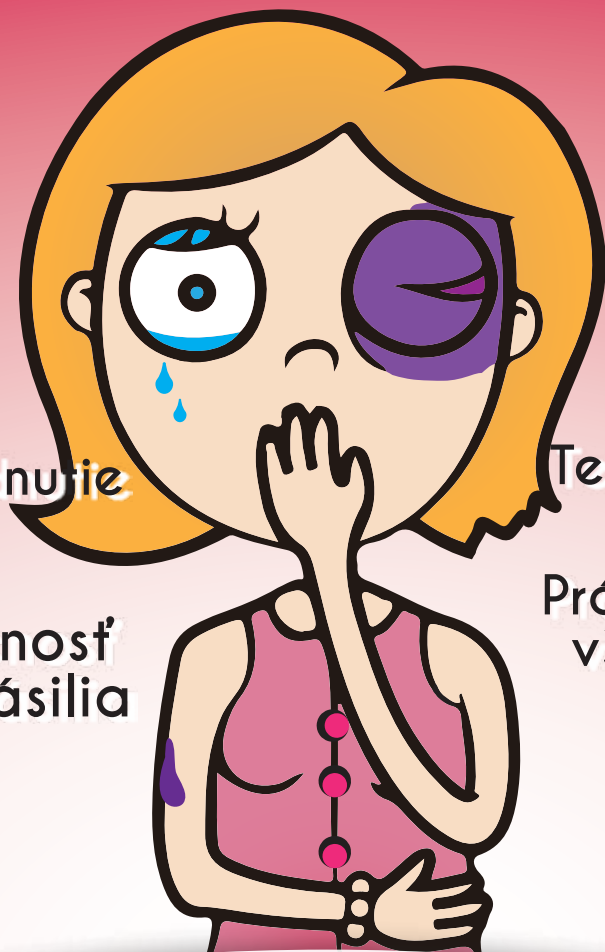


# STORM ĩk

2016  
MAREC



Ťažké  
rozhodnutie

Testujeme

Budúcnosť  
bez násilia

Právo pre  
všetkých

„my sme tu pre vás“

# ČASY A MIESTA SLUŽIEB

## KROK VPRED NITRA

(terénna služba, auto, pešo)

### Pondelok, Štvrtok

od 18:00 – 20:00 Klokočina (pri poliklinike)

V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**

Info aj na [krokvpred.storm@gmail.com](mailto:krokvpred.storm@gmail.com)

## KROK VPRED SEREĎ

(terénna služba, auto)

### Piatok

18:00 – 20:00 výpadovka pri Milexe

V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**

Info aj na [krokvpred.storm@gmail.com](mailto:krokvpred.storm@gmail.com)



KROK VPRED

## KROK VPRED TRNAVA

(terénna služba, zelené bicykle)

### Streda

18:30 – 20:15 Staničný park pri  
parkovisku autobusov

### Štvrtok

18:30 - 19:45 Mikovíniho ulica, Pneubox

19:50 – 20:15 parkovisko pri SAD-ke

V čase služby terénny mobil: **0910 601 202**

Info aj na [krokvpred.storm@gmail.com](mailto:krokvpred.storm@gmail.com)



## ZÓNA

(kontaktné centrum)  
Garbiarska 18, Sereď

Pondelok

Utorok

Streda

V čase pracovných dní: **0905 943 229**

Info aj na [zona.storm@gmail.com](mailto:zona.storm@gmail.com)

09:00 - 13:00

09:00 - 13:00

09:00 - 13:00

## Výmena na mobile NITRA

Piatok 10:00 – 13:00 Schodisko pod  
Garážami oproti Kauflandu - Klokočina

V čase služby terénny mobil:  
**0905 788 275**

# OBSAH

ČASY A MIESTA SLUŽIEB	2	
PONÚKAME	4	
INFO O ZDRUŽENÍ	7	PP alebo Palov Prihovor
PRÁVO PRE VŠETKÝCH	8	CPZ-ka
BUDÚCNOSŤ BEZ NÁSILIA	9	Záhada „STOLÍK“ rozlúštená
SUBSTITUČNÁ LIEČBA	10	Ako, kam a s kým?
PRÁVO	11	10 Dní...
ANKETA	12	Ťažké rozhodnutie?
ZDRAVIE	14	Žiadna modrina nie je nevinná
ČO SA DEJE	15	Testujeme
KULTÚRA	16	Noci s nepriateľom
ROZHOVOR	17	Šikovná obhajkyňa práv
VEDELI STE, ŽE...	20	„Mala som to urobiť už skôr.“
OD VÁS PRE VÁS	21	Násilie naše každodenné
ZÁBAVA	22	Pod cudzím menom. Vlhký hrob

## EDITORIÁL



Pracovníci Zdrúženia STORM nepodporujú žiadny rizikový spôsob správania sa ako napr. užívanie drog a iné. Programy Zdrúženia STORM sú zamerané na znižovanie rizík a zvyšovanie kvality života klientov. 03./2016 vypracovali pracovníci Zdrúženia STORM.

