



Průvodce pro děti, které doma zažívají násilí

Centrum LOCIKA

2019

Centrum



Centrum LOCIKA z.ú.

Umělecká 588/6

Praha 7

Česká republika

Kontaktní údaje:

Telefon: +420 273 130 878, +420 734 441 233

E-mail: info@centrumlocika.cz

Datová schránka: 2egmmbz

Otevřeno pro Vás máme:

PO – ČT 8-18 hod

PÁ 8-16 hod

www.centrumlocika.cz

www.facebook.com/centrumlocika

Obsah

1. Poprvé do Lociky	6
1.1 Co je LOCIKA?	8
1.2 S kým se v LOCICE setkám?	8
1.3 S kým se bude setkávat máma a táta?	9
2. Co je násilí?	10
3. Co se se mnou děje, když mezi rodiči dochází k násilí?	12
3.1 Nejčastější pocity dětí z rodin, kde je násilí	13
3.2 Co dalšího se se mnou může stát?	16
3.3 Z toho, co se děje doma, mi není úplně dobře. Co s tím?	18
4. Co se někdy v rodinách, kde je násilí, děje a nikdy by se stát nemělo!	21
5. Rodiče se rozvádějí	23
6. Násilí v naší rodině řeší různé organizace. S kým dalším se mohu setkat?	29
7. Jaká jsou má práva? Kdo za ně bude bojovat? Jak je to s výsledkem?	32
8. Bezpečnostní plán	36
9. Vzkazy od dospělých, kteří v dětství sami zažili násilí	40
10. Vzkazy od dospělých dětem	41
11. Doporučené zdroje pro děti	42
12. Použitá literatura	44

Ahoj, já jsem Honza a je mi 16 let. Bydlím v Praze, rád chodím na skateboard za kámošema, hraju hry a nejradši mám bábovku od mojí mámy. Nesnáším koprovou omáčku. Mám o pět let mladšího brácha Kubu a o dva roky starší ségru Káču. Budu Ti vyprávět svůj příběh. Teda vlastně příběh naší rodiny. Už jsme v pohodě, ale před pár lety to u nás bylo teda hodně blbý.



Táta dělá šéfa jedny pobočky, máma je učitelka. Naši se vždycky hádali. Co si pamatuju, doma to žádná rodinná idylka nikdy moc nebyla. Když sem byl malej, tak jsem si myslel, že je to úplně normální, že to tak mají všichni. Když jsem si ale začal vodit domů kámoše a chodil na návštěvy k nim, tak mi došlo, že je u nás něco špatně. Kámoši k nám nechtěli chodit a já se styděl, a vlastně jsem nevěděl proč. Máma byla vždycky taková pomalá, mizerně vařila, táta jí říkal, že je neschopná a taky jí hodně nadával. Často se při hádkách zavřeli do ložnice, asi si mysleli, že je neslyšíme. V našem bytě je ale slyšet všechno. Máma měla vždycky ráno modřiny. Vypadala strašně, ale dělala, že je všechno v pohodě. Říkala, že se bouchla o skříň, nebo že zakopla a upadla, když nesla

prádlo. Táta se pak vždycky několik dní choval hrozně hezky. Bral nás do restaurací, do aquaparku, mámě koupil nový šaty. To bylo prima. Ale jeden nikdy nevěděl, kdy to zase přijde. Stačilo, aby máma třeba připálila buchtu a bylo to celý nanovo. Když byl doma největší kravál, sousedi bouchali do topení, jakože ať jsme zticha. A pak se nám vyhýbali.

Ale to bylo ještě dobrý. Pak máma začala chodit znova do práce. No a táta zuřil. Už si ani nepamatuju, co všechno se dělo. Třeba jsme našli naše auto rozbitý, máma měla najednou bolavej krk a nemohla mluvit. Jednou jsme se vraceli se ségrou ze školy. Dveře bytu byly dokořán, všechno kolem bylo rozházený. Máma ležela v kuchyni, nemohla hnout rukou a brečela. Ségra tehdy zavolala policajty a záchranku. Přeci jen byla starší. Měl jsem tehdy strašnej strach a taky jsem zuřil. A pak už přišlo vykázáni. Přijeli k nám policajti a najednou táta nesměl domů. Byla to úleva, ale taky jsem měl strach, vůbec jsem nevěděl, co bude dál. Pak jsme začali chodit do Lociky. Nejdřív jsem k žádnýmu psychologovi nechtěl. Jak by nám asi tak mohl pomoct? Ale nakonec jsem byl fakt rád. Chodili jsme tam všichni, my děti, i táta s mámou, teda každěj zvlášť. Ani nevím, jak se to stalo, ale s mámou mi začalo být moc dobře. Hodně jsme si povídali, a taky jsem zjistil, že vlastně umí vařit dost dobře a vůbec, že je fakt prima. Nikdy nic nepřipálila, dokonce jednou zkusila jet na skejtu a ono jí to šlo! A pak ten rozvod. Bylo to divoký. A táta mi časem začal hrozně chybět. Báł jsem se to mámě říct. S tím nám nakonec taky pomohla LOCIKA. Začali jsme tátu pomalu vídat. Nejdýl to trvalo ségře, ta nejdřív pekla jen s mámou a že už nikdy nechce tátu vidět. Brácha měl zase problémy ve škole, protože šikanoval spolužáka... a po tátovi se mu dost stýskalo.

Bylo to hodně složitý, co Vám budu povídat. Ale to nejdůležitější je, že už je to za námi. Naši se nakonec rozvedli. Když se teď dívám zpátky, tak jsem fakt rád. Těch několik měsíců bylo blbejch, nevěděl jsem, co bude, báł jsem se, že se zase něco stane. Ale nestalo se nic. Naštěstí. V týdnu jsem u mámy. Ta chodí do práce a mnohem víc se směje. O víkendech jsem u táty. Hrozně mu chybíme, to je vidět. Začal nám dětem vymýšlet program. Jen tak. Jezdíme na výlety, na motokáry. Dokonce ho zajímá, co bychom chtěli společně podnikat. To nikdy moc nedělal. Taky si táta našel novou přítelkyni, Zuzku. Je docela v pohodě. Hlavně začal chodit na terapie, protože už prý nechce bejt vzteklej. Asi nechce, aby se mu to samý stalo i se Zuzkou. Jeho táta taky mlátil svoji ženu, moji babičku, jednou mi to řekl. Naši už se k sobě nikdy nevrátěj, říkají to oba. Někdy je mi to hodně líto, vím ale, že je to tak lepší. Nebylo jim spolu dobře. Teď se dokážou i domluvit: kdo nás poveze na tábor, kdo zaplatí který kroužek. A povím vám, je to dost úleva, že už nemusím řešit, co doma.

Příběh Honzy je složený z mnoha příběhů dětí, které do LOCIKY chodily. Hlavní hrdinkou tohoto příběhu by mohla být klidně i dívka, jen by asi místo skejtování podnikala s kámoškami něco jiného. V našem příběhu nechalo mnoho dětí svůj otisk. Vyprávíme ho proto, že víme, že i když někdy všechno vypadá hodně špatně... že prostě může být líp. V LOCICE věříme v dobré konce, protože je s rodinami, co k nám chodí, mnohdy zažíváme. S Honzou se budeš v téhle knížečce znovu setkávat. U jednotlivých kapitol ti bude vyprávět, jak to měl on. Je dost možné, že zažíváš něco podobného. Je ale možné, že to máš úplně nebo trochu jinak. Obojí je v pořádku.

1. POPRVÉ DO LOCIKY

KDYŽ JDEŠ DO LOCIKY POPRVÉ, MŮŽEŠ MÍT SPOUSTU OTÁZEK...

Jak to tam bude vypadat? Co po mně budou chtít? Proč tam mám jít? Co z toho, co řeknu, se dozvědí rodiče? Kdo tam bude? Jsem vůbec v pořádku, když budu mluvit s psychologem? Co tomu řeknou kámoši? ...

MŮŽEŠ MÍT I SPOUSTU OBAV...

Co když prozradím něco, co někomu z rodiny ublíží? Co na to řekne máma, a co táta? Co když to pak bude ještě horší? Nedají nás do děčáku, jak táta/máma vyhrožoval/a? ...

A MOŽNÁ...

... cítíš nejistotu (Co se bude dít? Co můžu říct a co ne? K čemu to bude? ...)

... jsi naštvaný/naštvaná (Proč tu musím být? Proč nemůžeme být normální rodina? ...)

... cítíš zmatek (Co je to ta LOCIKA? Co se to vlastně děje? ...)

... se cítíš trapně (Dozví se to moji spolužáci a kamarádi? ...)

... se těšíš, že budeš moci s někým probrat, co se děje, a požádat o pomoc

... cítíš také naději, že se teď věci v rodině zlepší

Rádi bychom ti teď LOCIKU představili, abys věděl, co se bude dít a s kým se setkáš, a byl na první návštěvě co nejvíc v pohodě.

Do LOCIKY jsem původně nechtěl. Vždyť všichni pořád dělali, že se u nás doma nic neděje, nikoho jsme nezajímali. Tak jak by nám teď někdo mohl pomoci? Mámě to doporučila sociálka po tom vykázání. No tak jsme šli. Překvapilo mě, že to tam vypadalo úplně normálně. Čekal jsem nějaký výslech. Ale bylo to úplně v pohodě. Mluvili jsme o tom vykázání. Stavěl jsem to z figurek na takovém malém pískovišti. Hrozně se mi pak ulevilo. A hlavně jsem viděl, že i mámě to pomáhá. Nejdůležitější pro mě ale bylo, že pak začal chodit i táta a i on měl někoho, s kým mohl v klidu mluvit.



