



WOMEN FOR WOMEN
CHARITATIVNÍ PROJEKT IVANY A PAVLA TYKAČOVÝCH

PRÁH

Jak přežít první (k)rok

Praktický průvodce
nejrizikovějším obdobím samoživitelství

*Skutečné, životem psané příběhy zaznamenala
a pro knižní vydání upravila
Daniela Brůhová*

PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme všem ženám, které s otevřeností a upřímností vyprávěly pro tuto knihu svůj příběh tak, jak ho napsal život.

Příběhy zaznamenala a upravila Daniela Brůhová.
Úvodní zamyšlení nabídl Zbigniew Jan Czendlik.
Slovo na závěr napsala Ivana Tykač.

Odborný komentář k příběhům poskytli speciální pedagožka a psychoterapeutka Zdena Zuzana Bednářová, filosof Vladislav Dudák, psychoterapeutka Olga Havránková, psychoterapeut Jakub Hučín, psychoterapeutka Jaroslava Chaloupková, advokátka Kateřina Kuncová, finanční poradce Martin Kušmírek, socioložka Hana Maříková, psycholog Jiří Novák, právnička Markéta Rozehnalová, psycholog Petr Šmolka, psycholožka a psychoterapeutka Jana Švecová, psycholožka Daniela Vodáčková.

© Daniela Brůhová, 2015
Obálka a ilustrace © Business Media CZ, s. r. o., Filip Sodomka, 2015
Grafická podoba © Barbora Solperová, 2015
© Práh ve spolupráci s WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., 2015

ISBN 978-80-7252-555-3

Milí čtenáři,

stále s jistým údivem zjišťuji, že těžké a zdánlivě neřešitelné životní situace mají východisko a řešení. Jen je zahlédnout a včas se zachytit drápkem nad propastí. Doufám, že k tomu vám pomůže kniha, kterou držíte v rukou.

*Ivana Tykač, ředitelka a spoluzakladatelka organizace
WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.*



JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU?

Kniha **Jak přežít první (k)rok** je určena zejména:

1. Těm, kdo si uvědomují, že jsou ve vztahové, psychické, sociální či finanční (dluhové) „pasti“ a jsou připraveni problémy řešit. – Kniha jim usnadní cestu v řešení jejich situace.
2. Těm, kdo jsou „v pasti“, ale ještě to nepřiznali ani sami sobě. – Kniha jim pomůže otevřít oči.
3. Těm, kteří dnes třeba do nějakého vztahu teprve vstupují a mohou tak dříve rozpoznat varovné signály nebo minimalizovat změnou svého chování negativní dopady ve vztahu. – Kniha jim podá informace a pohled na věci, o kterých zatím třeba ani nepřemýšleli.
4. A pak samozřejmě také všem dalším zaangažovaným a zúčastněným – příbuzným, přátelům, pracovníkům v pomáhajících profesích, kteří ve větší nebo menší míře sdílejí s osobami v nouzi jejich problémy a snaží se jim pomoci. – Kniha jim umožní nadhled a zároveň hlubší pochopení a poskytne řadu důležitých rad.

Kniha vychází z přesvědčení, že **autentický příběh je tím nejlepším uvedením do problematiky** domácího násilí, vztahových, dluhových a sociálních pastí a dalších obtížných situací, které mohou matku s dětmi postihnout. Proto je jejím základem **sedm vybraných příběhů klientek WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.**

Výběr byl pojat tak, aby se **v každém ze sedmi příběhů ukázal jeden či několik typických, klíčových problémů** (upozorňujeme na ně vždy ihned pod názvem příběhu). Na ně samozřejmě navazují i další, většinou příběhy společné problémy, ale každý prožívaný s jinou intenzitou a v jiných souvislostech. Proto je vhodné nevybrat si ke čtení (studiu) pouze ten „mně nejbližší příběh“, ale seznámit se i s příběhy ostatními.

Příběhy jsou po stranách textu krátce komentovány jednotlivými odborníky, aby bylo ihned „na místě“ ukázáno, kde se skrývá problém (kde byla učiněna chyba) a jak jej řešit.

Uvedené komentáře jsou šířeji rozvedeny v oddílu **Rady a doporučení odborníků**, který uzavírá každý příběh. Kromě konkrétních rad se zde dozvíte i řadu obecnějších informací a pravidel a seznámíte se s danou problematikou v jistém nadhledu. Součástí tohoto oddílu jsou na závěr uvedené shrnující zkušenosti a rady WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.

Každému odborníkovi je přidělena „identifikační ikona“ v podobě iniciál jeho jména, která je uvedena v krátkých komentářích po stranách hlavního textu (příběhu). Uživatel knihy proto bude mít vždy představu, kdo k němu právě „mluví“.

Medailonky odborníků, stejně jako informace o WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., jsou uvedeny v příloze.

V příloze jsou rovněž uvedeny **tematicky seřazené užitečné kontakty**, linky pomoci a podobně. Je vhodné se s nimi alespoň rámcově seznámit, neboť nabízejí velice pestré možnosti rad a pomoci.

OBSAH

Úvodní zamýšlení (Zbigniew Jan Czendlik) --- 9

SEDM PŘÍBĚHŮ

Musíte si připustit, že jste to vy, komu se ty strašné věci dějí --- 12
(Dluhy – exekuce – psychické a fyzické násilí)

Dny a noci s nepřítelem --- 32
(Žárlivost – domácí násilí – stalking – dluhy)

Je důležité umět bojovat sám za sebe --- 56
(Nerovnoprávné postavení v domácnosti – domácí násilí – sociální izolace – ohrožování dětí – ekonomické násilí – dluhy)

Když se chová dobře k dětem, tak to vydrží --- 72
(Domácí násilí – ohrožování dětí – dluhy – výživné)

Když se proti vám všechno spikne --- 92
(Syndrom nechtěného dítěte – partnerské problémy – drogy)

Zoufalí lidé dělají zoufalé věci --- 106
(Drogy – dluhy – násilí... a děti)

Trpět hladem můžete i uprostřed bohatství a blahobytu --- 130
(Diskriminace na pracovišti – nezaměstnanost – insolvence – neplacení výživného – lhostejnost úřadů)

Slovo na závěr (Ivana Tykač) --- 151

PŘÍLOHY

O společnosti WOMEN FOR WOMEN, o. p. s. --- 154

Medailonek ředitelky WOMEN FOR WOMEN, o. p. s. --- 157

Medailonky odborníků, kteří příběhy komentovali --- 158

O autorce --- 165

Výběr z důležitých kontaktů --- 166

ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Mnohokrát jsem otíral ženám slzy, i když jsem věděl, že jejich oči zůstanou suché jenom na chvíli. Mnohokrát jsem nějaké ženě podal ruku, abych ji na chvíli podržel a pozvednul, i když jsem věděl, že ta pravá ruka, která by ji měla držet, hladit a měla by být takovým andělským křídlem, ta ji zase za chvíli pošle k zemi.

Tyto zkušenosti mne vždycky dostaly do situací, ve kterých jsem pociťoval beznaděj a zoufalství. Vyčítal jsem to Pánu Bohu a ztrácel víru v lásku. Naštěstí jsem víru neztratil. Možná jsem infantilní, ale i přesto, že jsem se setkal s „láskou“, která udělala mnohým ženám peklo ze života, na opravdovou lásku stále věřím. I přesto, že zamilovat se a milovat znamená někdy trpět, věřím v lásku bez slz a bez modřin.

A věřím také, že tato knížka k tomu přispěje. Vychází z autentických příběhů, ve kterých se mnoho žen může najít. Ale to nejcennější, co tato kniha ženám nabízí, jsou praktické rady odborníků.

Je dobře, že kniha *Jak přežít první (k)rok* vznikla; poslouží jako podaná pomocná ruka a troufnu si říci, že pro mnohé ženy bude doslova „požehnáním“, které přispěje nejen k jejich ochraně, ale také k osvobození z pout násilí, dluhových pastí, strachu ze ztráty bydlení a od dalších problémů, se kterými se na své cestě samoživitelky mohou setkávat.

Zbigniew Jan Czendlik, kněz a moderátor

SEDM PŘÍBĚHŮ



Musíte si připustit, že jste to vy, komu se ty strašné věci dějí

(Dluhy – exekuce – psychické a fyzické násilí)

Ze snu o velké lásce a krásné rodině jsem zapadla do vztahu plného netolerance, křiku a ponižování. K tomu se přidaly i dluhy a nevěra. Veškeré mé naděje se rozpadly a já se místo zářivé budoucnosti dostala na dno. Myslela jsem si, že není cesty, která by mě vyvedla ze tmy a zoufalství, ale musela jsem začít bojovat. Svě dvě báječné děti jsem nechtěla nechat padnout.

Setkáváme se v jedné městské čtvrti, která leží nedaleko řeky, v příjemném bytě s rozdováděným pudlíkem a jeho majitelkou – nejprve ostražitou a pak velmi otevřenou a přátelskou ženou. Ukazuje mi pokoj dětí s písčomily v teráriu a vede mě do obývacího pokoje s výhledem do parku. Jmenuje se Šárka. Nalévá nám čaj z konvice a po několika nezávazných konverzačních větách se zklidní a začne vyprávět.

Vdávala jsem se s ideály, které má každá zamilovaná žena. Snila jsem o báječné rodině a představovala jsem si, jak spokojený a šťastný život povedeme. ^{JN} Byla jsem mladá, nezkušená a vášnivě zamilovaná. Všechno v té době bylo krásné a zářivé. Můj sen však dostal první trhliny už za několik měsíců po sňatku. Svatbu jsem prožila s malým těhotenským bříškem a půl roku po ní se nám narodil syn Péťa. Ve stejné době začaly i naše první problémy, protože ^{HM} manžela dítě nezajímalo, staral se jen o sebe a začal pít. Sice ne tak, aby ohrožoval rodinu, a za alkohol neutrácel všechny peníze, ale alkohol a zábava pro něj byly na prvním místě. Bohužel, já jsem si dlouho nechtěla připustit, že můj život není tak idylický, jak jsem si ho vysnila, a nad mnohými věcmi jsem proto přivírala oči.

Po dalších pěti letech se nám narodila dcera Eliška. Naivně jsem si myslela, že další dítě všechno zlepší a zase bude lépe. Stále jsem doufala, že se muž změní, že je mladý. Chvilku to opravdu vypadalo, že se všechno srovnalo, ale bylo to jen na chvíli. Opět začal pít a tentokrát se k tomu přidalo i agresivní chování. ^{JN} Křik, nadávky a ponižování byly u nás na denním pořádku, jenže já jsem nechtěla vidět, že se takové věci mohou dít právě mně. Dodnes mě to mrzí a cítím to jako svou vinu a selhání. ^{JN} Naše soužití skutečně nebylo žádná idylka, podle manžela jsem nic nedělala dobře a také jsem nic nesměla. Oslovení jako „Ty zkurvená svině“ bylo na denním pořádku. Stačilo jen, abych si šla ukrojit chleba, a bylo to špatně. V tu chvíli stál za mnou a úplně se klepal z toho, jak blbě to dělám, div mi nůž z ruky nevytrhl a jednu mi

^{JN} Nezralosti a nezkušenosti se nikdo nevyhne.

^{HM} Nerovnováha mezi partnery se někdy začíná projevovat již brzy po uzavření manželství, častěji ale až po narození prvního dítěte. Typická je snaha některých mužů využívat své převahy k získávání moci.

^{JN} Rada do úplného začátku: Podívejte se pozorně, jak funguje rodina nastávajícího (nastávající).

^{JN} Představa, že se partner začne z „lásky ke mně“ chovat jinak, větší nou nevychází.

nevlepil. Stále mě kontroloval a ukazoval mi, že nic nedělám dobře. Třeba při nákupu jsem nedávala věci správně do tašek, když jsem chtěla koupit prášek na praní s vůní moře, tak mi ho vytrhl z ruky a vzal ten s vůní konvalinek. Všechno, čeho jsem se dotkla, bylo špatně. Vařila jsem špatně, ačkoli pracuju v kuchyni mateřské školy, uklízela špatně, žehlila jsem blbě a četla nesprávné časopisy. Kdykoliv jsem měla svátek nebo narozeniny, tak mi to dokázal opepřit takovým způsobem, že jsem týden brečela. Pořád křičel a za každou drobnost jsem dostala vynadáno. Tím terorem nás s dětmi držel v šachu. Nesměla jsem se stýkat s rodiči. Když jsem mluvila s mámou, tak okamžitě nadával a hulákal na celé kolo, abych se k nim bála jít.

JN Je třeba zvážit, zda není vhodnější vztah opustit a osvobodit se hned než se dlouhodobě trápit a léčit svoji duši z utrpeného traumatu.

^{JN} I přes to všechno jsem s ním nadále zůstávala a on o rozvodu nechtěl vůbec slyšet. Jako řešení navrhl prodat náš byt a odstěhovat se mimo město. Byt jsem do manželství přinesla já, ale protože jsme chtěli větší, vzali jsme si hned po svatbě částečnou hypotéku. Nejdříve jsem nad jeho návrhem pochybovala, ale on mi stále říkal, že bydlení v domku za Prahou všechno změní. A já jsem tomu začala věřit, nebo jsem tomu spíš chtěla věřit. Přistoupila jsem na jeho návrhy i přesto, že se syn Petr několikrát zmínil, že by byl raději, kdybychom žili sami. Vzali jsme si částečnou hypotéku a hledali náš vysněný domeček.

KK Nový občanský zákoník zavedl nově právo na informace o příjmech a jmění druhého manžela.

Nakonec bylo všechno jinak. ^{KK} Od realitního makléře jsem se dozvěděla, že naše rodina je v insolventci. Na manžela bylo podáno devětadvacet žalob kvůli dluhům a nesplácel ani hypotéku. Navíc se jeho agresivita stále stupňovala. Problémy, které se na něj valily, si kompenzoval na nás. Zpětně se zdá neuvěřitelné, že jsem si finančních problémů nevšimla, ale ono se to vyvíjelo postupně a pro mě nenápadně. ^{KK} Veškeré finanční záležitosti rodiny si od počátku vzal na starost on. Až zpětně jsem se dozvěděla, že posledních sedm let neplatil hypotéku, páčil a zatajoval poštu, obelhával nás, že je všechno v pořádku, a přitom neměl práci a půjčoval si, kde mohl, jen aby to na něj neprasklo. ^{KK} Hypotéka byla psaná na muže a veškerá pošta tedy chodila na něj. ^{HM} Když jsem se chtěla

KK Manželé obstarávají záležitosti rodiny společně nebo je obstarává jen jeden z nich.

KK Společné jmění manželů (SJM) vzniká uzavřením manželství.

podívat na výpisy, nedal mi je a ještě na mě řval, že mu nevěřím, že ho podezírám, že ho už nemám ráda, nestojím při něm, a zase ze mě dělal tu špatnou.

Teď už vím, jak se mnou manipuloval. Tvářil se, že má práci, a všechno bylo podle něj v pořádku. I to jsem brala za samozřejmé, protože manžel byl původně redaktorem v nakladatelství a pracoval z domova, a tak mi nebylo divné, že do práce neodchází. Byl tak přesvědčivý a já jsem si bohužel nic neprověřila. Možná jsem se pravdy bála, a tak jsem se raději spokojila s tím, co mi říkal. Když jsem zjistila, že máme dluhy, tak začal tvrdit, že dá všechno do pořádku. Jak se věci doopravdy mají, jsem si plně uvědomila, až když už bylo takřka pozdě.

Naše manželství však paradoxně neskončilo kvůli dluhům, ale proto, že si muž našel o 15 let mladší přítelkyni. Ona už jedno dítě má a teď si s ním pořídila další. Nikdy v životě bych neřekla, že jí za to budu vděčná. Necítila jsem k ní zášť, já to brala jako vysvobození, protože jsem věděla, že bych to sama nedokázala ukončit. Měla jsem strach z něho i z toho, že bych od něj odešla, že bych na všechno byla sama. Jeho nový vztah mi pomohl k tomu, abych se odvážila podat žádost o rozvod. On s tím souhlasil, ale problémy nám dělal dál. Teprve až tehdy jsem bohužel také pochopila, jací jsou jeho rodiče. Je jim například jedno, že už dva a půl roku neviděli vnoučata.

Ještě nějakou dobu jsme mohli bydlet v našem původním bytě, který byl v insolventci a připravoval se jeho prodej, ale já se s dětmi raději odstěhovala, protože ^{JN} manžel nám tam chodil dělat pekle. Nejméně jednou za týden nám tam na den nebo dva přišel trošičku „zatopit“ a pak zase zmizel pryč. S dětmi jsme se scházeli u mě v práci a domů jsme chodili společně, měli jsme strach jít tam sami. Především jsem měla velké obavy, aby něco neudělal Pětovi. Teprve poté, co manžel odešel k nové partnerce, se mi syn svěřil, že ho otec často tloukl. Několikrát ho seřezal tak, že se počůral. Chlapci bylo 14 let a styděl se mi to říci, bylo mu to trapné a nechtěl mi dělat ještě více starostí. Dělo se to, když jsem byla v práci,

HM Nerovnováha ve vztahu, dominance muže nad ženou se projevuje i v zacházení s majetkem.

JN Podle popisu partnerova chování se nejspíše jedná o sociopatického jedince.

a tak jsem vůbec nic netušila. Na Elišku nikdy hrubý nebyl, to byla jeho holčička, ale i ji strašně zklamal. Nedlouho před Vánoci jí zmizel mobil, kde měla 650 Kč kreditu k narozeninám od tety a babičky. Těšila se, že si bude psát a volat s kamarádkami, ale mobil zmizel a tatínek také. Asi za tři dny k nám zase přišel, a když usnul na gauči, tak mu její mobil vypadl z kapsy. Veškerý kredit byl pryč. Pro dceru to byla rána. V jedenácti letech ho vyhodila z bytu. Otevřela dveře a řekla: „Tati, běž pryč, my tě tu nechceme.“ Odešel. Na Štědrý den se ale objevil, jako by se nechumelilo, s tím, že přece nebudeme z prkotiny dělat aféru. Byla jsem s dětmi pozvaná ke své sestře a on vůbec nechápal, proč s ním nechceme trávit Vánoce, proč nejásáme, že přišel. Po rozdávání dáreků jsme jeli od sestry domů a chudáci děti byly úplně „vyklepané“. Děsily se toho, že tam ještě bude. Nebyl, a v té chvíli jsem se rozhodla, že se odstěhujeme.

Pronajala jsem si třicetimetrovou garsonku, za kterou jsem měsíčně platila devět a půl tisíce korun. Na další živobytí pro tři lidi mi z výplaty zbývaly dva tisíce korun na měsíc. Bydlení v miniaturním bytě bylo pro nás záchranou a pomocí z aktuální krize, ale z dlouhodobého hlediska to bylo jak sociálně, tak ekonomicky neudržitelné. Bez pomoci rodičů bych to vůbec nezvládla.

Od chvíle, kdy jsem se rozhodla z manželství odejít, nás moje rodina velice podporovala a všichni stáli při mně. I na nábytek se nám tehdy složili. Jenže to nestačilo. Vydělávám jedenáct a půl tisíce korun. Skoro deset tisíc jsem platila za garsonku a k tomu jsem splácela dluhy, které manžel nadělal. Po rozvodu jsem přišla o všechno, protože muž nejenže neplatil hypotéku, leasing na auto a půjčky, ale bral si ještě další a další půjčky. Půjčoval si od podivných společností, které nevyžadovaly můj písemný souhlas s půjčkou. Tak jsem ^{KK} netušila, jak rodinu zadlužil, a nemohla jsem tomu zabránit. Přišli jsme úplně o všechno a navíc nám dluhy ještě narostly. Byl to tvrdý náraz. Stála jsem na prahu čtyřicítky se dvěma dětmi, a přitom závislá na rodičích. Taková situace vám opravdu nepřidá.

KK Při prvních příznacích, že manžel neplatí své dluhy, začněte situaci sama řešit. Nevěřte manželovi, pokud slibuje, že dluhy zaplatí, jednejte sama s exekutorem, navštivte bezplatnou právní poradnu ap.

Moje rodina je opravdu skvělá a snaží se mi pomoci, ale tatínkovi je osmdesát let a maminka doteď pracuje, aby nás mohla podporovat. Také obě sestry mi hodně pomáhají. Nemohu jim ale viset na krku jako balvan. Hledala jsem, jak si pomoci, a stále jsem chodila na sociální odbor a vyprávěla jim, jak na tom jsme. Vždy mě vyslechli a snažili se najít řešení. Po roce mi dali kontakt na obecně prospěšnou společnost WOMEN FOR WOMEN s tím, že tu je možnost nějakého alternativního bydlení. Byla to naděje. Vzpomínám si, jak jsem šla k nim nahoru do kanceláře a cítila se, jako když jdu do nebe. Přijali mě velmi vlídně, až jsem tomu nemohla uvěřit. Byla jsem tam v pátek a další čtvrtek mi volali, že mám byt a děti v něm mají svůj pokoj. Platím 5 500 Kč i se službami a s elektrikou, zbytek hradí WOMEN FOR WOMEN. Jsme s nimi stále v kontaktu. Voláme si a s dětmi tam docházíme a mluvíme o tom, jak všechno zvládáme, co nám chybí, co bychom potřebovali, co se nám podařilo vyřešit atd. Mně teď nechybí vůbec nic, mám úplně všechno.

Já díky nim opravdu žiju. Jsem kuchařka ve školce a rozhodla jsem se, že budu studovat. Ve WOMEN FOR WOMEN mi ^{HM} nabídl rekvalifikační kursy. Nemám maturitu, a tak jsem si našla školu, která je na tři roky s maturitou. V práci to přijali. Chodím do zaměstnání jako domů, jsme dobrá parta včetně paní ředitelky. V největší krizi mi holky v práci moc pomohly. Semkly se a všechno se mnou do detailu rozebíraly a stály při mě. Pracuji ve velké školce a práce v kuchyni je velmi těžká; když jeden vypadne, tak se všechno hodně zkomplikuje. A já jednu dobu musela běhat po soudech a po úřadech, ale kolegyně mi vyšly vstříc. Stejně tak neměly v práci problém s mým studiem, ani s tím, že dostávám peníze „na ruku“. Kvůli manželovi nemůžu mít účet, protože máme všechno obstavené. Exekuci mi samozřejmě strhávají z platu. ^{KK} Půjčku platím zvlášť, podařilo se mi ji udržet natolik, že nešla do exekuce.

Za rok a půl, co s dětmi bydlíme v podporovaném bytě od WOMEN FOR WOMEN a jsme v jejich programu, se náš život zklidnil a ustálil. Dcera měla pět čtyřek a během jednoho

HM Známkou znovu-získané sebedůvěry je skutečnost, že je Šárka dokonce schopna začít studovat, aby se o sebe a své děti v budoucnu mohla lépe finančně postarat. Je schopna unést rodičovskou odpovědnost.

KK Okamžitě podejte návrh na zrušení SJM soudem.

vd Takové společné aktivity „osudem spřízněných“ hrají při přechodu do normálního života významnou roli.

vd Model rodiny, i té prarodičovské, je pro děti vzorem. V tomto případě pozitivním, neboť ukazuje důležitost solidarity.

roku to stáhla na jednu – z matematiky, ale je dyskalkulik, a tak i to je úspěch. Zase jsme začali žít jako normální lidi. ^{vd} Děti chodí na kroužky – krásné organizují i ve WOMEN FOR WOMEN; jely s nimi i na zimní dovolenou. Ve škole jsem už ukončila první ročník a jsem hrdá, že mám jen dvě trojky. Syn je ve třetáku, studuje animaci na střední soukromé škole a má samé jedničky. Platíme minimální školné, protože má vynikající prospěch. Přesněji, školné platí moji rodiče, kteří mu chtěli našetřit něco do života.

Když děti potřebují boty nebo kabát, tak musím požádat o pomoc svoji rodinu. ^{vd} Nikdy mě neodmítnou. Nebyť rodiny, tak nevím co bych dělala. A to mi maminka ještě platí internet, telefony a jízdenky. Rodina je skvělá a nejsou to jen rodiče, mám dvě vdané sestry a hlavně ta mladší je pro mě velikou oporou. Z toho, co vydělám, pokryju dluhy nastřádané během manželství. Plat mi nestačí, mám i brigády. Syn si našel brigádu, nedávám mu žádné kapesné, na všechno si musí vydělat sám. Bývalý manžel nezapltil ještě ani korunu na výživném. Je v insolenci, a tak ještě není jasná ani celková výše dluhů. On je díky tomu teď takřka nedotknutelný. Všechno táhnu sama. Hrabeme se z toho pomalu, ale jistě. Na živobytí mi teď zbývá asi šest tisíc korun měsíčně, ale byly doby, kdy jsem měla pro nás tři jen osm set korun na měsíc. Největší dluh mi ale skončí již za čtyři měsíce. To budu mít na živobytí o dva a půl tisíce korun navíc. Dokonce už myslím i na to, co bude dál, rozhlížím se po nějakém bydlení, a až udělám školu, chci si najít lépe placenou práci. Myslím, že nejhroší mám za sebou.

Když jsme zůstali sami, tak jsem měla strašné deprese. Po osmnáctiletém manželství jsem měla pocit, že vedle mě je kráter, přes který nemohu přejít. Byla jsem nejistá úplně ve všem. Chodila jsem do skupiny k psycholožce ve WOMEN FOR WOMEN a to mě vytáhlo z nejhrošího, teď už paní psycholožce jen občas zavolám. Naučila mě, jak si postupně postavit pomyslnou zeď, které jsem se držela, abych měla pocit opory. Až jsem jednoho dne zjistila, že se už opírat nepotřebuji, že dokážu jít dál sama bez berliček.

Nejvíce mě těší, jak se zvedly děti. Stýkat s otcem se nechtějí, já je nenutím a on zájem nemá. Jen občas napíše sprostou SMS. ^{vd} Náš vztah jsem ukončila i tím, že jsem si po rozvodu vzala zpátky svoje příjmení za svobodna. Syn, když měl osmnácté narozeniny, tak si také změnil příjmení na moje. Dcera na to teprve čeká, je jí 13 let, a potřebovala by k tomu souhlas otce, ale toho se nedočká.

Pokud se člověk dostane do takové situace, v jaké jsem se ocitla já, tak prvním důležitým krokem je připustit si, že jsem to právě já, komu se to děje. Sestra mi stále říká: „Ty jsi týraná žena!“ A já to nechtěla vidět a ani slyšet. Zásadní bylo připustit si to, a když jsem si to konečně uvědomila, nastal zlom, i když cesta dál byla strašně těžká. Přicházely deprese a beznaděje, a přitom bylo třeba myslet do budoucna a bojovat. Kolabovat nebyl čas. Ještě stále nejsem úplně v pohodě, ale snažím se myslet pozitivně a obklopovat se dobrými lidmi. Největším hnacím motorem pro mě jsou děti; ty bych padnout nikdy nenechala. Nechci opakovat své chyby, už jsme si užili dost.

vd Šárka se při své psychické rehabilitaci naučila dobře pracovat se symboly. Významným symbolickým (a duši ozdravujícím) faktem, pomyslnou tečkou za minulostí, je i změna příjmení.





RADY A DOPORUČENÍ ODBORNÍKŮ

V Šárčině příběhu se objevuje několik stěžejních témat a osudových okamžiků. Všechno začíná v jistém Šárčině „zapouzdření se“ v dlouholetém, od počátku problematickém manželství, které trvalo tak dlouho i proto, že se Šárka nedokázala rozhodnout a řadu věcí omlouvala a přehlížela. Nechtěla si připustit, že její život není tak idylický, jak si jej vysnila, a poté, co si to přiznala, se ještě dlouho obávala, že nezvládne žít svůj život s dětmi samostatně.

K tomu přistoupily další komplikace, zčásti zaviněné tím, že Šárka od počátku manželství ponechala rozhodování o ekonomickém a finančním životě rodiny výhradně v rukou manžela. To posléze vedlo k zadlužování celé rodiny manželem bez jejího vědomí a nakonec až k absurdnímu konci: „on neplatí výživné, ale já musím platit jeho dluhy“.

Řešením se stal Šárčin vlastní „odraz ode dna“ a nalezení nové sebedůvěry. Důležitá při tom byla velká podpora rodičů, sester a jejich partnerů, a to nejen v praktickém smyslu, ale i tím, že tato rodinná soudržnost se stala pozitivním vzorem pro Šárčinu rodinu. I díky tomu Šárka a její děti řeší problémy společně, spolupracují spolu, pomáhají si navzájem a začínají se dívat do budoucna.



ODPOVĚĚ PSYCHOLOGA JIŘÍHO NOVÁKA

Prevence. Po letitých zkušenostech bych rád upozornil především na prevenci. Ne na nezralost a nezkušenost, kterým se nikdo nevyhne. Navíc vám stejně nikdo nedá záruku, že prozatím dobře fungující vztah vydrží bez pohrom i další léta. Lidé, jako všechno okolo nás, se totiž mění a změna se nevyhne opravdu ničemu, ani nám samotným.

Proto doporučuji zejména:

- ▶ **Zjistěte si, jak funguje partnerova (partnerčina) rodina.** Podívejte se pozorně, jak funguje rodina nastávajícího, či nastávající, všimněte si, jak se k sobě její členové vzájemně chovají. Platí zde totiž v mnoha případech lidové rčení „Aká matka, taká Katka“.
- ▶ **Model rodiny je pro dítě vzorem.** Model rodiny, tj. algoritmus, podle kterého původní rodina funguje (jaké role zastávají a jak se vzájemně k sobě chovají rodiče a ostatní rodinní příslušníci), to je model, ve kterém dítě vyrůstá, a zároveň je to i vzor, který spontánně přebírá. Tím, že dítě v rodině žije, „nasává“ do sebe atmosféru a styl rodinného života zcela přirozeně, doslova jako houba. Říká se tomu „učení nápodobou“, *dítě tak doslova „odkouká“ jednání svých vzorů a pokládá je za normální, i když se jedná o chování a názory zcela nevhodné.* Prostě takový styl přijme jako rodinnou normu ve smyslu: „když se tak chovají rodiče, pak je to v pořádku a budu to dělat stejně“. Podobný model rodiny se pak dítě pokusí s velkou pravděpodobností vytvořit v dospělosti, protože je na něj zvyklé a v podstatě jinou alternativu ani nezná.
- ▶ **Představa, že se partner (partnerka) „kvůli mně“ změní, není reálná.** Představa, že se ten druhý začne z „lásky ke mně“ chovat jinak, než se k sobě chovají v jeho původní rodině, většinou nevychází. *V původní rodině nyní již dospělé dítě trávilo svých prvních cca dvacet let života a to je doba, za kterou se návyky stihly pořádně a silně zakořenit, takže „převýchova“ je velmi obtížná, zvláště když dosavadní styl připadá jedinci jako vyhovující.* Jedním z varovných příznaků je právě nechota partnera nebo partnerky opustit své zažitě „zlovyky“.



- **Věci je potřeba si vyříkat hned na začátku vztahu.** Oba partneři, kteří mají v úmyslu společně žít, by měli od prvopočátku vědět, „co má ten druhý rád a co ho naopak dráždí“. Měli by si promluvit na téma „*tohle mi nedělej a to mi neříkej*“. Je jasné, že mám-li někoho rád, pak se mu budu snažit vyhovět – dělat to, co mu dělá radost, a naopak, nebudu vědomě dělat věci, které ho rozzlobí. *Musím ale důrazně upozornit na fakt, že je velmi důležité si o tom promluvit hned, na začátku vztahu, ještě v období zamilovanosti, později to bohužel již ztrácí efekt.* Zpětná vazba se po takovém rozhovoru objeví v krátké době. Buď vidíme snahu partnera vyhovět našemu přání a cítíme změnu k lepšímu (někdy je potřeba mu to vícekrát připomenout), nebo naopak partner dává najevo nezájem a je mu jedno, co nás v jeho chování rozladí.
- **Někdy je lepší vztah včas opustit.** Jestliže partner není schopen respektovat naše přání ani na začátku vztahu, *později k tomu nedojde zcela určitě a na změnu k lepšímu můžeme zapomenout.* Pak je třeba zvážit, zda není vhodnější vztah opustit a osvobodit se hned než se dlouhodobě trápit a léčit svoji duši z utrpeného traumatu.