**VYDAVATEL:** Zdrúženie STORM, Nedbalova 17, Nitra, [www.zdruzeniestorm.sk](http://www.zdruzeniestorm.sk), [zdruzenie.storm@gmail.com](mailto:zdruzenie.storm@gmail.com), [www.e-poradna.sk](http://www.e-poradna.sk) 0905 943 229 **REDAKČNÁ RADA:** Pavol Ščasný, Pavol Ščasný, Petra Olšanská, Dada Halásová **FOTO:** Agneša Horváthová **PRODUKCIA:** INDIVIOR, Garmond Nitra **GRAFICKY SPRACOVAL:** Tibor Ročiak **NÁKLAD:** 75ks



# PONÚKAME

Výmenu použitých **injekčných striekačiek** (inzulíniok, IS) za sterilné (čisté) na princípe kus za kus. Ak nedonesiete žiadnu IS, tak dostanete aspoň jednu čistú. **Momentálne máme obmedzenie na 30 ks BRAUNniok na človeka za službu. Neobmedzená je však výmena IS - KDčiek.** K IS dostanete aj alkáče (mokrú tampónu), suchú tampónu, askorbín (kyselku), škrtidlo (raz ročne), filtre, vodičky, prezervatívy (gumy), rukavice. Lubrikačný gél, vreckovky a vlhčené vreckovky dostane každá žena v Seredi, v Trnave. Zásoby tohto matrošu sa nám podarilo obnoviť. Máte sa na čo tešiť.



## Informačné letáky

Ak máte záujem o nejaké čítanie, z ktorého sa niečo dozviete, tak neváhajte a pýtajte si letáky od pracovníkov. Pripravených máme asi 20 druhov letákov o rôznych témach – žltacky, právomoci polície, kontakty na liečbu, tehotenstvo a užívanie drog pod. Ak nebudeme mať potrebný leták vyrobený, tak vám radi informácie zistíme a prinesieme na najbližšiu službu alebo sa dohodneme inak.



Môžete sa u nás nechať **ošetriť**. Ak máte zatvrdnuté, opuchnuté miesto vpichu, Rezné rany, kliešte, narazené časti tela, alebo aj napr. rany z vytlačania po riadnej namotávkke. **Môžete sa dať aj otestovať na prítomnosť vírusu HIV, CHLAMÝDIE, SYFILIS a k dispozícii máme aj TEHOTENSKÉ TESTY.**



Môžete sa tiež dôjsť len tak **porozprávať, prísť si po radu** v rôznych veciach spýtať sa na veci, v ktorých nemáte jasno alebo len tak prísť na čaj.

Ak nemáte radi chodenie po úradoch, súdoch, nemocniciach a máte obavu z toho, ako sa tam k vám budú správať, **môžete sa s nami dohodnúť na asistencii. Radi pôjdeme s vami.**

## NA ZNÁMOŠŤ SA DÁVA!

Ak by ste mali chuť prispievať do STORMíka (príbeh, osobná sved' vtipy, obrázky a iné), tak neváhajte a prineste nám to na službu (výmenu k autu/bicyklu, do ZÓNY).

Určite uverejníme. Za každý príspevok od nás dostanete odmenu (3 inzuliníky alebo 3 prezervatívy).



# PREČO FOTÍME AKO BLÁZNI?

Celý program výmeny – všetko, čo vám vieme ponúknuť ako základ (výmena) a aj niečo navyše (kvízy, letáky, reflexné pásky a i.) kompletne stojí na **PENIAZOCH**, ktoré dostaneme za **PROJEKTY**, ktoré píšeme.

A k písaniu projektov patrí aj ich vyúčtovanie a musíme dokázať, že sme peniaze minuli na služby, ktoré sme mali. A najlepši dôkaz sú **FOTKY, FOTKY, FOTKY**.

Preto vás prosíme o vašu ústretovosť a pomoc. **NECHAJTE SA ODFOTIŤ**. Na fotkách môžete byť foteň zozadu, aby vám nebolo vidno tvár a bola zachovaná vaša **ANONYMITA** (môžete si aj jednotlivé fotky pozrieť a vybrať tie, ktoré môžeme použiť). Kam? Do správ pre tých, ktorí nam dali peniaze, STORMíka, článkov a pod.

**ĎAKUJEME.**



„Daj foto“



# INFO O ZDRUŽENÍ PP ALEBO PALOV PRÍHOVOR

Ahojte, znovu sa vám prihováram na začiatku marcového vydania STORMíka. Teším sa stále väčšiemu záujmu o čítanie časáku, ktorý pre vás pripravujeme práve my. My (Dada, Peťa, Palo), ktorí sa s vami stretávame najčastejšie v ZÓNE ale tiež v teréne. Dovolím si tvrdiť, že sa už aj trochu poznáme a práve preto vieme aké témy sú pre vás dôležité alebo zaujímavé. Tento mesiac si tvorbu STORMíka vyžiadala Dada, ktorá vám takto chcela priblížiť tému domáce násilia, resp. násilia, ktoré je páchané na ľuďoch. Je dôležité si uvedomiť aké má znaky, koho sa týka ale hlavne kde môžete vyhľadať odbornú pomoc a nevystaviť sa tak ešte väčšiemu nebezpečenstvu. Zároveň netreba zabúdať aj na svojich blízkych alebo známych, ktorí môžu niečo podobné zažívať ale cielene sa to prehliada – veď to je jej chyba, on ju provokoval, nebudem sa do nich starať a pod.. **NEPREHLIADAJTE** ale **POMÔŽTE**. Pomocou môže byť už len posunutie informácií, čo sa dozviete v tomto čísle.