1.1 Co je LOCIKA?

Locika je jméno princezny z jedné pohádky. Vyrůstala sama ve věži a musela najít vlastní sílu, aby se dostala z věže ven, a zlomila zlou kletbu. Možná ji znáš jako pohádku Na Vlášku od Disneyho. Locika je také léčivá rostlina. Po obou z nich se naše LOCIKA jmenuje. Je to místo, kde pomáháme rodinám, ve kterých se k sobě lidé z různých důvodů nedokážou chovat hezky. Hádají se, křičí na sebe, a někdy se také bijí – my říkáme, že "používají násilí". V LOCICE pomáháme hlavně dětem, protože si myslíme, že by žádné dítě nemělo žít v rodině, kde je násilí. Ale taky věříme, že nejlíp je dětem v jejich vlastní rodině. Proto pomáháme rodičům, aby si už dál neubližovali a mohli být pro svoje děti lepšími rodiči.

CO V LOCICE NEDĚLÁME?

- Nesnažíme se zjistit, kdo je ten „hodný“ rodič a kdo ten „zlý“. Snažíme se hledat spolu s nimi způsoby, jak by ti mohlo být líp.
- Neumíme zařídit, aby se táta s mámou vrátili k sobě a měli se zase rádi. Snažíme se, aby ti bylo dobře s mámou i tátou, i když každý může bydlet jinde.
- Pokud se nám svěříš s něčím těžkým, rodiče se to nedozví, ledaže by sis to ty sám přál. Držíme slovo.
- Neodebíráme děti z rodin ani neposíláme rodiče do vězení. Ale snažíme se v rodině pomoci k dobré změně. Věříme v dětství bez násilí.

1.2 S kým se v LOCICE setkám?

Každá rodina v LOCICE nejprve prochází tzv. fází mapování. "Mapování" je od slova MAPA: abychom mohli Vaší rodině dobře pomoci, potřebujeme nejdřív zjistit, jak to tam vypadá, tedy jak se tam kdo má a co by potřeboval (to je pro nás ta MAPA). Ale taky už pomáháme s věcmi, co nejvíc hoří: třeba když někdo někoho bije nebo je někomu z rodiny opravdu zle a potřebuje rychlou pomoc. Nejvíce nás zajímá, co potřebují děti. S některými rodinami se po fázi mapování rozloučíme, protože už nás nepotřebují. Jiné rodiny potřebují dlouhodobou péči.

Nejčastěji se uvidíš s DĚTSKÝM PSYCHOLOGEM. To je člověk, který je v LOCICE jen pro tebe. Na začátku bude víc zvědavý – bude chtít zjistit, jak se máš, a co bys potřeboval. Možná se s ním uvidíš jen párkrát, ale je možné, že se budete scházet po delší dobu. Budete si spolu povídat, ale když ti zrovna

nebude do řeči, můžeš i mlčet, můžete spolu něco hrát, tvořit Vždycky se bude prát za tvoje zájmy a pokud se setká s tvými rodiči, tak s nimi bude probírat jen to, na čem se společně domluvíte. Udělá vše proto, aby ti bylo lépe! Můžeš se ho na cokoliv zeptat, všechno ti rád vysvětlí.

Také se setkáš s PSYCHOLOGEM – DIAGNOSTIKEM. To je člověk, který má pro tebe připravené různé aktivity a úkoly, které pomůžou přesněji zjistit, co bys potřeboval/a, a jak by ti dospělí mohli pomoci. S ním se uvidíš jen jednou nebo dvakrát.

V LOCICE také možné chodit na ARTETERAPII. Pod tímhle slovem se skrývá spousta zajímavých činností– jsou totiž věci, o kterých se těžko mluví, ale třeba namalovat je nebo vymodelovat může být mnohem jednodušší. A také zábavnější. Na arte setkání můžeš chodit i s mámou nebo tátou, pokud to pro tebe bude lepší.

Do LOCIKY také můžeš chodit na DĚTSKOU SKUPINU. Jsou to setkání dětí podobného věku vedené dvěma fajn terapeuty, mužem a ženou. Všechny děti jsou z rodin, které chodí do LOCIKY. Můžeš tak zjistit, že nejsi sám, kdo zažil v rodině násilí, a můžete hledat různé cesty, jak to všechno zvládnout. Všechno se tam děje formou her, kreslení a povídání.

1.3 S kým se bude setkávat máma a táta?

Je možné, že si máma s tátou ublížili natolik, že musí žít odděleně a nemohou se osobně ani potkat. Proto budou do LOCIKY chodit každý jindy. Pro táty i pro mámy je v LOCICE PRŮVODCE. Vlastně dva průvodci. Průvodce pro mámy a průvodce pro táty. To je někdo, s kým probírají svá rodičovská trápení a věci, se kterými si jako rodiče nevědí rady.

Někdy rodiče využívají služeb SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA: ten jim pomáhá zorientovat se v různých právech a předpisech, mohou s ním řešit věci kolem soudů, bydlení a tak podobně.

Rodiče nebo jeden z nich také mohou chodit do TERAPEUTICKÉ SKUPINY. Jako je dětská skupina pro tebe a další děti, je v LOCICE i skupina pro mámy a skupina pro táty.

2. CO JE NÁSILÍ?

Pořád tu píšeme o násilí v rodinách. Co to ale násilí je? Je dobré tomu rozumět.

Člověk se chová násilně, když se druhému člověku snaží ublížit, chce ho zastrašit nebo ponížit nebo ho nutí dělat něco co on sám nechce. Důležité je také říci, že to dělá úmyslně neboli schválně. V rodinách dochází k násilí často opakovaně a jeden z rodičů je silnější než ten druhý (ať už že má větší svaly nebo dokáže líp argumentovat).

NÁSILÍ MÁ HODNĚ TVÁŘÍ. MRKNI NA RŮZNÉ DRUHY NÁSILÍ NÍŽE:

- *Fyzické násilí* – patří sem násilné držení, strkání, třesení, tahání za vlasy, bití, kopání, používání zbraní, ublížení na zdraví, a další.
- *Materiální násilí* – patří sem násilí namířené proti věcem s cílem druhého zastrašit nebo ho ponížit. Patří sem např. rozbití kusu nábytku, bušení do zdí, dveří, házení věcmi, a další.
- *Psychické násilí* – patří sem vyhrožování, nadávky, zesměšňování, ignorování druhého, kontrolování druhého člověka s cílem získat nad ním moc (kontrola toho, co dělá, jak se obléká, s kým se stýká, kontrola jeho peněz, telefonu...), žárlivost, izolování druhého (znemožnění, aby viděl své blízké, chodil do práce, za zábavou) a další.
- *Sexuální násilí* – patří sem sexuální obtěžování a urážení, nátlak a donucení k provádění sexuálních aktivit, které dotyčný dělat nechce.

Násilí v rodině nemusí být jen mezi rodiči. Někteří rodiče se chovají násilně i k dětem, a někdy se k sobě chovají násilně i děti. VLOCICE pomáháme hlavně rodinám, kde je násilí mezi rodiči. Víme, že vidět násilí mezi mámou a tátou ubližuje podobně, jako když rodiče páchají násilí přímo na dětech. Násilí, kterému jsou děti svědky, sice nenechává šrámy na těle, ale může nechávat velké šrámy na duši.

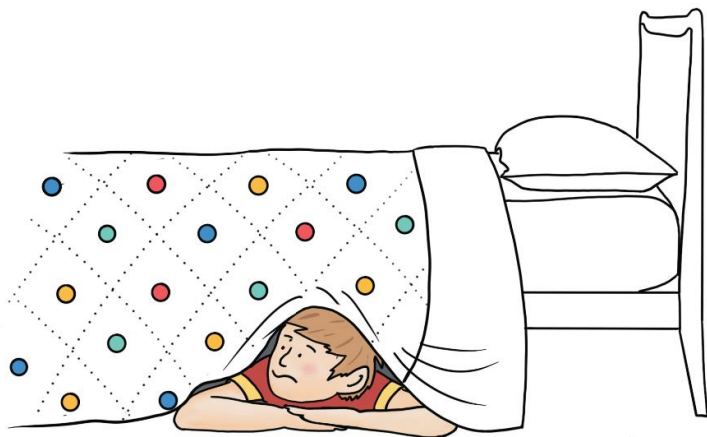
Pamatuj: Žádné násilí do rodiny nepatří. Rodina, kde dochází k násilí, které rodiče neumí zastavit, potřebuje odbornou pomoc!

Jestli si nejsi jistý, jestli u Vás doma dochází k násilí, můžeš mrknout na youtube na VladaVideos na video "Co je doma normální." Youtuber VladaVideos pro tebe ve spolupráci s LOCIKOU připravil takový kvíz, co je v rodině v pohodě, a co už tam nepatří. No a pokud si nejsi jistý, vždycky se můžeš zeptat přímo nás v LOCICE nebo zavolat třeba na Linku bezpečí 116 111 nebo napsat na jejich chat a anonymně to tam probrat.

