

Bezpečnostní plán

Jste ohroženi domácím násilím, chcete se cítit doma bezpečněji nebo plánujete odchod od násilné osoby? Můžete využít některá **doporučení či praktické rady**, jak postupovat v krizových situacích a ochránit sebe i své děti.

Pokud dojde k bezprostřednímu útoku:

- V případě napadení volejte Policii ČR – 158, příp. linku 112. Pamatujte si, že násilí je trestný čin a nikdo nemá právo se k Vám takto chovat.
- Pokud jste napaden/a během telefonování na policii – nechejte telefon vyvěšený, hlasitě mluvejte a křičte.
- Před příjezdem policie neodklízejte případné stopy po násilí (rozbité sklo, potřhané oblečení, chomáče vlasů...).
- Pokud jste byl/a napadena, navštivte odborného lékaře a nechejte si vypracovat odbornou zprávu. Je-li to možné, zdokumentujte fotografickým snímkem (i dodatečně) svá zranění.
- Pokud je to jen trochu možné, neodcházejte bez dětí.
- Zeptejte se policistů, zda bude násilná osoba do večera nebo v noci propuštěna. Jak vás ochrání, pokud se rozzuří a stane se násilnější? Bylo by lepší, kdybyste odešel/a (např. ke známým, do azylového domu...)?

V případě dlouhodobého násilí:

- Nestydte se za svou situaci a obraťte se na osobu, které věříte, a které záleží na bezpečnosti vaší i vašich dětí.
- Vyhledejte odbornou pomoc. Zavolejte do specializovaného centra, na krizovou linku nebo azylového domu a pokuste se najít někoho, kdo vám může poradit.
- Na pachatele domácího násilí můžete podat trestní oznámení.
- U někoho, komu věříte, si uschovejte náhradní klíče, oblečení, důležité dokumenty, lékařské zprávy a nějaký peněžní obnos (viz. bezpečnostní balíček níže).
- Uschovejte si jakýkoli důkaz o násilí (lékařské zprávy, roztrhané oblečení, fotografie modřin a zranění atd.).
- Nepopírejte násilí před dětmi, řekněte jim pravdu tak, aby jí porozuměly.
- Poučte své děti a určete jim bezpečné místo v bytě (pokoj, který jde zamknout) nebo v okolí (např. sousední dům, kam se mohou uchýlit, pokud potřebují pomoc). Ubezpečte je, že jejich úkolem je zůstat v bezpečí a ne ochraňovat vás.
- Domluvte si signál se sousedy (např. světlo venku je rozsvícené = zavolejte policii...)

První krok je těžký, pokud ale nic neuděláte, násilí samo nepřestane – ani přes sliby násilné osoby. Pamatujte si, že **násilí, které se neřeší, má tendenci se stupňovat**.

Pokud nechcete/nemůžete odejít od násilné osoby:

- Přemýšlejte, která místnost ve vašem domě je nejbezpečnější - například ta, kde se můžete zamknout a zatelefonovat pro pomoc nebo zavolat o pomoc z okna.

- Mějte vždy u sebe důležitá telefonní čísla (krizová linka pro osoby ohrožené domácím násilím, policie, organizace pro zneužívané starší lidi, místní azylový dům,...). Neukládejte tato čísla do paměti telefonu, protože by je mohl objevit váš partner/ka.
- Naučte děti používat telefon a zavolat policii, sousedy nebo někoho jiného, kdo může pomoci.
- Mějte na jednom místě (např. v kabelce či tašce, kterou si můžete vždy vzít s sebou) peníze, doklady, mobil nebo telefonní kartu.
- Důležité doklady, náhradní klíče či základní oblečení si uschovejte u někoho, komu důvěřujete nebo v zaměstnání (viz. bezpečnostní balíček).
- Promyslete si, kam můžete v případě akutního nebezpečí odejít (k sousedům, rodičům, kamarádce, do krizového centra či azylového domu).
- Promyslete si a naplánujte možné únikové cesty.
- Snažte se rozeznat situace, kdy se schyluje k násilí a opusťte v takovém případě byt/místnost.
- Při incidentu se nenechejte zavřít v části domu nebo bytu, kde nejsou žádná okna nebo východ nebo kde se nacházejí jakékoli možné zbraně (např. nože v kuchyni).
- Snažte se situaci nezhoršit – partnera/partnerku znáte a nejlépe víte, co ho/ji uklidní a co ho/ji naopak ještě více popudí.
- Pěstujte vztahy s lidmi, nezůstávejte v izolaci.
- Můžete vyhledat odbornou pomoc u nestátních organizací anonymně nebo pod smyšleným jménem. Odborníci na specializovaných linkách nebo pracovištích se vás nebudou na nic vyptávat, nabídnou vám možná východiska a vy se rozhodnete, jak budete postupovat.

