

(Nie) som obeťou násilia

Bliži sa **Medzinárodný deň eliminácie násilia na ženách**, ktorý pripadá na 25. november. Pri tejto príležitosti Policajný zbor počas predposledného novembrového týždňa informuje verejnosť na celom Slovensku o problematike násilia páchaného na ženách.

Násilie na ženách sa **týka nás všetkých**, preto ak počujete krik od susedov, zdôverila sa vám kamarátka, ste sama obeťou násilia hovorte o tom, oznámte to na políciu...

Násilie na ženách postihuje ženy všetkých kategórií, všetkých sociálnych vrstiev, kultúr a etnických skupín. Najčastejšie sa vyskytuje v rodinách a partnerských vzťahoch. Je oveľa pravdepodobnejšie, že sa žena stane obeťou násilia partnera, než že sa stane obeťou prepadnutia na ulici.

Nezabúdajme, že násilie nie je konflikt. V konflikte sa stretnú rovnocenné strany. Násilie je keď jedna strana zneužije prevahu sily a moci nad druhou stranou. **Násilie je akýkoľvek spôsob útoku na integritu človeka**, môže sa vyskytovať v piatich základných formách - fyzické, psychické, sociálne, ekonomické a sexualizované. Najbežnejšie sa v spoločnosti stretávame s tzv. domácim násilím a jednotlivé formy sa v ňom dopĺňajú.

Násilie je opakované a dlhodobé – tzv. „kruh násilia“, ktorý má štyri fázy. **V prvej fáze partneri spolu nekomunikujú a narastá napätie. Druhá fáza je fáza výbuchu, v tretej fáze sa partneri udobrujú a štvrtá je fáza medových týždňov**". Vo štvrtej fáze partneri popierajú akékoľvek násilie. Žiaľ, kruh sa opakuje a žena si už nedokáže pomôcť sama.

Rady:

- Pamätajte si, že to nie je vaša vina. Za násilie je zodpovedný ten, kto ho pácha.
- Násilie neprestane samo, nečakajte, až to bude horšie, prelomte mlčanie, povedzte to niekomu, komu dôverujete.
- Existujú ľudia, ktorí vám pomôžu a podporia vás, máte právo na život bez násilia – nikto nemá právo týrať vás.
- Každá forma násilia, vrátane vyhrážok, je protiprávna.
- Trestné oznámenie môže byť podané písomne alebo ústne do zápisnice, na ktoromkoľvek útvare policajného zboru alebo na prokuratúre.
- Trestné oznámenie nemusíte podať bezprostredne po útoku. Nehovorte iba o poslednom útoku, skúste si spomenúť na čo najviac násilných útokov alebo iných skutkov, na ich miesto, čas a prípadných svedkov.
- Sociálne, právne a psychologické poradenstvo obetiam domáceho násilia, asistenciu a pomoc poskytujú rôzne občianske združenia, neziskové organizácie a zariadenia sociálnych služieb.
- **Pomoc môžete nájsť aj na linke 0800 212 212, ide o bezplatnú nonstop linku pre ženy zažívajúce násilie**, kde vám poskytnú poradenstvo, resp. krízovú pomoc a všetky ďalšie potrebné informácie **alebo volajte linku tiesňového volania na čísle 112 alebo políciu na čísle 158.**

Zdroj: referent špecialista skupiny prevencie vnútorného oddelenia Okresného riaditeľstva policajného zboru v Lučenci