Prajem pekné a užitočné čítanie.

PALO



# PRÁVO PRE VŠETKÝCH

## CPZ-KA



**Osobná sloboda** – obmedzenie osobnej slobody patrí medzi základné ľudské práva a slobody. Zamerala som na to, keď je človeku obmedzená osobná sloboda políciou napr. ak je niekto zatknutý a je dočasne zadržávaný

- Spravidla budete zadržávaný na miestnej policajnej stanici, potom v bežnom prípade budete umiestnený do cely predbežného zadržania, kým vás polícia nevypočuje.
- Ak ste chorý, ranený alebo pod silným vplyvom alkoholu alebo drog, máte právo na lekárske ošetrovanie.
- Ak ste boli zatknutý, máte právo kontaktovať advokáta podľa svojho výberu, kým sa rozhodnete, či súhlasíte s vypočúvaním na polícii.
- Máte právo informovať svoju rodinu alebo zamestnávateľa o svojom zatknutí.
- Ak už nepretrvávajú dôvody pre vaše zatknutie, musíte byť prepustený.
- Ak ste neboli prepustený do 48 hodín, musíte byť postavený pred súd (predbežné zákonné pojednávanie), aby sudca mohol rozhodnúť o vašom prepustení/predĺžení vašej väzby (ktoré je možné na 3 x 24 hodín) alebo o tom, či by ste mali byť umiestnený do vyšetrovacej väzby.



### Kedy môže byť moje zadržanie dlhšie ako 48 hodín?

Ak sudca, ktorý vedie prípad na predbežnom zákonnom pojednávaní, zistí, že predložený dôkaz nie je dostatočný na to, aby sa rozhodlo, či by ste mali byť umiestnený do vyšetrovacej väzby, vaša väzba sa môže predĺžiť o 3 x 24 hodín od ukončenia prvého pojednania.

Projekt „Právo pre všetkých“ bol podporený sumou 14299,20 eur z Fondu pre mimovládne organizácie, ktorý je financovaný z Finančného mechanizmu EHP 2009-2014. Správcom Fondu je Nadácia otvorenej spoločnosti orig. názov: Open Society Foundation. Cieľom projektu „Právo pre všetkých“ je podpora demokratických hodnôt, vrátane ľudských práv.



# BUDÚCNOSŤ BEZ NÁSILIA

## ZÁHADA „STOLÍK“ ROZLÚŠTENÁ

Pravidelní klienti v ZÓNE si iste všimli nový stolík. Možno vo vás vzbudil viaceré otázky..

**„Odkiaľ sa vzal?“**  
**„Na čo tento stolík slúži?“**  
**„Môžem ho využiť?“**

Stolík je tu samozrejme pre vás a s ním aj JA - Dada, rada vám odpoviem na vaše otázky. Rovnako na túto tému môžete v ZÓNE hovoriť aj s Palom, Andrejkou a Peťou. V teréne sice stolček nemáme, ale rovnako platí, že sa môžete pýtať pracovníkov na výmene. Ak sa chcete dozvedieť viac o téme domáceho násillia – čo všetko je domáce násillie, aký má priebeh, na koho sa obrátiť, ak chce človek začať situáciu riešiť, získať kontakty na organizácie vo vašom okolí, ktoré pomáhajú ľuďom, ktorí zažívajú násillie. Táto téma sa možno netýka vás, ale týka sa niekoho blízkeho, ktorému by sa tieto informácie mohli zísť.

Záhada „STOLÍK“ je teda rozlúštená – prisadnite si.



...toto je stolík



...toto je Dada

Tento projekt bol v rámci Programu Domáce a rodovo podmienené násillie spolufinancovaný z projektového grantu z FM EHP/NFM, štátneho rozpočtu SR a Mesta Nitra.

# SUBSTITUČNÁ LIEČBA

## AKO, KAM A S KÝM



Myslím, že viete alebo si myslíte, že viete veľa o substitučnej liečbe, o suboxone a metadóne. Tak vám tu nebudem rozpisovať, čo to je, načo, prečo atď. Väčšina z vás má skúsenosti so suboxonom - liečivom, ktoré ak užívate podľa návodu, tak má určité účinky, ktoré vám vyhovujú. Ak by ste mali záujem a vôľu vhupnúť do liečby, tak sme tu pre vás. A zároveň tu je aj **MUDr. J. Vido**, psychiater s ambulanciou v Trnave, ktorý okrem iného prijíma pacientov aj do substitučnej liečby. Spolupracujeme s ním, čo môže byť pre vás viac ako prínosné. To znamená, že ak sa rozhodnete pre substitúciu v Trnave, stačí sa s nami dohodnúť, my tam s vami skočíme (ak treba, zaplatíme cestu). Takto zvýšite pravdepodobnosť prijatia do liečby.

