



ŘEKNĚTE, ŽE:

- ji máte rádi,
- to nebyla její vina,
- jí věříte,
- s vámi může kdykoli a o čemkoli mluvit (ale nenuťte ji!),
- vám může důvěřovat.

CO JE VHODNÉ:

- Budte diskrétní.
- Budte citliví.
- Budte tolerantní.
- Budte trpěliví.
- Naslouchejte!
- Nechte oběť ventilovat své emoce, buďte jí oporou. Většinou není třeba nějakých kouzelných slovíček. Stačí, že jste u ní, když vás potřebuje. Budte připraveni na změny nálad a na to, že se často stanete terčem jejího hněvu.
- Promluvte si s ní o zajištění její ochrany, navrhněte možné způsoby řešení, které zvýší její pocit bezpečí (doprovod, zámky, alarm apod.). Nechte ji rozhodnout, netlačte na ni.

CO NEDĚLEJTE:

- Nic jí nevyčítejte, nemoralizujte.
- Nesnažte se přejít to, co se stalo, mlčením.
- Nedramatizujte, nepřehánějte.
- Nerozhodujte za oběť.
- Neprojevujte přehnanou, úzkostnou péči a nadržte oběť v izolaci z obavy, aby se jí něco nestalo.
- Nezahlácejte její slova, pocity a situaci.

A CO VY?

Vypořádat se s nastalou situací bude velice náročné i pro vás. Ovládají vás silné emoce, máte spoustu otázek. I vy se cítíte zasaženi, otřeseni, jste bezmocní, osamělí. Mohou vás sužovat pocity viny. Možná, pokud se stala vaše partnerka obětí sexuálně motivovaného trestného činu, se cítíte podvedeni.

Oběť vašimi pocity nechcete zatěžovat nebo máte strach z její reakce (zejména pokud se vaše otázky týkají sexuální stránky vztahu). Nebojte se obrátit na odborníky, kteří s vámi nastalou situací rozeberou a pokusí se vám pomoci.

„Moje žena o tom, co se jí stalo, se mnou nedokázala mluvit. Odstěhovala se do jiného pokoje. Veškerý čas trávila v zaměstnání, zájem o mě a o domov zmizel. Jako kdyby ztratila emoce, všechny, neplakala, ale ani se neusmála. Neslyšela, co říkám. Nevěděl jsem si rady, musel jsem vyhledat pomoc psychologa.“

Telefonická krizová pomoc

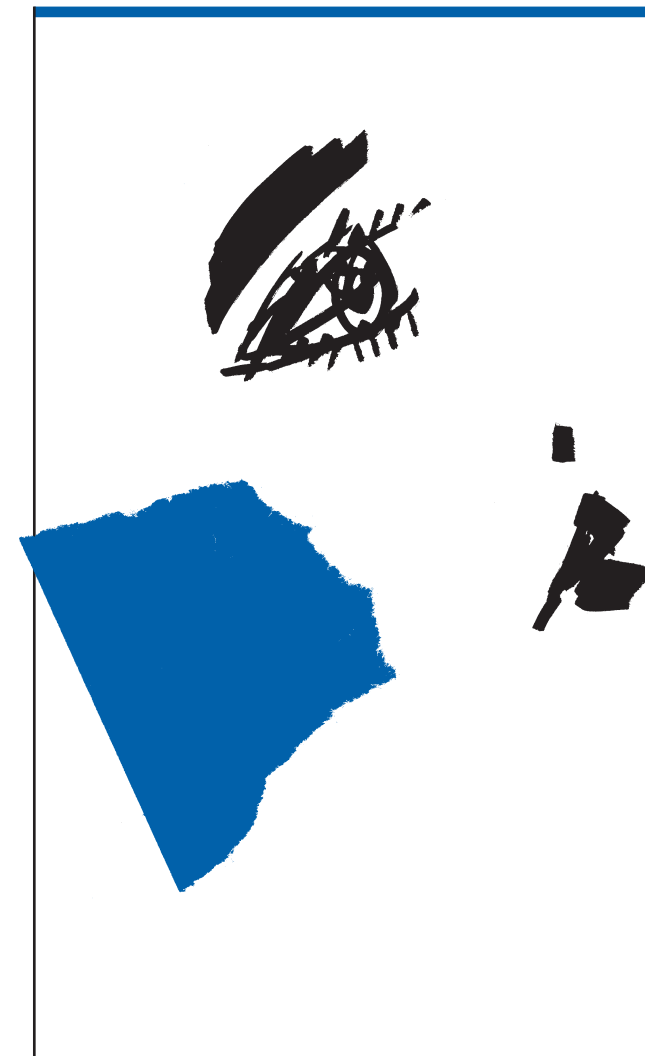
Bílý kruh bezpečí

257 317 110

nepřetržitý provoz



porozumění



a důvěra



Kresby: Ladislav Hojný
DTP & Tisk: P&M Český aktuální film, s. r. o.



Leták vydán v rámci projektu „**Nejste na TO samy(i)!**“
Hrazeno z prostředků *Diplomatic spouses association*, o. s.
© Bílý kruh bezpečí, o. s. – 2008



Informace a praktické rady pro příbuzné, jejichž partnerka, manželka, dcera, sestra, matka

se stala obětí násilného trestného činu.