3. CO SE SE MNOU DĚJE, KDYŽ MEZI RODIČI DOCHÁZÍ K NÁSILÍ?

Můžeš zažívat velké množství nepříjemných pocitů, se kterými si nemusíš vědět rady. To je naprosto normální. Násilí do rodin nepatří a většinou si s ním nevědí rady ani samotní dospělí. Tak jak bys mohl mít hned jasno ty! Navíc s tím, jak rosteš, můžeš různé situace zažívat jinak. Jednou například při velké hádce rodičů můžeš mít velký strach, jindy se můžeš hodně zlobit, jindy cítíš prázdno, jako by se tě to netýkalo.

Jak mi bylo, když si naši ubližovali? To je hrozně těžká otázka. Asi jak kdy. Když jsem byl malý, myslel jsem, že je to normální. Když táta mámu bil, vždycky jsem ztuhnul a klepal jsem se, vůbec jsem nemohl mluvit. Ségra mě a bráchu většinou schovala pod postel v pokojíčku. Pak jsme dělali, že se nic neděje. S bráchou jsme třeba hráli hry. Když jsme našli mámu zraněnou, měl jsem nejdřív strašný strach, zase jsem se klepal. No a pak jsem měl vztek. Strašný vztek, úplně se mnou lomcoval, nejradši bych tátu zmlátil. Taky jsem byl naštvanej na sebe, že jsme nepřišli domů dřív. Třeba jsem to nějak mohl zastavit. Tomu vykázání jsem vůbec nerozuměl, i když nám to ta policistka vysvětlovala. Jako slyšel jsem ji, ale měl jsem úplně vypnutej mozek. No a rozvod. Z toho si pamatuju hlavně únavu a pak velkou úlevu. A strach, aby se to celý neopakovalo znova. Je toho fakt hodně, co se se mnou dělo. Hrozně těžko se mi o tom ale mluví.



Pamatuj!

- Je normální, že stejné situace můžeš prožívat jinak (jednou jsi třeba víc v klidu, jindy tě to úplně rozhodí).
- Je normální zažívat najednou opačné pocity: například se na mámu zlobit, ale zároveň o ni mít strach.
- Je normální mít ve všem takový zmatek, že vůbec nevíš, co se s tebou děje.
- Je normální, že tví sourozenci to mohou mít úplně jinak než ty

3.1 Nejčastější pocity dětí z rodin, kde je násilí

ZMATEK

- Situace doma mohou být pěkně nepřehledné. Třeba nerozumíš tomu, co se děje a proč se to děje.
- Jeden rodič ti může říkat opak toho, co ten druhý, a kdo se pak v tom má vyznat.
- Někteří rodiče říkají špatné věci o tom druhém rodiči, a to ti může pořádně zamotat hlavu.
- Můžeš k jednomu rodiči cítit protichůdné pocity: například mít ho rád a zároveň z něj mít strach nebo se na něj zlobit. Můžeš mít rád rodiče, který se chová násilně, nemusíš ale mít rád jeho chování.

Mít v tom všem pořádný zmatek je úplně normální. Zmatek v tom mají i rodiče, jinak by už dávno věděli, co s tím.

STRACH

- ... že se někomu něco stane (mámě, tátovi, sourozenci, tobě...)
- ... z rodiče, který se chová násilně
- ... o svou budoucnost, o to, co se bude dít dál
- ... že když se do toho vloží nějaká instituce (policie, OSPOD, LOCIKA), všechno bude ještě horší
- ... z toho, co na to řeknou ostatní (kamarádi, prarodiče...)

Mít strach je úplně normální. Strach nám dává najevo, že je kolem nás nebezpečí, a že je potřeba se před ním nějak ochránit.

VZTEK

- ... na toho, kdo se chová násilně
- ... na toho, komu je ubližováno, že se nesnaží nic měnit a že Tě neochrání
- ... na to, že žiješ v rodině, kde dochází k násilí
- ... na ty, kteří o násilí u vás vědí a nic s tím nedělají

Mít vztek je úplně v pořádku. Zlobíme se, když nemůžeme mít něco, co moc potřebujeme: například klid na učení nebo na hraní. Nebo mámu s tátou, co se mají rádi.

BEZMOC

- ... že s tím, co se děje doma, nemůžeš nic udělat
- ... že nedokážeš předvídat, co se kdy doma stane
- ... že nedokážeš ochránit ty, které máš rád, a kterým je ubližováno

I bezmoc je normální pocit. Jen je velmi nepříjemná, protože vytváří dojem, že nejde nic dělat. Věř, že tomu tak není. Ke každé situaci se dá postavit různými způsoby a bývá k dispozici mnohem víc možností, než se zdá.

SMUTEK/ZTRÁTA

- ... že už to u Vás doma není takové jako dřív (i když v některých rodinách se k sobě rodiče chovali násilně odjakživa)
- ... že nemáš rodinu, kde se všichni mají rádi, pomáhají si a mají spolu samé hezké zážitky
- ... hluboký smutek, únavu, prázdno, pocity marnosti a nesmyslnosti, a už ani nevíš, kde se berou

Když lidé nemají dobré vztahy a ubližují si, tak je to vždycky smutné. Smutek prostě k násilí patří. Ale věř, že to časem přejde.

STUD

- Možná se stydíš za chování svých rodičů.
- Můžeš se stydět sám za sebe (třeba si myslíš, že nejsi dost dobrý).
- Možná, že to, co se děje doma, skrýváš jako tajemství – bylo by ti trapné, kdyby se o tom někdo dozvěděl.

Když máme představu, jak by věci měly být... a ony nejsou... pak se za to často stydíme. Můžeš se díky studu cítit hodně osamocně, můžeš mít pocit, že jsi úplně jiný než ostatní. Kde je násilí, je i stud. Ale ty se nemáš za co stydět.

VINU/ZODPOVĚDNOST

- Může tě napadat, že za násilí doma můžeš ty. Že kdybys byl hodnější, líp se učil, víc pomáhal, tátu/mámu ochránil, nic z toho by se nestalo. Tohle zažívá hodně dětí.

Zkus se ale zamyslet:

- Kdo má mít větší rozum? Rodič nebo dítě?
- Kdo se má umět více ovládat a učit to i druhé? Rodič nebo dítě?
- Kdo má koho chránit? Malý velkého nebo velký malého?
- Kdo se má starat o to, aby bylo všem v rodině dobře? Rodič nebo dítě?
- Správná odpověď je, že vždy ten velký: **RODIČ!**

Pamatuj: Za násilí je vždy zodpovědný ten, kdo se chová násilně!

S kamarády je to podobně. Když tě někdo vyprovokuje, může tě to hodně naštvat. Máš ale různé způsoby, co se svým naštváním udělat. Můžeš mu to říct „Hele, kámo, to se mi teda fakt nelíbí, už to nedělej.“, můžeš dělat, že se nic nestalo, můžeš odejít, můžeš si z toho udělat legraci, ... a nebo ho můžeš uhodit. Pokud ho uhoď, je to tvoje zodpovědnost a pokud se mu něco stane, poneseš za to následky ty. Za to, že jsi ho uhoď, přece nemůže tvůj pes, ani tvůj sourozenec, ani nikdo jiný. Tak je to i mezi rodiči. Rodiče jsou dospělí a mají možnost volby. Ten, kdo toho druhého uhoď (ať už pěstí nebo slovně), ten za to nese zodpovědnost. Dítě nemůže za to, když jeden rodič toho druhého uhoď. To dá přece rozum. A pokud ti někdo říká opak, nejspíš se snaží vinu hodit na někoho jiného. Pocit viny je totiž nepříjemný a většina dospělých se mu snaží vyhnout.

3.2 Co dalšího se se mnou může dít?

S nepříjemnými pocity se často pojí různé potíže, které můžeš mít i ty. Třeba:

- bolesti břicha, hlavy, pocity nevolnosti
- potíže s jídlem, nechut k jídlu nebo naopak přejídání se
- sklon k častému pláči
- potíže se spánkem: některé děti špatně usínají, mají zlé sny, noční můry, budí se v noci
- pocit neustálé únavy a vyčerpanosti
- potíže ve škole: některé děti se špatně soustředí, nemohou se doma v klidu učit, nemají chuť k učení, vše se jim zdá být příliš těžké
- ztráta zájmů a koníčků a přátel: některé děti se uzavrou do sebe, mají pocit, že nic moc necítí nebo že nic nemá smysl, myslí na sebevraždu
- potřeba úniku: utéct, schovat se. Možná je ti nejlíp s mobilem nebo počítačem, a tak vůbec nechceš dělat nic jiného. Některé děti zkouší uniknout nepříjemným pocitům pomocí drog a alkoholu...
- velký vztek, chuť někoho praštit nebo potřeba ublížit sám sobě, třeba se říznout
- potíže navazovat a udržovat dobré vztahy s kamarády
- velká vnitřní nejistota, malá sebedůvěra, pocity studu, pocit, že „jsem nějak špatně“

Možná ale cítíš něco jiného, anebo necítíš nic z toho. I navzdory tomu, že u vás doma dochází k násilí, se můžeš cítit dobře a příliš to neprožívat. To vše je možné. Neznamená to, že jsi divný. Ani to neznamená, že tím pádem se s násilím u vás nemusí nic dělat. K násilí prostě docházet nesmí, ať už se tě dotýká jakkoliv.

