



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 48	Název programu: Prevence domácího násilí
Tematický celek: Duševní zdraví	Autor manuálu: PhDr. Branislava Marvanová Vargová
Specifikace místa konání programu:	
a) Pouze uvnitř budovy	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): Místnost pro 20 osob	
Jiné nebo podrobnější požadavky:	
Specifikace potřebného vybavení: Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost el. zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)	
Nutné vybavení: místnost vybavená přívodem elektrické energie a tekoucí vodou, zajištění sociálního zařízení, stoly, židle pro 10, max.15 účastnic a lektorky, PC, dataprojektor, flipchart, fixy, magnetická tabule Židle v místnosti by měly být uspořádány do kruhu	
Žádoucí vybavení:	
Specifikace personálního zabezpečení Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
Na jeden program musí být 2 lektorky (vzhledem k tomu, že program bude určen pro ženy a jedná se o problematiku násilí, je vhodnější, aby byly lektorkami ženy), z toho minimálně jedna musí mít zkušenost s poskytováním služeb obětem domácího a/nebo sexuálního násilí.	
Specifikace skupiny účastníků: Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod.	
10 , maximálně 15 účastnic, vzhledem k citlivosti problematiky násilí je vhodnější, aby byly účastnice pouze ženy	
Specifikace časové organizace programu (celkem 1 hodina) Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.	
Úvod – 5 minut (představení lektorek, tématu) Kde se cítím v bezpečí – 5 minut (obecně rizika násilí ve veřejném a soukromém prostoru) Sebeobrana – jak zvýšit své bezpečí ve veřejném prostoru (15 minut) Domácí násilí – rizikové faktory, cyklus násilí, možnosti řešení (30 minut) Závěr – 5 minut	
Specifikace požadavků na transport	



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)

K transportu je vhodný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.

Specifikace pomůcek

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- PC
- Dataprojektor
- Flip-chart
- Fixy na flip-chart
- Tužky (v počtu všech účastníků)
- Papíry
- Pracovní listy Mýty o domácím násilí v počtu účastnic
- Pracovní listy Cyklus domácího násilí
- Obálka o velikosti A4
- Zrcátka s kontakty na linku bezpečí, případně s odkazem na aplikaci pro oběti domácího násilí Bright Sky
- Bezpečnostní pišťalky
- Magnetická tabule a magnety

PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

Určeno pro lektorky prezentující program

1. Praktický popis programu

Před zahájením akce si lektorky připraví místnost a pomůcky na realizaci programu. Pokud to prostory dovolí, je vhodnější zvolit sezení v kruhu (rozmístit židle do kruhu).

V úvodu lektorky přivítají účastnice programu a představí se. Sdělí účastnicím obsah a průběh programu. Program je dle klíčových témat rozdělen do dvou základních bloků – sebeobrana a prevence násilí ve veřejném prostoru a domácí násilí.

Cílem programu je zvýšit povědomí lidí ohrožených chudobou a sociálním vyloučením o různých formách násilí na ženách, tedy nejen o domácím násilí, ale také o sexuálním obtěžování či pronásledování. Část programu je věnována také prevenci násilí ve veřejném prostoru (na ulici, zastávkách MHD, dopravních prostředcích apod.) a doporučením jak se ochránit.

Úkolem programu je informovat o rizikových faktorech domácího násilí, podpořit účastnice při vyhledání pomoci v případě, že domácí či jinou formu násilí zažívají / zažily a zvýšit povědomí o právních předpisech chránících oběti.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Statistiky center pomáhajících obětem ukazují, že domácí násilí je dlouhodobý problém a oběť, než vyhledá odbornou pomoc, je některé z forem domácího násilí vystavena v řádu několika let. Domácí násilí má závažné důsledky na zdraví obětí. Nepatří mezi ně jen akutní fyzická zranění, ale také chronická onemocnění nebo psychické potíže jako úzkosti, poruchy spánku, deprese a pod.