Když se chystáte odejít z domova, od násilné osoby:

- Naplánujte si nejbezpečnější dobu k případnému útěku, nejlépe když násilná osoba nebude doma.
- Zvažte, koho můžete o svých plánech bezpečně informovat a s touto osobou se domluvte, jak vám může být nápomocná.
- Na případný odchod z domova buďte připravena - promyslete si dopředu bezpečnostní plán, abyste neohrozila sebe ani své děti.
- Pokud odcházíte s dětmi, zanechte doma krátkou zprávu, že z důvodů stupňujícího se násilí odcházíte na dočasnou dobu i s dětmi na neutrální místo.
- Sdělte písemně majiteli domu či bytu, že se nevzdáváte nároku na byt, ale že jste jej nucena z důvodu ochrany a bezpečí pro stupňující se násilí dočasně opustit.
- Informujte oddělení sociálně právní ochrany dětí o důvodu pro opuštění bytu nebo domu. Toto oddělení by vám mělo být nápomocné a nesdělovat místo vašeho pobytu, pokud jste v utajeném azylovém zařízení. Dále by vám mělo pomoci podniknout právní kroky spojené s podáním žádosti o svěření nezletilých dětí do vaší péče.
- Zůstáváte-li ve svém bytě, můžete, pokud nemá partner v bytě trvalé bydliště: vyměnit zámek, instalovat bezpečnostní zámky a dveře (*pokud tam trvalé bydliště má, výměnou zámku byste se mohla dopustit trestného činu*).
- Informujte osoby, které jsou v kontaktu s Vašimi dětmi (mateřská škola, školka, kroužky), kdo je oprávněn děti vyzvedávat.
- Pokud na vás partner čeká před zaměstnáním apod., vycházejte bočním východem, měňte trasu cesty domů, pokud by vás sledoval, jděte na Policii.

- Pokud jste odešla ze společné domácnosti a potřebujete se vrátit pro Vaše věci, napište si seznam všeho, co si potřebujete vzít. V případě, že hrozí, že by se k vám mohl partner chovat násilně, požádejte Policii ČR nebo Městskou policii o asistenci.
- Utíkat s dětmi je komplikovanější. Zahrňte své děti do únikového plánu a nacvičte jej s nimi. Pokud se vše stane tak rychle, že děti nemůžete vzít s sebou, vraťte se co nejdříve s policistou a vyzvedněte je.

Dokud se váš život nestabilizuje, požádejte přátele nebo příbuzné, aby s vámi několik dní zůstali.

Pro případ, že by násilná osoba chtěla unést vaše děti:

- Učte své děti rozpoznat, kde se nacházejí (jména měst, restaurací, cest...), vyznat se v mapě.
- Naučte je nechávat vzkazy na ubrouscích nebo na papírových utěrkách na toaletách.
- Naučte je, jak požádat o pomoc lidí oblečené v policejních nebo vojenských uniformách.

V případě, že násilnou osobou je dítě:

- Postup řešení domácího násilí v případě, že násilnou osobou je dítě ve věku do 18 let, má určitá specifika. Do 18 let jste za své dítě zodpovědní. Jste jeho zákonný zástupce, z čehož vám vyplývají určitá práva a povinnosti. Z těchto důvodů není možné vašeho nezletilého potomka donutit k tomu, aby opustil váš byt bez možnosti náhradního ubytování a péče.
- Můžete však za své dítě rozhodnout. Máte možnost umístit ho do diagnostického nebo výchovného ústavu. Obratě se na kurátora dětí a mládeže z odboru sociálních věcí městského (obecního) úřadu, vysvětlete mu, co se doma děje, sdělte svou představu řešení. Většinou je třeba dlouhodobější spolupráce. V opravdu vážných případech může soud nařídit ústavní výchovu.
- Je možné, že vaše dítě potřebuje odbornou psychiatrickou či psychologickou pomoc. S vaším souhlasem může zůstat v péči odborníků v psychiatrické léčebně, v centrech pracujících s problémovou mládeží. Pomoci vám mohou odborníci, např. školní psychologové, dětské psychologové, psychiatři, etopedi, pracovníci na anonymních krizových linkách.