Pamatuj, že každé sdílené trápení se stává lehčím a snesitelnějším. Že i v pocitech se dá dělat pořádek a že i nepříjemné pocity je možné přetavit v něco příjemnějšího, a pocítit úlevu. Na nepříjemné pocity by nikdo neměl být sám. Ani dospělý a děti už vůbec ne. Tyhle nepříjemné pocity jsou důležité, protože nám říkají, že se děje něco špatně. Ale taky je potřeba říct, že vedle nich je pořád prostor pro hezké věci, které nesmí chybět. A když to nejde v rodině, tak třeba ve škole, s kamarády, s dalšími příbuznými...

Mezitím můžeš hledat cesty, jak se cítit o něco lépe, i ty sám. Vsadím se, že už něco z toho děláš.

Mě dost často bolela hlava a břicho. Naši to nejdřív neřešili, pak mě ale máma vzala k doktorce. Nic mi ale nezjistila, prý jsem zdravý. Doktorka se ptala, jestli to nemůže být ze stresu. Máma ale řekla, že ne. Že žádný stres nemáme a že ve škole se učím dobře. Brácha, ten byl vždycky hrozně zrychlený. A taky se hrozně rychle navztekal. Rád by nás se ségrou mlátil. Ale byli jsme starší. Tak si to asi vybíjel na té spolužačce ve škole, no. A ségra? Ta byla spíš jako druhá máma, starala se o nás s bráchou, když máma nemohla. Vím, že už jako malá holka vařila, uklízela, dělala se mnou úkoly. Říkala, že až bude velká, nikdy nebude mít žádnýho chlapa a žádný děti. Že bude mít farmu plnou zvířat a bude tam žít sama.



3.3 Z toho, co se děje doma, mi není úplně dobře. Co s tím?

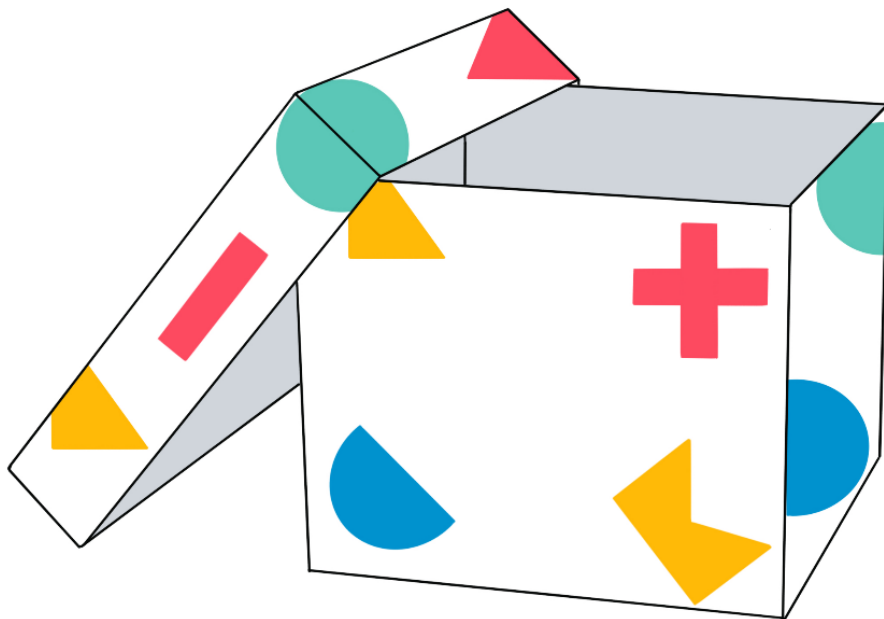
Existuje hodně způsobů, jak si pomoci a cítit se alespoň o chlup lépe. Některé z nich jsou šikovnější než jiné. Některé totiž přinášejí okamžitou úlevu, ale když je budeme dělat pořád, můžou nám dost zavařit. Hodně záleží na míře, na tom, jak moc je děláš. Jiné můžeme dělat dlouhodobě a neohrozí nás.

Schválně, podívej se na činnosti níže a rozhodni se, co může pomoci a co může do budoucna spíš uškodit.

- Jít se ven proběhnout.
- Pomazlit se se psem.
- Říct to babičce, učitelce, trenérovi... prostě někomu, kdo je fakt prima.
- Pustit si seriál, film, mrknout na youtube.
- Dát si něco dobrého k jídlu.
- Vybít si to na slabším spolužákovi.
- Vypsat to ze sebe, malovat, kreslit.
- Poslouchat hudbu.
- Hrát on-line hry.
- Říznout se.
- Zakouřit si, opít se.
- Napsat kámošovi.
- Dělat, že se nic neděje.
- Zasportovat si, zatancovat.
- Číst si knížku.
- Odejít z domova.

Svěřit se někomu dospělému, kdo je prima a požádat ho o pomoc, může opravdu pomoci. Stejně tak mít své koníčky (sport, kamarádi, hudba, tanec) pomáhá. Pokud se ti stává, že si pomáháš způsoby, které tě mohou dlouhodobě poškozovat (řezat se, všechno řešit sladkostmi, opíjet se, hrát non-stop hry), můžeš mít do budoucna problém. Stejně tak utéci z domova nejspíš přinese okamžitou úlevu, co ale dál? Můžeme spolu hledat lepší způsoby mít se líp.

Než se do toho pustíme, zkus to ty sám. Vytvoř si “Krabíčku první pomoci”. To je krabíčka, která ti bude pomáhat zvládat těžké chvíle. Můžeš použít krabíčku, kterou jsme pro Tebe nakreslili. Napiš do ní, co všechno ti pomáhá zvládat těžkosti. Případně najdi doma vhodnou krabíčku (nebo si ji vyrob) a vše do ní napiš. Můžeš si do ní dát i něco hezkého: fotku kámoše, talisman, vzpomínku na chvíle, kdy ti bylo dobře (třeba šifru z tábora nebo kamínek od moře). Pak si ji schovej na nějaké bezpečné místo. Až ti bude ouvej, můžeš po ní vždy sáhnout a vybrat, co ti udělá líp.



Je ještě něco, co ti tam chybí, co bys tam mohl přidat? Zkus se třeba zamyslet jak řeší svoje trable tvoji kamarádi nebo někdo, koho si vážíš. Čím dalším by ses se mohl inspirovat? Pokud máš další nápady, doplň je do své krabičky.

Krabičku první pomoci jsem si dělal v LOCICE. Nakonec jsem zjistil, že mi toho pomáhalo přežít hodně. Nejvíc asi kámoši. Vždycky jsem vypadnul a aspoň chvíli zapomněl na to, co se doma děje. Taky mi pomáhalo hrát hry. Jenže ty jsem pak hrál až moc. Dneska vím, že i to mi pomáhalo zapomenout. A když bylo úplně nejhůř, tak jsem se prostě vypnul. Nic jsem necítil, a nic se mě nemohlo dotknout. No a samozřejmě Tomáš, náš fotbalovej trenér. Přísněj, ale férovej, prostě super chlap. Nikdy na nikoho neřval a stejně ho všichni poslouchali jak hodinky. Vždycky jsem si říkal, že až budu velkej, chci být jako on.



4. CO SE NĚKDY V RODINÁCH, KDE JE NÁSILÍ, DĚJE A NIKDY BY SE DÍT NEMĚLO!

Násilí je bráno jako běžná věc, kterou není nutné nijak měnit, patří k životu v rodině. Hrubé chování je normální i v ostatních rodinách.

! **ALE: Násilí do rodin nepatří. Násilí je potřeba zastavit a situaci doma změnit.**

Rodiče jsou tak zavaleni vlastními problémy, že na děti „zapomenou“ a neumí se pak postarat o jejich bezpečí a potřeby.

! **ALE: I když mají rodiče své problémy, je jejich povinnost zajistit ti bezpečí a postarat se o to, co potřebuješ.**

Protože provoz rodiny nefunguje, rodinu „zachraňuje“ dítě, například stará se o sourozence, o domácnost, nebo i o rodiče.

! **ALE: Ty jsi dítě. Máš právo na to žít v rodině, kde se lidé mají rádi. Konflikty a potíže musejí řešit dospělí. Ti jsou zodpovědní jak za tebe a tvé sourozence, tak za domácnost.**

Rodiče se nejdřív perou mezi sebou, a pak se u soudu perou o dítě.

! **ALE: Jsi lidská bytost. Nejsi věc. Rodiče musejí dělat takové dohody, abys z toho měl prospěch především ty, nejen oni. Pokud to nedokážou, pomáhají jim s tím různé úřady a organizace.**

Rodič pomlouvá druhého rodiče před dítětem.

! **ALE: Máš právo na to mít hezký vztah s každým z rodičů a tvořit si na každého z nich názor sám.**

Rodič svaluje vinu na druhého rodiče nebo na dítě.

! **ALE: Každý je zodpovědný za své vlastní činy. Za konflikty a násilí mezi rodiči prostě nemůžeš.**

Rodič vidí v dítěti druhého rodiče: „Ty jsi jako táta,“ „Ty jsi jako máma.“

! **ALE: Ať už vypadáš víc jako jeden z rodičů nebo máš jeho povahu, jsi hlavně sám sebou: jedinečná lidská bytost. Můžeš být v životě kýmkoliv, to záleží hlavně na tobě.**

Rodič chce zamezit styku dítěte s druhým rodičem za každou cenu.

