

# ZUŘIVEC

O násilí v blízkých vztazích



# O filmu

Zuřivec je animovaný film, který vznikl na základě vyprávění dětí, které samy zažily násilí v rodině. Film nám ukazuje, že násilí není vina dětí a že o něm můžeme mluvit. Některé děti zažívají doma to samé, co hlavní hrdina, některé nikdy násilí nezažily a některé to mají doma ještě horší.

Doma by se člověk měl cítit bezpečně. Na konci tohoto sešitu najdete informace, kde můžete hledat pomoc, pokud se s násilím setkáte.

## Téma násilí vzbuzuje emoce

Emoce jsou naše pocity, to, jak se cítíme, a co prožíváme. Téma násilí, stejně jako film, ve vás může vyvolávat silné emoce. Mezi emoce patří třeba smutek, radost, strach, hněv, odpor a překvapení. Prožívání emocí je v pořádku, máme je všichni. Po zhlédnutí filmu můžete například cítit strach nebo úzkost z toho, že násilí doma zažíváte, stejně jako Bój – hlavní hrdina filmu – a bojíte se to někomu říct. Můžete být také překvapení z toho, že se někdo dopouští násilí na svých blízkých.

## Navenek není poznat, kdo zažil násilí a kdo se násilí dopouští

Bój ve filmu říká, že navenek není nic vidět. Jeho dům vypadá stejně jako okolní domy. Přesto je atmosféra u nich doma jiná. Ale o tom nikdo neví. Stejně tak navenek není na člověku poznat, kdo násilí zažil nebo kdo se násilí dopouští.

## Co je násilí a jak ho můžeme poznat?

Násilí v blízkých vztazích může vypadat různě, dopouštět se ho může například otec na matce nebo jeden z rodičů na dětech nebo starší sourozenec na mladším sourozenci. Násilí může být fyzické, psychické, digitální, materiální, sexualizované a latentní. Násilí není v pořádku a definujeme ho jako:

*Čin namířený proti druhému člověku, který mu má ublížit, způsobit bolest, zastrašit ho nebo ponížit, aby jednal proti své vůli, respektive aby nejednal podle své vůle.*

## Za násilí má odpovědnost ten, kdo se ho dopouští.

### Fyzické násilí

Fyzické násilí je např. to, když dá rodič druhému rodiči facku, když tahá táta mámu za vlasy, strká do ní, hází po ní věci.. Dalším příkladem je, když někdo z rodiny uhodí dítě třeba přes zadek, na tvář nebo jinou část těla, kope do něj, atp. Vážnou formou násilí je, když rodič bije dítě páskem, jiným předmětem nebo ho škrtí. K formám fyzického násilí patří také to, když někdo druhého proti jeho vůli někde zamkne.



## Psychické násilí

K psychickému násilí se řadí užívání nadávek jako: svině, hajzl, debil, slaboch

a další. Psychické násilí je také to, když rodič ponižuje své dítě a řekne mu, že je k ničemu, že je neschopné, že se raději nemělo narodit. Psychické násilí je, když jeden rodič vyhrožuje druhému, že už neuvidí svoje děti, nebo vyhrožuje dětem, že už neuvidí druhého rodiče.

K psychickému násilí patří také přílišná žárlivost, která se může projevat tak, že partner svou partnerku kontroluje, kde a s kým byla nebo čte její zprávy, sleduje ji nebo jí vyhrožuje fyzickým násilím a také to, když jeden druhému zakazuje vidání se svou rodinou a blízkými .

## Digitální násilí

Digitální násilí (kybernásilí) je násilí skrze technologie. Zahrnuje například to, když partner svou partnerku sleduje přes aplikace na sledování polohy, aniž by o tom věděla, nebo s tím souhlasila, posílá jí zprávy typu: „Vím o každém tvém kroku.“ nebo ji jinak obtěžuje v digitálním prostoru. Dalším příkladem digitálního násilí je zneužití intimních či jinak citlivých fotografií a videí tím, že je člověk rozešle nebo zveřejní na internetu, nebo tím, že tak učiní, vyhrožuje. Dále sem patří zesměšňování a výhrůžné nebo ponižující komentáře v on-line prostoru.

## Materiální násilí

Za materiální násilí označujeme násilí na věcech. Řadí se sem, když jeden z partnerů druhému rozbije telefon, zničí svůj vlastní telefon, aby druhého zastrašil. Nebo když rodiče svému dítěti zničí oblečení či oblíbený předmět; dále je to házení věcmi nebo bouchání do stolu a stěn, které má druhého vystrašit. O násilí jde proto, že takové chování vyvolává strach, že se násilí může obrátit přímo proti druhému člověku.