### Kde sa s nami môžete dohodnúť?

- Na každej výmene vonku v teréne v Seredi, Nitre, Trnave.
- Na každej službe v kontaktnom centre ZÓNA v Seredi.
- Na telefónnom čísle 0905 943 229.
- Mailom [krokvpred.storm@gmail.com](mailto:krokvpred.storm@gmail.com), [zona.storm@gmail.com](mailto:zona.storm@gmail.com).

### Čo potrebujete?

- Kartičku poistenca – ak ju nemáte, tak vám ju vydajú na telefonickú, písomnú (list, internet) alebo osobnú žiadosť do 30 dní. Pokiaľ nemáte doručovaciu adresu, tak si ju môžete dať poslať na našu – Združenie STORM, kontaktné centrum ZÓNA, Garbiarska 18, Sereď 926 01. Táto adresa sa týka aj iných poštových zásielok – súdy, úrady, rodina a pod.
- Zdravotná dokumentácia by tiež pomohla.
- Hotovosť na výber min. jednej krabičky liekov cca 16,50 eur.

### Čo vám môžeme dať my?

- Zaplatiť CESTOVNÉ, pokiaľ sa rozhodnete ísť s nami. Podporu a prítomnosť pri kontaktoch so psychiaterom, samozrejme na vaše vyžiadanie.





### Čo je to vlastne vykázanie?

Zjednodušene. Policajt môže vykázať násilnú osobu z bytu alebo domu (prípadne iného priestoru, kde spoločne bývajú násilník a ohrozená osoba) a tiež z okolia. Počas vykázania zo spoločného obydľia je vykázaná osoba povinná nepribližovať sa k ohrozenej osobe na vzdialenosť menšiu ako 10 metrov.

### Koho môže policajt vykázať?

Vykazuje sa osoba u ktorej možno očakávať, že zaútočí na ohrozenú osobu a v minulosti to už aj spravila (ohrozené je tak život, zdravie, sloboda, ľudská dôstojnosť tejto osoby).

### Aký policajt to môže spraviť?

Obvodný policajt – teda „štátny alebo zelený“. V prípade ohrozenia, ale pomôžu aj mestski policajti – vykázať osobu síce nemôžu, ale ostanú s vami do príchodu „štátnej polície“.

### Prečo o tom píšeme práve teraz?

K 1.1.2016 sa predĺžila lehota zákazu vstupu násilníka do spoločného obydľia na 10 dní (z pôvodných 48 hodín) od jeho vykázania policajtom. Dôležité je, že týchto 10 dní je pracovných (nerátajú sa tam teda ani sviatky, ani vikendy). Ak je v týchto dňoch sviatok/vikend, doba vykázania sa automaticky predĺži o tieto dni.

### A čo ak sa chcem niečo ešte spýtať?

Sme tu pre vás na výmene v Nitre, Seredi aj Trnave a kontaktnom centre ZÓNA. Pýtajte sa.

DADA



*„zákaz vjazdu  
na 10 dní“*

# ANKETA

## ŤAŽKÉ ROZHODNUTIE?

Prečo podľa vás osoby, ktoré zažívajú domáce násilie neodídu od násilníka?

**ANONYM S:** „...asi pretože sú späté s tou osobou, späté napr. citovo a ekonomicky. Tiež sa boja čo na to povedia druhí ľudia.“

**ANONYM:** „...sú zvyknuté na tú osobu. Majú pocit hanby a viny.“

**ANONYM:** „Lebo tyrani zariadia aby ich (svoje obeť) mali v hrsti.“

**ANONYM:** „Lebo som ho ľúbila a nechcela som to povedať rodičom.“

**ANONYM:** „Asi nemá inú možnosť“

**GAŽI:** „Je ťažká doba. Aj keď ju muž týra, tak sa bojí prísť o príjem a odísť.“

**ANONYM:** „Bud' sú sprosté alebo sprostí. Asi pretože ho ľúbia, ale záleží od viacerých faktorov, napr. keď sú tam deti.“

**ANONYM:** „Myslím, že ich majú rady a myslia si, že sa to zlepši.“

**ANONYM:** „Lebo sa im to páči, za druhé kvôli deťom, za tretie zo zvyku.“

**ANONYM:** „Podľa mňa zo strachu alebo zo zvyku...“

**ANONYM:** „Bud' nechcú alebo sa stane niečo zlé a potom je už neskoro.“

**ANONYM:** „Kvôli láske. Zažil som, že kamarát mal ženu a predtým bola týraná partnerom, aj na neho zavolala párkrát policajtov, ale vždy to odvolala, lebo nechcela, aby šiel do basy, pretože ho mala rada.“