Život se sociopatem. Podle popisu partnerova chování se nejspíše jedná o *sociopatického jedince*, kterých je v naší populaci cca 15%. Jde o poruchu citových a sociálních vazeb a není to nemoc, ale je to stav. Jako sociopat se člověk narodí, žije a také tak i zemře. Valná většina delikventů se rekrutuje právě z této skupiny jedinců a *trvalá náprava v podstatě není možná.*



ODPOVĚĚ SOCIOLOŽKY HANY MAŘÍKOVÉ

Nerovnovázný manželský stav. Příběh ukazuje ve velice vyhraněné podobě fungování nerovnovázného (genderově nevyrovnaného) manželského vztahu.

Nerovnováha mezi partnery se někdy začíná projevovat již brzy po uzavření manželství, častěji ale až po narození prvního dítěte. *Tedy se partnersky poměrně vyrovnaný model, kdy oba partneři mají stejná práva a (zhruba) stejné povinnosti, mění v model nerovný.* „Tradiční“ uspořádání genderových rolí (tj. muže živitele a ženy pečovatelky a hospodyně) pak může vést k výrazným nerovnostem, z nichž mnohé jsou popisovány v tomto příběhu.

Typy genderové nerovnováhy. V první řadě je to *nerovnováha ve volném čase a v možnosti spotřeby.* Tak například v tomto příběhu začala být pro manžela po narození syna prvořadá zábava spojená s konzumací alkoholu. Dále je to *nerovnováha v povinnostech*, kdy jeden partner výhradně vydělává pro potřeby rodiny (muž živitel), druhý se výhradně stará o domácnost a dítě (žena pečovatelka). Dobu „starání se o dítě“ však nelze ohraničit „osmihodinovou (pracovní) dobou“, a tak má žena ve skutečnosti mnohem méně času i méně prostoru pro seberealizaci než muž.

Klíčovým prvkem v tomto příběhu je typická *snaha některých mužů využívat své převahy k získávání moci, k ovládnutí druhých, těch „slabších“, tj. žen a dětí.* To se často pojí i s projevem nenávisti vůči ženě (misogynie), což je patrné například v používání vulgariismů, nadávek ap.

Všechny uvedené prvky se projevují v tomto příběhu. Muž Šárku kontroluje (co a jak dělá a co vůbec dělá), soustřeďuje výhradně do své kompetence veškeré finanční záležitosti rodiny, uplatňuje fyzickou sílu vůči synovi.

Nerovnováha ve vztahu, dominance muže nad ženou, se projevuje i v zacházení s majetkem. Výhradně Šárčin majetek (byt, který vnesla do manželství) je využit pro společné bydlení (nový dům), který ale rodina kvůli nezodpovědnému chování manžela (neplacení hypotéky) nakonec ztrácí. Na Šárku navíc dopadají další dluhy, které manžel stihl udělat v době trvání manželství.



Emancipace ženy. Daný příběh je ale také příběhem emancipace ženy, původně do značné míry podřízené svému manželovi (viz důvěra v něj, že se „polepší“, že zajistí rodině lepší bydlení, že bude hospodařit zodpovědně s financemi, které měly být určeny pro celou rodinu ap.). Po určité době je Šárka ale schopna podat žádost o rozvod, opustit bydlení, kde ji i děti manžel neustále terorizuje, a začít bydlet s dětmi jinde. Dokonce je schopna začít studovat, aby se o sebe a své děti v budoucnu mohla lépe finančně postarat. *Je schopna unést rodičovskou odpovědnost (být „sólo“ rodičem) a nespolehat se na otce, který k dětem nemá žádný vztah* (anebo má přinejmenším vztah velice problematický). Toto osvobození se od nevyhovujícího vztahu se jí daří zpočátku hlavně díky *podpoře její vlastní rodiny* – rodičů a sester –, později také díky podpoře neziskové organizace.

Osvobození se od partnera nakonec, zdá se, přerůstá v celkové osamostatnění, které se mj. projevuje snahou být finančně nezávislá na příbuzných, tedy být finančně soběstačná.

Doporučení. I když je každý vztah jiný a jiné jsou konkrétní projevy genderové nerovnováhy, platí několik obecných pravidel, která bychom si měli uvědomit:

- ▶ **Usilujte o vyvážený vztah.** Pokud nechceme zažívat (byť i v mírnější podobě) podobné příběhy, jako byl tento, *je třeba vždy usilovat již od počátku o vztahy s vyváženými právy i povinnostmi.* Žádný z partnerů, tedy ani matka pečující o dítě, by se neměl vzdávat práva na volný čas a měl by mít stále možnost určitého vlastního příjmu.
- ▶ **Kontakt otce s dítětem je důležitý.** Partner starající se o dítě a domácnost by měl od počátku motivovat druhého partnera (pokud si to tento partner sám neuvědomuje) ke spoluúčasti na péči. Bližší kontakt otce s dítětem již od raného věku navíc utužuje jejich vzájemný vztah a přispívá ke vzájemnému porozumění. Díky tomu je často výrazně oslabena pravděpodobnost nežádoucího chování otce k dítěti v budoucnosti.
- ▶ **Udržujte kontakt se svou profesí.** Je také dobré, aby pečující partner udržoval po dobu rodičovské dovolené kontakt se svou profesí (je-li to možné, např. prací na smlouvu, na částečný úvazek ap.) a zajistit si tak určitý příjem a neztrácet kvalifikaci.



- ▶ **K vyváženosti práv a povinností patří rovněž účast obou partnerů na hospodaření rodiny,** znalost finanční situace rodiny ap. Není nutné nechávat na druhém všechny finanční povinnosti a záležitosti. Člověk tak může předejít mnohým nežádoucím problémům.
- ▶ **Rozvod ano, či ne?** Pokud vztah nefunguje, není třeba se ihned rozvádět. Pokud ale partnerovo chování ostatní opakovaně výrazně poškozuje (a to nejen ženu, ale i děti, které se nemohou zpravidla samy účinně bránit dospělému rodiči), pokud není možná žádná domluva a nezlepšuje-li se situace, pak je v zájmu zachování zdraví i lidské důstojnosti žádoucí se rozvést.



ODPOVĚĎ ADVOKÁTKY KATEŘINY KUNCOVÉ

Právo na informace

Nový občanský zákoník zavedl nově *právo na informace o příjmech a jmění druhého manžela*. Zejména manželky často nevědí, kolik jejich manžel vydělává a čím se živí. Nebojte se tedy zejména v začátcích manželství, kdy se ještě všechno zdá být „růžové“, zjišťovat a pátrat, mít přehled o rodinných financích, zejména o příjmech vašeho manžela (manželky). Máte právo vědět nejen o jeho (jejích) příjmech, ale i o majetku (vlastnictví věcí movitých i nemovitostí, podíly ve společnostech) a rovněž i o dlužích. Zajímejte se o to, kde manžel (manželka) bere prostředky na drahé dovolené, luxusní dárky pro vás i děti a podobně. Pokud budete mít za to, že se vám informací od manžela nedostává, zvláště když už se odhodláte k rozvodu (zpravidla kvůli finančnímu ohrožení rodiny, protože si u vás „podávají dveře“ exekutoři) a potřebujete znát výši příjmu či stav jmění zejména pro posouzení výživného na děti a výživného mezi manželi, podejte žalobu u příslušného soudu.

Běžné a ostatní záležitosti

Manželé obstarávají záležitosti rodiny společně nebo je obstarává jen jeden z nich. *Každý z manželů má právo navenek (vůči třetím osobám) zastupovat druhého manžela v případě běžných záležitostí (záležitostí zabezpečujících běžný chod rodiny – běžné nákupy potravin, oblečení, obuvi, objednání malířů pokojů a sjednání ceny o dílo a podobně)*. Zákon nedefinuje pojem „běžná záležitost“, nicméně se za ni považuje taková záležitost, která odpovídá majetkovým poměrům rodiny. U každé rodiny bude proto běžnou záležitostí jiná finanční částka – pro některou rodinu bude běžnou záležitostí nákup vánočních dáreků v hodnotě 100 000 Kč, protože měsíční příjem rodiny činí 200 000 Kč, avšak pro jinou rodinu, kde činí měsíční příjem 20 000 Kč, bude tato částka již nad „majetkové poměry rodiny“ a např. k uzavření půjčky v této výši bude již nutný souhlas druhého manžela.

V běžných záležitostech rodiny právní jednání manžela zavazuje a opravňuje oba manžele společně a nerozdílně. V ostatních záležitostech rodiny (např. uzavření smlouvy o půjčce nad „majetkové



poměry rodiny“) bude nutný souhlas druhého manžela. Druhý manžel má právo požádat předem soud o rozhodnutí, například že není v zájmu rodiny uzavřít smlouvu o půjčce ve výši 200 000 Kč. Pakliže o této skutečnosti předem nevíte, což bývá velmi časté, můžete se dovolat neplatnosti takového jednání (jde o tzv. relativní neplatnost, kdy právní jednání učiněné druhým manželem bude platné do té doby, dokud se druhý manžel nedovolá neplatnosti). O neplatnosti toho kterého právního jednání bude pak na návrh postiženého manžela rozhodovat soud. Pozor však na případ exekuce či výkonu rozhodnutí, kdy bude z právního jednání zavázán jen jeden z manželů (vůči druhému manželu je právní jednání neplatné), avšak exekucí či výkonem rozhodnutí bude postiženo společné jmění manželů (SJM) a ne jenom výlučný majetek povinného manžela!

Co je společné jmění manželů (SJM) a co jej tvoří?

Společné jmění manželů vzniká uzavřením manželství. Může proto existovat pouze mezi manželi, a nikoli např. mezi druhem a družkou. SJM přestává existovat zánikem manželství (rozvod, smrt), případně i za trvání manželství prohlášením konkursu, uložením trestu propadnutí majetku, zrušením SJM soudem.

SJM je tvořeno aktivy a pasivy. Aktiva jsou např. peněžní příjmy z pracovního poměru, příjmy z podnikání, příjmy ze sociálního zabezpečení (důchody, nemocenská, rodičovský příspěvek), zisky z výlučného majetku, podíl v obchodní společnosti či družstvu nabytý za trvání manželství.

Pasiva jsou dluhy převzaté oběma manželi za trvání manželství, dluhy převzaté jen jedním z manželů za trvání manželství při obstarávání běžných záležitostí rodiny, dluhy převzaté jen jedním z manželů za trvání manželství, s jejichž převzetím dal druhý manžel souhlas.

Do SJM nespádají z aktiv např. věci získané darem či děděním a majetek sloužící k osobní potřebě jednoho z manželů.

Z pasiv do SJM nenáleží výlučné dluhy každého z manželů vzniklé před uzavřením manželství, společné dluhy manželů vzniklé před uzavřením manželství, výlučné dluhy jednoho z manželů vzniklé za trvání manželství (dluh převyšující „majetkové poměry



rodiny“). U těchto dluhů je důležité si uvědomit, že sice nezavazují druhého manžela, avšak při exekuci či výkonu rozhodnutí budou uspokojeny ze SJM!

Exekuce

Při nařízení exekuce doporučuji komunikovat s exekutorem. Již při prvních příznacích, že manžel neplatí své dluhy (předžalobní upomínky od věřitelů, výzvy od exekutora, změna v manželově chování) vezměte situaci do svých rukou a začněte ji řešit. Buďte aktivní. Chraňte sebe i své děti před finanční krizí rodiny. Nevěřte slibům manžela, že zatelefonuje či zajde k věřiteli nebo exekutorovi. Udělejte to vy, zpravidla se domluvíte s věřitelem i exekutem na splátkách. Zajděte se poradit do bezplatné poradny.

Snazte se oddělit vaše osobní věci od manželových, případně cenné věci odvézt ke kamarádce nebo k rodičům. Mějte na paměti, že exekutor může navštívit nejen místo vašeho trvalého bydliště (které má právně pouze evidenční charakter), ale že pokud se dlužník (povinný) zdržuje jinde, i tam jej může exekutor navštívit a věci zabavit. Můžete podat návrh na zastavení exekuce či zrušení exekuce, možnosti jsou však omezené.

Okamžitě podejte návrh na zrušení SJM soudem. Ochráníte se tak ohledně dluhů vzniklých v budoucnu (ale ne již ohledně dluhů vzniklých za trvání manželství do doby nabytí právní moci rozsudku o zrušení SJM). I pak ovšem ještě po dobu šesti měsíců od tohoto rozhodnutí může být pohledávka věřitele uspokojena ze SJM.

Shrnující doporučení závěrem

Mějte vždy oči otevřené, nevěřte manželovi, pokud slibuje, že dluhy zaplatí, jednejte sama s exekutorem, vyhledejte bezplatnou právní poradnu, podejte případně návrh k soudu na zrušení SJM.



ODPOVĚĎ FILOSOF A PEDAGOGA VLADISLAVA DUDÁKA

Z praktického hlediska byl Šárčin příběh bohatě okomentován, a tak přidávám pouze několik obecnějších postřehů.

Význam symbolického „oproštění se“. Šárka absolvovala ve WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., konzultace s psychologem a chodila do skupiny. Naučila se tak zvládat své deprese a bránit se jejich recidivujícím atakům. Z její výpovědi je patrné, jak dobře dokáže při této „sebeobraně“ využívat symbolů. Svůj stav v nejkrizovějším období popisuje jako „kráter“, přes který nemohla přejít a z něhož se za pomoci druhých na poslední chvíli vytáhla, proti návalům deprese vyvolaným vzpomínkami na minulost si umí „vystavět zeď“, za kterou je nepustí a která jí dává pocit opory. Významným symbolickým osvobozujícím a duši ozdravujícím aktem, pomyslnou tečkou za minulostí, je i změna příjmení. Symbolická rovina hraje obrovskou roli a je užitečné se naučit s ní pracovat.

Spolupracující atmosféra. Šárka ve svém příběhu také připomenula spolupracující atmosféru ve WOMEN FOR WOMEN, o. p. s. Společné výlety matek s dětmi, návštěvy kulturních akcí, pořádání kroužků pro děti i dospělé nebo „jen“ obyčejná možnost popovídat si s lidmi „osudově spřízněnými“ je pro přechod do normálního života velmi důležitá.

Pozitivní příklady. Šárčiny děti bohužel neměly možnost načerpat pozitivní příklady (kromě nezpochybnitelné mateřské lásky) ze své vlastní rodiny. Avšak rodina prarodičů jim takový pozitivní příklad dává a ukazuje, jak je důležité se semknout, pomáhat si a být solidární. I díky tomu může nyní Šárčina neúplná rodina „táhnout za jeden provaz“ – matka i její děti na společné cestě do budoucnosti báječně spolupracují.



ZKUŠENOSTI WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.

Šárka k nám přišla v době, kdy už prostředky širší rodiny byly vyčerpány a ona byla naprosto na dně. Ač měla celou dobu práci a snažila se sebe a své děti aktivně uživit, dluhová past, ve které se ocitla kvůli svému manželovi, je všechny táhla ke dnu. Právě ve chvíli, když viděla, že to ohrožuje už i její rodiče, kteří se jí i přes své limity snažili co nejvíce pomoci, našla nás. Byla ve špatném psychickém stavu, bez energie, sebevědomí a víry v budoucnost.

Tím, že je Šárka přirozeně inteligentní, optimistická a energická žena, podařilo se nám během krátké doby po přestěhování tyto její vlastnosti společně znovu objevit a posílit.

Celé rodině se odlehčilo a my jsme společnými silami mohli začít řešit nejpálčivější problémy. Šárka i děti Petr a Eliška se velmi rychle stabilizovaly, což mělo za následek například to, že se podařilo zlepšit výsledky dětí ve škole a i Šárka sama začala studovat střední školu, neboť pochopila, že vzdělání, na které předtím rezignovala, je potřebné. Ona je jednou z výjimečných maminek, u které terapie trvaly velmi krátkou dobu a rychle zaznamenaly úspěch. Děti jí velmi pomáhají a společně fungují jako tři mušketýři.

Díky tomu, že se Šárce i dětem dostává všestranné podpory, získala pro sebe potřebné ženské sebevědomí a našla i znovu odvahu začít po letech vystupovat před publikem se svou kapelou.



Doporučení

- ▶ **Nezbavujte se spoluzodpovědnosti za ekonomický chod domácnosti.** Každé ženě bychom doporučili, aby nepřenechávala kompletně odpovědnost na partnerovi a nezbavovala se spoluzodpovědnosti za ekonomické a finanční otázky rodiny. Je potřeba mít stále přehled o finančních tocích v rodině. Je třeba tuto situaci chápat správně – nejedná se o projev nedůvěry vůči partnerovi nebo nestandardní kontrolu partnera, ale právě o *spoluzodpovědnost partnerů*. Pokud má partner s takovýmto uspořádáním problém a nechce přijmout, že jde o společnou věc, mělo by to být považováno za varovný signál.
- ▶ **Pomoc rodičů a další způsoby pomoci.** Je přirozené, že když funguje širší rodina, obracíme se v krizi o pomoc v první řadě na ni. Ale i když rodina funguje, nemusí být jediným zdrojem pomoci. Někdy je lepší jít s problémem přímo za odborníkem, který má odstup, nadhled a není osobně zaangażovaný. Existuje zde celá řada odborných organizací, které mohou tíživou situaci řešit paralelně s rodinou (viz např. přehled na konci této knihy).
- ▶ **Dluhy je třeba řešit aktivně, bez zbytečné prodlevy, tedy okamžitě, jakmile se o nich dozvíte.** Neměli byste tzv. strkat hlavu do písku a myslet si, že vám dluhy někdo odpustí nebo na ně někdo zapomene. Tak to není a vy si svou situaci a situaci svých dětí nečinným jednáním pouze zhoršíte. Víme, že jde o velmi nepříjemnou věc a je těžké se této věci postavit čelem, ale jiné řešení nemáte. Pokud nezačnete co nejdříve aktivně komunikovat se svými věřiteli, vydáváte se na cestu do pekel. Jde doslova o čas. Čím dál proces pohledávky je, tím je řešení složitější a také finančně nákladnější.

Dny a noci s nepřitelem

(Žárlost – domácí násilí – stalking – dluhy)

Znali jsme se půl roku, když jsem otěhotněla. Už tehdy mě měla varovat jeho velká žárlivost, jenže já bláhově věřila, že když ho miluji, tak to nic není a všechno se změní. Poprvé mi nafackoval, když jsme se po pár letech přestěhovali do nového bytu. Tehdy jsem si myslela, že na odchod od něj je pozdě, už mě měl dobře „zmáknutou“. Byla jsem jako paralyzovaná, jako myš v pasti, ale to nejhorší mělo teprve přijít.

Příjemný byt pod střechou. Otevírá mi štíhlá křehká mladá žena a spolu s ní mě vítá i její dospívající dcera. Ta si líbuje ve stylu gotik; v jejím pokoji je všechno do černa, i záclona. Atmosféra však černá rozhodně není. V kuchyni si pochutnává na salátu morče, andulka se zajímá, kdo to přišel, a v pokoji plave v teráriu želva. Příjemná domácnost. „Je zařízená podle představ těch, co tu bydlí,“ říká Denisa, paní tohoto bytu. „Konečně to máme tak, jak chceme my,“ dodává a mně je jasné, že si to zde obě dvě, matka i dcera, opravdu užívají.

Vdávala jsem se ve dvaceti letech a ^{Jch} byla jsem zamilovaná až po uši. On byl starší o sedm let a já si naivně myslela, že je do mě zamilovaný stejně. Znali jsme se asi půl roku, když jsem otěhotněla. Moje mamka chtěla, abych šla na potrat, protože jsem mladá a málo se známe. Jenomže doktor v nemocnici mi nedlouho před tím řekl, že děti mít nemůžu, proto jsem se příliš nerozmýšlela a nikam nešla. Říkala jsem si, že je to pro mne možná poslední šance mít dítě. Dnes jsem za to rozhodnutí moc ráda. Lucie, moje dcera, je pro mne vším, je tím nejlepším, co mám.

Názznaky, že je něco špatně, se objevovaly už od počátku našeho vztahu, jenže já bláhově věřila, že když ho miluju a on mě, tak se všechno změní. ^{Vd} Varovat mě měla především jeho velká žárlivost. Kdykoli se mu zdálo, že jsem se někde dlouho zdržela, tak kvůli tomu dělal doma nepříjemnosti a scény. Tehdy jsem ty varovné signály ignorovala. Náš vztah se začal sypat hned po narození dcery. Ukázalo se, že žárlí dokonce i na ni. Naprosto nebyl schopen pochopit, že dítě je u mě na prvním místě, že nejprve musím zaopatřit je a až pak se starat o něho.

První tři roky našeho manželství proflámoval s kamarády po hospodách. To jsme bydleli u jeho rodičů. Často vůbec nechodil domů, za což jsem byla časem i vděčná, protože číchat jeho alkoholické výpary v malé místnosti, kterou jsme obývali spolu s dítětem, bylo hrozné. Hodně jsem si pobřečela. Jeho matka mě neměla ráda, myslela si, že jsem mu zkazila

^{Jch} Zamilovanost na začátku vztahu zapříčiní, že se varovné signály stávají jaksi neviditelnými.

^{Vd} Nadměrná žárlivost je varovným příznakem a ukazuje na nezralost „žárlivce“ a na nevyváženost vztahu. Žárlivec není schopen vnímat partnera jako svobodnou a zodpovědnou bytost, dominuje u něj majetnické chování.

život a že jsem otěhotněla naschvál a denně mi nadávala a vyvolávala hádky, scény. Když nebyly nervy od něj, tak byly od ní.

JCh Žena touží, aby všechno bylo „jako na začátku“. Chce věřit, že se partner změní.

Tenkrát jsem o rozvodu neuvažovala, **JCh** vždy jsem se od něj nechala přesvědčit. Uměl tak hezky mluvit a já mu zase znovu uvěřila, že to bude jinak, že se změní. Ne nadarmo se říká, že láska je slepá. Je vyučený instalatér, ale má poměrně velký přehled v mnoha sférách, bohužel i v těch kriminálních. Také umí dobře manipulovat s lidmi. Dokáže si s nimi pěkně pohrát. Řekla bych, že ho dokonce baví, když si s někým může hrát na kočku a na myš.

Po třech letech jsme dostali svůj byt. Byla to úleva, protože neustálé nadávky, hádky a scény ze strany tchyně už byly nesnesitelné. Přestěhovali jsme se do obecního bytu a **JCh** tam mi poprvé nafackoval. Navíc se začaly rozjíždět dluhy, ačkoli stále tvrdil, že je všechno v pořádku. Tehdy jsem si myslela, že na odchod je už pozdě. Neodešla jsem od něj i proto, že **JCh** mě měl „dobře zmáknutou“. Věděl přesně, kam má udeřit, aby si byl jistý, že s ním zůstanu. Soustředil se především na psychickou stránku, ale fyzické násilí mu nebylo úplně cizí; několikrát mě napadl a pořádně mi nařezal.

Již tenkrát jsem si myslela, že psychický teror je milionkrát horší než fyzické násilí. **MR** Facka, modřiny i nějaká zlo-
menina, to se vám zahojí, ale duše se hojí strašně dlouho
a nezahojí se nikdy. Ponesete to s sebou po celý život, stačí drobnost, která vám to připomene, a najednou je všechno zpátky. Nestane se to náraz, přichází to postupně a člověk si to ani neuvědomuje.

Po sedmi letech našeho manželství jsem se dozvěděla, že kdysi zmlátil svoji přítelkyni a ona ho udala. Dostal kvůli tomu podmínku. Škoda, že jsem to nevěděla dříve, můj život mohl být jiný. Nic bych si s ním nezačala. Také jsem se dozvěděla, že měl značné dluhy, ještě než jsme se brali. **MR** Choval se jako milionář, ale peníze jsme nikdy neměli. Žil na dluh a užíval si života; bohužel si ho ale užil jen on. **VD** Jeho cho-
robná žárlivost se stále zvyšovala. Bála jsem se zpozdit o pět minut, bála jsem se, že si v tramvaji ke mně přisedne chlap

JCh První fyzické napadení oběť většinou zaskočí.

JCh Ženy na sebe často prozradí spoustu důvěrných informací, odhalí svá slabá místa a stávají se tak velmi zranitelné.

MR Pro domácí násilí je příznačné nejen násilí fyzické, ale i psychické týrání.

MR Dluhy, které převzal jeden z manželů před uzavřením manželství, netvoří součást společného jmění manželů.

VD Žárlivec nikdy nebude uspokojen a stále bude požadovat další důkazy a předkládat další podezření. To často vede ke stupňování agrese, a proto vztah, v němž se vyskytuje chorobná žárlivost, je téměř vždy neperspektivní.

nebo že mě na ulici osloví nějaký muž a zeptá se na cestu a někdo to manželovi řekne. Měl spoustu známých. Děsila jsem se toho, co pak nastane. Byl schopen vyvolat hádku, když v televizi dávali film a já se zeptala na něco z děje, okamžitě udělal ukrutnou scénu. Dokázal vyčítat cokoli, třeba jenom smítko. Byl silný kuřák, ale když měl pocit, že jsem málo uklízela, tak vysypal popelník na zem, nebo vytáhl z ledničky jogurt a rozstříkal ho po celé kuchyni. Psychickou agresi vůči mně stále, krůček po krůčku stupňoval.

K Luce se choval docela slušně, ani ji nikdy neuhodil, ale když po některé domácí scéně získal pocit, že už se na mě vyřádil, že jsem naprosto vyřízená, vynervovaná a jen brečím, tak šel i po ní. **JCh** Vydíral ji tím, že jí zakáže chovat domácí mazlíčky, nebo vzal zvířata z klecí a vyhrožoval, že je vyhodí z okna. Věděl, jak jí ublížit. Dcera jeho chování také snášela těžce. Odmítala se s ním učit, protože, když neuměla tak, jak si on představoval, nadával jí, že je hloupá, blbá, debilní a neschopná a **MR** za trest jí pak dal napsat tisíc příkladů nebo opsat celou učebnici. Dcera má kvůli tomu hodně nízké sebevědomí. Já jsem zase měla na různé věci časové limity. Třeba na přípravu jídla na talíř to bylo devadesát vteřin, někdy jen šedesát vteřin. Stál mi za zády a odpočítával nahlas čas. Nezřídká se stávalo, že po mně hodil jídlo, které jsem připravila, protože jsem mu ho nepřinesla v určeném časovém limitu. Děkala jsem všechno, co chtěl, protože jsem si myslela, že nebude hádka, že bude klid, ale ten stejně nebyl.

Z bytu nás po nějaké době vyhodili, protože manžel neplatil nájem, navíc tam zůstaly dluhy. Našli jsme si pronájem, byl to hezký, velký byt. Pan domácí byl velice tolerantní člověk, manžel ale nechápal, že když zaplatí pozdě, nebo když na nájem momentálně nemá, že je slušností mu to oznámit. To jsem musela řešit já. Pan domácí měl mě i dceru rád a vycházel nám vstříc. Jeho maminka bydlela ve vedlejší bytě a dceru si oblíbila skoro jako vnučku, bylo tam hezky, ale vůbec netušili, co všechno se u nás děje.

Manžel spolu s kamarádem prováděl různé pojišťovací podvody, až za ně dostal dvouletý nepodmíněný trest. Teprve

JCh Součástí emočního násilí vůči matce bývá i využívání dětí jako prostředku nátlaku (násilník hrozí, že dítěti ublíží, že zničí jeho oblíbené věci ap.).

MR Oběťmi domácího násilí jsou často děti. Jde přitom o trestný čin týrání svěřené osoby.

když ho zavřeli, tak jsem dostala odvalu něco dělat. To byla první chvíle od začátku manželství, kdy jsem měla možnost se nadechnout. Už jsem se nemusela děsit, s čím zase přijde, mohla jsem začít naši situaci řešit. Věděla jsem, že teď mi nemůže kdykoli zavolat, že mě nebude hlídat, že konečně mám svobodu. První co jsem udělala, byl telefonát do Rosy, to je organizace, která pomáhá týraným ženám, a sjednala si schůzku.

Všem v Rose jsem vděčná za to, že mě přijali s otevřenou náručí a věřili mi úplně všechno. Nejhorší je, že teprve když to vyprávíte druhým, tak si začnete uvědomovat, co všechno se vám dělo. Do té doby jsem se ho snažila omlouvat. Hádky i všechno ostatní vždycky dokázal vysvětlit, obhájit a manipulovat mě tak, že jsem se za to ještě omlouvala a dávala si to za vinu. Od chvíle, co jsem vstoupila do Rosy, jsem to začala vidět jinak a oni mi radili, co musím udělat pro svou záchranu. První krok byl dojít na OSPOD (*Oddělení sociálně-právní ochrany dětí*) a všechno tam nahlásit. Jenže já měla problém v komunikaci s příslušnou sociální pracovnící, která mi nevěřila a přikláněla se na jeho stranu. Teprve postupem času pochopila, že on je opravdu takový, jak jsem ho vylíčila, protože začal dělat zle i jim. Podával na ně různé stížnosti a bombardoval je dopisy. To dělá doteď, on si rád dopisuje. Je to součást jeho hry na kočku a na myš.

Po polovině trestu ho propustili a pro mě začala nejhorší doba. Byla jsem jako uzlíček nervů, a tak jsem se postupně v práci začala svěřovat dvěma kolegyním. Po pravdě řečeno, kdyby ho nezavřeli, tak jsem od něj nikdy neodešla. Nikdy bych tu odvalu nenašla. Někde uvnitř jsem sice věděla, že to, jak se ke mně chová, je špatné. I dcera, která ve škole absolvovala besedy s policií na téma drogy a domácí násilí, mi říkala: „Mami, to, co on ti dělá, je trestné. Můžeš ho udat, můžeš na něj zavolat policajty.“ Ale já už se ho tak strašně bála, že jsem vůbec neměla sílu mu vzdorovat. Byla jsem jako paralyzovaná. Denně jsem měla nervy z toho, s jakou náladou přijde domů, jaká bude hádka. ^{J^{ch}} Dcera zase chodila ze školy domů s úzkostí, v jakém stavu mě najde a jestli

^{J^{ch}} Dítě se často identifikuje s týraným rodičem a má tendenci nezdravě přebírat zodpovědnost za jeho bezpečí. Důsledkem bývá jeho psychické přetížení.

budu ještě živá. ^{J^h} V poslední fázi svého manželství jsem intenzivně myslela na sebevraždu. ^{V^d} Dcera mě od toho vždycky zachránila, vytrhla mi nůž z ruky, z okna mě stahovala. On u toho všeho byl, ale bylo mu to úplně jedno. Ještě stále o tom nemůžu mluvit, nejde to. Moji rodiče do poslední chvíle nic nevěděli.

Pak ho zavřeli znovu za další pojišťovací podvody. Ty byly v mnohem vyšším měřítku; škoda byla vyčíslena v milionech. Myslel si, že na to nikdy nikdo nepřijde. Několik advokátů mi potvrdilo a policisté mi to také říkali, že to, co spáchal v rámci trestné činnosti, se na mě nevztahuje. Zrovna tak se na mě nevztahují jeho dluhy na finančním úřadu nebo dluhy na sociálním a zdravotním pojištění. Ale i tak dluhů, na které bohužel doplácím, stačil udělat hodně a exekutoři obvykle nejsou zrovna slušní lidé. Bohužel, jako manželka to odnáším, ^{MR} už to nejsou jenom dluhy, ale také úroky, které se za ty roky našeho manželství nastřádaly. Kvůli tomu mám exekuci na plat, takže normální bydlení s regulovaným nájemným si nemohu dovolit. On ve výkonu trestu nepracuje a na dceru mi nedal ani korunu. Nedivte se, že říkám jen on. Jeho jméno jsem od té doby, co jsem se odstěhovala, nevyslovila a nevyslovím. Můj problém s jeho křestním jménem se bohužel vztahuje i na všechny muže s tím jménem.

Lidé z Rosy mně s Lucií poskytli bydlení v azylové ubytovně (určené jen na krátkou přechodnou dobu) a pro trvalejší vyřešení mých problémů mi doporučili obrátit se na obecně prospěšnou společnost WOMEN FOR WOMEN. Jsem jim za to moc vděčná, protože kdyby nebylo WOMEN FOR WOMEN a jejich nabídky na podporované bydlení, nikdy bych nebyla tam, kde jsem. Nemohla bych si dovolit psychologa ani právníčku, to všechno mi hradí. Situace se začala měnit, když městský soud a vyšší instance nad obvodním soudem potvrdily, že dítě je v mojí péči. Snadné to ale nebylo, trvalo to takřka rok. Na dceru už nemá nárok a nemůže se proti tomu odvolat. Mám ji v péči, ale není vyřešena úprava styku, protože paní soudkyně to vyloučila na zvláštní jednání. ^{MR} Lucce je sedmnáct let a vzhledem k jejímu věku ji nemohou k setkání

^{J^h} Je klíčové, aby v takové situaci mohla Denisa s někým mluvit o tom, co se děje, i kdyby to měl být anonymní telefonát na krizovou linku.

