Jak se bránit proti domácímu násilí?



Nikdo není povinen snášet týrání, vydírání nebo jiné násilí. Když taková situace nastane, nebojte se, nestyďte se, nekryjte mlčením své násilnické příbuzné nebo jiné osoby, které se mají o vás starat, a všemi možnými prostředky se snažte zastavit projevy násilí, které je na vás páchán! Pokud je na vás násilí pácháno, podnikněte následující kroky:

- Vyhledejte odbornou pomoc lékaře, právníka, psychologa, obraťte se na orgány Policie ČR.
- Řešte problém na samém začátku.
- Hledejte aktivně pomoc u důvěryhodných lidí a odborníků.
- Využijte anonymní poradenské služby nebo tísňového volání.
- Trvejte na tom, aby lékař, pečovatelka apod. mohli vstoupit do vašeho bytu.

•
Trvejte na svém soukromí.
•
Udržujte kontakt s vrstevníky, přáteli a sousedy, neizolujte se.
•
V případě vážného napadení, zanedbávání, týrání si připravte BEZPEČNOSTNÍ PLÁN.
•
U důvěryhodné osoby si uschovejte náhradní klíče, důležité doklady, oblečení.
•
Domluvte si dorozumívací signály s lidmi, kteří vám chtějí pomoci.
•
Pro případný útěk si naplánujte vhodnou dobu.
•
Pamatujte si nebo mějte u sebe kontakty na linky bezpečí a nebojte se je v případě nutnosti použít
•
Je-li to ve vašich silách, snažte se uchovat důkazy o fyzickém násilí – fotografie modřin, zranění, roztrhané oblečení apod.
•
Pokuste se zajistit svědky, nejlépe, když po napadení vyhledáte lékaře, který vás ošetří a o všem vypracuje zprávu pro další šetření.
•
Po útoku neuklízejte důkazy – rozbité sklo, chomáče vlasů, roztrhané oblečení, apod.
•
Je-li ohroženo vaše zdraví nebo život, volejte policii.

Nebojte se vyhledat jakoukoliv pomoc!!! A kde ji najdete?

• Policie ČR (na lince 158), Městská policie (na lince 156), Záchranná služba (na lince 155, 112),
• DONA, tel.: 251 511 313 (nonstop), RIAPS, tel.: 222 580 697 (nonstop),
• ELPIDA, tel.: 800 200 007 (bezplatná linka PO-PÁ od 8 do 20 hodin),
• Senior Telefon, tel.:800 157 157 (nonstop),
• Bílý kruh bezpečí, tel.: 257 317 110,
• Portály www.pomocvnouzi.cz a www.centrum-poradenstvi.cz.

Více rad a informací najdete na www.zachrannykruh.cz