2. Popis jednotlivých aktivit

2.1. Krátká řízená diskuze na téma Kde se cítím v bezpečí (délka trvání cca 5 minut)

Lektorky naváží na představené téma krátkým úvodním vstupem, jehož cílem je podnítit diskuzi s účastnicemi a nastínit různá místa, kde mohou být ženy vystaveny riziku násilného incidentu.

Diskuze by měla být zahájena dotazem, jaké místo by účastnice kurzu pro sebe označily za bezpečné. „Je nějaké místo, kde se cítíte bezpečně?“ , „Co přispívá k tomu, že se tam cítíte bezpečně?“

Lektorky diskuzi doplní o vysvětlení, že pocit bezpečí je vázán na to, zda se někdo cítí něčím ohrožen, má z něčeho strach nebo mu nějaké riziko hrozí. To může být u různých lidí různé.

Vhodné je používat příklady jako:

„Řada žen se někdy v průběhu života setkala s nějakou formou obtěžování, ať už slovního nebo fyzického. K tomu může dojít v různých prostředích.“

Lektorky vyzvou účastnice, aby řekly, kde může dojít k obtěžování. Lze zmínit např.: na ulici, v dopravních prostředcích, na zastávce, v práci, v restauraci, atd...

„Většina lidí se domnívá, že domov je bezpečné místo. Přesto je právě domov tím místem, kde řada žen, dětí, ale i někteří muži mohou zažívat různé formy násilí. Násilí, které se odehrává mezi blízkými osobami, které žijí v jedné domácnosti, je označováno jako domácí násilí. Může mít různé podoby – psychické násilí, fyzické násilí, sexuální či ekonomické násilí.“

2.2. Sebeobrana – jak zvýšit své bezpečí ve veřejném prostoru - video

Lektorky projdou s účastnicemi různé modelové situace. Nejprve přečtou/sdělí popis modelové situace, poté vyzvou účastnice k diskuzi o tom, jak by reagovaly, co by mohly udělat, na závěr lektorky shrnou doporučení. Cílem tohoto bloku je zvýšit povědomí účastnic o možnostech prevence napadení ve veřejném prostoru a způsobech obrany.



Modelové situace:

2.2.1. Sledování na ulici (délka trvání cca 7 minut)

Představte si, že večer vystupujete z autobusu a jdete domů. Musíte projít tmavou uličkou, okolo nikdo není. Z autobusu s vámi vystoupil muž, který jde za vámi. Nemáte z toho dobrý pocit. Co uděláte?

Doporučení:

Když jdete sama v místech, kde nejsou okolo lidé, spoléhejte se na své smysly. Dívejte se okolo sebe, poslouchajte, buďte připravena reagovat. Nikdy si nedávejte sluchátka, nedívejte se do telefonu, netelefonujte.

Pokud si všimnete, že za vámi někdo jde, a máte z toho nepříjemný pocit, zastavte se, otočte se, podívejte se dané osobě do očí a zeptejte se na nějakou otázku, např. „nevíte kolik je hodin?“, „Neznáme se odněkud?“

Násilné osoby většinou zaútočí na někoho, kdo se jim jeví jako snadný cíl. Pokud ukážete, že jste aktivní, že vidíte, jak osoba vypadá, apod., můžete tím násilníka odradit. Pomoci může také to, když uděláte něco nepředvídatelného – zapískáte na píšťalku, začnete si nahlas zpívat, cokoli, co násilník nečeká. Může ho to vyvést z rovnováhy a od útoku může odstoupit.

Pokud se k vám osoba dál přibližuje, nebojte se zakřičet „Stůjte!“ nebo „Nepřibližujte se!“ , případně „Mám pepřový sprej!“ Nebojte se to udělat! Mnoho žen se bojí, že by tím vyvolaly konflikt nebo že by někoho neprávem obvinily. Je ale lepší dát jasně najevo, že si žádný další kontakt nepřejete. Pokud přesto útočník pokračuje, alespoň máte jistotu, že jeho úmysly nejsou dobré a můžete se dát na útěk nebo se aktivně bránit.