**JURO:** „Vždy tam je nejaký dôvod – bud' sú to deti alebo hlboko skrytá láska, rešpekt k človeku alebo ešte väčší strach.“

**ALENA:** „Najčastejšie lebo sa boja a pomstia sa im, druhé najčastejšie je zo zvyku a tretie najčastejšie kvôli deťom.“

**ANONYM:** „Kvôli deťom alebo sa boja.“

**ANONYM:** „No lebo si už nevedia predstaviť iný život pre nich je to normálne. Myslia si, že si to zaslúžia, že sa k nim správa zle, alebo nemajú kde ísť alebo s čudnej lásky.“

**ČIKO:** „jednak zo strachu a jednak, čo mám skúsenosť, že čo bude s nimi, majú deti. Mám sestru takú aj s dieťaťom. Až som musel zakročiť. Ja by som nikdy ženu neudrel. Čo to robia, by som im s led lampou vajcá opaloval, čo sa vybujačiť nevedia.“

### **DAŠA MALÍKOVÁ (ODBORNÍČKA):**

„Toto je viktimizujúca otázka, ktorú by sme nikdy nemali položiť niekomu, kto je v násilnom vzťahu. Keby bol odchod od násilnej osoby ľahký, urobil by to každý. Ľudia ostávajú vo vzťahu napriek násiliu a nie kvôli násiliu. Nikto nechce zažívať násilie. Budem hovoriť o ženách, ktoré sa vyrovnávajú s násilím vo svojich životoch. Existuje množstvo dôvodov, prečo ostávajú v násilných vzťahoch. Najčastejšími dôvodmi prečo neodídu, sú strach, pocit viny, hanby, nádej, že sa partner zmení, ešte stále majú partnera rady, sú ekonomicky závislé, nemajú podporu okolia, nemajú kam odísť alebo sa boja, že sa im partner pokúsi vziať deti. Boja sa, že ich partner po odchode aj tak nájde, bude ich prenasledovať a chcieť sa im pomstiť. Ďalšie dôvody sú, že okolie ospravedlňuje násilné správanie partnera, žena sa bojí, že jej nikto neuverí. A mnohokrát, keď sa rozhodne o násilí hovoriť, tak ľudia, ktorí by žene mali pomôcť, sa k nej správajú, akoby sama mala podiel na tom, čo sa jej deje. Minimalizujú a bagatelizujú násilie, o ktorom hovorí a odrádzajú ju od podania trestného oznámenia. Ak má žena okolo seba ľudí, ktorí jej veria, podporujú ju a sú jasne na jej strane, je to pre ňu iná situácia. To je dobrý začiatok, aby sa cítila silnejšia na to, aby začala situáciu riešiť.“





Modriny, pozná ich asi každý. Je možné k nim prísť veľmi rýchlo a jednoducho. Nárazom príde k poškodeniu ciev, krv sa rozleje pod kožou a modrina je na svete. Modrina môže vzniknúť tiež kvôli tomu, že ste sa pichli mimo žilu, žila vám praskla a časť drogy sa dostala mimo žilu. Tiež to môže byť kvôli tomu, že nemáte žily a dávate sa stále do tej istej, používate stále rovnaké miesto vpichu a vtedy sa robia tak isto modriny. Kto by to čakal, že áno ?

### Keď sa v mieste aplikácie spraví modrina, bolí a chcete, aby čo najskôr zmizla a prestala bolieť. Čo preto môžete spraviť?

- Prvý deň si dávajte obklady – na modrinu si priložte niečo studené cca na 15 minút, potom dajte obklad preč a počkajte kým koža budem mať zase prirodzenú teplotu.
- Druhý deň po úraze vymeňte studené obklady za teplé – napr. teplou hubkou zlepši sa prúdenie krvi.
- Zvýšte príjem vitamínu C – vyživuje steny kožných ciev.
- Môžete použiť tiež tzv. Heparoid krém, ktorý je ľahko dostupný v lekárni – nanášajte ho 2-3 krát denne na modrinu.
- Tak isto vás môžeme ošetriť aj my priamo v teréne alebo v kontaktnom centre ZÓNA, máme napr. Heparoid krém a iné masnôtky

### Ako sa vyhnúť modrinám?

- Môžete vyskúšať iný spôsob aplikácie napr. šňupanie.
- Ak sa aplikujete injekčne, použite škrtidlo, aby ste lepšie našli žilu a nenastrelili sa mimo.
- Po aplikácii použite suchý tampón, na zastavenie krvácania a poriadne ho pritlačte na miesto vpichu.
- Meňte miesta vpichu – striedajte ruky.



# ČO SA DEJE

## TESTUJEME

Na konci roka sme mysleli na vás a hlavne na vaše zdravie. Práve preto sme zakúpili rýchlotesty na pohlavné, krvou prenosné infekcie a tehotenské testy. Z praktických (máme tu WC-ko, umývadlo, a 4 dôležité steny kvôli intímnosti) dôvodov sa môžete prísť otestovať LEN do ZÓNY v Seredi, a to v čase štandardných otváracích hodín.