! **ALE: Máš právo vídat druhého rodiče a mít s ním dobrý vztah, pokud ti u něj nehrozí žádné nebezpečí.**

Rodič tlačí dítě do odpovědi na otázku Koho máš radši? S kým bys byl radši?

! **ALE: Máš právo na to mít rád oba rodiče. Máš právo vídat se s oběma rodiči. Nemusíš si mezi nimi vybírat a rozhodovat, kdo je z nich lepší a kdo horší.**

Konflikty a rozvod je jeden velký boj a všechno trvá moc dlouho.

! **ALE: Rodiče, soudy a úřady musejí udělat vše pro to, aby boj mezi rodiči co nejdříve pominul a život se vrátil do klidných vod. Abys věděl kde a s kým budeš bydlet, kdy a kde se budeš vídat s druhým rodičem.**

Dítě žije ve velké nejistotě a strachu, co s ním bude.

! **ALE: Máš právo na klidné a bezstarostné dětství beze strachu.**

5. RODIČE SE ROZVÁDĚJÍ

Násilí rodiče a rodiny rozděluje. Jsou rodiče, kteří dokáží násilí zvládnout, přestanou si ubližovat a zůstanou spolu. Je však mnoho rodičů, kteří si ublížili natolik, že spolu již nedokáží zůstat a rozejdou se. Rozvod je vždycky těžký. Je těžký pro rodiče, protože tím končí jejich společný partnerský život. A je těžký pro děti: za potíže dospělých nijak nemohou a poté, co zažily jejich konflikty, musejí ještě projít jejich rozchodem. Zvláště pokud se rodiče neumí domluvit, do hry vstupují velké emoce a boj o majetek a mnohdy i boj o děti. A ten je nejvíc nefér.

CO SE S TEBOU MŮŽE BĚHEM ROZVODU RODIČŮ DÍT?

Můžeš si pokládat hodně otázek: Ským budu bydlet? Kdy a jak uvidím druhého rodiče? Kam budu chodit do školy? Co babička a děda? Co když si máma/táta najdou někoho jiného? Budou mě rodiče mít i nadále rádi, když se přestali mít rádi navzájem? Můžou s tebou mávat různé pocity. Můžeš se zlobit a být smutný: Proč to musím zažívat zrovna já, proč nemůžeme být normální rodina?

A nejspíš si budeš uvnitř přát, aby rodiče byli zase spolu. Všechny děti chtějí žít v úplné spokojené rodině. Většina dětí si přeje, aby se k sobě rodiče zase vrátili, i když si ublížili. Můžeš to mít ale naopak a rozvod rodičů vítat: chtít, aby už spolu nikdy nežili, nedocházelo k násilí a mohli jste začít žít všichni nový život. To je naprosto pochopitelné.

Hodně dětí si myslí, že rozvod rodičů je jejich vina. Říkají si: „Kdybych mň zlobil,“ „Kdybych se líp učil...“, „Kdybych víc poslouchala...“ rodiče by se nikdy nerozvedli. Stejně tak jako nemůžeš za násilí mezi rodiči, nemůžeš ani za jejich rozchod. Pravda bývá taková, že ani rodiče často sami nevědí, jak k rozchodu došlo. Ani to nemusí být tak, že za rozchod může jeden rodič a druhý ne: „Kdyby mě táta nebouchl, tak...“ „Kdyby mě máma neprovokovala, tak...“ Oba rodiče nesou svůj díl odpovědnosti.

POJĎ SE PODÍVAT NA TO, JAK TO MĚL S ROZVODEM HONZA.

Pro mne byl rozvod hlavně úleva. Teda když už to bylo za náma. Byl jsem vděčněj, že už doma není válka. Když jsem zjistil, že se naši budou rozvádět, bylo mi to jedno. Asi proto, že o rozvodu mluvili vždycky. Pak jsem pochopil, že tentokrát je to doopravdy. Měl jsem strach, že už tátu nikdy neuvidím. On se totiž začal měnit. Pořád nám psal a volal. Jednou se taky omluvil. Řekl: promiň, že

jsem nebyl dobrej táta. Úplně mě to dostalo. Nikdy předtím nic takovýho neřekl. Řekl jsem mu, že to bylo hodně blbý, ale často dobrej táta byl. Řekl, že si musí jít zapálit, ale viděl jsem, že se mu chtělo brečet. Bylo to zvláštní. Už jsme se k tomu nikdy nevrátili. Ale táta v mejch očích nějak vyrost. Takhle nějak by to udělal Tomáš z fotbalu, napadlo mě. Nakonec se naši dokázali přes právníky a psychology nějak domluvit, jak to bude s náma děckama. Byl jsem vděčnej, že tohle nemusím rozhodovat. Řekl bych totiž, že chci bejt s mámou, i když to byla pravda jen částečně. Chtěl jsem být s oběma, ale bál jsem se, že by to mámu položilo, kdyby se to dozvěděla..



NENÍ ROZVOD JAKO ROZVOD

Jsou rodiče, kteří dokáží rozvodem projít lépe a jsou rodiče, kterým to moc dobře nejde. Podívej se, jaký je mezi nimi rozdíl.

Rodiče, co rozvod nezvládají příliš dobře:

- Dlouhé roky spolu bojují, hádají se a situace se nelepší. Bojují o majetek, o děti, chtějí se jeden druhému pomstít, nedokážou žít nový život. Je mezi nimi stále násilí.
- Nechápou, že můžeš mít s druhým rodičem dobrý vztah nebo si to nepřejí. Očerňují před tebou druhého rodiče ve snaze, abys na něj také zanevřel: „tvoje máma je coura,“ „tvůj táta je absolutní zoufalec...“
- Můžou z tebe dělat prostředníka: „Vyřid' tvé matce, že...“, „Jen hezky pověz tomu tvému tatínkovi, že...“
- Nebo si z tebe udělají rukojmí a vyhrožují druhému rodiči: „Nebudeš se s dětmi vídat, pokud...“
- Mohou tě trestat za to, že máš s tátou dobrý vztah: „Jen si běž za tatínkem, když je tak úžasný...“, „Jestli nebudeš hodný, pošlu tě za tátou, ten už tě srovná...“

Rodiče, co rozvod zvládají lépe a dokáží se na řadě věcí domluvit:

Umí říct věty jako:

- Ublížili jsme si a už spolu nedokážeme být. Proto se rozvádíme. Už se k sobě nikdy nevrátíme. Mrzí nás, že jsme nedokázali udržet fungující rodinu.
- Mám tě pořád rád / ráda. Na tom se nikdy nic nezmění.
- Je to naše zodpovědnost. Není to tvoje vina, že jsme se rozešli.
- Uděláme všechno pro to, abys žil/a spokojený život.
- Máma: “Přeju si, abys měl/a s tátou hezký vztah, i když já už s ním žít nechci.”
- Táta: “Chci, abys měl/a s mámou hezký vztah, i když já už s ní žít nechci.”

Co dále umějí:

- Umějí si říci o pomoc, když je to pro ně moc těžké.
- Dokážou se dohodnout ohledně financí a výchovy tebe a tvých sourozenců.

- Používají tě jako zbraň vůči druhému rodiči.
- Porovnávají tě s rodičem: „Chováš se stejně strašně jako tvůj táta/tvá máma“, “Ty jsi zkrátka celý on/ona.”
- Nemají na tebe čas, nevšímají si tě, neptají se tě, co prožíváš a jak se máš, nerozumí tomu, co potřebuješ. Myslí jen na sebe, na své starosti, na své hádky.
- Dokážou se dohodnout, jak a kdy se budeš vídat s druhým rodičem, a jsou schopní dohodu dodržovat.
- Zajímají se o tebe, ptají se tě, co si přeješ a co potřebuješ, snaží se, abys byl co nejvíc v pohodě, a aby ti jejich konflikt ublížil co nejméně.

To, jak moc pro tebe bude rozvod rodičů náročný, mají v rukou hlavně tvoji rodiče! Pokud u vás převažuje pravý sloupeček, budeš to mít ty i tví sourozenci snazší a je velká šance, že vám všem bude zase brzo lépe. Pokud u vás v rodině převažuje levý sloupeček, bude rozvod stát všechny hodně sil. Pak je důležité, aby na to vaše rodina nebyla sama a našla si odbornou pomoc.

ROZVODOVÁ KRABIČKA PRVNÍ POMOCI:

Ať už se doma děje cokoliv, je vždycky na tobě, jak se k tomu postavíš.

Záleží na tobě, jestli dokážeš potíže dospělých aspoň trochu hodit za hlavu a říct si, že je to jejich boj... jít třeba za kámošema, sportovat nebo dělat něco, co máš rád.... anebo na jejich rozvod pořád myslíš, hlídáš, co rodiče dělají a jak se tváří, trápíš se a cítíš se bezmocně.

Zase můžeš využívat svou krabičku první pomoci. Zkus se k ní vrátit a doplnit do ní, co by ti ještě mohlo pomoci lépe projít rozvodem tvých rodičů.

