Na Slupi 1483/14, Praha 2, 128 00  
[www.rosacentrum.cz](http://www.rosacentrum.cz), [www.stopnasili.cz](http://www.stopnasili.cz)

Mobilní aplikace Bright Sky CZ, pomoc v mobilu – mobilní aplikace je ke stažení zdarma a bez nutnosti registrace.

Oběti znásilnění

Profem, Centrum pro oběti sexuálního násilí, [www.profem.cz](http://www.profem.cz),  
[poradna@profem.cz](mailto:poradna@profem.cz)

Oběti trestné činnosti – DOSPĚLÍ

Bílý kruh bezpečí – pomoc obětem trestných činů, [www.bkb.cz](http://www.bkb.cz)  
Centrum krizové intervence Psychiatrické léčebny Bohnice, Praha  
8, Ústavní 91, [www.plbohnice.cz](http://www.plbohnice.cz)

Vyšetření HIV/AIDS – informace na: <http://www.aids-hiv.cz>

Intervenční centra:

[www.rosacentrum.cz/informace-pro-zeny/dulezite-kontakty](http://www.rosacentrum.cz/informace-pro-zeny/dulezite-kontakty)

[www.iregistr.mpsv.cz](http://www.iregistr.mpsv.cz) zde naleznete všechny registrované sociální služby v ČR

## Máte obavy, že někdo z vašeho okolí zažívá domácí násilí?



### Mobilní aplikace Bright Sky

Stáhněte si zdarma aplikaci Bright Sky, nebo navštivte web, který nabízí podporu a informace, jak na domácí násilí reagovat.

#### S Bright Sky můžete:

- ▶ díky rychlému kvízu odhalit, jakých varovných signálů si všimnat
- ▶ zjistit, jak reagovat a jak podpořit vaše blízké, kteří zažívají domácí násilí
- ▶ najít kontakty na bezplatná a ověřená centra pomoci v celém Česku, kam je můžete nasměrovat



[bright-sky.org](http://bright-sky.org)



**Stahujte zdarma**



Nadace  
Vodafone  
Česká republika

ROSA – centrum pro ženy. z.s. je nestátní nezisková organizace specializující se na pomoc ženám – obětem domácího násilí a jejich dětem a na prevenci násilí.

Jako přímou pomoc obětem domácího násilí má ROSA registrovány podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, sociální služby:

Odborné sociální poradenství v Informačním a poradenském centru ROSA. V centru ženám nabízíme bezplatné jednorázové i dlouhodobé poradenství: sociálně právní, psychosociální, socioterapeutické. V případě potřeby a možnosti zajišťujeme klientkám i právní poradenství. Ke konzultacím je nutné se předem objednat na tel. 241 432 466. Součástí poradenství je i telefonická krizová pomoc na pevné lince 241 432 466 (po, út 9-18, st, čt 9-16, pá 9-14) či na bezplatné nonstop lince 800 60 50 80, přímé internetové poradenství na [poradna@rosacentrum.cz](mailto:poradna@rosacentrum.cz) a on-line chat poradenství. Internetové poradenství i telefonická pomoc slouží obětem domácího násilí, násilí ve vztazích, příbuzných obětí, pracovníkům státních institucí, sociálních odborů, neziskových organizací pomáhajících obětem domácího násilí.

Azylové ubytování v azylovém domě ROSA s utajenou adresou pro ženy, oběti domácího násilí a jejich děti. V azylovém domě nejsou krizová lůžka – k pobytu jsou ženy přijímány až po vstupní konzultaci v Informačním a poradenském centru ROSA.

ROSALIN – Centrum komplexní krizové pomoci obětem domácího a genderově podmíněného násilí. V centru obětem domácího násilí a jejich dětem nabízíme možnost bezplatného krizového pobytu až na 7 dní a bezplatnou krizovou nonstop linku 800 60 50 80.

Bližší informace o službách ROSA najdete na [www.rosacentrum.cz](http://www.rosacentrum.cz)

Prevence domácího násilí

Vedle přímé pomoci ženám, obětem domácího násilí a jejich dětem se ROSA zaměřuje i na prevenci domácího násilí. Organizuje přednášky, semináře či konference k domácímu násilí pro odbornou i širší veřejnost, nedílnou součástí aktivit je vydávání informačních letáků, brožur a publikací, informačního zpravodaje. Veškeré podrobnosti najdete na [www.rosacentrum.cz](http://www.rosacentrum.cz).

ROSA provozuje i preventivně zaměřené stránky [www.stopnasili.cz](http://www.stopnasili.cz), kde jsou informace pro ženy – oběti domácího násilí, děti svědky násilí v rodině, mladé lidi, které může ohrožovat násilí ve vztahu i odbornou a širokou veřejnost (učitelé, zdravotníci, pomáhající profese).

# Podpořte pomoc obětem domácího násilí



pošlete dárcovskou SMS ve tvaru :

**DMS ROSA 30**

**DMS ROSA 60**

**DMS ROSA 90**

**nebo DMS ROSA 190**

**na telefonní číslo 87 777**

Cena SMS je 30,60, 90 nebo 190 Kč a ROSA centrum pro ženy obdrží z této částky 29, 59,89 nebo 189 Kč

ROSA - centrum pro ženy můžete také podpořit přímou platbou na dárcovský účet: 2848609349/0800

Na pomoc obětem domácího násilí můžete přispět i platbou prostřednictvím QR kódu. Částka je určena na podporu azylového domu ROSA. Děkujeme.



**ROSA centrum pro ženy**

[www.rosacentrum.cz/donace](http://www.rosacentrum.cz/donace)

## ROSA - centrum pro ženy, z.s.

Odborné poradenství  
Azylové ubytování  
Krizová pomoc  
pro ženy oběti domácího násilí



**800 60 50 80**