SHRNUTÍ:

Připravit si něco na obranu (klíče, píšťalku, pepřový sprej) – zapojit smysly – všimnat si pozorně okolí – aktivně reagovat

2.2.2. Situace na zastávce (délka trvání cca 3 minuty)

Představte si, že večer čekáte na autobusové zastávce. Okolo nikdo není. Najednou se začne přibližovat nějaká osoba. Co uděláte? Kde je bezpečné stát?



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Doporučení:

Pokud je na zastávce jízdní řád, často bývá osvětlený. Mnoho lidí si stoupá právě sem. Pokud budete stát na tomto místě, nevíte, zda se osoba blíží k vám nebo se jde podívat na jízdní řád. Proto je lepší si stoupnout doprostřed nástupního ostrůvku nebo kousek dál od jízdního řádu tak, abyste byli na osvětleném místě, ale mohli jasně odlišit, zda se osoba blíží přímo k vám či nikoli. Pokud se osoba blíží k vám, použijte strategii jako v prvním případě.

2.2.3. Další tipy na sebeobranu

Lektorky účastnicím představí další jednoduché tipy na zvýšení bezpečí a sebeobranu:

- Volat hoří, nikoli pomoc, případně použít píšťalku
- Pokud je někdo nablízku, jít a oslovit ho napřímo s žádostí o pomoc
- Jak mít připraveny klíče v ruce jako nástroj pro sebeobranu
- Jak vykroutit ruku ze sevření

2.3. Domácí násilí

Lektorky naváží na sdělení v úvodu přednášky, že domov nemusí být pro řadu osob bezpečným místem, i tam může docházet k různým formám násilí. O domácím násilí panuje řada nepravd a mylných představ.

2.3.1. Cvičení č.1 – Mýty o domácím násilí (délka trvání cca 10 minut)

Lektorky rozdají účastnicím pracovní listy Mýty o domácím násilí a vyzvou účastnice aby si pracovní list pročetly a pod každým tvrzením zaškrtny, zda s ním souhlasí či nesouhlasí. Účastnice pracují individuálně.

Po vyplnění pracovních listů, lektorky přečtou postupně jednotlivé mýty a odůvodní zda se jedná a pravdu či nepravdu. Účastnice nemusí nahlas sdělovat, jakou odpověď zaškrtny, pouze si individuálně porovnat svou odpověď s odůvodněním lektorek.

Pracovní list Mýty o domácím násilí

Pracovní list č. 1

Vyberte, zda s tvrzením souhlasíte či nikoli.

Obětem násilí nevadí nebo to nemůže být tak hrozné, jinak by už dávno odešly.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Souhlasím	Nesouhlasím
Za násilí si oběti mohou samy, partnera k tomu musely nějak vyprovokovat.	
Souhlasím	Nesouhlasím
Za násilí může alkohol, drogy nebo gamblerství.	
Souhlasím	Nesouhlasím
Když se bude žena víc snažit, násilí se už nebude opakovat.	
Souhlasím	Nesouhlasím
Co se stane doma, má se doma vyřešit. Domácí problémy se nemají „tahat ven“.	
Souhlasím	Nesouhlasím
Nemá cenu se někde svěřovat, obětem stejně nikdo nevěří a nepomůže jim.	
Souhlasím	Nesouhlasím

Text pro lektorky k pracovnímu listu Mýty o domácím násilí

Obětem násilí nevádí nebo to nemůže být tak hrozné, jinak by už dávno odešly.

Pro osobu, která zažívá násilí od někoho blízkého, není vůbec snadné z násilného vztahu odejít. Často nemají kam odejít, bojí se, že jim nikdo nebude věřit, nemají finance. Mnoho obětí se bojí, že když by odešly, bude to ještě horší, protože násilní partneři je mohou zastrašovat, že si je stejně najdou, že ublíží jim nebo dětem. Než se oběti podaří z násilného vztahu natrvalo odejít, v průměru se jedná o pátý pokus o odchod.

Lektorky se zde mohou odkázat i na cyklus násilí, který také vysvětluje to, proč oběti v násilném vztahu zůstávají.