## Sexualizované násilí

Sexualizované násilí zahrnuje doteky proti vůli druhého, například sahání na prsa, stehna nebo mezi nohy, či nucení někoho k líbání. Patří sem také to, když člověk nutí druhého, aby se proti své vůli dotýkal svých vlastních intimních míst nebo intimních míst druhého, nucení k sexu a znásilnění. Znásilnění je sex bez souhlasu druhého. Za násilí můžeme považovat i to, pokud po nás někdo chce, abychom se nazí fotili nebo natáčeli, případně někdo fotil nebo točil nás bez našeho souhlasu (a souhlas může poskytnout pouze osoba starší osmnácti let). Sexualizované násilí se může odehrávat i mezi manželi, partnery, můžou se ho dopouštět příbuzní, trenéři nebo trenérky, známí, kamarádi, sourozenci i další lidé, od kterých to neočekáváme.

## Latentní násilí

Latentní násilí znamená, že následky násilí přetrvávají. Často se jedná o napjatou atmosféru. Člověk se bojí, že k násilí dojde znovu, a proto se chová opatrně a ze všech sil se tomu snaží předejít. Žít ve strachu narušuje vztahy a člověk se nemůže uvolnit a být sám sebou.

# O násilí se většinou nemluví

Násilí v blízkých vztazích je téma, o kterém zatím běžně nemluvíme. Táta neřekne, dal jsem mámě facku. Máma nepoví, tahala jsem svoji dceru za vlasy a praštila jsem ji.

Na násilí se nás většinou také nikdo neptá. Nevíme, jak s mluvením o násilí začít. Dokonce se může stát, že děti vyrůstají v prostředí, kde se násilí odehrává, ale netuší, že se jedná o násilí, protože nic jiného neznají, a přijde jim to normální. Někdo o násilí nemluví, protože žije v rodině, kde se všichni respektují a je jim spolu dobře. Jiní o něm nemluví, protože se snaží chránit své rodiče. Mají strach, co by se stalo, kdyby se o násilí někdo dozvěděl. Jiní mají strach z výhrůžek, nebo že by jim nikdo nevěřil

Mluvit o násilí je potřeba a za násilí nemůže ten, kdo je mu vystaven. Odpovědnost má vždy ten, kdo se násilí dopouští. **Nepovedená večeře, špatné známky, jiný názor, pozdní příchod, fyzický vzhled, nevěra, nesouhlas, ani vlastní strach nejsou důvodem k násilí.**



# Kde hledat pomoc?

Každý z vás má právo na pomoc. Pokud zažíváte násilí, promluvte si s dospělým, kterému důvěřujete.

Ve škole můžete jít za učitelem nebo učitelkou, metodikem nebo metodičkou prevence, či školním psychologem nebo psycholožkou.

Mimo školu si můžete promluvit se svým lékařem či lékařkou nebo zavolat na oddělení sociálně právní ochrany dětí (OSPOD). Můžete i sami, bez vědomí či souhlasu rodičů, vyhledat pomoc na OSPOD, či v některém krizovém centru.

Také se můžete anonymně poradit na krizové lince bezpečí 116 111, vyhledat pomoc na specializovaném chatu [www.detstviбезnasili.cz](http://www.detstviбезnasili.cz) či na chatu Linky bezpečí ([www.linkabezpec.cz](http://www.linkabezpec.cz)).

Pomoc existuje i pro dospělé, kteří násilí buď zažívají, nebo se ho dopouští. V každém kraji existuje například specializované zařízení, tzv. intervenční centrum, a organizace, které nabízejí pomoc těm, kdo jsou vystaveni násilí, například: Rosa, Profem, Bílý kruh bezpečí. Pro ty, kdo se dopouštějí násilí, existuje dnes například nabídka terapií u organizací: Spondea, Nomia, Liga otevřených mužů, Diakonie Praha, Česká správa sociálního zabezpečení - program Viola.

V případě, že jste vy nebo vaši blízcí v ohrožení života či zdraví, volejte policii na čísle 158.

Pokud se bojíte někomu svěřit, můžete o podporu požádat svého kamaráda, kamarádku nebo jinou dospělou osobu, které věříte. Mohou vás doprovodit, zavolat o pomoc s vámi.

Můžete se setkat s tím, že vás někdo nebude chtít poslouchat, že vám bude říkat „to bude dobré,“ i s tím, že vám nebude důvěřovat nebo vám nepomůže. Nevzdávejte ale svou snahu o pomoc. Není a nebude správné, pokud se cítíte ohroženě a pokud vám někdo ubližuje.

## **Nebuďte na to sami.**