Vaše partnerka (nebo manželka, dcera, sestra, matka) se stala obětí násilného trestného činu. Potřebuje proto nyní vaši pomoc a porozumění, aby se s tímto traumatem vyrovnala.

Násilný trestný čin představuje jeden z nejhrubších zásahů do základních lidských a občanských práv každého člověka. Nejsilnější traumata jsou spojena s útoky na tělesnou integritu, včetně znásilnění, loupeže, ublížení na zdraví, zvláště pokud pachatelé jsou blízcí lidé, sousedé, spolupracovníci a známí oběti, která o nich měla původně dobré mínění. Tytéž životní zkušenosti prožívají různí lidé a také na ně různě reagují. Odolnost vůči takovým situacím je silně individuální. Setkání s trýznivými zážitky vyvolává reakce a stavy, na něž se nelze předem připravit. Bylo by nespravedlivé, kdybychom je posuzovali měřítkem bezbolestné každodennosti.



Jako blízký člověk hrajete důležitou roli, vaše reakce obětí trestného činu velice ovlivňují. Do značné míry právě na vašich reakcích a reakci okolí závisí, jak bude žena po činu celou událost prožívat, jak se s ní vyrovná. Vaše pochopení a důvěra jsou tím nejdůležitějším, co bude v nejbližší době potřebovat.

V tomto letáku naleznete základní informace a rady potřebné k tomu, abyste jí dokázali pomoci.

POCIT BEZPEČÍ

Žena, která se stala obětí násilí, se cítí bezbranná, často prožila smrtelný strach. V důsledku psychického šoku může být také zcela ochromena.

Potřebuje proto především ochranu a pocit bezpečí. Obojí očekává od vás. Respektujte odmítání fyzického kontaktu, i tak se může projevit následek násilí.

DŮVĚRA

Po násilném trestném činu se žena cítí pošpiněná, zraněná a zdecimovaná. Může se chovat jinak, než jak jste ji dosud znali.

Umožněte jí, aby se ze svého strachu a vzpomínek vyvíjela. Staňte se trpělivým posluchačem plným porozumění a dejte jí opakovaně najevo, že při ní stojíte. V případě potřeby jí zprostředkujte pomoc odborníků (krizové centrum, specializovaná poradna, psycholog, terapeut).

SEBEDŮVĚRA A POCIT VINY

Po trestném činu oběť trápí mnoho pochybností: Neměla jsem reagovat jinak? Nemohla jsem činu zabránit? Nebyla jsem lehkomyšlná nebo neopatrná?

Takové výčitky jsou sice přirozenou reakcí, ale jsou neodůvodněné a iracionální. Proto nenechávejte oběť samotnou s jejími výčitkami. Stále znovu opakujte, že oběť nemohla trestnému činu zabránit ani se mu vyhnout. Za to, co se stalo a jak se stalo, nese zodpovědnost jen a jen pachatel.

Po několika dnech u oběti násilí ustoupí šokový stav a panika, ale zůstane strach před opakováním trestného činu, strach ze samoty a kroků ve tmě. Přežívá silný pocit nedůvěry. Některá z obětí se stává uzavřenou a odmítá kontakty s okolím.

Pomozte jí

– Rychle najít cestu zpět do předchozího rytmu života a k sobě samé. Jistý soucit a účast jsou samozřejmě vždy nutné a pomáhají. Nesmí jich však být příliš, protože by mohly oběti uškodit. Prohlubovaly by totiž psychické trauma a tlačily by ženu do role oběti pro zbytek života.

– Staňte se jí oporou. V případě, že je trestný čin oznámen, pomohou policii, soudu a jiným institucím vykonat jejich práci pouze přesné informace. Rychlý a spravedlivý rozsudek pomůže i vaší partnerce, dceři, sestře.

Pro oběť násilí se ukázaly jako silně traumatizující nezbytné kontakty s policií, výslechy, soudní přelíčení a další lékařská a soudně znalecká vyšetření. Znovu a znovu je nucena vzpomínat na otřesný zážitek a odpovídat na kladené otázky. To jí stojí mnoho sil a emocí.

„Zhroutil se nám celý svět poté, kdy naše jediná dcera byla cestou z taneční zábavy znásilněna. Nevěděli jsme, co máme dělat, jak spolu mluvit, jak dál žít. Po návštěvě poradny Bílého kruhu bezpečí jsme dokázali o problému klidně hovořit a nalézt hluboké pochopení jeden pro druhého...“

„Při útoku sousedů jsem málem přišla o oko, přesto mé oznámení bylo dlouho přijímáno jako podřadná záležitost spadající do oblasti mezilidských vztahů. I sympatie ošetřujícího lékaře patřily více útočníkovi. Stálo mě mnoho sil, abych docílila porozumění pro svou situaci. S velkým odstupem času jsem slyšela o poradně Bílého kruhu bezpečí a pouhé přijetí v čekárně bylo balzámem pro mou duši. Svou lidskou vřelostí se naprosto odlišovalo od institucionální strohosti.“

„Cítím se, jako by se to stalo mně.“ (Muž, jehož přítelkyně byla znásilněna.)