### TESTUJEME V ZÓNE VŽDY

Pondelok, utorok, streda v čase od 9:00 – 13:00.

#### RapiClear Classic – tehotenský test

- jednokrokový tehotenský test
- vysoká citlivosť, rýchlosť a presnosť
- test je vhodný po PIATOM DNI OD možného oplodnenia

#### Violia – test na prítomnosť chlamídie trachomatic

- rýchly test pomocou vatovej tyčinky
- nieje vhodný na používanie v tehotenstve
- nepoužívať počas menštruácie a tri dni od jej skončenia
- nepoužívať pri infekciách močového traktu

#### Anti - HIV – 1/2

- jednokrokový imunochromatografický test
- zisťovanie prítomnosti vírusu HIV
- test je vhodný po TROCH mesiacoch od rizikovej situácie

#### SYFILYS TEST

- zisťovanie prítomnosti baktérií, ktoré spôsobujú ochorenie
- jednoduchý a spoľahlivý test
- výsledky po 10 minútach


Palo



# KULTÚRA

## NOCI S NEPRIATEĽOM

Drama / Thrille, USA, 1991, 95 min



Ústrednou témou tohto staršieho filmu je téma domáceho násillia. Mladí a krásni manželia majú krásny dom na morskej pláži. Laurin manžel Martin (Patric Bergin) je bohatý a úspešný investičný maklér. Na svoju ženu (Juliu Roberts) priveľmi žiarli, stále ju stráži a ponížuje. Postupne vyjde najavo, že už od svadby ju fyzicky týra (bije, kope) a nadáva jej. Toto násillie už Laura nevydrží a zinscenuje vlastnú smrť. Počas nočného výletu na rozbúrenom mori v luxusnej jachte predstiera, že sa utopila v mori. Využije fakt, že si Martin myslí, že sa bojí vody a nevie plávať (v skutočnosti ale tajne navštevovala hodiny plávania). Dopláva k brehu, doma sa prezlečie, vezme schované peniaze a pár svojich vecí, odhodí snubný prsteň do toalety. Zmení si meno, odšťahuje sa a je rozhodnutá začať nový život. Pri svojom úteku však spravila pár chýb, ktoré neskôr jej manžel odhalí. Začne v ňom stúpať podozrenie, že jeho krásna žena v skutočnosti prežila a rozhodne sa ju nájsť..

Palo







Daša Maliková, terapeutka dlhodobo pracujúca so ženami zažívajúcimi násilie.

### Čo by ste odkázali ľuďom, ktorí zažívajú domáce násilie a majú strach začať situáciu riešiť?

Je úplne normálne, ak človek cíti strach, keď sa rozhodne riešiť situáciu násillia. Pracujem najmä so ženami, ktoré zažili násilie v blízkych vzťahoch. Tieto ženy často hovoria, že majú strach zostať a aj odísť. Ale moja skúsenosť je, že násilie vo vzťahoch sa zvykne stupňovať. A čím dlhšie sme v násilnom vzťahu, tým ťažšie je pre nás niečo zmeniť alebo opustiť násilného partnera.

Avšak bez aktívnych krokov sa situácia nezmení. Prvým krokom môže byť zistenie všetkých informácií o možných riešeniach, ktoré môžu byť užitočné pre ďalšie rozhodovanie.

### Čo pozitívne môže riešenie situácie týmto osobám priniesť?

Niektoré pozitívne dopady sa dostavia ihneď a niektoré až po dlhšom čase. Už len samé rozhodnutie začať riešiť situáciu násillia, ktorá sa zdá byť neriešiteľná a vidieť zrazu ďalšie možnosti, môže priniesť pocit väčšej kontroly nad svojim životom a znížiť pocit bezmocnosti. Niekedy na zastavenie násillia (a teraz mám na mysli akékoľvek násilie, teda aj psychické) nestačí ani fyzické oddelenie od páchatela. Ale napríklad ženy, ktoré tak urobia a odídu zo vzťahu, síce naďalej bojujú s mnohými problémami, avšak majú šancu postupne získať späť samé seba, svoju sebaúctu a život bez násillia pre seba a svoje deti. So ženami, ktoré zažili násilie, pracujem už dlhé roky. Ani jedna z nich mi doteraz nepovedala, že ľutuje, že od násilného partnera odišla. Po čase vždy hovoria, že to mali urobiť už skôr. Vtedy mali svoje dôvody, prečo to neurobili. My musíme rešpektovať ich rozhodnutie a podporiť ich. Odísť od násilného partnera chce naozaj veľa odvahy.