Bezpečnostní balíček

Pro případ krizové situace a nutného okamžitého odchodu z domácnosti je vhodné mít vytvořený bezpečnostní balíček, který by měl obsahovat:

- peníze, klíče (*od bytu, práce, auta*)
- důležité dokumenty - s přihlédnutím k bezpečnosti pořídte kopie (ověřené) nebo zajistěte přímo originály (*např. rodné listy, oddací list, lékařské zprávy, policejní záznamy apod.*)
- důležité kontakty (*na příbuzné, na poradenská centra,...*)
- oblečení pro sebe a děti,
- hygienické potřeby, léky, hračky

- Tento balíček mějte uschovaný nejlépe mimo společnou domácnost, u někoho, komu věříte a komu se se svou situací můžete svěřit. Předědte tak problémům, způsobeným náhodným objevením balíčku násilnou osobou.

Nebezpečné pronásledování

Nebezpečné pronásledování (stalking) je úmyslné, zlovolné pronásledování, které ohrožuje vaši bezpečnost a snižuje kvalitu vašeho života.

Hlavním znakem je **opakované** a **dlouhodobé** obtěžování známé či neznámé osoby nevyžádanou a nechtěnou pozorností.

Typické projevy nebezpečného pronásledování:

- **opakované a pro oběť skličující pokusy o kontakt** cestou dopisů, telefonátů, mailů, SMS, zasíláním drobných předmětů apod.
- **demonstrování moci** v podobě přímých nebo nepřímých výhrůžek, které vzbuzují oprávněný strach a obavy (např. pravidelné sledování oběti v odstupu 1 metru cestou z práce domů)
- **ničení věcí** (např. auta, telefonu, ale i ublížení domácím mazlíčkovi)
- **zneužívání osobních údajů** (např. zveřejnění telefonního kontaktu s nabídkou sexuálních služeb)

Praktické rady pro oběť:

- **Důsledně ignorujte veškeré pokusy o kontakt.**
- **Jednoznačně a přesvědčivě sdělte pronásledovateli, že si s ním nepřeje žádný kontakt.** Formulace odmítnutí musí být z pohledu stalkera pádná, má totiž tendence překrucovat realitu. Po odmítnutí je třeba vytrvat u nulové reakce. Zásadně je třeba **ignorovat i tzv. poslední schůzku**, která je ve skutečnosti jen falešný příslib.
- Naučte se žít, jako byste bydlel/a ve velice nebezpečné části světa. **Vždy buďte ostrážitý/á.**
- **Měňte časy, zvyky, trasy** (např. nenakupujte stále ve stejnou dobu, měňte obchody, pobočky banky,...)
- Když jdete do školy, kostela nebo do společnosti, **mějte sebou doprovod kdokoliv je to možné.**
- Pokud tato osoba **pronásleduje vaše auto, zastavte u nejbližšího obchodu nebo jiného místa, kde je hodně lidí a zavolejte pomoc.**
- **Noste s sebou pepřový sprej**, sprej se slzným plynem nebo alarm (některý typ alarmu si můžete zavěsit na krk jako přívěšek, funguje ale jen ve vzdálenosti menší než 30 – 50 metrů od vašeho telefonu).
- Vždy u sebe **noste mobilní telefon**, abyste mohl/a kdykoliv zavolat pomoc.
- **Informujte okolí.** Mnoho obětí se za pronásledování stydí, není dobré tut skutečnost tajit před svým soukromým okolím ani na pracovišti. Doporučuje se promluvit si s důvěryhodnými osobami, zejména členy rodiny, přáteli, sousedy, zaměstnavateli, spolupracovníky, apod.

Včasné zveřejnění stalkingu zvyšuje možnost ochrany oběti a taktéž brání stalkerovi v manipulaci s okolím.

- Snažte se **stalking dokumentovat a shromažďovat důkazy**. I když první reakce na další dopis, sms či email bývá impuls zprávu zničit, není to správný postup. Dokumentujte a archivujte veškeré stalkerovy aktivity a tyto důkazy uchovávejte na bezpečném místě.
- **Nahrávejte hovory**. Protokol hovorů totiž ukazuje, že bylo voláno z určitého čísla, ale není tu žádný důkaz o tom, kdo volal. Z nahrávek volání mohou úřady/policie nejen identifikovat hlas, ale i slyšet zlobu nebo hrozby. Takto shromážděné informace jsou cenné nejen pro právní postup, ale taktéž pro posouzení rizik další eskalace.

Kontaktujte formální autoritu, podejte trestní oznámení.