A JEŠTĚ NĚKOLIK TIPŮ, CO DĚTI ROZVÁDĚJÍCÍCH SE RODIČŮ ČASTO DĚLAJÍ A NEMĚLY BY:

„Rodiče toho teď mají tolik... hlavně, abych je ničím nezatěžoval.“

! *Rodiče toho mohou mít opravdu hodně, ale stále platí, že jsou tvoji rodiče a je jejich povinnost se o tebe starat a pomáhat ti. Pokud o tvých starostech a potížích nebudou vědět, nemohou ti pomoci. Představ si, že jsi rodič a máš dítě. Co bys chtěl? Aby tě tvé dítě nezatěžovalo nebo abys znal jeho trápení a mohl mu pomoci?*

Starat se přes míru o domácnost a o sourozence

! *Je v pořádku pomáhat doma s úklidem i s mladšími sourozenci. Pořád ale platí, že se jedná o pomoc. Rodiče vychovávají své děti, nikoliv děti své rodiče. Stejně tak je to s péčí o domácnost. Máš právo na svůj volný čas a kamarády. Máš právo na to být dítětem. Neměl bys být nucen stát se předčasně dospělým.*

Být mámě/tátovi psychologem

! *Rodiče někdy svými starostmi tak překypují, že se svěřují svým dětem. S tím by tě ale zatěžovat neměli, k tomu mají celou armádu odborníků. A stejně: když si se svými starostmi neví rady samotní rodiče, jak by sis s nimi mohl vědět rady?*

CO DALŠÍHO SE JEŠTĚ PŘI ROZVODU MŮŽE DÍT A JE DOBRÉ TO VĚDĚT:

Může se stát, že už jednoho z rodičů nikdy nechceš vidět. Může to být proto, že se na něj hodně zlobíš. Může to být také proto, že ti hodně ublížil. Pokud se stále chová násilně, může být setkání s ním pro tebe dokonce nebezpečné. O tom bude rozhodovat soud. Chování násilných lidí lze změnit. Je možné, že se i tvůj rodič změní a ty si k němu najdeš lepší vztah. Někteří rodiče se však změnit nechtějí anebo nedokážou, a pak je v pořádku se s nimi nevidat. Vždycky je ale důležité vědět, že i když tvůj táta nedokázal být dobrý táta (že tvá máma nedokázala být dobrá máma), tak že všichni tátové/mámy takoví nejsou. A že ty jednou můžeš být dobrým rodičem, který bude mít hezkou rodinu.

Každý ze sourozenců to může mít jinak. Je možné, že tvůj bratr nebo sestra chtějí vídat rodiče, kterého ty vídat nechceš, nebo se dokonce rozhodne žít u něj. Možná se ti to zdá nepochopitelné, ale neber to jako zradu. Každý jsme jiný a bratr/sestra můžou mít s rodičem dobrý vztah. Je také důležité vědět, že i když druhého rodiče nevidáš, tvého vztahu s bratrem/sestrou se to týkat nemusí a s těmi se klidně vídat můžeš.

Bývá lepší vyrůstat s rodiči, kteří se rozešli a vedou pak spokojený život, nežli vyrůstat v rodině, kde je zle, a odkud bys často nejraději utekl/a.

6. NÁSILÍ V NAŠÍ RODINĚ ŘEŠÍ RŮZNÉ ORGANIZACE. S KÝM DALŠÍM SE MOHU SETKAT?

POLICISTA

Policista chrání dospělé a děti. Udržuje pořádek jak venku na ulicích, tak v domácnostech, když je potřeba.

Kdy se s ním můžeš setkat?

Může přijet k vám domů, když si budou zrovna rodiče ubližovat a ty zavoláš 158. Bude zjišťovat, co se děje, zastaví násilí a ochrání ty slabší. Rodiče, který se chová násilně, může “vykázat”. **Vykázání** znamená, že násilný rodič nebude moci být 10 dnů doma a nesmí se k vám po tuto dobu ani přiblížit. Mezitím můžete s druhým rodičem plánovat, co dál. Vykázání lze prodloužit. O prodloužení rozhoduje soud.

Může to být **kriminalista**. To je takový detektiv, který se snaží zjistit, co se u vás dělo. Může se stát, že bude chtít mluvit i s tebou: tomu se říká **výslech**. O výslechu se dozvíš víc v další kapitole.

SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK/ PRACOVNÍK OSPOD

OSPOD zní jako nějaká tajná šifra. Je to zkratka pro “orgán sociálně-právní ochrany dítěte”. To je úřad, kde pracují sociální pracovníci. Jejich úkolem je pomáhat dětem, kterým se doma dějí věci, co by se dítě neměly. Třeba násilí. Každé dítě v naší republice má sociálního pracovníka. Máš ho i ty. Pokud je doma všechno v pohodě, nikdy se s ním nesetkáš. Pokud se ocitneš v potížích, můžeš ho požádat o pomoc. Můžeš ho oslovit sám, bez rodičů. Setkat se můžete jak na úřadě, tak třeba u tebe ve škole. Udělá vše proto, aby ti bylo doma líp.

AZYLOVÝ DŮM

Pokud u Vás doma dochází k velkému násilí, které nejde zastavit, a je potřeba děti a jednoho z rodičů (nejčastěji mámu) ochránit, je tu azylový dům. To je místo, kde budeš společně s mámou a sourozenci bydlet do té doby, než největší nebezpečí pomine, a než budete mít zase vlastní bydlení. Budou tam i další děti a maminky, můžeš se s nimi seznámit.

SOUDCE

Soudce je člověk, který řeší pomocí zákonů různé složité situace v rodinách. Určitě víš, že násilí v rodině je trestný čin. Soudce bude rozhodovat o tom, zda u vás skutečně k násilí docházelo, a kdo ho páchal. K tomu mu pomáhají policisté, sociální pracovníci, soudní znalci a další osoby. Soudce může násilného rodiče potrestat nebo mu nařídít léčení. Soudce také může rozhodovat o tom, co se s tebou bude dít, až se rodiče rozvedou: u koho budeš bydlet, kdy a jak se budeš vídat s druhým rodičem. Soudce se vždy snaží najít nejlepší řešení hlavně pro děti. Má moc důležitou roli, protože může věci měnit k lepšímu, a rodiče ho musí poslechnout.

SOUDNÍ ZNALEC

Aby soudce mohl ohledně tvé rodiny dobře rozhodnout, potřebuje dostatek informací. Ty mu pomůže zjistit soudní znalec. Pomáhá mu zjistit například, jací tvoji rodiče jsou, co od nich lze čekat. Také zjišťuje, jak se máš ty a co bys do budoucna nejvíc potřeboval. Tomu se říká "soudně-znalecký posudek". Nemusíš se ničeho bát. Stačí být sám sebou, můžeš si s ním otevřeně povídat. Může mít pro tebe připravené i různé úkoly a aktivity.

PSYCHIATR

Psychiatr je doktor přes lidskou duši. Vyšetřuje a léčí jak děti, tak dospělé, kteří mají nějaké duševní problémy. Násilí lidem hodně ubližuje a nechává šrámy na duši, člověk z toho může i onemocnět. Pokud se rodič nebo dítě cítí tak hodně zle, že už si s tím nezvládne poradit sám (například nemůže přestat plakat, je pořád smutný, chce si ublížit, má potíže s alkoholem, nemůže vůbec spát, atd.), psychiatr mu pomůže. Povídá si s ním o tom a také mu může předepsat léky (takovému speciálnímu rozhovoru se říká "terapie").

Problematikou násilí ve vztazích se zabývají i další organizace. V Praze jsou to hlavně ACORUS, Bílý kruh bezpečí, Rosa nebo Intervenční centrum. Tyto organizace pomáhají hlavně dospělým, ale i ty můžeš zatelefonovat na číslo, které najdeš na jejich stránkách na internetu a říct, co se u vás doma děje. Třeba že máš strach o mámu, nebo o sebe, a oni ti pak pomohou najít nějaké řešení.

7. JAKÁ JSOU MÁ PRÁVA? KDO ZA NĚ BUDE BOJOVAT? JAK JE TO S VÝSLECHEM?

Už víš, že násilí v rodině je trestný čin. Proto se může stát, že ho bude řešit policie a soudy (říká se jim “orgány činné v trestním řízení”). Policie i soudy by měly dělat vše pro to, aby násilí bylo zastaveno a ty jsi mohl žít klidný a spokojený život. I přesto to pro tebe může být náročná zkušenost. Je důležité vědět, co se může dít, a na co všechno máš právo. Zkusíme ti to tu stručně vysvětlit. V právních záležitostech se často neorientují ani dospělí, natož děti, proto se neboj zeptat. Pokud budeš potřebovat vědět něco podrobněji, obrať se na LOCIKU.

JAKÁ JSOU MÁ PRÁVA? KDO ZA NĚ BUDE BOJOVAT?

Dítětem jsi podle zákona do 18 let. Do té doby jsi orgány činnými v trestním řízení považován za “zvlášť zranitelnou oběť”, která má v trestním řízení speciální práva. Ta ti mají pomoci všemu lépe porozumět a ochránit tě před náročnými situacemi, které při trestním řízení mohou nastat. O jaká práva se jedná?

1 Právo na informace

Máš právo rozumět tomu, co se právě děje v trestním řízení a proč se to tak děje. Pokud něčemu nerozumíš, ptej se. Dospělí (vyšetřovatelé, soudci, sociální pracovníci, atd.) mají povinnost ti vše vysvětlit tak, abys tomu dobře porozuměl.