^{V^d} Rozumím, že se Denisa ocitla v krajním zoufalém afektu, ale takovému zážitku by žádné dítě, pokud je to jen trochu možné, nemělo být vystaveno.

^{MR} Součástí společného jmění jsou pouze dluhy, které převzali oba manželé společně během trvání manželství nebo které převzal jen jeden z manželů se souhlasem druhého manžela nebo je jeden z manželů převzal při obstarávání běžných nebo každodenních potřeb rodiny.

^{MR} Pokud je dítě v péči jen jednoho z rodičů, má druhý rodič právo se s dítětem stýkat, ovšem pouze v rozsahu, který je v zájmu dítěte.

s ním nutit. Nikdy jsem jí ale kontaktu s ním nebránila. Byla u všech věcí, které mi dělal, a nechce ho vidět. Jeho podivné chování vnímala mnohem dříve než já. On je však stále přesvědčen, že dceru očkuji proti němu. To nemusím, sám jí léta ukazoval, jaký je.

Jsem šťastná, že po vyhraném soudu o svěřeni dítěte do péče konečně můžu přistoupit k rozvodu. Před soudem se bude řešit i domácí násilí. Podání trestního oznámení na OSPOD jsme zvažovali do poslední chvíle a podali ho týden před vypršením lhůty; ta trvá rok od nahlášení. Posuzovali jsme, co všechno to pro nás bude znamenat vzhledem k tomu, jak on se chová. Na policii, kde jsem byla podat vysvětlení, se mi s paní poručicí o některých věcech nemluvalo úplně dobře. Absolvovala jsem dva pohovory se znalcem v oboru psychologie. Podat vysvětlení šla i dcera a měla také pohovory se znalcem. Nejhůře jsem snášela, že do toho byli zataženi i lidé kolem nás. Třeba kolegyně z práce, které o tom věděly a musely jít na policii. I dceřinu kamarádku volali. **MR** K soudu musí i moji rodiče, s těmi jsme se nebyli schopni o tom nikdy před tím bavit. Dříve se o takových věcech nemluvalo, až v poslední době začínáme komunikovat poměrně dobře.

Můj dosavadní muž je sice ve vězení, ale stále zasahuje do našich životů. Na Pankráci, kde si odpykává trest, prý vězni nemají přístup k internetu, ale podle kroků a formulací, které v dopisech používá, k internetu rozhodně přístup má. Stále píše dopisy – mně, mým rodičům, zástupcům obce, kde bydlí, ke mně do práce na oddělení i na ředitelství, do WOMEN FOR WOMEN i dceři do školy. Dokonce si našel adresu i do zaměstnání mého švagra. Píše všem, na které narazí. Při projednávání svěřeni dítěte do péče vydala paní soudkyně rozhodnutí, že nemůže posílat dopisy tam, kde se dcera zdržuje. Kopii jsem předala do školy, protože paní ředitelka se mu snažila vždy odpovídat. Svěřila mi, že na odpovědi na jeho dopis pracovaly vždy tři. Dvě psaly a třetí to po nich kontrolovala a hledala slova, která by on mohl proti nim nějak použít.

MR Na výzvu soudu je každý povinen dostavit se k soudu jako svědek a podat svědectví.

DV Já jsem od určité chvíle na jeho dopisy přestala reagovat, už mu neodepisuji a už to ani nečtu. Píše se tam stále to samé, ale pro mě to je hodně psychicky náročné a vysilující. Vždy, když jsem měla pocit, že jsem se dostala o kousek dál, tak mě jeho dopis opět srazil hodně hluboko, proto je už nečtu. V dopisech mi vyhrožuje, osočuje mě, zadává mi úkoly a má spoustu požadavků.

Teď se všechno ještě zkomplikovalo kvůli novému občanskému zákoníku. Přečetl ho a chce, abych mu nahlásila veškeré své příjmy a živila ho, aby měl stejnou životní úroveň jako já. **MR** Zdá se vám to divné? Bohužel je to pravda. Člověk, který je ve výkonu trestu za trestnou činnost, má spoustu práv a možností. Já s dcerou musíme stále jen něco prokázat a obhajovat. **MR** Nemohu mu zabránit, aby špinil mé jméno a dělal nám s dcerou ostudu. A to je ve vězení, co asi bude dělat, až ho jednou pustí?

Ze soužití s ním mám stále zafixováno, že když se budu na něco těšit, tak se to zkazí. Cokoli s ním bylo domluveno, tak se to vždy milionkrát změnilo, ale vždycky jsem za to mohla já. Jsou věci, které doteď nemám zpracované. Dcera to má také tak, lidi si k sobě moc nepřipouští, je nedůvěřivá a samotářská.

Jsem ve fázi, kdy mám špatné a dobré dny. Teď už začínají převažovat ty dobré, ale jsou věci, o kterých v klidu mluvit neumím. Díky WOMEN FOR WOMEN chodím k psychologce i na skupinovou terapii, bez toho bych nefungovala. Dcera tam dochází také a zvolna se rovná.

Po své zkušenosti jsem byla přesvědčená o tom, že žádného partnera už nechci, ale asi po dvou letech jsem si našla přítele. Byl o něco mladší než já a byl hodný, jen nepochopil, že s neustálou nevěrou se vztah budovat nedá. Tak jsme se rozešli.

VD Sny do budoucna nemám, řeším jen to, co je právě teď. Chci jen to, aby lidé, které mám ráda, byli zdraví a nic zlého se jim nedělo. Mám úžasnou dceru, se kterou si dobře rozumím. Stačí, když budu vědět, že mám kde bydlet, mám práci, mám na jídlo i na nájem. To je pro mě životní štěstí.

DV Velmi schvaluji, že Denisa nečte další dopisy od svého „stále ještě manžela“, že se dokázala oddělit od jeho opakovaných agresí.

MR Nový občanský zákoník skutečně dává manželovi právo znát příjmy a stav jmění druhého manžela.

MR Bude-li pachatel i nadále pokračovat v těchto útocích, nepůjde již o trestný čin týrání osoby žijící ve společném obydlí (neboť spolu nebydlí), ale pravděpodobně půjde o trestný čin nebezpečného pronásledování, tzv. *stalking*.

VD Tento program „minimálního štěstí“ je přirozenou reakcí na prožitý útrap, ale stejně tak přirozená bude vzrůstající potřeba bohatšího života.



RADY A DOPORUČENÍ ODBORNÍKŮ

Denisin příběh patří k těm velmi dramatickým. Fyzické a psychické násilí na matce, psychické násilí na dceři, srážení sebevědomí, šikanování, žárlivost, dluhy...

Život v permanentní nastraženosti, strachu, obavách. V příběhu se jasně ukazuje, jak schopný manipulátor a zároveň násilník postupně dokázal oslabit Denisinu vůli natolik, že nakonec pokaždé přijala jeho zkreslené vidění světa i hodnocení jejich vztahu. Nastala tak vlastně situace, kdy Denisa již nebyla schopna se sama od vztahu osvobodit bez vnějšího podnětu. Tím se stalo teprve uvěznění manžela za kriminální činnost.

Jenže výborný manipulátor dovede ztrpčovat svým obětem život i v době výkonu trestu. A tak je potřeba se zamýšlet nad tím, jaké má takový člověk možnosti a práva a jak daleko sahají. A porovnat to s tím, co všechno musí zvládnout naopak agresorova oběť, která je na svobodě, nic trestného neprovedla, a přesto musí stále něco dokazovat nebo vyvracet... Jak stalking poškozují pověst a pozici matky, co kvůli němu musí stále zažívat dcera.



ODPOVĚĚ PSYCHOLOŽKY DANIELY VODÁČKOVÉ

Postupné „osvobozování se“. V příběhu je popsáno dlouhé období, od počátku Denisina vztahu přes období, kdy se začalo stupňovat fyzické i psychické násilí, až po dobu, kdy celá záležitost začala být tak neúnosná, že Denisa požádala o pomoc organizaci na podporu týraným ženám *Rosu* a pak obecně prospěšnou společnost *WOMEN FOR WOMEN*. Denisa se s podporou právníků začala bránit soudní cestou a nyní je její bývalý muž ve vězení. *Velmi jí schvaluji, že nečte další dopisy od něj, že se dokázala oddělit od jeho opakovaných agresí prostřednictvím korespondence z vězení.* Je dobře, že o této okolnosti soud nejen ví, ale vydal rozhodnutí, že nesmí posílat dopisy tam, kde se zdržuje jeho dcera.

Braňte se, nesmíte uvíznout v pozici oběti. Z toho, co jsem se dočetla, jsem si vytvořila představu, že *Denisin manžel si udělal ze své nenávisti vůči ní celoživotní program.* Nenávist mu pomáhá řešit, respektive neřešit jeho vlastní životní debakly. Z toho se dá bohužel dovodit, že on pravděpodobně nebude ochoten ze své nenávisti slevit a Denisa se bude muset bránit právní cestou. Nejsem sice právník, ale zpochybnila bych důvody, které by mohly vést k vyživovací povinnosti Denisy vůči jejímu muži. Mnoho z toho, co Denisa vypráví, jsou obavy, které sice pochopitelně má, ale právo je na její straně, i když to má někdy pro ni nepříjemný průběh. *Existují postupy na ochranu obětí trestných činů* a je užitečné se s nimi seznámit. Mnoho lze také řešit pomocí psychoterapie a je dobře, že Denisa psychoterapeuta má. Ten jí může pomoci v aktivnějším způsobu sebeochrany, to znamená neuvíznout v pozici oběti.

Význam psychoterapie. Je hezké, že Denisa začíná mít dobré dny a že se jejich počet začal zvyšovat. Prošla těžkou a letitou traumatickou zkušeností a může pochopitelně stále prožívat velké množství různých pocitů. Ukazuje se ale jako pozitivní, že jí psychoterapie pomáhá vytvořit větší životní jistotu v sobě samé. Držím jí palce, je důležité, aby svou situaci řešila aktivně a měla představu o právních oporách.

ODPOVĚĎ PSYCHOTERAPEUTA JAKUBA HUČINA

Proč sebevražda? Důvodem, proč týraná žena, jako je Denisa, pomýšlí na sebevraždu nebo se o ni pokusí nebo ji i dokoná, není primárně její negativní vztah k životu. Nejde o to, že nechce dál žít, ale o pocit, že situace, ve které se nachází, je nesnesitelná a že ji už dál není schopna snášet. *Sebevražda je tedy pro ni alternativa (být destruktivní), která jí umožňuje z nesnesitelné situace uniknout. Z vyprávění Denisy vyplývá, že ona sama toužila po svobodném životě. Pokud se jí podaří odlehčit si od nesnesitelného napětí, potřeba ukončit život sebevraždou se snižuje.* To je také zkušenost krizových pracovníků z linek důvěry. Člověk, který na krizovou linku zavolá s tím, že chce spáchat sebevraždu, poté, co o své situaci třeba jen po telefonu s někým mluví, zpravidla na konci hovoru život už ukončit nechce. Ulevilo se mu a znovu navázal vztah se životem.

Odlišné je to u tzv. bilančních sebevražd, kdy je dotyčný člověk rozhodnutý sebevraždu dokonat. Tito lidé zpravidla na krizovou linku nevolají a sebevraždu spáchají.

Je nutné si promluvit. Pro ženu v podobné situaci, v níž byla Denisa, je klíčové, aby s někým mohla o tom, co se děje, mluvit, i kdyby to měl být anonymní telefonát na krizovou linku (v takové situaci je pro mnohé snazší mluvit anonymně po telefonu s někým neznámým; mluvit s přáteli, známými, kteří navíc agresora třeba i znají, je často nemožné). Už jen tím, že osoba uvažující o sebevraždě s někým může mluvit o tom, co se děje, jak jí je, že může plakat a vyjádřit svou bezmoc, se nesnesitelné napětí „odventiluje“, sníží se a tím se zároveň sníží i riziko, že si vezme život. *Je proto dobré o existenci nonstop krizových linek důvěry vědět; jsou zde právě pro takové situace.*



ODPOVĚĎ PSYCHOTERAPEUTKY JAROSLAVY CHALOUPKOVÉ

Přehlížení rizikových faktorů

Žárlivost, agresivní projevy, neschopnost trávit společně čas bez alkoholu a kamarádů často již velmi brzy signalizují, že partner není zrovna ideálem. Zamilovanost na začátku vztahu však zapříčiní, že se varovné signály stávají jaksi neviditelnými.

Příznačné je, jak často se Denisa nechala přesvědčit, že všechno bude v pořádku. Touží, aby to bylo jako na začátku, chce věřit, že se partner změní. Roli také hraje nejisté rodinné zázemí, kde žena nemůže očekávat podporu.

Je tedy velmi vhodné pro nás všechny umět rizikové faktory rozpoznat. Zde je několik základních rad:

- ▶ **Nebojte se zjistit informace**, například jaký vztah má partner ke svým rodičům, jak se chová jeho otec k jeho matce, jak se vyjadřuje o ženách.
- ▶ **Všímejte si, jak se partner chová** ve vypjatých situacích, jak řeší spory, jak je schopný postarat se sám o sebe, jaká je jeho finanční situace.
- ▶ **Zpozorněte, pokud se váš partner snaží kontrolovat**, sledovat, izolovat od rodiny a od přátel nebo pokud vám nařizuje, co si máte oblékat, a snaží se rozhodovat ve všem za vás. Všímejte si od počátku toho, zda nemanipuluje vámi i vaším okolím, zda se stále snaží ve vás vzbuzovat pocit viny.

Fáze násilného stavu

Domácí násilí (DN) má vlastní dynamiku, kdy období násilí střídají období klidu a odpuštění. Zvyšuje se brutálnost a promyšlenost útoků: „časování“ jednotlivých činností, jakákoliv záminka je důvodem k napadení.

Ve zdravém vztahu je nezbytná tolerance a odpovědnost za své chování.

- ▶ **Nejste to vy, kdo může za to, jak se váš partner chová.** Nenesete odpovědnost za nálady svého partnera, i když vám to tvrdí. Nevěřte mu.



- ▶ **Násilí ve vztahu není normální.** Nevěřte těm, kteří budou tvrdit opak.
- ▶ **Každý má možnost rozhodnout se, jak bude řešit své spory.** Za násilí je vždy odpovědný jen ten, kdo se ho dopouští.

Setrvávání ve vztahu

Pro domácí násilí je typické, že dochází k opakovanému poškozování oběti někým, s kým původně navázala romantický partnerský vztah. Devastující účinky na tělo i duši jsou o to horší, že člověku, který zraňuje, oběť původně velmi důvěřovala a také s ním má dítě. Tato těsná provázanost je to, co oběť zpočátku paralyzuje natolik, že o odchodu dokonce ani neuvažuje. Neschopnost odejít od násilného partnera je rovněž podmíněna prohlubujícím se pocitem bezmoci, ztrátou sebevědomí, intenzivními pocity viny a sebeobviňováním. Ztrácí se důvěra ve vlastní síly a žena má pocit, že nad situací již nemá žádnou kontrolu. Vytrácí se radost ze života, ztrácí se osobní perspektiva a stále víc se objevuje depresivní ladění a sebedestruktivní jednání. Převládající pocity jsou strach, vina a stud.

Co v případě pochyb o setrvání ve vztahu nebo v případě odpoutávání se ze vztahu dělat?

- ▶ **Nebojte se přiznat si, že se „u nás něco děje“**, nestyďte se požádat o pomoc, neobviňujte se.
- ▶ **Svěřte se se svými obavami odborníkům**, využijte služeb specializovaných pracovišť.
- ▶ **Konzultujte o partnerově chování**, zjišťujte různé možnosti.

Fyzické násilí

První fyzické napadení oběť většinou zaskočí. I když fyzickému ataku předcházely hádky různé intenzity, útok nečekala a neví, jak reagovat. Také agresor se může omlouvat, své chování různě zdůvodňovat a obhajovat s tím, že ho nebude opakovat, že se změní. Zlomovou situací je druhý, opakovaný fyzický útok. Napadená osoba již neprožívá prvotní šok, situaci již zažila a agresor čeká, jaká bude reakce. Pokud ohrožená osoba neudělá nic, není pro agresora rozdíl mezi třetím, pátým, desátým útokem.

Jak čelit fyzickému násilí? Jak se bránit? Existuje několik obecných pravidel a rad, které si zde připomeneme.



- ▶ **Jakékoliv násilí je trestný čin.** Ani násilí ve vztahu není normální. Jde o zneužití síly a moci toho silnějšího. Nikdo nemá právo kohokoliv fyzicky napadat, ať je vztah mezi nimi jakýkoliv. Kdokoli je vystaven násilí jiného člověka, má nárok na ochranu státu.
- ▶ **Při fyzickém napadení volejte Policii České republiky** a nechte se ošetřit u lékaře. Podle zákona může policie agresora vykázat na deset dní a do čtyřiašedesáti hodin má povinnost o zásahu informovat intervenční centrum, které je povinno do osmačtyřiceti hodin kontaktovat osobu ohroženou a nabídnout jí bezprostřední pomoc.
- ▶ **Vytvořte si tzv. bezpečnostní plán**, který vám pomůže zorientovat se v tom, co je nebezpečné a co už ne a jak v takovém případě postupovat. Domluvte se s sousedy možnost pomoci. Využijte služeb specializovaných pracovišť. Nestyďte se a nezustávejte s tím sama.
- ▶ **Odchod od násilného partnera je velmi rizikovým krokem**, kdy je žena nejvíce ohrožena na zdraví i na životě. Může to trvat velmi dlouho, než se k tomuto kroku odhodlá. Důležitá je podpora okolí, která posiluje odhodlání situaci řešit.

Psychické násilí

Ženy na sebe často prozradí řadu důvěrných informací, svěří se partnerovi se svými názory, odhalí svá slabá místa a stávají se tak velmi zranitelné. O partnerovi toho bohužel samy vědí velmi málo.

Kromě přímého fyzického a psychického násilí často dochází k výraznému emocionálnímu násilí, které je zaměřeno na osoby, zvířata a věci, ke kterým má oběť citový vztah. Tak například v případě Denisy využíval agresivní manžel dítěte jako prostředku nátlaku – vyhrožoval dceři Lucii ublížením nebo zničením jejích oblíbených hraček. Agresor často hrozí zničením majetku osob blízkým oběti (třeba jejím rodičům) nebo zničením oblíbených osobních věcí oběti.

I na psychické násilí je nutno reagovat. Pokud máte pocit, že ve vztahu není něco v pořádku, a nejste si jistá, co se vlastně děje, máte například tyto možnosti:

- ▶ **Volejte na některou z telefonních linek** (Acorus, Rosa, IC aj.)



- **Navštivte, třeba i anonymně, poradnu.** Například po telefonickém objednání na nonstop lince poradnu ve WOMEN FOR WOMEN, o. p. s. Tam společně se sociální pracovníci proberete svou situaci. Zjistíte, zda to, co prožíváte, je domácí násilí, a získáte rovněž informace o tom, jaké jsou vaše další možnosti.



Dítě – svědek domácího násilí

Dítě, které bývá svědkem domácího násilí, se často identifikuje s týraným rodičem, který je submisivní – dítě má pak tendenci nezdravě přebírat zodpovědnost za bezpečí tohoto rodiče, má snahu ho ochránit. Důsledkem bývá psychické přetížení dítěte a koalice se „slabším“ rodičem proti agresorovi. Přebírá roli, která k jeho dětskému věku nepatří a je pro něj vždy velmi zatěžující.

Mějme na paměti, že je nutné s dětmi komunikovat, poskytnout jim bezpečí a orientaci v situaci:

- **Děti, které vyrůstají v rodině, kde se vyskytuje domácí násilí, jsou tím vždy poznamenány.** Přítomnost dětí u domácího násilí je považována za formu týrání a na dětech zanechává hluboké stopy. Zažitá traumata ovlivňují chování dětí až do dospělosti a budou mít vliv i na jejich budoucí partnerské vztahy. S dětmi je důležité mluvit o tom, co se děje, zajímat se o to, co prožívají, i když to není vůbec snadné. Vysvětlete, proč musíte odejít a že to není jejich vina.
- **Vždy je vhodné obrátit se na OSPOD (Oddělení sociálně-právní ochrany dětí),** a to nejen pokud jsou děti samy přímo ohroženy domácím násilím, ale i v případě, že jsou jeho nepřímými svědky.



ODPOVĚĚ ADVOKÁTKY MARKÉTY ROZEHNALOVÉ

Domácí násilí

Chování Denisina manžela lze jednoznačně podřadit pod pojem tzv. domácího násilí. Je pro ně příznačné nejen násilí fyzické, ale i psychické týrání v podobě ponižování, vyvolávání strachu, zadávání neproveditelných příkazů a podobně. Pachatel tak činí zejména s vědomím závislosti své oběti na něm samém, ať už v rovině ekonomické nebo emocionální. Důležité je uvědomit si, že dochází-li k domácímu násilí před dětmi, i děti se stávají jeho obětí, i když samy přímo psychickému nebo fyzickému týrání vystaveny nejsou.

V našem právním řádu je takové jednání postižitelné. Především se jedná o *trestný čin týrání osoby žijící ve společném obydlí*; ke spáchání tohoto konkrétního trestného činu může ale dojít pouze tehdy, pokud s pachatelem společně bydlíte.

Násilí po odstěhování násilníka ze společného bytu

Pokud se ze společného bytu nebo domu v důsledku chování pachatele odstěhujete, ale útoky pachatele tím nepřestanou, *nepůjde již o trestný čin týrání osoby žijící ve společném obydlí, ale jednání pachatele může naplňovat znaky např. trestných činů ublížení na zdraví, vydírání, útisku, nebezpečného vyhrožování, nebezpečného pronásledování a podobně.*

V případě Denisy manželovo obtěžování z vězení (dopisy ap.) bude pravděpodobně naplňovat znaky *trestného činu nebezpečného pronásledování*, tzv. *stalkingu*. K němu může docházet nejen formou fyzického pronásledování, ale i neustálým obtěžujícím kontaktem korespondenčním nebo ve formě zpráv SMS a telefonátů. I v tomto případě může trestní oznámení podat kdokoliv, kdo má o okolnostech případu dostatečné informace, a to ústně do protokolu nebo písemně u policejního orgánu nebo na státním zastupitelství.

Oznámení domácího násilí

Specifikem domácího násilí je především *skutečnost, že se odehrává za zavřenými dveřmi a nemá tak přímé svědky*, kteří by podpořili vaši výpověď. Toho se ale nemusíte obávat, *nepřímé svědectví osob,*

kterým jste se se svou situací svěřila (rodičům, kolegyním v zaměstnání, kamarádkám) společně se znaleckými posudky z oboru psychologie a psychiatrie by měly být dostačujícím podkladem. Trestní oznámení ve vztahu k takovému jednání může podat kdokoliv (například i orgán sociálně-právní ochrany dětí, pokud máte nezletilé dítě, které je svědkem domácího násilí a tím v podstatě i jeho obětí), a to u policejního orgánu nebo na státním zastupitelství. I u nás existují specializované útvary, které se vyšetřováním trestných činů domácího násilí zabývají.

Pokud je situace vážná a vy nemáte možnost opustit společnou domácnost, je Policie České republiky oprávněna vykázat násilníka na dobu deseti dnů ze společného bytu nebo domu. Tato lhůta může být prodloužena, pokud u soudu podáte návrh na předběžné opatření ve věcech ochrany proti domácímu násilí, a to až na celkovou dobu šest měsíců, respektive v případě návrhu na jeho prodloužení na osm měsíců.

Jednání, které má znaky domácího násilí, ale nedosahuje takové intenzity, je považováno za přešůpek, oznámení o něm můžete podat na obecním, městském nebo obvodním úřadě, a to do tří měsíců od jeho spáchání (nebo ode dne, kdy orgán činný v trestním řízení jednání nevyhodnotil jako trestný čin). Na rozdíl od trestního oznámení můžete oznámení o spáchání přešůpku podat pouze vy, nikoliv jiná osoba. Spáchání přešůpku prošetří a rozhodne o něm správní úřad, sankcí v případě spáchání přešůpku je uložení pokuty.



Dluhy a exekuce

Dluhy, které převzal jeden z manželů před uzavřením manželství, netvoří součást společného jmění manželů. Tyto dluhy lze uspokojit především z výlučného majetku tohoto manžela, nicméně nově je nyní možné, aby se věřitel uspokojil i z majetku, který je součástí společného jmění manželů. Společné jmění manželů však nelze pro takovýto dluh postihnout neomezeně, ale jen do výše tzv. vypořádacího podílu, tedy do výše podílu dlužného manžela, který by mu připadl v případě zániku, a vypořádání společného jmění, de facto tedy do výše jedné „poloviny“ vašeho společného jmění. Bude-li zahájena exekuce a v ní postiženo „celé“ společné jmění, musíte u exekutora, který exekuci vede, podat návrh na částečné zastavení exekuce právě v rozsahu vaší případné „poloviny“ společného jmění. O návrhu na částečné zastavení exekuce rozhoduje exekutor, nevyhoví-li návrhu, předkládá jej k rozhodnutí exekučnímu soudu.

Pokud však dluh vznikl před uzavřením manželství v době do 31. 12. 2013 (tj. za účinnosti starého občanského zákoníku), věřitel nemá právo na uspokojení takového dluhu ze společného jmění manželů a v takovém případě jste oprávněna ve vztahu k majetku, který je součástí společného jmění, podat tzv. vylučovací žalobu.

Doporučujeme, abyste se před uzavřením manželství dobře informovala o majetkových poměrech svého partnera. Pokud váš budoucí manžel dluhy má a zároveň nemá dostatečný výlučný majetek, ze kterého by tyto dluhy bylo možné případně uhradit, musíte si být vědoma rizika, že uzavřením manželství bude možné tyto dluhy uspokojit i z vašeho společného majetku, i když jen do výše vypořádacího podílu. Pokud byste před uzavřením manželství chtěla modifikovat zákonný režim společného jmění (oddělená jmění, vyhrazení vzniku společného jmění ke dni zániku manželství, zúžení jeho rozsahu), pak je to možné, ale takové smluvní ujednání se nesmí dotknout práv třetí osoby, tedy zejména stávajícího věřitele. Pokud by s touto dohodou věřitel nevyslovil souhlas, nebude taková dohoda vůči němu účinná a tento věřitel bude pro dluhy jednoho z manželů uspokojen, jako kdyby k dohodě nedošlo.

Dluhy a společné jmění manželů

Součástí *společného jmění manželů* jsou pouze dluhy, které převzali oba manželé společně za trvání manželství nebo které převzal jen jeden z manželů se souhlasem druhého manžela nebo je jeden z manželů převzal při obstarávání běžných nebo každodenních potřeb rodiny. *Tyto dluhy se uspokojují z majetku tvořícího společné jmění a lze je uspokojit například i srážkami ze mzdy nebo jiného příjmu druhého manžela*, z prostředků na jeho bankovním účtu nebo postižením jeho penzijního připojištění a podobně.

Dluhy vzniklé jen jednomu z manželů za trvání manželství, a to převzetím bez souhlasu druhého manžela (pokud ovšem nešlo o obstarávání každodenních rodinných potřeb), nebo vzniklé jinak než převzetím (například z protiprávní činnosti manžela) a dluhy vzniklé před uzavřením manželství nejsou součástí společného jmění manželů. Nicméně i tyto dluhy lze uspokojit ze společného jmění manželů, vznikly-li za jeho trvání, a to z jeho aktuálního stavu (odhlédneme-li od případných modifikací zákonného společného jmění). V omezeném rozsahu, tedy pouze do výše tzv. *vypořádacího podílu* (jak je již popsáno výše), lze uspokojovat tyto dluhy za předpokladu, že jde o dluhy vzniklé jinak než převzetím (např. dluhy z protiprávní činnosti), dluhy vzniklé před uzavřením manželství nebo vzniklé sice za jeho trvání, ale nad rámec obstarávání běžných potřeb rodiny a bez souhlasu druhého manžela, který svůj nesouhlas oznámil věřiteli dlužného manžela bez zbytečného odkladu poté, co se o dluhu dozvěděl.

Pokud by byla exekuce pro tyto dluhy nařízena ve větším rozsahu, podejte u exekutora návrh na částečné zastavení exekuce. Nevyhoví-li exekutor tomuto návrhu, musí jej předložit k rozhodnutí exekučnímu soudu. Pokud se jedná o dluhy vzniklé do 31. 12. 2013 před uzavřením manželství, tyto ze společného jmění uspokojit nelze, vaší obranou bude podání tzv. *vylučovací žaloby*.

Děti jako oběti domácího násilí

Oběťmi domácího násilí jsou často i děti, a to tak, že jsou samy vystaveny týrání (psychickému nebo fyzickému) nebo zanedbávány, ale i tak, že jsou přímými svědky rodičovského nebo partnerského domácího násilí. V rovině trestněprávní jde především o *trestný čin týrání svěřené osoby*, což je jednoznačně naplněno ve vztahu rodič – dítě,

nicméně pojem „svěření“ může zahrnovat i pouze fakticky založený vztah, například péče o nemocné dítě příbuzným, péče o děti partnerem matky, který není jejich otcem, ale žije s nimi ve společné domácnosti a o děti fakticky pečuje například v době, kdy je matka v zaměstnání. Trestní oznámení o spáchání tohoto trestného činu je oprávněn podat kdokoliv, nejčastěji to bude orgán sociálně-právní ochrany dětí, budete-li jej o situaci ve své rodině informovat.

Nezletilé dítě v trestním řízení nebudete zastupovat vy jako jeho matka, a tedy i zákonný zástupce, ale *bude mu soudem jmenován opatrovník*, kterým je v první řadě orgán sociálně-právní ochrany dětí. I v tomto případě, je-li situace opravdu vážná a ze strany pachatele hrozí dítěti nebezpečí, *lze využít institutu vykázaní ze společného obydlí*, k čemuž je na dobu deseti dnů oprávněna Policie České republiky. Prodloužení této lhůty můžete dosáhnout podáním návrhu na vydání předběžného opatření ve věcech na ochranu proti domácímu násilí, a to opakovaně a až na celkovou dobu osmi měsíců. K podání tohoto návrhu je oprávněno i samo dítě, je-li starší šestnácti let. V trestním řízení, poté co bylo vzneseno obvinění, lze dosáhnout stejných opatření.

Styk dítěte s druhým rodičem

Pokud je dítě v péči jen jednoho z rodičů, *má druhý rodič právo se s dítětem stýkat, ovšem pouze v rozsahu, který je v zájmu dítěte*. Obecně je zákonem preferována dohoda mezi rodiči o tom, jak a kdy se bude druhý rodič s dítětem stýkat. Není-li uzavřena taková dohoda možná (z důvodu nesouhlasu jednoho z rodičů), rozhoduje o úpravě styku rodiče s dítětem na návrh rodiče soud. První rodič má pak povinnost dítě na styk připravit, předat jej druhému rodiči, spolupracovat při předání dítěte a při výkonu styku. Zájem dítěte na styku s druhým rodičem je při úpravě styku vždy akcentován, proto je možné nařídit styk například jen v denní dobu, za asistence třetí osoby nebo na neutrální půdě. Některé osoby lze při styku s dítětem vyloučit (např. novou partnerku otce). Je-li ve vztahu k dítěti rodičem spáchán trestný čin, soud vždy posuzuje, zda bude nutné vzhledem k zájmům dítěte osobní styk tohoto rodiče s dítětem omezit. Pokud je to v zájmu dítěte, může být styk soudem zakázán.

Svědectví u soudu

Na výzvu soudu je každý povinen dostavit se k soudu jako svědek a podat svědectví o okolnostech, které jsou důležité k posouzení projednávaného případu, a to i v případě, že jde o osobu, která má právo odepřít výpověď. To je především příbuzný obviněného (rodič, dítě, manžel, partner) nebo i druh. Svědek má dále právo odepřít výpověď, pokud by tím způsobil nebezpečí trestního stíhání sobě a dále například svému příbuznému, manželovi nebo partnerovi. Pokud se svědek bez dostatečné omluvy nedostaví, může být k soudu předveden a může mu být uložena i pořádková pokuta až do výše padesát tisíc korun. Dostanete-li předvolání k podání vysvětlení nebo svědecké výpovědi, vždy se musíte dostavit nebo se předem dostatečně omluvit.