### Čo negatívne môže riešenie situácie týmto osobám priniesť?

Musím zdôrazniť, že pri riešení násillia v blízkych vzťahoch nehľadáme ideálne riešenie. Jednoducho preto, že také neexistuje. Hľadáme riešenie, ktoré v prvom rade prinesie ohrozenej osobe viac bezpečia, možnosť autonómne rozhodovať o vlastnom živote bez porušovania



ľudských práv a dôstojný život. Podľa mojich skúseností to, čo bude človek na tejto ceste vnímať ako negatívum, postupne vezme ako fakt a cenu za slobodu a život bez násilia. A niektoré negatíva sa ukážu byť pozitívami, pretože nás prinútiť siahnuť na svoje psychické a duševné zdroje, niečo zmeniť a viesť lepší život. Aj strata zmyslu života, ak ňou pre nás bol vzťah a rodina, sa dajú preorientovať na novú situáciu a ciele. Aj mama s deťmi sú stále rodina. A bez násilia aj oveľa zdravšia. Človek, ktorý sa rozhodne z násilného vzťahu odísť, sa možno bude musieť vyrovnáť so zmenou bývania, sociálneho prostredia alebo s dočasným znížením životnej úrovne. Aj keď - ženy mnohokrát hovoria, že sa boja, ako to s deťmi samé finančne zvládnu. A taktiež som mnohokrát videla, ako sa ženám po odchode od násilného partnera finančne uľavilo, pretože partner nezodpovedným spôsobom života zatažoval rodinný rozpočet. Takže negatíva sa môžu ukázať byť nakoniec pozitívami.

### Čo by ste odporučili osobám pri riešení domáceho násilia?

Prvým krokom by malo byť hovoriť s niekým o tom, čo sa nám deje. Nezostať s tým sám alebo sama. To je najdôležitejší krok. Súkromné stratégie (teda bez pomoci alebo zásahu zvonka) a nádej, že sa rozhovorom partner uvedomí, z dlhodobého hľadiska na definitívne zastavenie násilia nefungujú. Partner sa nezmení, kým sám nepocíti dôsledky svojho správania, kým bez obviňovania druhých neprevezme zaňho zodpovednosť a neurobí veľmi konkrétne kroky ku zmene.





A to je dlhá cesta. Ak zažívate násilie, odporúčam obrátiť sa na niektorú organizáciu, ktoré sa venujú pomoci ľuďom zažívajúcim násilie. Tieto organizácie vedia poskytnúť špecializovanú pomoc a podporu - bezplatnú psychologickú pomoc, sociálne a právne poradenstvo, ubytovanie a prípadne právne zastupovanie.

Taktiež vedia spolu s klientkou/klientom vypracovať individuálny bezpečnostný plán pre rôzne situácie. Vďaka nemu sa môže znížiť miera ohrozenia, môžu sa eliminovať rizikové situácie a v prípade, že sa človek rozhodne odísť, naplánuje sa bezpečný a dobre načasovaný odchod alebo rozchod. Ak som predtým hovorila o odchode z násilného vzťahu, nemyslím tým odchod zo spoločného bývania, aj keď niekedy je to nevyhnutné. Odísť by mal násilník. Prečo by okrem násilia mali byť ľudia, ktorí zažívajú násilie, postihnutí aj stratou domova? Mnoho ľudí nevie, že existuje možnosť vykázania násilného partnera zo spoločného bývania. S tým a s mnohým ďalším vedia pomôcť dobré mimovládne organizácie. Zoznam týchto organizácií je možné nájsť na stránke [zastavmenasilie.sk](http://zastavmenasilie.sk).

**TAKTIEŽ JE UŽITOČNÉ OBRÁTIŤ SA (AJ ANONYMNE) NA NONSTOP BEZPLATNÚ NÁRODNÚ LINKU PRE ŽENY ZAŽÍVAJÚCE NÁSILIE 0800/212 212, KDE VEDIA PORADIŤ ORGANIZÁCIU, KTORÁ SA NACHÁDZA V BLÍZKOSTI.**



# VEDELI STE, ŽE...

## NÁSIELIA NAŠE KAŽDODENNÉ

- Podľa údajov Policajného zboru SR je viac než 70% násilných činov, ktorých obeťou bola žena, spáchaných v domácnosti.
- 25. november je Svetový deň odstránenia násilia voči ženám.
- Vo Veľkej Británii domáce násilie tvorí viac ako 1/4 všetkých ohlásených trestných činov.
- 40 – 50 % žien je zavraždených vlastným partnerom alebo manželom.
- Jedným z častých mýtov je, že sa domáce násilie týka iba sociálne slabších vrstiev.
- Obeťami domáceho násilia sú v 90% ženy.
- Alkohol nie je skutočnou príčinou násilia, môže byť len spúšťačom násilia v konkrétnej situácii.
- V Trestnom zákone nenájdete trestný čin „domáceho násilia“ – §208 vymenováva skutky sú považované za týranie blízkej a zverenej osoby.
- V krajinách Európskej únie zažije jedna z piatich žien násilie zo strany jej partnera aspoň jedenkrát v živote.

Dada 

KAŽDÁ **PIATA** ŽENA JE TÝRANÁ.  
POZNÁME JU?

# OD VÁS PRE VÁS



## *Pod cudzím menom*

Muž niečo napísal. Jeho a ďalších to vyšlo draho.