2 Právo na zmocněnce

Takzvaný “zmocněnec poškozeného” je nejčastěji advokát – někdo, kdo se v trestním řízení vyzná jako ryba ve vodě a bude v něm hájit tvé zájmy. Jeho pomoc je bezplatná. Policisté a soudci ho mají povinnost informovat o všem důležitém, co se bude dít: například, že jsi pozván k výslechu jako svědek. Bude tě zastupovat u soudu, pomůže ti napsat důležité návrhy a uplatnit tvé právo na náhradu škody od toho, kdo ti ublížil. Vše ti vysvětlí.

3 Právo na doprovod důvěrníkem

“Důvěrník” tě může doprovázet na všechna jednání na policii i k soudu. Je to obvykle blízká osoba (babička, teta, učitel...), s kterou se cítíš dobře. Je to někdo, kdo sice asi nebude rozumět trestnímu řízení tak dobře jako advokát, ale je ti blízký, věříš mu, a tím pádem ti může být v náročných situacích oporou.

V případě, že je jeden z tvých rodičů podezřelý, že se dopustil násilí na někom z rodiny, nebo přímo na tobě, nemohou tě rodiče v trestním řízení zastupovat. V těchto případech ti policie ustanoví takzvaného kolizního opatrovníka, který se stará o tvé zájmy v trestním řízení místo rodičů. Obvykle jím bývá sociální pracovník z OSPODu. Právě on by ti měl zajistit advokáta, který tě bude jako zmocněnec poškozeného zastupovat v celém trestním řízení.

4 Dispoziční právo

Pokud je ti víc než 15 let, máš právo nedat souhlas se zahájením trestního stíhání. Již dříve udělený souhlas můžeš vzít zpět až do doby, kdy se odvolací soud odebere k závěrečné poradě – tedy vlastně až do poslední chvíle celého trestního řízení.

5 Právo na náhradu škody

Toto právo ti dává možnost připojit se k trestnímu řízení jako poškozený. Můžeš se domáhat náhrady škody (to znamená chtít peníze) po tom, kdo ti ublížil. S tím ti nejlépe pomůže tvůj zmocněnec.

6 Právo na peněžitou pomoc poskytovanou státem

Jsi-li obětí trestného činu, máš právo na odškodnění. To vyplácí na základě žádosti Ministerstvo spravedlnosti. Mělo by ti pomoci opět žít klidný a spokojený život. Se sepsáním žádosti ti nejlépe pomůže tvůj zmocněnec.

7 Právo na bezplatnou odbornou pomoc

Zažít násilí v rodině může nechat různé šrámy na duši a odborná pomoc je často nezbytná. Na www.justice.cz (v sekci: oběti trestné činnosti / registr poskytovatelů pomoci obětem trestných činů) je seznam organizací, které takovou pomoc poskytují. Jednou z nich je i LOCIKA.

JAK JE TO S VÝSLECHEM?

Výslech je rozhovor, který probíhá nejčastěji na policii. Policejní vyšetřovatel bude zjišťovat, co se u vás v rodině dělo. Může se stát, že jsi jediný svědek násilí a tvá výpověď je pak opravdu důležitá.

Pojďme si shrnout, co bys měl vědět, než půjdeš k výslechu:

- Protože ti ještě nebylo 18 let, jsi podle zákona dítě, a to je nutné vyslýchat citlivě, šetrně a přiměřeně věku.
- Jako svědek můžeš být vyslýchaný v případě, kdy policie vyšetřuje podezření, že někdo ublížil tobě, nebo někdo z tvých blízkých ublížil tomu druhému a tys byl u toho.
- Jak už víš, k výslechu tě může doprovodit důvěrník – můžeš si ho vybrat sám. V každém případě by to měl být někdo, komu důvěruješ, kdo tě zná a kdo tě „podrží“, když už toho bude na tebe moc. Také tam bude tvůj advokát, kterému zákon říká zmocněnec poškozeného, který hlídá tvá práva. U výslechu bude i pracovník OSPODu.
- Policie má speciální výslechové místnosti upravené tak, aby tě během rozhovoru s policistou nikdo nerušil a aby ses cítil při výslechu dobře. V této místnosti můžeš být s policistou sám. Tvá výpověď bude zaznamenaná, abys to už nemusel později znova opakovat. Tvůj zmocněnec, opatrovník, nebo rodič se postarají o to, abys byl vyslýchán pouze v této speciální místnosti.
- Na začátku výslechu ti policista vysvětlí pravidla výslechu. Když něčemu nebudeš rozumět, neboj se zeptat.
- Kdyby bylo pro tebe hodně těžké vypovídat o někom blízkém, můžeš říct NE. Kdykoli budeš cítit, že už je toho na tebe moc, můžeš říct STOP.

- O tom, co sis povídal s policistou u výslechu, nemusíš mluvit s nikým dalším. Můžeš požádat rodiče nebo přátele, aby se Tě neptali, a říci jim, že o tom nechceš mluvit. Výslech bude zaznamenaný tak, abys nemusel znova vypovídat ani u policie, ani u soudu. Děti se vyslýchají opakovaně jen výjimečně.
- Jestli ti už bylo 15 let, budou se tě jako poškozeného ptát, jestli souhlasíš s trestním stíháním toho, kdo ti ublížil. Můžeš se o tom poradit se svým zmocněncem, opatrovníkem nebo tím, kdo je do věci zasvěcený a komu důvěřuješ.

8. BEZPEČNOSTNÍ PLÁN

Letěl jsi někdy letadlem? Jestli ano, tak si určitě pamatuješ, že před startem letušky cestujícím ukážou, kde jsou nouzové východy, kde je kyslíková maska a plovací vesta pro přistání do moře. Je důležité vědět, co dělat, kdyby mělo letadlo potíže. Stejně je to v rodině: když má zrovna rodina potíže a rodiče si hodně ubližují, potřebuješ vědět, co dělat a jak se dostat do bezpečí. Správně by tvé bezpečí měli zajistit rodiče, je to jejich povinnost. Pokud to ale zrovna nedokážou, je potřeba mít bezpečnostní plán.

Ještě nemáš svůj bezpečnostní plán? Vytvoř si ho v několika krocích:

1 Najdi své bezpečné místo

Představ si, anebo ještě lépe nakresli, plánek vašeho bytu/domu a jeho okolí. A urči si, kde je tvé bezpečné místo, kam můžeš při probíhajícím násilí odejít a zůstat tam, než vše pomine. Je důležité, aby ses tam cítil dobře a bylo to stranou od probíhajícího násilí. Možná je bezpečné místo i mimo byt/dům. Kde je? Doma? Někde na zahradě? U sousedů?

Obrázek mého bezpečného místa....



2 Co si s sebou vezmeš?

Už máš své bezpečné místo? Skvělé. Teď si promysli, co si tam s sebou vezmeš! Máš-li mladší sourozence, vezmi je s sebou. Určitě se může hodit mobil, možná trochu peněz, kdyby ses ocitl sám venku. Co dalšího ještě sebou potřebuješ?

Co všechno si vezmu s sebou?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 Postarej se o to, ať je ti líp

Doma právě probíhá peklo, ty jsi na bezpečném místě. Sáhni do krabičky první pomoci a použij některou ze strategií, aby ti bylo líp.

Co můžu udělat, aby mi bylo líp:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 Zavolej pomoc

Komu můžeš zavolat o pomoc? Kdo zná tvou adresu a ví, co se u vás doma děje? Je fajn si takové volání domluvit předem. Vytvoř si seznam lidí, kterým můžeš zavolat: Někdo z rodiny (prarodiče, teta, strýc, sestřenice, bratranec...)? Sousedé? Učitel/učitelka, trenér? Kamarád? Pamatuj, že pokud není zrovna nikdo z těchto lidí na drátě, vždycky můžeš zavolat na Linku bezpečí a Policii. Jsou tam ve dne v noci a volání je zadarmo. Zapamatuj si jejich telefonní čísla!



116 111

Na Lince bezpečí je vždycky někdo, komu se můžeš svěřit a můžete spolu hledat pomoc. Nemusíš říkat, jak se jmenuješ ani kde bydlíš. A kdykoliv budeš chtít, můžeš položit sluchátko.



158

Policie má povinnost ochránit tě a násilí zastavit. Násilí je trestný čin. Stačí říct jen, kdo jsi, kde jsi a co se děje: „Jmenuju se Honzík Novák, je mi 10 let. Táta teď bije mámu, já mám strach a nevím, co mám dělat. Bydlíme v ulici Neveselá 6, Praha 1.“

Pokud je to táta, kdo ubližuje mámě, můžeš si s mámou domluvit heslo, které nebude znát nikdo jiný. Jakmile máma řekne heslo, víš, že jde do tuhého a máš jít na bezpečné místo a rovnou zavolat pomoc/policii. Pokud ubližuje máma, domluv si heslo s tátou.

Koho můžu požádat o pomoc

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 Nikdy se neplet' mezi bojující rodiče

A to i když bys mezi ně nejradši vlítl a zastavil je. Proč to nedělat? Rodiče jsou velcí, silní a navíc rozzlobení, mohli by ti ublížit. Potřebuješ ochránit hlavně sebe. Můžeš zavolat pomoc, ale nemáš povinnost rodiče chránit. Oni mají chránit sebe a své děti.