Právo znát příjmy druhého manžela

Nový občanský zákoník dává manželovi právo znát příjmy a stav jmění druhého manžela. Manžel je povinen tyto informace druhému manželovi na výzvu sdělit. Neučiní-li tak, lze se splnění této povinnosti domáhat soudně.



ODPOVĚĎ FILOSOFA A PEDAGOGA VLADISLAVA DUDÁKA

Nadměrná žárlivost. Nadměrná žárlivost je varovným příznakem a ukazuje na nezralost „žárlivce“ a zejména na nevyváženost vztahu. Žárlivci člověk se cítí vůči partnerovi nejistý, což si může kompenzovat agresí. Není schopen vnímat svého partnera jako svobodnou a zodpovědnou bytost, dominuje u něj majetnické chování. Problémem je, že ze své podstaty není možné podat žárlivci faktický důkaz toho, že žálí zbytečně (stoprocentně lze prokázat jen nevěru, nikoli věrnost), takže nikdy nebude uspokojen a stále bude požadovat další a další důkazy a neustále předkládat další a další podezření. To často vede ke stupňování agrese, a proto vztah, v němž se vyskytuje chorobná žárlivost, je téměř vždy neperspektivní.

Stalking. Na stalking (neustálé pronásledování, „připomínání se“) je potřeba se podívat nejen z hlediska trestněprávního, ale také psychologického. Každý „stalker“ (a může to být třeba jen to, že se pronásledovatel občas zpovzdálí „nechá vidět“) je vůči pronásledovanému ve velké „energetické a psychické“ výhodě. Stalker tím, že prosazuje své (vnucováním, vzbuzováním nejistoty, tísně, rozbíjením běžného chodu života), činí přesně to, co je náplní a smyslem jeho života. Věnuje tedy svou energii tomu, čemu ji opravdu touží věnovat. Dělá to, co jej těší a co dělat chce. Naopak ten, kdo je stalkingem ohrožen, má své vlastní zájmy někde zcela jinde: chce pracovat, bavit se, navazovat vztahy, hrát si s dětmi, milovat, cestovat, tvořit... Ale místo toho musí velkou část své energie, kterou by jinak věnoval vlastnímu seberozvoji, věnovat obraně před stalkerem. Je tedy nucen dělat něco, co jej netěší, ale co dělat musí. Tato asymetrie je pro stalking příznačná. Psychicky zvládnout takové obtěžování, a to zvláště tehdy, když si žena nese již letité zkušenosti z doby, kdy se stalkerem žila, je nesmírně náročné a může vážně zpomalit její cestu k novému životu. A tím se dostáváme opět k trestněprávní stránce. Stalking (tzv. nebezpečné pronásledování) je trestným činem a nesmí se podceňovat.



A co dál? „Dny a noci s nepřitelem“ vedly nakonec k tomu, že se život Denisy a její dcery Lucie zredukoval téměř na základní úroveň přežití. *Vůbec nebyla uspokojena jedna ze základních lidských potřeb, a to je potřeba bezpečí.* Život v trvalé nejistotě a strachu výrazně ztěžuje možnost vlastního rozvoje, komplikuje sociální vztahy, výkon v zaměstnání i ve škole. Úleva, která nastala po (částečném) vyřešení problému, je úžasná a Denisa novou situaci chápe jako „životní štěstí“ a zdá se jí, že nic jiného nepotřebuje. Má skvělou dceru, svoje bydlení... *Tento program „minimálního štěstí“ je přirozenou reakcí na prožitě útrapy, ale stejně tak přirozená bude vzrůstající potřeba bohatšího života.* Plány do budoucna se objeví, Denisa bude usilovat o jejich realizaci a teprve potom bude možné říci, že se zcela osvobodila.



ZKUŠENOSTI WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.

Když jsme Denisu poznali, byla po prožitých hrůzách velice nedůvěřivá, místy až paranoidní. Bála se navazovat kontakty s novými lidmi, měla pocit, že zástupci všech pomáhajících profesí jsou zaměřeni proti ní, že ji odsuzují či hodnotí. S pomocí terapeutů se nám podařilo v Denise tyto pocity překonat. Byla schopná se o své starosti podělit s lidmi kolem sebe včetně kolegů z práce. Lépe je přiblížila i svým rodičům a tím vším se jí ode všech dostalo lepšího porozumění a větší podpory.

S Denisou od samého začátku řešíme ve spolupráci s právníčkou především proces svěření dítěte do péče. Manžel, který je ve výkonu trestu, žaluje či jinak atakuje všechny organizace a instituce, se kterými přijde jeho „stále ještě manželka“ nebo dcera do styku. Znamená to, že celé řízení svěření dítěte do péče se táhne již rok a půl. Kdyby neměla Denisa od nás hrazené právní zastupování, tak by je ze svých prostředků nikdy nemohla zaplatit. Paradoxní je, že otec dítěte má právní zastupování hrazené státem, neboť je ve výkonu trestu. Její „stále ještě manžel“ se neustále odvolává, a tak svěření dítěte do péče nenabýlo právní moci. To znamená, že se Denisa snaží již dva roky neúspěšně rozvést a uzavřít tuto kapitolu svého života. Je těžké jít dál a být psychicky vyrovnaná. Ač je její manžel ve vězení, stále ji velmi podstatně kontroluje a ovlivňuje její život i život jejich dcery.

Doporučení

- ▶ **Nestyďte se mluvit o tom, co se vám stalo, co se vám děje.** Přinejmenším tím získáte potřebný opdstup a ulevíte si.
- ▶ **Nestyďte se alespoň v hrubých obrysech nastiňovat problematiku svému okolí,** nebojte se říci o pomoc a neciňte za jednání partnera vinu, neobviňujte se.
- ▶ **Pokud o svých problémech se svým okolím hovoříte, má okolí lepší možnost pochopit, co se děje,** porozumí lépe vašemu chování a vašim reakcím. Je to podstatné i vzhledem k prevenci a osvětě toho, co se leckdy může dít a děje za zavřenými dveřmi.

Je důležité umět bojovat sám za sebe

(Nerovnoprávné postavení v domácnosti – domácí násilí – sociální izolace – ohrožování dětí – ekonomické násilí – dluhy)

Vždy jsem lpěla na lidské svobodě a najednou jsem se dostala na druhou stranu barikády. Manžel začal můj život řídit do posledního detailu. Mou náklonost využíval jen pro sebe. Navíc dlouhodobá péče o velkou rodinu nebyla pro mého muže žádná hodnota a já se začala cítit jako ve vězení. Potřebovala jsem se znovu naučit dělat věci po svém, a ne jen plnit příkazy jako bezduchá loutka.

Zvenku pořádně olysalý cihlový činžovní dům z padesátých let, který již určitě zažil lepší časy. Mezanin jako v hororu, ale být, do kterého vstupuji, je velice příjemný. Vítá mě radostný zpěv andulky a v akváriu se honí zlaté rybičky. Děti jsou pryč a my si se Zuzanou, jemnou vyšší tmavovláskou s překvapivě modrýma očima, sedáme k malému stolku v kuchyňském koutě a začínáme si povídat. Jaký příběh mě čeká tentokrát?

Začalo to jako příběh velké ohnivé lásky, který dnes končí doutnajícím spálenišťem. ^{ZB} Po tom, co jsem prožila, si připadám jako těžce popálená, rány jsou stále živé a velmi bolestivé, těžko se to vypráví.

S mužem jsme se potkali v jednom úřadě, kde jsme tehdy oba pracovali. Předtím jsem byla nějakou dobu v zahraničí. Zaujal a získal si mě tím, jaké měl ideály. Vzali jsme se a já otěhotněla. Pak už jsem zůstala doma s dětmi a manžel měl kariéru a byl ve své práci velmi úspěšný. Postupně se z něj stal vlivný a zámožný muž. Já byla třináct let na mateřské, máme čtyři děti, dva kluky a dvě dívky v rozmezí od šesti do čtrnácti let. Od počátku to u nás bylo nastaveno tak, že žena je doma, manžel vydělává peníze a po práci si potřebuje odpočinout. ^{ZB} Neměla jsem pro sebe vůbec žádné volno. Veškerá agenda kolem rodiny ležela na mně. Muž, aniž by to vyslovoval, měl rád veškerý domácí servis. Od dětí přes kuchyň a úklid. Říkal, že ženská patří k plotně. Na domácnost jsem byla úplně sama, on mi nepomohl ani s kočárkem do schoďů. Přebalování, koupání, vožení dítěte v kočárku, nic z toho nedělal. Já jsem to i kvůli rodinné výchově považovala za samozřejmé. ^{P5} Chtěla jsem mu být podporou, aby mohl vydělávat peníze, které budeme šetřit na bydlení, protože jsme žili stále v nájmu. Dopadlo to ale tak, že ^{ZB} manžel měl vždycky prostor dělat svoje koníčky a já mohla jít nanejvýš na nákup.

První velkou jiskru neshod zažehl můj požadavek odjet po jedenácti letech sama na poznávací zájezd. Za svobodna jsem hodně cestovala. Kvůli péči o děti a pro jejich nemoci to pak nebylo možné. Dopoledne jsem stíhala domácnost. Děti

^{ZB} Často se vracejí myšlenky na prožité násilí se všemi emocemi a tělesnými projevy, jako je úzkost, strach, stažený žaludek, pocení, třes a podobně.

^{ZB} Jedním ze znaků tzv. sociálního násilí je izolace ohrožené osoby od sociálních kontaktů.

^{P5} Je-li žena v domácnosti muži vždy k dispozici, časem mu začne tak trochu „splývat s bytovým zařízením“.

^{ZB} Za výchovu dětí i domácnost jsou odpovědní oba partneři, a proto musí být úkoly v této oblasti rovnoměrně rozděleny.

jsou talentované, mají hudební nadání, tak se každé všední odpoledne skládalo z toho, že jsem děti přesouvala z kroužku na kroužek. Bylo to jen na mně, ani auto jsem neměla k dispozici. Manžel ráno odešel a vracel se obvykle až večer, někdy i před půlnocí, protože po práci se věnoval svým zálibám. Hrál téměř profesionálně kulečnick, tvrdil, že se po práci musí uvolnit. ^{VD} O víkendech jsem bývala už hodně unavená, ale stejně i tehdy všechno leželo jen na mně. Jednou se mi stalo, že jsme šli do rekreačního parku plného atrakcí a já tam u houpaček zkolabovala. Odvezla mě záchranka. ^{ZB} Manžel mi pak řekl, že jsem líná, protože když jsem doma a nechodím do práce, tak nemám být z čeho unavená. Věřte mi, že teď co chodím do práce, nejsem z ní tak unavená, jako jsem byla za ty roky z péče o děti a domácnost.

Manželova kariéra se slibně rozvíjela, ale paradoxně s tím, jak rostly jeho pracovní úspěchy, tím víc byl nespokojený doma a náš vztah se zhoršoval. ^{ZB} Kdykoli se manželovi něco nelíbilo, vyhrožoval mi rozvodem. To na mě platilo, protože jsem nechtěla, aby se rodina rozpadla. Také jsem na něm byla hmotně závislá. On nejprve nechtěl, abych chodila do práce, protože bych se tam mohla s někým seznámit. Pak otočil a začal s tím, že jsem příživnice. Tak jsem si našla práci, ale k tomu jsem si musela ze svého platit pomocnici v domácnosti, protože agendu kolem dětí jsem musela zvládat dál. Měla jsem jen třetinu úvazku, avšak brzy jsme skončili všichni nemocní, já i děti. Dala jsem výpověď. Cítila jsem se osamělá a bylo mi těžko, tak jsem ve volných chvílích začala poslouchat hudbu, a když byly děti větší, šla jsem občas i na koncert. To mi hodně pomáhalo, protože po celou mateřskou jsem žila v izolaci, neměla jsem kamarádky ani známé. Můj největší sociální kontakt byla paní doktorka. Stále bylo některé z dětí nemocné a na hlídání a ošetřování jsem byla vždycky jenom já. Rodiče by rádi pomohli, ale manžel si nepřál, aby nám zasahovali do života. ^{ZB} Nejbolestivější bylo, že pro mého muže práce v domácnosti a péče o děti neměla žádnou hodnotu.

I o prázdninách jsem s dětmi byla stále doma. Prosila jsem muže, aby koupil nebo pronajal chalupu kdekoli mimo

město. Byl ekonomicky stále úspěšnější, ale nic jsme z toho neměli. Jen jsem několikrát jela s dětmi do ozdravovny. Vzpomínám na to ráda, protože jsme tam měli kuchyňku, která byla sice společná pro dvě maminky, ale byla krásně nově zařízená. Tu změnu jsem si vždycky užívala, protože vařit doma ve staré rozbité, nefunkční kuchyni bylo hrozné.

^{P5} Manžel sice vydělával hodně peněz, ale my jsme bydleli stále v podnájmu a dlouho jsme neměli ani automatickou pračku a vlastně ani pořádný nábytek. Nejvíce ze všeho mi chybělo, že jsme se nemohli najíst společně jako rodina. U malého rozvrzaného stolu nebylo místo a ani jsme neměli dost židlí. U stolu jsme se tedy museli postupně vystřídat. ^{ZB} Manžel tvrdil, že sám ví nejlépe, co potřebujeme, a že to, co máme, nám stačí, protože se brzy přestěhujeme. Jenže ten stav trval celé naše manželství. Po celou dobu jsme žili v provizoriu.

Kam šly peníze, které vydělal, to nevím. Zůstal mi jeden účet, na kterém je minimum peněz. Všechny finance, co jsme měli, zmizely. A nebylo to málo peněz, protože jsme už málem koupili dům. ^{P5} Jenže peníze se postupně nějak ztrácely. Později vyšlo najevo, že je muž má spolu s novou přítelkyní uložené na jejich zvláštním účtu, který slouží obecně prospěšným věcem. Zalapala jsem po dechu, když jsem zjistila, že to je více než dvacet milionů. Mně dával manžel na domácnost pro šest lidí dvanáct tisíc měsíčně. Z toho jsem pořizovala jídlo, šaty, boty, léky a také dárky k narozeninám i na Vánoce. Z toho jsem si našetřila také na svůj první samostatný výlet.

Tento několikadenní poznávací zájezd, na který jsem dlouho šetřila a prosadila jsem si jej i proti vůli manžela, byl pro mě jakýmsi zlomem. Po mnoha letech jsem najednou byla sama. Už jen to, že jsem seděla v autobuse bez dětí, byl neznámý pocit. Cítila jsem se, jako když vycházím z vězení. To byla chvíle, kdy jsem udělala životní rozhodnutí. Najednou jsem věděla, že si chci rozhodovat o svém životě, že chci žít svobodně. Mám přece manžela, který vydělává, máme společné finance a já se chci jednou za pár let někam vypravit sama.

^{VD} Neschopnost všimnout si fyzických (zdravotních) problémů partnera, zlehčování těchto problémů, obviňování, neschopnost projevit soucit a poskytnout pomoc – to všechno jsou příznaky vážně narušeného partnerského vztahu.

^{ZB} Práce v domácnosti přináší rodině skryté příjmy, protože manželé nemusejí najímat uklízečky, kuchařky ap. Měla by být proto uznávána stejně jako práce toho z partnerů, který přináší do rodiny peníze.

^{ZB} Žena s dětmi, která je zcela odkázaná na příjem partnera, často ze strachu z nejisté budoucnosti zůstává s agresorem i mnoho let.

^{ZB} Psychické a sociální násilí ve formě izolace ženy a její ekonomické znevýhodňování se často pojí s neúctou k její práci a s necitlivostí k jejím potřebám.

^{P5} I během trvání manželství lze požádat o výživné na děti a o vyrovnání životní úrovně.

^{ZB} Ekonomické násilí se projevuje mimo jiné i tím, že partner sám rozhoduje o tom, co se má koupit a kam se mají peníze investovat.

^{P5} U soudu bude manžel těch „odkloněných“ 20 milionů těžko vysvětlovat. Právně má na polovinu z nich nárok jeho žena. Nezáleží na tom, že je vydělal především on; ona mezitím vychovávala jeho děti.

Po návratu ze zájezdu jsem se manželovi zmínila o rozvodu. Náhle, jako když mávne kouzelným proutkem, začal manžel vybavovat dětem pokoje. Nedělal to kvůli mně, ani kvůli dětem, ale aby to u nás nebylo tak strašné, kdyby přišla sociálka. Bylo znát, že je to cílená taktika, protože dokonce začal brát děti ven na různé akce. Snažila jsem se s manželem dohodnout na rozvodu, ale nebylo to možné. Cítila jsem jenom beznaděj, komunikace mezi námi nebyla možná. Naopak, začal mě tlačit k tomu, co jsem nechtěla. Tlaky, které na mně vyvíjel, se stále zvyšovaly.

Během manželství mi dvakrát přišel anonym, že manžel má milenkou. Když jsem se ho na to ptala, řekl, že to je hloupost. Chce zůstat s rodinou a já jsem mu to věřila. Později se ukázalo, že milenecký vztah měl dlouhodobě, vlastně paralelně s manželstvím. Starší dcera, Julie, teď vypráví, že si tu „tetu“ pamatuje ještě z dob, když byla malá, synové o ní také věděli, ale tolik si toho nevšimli. Možná manželovy agrese vůči mně byly projevem toho, že to neuměl vyřešit.

ZB Psychické násilí je těžko dokazatelné, nezanechává viditelné stopy na těle, ale hluboké jizvy na duši.

ZB Po celou dobu našeho soužití na mě vytvářel především psychický nátlak, pro něj jsem byla jen neschopná, hloupá a líná. Agrese se ale postupně zvyšovala. Zpočátku to bylo „jen“ slovní napadání a hrubé urážky, pak ale padla i facka. Po zemi mě sice nevlácel, ale já jsem nebyla schopna pochopit, že na mě vztáhl ruku.

Pak začal být agresivní i na děti, zvláště na Gitu a Julii, když se vůči němu vymezovaly. Byla jsem z toho zoufalá a začala hledat řešení. **ZB** Nahrála jsem si jeho domácí výstup, kdy Gitě vulgárně nadával a hrubě na ni křičel, že jestli nebude po jeho, tak že... Nahrávku jsem pustila na *OSPODU (Oddělení sociálně-právní ochrany dětí)*. Okamžitě mi dali kontakt na obecně prospěšnou společnost WOMEN FOR WOMEN. Věděla jsem, že vymanit se z manželství nebude snadné. Peníze mi muž nedá a o děti bude bojovat jen proto, aby nevypadal špatně, protože jedině na to dbal vždy nejvíce. Stále jsem ale netušila, jak zlé to bude. Musela jsem se s dětmi odstěhovat. Myslela jsem si, že to zvládneme přestěhováním k rodičům. Mají velký byt, ale nešlo to, rodiče jsou už

ZB Domácímu násilí jsou z osmdesáti procent přítomny děti. Často se tak z děvčat stávají v dospělém životě opět oběti domácího násilí.

starší. Bydleli jsme u nich krátce, když našťěstí přišla možnost vlastního bydlení s podporou WOMEN FOR WOMEN. Rychlý vývoj situace mě také donutil najít si práci a já jsem si uvědomila, jak je důležité umět bojovat sama za sebe. Věděla jsem, že jsem na všechno úplně sama, a to mě zocelilo. I na samotu už jsem si zvykla, vlastně ta změna nebyla tak velká. **VD** Většinu svého života jsem byla na někom závislá a dělala jen to, co mi druhý řekl, nařídil nebo požídal. Moc jsem se bála, že to sama s dětmi nezvládnou. Manžel s tím určitě počítal. Ale já jsem zjistila, že i v té kalné vodě plavu, plavu sama a docela dobře.

S penězi to zpočátku bylo hodně zlé. Když mi WOMEN FOR WOMEN nabízel bydlení, tak jsem jim řekla, že nedám dohromady ani těch pět tisíc na byt. **ZB** Neměla jsem práci, neměla jsem na jídlo, chodila jsem do obchodu a přemýšlela, jestli koupím pro děti šest rohlíčků, nebo jen tři. Manžel měl všechny naše úspory a já byla bez prostředků. Navíc manžel po mně chtěl peníze, šestnáct tisíc korun měsíčně, když se střídáme v péči o děti. A já v tu chvíli neměla ani na rohlíky. Ve WOMEN FOR WOMEN mi tehdy řekli, ať se nebojím, že si práci najdu a bude to dobré. Podporovali mě. A jako zárukou se nabídka práce objevila, takže jsem z první výplaty zaplatila i první nájem. Byla jsem jak Alenka v říši divů. Navíc mi soud dal předběžným opatřením na děti dvanáct tisíc korun. Hned jsem šla mladšímu klukovi, Patrikovi, koupit boty, které nutně potřeboval. Představa, že mu nemůžu koupit ani boty byla hrozná. Nejtěžší mám snad za sebou.

Rozvod se řeší. Děti si přejí, abychom se dohodli. On je zahrnuje dárky, bere je na dovolenou, na výlety, má je několik dnů v týdnu. Snaží se jimi manipulovat, aby před lidmi prohlašovaly, že chtějí být s tatínkem, že máma se o ně nestará. **DV** To nemám šanci ovlivnit. Majetek se také řeší. Posudky jsme absolvovali. Starší syn Tomáš mi jednou řekl, „maminko, moudřejší ustoupí, tak nechci nic, jen ať je to rychle hotové. Na co se těším nejvíce, je svoboda.“ Vzpomínám si, jak jsem jako mladá vyplňovala formulář a tam byla kolonka „vdaná, nebo svobodná“ a já si pomyslela, když se

VD Závislost (zvláště pokud je podřízená osobnosti neustále připomínána) vede ke stále silnějšímu sebezpodceňování a to zase logicky vede k větší závislosti.

ZB Je důležité nezůstávat při řešení domácího násilí sama, ale obrátit se na odborné organizace s žádostí o pomoc.

DV Je jistě správné neupírat dětem možnost kontaktu s otcem, důležité je ale také poskytnout jim dobrou orientaci, a to nejlépe prostřednictvím dětského psychologa.

ZB Jedním ze znaků domácího násilí je uplatňování moci nad druhým člověkem – jeho soustavná kontrola, tedy řízení jeho života.

DV V tomto bodě mám pochybnosti. Doporučovala bych s manželem jednat za přítomnosti svědka či prostředníka (mediátora).

vdám, nebudu už svobodná? Vždy jsem lpěla na lidské svobodě, zajímala mě lidská práva a najednou jsem se dostala na druhou stranu barikády. **ZB** Manžel začal řídit můj život do posledního detailu. Stalo se to plíživě a nepozorovaně, on využíval mojí náklonosti jen k tomu, aby získal něco pro sebe.

Rozchod byl a je těžký. Teď se učím vybalancovat svobodu. Uvolnění ale přichází i s bolestí, protože rodina pro mě byla vždy velmi důležitá a obětovala jsem mnoho, aby to fungovalo. Nesplnilo se mi to. Dětem jsem se ale snažila předat co nejvíc dobrého. V ně věřím, a jsem ráda, že jsem měla možnost být s nimi, když byly malé, a nemusela jsem do práce; to je ta dobrá stránka. O to víc mě mrzí, že manžel se snaží dětem mnohé věci vyprávět jinak, než byly, a připravuje je na soud tak, aby je měl v péči. Je přece vynikající otec a mistr sebeprezentace. Snad si to děti nějak přeberou samy. **DV** Přes to všechno stále věřím, že s manželem najdeme společnou řeč.



RADY A DOPORUČENÍ ODBORNÍKŮ

Zuzanin příběh zřetelně popisuje, jak se ze ženy opomíjené, pouhé služebnice manžela, opět stává sebevědomá a odhodlaná osobnost, která umí své problémy řešit. Od počátku manželství Zuzana přijala jako přirozenou a jedinou možnou roli hospodyně a opatrovatelky dětí, „služebnice manžela“, který vydělává peníze. Zároveň se smířila i s tím, že její role v manželství je považována za podřadnou.

Příběh s takto „rozehranými kartami“ se bohužel odvíjel klasickým způsobem. Postupně vzrůstalo domácí násilí – zpočátku zejména psychického rázu, později i fyzické. To nejdříve nevedlo ke vzpouře, ale jen k další ztrátě sebevědomí a zpochybňování sebe samé. Výsledkem byla Zuzanina naprostá sociální izolace a ekonomická závislost na manželovi, který si osoboval právo zcela řídit a kontrolovat její život.

Zvrat nastal ve chvíli, kdy si Zuzana uvědomila (musela si připustit), že „něco“ není v pořádku, a odhodlala se usilovat o vlastní seberealizaci. Začal tak dlouhý a nesnadný proces o vymanění se ze závislosti a získání vědomí vlastní ceny.

ODPOVĚĎ PSYCHOLOŽKY DANIELY VODÁČKOVÉ

Odhodlání řešit problémy. Zuzana přináší jasnou zprávu o určitém druhu domácího násilí – ekonomického násilí, které je propojeno s dep-táním. Pozitivní v příběhu je popis kroků, které už má Zuzana za sebou. Dokázala nahrát manželovo chování a jít s tím na OSPOD (*Od-dělení sociálně-právní ochrany dětí*), kontaktovala organizaci WOMEN FOR WOMEN, od manžela i s dětmi odešla a přijala azylové bydlení, začala chodit do práce, odhodlala se k soudnímu řešení problému.

Psychická bolest a její zvládnání. Zuzana hovoří o své cestě k svobodě a o zvládnání bolesti. Zážitek svobody je pro ni nová životní zkušenost, ačkoliv v úvodu se zmiňuje o důležité hodnotě – lpění na lidské svobodě. Tato hodnota nyní může být konečně naplněna. Psychická bolest, o níž Zuzana mluví, je zákonitá. Je důsledkem střetu se závažnou překážkou. V tomto směru jí může pomoci *zájem druhých lidí, opakované vyprávění vlastního příběhu a také psychoterapie – bezpečný kontakt s odborníkem či odborníci na lidskou duši*. Psychoterapie může pomoci s hojením psychických ran, vypořádáním se manipulacemi, může pomoci říkat NE a najít novou cestu k sobě samé i ke světu.

Nebezpečí manipulování s dětmi. Některé z pochybností však přetrvaly. Zuzana se především bojí, že manžel zmanipuluje děti a soudní řízení ve svůj prospěch. Mohu doporučit *důkladnou a opakovanou konzultaci s právníkem či právníčkou*. Taková konzultace je dostupná prostřednictvím obecně prospěšné společnosti WOMEN FOR WOMEN, intervenčního centra určeného na podporu obětí domácího násilí nebo prostřednictvím organizace Akorus, která se rovněž zabývá podporou obětí domácího násilí.

Zuzana by také *neměla ponechávat své děti jednostranně pod vlivem otce*. Je jistě správné neupírat dětem možnost kontaktu s otcem, důležité je ale zároveň jim poskytnout dobrou orientaci v problému, v němž se střetávají dvě různé verze příběhu. *Nejlepší by byla pomoc odborníka, nejlépe dětského psychologa*. Zuzana zároveň vyjadřuje určitou víru v to, že se s manželem domluví. V tomto bodě mám pochybnosti. *Doporučovala bych jednat s manželem za přítomnosti svědka či prostředníka*.



ODPOVĚĎ PSYCHOLOGA A RODINNÉHO TERAPEUTA PETRA ŠMOLKY

Manipulující a manipulovaný. „Jaký si to uděláš, takový to máš“... O tom nás opakovaně přesvědčuje nejen písnička skupiny Chinaski, ale bohužel také dnešní příběh jedné nešťastné oběti celkem zdatného manipulátora. *I k manipulaci jsou ale třeba vždy minimálně dva – manipulující a manipulovaný*. Navíc zde platí, že „starého psa novým kouskům nenaučíš“. *Čím déle sebou necháme manipulovat, tím obtížněji budeme cokoli měnit*. Faktická moc manipulujících v partnerských vztazích však stojí zpravidla na hliněných nohách. Někdy je zdánlivě dána ekonomicky, jindy třeba tím, že snáze se manipuluje emočně závislejším z partnerů.

Věci se dají měnit, je ale potřeba začít včas. *Oběti manipulace mívají dlouho pocit, že se snad nedá nic změnit. Až ve chvíli, kdy dostanou vnější podporu, zjišťují, jak zbytečně se báli*. I Zuzana, smutná hrdinka dnešního příběhu, by takovou podporu mohla dostat už dávno, například v poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Nepotřebovala by žádné doporučení, služby jsou bezplatné a kromě psychologické pomoci by v ní mohla získat i právní pomoc. Třeba by zjistila, že *oba manželé mají mít zhruba stejnou životní úroveň, lhostejno, kolik který z nich vydělává. I za trvání manželství lze požádat o výživné na děti a o vyrovnávání životní úrovně*. Alespoň by si nemusela tak potupně říkat skoro o každou korunu. Zřejmě mnohem dříve by pak Zuzana také vyřešila své manželské soužití tak, aby se dostala víc mezi lidi; z jejich reakcí by zjistila, že není ani zdaleka tak nemožná, jak se jí snažil manžel předhazovat.

Ani kvůli rodině a dětem nelze popřít sám sebe. Zuzanina snaha postarat se perfektně o rodinu je chválná, všechno má ale své meze. *Popře-li totiž sama sebe, je-li vždy k dispozici, časem začne manželovi tak trochu „splývat s bytovým zařízením“*. Kdykoli přijde domů, tak ví, že tady je křeslo, tam žena, tuhle lednice a zde zase televizor... *Což je moment, v němž si mnozí muži začínají hledat povyražení někde jinde*. Muž „harémový“ má rodinu a na přilepšenou nějakou tu milenkou, jiný se naopak rozvádí a zakládá novou rodinu.



Síla a slabost zastrašování. Primář Miroslav Plzák nás obohatil o mnohé znalosti, poučky a pojmy. Jedním z nich je „detergence“, jinak také „zastrašování“. *Účinná je však pouze tak dlouho, než se oběť zastrašování vzepře.* Pak se záhy ukáže, jak nepodložené vlastně její obavy byly.

Obhajete si svůj nárok na peníze. Jen na okraj – u soudu bude mít manžel asi dost problém vysvětlit, kam „odklonil“ těch 20 milionů. *Právně má totiž na polovinu z nich jeho žena nárok. Je jedno, že je třeba vydělat opravdu především on. Ona mezitím přece vychovávala jeho děti... O ty prostředky stojí za to bojovat, když pro nic jiného, tak právě kvůli těm dětem.* Jinak hrozí, že by se mohly rozpustit v jeho případné nové rodině.



ODPOVĚĚ SPECIÁLNÍ PEDAGOŽKY A PSYCHOTERAPEUTKY ZDENY ZUZANY BEDNÁŘOVÉ

Asymetrický vztah. V uvedeném příběhu se objevila velká asymetrie ve vztahu. Na jedné straně byla absolutní moc uplatňovaná prostřednictvím výhrůžek a ponižování, na straně druhé absolutní ekonomická závislost. Zuzana s dětmi byla zcela odkázaná na příjem partnera a ze strachu z nejisté budoucnosti zůstávala s agresorem mnoho let.

Mocenské chování. Jedním ze znaků domácího násilí je mocenské chování ze strany násilné osoby. Uvedu zde jednu z definic domácího násilí: *„Domácím násilím se zpravidla označuje týrán a násilné jednání odehrávající se mezi osobami blízkými, žijícími spolu ve společném bytě nebo domě, kdy násilná osoba získává a udržuje nad druhou moc a kontrolu.“* Z definice jasně vyplývá, že uplatňování moci nad druhým člověkem a jeho soustavná kontrola, tedy řízení jeho života, je součástí domácího násilí. Bohužel si toho v začátcích vztahu ohrožená osoba obvykle nevšimne, a tak se často roztáčí koloběh násilí, kontroly, omlouvání a slibů.



Psychický tlak. Domácí násilí nemá jen podobu fyzického napadání, ale i psychického tlaku. Projevuje se ve formě ponižování, znevažování, označování partnerky hanlivými jmény, degradace, vyhrožování, zastrašování a podobně. Psychické násilí je těžko dokazatelné, nezanechává viditelné stopy na těle, ale hluboké jizvy na duši.