Jednalo sa o falšovateľa umenia Konrada Kujaua. Vytvoril 62 zväzkov denníkov údajne napísaných Adolfom Hitlerom. Magazín Stern tieto dokumenty kúpil za 9 miliónov mariek, aby ich mohol vydávať na pokračovanie, potom čo ich rôzni experti prehlásili za autentické. V máji 1983 sa však objavil posudok Spolkového kriminalistického úradu, ktorý u použitých materiálov jednoznačne určil vznik po druhej svetovej vojne.

Pripad falošných Hitlerových denníkov je dodnes považovaný za najväčší krach v medzinárodných dejinách tlače. Stern sa musel verejne ospravedlniť, vedenie redakcie odstúpilo a náklad magazínu citeľne poklesol. Falšovateľ Kujau bol odsúdený k viac ako štyrom rokom väzenia.

## *Vlhký hrob*

Muž zaplatil životom za to, že sa v niečom vyznal menej ako iní. V októbri 1981 kúpil istý 35 ročný muž v Brémach dvojstážňovú plachtovú jachtu. Pokrstil ju "Apollonia" a vydal sa s ňou na ostrov Gran Canaria, kde ju chcel prenajímať. Vedľa svojej priateľky a dvoch platiacich pasažierov so sebou na cestu zobral skúseného jachtára s jeho priateľkou. Behom 18 dní trvajúcej stiesnenosti na palube prišlo k hádkam a agresiam, ktoré vyvrcholili tým, že jachtársky profesionál zastreľil majiteľa lode, jeho priateľku a jedného z ďalších spolucestujúcich ťažko zranil. Dvojnásobný vrah hodil mŕtvoly do mora a úradom na Barbadose rozprával čosi o smrteľnej nehode na mori. Bol usvedčený a putoval na 17 rokov do väzenia. "Apollonia" sa potopila o 8 rokov neskôr počas hurikánu, ale bola zrekonštruovaná a dodnes sa plaví po Karibiku.



# ZÁBAVA

Za vtipy znovu ďakujeme našej klientke Zuzke.

Blondínka kúpi Róbertka, položí ho na postel' a keď začne vibrovať blondínka si sadne vedľa neho a hovorí? „Neboj môj zlatý, nemaj trému, veď aj ja to budem robiť prvý krát.“

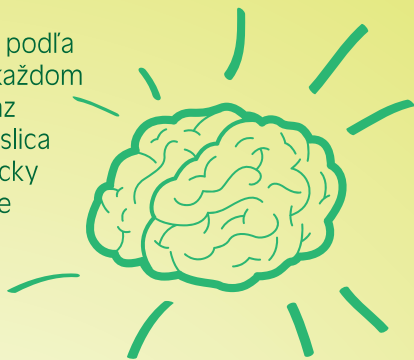
Blondínka kúpi Róbertka, položí ho na postel' a keď začne vibrovať blondínka si sadne vedľa neho a hovorí? „Neboj môj zlatý, nemaj trému, veď aj ja to budem robiť prvý krát.“

Blondínka nabúra a ide do servisu, lebo má pokrčenú kapotu. Opravár vidí, že je to blondínka, tak si s nej urobí srandu a hovorí: „slečna veď s autom to je ako zo sáčikom, keď je pokrčený stačí fúknúť a sáčik sa vyrovná a tak je to aj s autom.“ Blondínka príde domov a pred barákom fúka do výfuku. Ide okolo jej kamoška, tiež blondínka a pýta sa jej: „ a ty to čo akože robíš?“ tak jej povedala čo jej povedal opravár a kamoška nato: „vidíš aká si sprostá, potom že si všetci uťahujú s blondínok. To nevieš, že si mala najprv zatvoriť všetky okná predtým ako si začala fúkať?“

Pedofil stretne dievčatko a pýta sa: „ moja keby ťa môžem pohladkať za členok dal by som ti lízatko.“ Dievčatko: „ dobre ujo môžete.“ On: „ keby som ti mohol hladkať lýtka dal by som ti zákusok.“ Ona: „môžete ujo.“ On:“ a za kolienko dám ti čokoládu, a keby môžem hladkať stehná dal by som ti plno cukríkov.“ A dievča nato:“ ty starý úchyl, veď kým ma pretiahneš, zatiaľ dostanem cukrovku.“



Cieľom je doplniť chýbajúce čísllice od 1 do 9 podľa nasledujúceho pravidla. V každom stĺpci a v každom riadku sa má každá čísllica vyskytnúť práve raz a v každej ohraničenej podoblasti sa každá čísllica má vyskytnúť práve raz. Zmyslom hry je logicky nájsť (žiadne náhodné doplňovanie) postupne všetky chýbajúce čísllice.



<b>1</b>		<b>8</b>	<b>7</b>					
		<b>2</b>	<b>5</b>				<b>4</b>	
							<b>6</b>	
<b>3</b>	<b>4</b>							
			<b>8</b>					<b>1</b>
					<b>4</b>			
		<b>1</b>						<b>7</b>
			<b>3</b>		<b>6</b>		<b>5</b>	



neboj sa

**ZAPOJ MOZOG**

Čítal si?

...že nie?

...tak čítaj, či nie si  
každá piata žena!