Za násilí si oběti mohou samy, partnera k tomu musely nějak vyprovokovat.

Za násilí je vždy zodpovědný ten, kdo se ho dopouští. Násilí je volba – každý má možnost se rozhodnout, jak bude reagovat. Pokud partnerovi něco vadí, nelíbí se mu to, má mnoho způsobů, jak situaci řešit. Násilí, ani to psychické, však není řešením.

Za násilí může alkohol, drogy nebo gamblerství.

Násilí je volba. Mnoho agresorů se chová násilně i když jsou střízliví. Alkohol, drogy nebo jiná závislost mohou násilí zhoršit, nejsou ale jeho příčinou.



Když se bude žena víc snažit, násilí se už nebude opakovat.

Přestože si mnoho žen myslí, že když se bude chovat tak, jak si partner přeje a udělají všechno, aby ho nerozčílili, většinou si stejně důvod najde. Oběti domácího násilí nemohou zcela ovlivnit, zda k násilí dojde či nikoli.

Zde je také možné se odkázat na Cyklus násilí.

Co se stane doma, má se doma vyřešit. Domácí problémy se nemají „tahat ven“.

Domácí násilí není soukromou záležitostí. Je to problém celé společnosti, který může velmi závažné důsledky. Domácí násilí je trestný čin. O násilí je důležité mluvit a vyhledat odbornou pomoc. Každý má právo na život bez násilí.

Nemá cenu se někde svěřovat, stejně obětí stejně nikdo nepomůže.

Existují specializovaná centra, na které se může ten, kdo má zkušenost s násilím, obrátit i anonymně. Jedná se o telefonické linky, specializované poradny, intervenční centra a specializované azylové domy. Pracují zde lidé, kteří rozumí tomu, že je těžké o tomto problému mluvit. Dokáží vyslechnout a poradit, sestavit bezpečnostní plán, doporučit, jaké další kroky může ten, kdo je násilím ohrožen, udělat. Je důležité, aby se oběti nebály a vyhledaly pomoc. Pomoc existuje.

2.3.2. Cvičení č.2 - Co je domácí násilí? Jak poznám, zda se já nebo někdo blízký nachází v násilném vztahu? (délka trvání cca 15 minut)

Lektorky na úvod krátce vysvětlí rozdíl mezi hádkou a násilím.

„Každý se někdy pohádal s partnerem, v něčem s ním nesouhlasil, někdy řekneme něco, čeho později litujeme. Pokud se ale z takového chování stane něco, co zažíváme velmi často nebo každý den, a jeden z partnerů se toho druhého začne bát, může to být známka násilí ve vztahu. Pokud chcete zjistit, zda se nacházíte ve vztahu, kde dochází násilí, nebo máte starost o někoho ve svém okolí a nejste si jisti, může vám pomoci diskuze o tom, co už je násilí ve vztahu.

Lektorky vysvětlí, že domácí násilí se obvykle opakuje a nejedná se o jednorázovou hádku nebo incident. Lektorky ukáží na magnetické tabuli seznam okruhů forem násilí (Kontrola a izolace; Ponižování, zastrasování, donucování; Fyzické násilí; Sexuální násilí; Ekonomické násilí; Násilí na dětech) a vyzvou účastnice k diskuzi o tom, co spadá do jednotlivých oblastí. Na magnetickou tabuli zapisují pod jednotlivé formy návrh účastnic, které prodiskutovali. Jako shrnutí potom přidají pod jednotlivé formy konkrétní příklady na magnetech.



Seznam rizikových faktorů

Kontrola, izolace a extrémní žárlivost

Neustálá kontrola (kde jsem, s kým jsem, prohlíží mi telefon, sociální sítě, komunikaci s mými přáteli, rodinou)

Bránění v kontaktu s rodinou nebo přáteli.

Žárlivost a neustálé podezírání z nevěry.

Ponižování, zastrahování, donucování

Sprosté nadávky.

Ponižování (vzhledu, schopností, vzdělání, práce....).

Vyhrožování fyzickým násilím.

Vyhrožování, že ji připraví o děti.

