

# OBSAH

Komu je tato kniha určena?	8
<b>Jak je možno naši knihu využít</b>	<b>12</b>
<b>Kapitola 1: Výskyt a formy násilí</b>	<b>14</b>
Každá čtvrtá žena? Fakta o domácím násilí	15
Stopy násilí	17
A jak jsou na tom muži?	18
Předsudky a mýty o násilí vůči ženám	20
<b>Nejčastější předsudky a mýty</b>	<b>22</b>
Mýtus číslo 1: Jsou na sebe zlí, protože milují usmiřování.	23
Mýtus číslo 2: Ale on je agresivní opravdu jen tehdy, když se něčeho napije!	24
Mýtus číslo 3: Všechno má svůj důvod.	24
Mýtus číslo 4: Muži si přece nesmějí nechat všechno líbit!	24
Mýtus číslo 5: V manželství to prostě někdy skřípe...	25
Mýtus číslo 6: Vždyť si toho muže přece vybrala sama!	25
Mýtus číslo 7: Tak proč se s ním nerozejde, když je to tak strašné!	26
Mýtus číslo 8: Bylo toho na něj poslední dobou příliš. Není divu, že mu prostě „ujela ruka“!	27
Mýtus číslo 9: Nechci se vměšovat do cizích záležitostí. Ti dva by si to raději měli vyřešit mezi sebou.	27
Násilí má mnoho tváří	29
Kontrolovat, nahánět strach a bít	37
<b>Pozor, násilí! Výstražné signály</b>	<b>43</b>
Jak rozpoznat první signály blížícího se domácího násilí	44

Stalking (pronásledování)	46
Jak se stalking projevuje	47
Kde začíná stalking	49
Jak poznáme, že se jedná o stalking?	49
Co pachatele motivuje?	50
Typy stalkerů	51
Odmítnutý stalker	51
Rozhněvaný stalker	51
Intimní neboli vztah hledající stalker	51
Nekompetentní ctitel	51
Kořistnický stalker	52
Důsledky stalkingu (na hranici nervového kolapsu...)	52
Jak stalking působí na oběť	53
Jak se vymanit z pronásledování bývalým partnerem – stalkerem	54
Vyhýbejte se jakémukoli kontaktu se stalkerem!	54
Telefonní teror	54
Sbírejte důkazy!	55
Mluvte o svém problému otevřeně!	56
Kde naleznete on-line informace o stalkingu	56
Právní ochrana a odborná pomoc	57
Jak se můžete proti stalkingu efektivně bránit?	57
Kapitola 2: Pozadí a důsledky násilí	58
Rizikové faktory domácího násilí	59
Jakou roli hraje alkohol	61
Podněty k domácímu násilí	61
Žárlivost – kontrola – násilí	62
Spirála násilí	63
Fáze 1: Stupňování napětí	64
Fáze 2: Exploze	64
Fáze 3: Libánky	65
Kdo je oběť, kdo pachatel? A proč?	67
Fakta o oběti, pachateli a násilí	67
Nikdo se agresivní nenarodil	69
„Správný muž musí mít alespoň z části velkého bojovného ducha“	71
Následky násilí „na těle i na duši“	74
Násilí škodí	74
Fakta o důsledcích násilí ve vztahu	74
Psychické a sociální dopady	77
Strach a pocity viny	78
Popírání a ignorování	79
Nad jakými typy chování (a jim podobnými) byste se měla pozastavit	80

Zůstat, nebo odejít?	81
„Má to teď velice těžké a potřebuje mne...“	83
Láska a naděje, strach a závislost	84
„Je to dobrý otec, děti ho milují...“	84
„Neumím si představit, jak bych to všechno zvládla sama...“	84
Co byste měla vzít na vědomí, pokud vás manžel či přítel bije?	85
Děti trpí s vámi	87
Jak domácí násilí vnímají děti	88
Jak vnímají násilí děti	88
Co je důležité pro děti, které se potýkají s domácím násilím	93
Pocity a myšlenkové pochody dětí, které se potýkají s domácím násilím	94
Pokud děti viděly, jak otec maminku bije	95
<b>Kapitola 3: Jak začít život bez násilí</b>	<b>96</b>
Právo na život bez násilí	97
Na koho se výše uvedený zákon vztahuje?	98
A co bude s dětmi?	101
Ochrana ze strany policie	101
Nejčastější otázky týkající se vykázení z bytu	103
Nejčastější otázky týkající se soudního procesu	104
Nedržte to v tajnosti, i když je to pro vás nesmírně těžké	105
Nechejte si pomoci	105
Co můžete udělat vy pro svou bezpečnost	107
Profesionální podpora: kdo a jak vám může pomoci?	109
Kdy hraje podpora zvenčí důležitou roli	110
Azylové domy	110
Jak vlastně funguje poradna (intervenční centrum)?	111
Poslání intervenčního centra (IC)	112
Poradenské kanceláře a telefonní linky pro ženy ohrožené domácím násilím	114
Intervenční centra	115
Zachování mlčenlivosti	116
Terapie	116
Jak najít toho správného terapeuta?	117
Blízký člověk, který chce pomoci	118
Udělat ten první krok...	122
Nikdy neříkejte	123
Zakročit – ano, či ne?	124
Pomoc krůček po krůčku	124
Pochopit situaci a pomoci – ale jak?	125

Jak se mohou přičinit muži	127
Co mohou podniknout muži se sklony k násilí?	130
<b>Kapitola 4: Jak násilné chování potlačit?</b>	<b>136</b>
Násilí vzniká výchovou	137
Děti mají právo na výchovu bez násilí	140
<b>Výchova bez násilí = výchova proti násilí</b>	<b>141</b>
<b>Naučte se vychovávat své dítě bez fyzických trestů</b>	<b>142</b>
Jaké mají děti vzory?	143
<b>Nebud' „cíta“?!</b>	<b>145</b>
<b>Kam to všechno vlastně směřuje?</b>	<b>146</b>
Prevence se týká nás všech	149
<b>Kde najdete pomoc</b>	<b>151</b>
<b>DONA linka</b>	<b>152</b>
Seznam intervenčních center v ČR	153
Azylové domy	155
Linky důvěry	162
Charakteristika linek důvěry	162
Seznam linek důvěry	163
Občanské poradny	166
Elektronický portál územních samospráv	168
Rodinné poradny	168
Adresář poraden pro rodinu v ČR	169
<b>Bílý kruh bezpečí</b>	<b>174</b>
Poradny Bílého kruhu bezpečí	174
Rejstřík	176