Psychická traumata. „Rány na duši“ způsobené násilím blízké osoby se hojí pomaleji než rány na těle. Často se vracejí myšlenky na prožité násilí se všemi emocemi a tělesnými projevy, jako je úzkost, strach, stažený žaludek, pocení, třes a podobně. Jedná se o běžnou reakci na nenormální situaci (na traumatickou situaci), kterou domácí násilí je. Tyto příznaky přetrvávají i po odchodu od násilného partnera. Proto je důležitá následná pomoc a dlouhodobá terapie.

Domácí násilí a děti. Domácímu násilí jsou z osmdesáti procent přítomny děti. Nemusí jít o jejich přímé napadání, přesto přítomnost dětí u incidentů mezi rodiči narušuje jejich zdravý psychosociální vývoj. Děti se v rodině učí napodobováním rolí rodičů a mohou začít považovat násilí, které doma zažívají, za normu. Často se tak z děvčat, na která otec útočí a kterým hrubě nadává, stávají v dospělém životě opět oběti domácího násilí. Mluvíme zde o transgeneračním přenosu negativních vzorců chování.

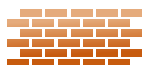
Sociální izolace. Jedním ze znaků tzv. sociálního násilí je izolace ohrožené osoby od sociálních kontaktů. Někdy k izolaci dochází plíživě, kdy si toho žena ani nemusí všimnout. U ekonomicky dobře situovaných párů, kdy rodina nepotřebuje druhý výdělek, žena často zůstává doma a postupem času je degradována pouze na matku dětí, uklízečku, kuchařku a sexuální objekt. Tato situace může vyústit i v zákaz styku s přáteli a s vlastní rodinou. Pokud je žena odříznuta od kontaktů s druhými lidmi, stává se lépe ovladatelnou, protože nemá kolem sebe žádné osoby, které by mohla požádat o pomoc, a navíc se v sociálních vztazích přestává orientovat. Je sama pouze s dětmi a v moci agresora. *Nikdy se nenechte odříznout od členů své rodiny, přátel a svých koníčků.*

Ekonomické násilí. Součástí domácího násilí je i ekonomické násilí. To se projevuje mimo jiné i tím, že partner sám rozhoduje o tom, co se má koupit a kam se mají peníze investovat. Ohrožená osoba nemá právo do jeho rozhodnutí zasahovat. Ve skutečnosti oba manželé mají stejné právo na finanční prostředky i materiální věci, které získali v průběhu manželství, a to i v případě, že peníze vydělal jen jeden z nich.

Právo na osobní život. Žena je i v době, kdy pečuje o děti a domácnost, plnohodnotný člověk a má právo na svůj osobní život. Za výchovu dětí i domácnost jsou odpovědní oba partneři, proto mají být úkoly v této oblasti rovnoměrně rozděleny. Důležitá je partnerská spolupráce. Žena má právo na svůj život, své koníčky a především na odpočinek.

Plnohodnotnost práce v domácnosti. Práce v domácnosti, i když nepřináší přímý finanční efekt, je plnohodnotná práce, která má svoji cenu. Pokud bychom ji chtěli vyčíslit, museli bychom počítat s příjmem kuchařky, hospodyně, pečovatelky, uklízečky, vychovatelky, někdy taxikářky a možná bychom našli i jiné profese. Práce v domácnosti přináší rodině skryté příjmy, protože manželé nemusí najímat lidi uvedených profesí. Měla by být proto uznávaná stejně jako práce toho z partnerů, který přináší do rodiny peníze.

Finanční problémy po rozchodu. Finanční situace žen po odchodu ze společné domácnosti s agresorem není dobrá. Většinou se dostanou do hlubokého propadu a živoří na hranici chudoby. Přesto se však vyplatí odejít a osamostatnit se. Když ne kvůli sobě, tak kvůli dětem, aby z nich nevyrůstaly nesebevědomé, ustrašené bytosti s mnoha psychickými problémy. A finanční situace nebude špatná stále, vždy se najde řešení. Je důležité nezůstat při řešení nepříznivé sociální situace způsobené domácím násilím sama, ale obrátit se na odborné organizace s žádostí o pomoc.



ODPOVĚĎ FILOSOF A PEDAGOGA VLADISLAVA DUDÁKA



Když chybí vzájemná opora a respekt. Jedním z významných bodů Zuzanina příběhu je její vyprávění o tom, jak zkolabovala na dětském hřišti a manžel reagoval obviněním, že je líná, nechodí do práce, a tak nemá být z čeho vyčerpaná, nemá důvod kolabovat. *Neschopnost všimnout si fyzických (zdravotních) problémů partnera, zlehčování těchto problémů, obviňování, neschopnost projevit soucit a poskytnout pomoc – to všechno jsou příznaky vážně narušeného partnerského vztahu.* Příznačné je rovněž manželovo „machistické“ znevažování „ženské“ domácí práce a péče o děti. Nejen bezprostřední reakce na Zuzanin zdravotní kolaps, ale i tento jeho obecný postoj ukazuje na naprostý nedostatek empatie z jeho strany. Pokud se partneři na sebe nemohou spolehnout, jeden druhému není oporou ani v kritické situaci, jeden si neváží toho druhého a jeho práce, nastal nejvyšší čas vážně se zamyslet nad budoucností takového vztahu a pravděpodobně co nejdříve usilovat o jeho ukončení.



Nebýt závislá, nalézt opět sebe samu. Zuzana vzpomíná, že většinu svého života byla na někom závislá a dělala jen to, co jí druhý řekl, nařídil nebo po ní požadoval. Toto je případ klasického bludného kruhu. *Závislost (zvláště pokud je podřizující se osobnosti neustále připomínána) vede ke stále silnějšímu sebepodceňování a to zase logicky vede k větší závislosti.* Zuzana ale neztratila vědomí vlastní ceny – i v té nejhorší situaci ponížování si dokázala připomenout, „jaká byla dřív“ (co pro ni znamenala hudba, kultura a jakým zdrojem poznání a radosti pro ni bylo cestování) a nakonec se vzchopila k tomu, aby sama sebe opět našla. Snáze to šlo v oblastech Zuzaně již známých (jakými byly její kulturní zájmy), těžší to bylo v oblasti tzv. praktického života, kde se bála, že to „sama s dětmi nezvládne“. Opět jí pomohla její odvaha – zvládla to a zjistila, že dokáže „plavat sama a dobře“. Zde by jí předtím určitě hodně pomohlo, kdyby znala zkušenosti někoho, kdo již podobnou situaci prošel a dovedl by ji povzbudit a poradit jí.



ZKUŠENOSTI WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.

Se Zuzanou jsme navázali spolupráci v době, kdy se rozhodla odejít od manžela a potřebovala řešit několik problémů, jako bylo bydlení, práce, svěření dětí do péče, výživné, rozvod a v neposlední řadě i terapii pro sebe. Byl to „velký balík starostí“, který si nesla, ale postavila se k tomu s velkou vervou a odhodláním čelit překážkám. Po krátké době sehnala práci, což byla velká výhra, ale nedostávala žádné výživné, tudíž finanční situace byla velmi složitá. Po eskapádách s manželem zahájila spolupráci s orgánem sociálně-právní ochrany dětí a s právníkem. Děti byly předběžně svěřeny do její péče a dostala i výživné. Zahájila spolupráci s terapeutkou, s níž společně pracovaly na posílení jejího sebevědomí, na uvědomění si vlastní hodnoty. V tomto případě sehrál velkou roli doporučený mediátor a i přes všechna přikopí a obtíže se nakonec s manželem dohodli na střídavé péči i financích.

Zuzana po necelém roce již naše služby nepotřebovala, díky jejímu odhodlání a pozitivnímu myšlení se jí podařilo situaci zvládnout a začít znovu. Prošla velkou krizí, ale našla víru v sebe samu a ve své schopnosti.

Doporučení

- ▶ **Spolupracujte s orgánem sociálně-právní ochrany dětí.** Pokud odejdete od partnera s dětmi, aniž byste se vzájemně dohodli, je dobré zahájit spolupráci s orgánem sociálně-právní ochrany dětí a řešit s nimi důležité skutečnosti.
- ▶ **Využijte služeb mediátora.** Pokud to vaše situace dovoluje, je dobré zkusit využít možnosti dohody prostřednictvím třetí osoby (tzv. mediátora), která vám může pomoci najít kompromis a vyřešit situaci mimosoudní cestou.
- ▶ **Využijte služeb bezplatné právní poradny** a informujte se o možnostech řešení.
- ▶ **Uchovávejte si důkazy.** V případě jakéhokoli nevhodného chování partnera vůči vám nebo dětem je nutné tuto skutečnost oznámit nebo jinak zaznamenat. Důkazy hrají následně velmi důležitou roli v prokazování a délce trvání celé situace.

Když se chová dobře k dětem, tak to vydržím

(Domácí násilí – ohrožování dětí – dluhy – výživné)

Vdávala jsem se v osmnácti jen proto, abych unikla z domova. Manželství nevyšlo. Zbyly mi z něj dvě děti a spousta dluhů po manželovi. Pak se objevil „zachránce“, který nám poskytl střechu nad hlavou. Avšak z tohoto vztahu jsme si s dětmi odnesli hluboké šrámy na duši.

Další byt a další mladá, velmi mladá žena. Danielu charakterizují dlouhé tmavé vlasy, otevřené vystupování a jistá energie, se kterou se vrhá do života. Její dva kluci („roštáci, ale zlatička moje“) jsou právě na letním táboře. Je patrné, že Daniela má již rekapitulaci svého života vyjasněnou a že se dívá především do budoucnosti. Mluví bez váhání, málokdy se musí rozmyslet, jak dál. Na hlase a na rukou je ale občas přece jen poznat, že si připomíná chvíle, které by už nikdy nechtěla znovu zažít.

Vdávala jsem v osmnácti letech, protože jsem byla těhotná. Nešlo o žádnou velkou lásku. Pro mě to byl způsob, jak utéci z domu. Bohužel se příliš nepovedl. Manželství nebyla žádná výhra.

^{JN} U rodičů jsem se necítila dobře. S mámou jsme si nikdy nerozuměly. ^{JCh} Byla jsem pro ni spíše výpomoc v domácnosti než dcera. Bylo běžné, že jsem přišla ze školy, a místo toho, abych šla ven nebo se učit, tak mi máma řekla, že půjdu s ní do práce uklízet. Hned jak jsme se vrátily, čekala na mě další práce doma. Místo na diskotéku jsem šla do koupelny drhnout zubním kartáčkem spáry mezi kachličkami. Když mi bylo 17 let, tak holky koukaly na televizi, vyprávěly si o filmech, ale já neviděla žádný, protože jsem v osm večer padla vyčerpaná do postele a spala. Neměla jsem čas ani prostor pro zážitky, které zažívají holky v dospívání. Od 13 let jsem doma musela kromě uklízení pravidelně vařit, žehlit a dělat všechny domácí práce. Do manželství jsem tedy šla s tím, že jsem chlapovi vařila segedín, rajskou nebo svičkovou. V osmnácti jsem uvařila či upekla takřka cokoli. ^{JN} Avšak ani má průprava skvělé hospodyňky mi nepomohla ke spokojené rodině. Po osmiletém manželství mi zbyly jen manželovy dluhy. ^{MR} Měla jsem tenkrát větší plat než muž, ale nebylo to nic platné. Manžel nadělal velké dluhy, kromě jiného i na bytě, kde jsme žili. V rámci rozvodového řízení vyšlo najevo, že je tak předlužený, že nemohlo dojít ani k našemu vyrovnání. Zadlužení jsou i jeho rodiče, ti kvůli dluhům už přišli o dům. Bývalý manžel si po rozvodu založil novou rodinu a ^{MR} neplatí mi ani výživné

^{JN} Pro utiskované děvče je prioritní uniknout z přísného a omezujícího prostředí rodiny.

^{JCh} Daniela již od dětství upřednostňovala uspokojování potřeb jiných a své potřeby upozaďovala.

^{JN} U partnerských vztahů, které byly příliš rychlé, založené spíše na fyzické přitažlivosti než na vzájemném porozumění, dochází ke krizi poměrně brzy, a to již během prvního roku.

^{MR} Pokud jeden z manželů jedná v běžných rodinných záležitostech samostatně, dluhy vzniklé v rámci tohoto jednání tvoří součást společného jmění.

MR V případě, že otec dítěte neplatí výživné dobrovolně, je možné vymáhat dlužné výživné soudním výkonem rozhodnutí nebo exekučně.

JCh Žena, která je od dětství zvyklá na citovou deprivaci a nepřijetí od svých blízkých, má snížené sebevědomí a volí partnery, kteří o ni projeví alespoň nějaký zájem a jsou vůči ní občas laskaví.

JCh Ženy jsou často ve snaze udržet stabilní rodinné prostředí ochotné snášet velmi nevhodné chování. Přehlížejí varovné signály a nechají se partnerem zneužívat.

ZB Na počátku rizikového vztahu se objevují varovné signály, které ukazují na možné nebezpečí.

JCh Sebepečkování je určitá forma volání o pomoc. Je to způsob, jak vyjádřit své trápení či starosti.

na naše dvě děti – Martina a Štěpána. Nepracuje, takže veškerá tíha splátek padá na mě, i když jsme po rozvodu.

JCh I proto jsem byla ráda, když se objevil nový muž. Seznámila jsem se s ním, když bylo klukům osm a tři roky, začal za námi jezdit do jižních Čech, odkud pocházím. Po nějaké době nám nabídl, abychom šli bydlet k němu. Před tím jsem měla malý byt 1+1, tak jsme se přestěhovali do většího k němu do Prahy.

Nový partner byl o mnoho let starší než já, ale to mi nevadilo. Když je člověk v nouzi, tak sníží své nároky a je rád za důstojné bydlení, za střechu nad hlavou, protože to znamená, že nepřijde o děti. **JCh** Navíc mě přijal se dvěma malými dětmi a já mu za to byla vděčná. Proto jsem od něj nakonec snášela i týrání a urážky. Asi rok nebo dva to bylo v pohodě, ale poslední tři roky byly pro děti nejspíš hodně těžké. Žila jsem s ním šest let a nechápu, že jsem to nechala zajít tak daleko. Myslím, že bude trvat hodně dlouho, než se s tím smírím a kluci také. Jestli vůbec. Ten muž mi nedával žádný prostor, byl zlý na mě a nakonec i na moje děti. **ZB** Trýznil mě psychicky, nadával mi a vyhrožoval, srážel mi sebevědomí, tvrdil, že bez něho nic nezvládnou, že nic neumím. Pracovala jsem 15 hodin denně, dělala jsem na směny a po nějaké době jsem zjistila, že „pán“ si našel milenky, i když byl o 19 let starší než já. Milenky si prý hledal proto, že jsem byla pořád v práci. Jenomže já nemám na vybranou, peníze potřebuji, když splácím dluhy za bývalého manžela. Mám exekuci na plat, tak to musím nějak vydělat. Stále jsem si opakovala, že když se k dětem chová dobře, tak to vydržím. Jsem workoholik a tak to, co se dělo doma, jsem řešila prací. Přestala jsem to tolerovat až ve chvíli, kdy sáhl na děti. To dělat neměl.

Všechno odstartoval telefonát ze školy staršího syna Martina s tím, že tam okamžitě musím přijít. Běžela jsem hned a dozvěděla jsem se tam, že si **JCh** syn pořezal ruce. Své třídní učitelce se po tomto incidentu svěřil, že jej „strejda“ bije a musí se koukat i na to, jak krutě ubližuje mladšímu bratrovi. Pořezáním chtěl na tu situaci upozornit, protože už to nemohl vydržet. **MR** Týrání dětí se dělo vždy, když jsem byla

v práci nebo u kamarádky. Až později jsem zjistila, že pokud jsem nebyla doma, odehrávaly se tam hrozné věci. Staršímu synovi bylo jedenáct let, když to začalo. Skutečně jsem o tom neměla tušení. Jen jednou jsem byla svědkem toho, jak partner mladšího syna, Štěpána, vzal a hodil s ním o postel, protože nechtěl uklízet pokojíček. **JCh** Začala jsem křičet: „Jestli na něj ještě jednou sáhneš, tak ti rozbiju hubu!“ Chladně odpověděl: „Rozbiješ ty mně, rozbiju já tobě.“ Kvůli tomu mi pak kluci nikdy neřekli ani slovo, protože se báli, že ublíží i mně. Byl to šok, když jsem se to dozvěděla. V tu chvíli jsem věděla jen to, že musíme okamžitě pryč. A během čtyř dnů jsem skutečně byla odstěhovaná. Kamarádka mi nabídla, že než si najdu bydlení, můžu i s dětmi být u ní. Čapla jsem kluky a přestěhovali jsme se. V té chvíli to pro mě byla jediná možná varianta. Ty čtyři dny, než jsme se přestěhovali, jsem děti vodila do školy i ze školy a byla jsem s nimi veškerý čas. Tolik jsem se o ně bála a **JCh** hrozně si vyčítala, že jsem to neviděla dřív a mé děti to všechno musely zažít kvůli mně a mé volbě partnera. Spala jsem u nich v pokoji, protože jsem se bála, aby si něco neudělaly nebo aby jim neublížil on. Věděl hned, co se stalo, protože jsem přišla ze školy ubrečená a řekla jsem mu, že je konec. Ptala jsem se ho na to, proč malého Štěpána tloukl hlava nehlava. Starší syn mi tenkrát řekl: „Maminko on ho tak vlácel po bytě, že jsem si myslel, že mu zlomí vaz.“ Ten člověk na to jen poznamenal, že ho musel potrestat, když neuklízěl, a co prý na tom vidím divného? Bylo mi z něj zle. Tenkrát jsem zkolabovala a nakonec se tři měsíce léčila v ambulantním psychiatrickém zařízení. Nebyla to lehká doba. Krátce po našem přestěhování ke kamarádce tam pořádně zhoustla atmosféra. Není divu, do jejího malého bytu přibyli tři lidé. Bylo to náročné, narušovali jsme život a soukromí další rodiny a ani my jsme nebyli v klidu. Hledala jsem tedy byt pro nás, do toho i práci a ještě jsem musela dále řešit to, na co Martin tak demonstrativně upozornil. Když si vaše dítě pořezá ruce, tak to musíte řešit.

Nahlásili jsme to na OSPODu (*Oddělení sociálně-právní ochrany dětí*), kde nám dali kontakt na obecně prospěšnou

MR Děti jsou obětmi domácího násilí nejen tehdy, když jsou samy domácímu násilí vystaveny, ale i tehdy, jsou-li „pouze“ jeho přímými svědky.

JCh O násilí je třeba s dětmi mluvit, vysvětlit jim, že násilí není v pořádku, že to v žádném případě není jejich vina, když se otec chová agresivně.

JCh „Lepší nějaká rodina, než žádná“; to je mýtus, kvůli kterému ženy zůstávají v nefunkčních vztazích.

společnost WOMEN FOR WOMEN. Hned jsem jim volala a vyplnila dotazník. Zatím se mi přes známého podařilo sehnat byt, do kterého jsme se o víkend nastěhovali. A den po tom, v pondělí, mi volali z WOMEN FOR WOMEN, že nás zařadili do tříletého programu. Nemohla jsem uvěřit, že se to povedlo. Sice jsem byt v tu chvíli měla, ale finančně to byla velká zátěž, o které jsem nevěděla, zda ji v příštích týdnech zvládnou. Opět to bylo jen dočasné řešení naší nouzové situace. Po první schůzce ve WOMEN FOR WOMEN mi za deset dní ukazovali byt a za další týden jsem dostala klíče a stěhovali jsme se. Pomohli mi také vybavit klukům dětský pokoj. Nejlepší na tom bylo, že když jsme do bytu poprvé přišli, tak Martin hned věděl, která postel je jeho, a prohlásil: „Tak a teď jsem doma.“ Nedovedete si představit, jak mě těch pět slov silně zasáhlo. Najednou mi došlo, že jsem jim dala nový domov, že se tu mé děti cítí bezpečně.

Ve WOMEN FOR WOMEN nám poskytli také paní psychologku a sociální pracovníci, řešíme s nimi všechny naše starosti. Sociální pracovnice je úžasná. Je stále připravena pomoci. Dokonce i synové se na ni rádi obrazejí. Ten starší nechce navštěvovat ani psychologa, ani psychiatra, odmítá to, je v pubertě, ale do WOMEN FOR WOMEN jednou za měsíc zajde, aby si tam s nimi jen tak popovídal. Pomáhá mu to, velmi se zklidnil. Zjistila jsem, že kluci mají mnohem větší potíže přiznat si problém.

Téma „pán“, tím myslím „můj bývalý partner“, je u nás tabu. Nechtějí o něm mluvit; ani ten malý, ani ten velký a já je do toho nenutím. Je to tak citlivé, že ^{JCh} stačí, jen aby uslyšeli melodii, kterou měl jako vyzvánění na telefonu, a naráz jsou z nich dvě skákající, vytřeštěné a vystresované opičky. Ani vyslovit jeho jméno před nimi nelze. Říkám jim, ať se nebojí, že je všechno za námi a já nedopustím, aby jim někdo ublížil, a navíc boží mlýny melou...

Práce je pro mne útočištěm i teď, je to pro mě únik i z toho, co se děje s dětmi. Vidím, jak se kluci od té doby projevují jinak. Mají různé strachy, úzkosti i noční můry. ^{JN} Bojím se jim dát výchovný pohlavek, bojím se cokoliv udělat, musím

s nimi mít velkou trpělivost, ale zároveň je musím nějak vést. Najednou zjistili, že se mohou svobodně projevovat, ale jejich způsoby jsou někdy hodně bolestné. ^{JN} Bojujeme s tím, jak nastavit nová pravidla, i s tím, že jsem máma a že mě musejí respektovat. Ve vztahu s bývalým partnerem to bylo dáno tak, že když bydlíme u něj, tak se na všechno mají ptát jen jeho, máma není důležitá. Jako máma jsem neměla žádné slovo. ^{JN} Teď ztěžka budujeme všechno znovu a do toho přišla ještě puberta. Kdybych nevyhledala pomoc psychologu ve WOMEN FOR WOMEN, tak bych to asi nezvládala. Chodila jsem i na skupinovou terapii.

Moje původní profese je poštovní manipulát. V poslední době ale dělám v restauraci studenou kuchyni a jsem spokojená. Šla jsem tam zprvu na brigádu – mýt nádobí a loupat brambory. Brzy se ale ukázalo, že jsem šikovná, tak mě kuchař naučil saláty a předkrmy. Pracuji a zároveň odpočívám od všeho, co se na mě v poslední době navalilo. Dělán dvanáctihodinové směny, ale když přijdu domů, vím, že se dětem nic nestalo. Kluci zase vědí, že máma musí peníze vydělat, aby je uživila a zaplatila dluhy. Jejich otec neplatí ani výživné a na svou rodinu se o pomoc obrátit nemohu.

Velkou oporou se pro mne stali lidé z WOMEN FOR WOMEN. ^{MR} Před měsícem jsem byla na nemocenské a necho-dily mi peníze, byl to hrozný stres. Nevěděla jsem, co dělat, jak uživím dvě děti a splatím dluhy. Jen jsem brečela a brečela. V tu chvíli zazvonil telefon a volala naše sociální pracovnice z WOMEN FOR WOMEN, jestli něco nepotřebuji. Jako kdyby cítili, že se něco děje, a já dostala pomoc přesně ve chvíli, kdy jsem ji potřebovala nejvíc. Ve spolupráci s nimi jsem podala trestní oznámení na svého bývalého partnera za týrání dětí nebo svěřené osoby. Teď se státní zástupkyně rozhoduje, jestli bude vzneseno trestní obvinění a zda bude stíhaný, nebo se to zastaví. Paní komisařka, se kterou jsem mluvila, chce, aby byl obviněn, protože přišly posudky dětí od psychiatra. Starší syn se od té doby potýká s velkými psychickými problémy. ^{MR} Oba kluci už mají za sebou výsledky na policii.

^{JN} Vztah rodičů a dětí je jen málokdy idylický.

^{JN} S výchovou se musí začít brzy, důsledně a pozvolna. Pak ji dítě přijme přirozeně, jako součást života rodiny, kde vyrůstá. Důležitě také je vyžadovat po dítěti přiměřené povinnosti.

^{MR} Zaměstnavatel poskytne náhradu mzdy až od čtvrtého dne pracovní neschopnosti do čtrnáctého dne jejího trvání, a to pouze za pracovní dny. Od patnáctého dne bude vyplacena dávka nemocenské Okresní správou sociálního zabezpečení.

^{MR} Pokud je vyslychána osoba mladší osmnácti let o okolnostech pro ni citlivých, musí se výsledek provádnout zvlášť šetrně a tak, aby již v dalších stádiích řízení nemusel být opakován.

^{JCh} Rodina, kde probíhá násilné chování, není pro dítě zdrojem bezpečí, neumí dítě ochránit, naopak je zdrojem traumatizujících událostí.

^{JN} Vůbec nejsem zastáncem tělesných trestů, odborníci se shodují v názoru, že od deseti let jsou již zcela nevhodné.

Při tom všem jsem se seznámila s jeho bývalou ženou a dozvěděla jsem se, že to samé dělal i jejím dětem, ale ona neměla sílu to nahlásit. Platí jim docela vysoké výživné, jeho kluk studuje vysokou školu a dcera gymnázium. Rovnou mi řekli, že ačkoli stojí na mojí straně, protože vědí, co to je za člověka, tak pokud by měl být obviněný a měl jít „sedět“, bude jeho syn stát při něm, protože ty peníze od něj prostě potřebují. V jakém světě to žijeme, že jsou finance důležitější než bezpečí dětí? Proč lidé zavírají oči před hroznými věcmi, když se netýkají přímo jich? Na jednu stranu paní chápu, ale na druhou stranu mi to přijde strašně podlé.

Nejdůležitější je start do života a ten můj se zadrhl hned na začátku. Když máte dvě děti, to se těžko začíná. Teď se učím dělat věci po svém a už si do toho nenechám mluvit. Až nyní mi narostla křídla a začala jsem si užívat života. Jdu si po své cestě a věřím, že nám bude lépe. Dnes je mým klukům patnáct a deset let, raubíři a rošťáci to jsou, ale zlatička moje. ^{vd} U bývalého partnera mě fascinovalo, že se stále hrabal v minulosti. Já se chci dívat už jen do budoucnosti, chci se postavit zpátky na nohy, vše napravit a jít dál.

^{vd} Takový přístup ukazuje, že Daniela skutečně udělala rozhodující krok ke svému „osvobození se“ od dědictví minulosti.



RADY A DOPORUČENÍ ODBORNÍKŮ

Danielin příběh má několik rozhodujících fází, nad nimiž je potřeba se zvláště zamyslet, protože jsou pro pochopení jejich životních problémů klíčové. Na počátku stojí Danielin útěk z původní rodiny bez myšlenek na možné dopady pro budoucí život. Tímto krokem se sama ocitla v pasti nezralého manželství, bez iluzí, bez velké lásky, se dvěma dětmi a nakonec i s pořádnými dluhy. Netrvalo dlouho a obdobná situace nastala i v jejím dalším vztahu, který navíc doprovázelo partnerovo násilí na dětech (zpočátku skryté).

Daniela si jako žena nechala hodně věcí líbit a strpěla je, ale nebyla ochotna tolerovat, když se násilí týkalo jejích dětí. Toto byl bod obratu v jejím partnerském životě. Začala důrazněji řešit jak ekonomickou situaci po rozvodu (bývalý manžel nepracuje a Daniela platí dluhy), tak i psychologické následky, které mělo partnerovo týrání jejích dětí (co děti zažívaly a jaké dopady to na ně mělo).

Ani teď to nemá Daniela snadné, ale odmítá se dívat neustále do minulosti, „narostla jí křídla“ a konečně jde se svými dětmi vlastní cestou.

ODPOVĚĎ PSYCHOLOGA JIŘÍHO NOVÁKA

Útěk nic neřeší. Není nijak překvapující, že únik do manželství Daniele, tak jako většině dalších žen s podobnou rodinnou konstelací, nevyšel. Pro utiskované děvče je prioritní uniknout z příliš přísného a omezujícího prostředí rodiny, zbavit se „tíživých okovů za každou cenu“. Většinou však jde o překotné a neuvážlivé jednání, kdy spolu začínají žít nezralé a nepřipravené osoby, které se navíc ani pořádně neznají. To si ovšem nikdo z nich předem nepřizná, chybí jim zkušenosti, předvídatost. Již po relativně krátké době, kdy začínají vznikat konflikty, které ale žádný z nich nedovede řešit, si uvědomí různé vzájemné nedostatky a vady. Upřímně řečeno, nepamatuji případ, který by měl šťastný konec.

Partnerské vztahy musí mít hlubší základy. U partnerských vztahů, které byly příliš rychlé a intenzivní, založené spíše na fyzické přitažlivosti než na vzájemném porozumění, dochází ke krizi poměrně rychle, a to již během prvního roku. Říká se tomu *krize ze zklamání*. Období zamilovanosti, kdy člověk dívky „růžovým brýlím“ nevidí partnerovy chyby a nedostatky, nebo mu dokonce připadají roztomilé, najednou končí a objevuje se jeho pravá, nezkrášlená podoba. To pak je prožíváno jako osobní zklamání, člověk si připadá, že byl svým partnerem podveden a oklamán. Z tohoto důvodu se často mění láska v averzi, což vede k hádkám, výčtkám a postupnému krachu vztahu, kdy se partneři v krátké době, bohužel ve zlém, rozcházejí.

Vztah rodičů a dětí je jen málokdy idylický. Většinou si děti stěžují na své příliš přísné a omezující rodiče, ti zase vidí své ratolesti jako „požadovačné“, které vymáhají především svá práva, ale již nevidí své povinnosti. S výchovou, jako vlastně se vším, co má přinést úspěch, se musí začít brzy, důsledně a pozvolna. Pak ji dítě přijme přirozeně, jako součást života rodiny, kde vyrůstá. Chtít po dítěti přiměřené povinnosti, jako je úklid koupelny po použití či vynesení koše s odpadky až po počátečním období klidu a nicnedělání, např. teprve se školní docházkou, je obtížné pro obě strany a naráží to na silný odpor. Ovšem ještě není pozdě a záleží na vzájemné dohodě a na důslednosti.



V každé rodině by měla být nastavena pravidla, kdy každý člen rodiny – a zdůrazňuji slovo opravdu každý – zná své povinnosti. Tedy ví, co dělat musí a co se od něj očekává a co dělat nesmí. To je pochopitelně v každé rodině různé. A také by měl každý vědět, že když své povinnosti splní, bude vše v pořádku a bude mu umožněno dělat to, co má rád. Je to něco podobného jako vymezený prostor, např. fotbalové hřiště, kde se mohou libovolně pohybovat a dělat si co chci s vědomím, že se mi nic nestane. Ovšem nemohu přestoupit jeho hranice, tam je území zákazů. Jakmile to udělám, udělám to zcela vědomě, ze své vlastní vůle, a pak musím také počítat se sankcí, s přiměřeným trestem, který musím předem znát. Každý si tedy zcela dobrovolně vybere, zda svým chováním zákaz přestoupí a s jakým rizikem musí počítat, nebo zda zůstane na hřišti a bude vědět, že mu nic nehrozí. V případě Daniely – matky samoživitelky, která pracuje, vaří, uklízí a stará se o dvě děti, kterým je patnáct a deset let, je již rozumná domluva samozřejmostí. Ve svém věku by děti měly pochopit, že matka se nemůže „sedřít“, a jestliže obývám společnou domácnost, musím se rovněž svým dílem o ni postarat a matce v jejích úkolech alespoň trochu ulehčit. Jistě existují rodiny, kde dítě po sobě nemusí uklidit, nemusí po sobě umýt vanu či hrneček od snídaně, protože ví, že to a jiné věci, např. ustlání jeho vlastní postele, udělá matka. Ale co později, až bude dospělý? Bude partnerka ochotná dělat svému sobeckému protějšku služku? Dnešní dívky patrně ne a o budoucí konflikt je postaráno.

Děti a práce v domácnosti. Děti by se měly účastnit chodu domácnosti a její údržby; učí se to pro sebe a pro budoucnost. Pro Martina i Štěpána je to velkým úkolem.

Tělesné tresty. Vůbec nejsem zastáncem tělesných trestů. Odborníci se shodují v názoru, že od deseti let jsou již zcela nevhodné. Mnohé příručky se zmiňují o různých výchovných postupech, jako např. ignorovat nevhodné chování a naopak odměňovat to žádoucí. Ovšem téměř každé dítě si dříve či později spočítá, že je lepší dodržovat dohodnutá pravidla a mít klid a různé výhody než zbytečně „revoltovat“ a pravidla porušovat, ovšem za cenu různých zakázaných činností a odeprání výhod.