Nucení dělat věci, které oběť dělat nechce a které jsou proti jejímu přesvědčení.

Fyzické násilí

Strkání, škrábání, tahání za vlasy, fackování, bití pěstí, kroucení rukou.

Fyzické napadení v době těhotenství.

Škracení.

Ohrožování nožem, zbraní nebo jiným nebezpečným předmětem.

Sexuální násilí

Nucení k sexuálním praktikám, které oběť odmítá.

Znásilnění.

Nucení k prostituci.

Ekonomické násilí

Zamezování v přehledu o rodinných financích.

Neposkytování dostatku peněz na zajištění stravy, léků, hygienických potřeb, oběť musí o všechno žádat a vyúčtovat.

Násilí na dětech

Děti jsou svědky násilí mezi rodiči.

Vulgární nadávky dětem.

Fyzické násilí vůči dětem.



Klíčovým znakem je, pokud má oběť ze svého partnera strach.

Po promítnutí a přečtení jednotlivých rizikových faktorů lektorky shrnou:

„Domácí násilí může mít mnoho podob, od psychického násilí, ponižování, kontroly, izolace, přes fyzické, sexuální až po ekonomické násilí. Pokud jste ve výčtu rizikových faktorů rozpoznali některé, které zažíváte vy nebo někdo ve vašem okolí, bylo by vhodné vyhledat odbornou pomoc a probrat svou situaci s odborníky. „

2.3.3. Bezpečnostní plán - video

V případě ohrožení přivolejte policii. Police ČR má pravomoc vykázat násilnou osobu ze společné domácnosti až na dobu 10 dnů. Během této doby vás bude kontaktovat Intervenční centrum, které vám nabídne podporu a informace o tom, jak můžete svou situaci řešit dál.

Zůstáváte s násilným partnerem?

Mějte připravenou bezpečnostní tašku, ve které budete mít důležité věci, jako oblečení pro vás a děti na několik dní, doklady, léky, telefon, nabíječku, peníze, kartičky zdravotní pojišťovny....

Promyslete si únikový východ. Zamyslete se nad tím, kde v bytě nejčastěji dochází k násilí, zvažte, jakou možnost úniku z těchto prostor máte.

Řekněte někomu o tom, co se u vás děje.

Požádejte děti, aby se do násilných incidentů z důvodu bezpečí nevměšovali, ale aby přivolali pomoc.

V případě ohrožení volejte policii.

Vyhledejte odbornou pomoc.

Odcházíte z násilného vztahu?

Toto období je nejrizikovější. Myslete na vaše bezpečí a bezpečí vašich dětí.

Naplánujte odchod v době, kdy násilný partner není doma.

O svých plánech mu dopředu neříkejte.

Pokud je to možné, požádejte při odchodu někoho o pomoc, doprovod.

INFO O APLIKACI BRIGHT SKY

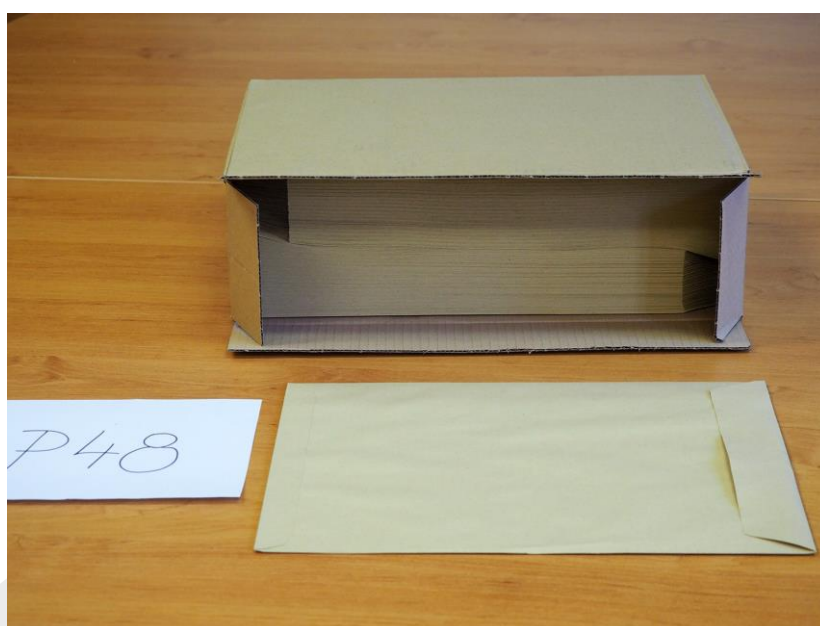
Upozornění na závěr: Vzhledem k citlivosti tématu a pravděpodobnosti, že mezi účastnicemi bude někdo, kdo zažil nebo zažívá násilí v rodině, je nezbytné počítat s tím, že po skončení