Já jsem bezpečnostní plán neměl, protože jsme ještě nechodili do LOCIKY. Nebo vlastně měl? Hodně to řešila ségra: schovávala nás pod postel, no a pak to byla i ona, která zavolala policajty a záchranku. Tehdy jsem měl strašný strach, ale teď zpětně si říkám, že je škoda, že se to nestalo dřív. No, s tím vztekem je to zvláštní. Na tátu jsem se zlobit mohl. Na mámu mi to nešlo. Asi proto, že vždycky působila tak bezbranně. Dneska už vím, že to není žádná chudinka. Tu pomoc měla zavolat máma už dávno, ne my, my jsme byli děti. I tohle mi došlo díky LOCICE. Rodiče nejsou dokonalí. Ti moji teda fakt nebyli. Ale mám je rád. A hlavně: teď už je to všechno za náma.



9. VZKAZY OD DOSPĚLÝCH, KTEŘÍ V DĚTSTVÍ SAMI ZAŽILI NÁSILÍ

Určitě víš, že všichni dospělí byli někdy dětmi. Lucika dělala výzkum, kde si povídala s dospělými, kteří jako děti ve své původní rodině zažívali násilí. Jejich rodiče si ubližovali a oni byli u toho. Ptali jsme se jich, co by vzkázali dětem, které násilí v rodině zažívají dnes. Tady jsou jejich vzkazy:

Nedávej vinu sobě...

Nevšímej si, vypni, neřeš...

Hledej rozptýlení, zábavu,
zapomnění, uvolnění...

Rozvíjej své zájmy, ponoř se
do koníčků, věnuj se něčemu
naplno, buď v něčem dobrý...

Buď silný, nevzdávej se, ber si
ponaučení, chtěj mít v životě
věci jinak, neztrácej naději, že
to jde...

Negativní zkušenosti tě
mohou učinit silnějším, když
budeš chtít...

Hledej vzory u těch, co prožili
a překonali něco podobného,
ve filmech, v knížkách, v
životopisech slavných
osobností...

10. VZKAZY OD DOSPĚLÝCH DĚTEM

Požádali jsme spolupracovníky a podporovatele LOCIKY, aby se na chvilku zamysleli a napsali krátký vzkaz dětem, které budou číst tuto příručku. Tady jsou:

“Vždycky je pro mne obrovskou ctí a inspirací se s Vámi setkávat. Přesto, že tuhle práci dělám 20 let, tak mne nepřestává udivovat Vaše síla a vynalézavost, když bojujete, abyste získaly zpět svou svobodu, bezpečí a blízkost nejbližších. Je od Vás co se učit.”

“I když může být těžké tomu věřit, jsou cesty, jak z násilí ven. Je dobré na téhle cestě nejít sám.”

“Velká vítězství malým hrdinům!”

“Hodně síly vám i rodičům!”

“Přeji vám, abyste se mohly radovat.”

“Život je krásný, musí se žít bez utrpení.”

“Přeji dětství bez starostí.”

“Život plný lásky.”

“I sny se stanou skutečností, sněte.”

“Nezůstávej v tom sám.”

A nakonec ještě vzkaz od jednoho dítěte: *“Ať vás dospělí nezloběj!”*

11. DOPORUČENÉ ZDROJE PRO DĚTI

Máš rád příběhy? Sepsali jsme pro tebe tipy na knížky, které by tě mohly podpořit. Mrkni na seznam níže.

BURDICK, Debra E. *Mindfulness u dětí a dospívajících: 154 technik a aktivit*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2019. 291 stran. ISBN 978-80-271-0852-7.

BROOKS, Ben. *Příběhy pro kluky, kteří se nebojí být výjimeční*. Překlad Ivana Rybecká. 1. vydání. Praha: Presco Group, a.s., 2018. 207 stran. Ella & Max. ISBN 978-80-88276-44-9.

CAVALLO, Francesca a FAVILLI, Elena. *Příběhy na dobrou noc pro malé rebelky 2*. Překlad Alžběta Franková a Kryštof Herold. 1. vydání. V Praze: Albatros, 2018. 224 stran. ISBN 978-80-00-05242-7.

ČERNÝ, Vojtěch a GROFOVÁ, Kateřina. *Děti a emoce* [zvukový záznam]. [Česko]: Albatros Media, ©2013. 1 CD audio.

DOSTÁLOVÁ, Michaela, JANČIOVÁ, Sylvia a VLČKOVÁ, Helena. *Ferda a jeho mouchy: emušáci*. Vyd. 1. Praha: Scio, 2013. 137 s. ISBN 978-80-7430-113-1.

DVOŘÁKOVÁ, Petra. *Julie mezi slovy*. 1. vyd. Brno: Host, 2013. 123 s. ISBN 978-80-7294-966-3.

KOUCKÁ, Věra. *Rajsa a tygr*. 1. vyd. Praha: Ateliér Dubina, 2019. 10 s.

FILLIOZAT, Isabelle a LIMOUSIN, Virginie. *Co se to se mnou děje?. Moje emoce*. První české vydání. Praha: Svojtka & Co, 2019. 79 stran, 16 nečíslovaných stran obrazových příloh. ISBN 978-80-256-2516-3.

MAĎARKOVÁ, Kateřina. *Justýnka a asistenční jednorozec* [zvukový záznam]. Praha: Albatros, [2018], ©2018. 1 audiodisk (1 hod., 26 min.).

MEREDITH, Susan. *Co se to se mnou děje?*. 1. české vyd. Praha: Svojtka & Co., 2006. 48 s. ISBN 80-7352-526-7.

MÍKOVÁ, Marka. *A smutek utek*. V Praze: Cesta domů, 2016. 26 stran. Bludiště. ISBN 978-80-88126-11-9.

MÜLLER, Else. *Příběhy z měsíční houpačky: autogenní trénink pro děti od 4 let*. Překlad Eliška Závodná. Vydání čtvrté. Praha: Portál, 2016. 111 stran. ISBN 978-80-262-1160-0.

REZKOVÁ, Milada. *Neboj, neboj!: velká kniha o strachu nejen pro malé strašpytle*. 1. vydání. V Praze: Yinachi, 2017. 189 stran. ISBN 978-80-906930-1-2.

CENKL, Jakub a SEKANINOVÁ, Štěpánka. *Strach má velké oči*. První vydání. V Praze: Albatros, 2018. 12 nečíslovaných stran. ISBN 978-80-00-04751-5.

FILMY

V hlavě. Režie Pete DOCTER. USA, Pixar Animation Studios, 2015.

DALŠÍ ZDROJE

- SOS linka Stop násilí: Co je domácí násilí?
 - <https://www.stopnasili.cz/pro-deti/co-je-domaci-nasili/>
- Poradna Linky bezpečí: o rozvodu a rozchodu rodičů
 - <https://www.linkabezpeci.cz/poradna/rodina-a-vztahy-doma/rozvod-a-rozchod-rodicu/>
- Video “Co je doma normální” na Youtube od VladaVidoes.
 - Jestli si nejsi jistý, jestli u Vás doma dochází k násilí, mrkni na kvíz o tom, co je v rodině v pohodě a co už tam nepatří.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=aQyJnYFfkm8>

12. POUŽITÁ LITERATURA

BARVÍKOVÁ, Jana a PALONCYOVÁ, Jana. *Děti, rodiče a domácí násilí: výzkum klientely Acorusu*, z.ú. Praha: VÚPSV, v.v.i., 2016. 217 stran. ISBN 978-80-7416-245-9.

Ministry of Justice. *Safety Planning with Children and Youth: A Toolkit for Working with Children and Youth Exposed to Domestic Violence*. 2nd ed. British Columbia: Ministry of Justice, 2013. 74 p. ISBN 978-0-7726-6494-5

Tato příručka vznikla díky finanční podpoře projektu Včas a spolu III. z dotačního programu Rodina a financováním projektu Dětství bez násilí a strachu ze sbírky Pomozte dětem organizované Českou televizí a Nadací rozvoje občanské společnosti a za podpory Nadace O2.



SPOLČENÝ SBÍRKOVÝ PROJEKT



Nadace O₂



Služby Centra LOCIKA jsou realizovány za finanční podpory Ministerstva práce a sociálních věcí ČR v rámci dotačního programu Rodina, Ministerstva vnitra České republiky, Úřadu vlády České republiky, Středočeského kraje, Magistrátu Hlavního města Praha, Městské části Praha 7, Městské části Praha 2, Městské části Praha 4, Městské části Praha 10 a Městské části Praha 3. Naše aktivity dále významně podporuje Nadace Terezy Maxové dětem, Nadace rozvoje občanské společnosti a České televize v rámci sbírky Pomozte dětem, Nadace J&T, Nadační fond AVAST, Nadace ČEZ a Nadace Agrofert.

Za obsahovou tvorbu metodického materiálu patří velké poděkování především Mgr. Barboře Malíkové a dalším členům týmu Centra LOCIKA.

Velké poděkování za pro bono tvorbu ilustrací patří jejich autorce Lucii Žaludkové.

Pokud máte zájem dále šířit tuto příručku (jako dílo) ve smyslu autorského zákona, obraťte se na info@centrumlocika.cz.

Vydalo Centrum LOCIKA, z.ú.

Praha

2019