V jakém případě se obrátit na radu k odborníkovi? I děti jsou osobnostmi, každé je jiné a jistě jsou takové, které se podřizovat domácím zvyklostem nechtějí a pokusy o dohodu odmítají. V takovém případě je třeba se obrátit o radu na odborníka. Nic není bez příčiny a takové chování má patrně nějaký důvod. Dítě tím nevědomky vyjadřuje svoji nespokojenost, cítí se např. opomíjeno, nebo se může jednat o projev některé z osobnostních poruch, může to být i reakce na něco z minulosti. Je však také třeba rozlišovat mezi občasným „zlobením“ nebo tím, že dítě na něco někdy zapomene, a naopak stabilním nevhodným chováním nebo ignorováním dohodnutých pravidel. Občasné vybočení z normy je asi opravdu „normální“, na rozdíl od programového a trvalého porušování norem, což v pořádku rozhodně není.



ODPOVĚĚ SPECIÁLNÍ PEDAGOŽKY A PSYCHOTERAPEUTKY ZDENEY ZUZANY BEDNÁŘOVÉ

Varovné signály. Na počátku rizikového vztahu se objevují varovné signály, ke kterým například patří:

- nadměrná naléhavost;
- velká dominance ve vztahu;
- vnímání žen jako méně hodnotných bytostí nebo pohrdavý vztah k ženám;
- narcistické, sebestředné zaměření osobnosti;
- extrémní polohy vztahu partnera k vlastní matce;
- úsilí o nadměrnou kontrolu života partnerky;
- snaha o pozvolnou izolaci partnerky od sociálních kontaktů.



Uvedené signály se nemusí ve vztahu vyskytovat všechny, avšak již přítomnost několika z nich ukazuje na možné nebezpečí. V Danieлинě příběhu jsou tyto signály (při pohledu zvnějšku) jasně patrné.

Další příklady rizikového chování. Kromě výše uvedených varovných signálů, které se jednotlivě nebo dohromady v různé míře objevují téměř ve všech vztazích, kde se později vyvinulo domácí násilí, se může vyskytnout i další chování, které je rizikové, například:

- experimentování s drogami nebo užívání drog;
- špatná pověst partnera nebo jeho přátel;
- rizikové chování;
- obdiv k síle a moci;
- chování vymykající se v některém aspektu normě;
- manipulativní chování.



Podrobnější informace lze získat například v knize *Domácí násilí – Zkušenosti s poskytováním sociální a terapeutické pomoci ohroženým osobám* (Acorus, Praha, 2009) od autorek: Zdeňky Bednářové, Kateřiny Mackové, Petry Wünschové a Kateřiny Bláhové.

ODPOVĚĎ PSYCHOTERAPEUTKY JAROSLAVY CHALOUPOKOVÉ

Daniela již od dětství upřednostňovala uspokojování potřeb jiných a své potřeby upozadovala. Ze své primární rodiny byla zvyklá poslouchat, neodmlouvat, fungovat a všechno vydržet, protože „je přece ženská, a ta musí něco vydržet“. To vedlo k opakovanému výběru nevhodného partnera, tedy ke vztahu, ve kterém je žena od začátku v podřízené roli. V prvním případě byl vztah únikem z rodiny, kde jí nebylo dobře, ve druhém hrál roli také vděk za to, že si ji někdo vzal i se dvěma dětmi. Daniela při tom nepřemýšlela, zda je jí ve vztahu dobře, důležité bylo, že není se svými dětmi sama. Žena, která je od dětství zvyklá na citovou deprivaci a nepřijetí od svých blízkých, má snížené sebevědomí a volí partnery, kteří o ni projeví alespoň nějaký zájem a jsou vůči ní občas laskaví. Ženy jsou často ve snaze udržet stabilní rodinné prostředí ochotné snášet velmi nevhodné chování. Přehlížejí, tak jak to bylo i v Danielině příběhu, varovné signály a nechají se partnerem zneužívat. I přesto, že je v rodině patrné napětí, snaží se třeba z vděčnosti, jako v tomto případě, udržet zdání, že se nic neděje. Samy za sebe jsou ochotné snášet i násilí.

Děti, které jsou svědkem takového násilného chování k matce, se bohužel včas nedozví, že takové chování není v pořádku a že tento způsob chování je třeba jednoznačně odmítnout. O násilí je třeba s dětmi mluvit, vysvětlit jim, že násilí není v pořádku. Je třeba jim sdělit, že jsou pro vás důležité a že je chcete chránit.

I když je každá situace jedinečná, existují obecně platné skutečnosti, které bychom měli znát, a obecná doporučení, kterých bychom měli využít. Patří k nim zejména:

- ▶ **Nepřehlížet jakékoliv projevy násilného chování** ani vůči sobě, ani vůči dětem. Jasně se proti násilí vymezit. Nečekat, že se partner změní.
- ▶ **Nebojte se svěřit se svou situací třeba na krizové lince**, kde vám pracovníci mohou pomoci pochopit vaši situaci, pojmenovat to, co se u vás děje, poukázat na rizika a důsledky setrvávání v násilném vztahu. Mohou vám také sestavit bezpečnostní plán a poskytnout mnoho dalších důležitých informací, které vám pomohou v rozhodnutí začít konat nezbytná opatření.



- ▶ **Mýtus, kvůli kterému ženy zůstávají v nefunkčních vztazích, zní „Lepší nějaká rodina, než žádná“.** Teprve jednoznačný útok na děti je pro ně jakousi poslední kapkou, která je donutí situaci řešit. Kvůli vysokému pracovnímu nasazení žena nevnímala možné náznaky, které by ji mohly upozornit na to, že se s dětmi něco děje. Častý pobyt mimo domácnost, být z důvodu pokrytí dluhů z předchozího vztahu, je jistou formou úniku z nepříznivé situace.
- ▶ **Oběti domácího násilí jsou zvyklé se podřizovat a chovat se spíše pasivně.** Nedokážou bez impulsu zvnějšku vyvinout patřičnou aktivitu ke změně situace. Pomoc zvenčí je velmi potřebná.
- ▶ **Děti, které zažívají domácí násilí, nemají příliš možností, jak své emoce vyjádřit.** Mohou zažívat spoustu zmatených a protichůdných pocitů. Nevědí, co mohou komu sdělit, a mají proto velké obavy z toho, jaké to pro ně může mít důsledky.
- ▶ **Sebepoškozování je určitá forma volání o pomoc.** Je to způsob, jak vyjádřit své trápení nebo starosti. Matka, která následkem domácího násilí sama zažívá emocionální zranění, často není schopna registrovat a správně interpretovat projevy svých dětí a být pro ně oporou.
- ▶ **Rodina, kde probíhá násilné chování, není pro dítě zdrojem bezpečí,** neumí dítě ochránit, naopak je zdrojem traumatizujících událostí. Nadějí na zlepšení této vážné situace je přestěhování do bezpečného prostředí, kde může dítě začít zažívat bezpečí, přijetí a život bez strachu a bez pocitů viny.

ODPOVĚĎ ADVOKÁTKY MARKÉTY ROZEHNALOVÉ

Dluhy

Součástí společného jmění manželů jsou i dluhy, které převzal jeden z manželů bez souhlasu druhého manžela, pokud tyto dluhy vznikly při obstarávání každodenních nebo běžných potřeb rodiny. Pokud tedy jeden z manželů jedná v běžných rodinných záležitostech samostatně, dluhy vzniklé v rámci tohoto jednání tvoří součást společného jmění. V opačném případě, čili pokud jeden z manželů jedná nad rámec běžných rodinných záležitostí bez souhlasu druhého manžela, se takto vzniklý dluh nestane součástí společného jmění manželů. Takový dluh se pak splácí především z výlučného majetku manžela, který jej převzal, tedy z majetku, který netvoří společné jmění. Nicméně pokud takový majetek neexistuje nebo je nedostačující, může se věřitel uspokojit i z veškerého majetku ve společném jmění manželů.

Jedinou obranou v takovém případě je sdělit věřiteli manžela, že s převzetím jeho dluhu nesouhlasíte, a to bez zbytečného odkladu poté, co jste se o dluhu dozvěděla. Doporučujeme tak učinit především v písemné formě, aby do budoucna existoval doklad o projevení vašeho nesouhlasu s převzatým dluhem. Reakce z vaší strany musí být okamžitá, nesouhlas musíte projevit ihned, jak to bude z vaší strany technicky možné s přihlédnutím ke konkrétní situaci. Pokud tak učiníte, může se věřitel sice i nadále uspokojit z majetku náležejícího do společného jmění, ale jen do výše, která by představovala tzv. vypořádací podíl manžela, který bez vašeho souhlasu dluh převzal (a nejedná se zároveň o dluh vzniklý při obstarávání běžných záležitostí rodiny), kdyby bylo společné jmění zrušeno a vypořádáno. Společné jmění tímto způsobem ubráníte v podstatě ve výši pomyslné „poloviny“, která by vám v případě vypořádání společného jmění připadla.

Pokud bude na majetek tvořící společné jmění pro takový dluh nařízena exekuce a jsou splněny podmínky vaší obrany vůči věřiteli dlužného manžela, bude z vaší strany zapotřebí *podat návrh na částečné zastavení exekuce* právě v rozsahu, který tvoří příslušný vypořádací podíl. Takový návrh se podává u exekutora, který exekuci vede. Pokud exekutor návrhu na částečné zastavení nevyhoví, o návrhu bude rozhodovat soud.



Výživné

V případě, že otec dítěte neplatí výživné dobrovolně, je možné vymáhat dlužné výživné soudním výkonem rozhodnutí nebo exekučně. Již samotný rozsudek ukládající povinnost platit výživné je dostatečným podkladem pro nařízení exekuce, měl by být nicméně opatřen doložkou právní moci a vykonatelnosti. Na požádání opatří rozsudek těmito doložkami soud, který jej vydal.

Pokud výživné není určeno soudně, je zapotřebí nejprve podat návrh na jeho určení soudem a tak získat soudní rozhodnutí ve věci, které bude následně podkladem pro exekuci. Návrh na provedení exekuce podává matka jakožto zákonný zástupce dítěte, k návrhu je zapotřebí doložit rozsudek stanovující vyživovací povinnost a v samotném návrhu pak vyčíslit dlužné výživné. Záloha na náklady exekuce se v případě vymáhání výživného neplatí. V rámci exekuce nařízené k vymožení výživného je možné pozastavit řídičské oprávnění otce dítěte.

Neplacení výživného je trestným činem zanedbání povinné výživy. K jeho spáchání dochází zpravidla po více než čtyřech nezaplaceních, a to jak celého výživného, tak i v případě, že otec platí méně, než mu ukládá rozhodnutí soudu. Trestní oznámení můžete podat u policejního orgánu nebo na státním zastupitelství, a to ústně do protokolu nebo písemně.

Domácí násilí

Agresivní chování ze strany partnera ženy vůči jejím dětem lze kvalifikovat jako tzv. domácí násilí. Tento pojem nezahrnuje pouze násilí mezi rodiči nebo partnery, ale i násilí, ať už fyzické nebo psychické, ze strany rodiče, ale i jiné osoby žijící s dětmi ve společné domácnosti, vůči dětem. *Děti jsou oběťmi domácího násilí nejen tehdy, když jsou samy domácímu násilí vystaveny, ale i tehdy, jsou-li „pouze“ jeho přímými svědky.*

Nejzávažnější podoby domácího násilí jsou stíhány jako trestné činy. Především jde o trestný čin týrání svěřené osoby. Není relevantní, že mezi dětmi a násilníkem nebyl v tomto případě vztah rodič – dítě, protože je dostačující, že svěřenecký vztah byl založen již samým faktem, že děti byly matkou svěřeny do péče jejího partnera v době, kdy matka byla v zaměstnání.

Pokud je situace opravdu vážná a matka nemá možnost ji řešit odchodem ze společné domácnosti, je možné využít dalších zákonných prostředků. Těmi jsou např. *oprávnění Policie ČR vykázat násilníka z bytu, a to až na dobu deset dnů*. Tato lhůta je pevně daná a nelze ji prodloužit ani zkrátit. Jedinou výjimkou a dalším případem zákonných prostředků ochrany proti domácímu násilí je podání návrhu na vydání předběžného opatření u soudu. Pokud tak učiníte, desetidenní lhůta se prodlužuje do doby, než bude o tomto předběžném opatření rozhodnuto, přičemž soud má povinnost rozhodnout do 48 hodin od jeho podání. Vzhledem k tomu, že předběžné opatření upravuje poměry pouze prozatímně, je omezena i doba jeho trvání, a to na jeden měsíc od jeho vydání. Nicméně je zde možnost žádat před uplynutím doby trvání předběžného opatření o jeho prodloužení, přičemž předběžné opatření pak bude trvat až do rozhodnutí soudu o jeho prodloužení. Soud musí rozhodnout do dvou měsíců. Celková délka trvání předběžného opatření je stanovena na šest měsíců od jeho vydání. Za nezletilé dítě je oprávněna podat návrh na vydání předběžného opatření především matka jako jeho zákonný zástupce, ale i orgán sociálně-právní ochrany dětí, případně advokát na základě udělené plné moci, nezletilý starší šestnácti let je pak k podání návrhu oprávněn samostatně. Obdobně je možné postupovat i v trestním řízení, kdy obviněnému může být uložen zákaz vstupu do obydli a/nebo zákaz styku s určitými osobami.

Nemocenská

Dávky nemocenského pojištění vyplácí Okresní správa sociálního zabezpečení, a to do jednoho měsíce od doručení příslušných podkladů k posouzení výplaty dávky. Nemocenská nicméně náleží pojištěncům až od patnáctého kalendářního dne dočasné pracovní neschopnosti, a to za kalendářní dny. Během prvních dvou týdnů dočasné pracovní neschopnosti vyplácí náhradu mzdy zaměstnavatel, pouze však za pracovní dny, a ne během prvních tří dnů trvání dočasné pracovní neschopnosti. Zaměstnavatel vám tedy poskytne náhradu mzdy až od čtvrtého dne pracovní neschopnosti do čtrnáctého dne jejího trvání, a to pouze za pracovní dny. Od patnáctého dne vám bude vyplacena dávka nemocenské Okresní správou sociálního zabezpečení, a to za kalendářní dny, tedy i dny, které nejsou pracovními.



Nárok na nemocenskou máte pouze pro dobu 380 kalendářních dnů od vzniku dočasné pracovní neschopnosti. *Při dlouhodobějším výpadku příjmu je možné s ohledem na probíhající exekuci požádat o odložení jejího výkonu na určitou dobu s tím, že podmínkou pro odklad výkonu exekuce je skutečnost, že se povinný bez své viny ocitl v situaci, kdy by neprodlený výkon rozhodnutí, resp. exekuce mohla mít pro něho a jeho rodinu zvláště nepříznivé následky a tato situace je pouze přechodná. Zároveň nesmí být oprávněný (věřitel) odkladem exekuce vážně poškozen. Výhodou je, že po dobu odkladu exekuce nečiní exekutor žádné úkony směřující k provedení exekuce, tedy nevymáhá dluh, pro který je exekuce nařízena.*

Ochrana dětí v průběhu trestního stíhání

Pokud je vyslýchána osoba mladší osmnácti let, musí se výslech o okolnostech pro ni citlivých provádět zvláště šetrně a tak, aby již v dalších stadiích řízení nemusel být opakován. K výslechu je zpravidla přibírána orgán sociálně-právní ochrany dětí nebo osoba, která má zkušenosti s výchovou mládeže a která svou přítomností přispěje ke správnému vedení výslechu, v odůvodněných případech mohou být přibráni i rodiče dítěte.

V dalším řízení by nezletilý měl být vyslechnut jenom v nutných případech; před soudem je možné např. přečíst pouze protokol o výslechu, aniž by nezletilý musel znovu vypovídat (o takovém postupu však musí rozhodnout soud). Nezletilému lze klást otázky pouze prostřednictvím orgánu činného v trestním řízení.

Dítě, kterému bylo trestným činem ublíženo, se vždy považuje za zvláště zranitelnou oběť a při jejím výslechu k němu musí být takto přistupováno. Má např. právo, aby bylo zamezeno jeho kontaktu s pachatelem při úkonech, kterých se účastní (např. i při svědecké výpovědi u soudu) apod.

Podat svědectví o okolnostech spáchání trestného činu je povinností, zákon však zná výjimky, které za určitých podmínek umožňují, aby svědek mohl výpověď odepřít. Je tomu tak v případech, kdy se jedná o příbuzného obviněného v pokolení přímém, tedy zejména o děti nebo rodiče obviněného, dále pak např. jeho sourozence, manžela nebo partnera. V tomto případě by tedy děti pachatele měly podle zákona plné právo vůči svému otci nesvědčit.

ZKUŠENOSTI WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.

Daniela se do našeho programu dostala ve chvíli, kdy potřebovala pomoci snad ve všech směrech, které život přináší (bydlení, finance, psychologický stav, právní podpora).

Vzhledem k tomu, že se u Daniely jednalo o dlouhodobě se opakující špatnou situaci a byla celkově vyčerpaná, bylo potřeba zahájit pravidelná sezení s psychoterapeutem.

Poté, co se její situace začala zlepšovat a Daniela s dětmi cítila, že mají bezpečí svého domova, které jim nyní nikdo nemůže narušit, byla navázána spolupráce s právníčkou, která jí pomohla se zorientovat v dluhové situaci a zahájit potřebné kroky k podání trestního oznámení za domácí násilí.

V průběhu několika měsíců se psychologický stav Daniely i dětí, Martina a Štěpána, velmi zlepšil. Daniela začala nejprve s brigádami a nyní má práci na HPP (hlavní pracovní poměr), která jí velmi baví.

Ze společných rozhovorů víme, že pro Danielu je velmi důležitý pocit, že na všechno, co se kolem ní děje, není sama.

Předpokladem k účinné pomoci je skutečnost, že se žena rozhodne svou situaci řešit. Existuje řada organizací a společností, které dokážou poskytnout pomoc a podporu v takto těžké situaci. Pokud něco podobného zažíváte vy nebo někdo ve vašem okolí, neváhejte se obrátit na odbornou pomoc.

V případě, že se v rodině objeví jakákoli forma domácího násilí, není dobré tuto skutečnost přehlížet a doufat, že se partner změní.

Doporučení

- ▶ **Kontaktujte poradnu pro oběti domácího násilí nebo intervenční centrum v místě bydliště, ať již osobně nebo telefonicky.** Pracovníci těchto zařízení a institucí vám pomohou s jednotlivými kroky, pojmenují rizikové faktory a seznámí vás s bezpečnostním plánem. Intervenční centrum, policie a soudy fungují propojeně a mohou zajistit potřebnou pomoc.
- ▶ **Kontaktujte OSPOD (Oddělení sociálně-právní ochrany dětí).** Pokud se situace týká nezletilých dětí, je potřeba zahájit spolupráci s orgánem sociálně-právní ochrany dětí v místě bydliště. Ten má v kompetenci různé nástroje pro ochranu dítěte.
- ▶ **Proveďte si různé možnosti bydlení.** Nedílnou součástí řešení situace je zajištění bezpečného bydlení jak pro matku, tak pro její děti. V případě, že není v silách matky, aby si zajistila vlastní bydlení, je možné kontaktovat azylové domy s utajenou adresou, které pomohou překonat krizové období.
- ▶ **Navštivte bezplatnou právní poradnu.** V právní poradně vám poskytnou informace, jaké kroky můžete zvolit pro řešení vaší situace.



Když se proti vám všechno spikne

(Syndrom nechtěného dítěte – partnerské problémy – drogy)

Jak se máte naučit dobře žít život, když se vám zašmodrchá, jen co se narodíte? Mám čtyři nevlastní sourozence a mámu jsem nikdy pořádně neviděla. Vychovávala mě babička, i tak jsem se ocitla v dětském domově. Moje dítě se narodilo v azylovém domě. Už několik let hledám cesty, jak se vymanit ze slepých uliček. Přála bych si konečně začít žít normálním a klidným způsobem.

Sešli jsme se i s jejím neposedným čtyřletým synem Dušanem v herně zřízené v sídle WOMEN FOR WOMEN. Bylo zde rušno, ale útulno a veselo. Tady, u malého dětského stolečku, začalo naše povídání se Štěpánkou – blondatou a okatou mladou paní. Její veliké blankytně modré oči mě udivovaly celou dobu našeho setkání.

Sudičky mi daly do vínku nelehký osud, nejspíše usoudily, že jsem dost silná na to, abych život zvládala sama bez podpory rodiny.¹⁵ Máma se mě zřekla, když jsem se narodila. Moji rodiče bydleli v třígeneračním domě u babičky, ale máma chtěla trajdat. Jednou mě a mého o tři roky staršího bratra sbalila a odvezla ke své mámě. Té oznámila, že ještě musí něco vyřídit, vzala bráchu, dala ho do dětského domova a zmizela. Mně byly tehdy dva měsíce. Táta jí po nějaké době našel, dostal bratra z dětského domova, dal ho mámě zpět a řekl jí, že když chtěla děti, tak ať se o ně stará. A tehdy se domluvily babičky mezi sebou. Ta od mámy byla mladší a ještě chodila do práce, tak si nechala u sebe mého bratra, protože ho mohla dát do školky. Tátova máma byla starší a už mohla jít do důchodu, tak si mě osvojila s tím, že se mnou bude doma.¹⁵ Tak jsem do tří let vyrůstala u babičky. Táta si mě pak vzal k sobě, protože si našel přítelkyni, ale když mi bylo šest let, tak od něj utekla. S jinými ženami se to opakovalo ještě několikrát a pak jsme zůstali sami.¹⁶ Moje dětství bylo stále stěhování a samá změna.

Babičku jsem milovala, tátu jsem měla ráda, ale přesto mi máma stále chyběla. Pak přišla puberta, která u mě byla pořádně bouřlivá. Neshody a nedorozumění s babičkou se hromadily a do toho táta zemřel. Bylo mi třináct let, když jsme se s babičkou strašně pohádaly kvůli tomu, jak ji zbytek rodiny vysával a těžil z peněz, které dostávala na mou péči. Vyvrcholilo to tím, že jsem řekla, že radši půjdu do děčáku. Po té hádce mě babička odvezla na sociálku a já jim vyprávěla, že doma jsou po smrti táty neustálé konflikty o majetek.¹⁵ Byl u nás takový kravál, že to jezdili urovnávat policajti.

¹⁵ Byt nechtěným dítětem je nezřídka stigma na celý život. Štěpánka utřžila hluboké zranění, které stojí za životními selháními v dospělosti.

¹⁵ Štěpánka byla vláčena životními bouřemi svých příbuzných. Takové dítě rozhodně prostrádá pocit jakékoliv kontroly a moci nad svým životem.

¹⁶ Dítě Štěpánka bylo ochuzeno nejen o stabilní vazbu rodinnou, ale i o pevnou vazbu k místu, která je důležitá pro pocit jistoty a bezpečí.

¹⁵ Původní rodina bývá někdy nazývána rodinou „orientační“. V lepším případě nám pomáhá orientovat se v životě. O to byla Štěpánka od počátku ochuzena.

Nejvíce babičku napadala její dcera, chtěla dům, peníze i veškerý majetek jen pro sebe. Já už to nemohla vydržet, i kvůli babičce, která si to nezasloužila, ale vůbec to neuměla řešit. Tak jsem šla do azylu pro děti. *Halina Malina* se to jmenovalo, po roce mě přesunuli do děčáku. Tam jsem zůstala čtyři roky.

vd Studené, až kafkovsky odosobněné vyhoštění Štěpánky z dětského domova přímo na ulici („a starěj se sama“) je traumatem, které by systém sociální péče nikdy neměl dopustit.

vd Když mi bylo osmnáct let, tak mě z dětského domova vypustili do života a starěj se. Jenže jak? Neměla jsem domov, neměla jsem se kam vrátit. Zůstala jsem čtyři měsíce na ulici. Ta zkušenost mi stačila. Věděla jsem, že takto žít nechci, že musím udělat všechno pro to, abych se z ulice dostala pryč. Brala jsem sirotčí důchod po tátovi, ale neměla jsem dodělanou rodinnou školu, což bylo velké znevýhodnění, protože jsem měla dokončené jen základní vzdělání. Chodila jsem na brigády a našla si bydlení na ubytovně, pak jsem se dozvěděla o *Domě na půli cesty*. Tam mi hodně pomohli, udělala jsem si rekvalifikační kurzy na prodavačku, začala jsem pracovat a pronajala si svůj první byt.

Vůči mámě mám stále ještě resty. Bylo nás celkem pět dětí. Když mi bylo patnáct let, tak jsem si nechala najít sourozence Honzou Musilem v televizním pořadu *Sauna*. Našel mi nejstaršího bratra, který dělal kominíka, a o jedenáct let starší sestru, která je jeptiškou u dominikánek. Nejmladší bratr má dítě s mnohem starší přítelkyní.

Můj starší bratr minulý rok spáchal sebevraždu, nějak neunesl život. Dříve hrál na automatech a také ho pronásledovalo žití s mámou. Jako dítě byl dva roky v nemocnici kvůli kyčlím a máma tam za ním za tu dobu přišla jenom dvakrát; přinesla mu jen roztrhané tepláky a kartáček na zuby. Pak si ho vzala k sobě teta, ale nic dobrého z toho nebylo, brácha zdivočel, začal krást a dal se na špatnou cestu. Nechápu, proč tu sebevraždu spáchal. Měl deset let přítelkyni, syna. Dozvěděla jsem se ale, že trpěl úzkostnými poruchami. Ty mám od dětství také. vd To vás najednou přepadne panický strach o sebe nebo o dítě. Strach a úzkost vás úplně ochromí, nemůžete ani dýchat. Beru antidepressiva a je to mnohem lepší. Bráchu léčili v psychiatrické léčebně, když ho pustili,

vd Štěpánčiny strachy a úzkosti jsou s velkou pravděpodobností podmíněny základním pocitem nejistoty, který bohužel v důsledku řady nešťastných okolností (jako by se všechno proti ní spiklo) dostala ihned na začátku života a v rozhodujících letech raného dětství do vlnku.

vypadalo to, že je v pořádku, a pak se najednou předávkoval antidepressivy a zapil to alkoholem.

Mám v plánu mámu najít, zkontaktovat ji, abych věděla, co to je za člověka, že dokáže odložit svoje děti. Chci, aby se mi podívala do očí. Potřebuji to pro sebe uzavřít a uspořádat. Strašně jsem ji nenáviděla za to, že odložila všechny děti a ani o jedno se pořádně nestarala. Vůbec nechápu, jak může žena porodit děti a dát je pryč a nestarat se o ně. To normální máma neudělá. vd Myslím, že až se to vyřeší s mámou, tak bude moje cesta lepší. Pracuji na tom a jsem ve fázi, kdy jsem jí odpustila a smířila se s tím, že v mém světě nebyla a není. Zapomenout však nemohu.

Když mi bylo dvacet let, potkala jsem v nemocnici dívku, která čekala miminko s exotickým mužem. Říkala mi: „Musím tě seznámit s bratrem mého přítele, je to moc hodný kluk.“ Sešli jsme se a nastalo pobláznění. To šílenství trvalo rok. Byla jsem úplně „zpracovaná“. Švagrová mě tlačila do svatby, stále opakovala: „Hele, chce si tě vzít a má tě tak rád, tak na to přistup.“ Až po svatbě jsem se dozvěděla, že mu šlo jen o papíry. Byl z Nigérie a soužití s ním bylo hodně náročné; je to úplně jiná mentalita. Procitla jsem, když ho nedlouho po svatbě zavřeli za kšefty s drogami. Po svém propuštění mi sliboval, že se polepší. Snažil se, nosil mi dárky a stále mě někam zval, tak jsem přimhouřila oči, byl to přece jen můj manžel. Když ho zavřeli podruhé, řekla jsem, že je konec.

V té době jsem se zamilovala do jiného muže a věděla jsem, že se do manželství nevrátím. Podala jsem žádost o rozvod. Nebylo nač čekat, s novým přítelem jsem otěhotněla. Rozvod se bohužel vlekl, protože manžel se nedostavoval ke stáním. Než jsem odešla do porodnice, měl jako můj manžel (stále jsme ještě nebyli rozvedeni) podepsat formulář se jménem dítěte. Jenže on nebyl k sehnání. Byl ve vězení a i proto se soudy vlekly. Tak se stalo, že můj syn rok neměl křestní jméno. Netušila jsem, že je to vůbec možné. Nakonec mě rozvedli i v nepřítomnosti manžela.

S tatínkem svého syna jsem se seznámila, když jsem pracovala na dispečinku a on byl řidič. Z našeho krátkého vztahu

vd Tím, že Štěpánka dokáže matce odpuštěním, učinila zásadní krok. Osвобоjuje tak samu sebe z pout, která by ji jinak stále stahovala do minulosti.

Jš Dospělé „nechtěné dítě“ je ochotno udělat všechno na úkor sebe samého – jen aby opět neztratilo svou „lásku“. Štěpánka uvízla ve vztazích, které bychom nazvali zneužívající.

Jš Nejistá vazba s matkou formovala také Štěpánčino vlastní budoucí žensství a mateřství. Jediný známý vzorec, který jí předala matka, ji v obtížných chvílích „sváděl“ k úvahám, že se svého dítěte také vzdá.

ZB Štěpánka neměla zřejmě žádné předobrazy partnerství, podle kterých by se mohla orientovat. Ty v dětských domovech, u hádajících se příbuzných či střídajících se přítelkyň otce nepotkáme.

se narodilo dítě. ^{Jš} Partner v tu dobu bral drogy a v jakémsi amoku řekl, že se nebude o nikoho starat a odjel do Holandska. Zůstala jsem sama. Až do porodu jsem chodila do práce, šetřila každou korunu a sháněla nové bydlení. Nebylo to jednoduché. Hodně mi pomohli v azylovém domě, kde se syn Dušan narodil. Podrželi mě při rozvodu i po porodu. Čtyři roky jsem pak putovala po azylových domech, než jsem dostala šanci od obecně prospěšné společnosti WOMEN FOR WOMEN. ^{Jš} Zažila jsem si před tím moc těžké chvíle. Jednou mě dokonce napadlo, že dám syna pryč. Byla jsem na tom tehdy psychicky špatně a nezvládala jsem to ani finančně. Díky bohu jsem měla kolem sebe lidi, co mě podpořili. Půjčili mi peníze a říkali, že to zvládnou a všechno se zlepší. Pomohli mi v těžkém období a já to i díky nim překonala.

Syn je velmi živé dítě. Má diagnostikováno ADHD a je pro mne velmi těžké ho umístit do školky, protože vyžaduje rozdílnou péči než ostatní děti. I proto je pro mne složitě najít si stabilní a dobře placenou práci.

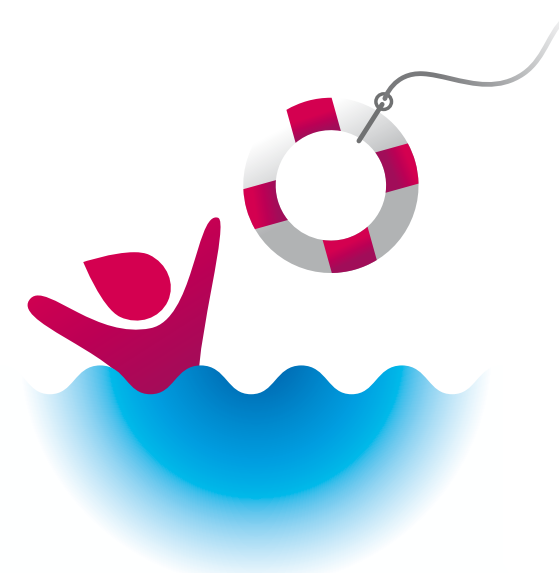
Když jsem přišla do WOMEN FOR WOMEN, tak jsem si uvědomila, jak je pro mne těžké žít sama. Po letech v dětském domově nebo v azylových domech jsem se bála žít v samostatném bytě. Zdá se to divné, ale já opravdu měla strach a nebyla jsem si jistá, jestli to sama se synem dokážu. Celá léta jsem žila s vědomím, že vždycky je někdo „hned vedle“. S pomocí WOMEN FOR WOMEN jsem to ale zvládla a díky tomu jsem zase o kus dál.