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

hodinového programu mohou mít účastnice potřebu krátké osobní individuální porady. S tím by měly lektorky počítat z hlediska časové kapacity (počítat minimálně s půlhodinovou rezervou po skončení programu) a také by to mělo být zohledněno například při pronájmu sálu. Počítáme-li trvání přednášky v délce 1 hodiny, měly by být prostory rezervovány minimálně o 30 minut déle.

Fotografie pomůcky



Odkazy na informace:

- http://www.domaci-nasili.cz/?page_id=255 (tady na té stránce jsou statistiky na základě informací intervenčních center z jednotlivých let)
 - V rámci celkového počtu vykázaní označila Policie ČR v roce 2020 celkem 1971 osob za ohrožené, z toho 621 dětí, 187 mužů a 1163 žen.
 - V rámci nízkoprahových kontaktů vyhledalo ve sledovaném období roku 2020 pomoc intervenčních center v ČR celkem 7082 osoby ohrožené, z toho 5973 žen a 599 mužů.
- <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/bulletins/domesticabuseinenglandandwalesoverview/november2020> (data z Anglie a Walesu 2020)
 - Odstavec 4 - For example, 4.0% of men and 8.1% of women aged 16 to 59 years had experienced domestic abuse within the last year in the year ending March 2020. This compared with 6.5% of men and 11.1% of women in the year ending March 2005.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/articles/domesticabusevictimcharacteristicsenglandandwales/yearendingmarch2020> (**taky Anglie a Wales 2020 - data ohledě charakteristiky obětí násilí**)
 - According to the Crime Survey for England and Wales (CSEW) year ending March 2020: an estimated 7.3% of women (1.6 million) and 3.6% of men (757,000) experienced domestic abuse in the last year
 - Of crimes recorded by the police: in the year ending March 2020, the victim was female in 74% of domestic abuse-related crimes
 - jsou tam ještě další podrobnější grafy
- <https://link.springer.com/article/10.1007/s00414-021-02615-x> (**Forensic Medical Examination Centre for Victims, Hamburg, Germany, 2006-2016**)
 - results: From 2006 to 2016, a total of 2714 cases of domestic violence were examined at the Department of Legal Medicine in Hamburg, among them 2533 female and 181 male victims. For male victims, 167 cases met the inclusion criteria for further analyses. Male victims represented 5.1 to 7.8% of IPV cases per year during the study period, showing a slightly upward trend in the last 3 years analysed
 - je tam u toho i graf z jednotlivých let
- <https://www.vlada.cz/cz/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/dokumenty/zprava-muzi-a-nasili-v-ceske-republice-150013/> (**Úřad Vlády 2016, je to celkově o násilí mužů, ale je tam zvlášť bod i k domácímu násilí**)
 - V soukromé sféře jsou muži obvykle evidováni jako pachatelé násilí. Podle kriminologických statistik tvoří 90 - 95 % pachatelů domácího násilí (ženy jsou z 90 % obětí).
- OSN i WHO uvádějí statistiky pouze k domácímu násilí na ženách
 - <https://www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures>
 - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- https://www.vlada.cz/assets/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/pracovni_skupina_muzi_a_rovnosti_zen_a_muzu/Muzi-a-nasili-v-CR_FINAL.pdf