Partner se před půl rokem vrátil a snaží se nás získat zpět. Chce, abychom byli rodina. Dala jsem mu šanci, mám ho ráda a je to otec mého dítěte. ^{ZB} Je pro mě těžké se v tom zorientovat a zjistit, jestli to chci proto, že ho miluji, nebo proto, že je správné, aby dítě mělo úplnou rodinu. Nechci dělat chyby a chybná rozhodnutí, protože teď už se nerozhoduji jen sama za sebe, ale i za své dítě. Nechci nic podceňit ani urychlit, jsme ve fázi seznamování. Chodíme spolu do poradny, pracujeme na našem vztahu a zatím nám to docela funguje. Partner počítá s tím, že bude zpětně splácet alimenty. ^{Pš} V minulosti bral drogy, ale teď je už dva roky

čistý. Snad se umoudřil. Je mnohem klidnější a vyrovnanější. Nikdy na mě nebyl zlý, neublížoval mi, pouze se jednoho dne sebral a zmizel. Teď to chce napravit. Tenkrát prý neustál zodpovědnost, která tak najednou přišla. Je zodpovědnější, než když jsme byli sami. Snaží se syna vést, pomáhá mi, nakoupí, co je třeba. Nebydlí s námi, jen nás navštěvuje. Chci mu věřit, že se změnil, ale stále mám oči otevřené a hlídám varovné signály.

Dívám se do života s nadějí a chci zvládat překážky, co nám život nastaví, ale už bych chtěla mít v životě konečně i trochu klidu. Stačí mi normálně a obvykle žít ve fungující rodině a mít spokojené a šťastné dítě.

^{Pš} V tuto chvíli není vyléčený narkoman, je pouze narkoman abstinující.





RADY A DOPORUČENÍ ODBORNÍKŮ

Štěpánčin příběh vypovídá o zásadní roli rodinného zázemí v dětství. O zázemí, o které v důsledku špatné rodinné konstelace ihned po narození přišla, a nemohla tak téměř nikdy zažít pocit bezpečí a stability, ani si osvojit základní role důležité pro zdravě fungující mezilidské, zvláště partnerské vztahy.

Zejména skutečnost, že ji odmítla vlastní matka, vedl Štěpánku k pocitu nechtěného dítěte. Ani ústavní péče nebyla ideální.

Příběh však ukazuje nejen to, v čem to mají děti s obdobným osudem těžké, ale také to, v čem možná někteří z nich (a k nim Štěpánka patří) dokážou být silnější a odolnější.

Štěpánčin příběh opouštíme v období, kdy se rozhoduje, jak dál se svým životem. Základní podmínky má díky své vůli i pomoci okolí stabilizované. Vyrovnává se se svou minulostí, s pomocí psychoterapeuta úspěšně bojuje se svými úzkostnými stavy, s potěšením vychovává svého syna a řeší svůj vztah k partnerovi. A hlavně – nebojí se dívat do budoucnosti.



ODPOVĚĚ PSYCHOLOGA PETRA ŠMOLKY

Absence původní rodiny

Původní rodina bývá někdy nazývána *rodinou orientační*. V lepším případě nám *pomáhá orientovat se v životě, z ní bychom měli mít možnost jak přebírat model partnerského soužití, tak i výchovné praktiky*. V mnohém se „podepisuje“ i na tom, jaké si vybíráme partnery na prahu dospělosti. Hlavně by nám původní rodina měla poskytnout základní pocit bezpečí a důvěry, bez nichž je těžké životem úspěšně kráčet. *Absenci původní rodiny, případně neutěšené vztahy v ní nás mohou poznamenat na léta dopředu*. Přitom potřebujeme někam patřit, mít okolo sebe své lidi, jen si občas neumíme volit ty pravé. Do zletilosti můžeme nacházet zázemí v dětském domově, později v domech na půl cesty, v krajním případě třeba i v domech azylových.



Rodičovský model při výběru partnerů

Partnery si vybíráme mimo jiné i podle rodičovského modelu. *Máme-li dobrý vztah s rodičem opačného pohlaví, pak si lépe rozumíme s někým, kdo mu je něčím podobný. Horší je, když nám rodiče mohou sloužit spíše jako příklad odstrašující*. Chceme někoho, kdo je jiný než oni, ale jen těžko se orientujeme v tom, jak tu správnou „jinakost“ poznat. Opakovaně si pak můžeme volit partnery pro soužití nevhodné nebo jinak problematické. Emoční strádání v takových vztazích má v sobě ještě jedno potenciální riziko: stačí nám totiž velmi málo, abychom měli pocit, že jsme konečně našli „toho pravého“. Byť je spíše „levý“. Například fetující.

Štěpánka se již několikrát spálila. Dnešní rezervovanost vůči vztahu s otcem svého dítěte je vcelku pochopitelná. V tuto chvíli to není vyléčený narkoman, je jenom narkoman abstinující. Během spolupráce s poradnou si postupem času uvědomí, do jaké míry by se měla na vztah s ním vázat. *Současná podoba „ambulantního“ setkávání může být dost dobrým mezistupněm mezi někdejší rozchodem (útekem partnera) a případným budoucím soužitím!* Zatím ale není kam spěchat...



ODPOVĚĚ PSYCHOLOŽKY A RODINNÉ TERAPEUTKY JANY ŠVECOVÉ

Problém „nechtěného dítěte“

Štěpánka byla již ve dvou měsících opuštěna vlastní matkou, vychovávána střídavě babičkou, otcem a přítelkyněmi, institucemi... *Dítě, které dostane takové rané trauma do vínku, se cítí být dítětem nechtěným.* Už nestor dětské psychologie prof. Zdeněk Matějček tvrdil, že být nechtěným dítětem je nezřídka stigma na celý život. Stigma, které formuje celou osobnost dítěte: vztah k sobě, druhým, ke světu. Malé dítě, opuštěné nejbližšími, nevěří, že by svět byl přívětivé místo a že od života lze čekat cokoliv dobrého. *Štěpánka utrhla hluboké zranění, které stojí za mnohými životními selháními v dospělosti.* Pochybuje zejména o své vlastní hodnotě. Když mne odloží máma a pořád putuji po domovech, a dokonce i ten studený a neosobní institucionální domov se mne nakonec zbaví jako věci úderem osmnáctin, jak si mohu vážít sám sebe, jak mohu vnímat vlastní hodnotu? Jak mohu vůbec věřit, že (někomu i sobě) za něco stojím, když mne všichni opouštějí? Dítě se ve vztahu s matkou učí přijetí sebe samého právě tak, že je přijímáno matkou samou. Mohli bychom se dokonce domnívat, že matka naší hrdinky sama nezažila jisté pouto se svou matkou, a proto se později v mateřství nezabydlila, naopak z něj utekla. *Takové dědictví se promítá jako vzorec do všech dalších navazovaných vztahů, může dokonce překračovat generace.*

Stanovení hranic

Štěpánka jako dítě zažívala neustálou změnu a byla nucena se na změny vždy adaptovat. Nikdo se jí neptal, co by potřebovala a co by chtěla. Prostě byla vláčena životními bouřemi svých příbuzných. *Takové dítě rozhodně postrádá pocit jakékoliv kontroly a moci nad svým životem a neosvojí si pocit hranic.* Získá naopak zážitek, že vše je možné. To mu dá nezřídka nesmírnou vytrvalost a pružnost v boji o přežití. Nicméně povědomí o tom, co je normální, co mi dělá dobře, co naopak už je příliš, v čem už dál nepokračovat, když mi to ubližuje... to si těžko mohla uvědomit. Hranice se v životě musíme učit. Vývoj Štěpánčiných vztahů v dospělosti, zejména těch partnerských, byl příznačný neustálým překračováním hranic.



Nejistá vazba dívky s matkou formovala také Štěpánčino vlastní budoucí ženství a mateřství. Jak mohu vědět, kterak vycítím ten správný čas, kdy otěhotnět s tím správným mužem, když nevím, jak vlastně rozpoznat, kdy je ženství spokojené, klidné a zralé na mateřství?

Možná, že náročnost mateřství naši hrdinku překvapila natolik, že v obtížných obdobích dokonce uvažovala, že se svého dítěte vzdá. Což je opět *jediný známý vzorec, který jí předala její matka.* Svou matku naše hrdinka sice odsuzuje, ale ve chvíli zoufalství málem sáhla po tomtéž řešení problémů, tedy po řešení, které zná tak důvěrně.

Výběr partnerů a partnerské soužití

Štěpánka si v dospělosti vybrala muže, kteří byli ve vztahu naprosto nestabilní, nedávali jí pocit jistoty a respektu. Opakovaně ji její partnerství s muži utvrzovalo o její vlastní méněcennosti. Tedy o něčem, co dobře znala od dětství a co bylo paradoxně bezpečné (známé), ač bolestné: program „nezasloužím si být zdravě milována“.

Dovolit partnerovi dělat opakovaně něco, co mi ubližuje, se především týká naší neschopnosti obhájit vlastní limity a říci „dost“. Tam, kde by instinkt velel včas odejít, je dospělé „nechtěné dítě“ ochotno udělat všechno na úkor sebe samého – jen aby opět neztratilo svou „lásku“. Navíc, kdo jiný lepší by mne mohl milovat, když ani máma v tomto ohledu neobstála...? Štěpánka uvízla ve vztazích, které bychom nazvali zneužívající.

I samotné soužití muže se ženou se jako děti učíme od našich modelů: matek a otců zejména jejich pečlivým pozorováním. Sledujeme dynamiku jejich vztahu a dětskýma očima dokážeme vidět, co je jazyk lásky mezi dvěma lidmi a jak se naopak pozná cosi nezdravého v intimním soužití. Štěpánka *neměla zřejmě žádné předobrazy partnerství, ty v dětských domovech, u hádajících se příbuzných či střídajících se přítelkyň otce nepotkáme.* Starší bratr, jeden z nejbližších mužských vzorů, soupevník ve strádání, *vyřešil svou životní bolest a úzkost sebevraždou.* Co to mladé ženě dává za zprávu o mužství? O někom, o kom doufáme, že vedle nás vytrvá na blízkou navzdory mnohým překážkám?

Zvládání těžkého úkolu

Závěrem mohu říci, že navzdory mnohvrstevnatým citelným zásahům do Štěpánčina osobního příběhu od jejího raného dětství je obrovským úspěchem, že nakonec zdárně přežila a naučila se pečovat o sebe a vnímat svou hodnotu. Uchopila zodpovědnost za svůj život do svých rukou, aktivně si řekla o pomoc a pomáhat si nechala. Za to získala jedinečné zkušenosti, říkáme jim zkušenosti korektivní. Zkušenosti, které mají moc do jisté míry přepsat bolestné rodinné dědictví. Štěpánka se přesvědčila, že lze důvěřovat, lze získat přijetí a podporu od lidí, kteří mohou být stabilně a soustavně na blízku. Naučila se, že lze říci „ne“ a osvojit si tak hranice ve vztazích, začít si vážit sebe samé. Porozuměla tomu, že lze neopustit své dítě a i přes všechny pochyby se stát dobrou matkou. A dokonce zjistila, že lze snad odpustit vlastní matce, a tak přijmout i sebe samu.

Zkrátka Štěpánka svým příběhem dokazuje, že s dětskými traumaty lze za podpory přátel a odborníků dobře pracovat. Současný vývoj vztahu s partnerem má, zdá se, pevněji ve svých rukou, jedná uvážlivě a opatrně. Používá těžce vykoupené předchozí životní zkušenosti a teprve teď je doceňuje. „Dítě v ní“ se uzdravuje a budoucnost nese naději nejen pro ni samu, ale také pro příští generaci.



ODPOVĚĎ FILOSOFA A PEDAGOGA VLADISLAVA DUDÁKA

Vazba k lidem a vazba k místu. Dítě Štěpánka bylo ochuzeno nejen o stabilní vazbu rodinnou, ale i o pevnou vazbu k místu, která je také důležitá pro základní pocit jistoty a bezpečí. Pro zdravý a šťastný vývoj dítěte, pro osobní růst je mimo jiné nutné mít zabezpečeny dvě základní lidské potřeby: potřebu bezpečí a potřebu prostoru pro osobní „výboje“ a objevování. Mějme na paměti, že naše „objevitelské a dobrodružné“ výpravy do světa a života nám pomáhají k růstu pouze za předpokladu, že máme pevné „místo bezpečí“, „ohnisko dobrých vztahů“, kam se lze vrátit. Pokud toto není zabezpečeno, často se naše „výboje“, zvláště jsou-li navíc ještě nedobrovolné, stávají dalším traumatem. Příkladem může být studené, až kafkovsky odosobněné vyhoštění Štěpánky z dětského domova přímo na ulici úderem jejich osmnáctých narozenin. Něco takového by systém sociální péče nikdy neměl dopustit.

Nejistota a úzkost. Štěpánčiny strachy a úzkosti jsou s velkou pravděpodobností podmíněny základním pocitem nejistoty, který bohužel v důsledku řady nešťastných okolností (jako by se „všechno proti ní spiklo“) dostala do vínu ihned na začátku života a v rozhodujících letech raného dětství. Permanentní pocit nejistoty a nezakotvenosti se projevuje zvláště úzkostí. U té (na rozdíl od strachu) nelze přímo ukázat na příčinu nebezpečí (tedy na to, čeho konkrétně se bojíme), protože úzkost přichází jakoby odevšad a zároveň odnikud. Je v nás. Česká slova to přesně vyjadřují – máme „úzkost“ či „tíseň“ (jsme schouleni do sebe, tedy „zúžení“, „stísnění“). Je velmi dobře, že Štěpánka podstupuje psychoterapii.

Vyrovnat se s minulostí. Je obdivuhodné, jak se Štěpánka dokázala vypořádat s minulostí a zvláště se svou matkou. Je si sama vědoma toho, že jde o dlouhodobou, možná celoživotní záležitost, ale zásadní krok byl učiněn. Tím, že dokáže matce odpustit, osvobozuje sama sebe z pout, která by ji jinak stále stahovala do minulosti. Oprošťuje se tak od špatných modelů, s nimiž již nemusí soupeřit; může jít dál a nemusí se tolik ohlížet zpět.

ZKUŠENOSTI WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.

Štěpánka se do našeho programu podporovaného bydlení a psychosociální péče dostala po poměrně dlouhém putování po azylových domech, kde se jí také narodilo dítě. Kvůli tomu, že je na všechno sama, nemá žádnou podporu rodiny a má malé dítě, které se jí nepodařilo umístit do mateřské školky, bylo pro ni velkým problémem nastoupit do zaměstnání a zlepšit tak svou značně neutěšenou finanční situaci. V zásadě bojovala především s tímto problémem, který jí v podstatě zabraňoval vystoupit z koloběhu azylového bydlení a najít si bydlení vlastní.

Obdivovali jsme Štěpánku hned na začátku především za to, že když za námi přišla, neměla vůbec žádné dluhy. Ve své nelehké situaci dokázala všechno ustát, aniž by propadla do dluhové pasti, což je skutečně velmi výjimečné.

Štěpánka opravdu dlouho narážela na skutečnost, že pro jejího syna Dušana nemají v žádné školce místo. Stále se přes tuto překážku nemohla dostat. Byl to paradox – byla zdravá, chtěla pracovat, a nemohla. V tuto chvíli práci má, prozatím alespoň na částečný úvazek, protože se Dušana v tomto školním roce podařilo umístit do školky.

Dále také společně pracujeme na posílení Štěpánčiny sebedůvěry a na její dovednosti sebeprosazení. Je totiž potřebné ji utvrzovat v tom, že jsou věci, které si prostě nemůže nechat líbit, a že se nadále (opakovaně) nemůže stavět do pozice záchránkyň problémového muže. Měla by mít vedle sebe zodpovědného partnera, který pro ni bude partnerem v tom širším slova smyslu.

Doporučení

- ▶ **Je důležité řešit své problémy co nejdříve**, nejlépe hned, kdy vystanou. Při odkládání řešení mají totiž všechny obtíže tendenci narůstat.
- ▶ **Nepřehlížejte varovné signály** toho, jak se partner chová k vám a k dětem a nepodceňujte rizikové faktory.
- ▶ **O rizikových faktorech konzultujte s odborníky**, kteří problematice rozumějí a mohou vám poradit a pomoci získat jiný úhel pohledu.
- ▶ **Informujte se o problematice drogově závislých**. Při prvním podezření, že váš partner experimentuje s drogami nebo je již dokonce pravidelně užívá, je třeba ihned jednat. V první řadě využijte (prostřednictvím linky pomoci nebo osobní návštěvy) zkušeností specializovaných pracovišť, kde vám poskytnou základní rady a proberou s vámi další možnosti řešení.
- ▶ **Přemýšlejte o výchovných metodách**. Při výchově dětí mějte stále na mysli, jakým způsobem ovlivňujeme jejich život a jak zásadně se na jejich osobnosti svou výchovou podepisujeme.



Zoufalí lidé dělají zoufalé věci

(Drogy – dluhy – násilí... a děti)

Svatbou, která měla být bránou ke krásnému společnému životu, se nám naopak začalo všechno hroutit. Manželství bylo jako jízda na toboganu. Muž rozházela všechny peníze, co jsme měli, a ještě si další půjčoval. Z dluhů ale vinil mě. Trvalo mi dlouho, než jsem sebrala odvalu k tomu, abych od něj odešla a také si přiznala, že jeho problém se jmenuje drogy.

Sedíme u dětského hřiště s pískovištěm, na kterém si často hrají dvě krásné děti ve věku čtyři a dva a půl roku. Dnes ale ještě zůstaly u tatínka, a tak jejich maminka – mladá vysoká štíhlá tmavovláska jménem Blanka – má „volno“ a my si můžeme povídat, tedy ona může nerušeně vyprávět svůj příběh.

Oba jsme z Vysočiny. Vztah s ním byla pro mě láska na první pohled. Než jsme se vzali, chodili jsme spolu osm let, ale bydleli jsme každý sám. Vdávala jsem se, když mi bylo 29 let, manžel je o rok mladší. Otěhotněla jsem hned na svatební cestě. Svátba měla být dalším krásným stupněm našeho vztahu, ale místo toho se všechno začalo hroutit. Od počátku našeho manželství si muž začal řešit nějaké svoje nejistoty či mindráky. Jeho kamarád to vystihl, když řekl, že hned jak se oženil, začal se chovat, jako by o něco přicházel a musel to dohnat. Pro mě bylo naše manželství jako jízda na toboganu. Začala jedna párty za druhou. Už jsem byla těhotná a on třeba dva dny nepřišel domů a nedal o sobě vědět. Vůbec nechápal, že o něj mám strach, že se bojím, jestli se mu něco nestalo. Probděla jsem mnoho nocí ve strachu, kde je a zda je v pořádku. ^{ZB} Často přicházel domů až nad ránem, odvezl mě do zaměstnání a pak zůstal doma. ^{OH} Jeho kolega z práce mi každou chvíli volal a sháněl ho. Já zase telefonovala sousedce, aby ho došla vzbudit. Přesně jsem ale nikdy nevěděla, co dělá, protože jsem byla v práci. Jsem ekonom-účetní, on se živil jako finanční poradce.

Když se narodilo naše první dítě, holčička, tak se muž rozhodl, že když já nechodím do práce, nemusí chodit ani on a přestal pracovat úplně. Ze začátku jsem to vnímala pozitivně. Myslela jsem si, že pro něj začala být rodina konečně důležitá, že chce být s námi a chce mi pomoci v péči o dítě. Bohužel o nic takového nešlo, byla to pouze jeho pohodlnost. ^{MK} Pracoval jako OSVČ, tak si mohl nějakou dovolenou udělat, ale prodlužovalo se to. Během doby, kdy jsme byli spolu, tak nepracoval. Ze začátku se snažil a trochu fungoval, ale stále se to zhoršovalo, až byly všechny povinnosti jen na mně.

^{ZB} Z příběhu je vidět velká nezodpovědnost manžela. Jedná se o riziko ve vztahu.

^{OH} Tím, že se Blanka nechala vtáhnout do přebírání zodpovědnosti za manželovy záležitosti, padla do tzv. spoluzávislosti, tedy do stavu, v němž nevědomě posiluje závislé chování druhého.

^{MK} Lidé, kteří pracují jako OSVČ, často utratí všechno, co vyfakturují. Neuvažují totiž o tom, že by si měli odložit část peněz na zálohy sociálního a zdravotního pojištění, na daň z příjmu a podobně.

ZB Ženy chtějí dětem zachovat úplnou rodinu, a tak často situaci neřeší a partnerovo chování omlouvají. Domov se tak stává pro děti místem, kterému nerozumějí.

OH Rodiče se mají starat o dítě, ne očekávat, že dítě bude napravovat jejich chyby.

ZB Manželé jsou povinni se spolupodílet na financování domácnosti.

ZB Jedná se o rizikové chování, které signalizuje, že se může vyvinout domácí násilí.

ZB Experimentování s drogami či alkoholem je jedním ze známek rizikového vztahu.

ZB Bylo by zajímavé zjistit, co měla Blanka na manželovi ráda.

Nebylo to snadné, ale přesto jsem byla přesvědčena, že chci druhé dítě. Děti pro mě byly naplněním života. **ZB** Vůbec jsem neuvažovala o tom, že není dobré mít v naší situaci druhé dítě, a ^{OH} trochu jsem si i myslela, že by druhé dítě mohlo všechno zachránit. Z jeho strany byla naše dcera Bětka první vnuče a všechno se točilo jen kolem ní. To nebylo výchovně správné, i z tohoto důvodu potřebovala sourozence. **ZB** Žili jsme z mých peněz, z toho, co jsem měla ušetřeno před svatbou, a z různých půjček. Nikdy jsem neměla špatné příjmy, takže mi různé společnosti nabízely kreditní karty. Mívala jsem asi čtyři, kterými jsem náš provoz dotovala. **ZB** Manžel však buď flámoval, nebo ležel v posteli, a to třeba i dva dny v kuse. Jen občas se zvedl a šoural se mezi postelí, záchodem a lednicí. Jenom šoupal nohama; na ten zvuk jsem od té doby pořádně alergická, doslova ho nenávidím.

Podezření ve mně zrálo dlouho. **ZB** Už když dcera byla malá, nebyly mu drogy cizí. Myslela jsem si, že to jen zkusil, že trochu experimentuje, a podceňovala jsem to. Bohužel se to zcela vymklo jeho kontrole. Dlouho jsem své podezření potlačovala a zlehčovala. Když dcera začala chodit, tak mi každou chvíli přinesla brčko. Olízla jsem ho a bylo hořké. Stejná brčka se válela po našem činžovním domě, nebo byla zapíchaná ve schodišťových vypínačích. Nezarazily mě ani takové situace, kdy jsme byli domluveni, že pojedeme nakupovat, a on přišel nad ránem, oči jak balóny. Říkám: „To si děláš legraci, takhle chceš naložit dítě do auta?“ Vždy odpovídal: „Já jsem v pohodě!“ Potom se to na nějaký čas trochu zlepšilo.

ZB Dva roky po svatbě jsme si nerozuměli, ale stále jsem ho měla ráda. Po dalších dvou letech jsem měla pocit, že to fakt nejde. Jsem věřící a manželství je pro mě závazek na celý život, v dobrém i ve zlém, tak jsem začala řešit, v čem tkví jeho problém. Měl vybudovanou svou pracovní pozici, která se mu zhroutila, do toho se oženil a přišlo dítě. Nevěděla jsem, co z toho nepobral. Obvolávala jsem jeho kamarády. Nikdo z nich to nenazval pravým jménem, obcházeli to, i když přesně věděli, o co jde. **OH** Musela jsem to pojmenovat sama. Nechtěla jsem připustit, že by v našich vztazích mohly

hrát drogy tak velkou roli, proto mi trvalo tak dlouho, než jsem prohlédla. Člověk si ty věci musí prožít, aby porozuměl.

Drogy však byly jen jednou částí problému, další byly peníze. Ještě před manželstvím jsem koupila byt na úvěr ze svého stavebního spoření. On prohlásil, že úvěr bude platit sám, protože já půjdu na mateřskou. Pak přišel s tím, že to přeúvěruje. Důvěřovala jsem mu a nechala to na něm. **MK** Jenže to „přeúvěroval“ tak, že z toho vytáhl ještě další peníze. S udržení peněz měl vždycky trošičku problém. Pro něj byla spotřeba tím nejdůležitějším. **MK** I když dobře vydělával, tak jsem jeden čas musela sociální a zdravotní pojištění platit za něj. Nájem kanceláře už byl na něm, a **ZB** tak se mu dluhy a další nezaplacené účty kumulovaly. Ačkoli jsem byla na mateřské, stále mi ještě nějaké příjmy docházely a asi rok jsme z toho žili.

ZB Dlouho nikdo z našich přátel ani z rodiny nic nevěděl. Osobní věci neprobírám, co se doma upeče, to se má doma sníst. Byl to můj manžel a já za ním pořád stála, **OH** jako věřící člověk jsem nepřipouštěla rozvod a hledala cestu, jak se z toho společně dostat. Ani moje nejlepší kamarádka to nevěděla. Jednou nás měl přijet vyzvednout, když jsem byla s dětmi u ní na chalupě. Trvalo mu to čtyři dny, pořád volal, že je na cestě. Tehdy si kamarádka poprvé všimla, že se něco děje, a propojila si to s tím, co už věděla – tedy s tím, že moc nepracuje.

ZB V té době už mně manžel neřekl jinak než „ty krávo“. Začalo to po porodu dcery, kdy jsem byla „pipina“. Říkal mi, že jsem „špatná matka“, „kráva“, „fakan“; těch označení byla spousta. Bětce byly asi dva roky, když mi řekla: „Sundej mi boty, krávo.“ Tak jsem jí rázně vysvětlila, že takhle se mamince neříká. Pak to řekla už jen jednou, a to přímo před ním. Byl z toho docela zaskočený.

Další jeho zábavou bylo dělat mi naschvály. Zpracovávala jsem kamarádovi účetnictví a jednou za čtvrt roku jsem potřebovala udělat DPH. Kdykoli nastala tato stresující chvíle, tak měl zvláštní nadání mi to znepříjemnit. Nejprve vyvolal strašnou scénu, která končila tím, že mi sebral nabíječku

OH Vytváří se tzv. slepá skvrna, nevidíme to, co je do očí bijící.

MK Změnu úvěru/ navýšení úvěru musí podepsat oba manželé.

MK Ve chvíli, kdy začnete dotovat dluhy partnera, tak se ptejte proč a situaci okamžitě řešte.

ZB V manželství jsou dluhy jednoho manžela automaticky dluhem i druhého.

ZB Uvedené rčení je mýtus, který často ženě brání se s násilím svěřit a požádat o pomoc.

OH Věřící mívá větší problém odejít z manželství, ale může dostat podporu od svého duchovního nebo od spoluvěřících.

ZB Ponižování a vulgární oslovování jsou psychickým násilím.

od notebooku. Nezbylo mi než běhat po baráku a shánět nabíječku. Jemu bylo jedno, že ta práce byla alespoň nějaký další zdroj peněz, minimálně pro děti.

S narozením druhého dítěte, Jakuba, se všechno ještě vyhrotilo. Už odjezd do porodnice byl hodně dramatický. Chystala jsem se родit mimo Prahu, měla jsem sbalený kufr a on na mě křičel: „Kolik mi tu necháš peněz, krávo!“ Řekla jsem mu: „Žádné. Jsem kráva, ta dává mlíko a to máš v lednici.“ To se naštvál. Šla jsem s tím velkým břichem a s dcerou na balkon pro nějaké věci, ale on mě nechtěl pustit zpět, snažil se mi přiřazit dveře před nosem. Držela jsem dceru v náručí a mezi dveře jsem ještě stihla vrazit nohu. On jimi začal bušit jako v amoku, až mi pohmoždil ruku. Bylo to hrozné. Nakonec jsem utekla na nádraží jen s nejdůležitějšími věcmi v batohu, kufr zůstal doma a ještě jsem měla hrozný strach, aby nás nehonil. **ZB** Tou dobou jsem se ho začala bát. Dvakrát už se stalo, že mě chytil pod krkem, aby mi ukázal, že když bude chtít, tak mě sejme. Řešila jsem to tehdy s jeho kamarády, před kterými slíbil, že bude v pohodě, že si najde práci. A já mu věřila.

Další zlom přišel, když bylo Kubovi pět měsíců. Přišlo zesplatnění hypotéky na byt. V den, kdy měla dcera svátek, jsem si vyzvedla dopis, ze kterého se mi zastavil dech. Před tím, než hypotéku „přeúvěroval“, jsme měli splatit osm set tisíc, teď dluh dělal více než milion korun. Krátce nato jsem si šla vyzvednout mateřskou do bankomatu. Namísto peněz se na obrazovce objevilo, že mám na účtu minus osmdesát tisíc korun. Málem jsem se zhroutila. Volám mu a on klidně říká: „No máš tam exekuci, neboj se, nějak to zvládneme.“ **KK** Byla to exekuce za úvěr na rekonstrukci bytu. Záhy k tomu přišla i exekuce na byt. Ukázalo se, že neplatil ani úvěr na rekonstrukci bytu, ani hypotéku.

ZB Tehdy jsem začala ze zoufalství a vyčerpání pozvolna pouštět do okolí informace o tom, jak na tom jsme. Stejně si to už mnozí začali domýšlet. Moji sourozenci uvažovali, že by náš úvěr na byt odkoupili. Kamarádka už také něco tušila, pozvala mě na skleničku a všechno ze mě vytáhla. Nemohla

ZB Psychické násilí často přeroste ve fyzický útok, který nezastaví ani to, že žena je ve vysokém stupni těhotenství.

KK Pokud zachytíte problém včas, snažte se komunikovat s věřiteli, případně s exekutory. Nevěřte manželovi, že si záležitosti ohledně svých dluhů zařídí sám.

ZB Je nutné si uvědomit, že za domácí násilí nese vinu agresor, nikoli jeho oběť. Proto by se oběť neměla stydět svěřit se okolí.

pochopit, že si vůbec nevšimla, jak je to vážné. Pak pozvala na pivo i jeho, aby věci slyšela také z druhé strany. I ona přemýšlela, že by náš byt koupila a nechala nám ho k užívání. Podmiňovala to ale tím, že se s ním okamžitě rozvedu. Na to jsem nechtěla přistoupit, jistou roli v tom hrálo i mé náboženské přesvědčení. Podle něj to bylo jednoduché: to co se stalo, byla především moje chyba a zase mi nadával do krav.

S financemi byly i další potíže. Nemohla jsem mít peníze v peněžence; jak jsem je tam zapoměla, tak zmizely. Musela jsem schovávat peníze i kreditky. Když našel kreditní kartu, tak to, co na ní bylo, vybral. **MK** V období mateřské dovolené, když jsem měla příjmy vyšší, jsem chtěla co nejvíce dluhů umořit, proto jsem jednu z těch kreditek vzala, přestříhla a hodila do koše, abych z ní nemohla vybírat. **MK** Nedívala jsem se na výpisy, jen jsem šetřila na splácení. Po několika měsících jsem se podívala na výpis a tam bylo stále vybrané maximum. Tak jsem zjistila, že mi do schránky přišla nová karta. On ji sebral a chodil si s ní jako pro výplatu. Já šetřila a on mi to druhou stranou tuneloval. Prodal i veškeré zlato, které jsem měla – mou pamětní medaili, všechno, co jsem dostala k osmnáctinám a za maturitu... I snubní prsteny prodal. **MK** Když nám nastaly finanční potíže, hned začali psát „podnikaví“ lidé, že máme problémy a oni nabízejí řešení. Chodilo třeba pět takových dopisů denně. Dodnes nevím, kolik dluhů manžel ještě má, ale určitě se na nějakou podobnou „výhodnou“ nabídku chytil a zadlužil se ještě víc. Bohužel zadlužil nejen sebe.

Čas běžel, všichni do mě hučeli, že **KK** mám odejít od chlapa, co se nedokáže postarat o svou rodinu a ještě ji zadlužuje. Pak přišel kamarád s tím, že věci se řeší samy a má pro mě organizaci, která pomáhá matkám s dětmi v nouzi. Šlo o obecně prospěšnou společnost WOMEN FOR WOMEN. Řekla jsem mu, že je to na mě moc radikální, kdyby mi teklo do bot, tak mohu odejít k rodičům. Jenže hned čtrnáct dní nato se situace ještě více vyhrotila, muž začal být hodně hnusný, stále vyvolával spory a hádky. Tehdy už na tom byl tak, že se poflakoval třeba týden, a jak se vrátil, spadl i ve

MK To je určitě dobrý krok.

MK Každý člověk by si měl své či rodinné výpisy pravidelně kontrolovat, a to zcela běžně a automaticky.

MK Bohužel, takových „dobrých duší“ je mnoho a je třeba se jim zdaleka vyhnout. Můžete se v důsledku těchto nabídek dostat do ještě větších problémů.

KK Zvažte návrh na rozvod. Uvědomte si, že i když třeba manžela stále milujete, tak on vás i vaše děti ničí.

špinavých šatech do postele. Spala jsem v kuchyni na gauči, jednou v noci tam za mnou přišel a začal se se mnou tahat o peřinu, až mě hodil na malého, který spal vedle mě. Řvala jsem: „Nech toho, vždyť je pode mnou dítě!“ On byl úplně mimo, asi si to ani neuvědomoval. Naštěstí se nic nestalo. Ráno jsem zabalila pár věcí a odešla s dětmi ke své kamarádce. Nevěděl, kde jsme, a posílal výhružné SMS, že jestli se okamžitě nevrátíme, půjde na policii nahlásit únos. Šla jsem tedy na policii sama s tím, že se chci nahlásit, že jsme v pořádku, ale máme doma problémy. Zaznamenali, že o nás vědí, a dali mi kontakt na organizaci Rosu.

U kamarádky jsem byla čtyři dny a pak přijela jeho maminka s tím, že syn se to snaží řešit. Přišel a ukazoval nám, do kterých společností půjde a jak hledá práci. Málem jsem mu to věřila, jenže v tu chvíli jsem si otevřela zprávy na svém telefonu, který on občas používal, a tam byla SMS ve stylu: „Je akce jeden gram za x Kč. Co ty na to?“ Hned jsem se ho před jeho maminkou zeptala: „Kde bereš peníze? To, co máš ode mě, ti nemůže stačit ani na cigarety a podporu v nezaměstnanosti taky nemáš, když jsi přestal chodit na pracák. Vyděláváš si prodejem drog?“ Řekl, že ano. Potom svatosvatě znovu slíbil, jak bude sekát dobrotu, jak si najde práci, po kolikáté už.

Potom nějakou dobu trošku fungoval, ale asi pořád prodával drogy, protože tvrdil, že potřebujeme „rychlý peníze“. Brzy zase zmizel, přišel za několik dní a všechno eskalovalo. Začal být hodně drsný a ještě mi řekl: „Děti nedostaneš, to tě radši sejmu.“^{OH} Já jsem hodně nášlapná, takže jsem vzala nůž, rukojetí jsem mu ho podala a říkám: „Tak to udělej hned!“^{ZB} Hrála jsem hrdinku, ale vnitřně to se mnou strašně otřásl. On pak prohlášoval, že jsem na něj šla s nožem.

Když jsem jednou v noci kojila malého, tak k nám vlítnul, rozsvítil a řval na mě. Byl to hrozný otřes, měla jsem nervy na pochodu. Celá rozklepaná jsem nad ránem napsala kamarádce SMS, zda může zjistit, jestli stále platí nabídka od WOMEN FOR WOMEN, že to začnu řešit a odcházím od něj. Ráno vstal a křičel: „Ty jsi ještě nebyla pro rohlíky?“

^{OH} Tím, že mu Blanka podala nůž a vyzvala ho, ať „to udělá“, nepředstavitelně riskovala!

^{ZB} V takto vyrocených případech je třeba odejít mimo dosah ostrých předmětů a nezůstávat v místnosti, ze které nelze uniknout.

Děláš naschvály?“ Zrovna byly volby a my se sousedkou šly k volbám, děti jsem vzala s sebou a došla jsem i pro rohlíky a věci malému na dort, protože měl narozeniny. Vrátili jsme se a z druhé strany zámku u našeho bytu byl vražený klíč. Nechala jsem tedy kočárek na chodbě a šla jsem k sousedce, zrovna měli návštěvu. Cítila jsem se hrozně. Nejspíš leccos věděla, protože se mě kolikrát ptala: „Jak ty to zvládáš? Já, kdyby mi takhle fungoval chlap, tak bych mu neuvařila, nevyprala a nic.“ Začalo to ze mě pomalu lézt. „Jdi okamžitě od něj,“ radila mi. On ale najednou zazvonil a ptal se mě: „Máš ty rohlíky?“ Tak jsem mu jeden dala. Vrátila jsem se k nám do bytu a on po mně hrozně vystartoval. Vzal mi telefon a chytl mě pod krkem. Okamžitě jsem utekla znovu k sousedům a volala jeho rodičům, že domů nejdu, pokud nepřijedou, že se ho bojím. On zatím vrazil k sousedce a nastala tahačka o děti, křik na celý dům, šílená scéna. Bylo to rodeo. Rodičům volal, ať nejezdí, že jsem vyšinutá. Přesto k nám někdy v noci dorazili a on hned ztropil další scénu. Křičel na mě: „Chocholouška na tebe, ty magore, ty jsi stejná kráva jako tvoje máma.“

Byla jsem zoufalá a začala se modlit ke svému andělu strážnému, ať něco udělá. A manželka najednou chytl žlučnickový záchvat, do rána neusnul, pak ho rodiče odvezli do nemocnice. Myslela jsem, že si ho tam nechají, protože brčka a psaníčka se v tu dobu válela všude. Jenže oni ho vrátili bez testu na drogy. Zhroutila jsem se. Stále křičel, že jsem blázen, že potřebuji psychologa.^{OH} Tak jsem sedla k počítači, našla krizovou poradnu v Bohnicích a zavolala jim.

Člověk z krizového centra mi řekl, ať nepočítám s tím, že k nim můj manžel pojede. V žádném případě nepojede a bude mi tvrdit, že to nepotřebuje, že problém mám jen já. Odhadl to úplně přesně. A tak jsem tam nakonec odjela sama a všechno jim vypověděla. Řekli mi, že od něj musím ihned pryč.^{ZB} Naléhali na mě, že mám zodpovědnost za děti, pokud se jim něco stane, tak mohu být spolupachatelka, protože jsem s tím nic nedělala. Docela mě vyděsili, byli hodně drsní. Vzala jsem to tedy z gruntu a ještě cestou z krizové

^{OH} Řešení potíží s odborníky je vlastně snazší než s kamarády.

^{ZB} Někdy motivuje ženu k rozhodnutí ukončit vztah s násilníkem právě skutečnost, že někdo z venku jednoznačně pojmenuje, co se doma děje.

poradny jsem volala do Rosy a domluvila si schůzku. Také jsem se objednala ke klasické psycholožce, když mě tam pořád posílal. Udělala se mnou nějaké testy a vyhodnotila, že blázen nejsem, ale zbláznit bych se z toho mohla. Její rada zněla, podejte žádost o rozvod.

Ve WOMEN FOR WOMEN jsem už také byla v řízení, posuzovali mou žádost a za čtrnáct dní jsem se stěhovala. Zpočátku jsem si stále myslela, že se manžel vyléčí a bude v pořádku a že bydlení od WOMEN FOR WOMEN bude jen na krátkou dobu. Opět jsem se spletla, bydlím zde už téměř dva roky. Jemu trvalo asi čtrnáct dní, než **ZB** zjistil, kde je náš podporovaný byt, a poprvé se do něj dostal tak, že vyrazil dveře. Musela jsem volat policii. Uvědomila jsem si při tom, jak moc chce zpátky svůj pohodlný život. Podle něj jsem hrozná kráva, případ pro psychiatra, psychicky labilní, ale hrozně mě miluje a celý život chce strávit jen se mnou. Je opravdu těžké vymanit se z vlivu manipulátora. Musí vám dojít mnoho věcí. Hlavně si je musíte přiznat a netolerovat jeho výstřelky a sobectví.

Pak nastala doba našeho nového sblížení. Chtěla jsem mu dát druhou šanci, vedla mě k tomu moje náboženská výchova a víra. Dala jsem mu podmínky: pokud máme být někdy spolu, tak jen tehdy, když bude čistý, bude vydělávat, dokáže zabezpečit nejen sebe, ale i svou rodinu a bude mít splacené veškeré dluhy. Nejde žít v bytě oblepeném od exekutora, jako jsme to měli my. Zdálo se, že je přijal. Občas jsme šli společně s dětmi na nějakou akci. Na chvíli jsem si myslela, že by to snad mohlo mezi námi znovu fungovat. To jsem si ale naběhla! Neléčil se, kdykoli byl v nemocnici, vždy měl pozitivní testy na drogy. **ZB** Netrvalo dlouho a znovu na mě na ulici řval, jaká jsem kráva, ať chcípnu. To bylo totální vystřízlivění. Udělala jsem tehdy definitivní červenou čáru. Tudy už vlak nejede, i kdyby se mu nad hlavou udělala svatozář.

Nějakou dobu jsem měla klid, ale už to zase začíná, včera mě celý den oslovoval v SMSkách „lásko“. Mám z toho brnění až v kostech, že mi zase nastanou kruté časy. **KK** Dluhy, kte-

ZB Když má žena s násilným partnerem děti, je situace vymanění se z jeho vlivu těžší. Ochránit děti může například formou asistovaného styku dětí s otcem.

ZB Násilí často pokračuje i po odchodu ženy ze společné domácnosti. Někdy přerůstá ve stalking. Jedná se o trestný čin!

ré udělal, stále ještě máme, splácím je já z toho, co vydělám. Děti jsem musela dát do jeslí a do školky a nastoupit do práce. O jeho nových dluzích nevím nic, jen to, že má dokonce ještě dluhy, které vznikly před manželstvím. Jeho rodiče si vzali úvěr, aby se některé z nich zaplatily, ale nestačilo to na všechno. Ještě nejsme rozvedeni, protože nejsou vyřešeny věci kolem dětí. Mám zúžené společné jmění, to však je velmi chabá ochrana, která nechrání úplně. Pokud stále dělá dluhy, tak jdou dál na mě. V pětadvaceti letech jsem byla schopná koupit na úvěr byt a také jsem měla dost našetřeno. Teď nemohu ani říci, že začínám od nuly. Začínám s velkým mínusem.

MK Chci se postavit na vlastní nohy, být soběstačná a myslím, že jsem na dobré cestě, i když je to těžké. Dlouho mi trvalo, než jsem byla schopná se jen kouknout na jiného chlapa, ale do budoucna nechci zůstat sama. Děti ke mně patří, jsou to nejlepší, co mám. S tatínkem vycházejí dobře. Věci řeším za pochodu.

Nejsem zvyklá si říkat o pomoc a nejvíc mě při tom všem, co se dělo, překvapilo, jak lidé byli ochotni pomoci, když se dozvěděli o našich problémech. Zjistila jsem, že je zbytečné tvářit se jako hrdinka. Nebát se požádat o pomoc, to je jedno z mých dobrých poznání. Také jsem dostala druhou šanci začít znovu; vnímám ji jako dar. Zahodit ji by znamenalo hazardovat s budoucností a životem mých dětí.

KK Podejte návrh na zrušení společného jmění manželů soudem. Buďte aktivní a jednejte rychle. Chráníte se tak před velkým zadlužením.

MK Bohužel, zde bych radil, aby si Blanka už nikdy nekupovala žádný majetek. Asi nikdy nebude vědět, co se kde může objevit za kostlivce z dob manželství.





RADY A DOPORUČENÍ ODBORNÍKŮ

Hlavní roli v Blančině příběhu hrají drogy, pomocí nichž si její partner zřejmě od počátku kompenzoval své životní obtíže a frustrace, aniž by se je snažil skutečně řešit. Místo toho využíval pohodlného a nezodpovědného života po boku praktické a výdělečně schopné ženy. Stupňování problémů (včetně nárůstu dluhů, slovní a posléze i fyzické agrese) nastalo téměř zákonitě, zvláště když manžel dlouho nenarazil na odpor a nebyl nucen změnit své chování.

Byl to dlouhý proces, než si Blanka vůbec přiznala problém a než jej nakonec začala i řešit. Součástí tohoto řešení bylo nejen odpoutání se od nebezpečného manžela a nalezení nového bydlení pro sebe a své děti, ale i poznání, že existují situace, které nelze zvládnout sám, a že se, pokud budeme otevření, obvykle najdou lidé, kteří jsou ochotni nám pomoci.



ODPOVĚĚ PSYCHOLOGA JIŘÍHO NOVÁKA

Porucha osobnosti a jak ji rozeznat

Zaměříme se na Blančina manžela. Nejspíše se v jeho případě jedná o *poruchu osobnosti ve smyslu tzv. sociopatie*.

Lidské vlastnosti mají dva póly, kladný a záporný, tedy například „laskavý – agresivní“, „pořádný – lajdácký“ nebo „sebeovládající se – bez autokontroly“ (což je již jakási neřízená střela). Každá vlastnost leží na stupnici, která přechází plynule od optima přes neutrální střed až k úplnému protikladu. Jestliže je tedy osobnost složena převážně z „prvků“ ležících v kladné nebo neutrální části, pak je všechno v pořádku a takový člověk nebývá zdrojem obtíží. *Problémem však je, jestliže se ve skladbě osobnosti objeví prvky negativní (které mohou být i relativně slabé, ale je jich hodně) nebo se objeví třeba i jen jeden negativní prvek, zato však velmi intenzivní.*

V každém případě není žádný člověk jednoznačně dobrý nebo špatný. Vždy je směs obojího; i u toho nejhoršího zločince bychom našli zrno nějaké dobré vlastnosti a naopak, i každý světec má v sobě svůj „černý puntík“.

Kdy tedy již můžeme mluvit o poruše osobnosti a co je ještě normální? Normalita se nejspíš blíží „zlaté střední cestě“. Vyberme třeba jako jednu z vlastností „ochotu se podřídit“. Na jednom pólu je člověk zcela podřídivý, submisivní, neschopný odporu a ochotně, až otrocky vykonávající i velmi ponižující činnosti. Opačný pól představuje dominantního, sebeprosazujícího se jedince, který má tendenci ostatní ovládat. Je to despota, který nestrpí odpor a poslušnost si vynucuje i násilím. Oba dva protikladné typy svým chováním již zcela jistě překračují běžnou normu a vykazují známky poruchy osobnosti.

Co je ovšem důležité vědět: *jestli se jedná o skutečnou poruchu osobnosti, a ne pouze o projevy například nevychovanosti, to zjistí pouze odborník. Převládá názor, že s poruchou osobnosti se člověk již narodí, a nejedná se tedy o nemoc, ale o stav, který – na rozdíl od choroby – se nemění a trvá po celý život. U člověka, který poruchu osobnosti prokazatelně má, je opravdu zbytečné doufat, že se jí zbaví. Ovšem i původně zdravá osobnost se může občas v průběhu života „porouchat“; jedná se pak o „změnu osobnosti“, ať již pod*



vlivem nějakého těžkého psychického traumatu nebo onemocnění, například epilepsie, nebo třeba pod vlivem drog.

Život s člověkem trpícím poruchou osobnosti

Jak s lidmi trpícími poruchou osobnosti vycházet, zvláště v partnerských a pracovních vztazích? *Jestliže je porucha jen mírného stupně, pak tolerantní lidé s takovým partnerem a kolegou vydrží i dlouhá léta. Svým způsobem si na jeho chování zvyknou a nepřijde jim, že by snad bylo něco v nepořádku. U vážnějšího stupně poruchy je však soužití velmi obtížné. Asi zásadní je osobní rozhodnutí, kam až je partner v toleranci výstřelků svého protějšku ochoten zajít. Mám-li někoho rád, mám ho rád i s jeho chybami, to je jistě pravda. Jestliže jsou však partnerovy excesy již mimo oblast tolerance, pak nezbývá nic jiného než veškeré kontakty přerušit a nekompromisně se rozejít, a to pokud možno hned, dřív než bude pozdě. Partner se totiž nikdy nezmění.*

Situace je však složitější. Nejedná-li se zrovna o jedince hrubého, agresivního a primitivního typu, kde se nemůžeme v odhadu jeho povahy splést, většinou se porucha osobnosti neprojevuje zcela zjevně. Je známo, že *agresivní jedinci navenek často působí velice mile, až nápadně příjemně a vůbec nebudí podezření, že trpí nějakou poruchou osobnosti.* S většinou lidí proto vycházejí dobře, ovšem pouze do okamžiku, kdy jim ostatní jsou ochotni vyhovět. Když se však setkají s odporem či neochotou, projeví se okamžitě jejich negativní stránka osobnosti, která odpůrci dokáže pořádně znepříjemnit, ba dokonce i zničit doposud klidně probíhající život.



ODPOVĚĚ PSYCHOTERAPEUTKY OLGY HAVRÁNKOVÉ

Jak (ne)žít s člověkem trpícím poruchou osobnosti

Blančin manžel patrně trpí poruchou osobnosti a jako drogově závislý je v každém případě nebezpečný. Škoda, že se Blanka nechala nenápadně vtáhnout do přebírání zodpovědnosti za jeho záležitosti (brala vzkazy, sháněla ho, nechala ho budít), neboť tím padala do takzvané spoluzávislosti, tedy stavu, v němž člověk nevědomě posiluje závislé chování toho druhého svými neadekvátními kroky (kontrolou, omlouváním jeho nepřítomnosti, krytím jeho problémů).

Blanka si zřejmě myslela, že za vzniklou situaci nějak může nebo že manžela zachrání. Není to její vina, ale taková záchrana se téměř nikdy nepodaří! Žádný člověk si nezaslouží žít ve vztahu, kde ho druhý využívá a zneužívá. Blance také trvalo dlouho, než si problém vůbec připustila. Člověk raději nechce věřit, že je problém vážný, než aby si zažil všechnu hrůzu reality. To bývá příčinou zavírání očí. Vytváří se tzv. slepá skvrna a dotyčný nemůže vidět to, co je do očí bijící.

Stejně tak je iluzorní očekávat, že vztah zachrání dítě. A navíc vůči dítěti to není fér. Dítě se rodí pro svůj život a rodiče se mají starat o ně, ne očekávat, že dítě bude napravovat jejich chyby.

Domácí násilí a obtíže při odchodu

V Blančině příběhu se projevují typické znaky domácího násilí: muž drží kasu a s penězi zachází nezodpovědně, lže, ponižuje ženu nadávkami a urážkami, vyvolává její pocity viny za celou situaci (mimo jiné nejspíš proto, aby se styděla říci si o pomoc), fyzicky ji napadá.

Bohužel ženy jako oběti domácího násilí jen obtížně přijímají rady typu „hned od něj odejdi“; situace je na to obvykle příliš komplikovaná. Více pomáhá poskytování podpory, informací a vyjádření skutečného zájmu o týranou ženu a o její budoucnost. Proto není ani nic neobvyklého, že se Blanka v tomto příběhu přes všechny hrozné zážitky nechala několikrát uchýlit a dala partnerovi novou šanci. Většina obětí domácího násilí odchází až na čtvrtý nebo další pokus. Pro jejich blízké to bývá nepochopitelné a často



přestanou projevovat zájem a pomáhat jí, neboť se domnívají, že jí není pomoci.

Věřící člověk mívá větší problém odejít z manželství. Ale může dostat podporu od svého duchovního nebo od spoluvěřících. Třeba ne hned k rozvodu, ale k rozhodnutí neposilovat závislost partnera, chránit sebe a dítě, požádat soud o předběžné opatření, hlídat si účty (zvláště když je tato žena povoláním účetní) atd.

Řešení potíží s odborníky a s kamarády

Lidé mají obvykle strach jít se svými problémy k odborníkovi. Jako by tím přiznali, především sami sobě, že situace je vážná. Řešení potíží s odborníky je ale vlastně snazší než s kamarády. Ať se to vyvíjí jakkoliv, partnerovy prohřešky jsou chráněny profesní mlčenlivostí, zatímco kamarádi mohou různé věci „poslat dál“.



ODPOVĚĚ SPECIÁLNÍ PEDAGOŽKY A PSYCHOTERAPEUTKY ZDENY ZUZANY BEDNÁŘOVÉ

Vztah s drogově závislým a děti

Užívání drog nebo *experimentování s drogami* či *alkoholem* je jednou ze známek rizikového vztahu. Z Blančina příběhu je navíc vidět velká nezodpovědnost manžela vůči rodině, manželce, práci. Jedná se o další riziko ve vztahu, které zamilované ženy nevidí. Doporučení je nepřehlížet situaci a řešit ji hned, nejlépe za pomoci odborníků. Ženy totiž často rizikové chování partnera přehlížejí, doufají, že se napraví, když budou mít jedno dítě či další dítě. Každé další dítě však znamená větší pouto k rodině, ze které se pak hůře odchází.

Ženy chtějí dětem zachovat úplnou rodinu a snaží se problémy před dětmi utajit. *Děti jsou však vnímavé a napjatá atmosféra doma na ně má negativní vliv. Domov se tak pro ně stává místem, kterému nerozumějí, kde pro ně není bezpečí a rodiče pro ně nejsou vztahovou oporou.* Když ne kvůli sobě, tak alespoň kvůli dětem by měla žena situaci řešit co nejdříve.

Možná by bylo zajímavé zjistit, co měla Blanka na manželovi ráda. Když děláme analýzu násilného vztahu za určité časové období, často se ukáže, že to, co žena na partnerovi miluje, je to, že ji jedenkrát týdně obejmě (a zbytek času ji bije, ponižuje, nadává).



Ekonomická stránka vztahu

Ženy často partnerům věří a neověřují si, jak nakládají se společnými penězi. Lehce se tak dostanou do velkých dluhů a exekucí. O všech penězích v rodině by však měli mít přehled oba partneři a také by oba měli rozhodovat o tom, jak peníze budou investovat, jak budou splácet hypotéku, kam a za jakých podmínek ji převedou na jinou banku.

Oba manželé jsou povinni se podílet na financování domácnosti společně. *Pokud jeden z nich parazituje na úkor druhého, nejde o harmonický partnerský vztah, ale o formu ekonomického násilí.*

V manželství jsou dluhy jednoho manžela automaticky dluhem i druhého. Proto je nutné v případě nezodpovědnosti jednoho



z manželů velmi pečlivě kontrolovat, zda jsou povinné či nasmlouvané platby pravidelně hrazeny. Jen tak je možné se vyhnout pozdějším velkým problémům.

Domácí násilí a jeho řešení

Ponižování a vulgární jména, kterými byla žena nazývána, jsou psychickým násilím. *Děti žijící v takové rodině přijímají takové jednání jako normu a nechápou například, že matka se nenazývá „krávou“.* Nemohou za to, pouze napodobují chování otce. *Čím dříve žena takový vztah ukončí, tím je to pro děti lepší. V tomto případě neplatí, že špatný otec je lepší než žádný.*

Psychické násilí navíc často přeroste ve fyzický útok, který v případě Blanky nezastavila ani skutečnost, že byla ve vysokém stupni těhotenství. Po útoku agresor slibuje, že se změní, že se to nebude opakovat, a žena ráda uvěří. Tak se začíná roztáčet kruh domácího násilí, kruh moci a bezmoci. V této fázi je jen velice těžké situaci zvládnout bez odborné pomoci zvenčí.

Velmi časté je, a bylo tomu tak i v případě Blanky, že žena, která zažívá domácí násilí, ho před okolím tají. Ani nejbližší rodina či přátelé často nevědí, jaké drama prožívá, a pak, ve chvíli, kdy se rozhodne situaci řešit, tomu nikdo nerozumí. Vždyť neviděli nic, co by naznačovalo, že v rodině něco nefunguje. Někdy pak okolí ženu odsoudí, protože pro ně vypadá ona jako ten, kdo rozbíjí rodinu. A pokud se násilí začne řešit soudní cestou, nemá v tomto případě žádné důkazy ani svědky. *Je třeba si uvědomit, že za domácí násilí nenesu vinu oběť, ale agresor, a proto by se oběť neměla stydět svěřit se okolí.* Rčení „co se doma upeče, to se má doma sníst“ nebo „žena má velkou zástěru, aby vše zakryla“ a podobně, to jsou mýty, které často ženě brání se s násilím svěřit a požádat o pomoc. Ta je velmi důležitá. Vždyť někdy motivuje ženu k rozhodnutí ukončit vztah s násilníkem právě skutečnost, že někdo z venku jednoznačně pojmenuje, co se doma děje, upozorní na odpovědnost vůči dětem a uvede, jaká traumata si děti z násilného vztahu odnášejí, a nabídne pomoc.

Když má žena s násilným partnerem děti, je situace vymanění se z jeho vlivu těžší. *On jako otec má většinou právo se vídat se svými dětmi, a to i tehdy, když se ho děti bojí a styk s otcem si nepřejí.* Málokdy soudy otce zbaví rodičovských práv, pokud sám děti přímo



fyzicky netýral. Žena je ten, kdo musí rozpoznat manipulativní chování a vymezovat násilníkovi jasně a jednoznačně hranice. *Ochránit děti může např. formou asistovaného styku dětí s otcem.*

Někdy ženám brání odejít ze vztahu včas *náboženská víra.* Nikdo však nemá právo druhého člověka ovládat, ubližovat mu a psychicky nebo fyzicky ho týrat. Čím dříve žena z násilného vztahu odejde, tím menší následky do života si ponese ona a její děti. *A za zdravý vývoj dětí je odpovědná ona (otec dětí samozřejmě také, ale v případech domácího násilí je odpovědnost pouze na ženě).*

Přímé ohrožení života

To, že Blanka vložila v afektu do ruky svého muže nůž a ponoukala jej, aby ji „tedy bodl“, bylo velmi rizikové jednání vzhledem k tomu, že manžel nejen prodával, ale i bral drogy. Může mluvit o velkém štěstí, že jí nožem neublížil. *V takto vyhrocených případech se naopak doporučuje odejít mimo dosah ostrých předmětů, nezůstávat s agresorem v koupelně nebo v kuchyni či garáži a dílně, nenechat se zahrnout do místnosti, ze které nelze uniknout.* Kdyby žena dříve navštívila organizaci specializující se na domácí násilí, pravděpodobně by s ní analyzovali rizika soužití s násilným manželem a společně by vypracovali bezpečnostní plán pro situace přímého ohrožení.

Stalking

Násilí často pokračuje i po odchodu ženy ze společné domácnosti. Někdy přerůstá ve *stalking*, což je *nebezpečné pronásledování, které výrazně snižuje kvalitu života oběti. Jedná se o trestný čin!*

ODPOVĚĎ ADVOKÁTKY KATEŘINY KUNCOVÉ

Je nutné razantní řešení

Drogový problém (jindy zase problém s alkoholem či gamblerstvím) – v tomto případě navíc v kombinaci se zadlužením rodiny – *je nutno řešit od počátku razantně*. Nesmíte na nic čekat, ohlížet se na manžela, dát na jeho sliby a prosby jeho příbuzných. *Jste to vy, kdo budete bohužel platit jeho dluhy, protože platí ustanovení občanského zákoníku, že vznikl-li dluh jednoho z manželů za trvání společného jmění, může se věřitel při výkonu rozhodnutí uspokojit i z toho, co je ve společném jmění manželů (SJM)*. Tedy nejen z výlučného dlužníkova (manželova) majetku, ale i z vašich příjmů, které dnem vaší výplaty spadají do SJM.

Pokud zachytíte problém včas, *snažte se komunikovat s věřiteli, případně s exekutory. Nevěřte manželovi, že si záležitosti ohledně svých dluhů, případně vašich společných dluhů, zařídí sám*. Nezařídí, bude vám lhát a vám budou narůstat dluhy, které mohou být i jeho výlučné, avšak budou uspokojeny ze společného jmění manželů.

Opatrovnické řízení a rozvodové řízení

Zvažte případně návrh na rozvod s vaším manželem, kterého sice možná stále milujete, ale který vás i vaše děti ničí psychicky a zejména ekonomicky a rodinu vystavuje nebezpečí chudoby. Proč je rozvod manželství důležitý? Dnem právní moci rozsudku o manželství zaniká společné jmění manželů! (SJM vzniká dnem uzavření manželství.) Od toho dne si každý z manželů „jede opět sám na sebe“ a „za sebe“ a dluhy manžela vzniklé po rozvodu nemohou být uspokojeny ze SJM.

Rozvodovému řízení předchází tzv. *opatrovnické řízení, při kterém bude soud rozhodovat o úpravě poměrů k nezletilým dětem pro dobu po rozvodu (doporučuji nechat si upravit poměry i pro dobu do rozvodu)*. Soud tedy bude rozhodovat, zda vaše děti budou ve výlučné péči jednoho z rodičů, střídavé péči rodičů či společné péči obou rodičů a v jaké výši bude rodič, případně rodiče, navzájem hradit výživné na děti. Počítejte s možnými průtahy, které váš manžel může způsobit; nebude se dostavovat k soudnímu jednání, nepředloží potřebné dokumenty atd. Může také samozřejmě využít svá práva



a odvolá se proti rozsudku soudu prvního stupně; pak rozsudek soudu prvního stupně není v právní moci a nemůže dojít k řízení o rozvodu.

Zrušení společného jmění manželů soudem

Jak jsem již uvedla, může cesta k rozsudku o opatrovnickém řízení a cesta k rozsudku o rozvodu manželství trvat dlouhé časové období (i dva až tři roky) a za tu dobu dluhy narostou do astronomických částek. *Neotálejte proto a podejte současně s návrhem na úpravu poměrů k nezletilým dětem a návrhem na rozvod i návrh na zrušení společného jmění manželů soudem*. V tomto řízení dosáhnete zrušení SJM za trvání manželství a budete do budoucna chráněna vy i děti před nezodpovědným chováním manžela v budoucnu. (Počítejte ale ještě s tím, že po dobu šesti měsíců od soudního rozhodnutí může být pohledávka věřitele ještě ze SJM uspokojena.) I po soudním rozhodnutí bude stále platit, že dluhy vzniklé za trvání SJM do doby nabytí právní moci rozsudku o zrušení SJM mohou být uhrazeny ze SJM.

Shrňme si to. Platí zásada „buďte aktivní a jednejte rychle“. Chráníte se tak před velkým zadlužením a vy a vaše děti máte šanci na nový život bez dluhů či s možností dluhy splácet.

ODPOVĚĎ FINANČNÍHO PORADCE MARTINA KUŠMÍRKA



Nezodpovědné chování OSVČ

Velkým problémem lidí, kteří jsou OSVČ, je skutečnost, že velmi často utratí všechno, co vyfakturují. Naprosto neuvažují o tom, že by si měli odložit část na zálohy sociálního a zdravotního pojištění, na daň z příjmu atd. U plátců DPH se velmi často stává, že utratí i DPH, které jim nenáleží a mají povinnost je odvést. Lidé celou vyfakturovanou částku utratí a pak, když přijde čas na povinné platby, teprve řeší, zda na ně mají či kde na ně vezmou.

Půjčování si na uspokojení běžných životních potřeb

Takzvané „půjčování si na život“ je dalším velmi palčivým a bohužel velmi často se vyskytujícím problémem. Lidé si půjčují nejen na běžné životní potřeby (ve skutečnosti často to, co si chtějí pořídit, ani nepotřebují), ale následně i na splátky. Propadají se pak do dluhové pasti hlouběji a hlouběji. I když mají lidé občas pocit, že je to jediné řešení jejich situace, tak by měli vždy myslet na rizika a důsledky. Zvláště půjčování si u nebankovních společností je cesta do pekla. Tyto společnosti se vás nikdy neptají, kde a zda vůbec vezmete peníze na splátky.



Jak uchránit peníze před drogově závislým

Drogy stojí spoustu peněz. Už to samotné je varovným signálem pro další problémy. Drogově závislý je velmi vynalézavý, jak peníze získat na úkor vás, dětí, domácnosti. Ve chvíli, kdy zjistíte, že ze svých (rodinných) příjmů dotujete dluhy partnera, tak se ptejte proč a situaci okamžitě řešte. Zde je několik rad:

- ▶ **Nenechávejte účetnictví domácnosti pouze na partnerovi.** Založte si jeden provozní účet a z toho platte veškeré náklady. Oba pak máte k účtu přístup a kontrolu nad pohyby.
- ▶ **Založte si doma „box na účty“**, kde všechny účty společně shromažďujete.
- ▶ **Kontrolujte si výpisy z účtů.** Každý člověk by si měl své či rodinné výpisy pravidelně kontrolovat, a to zcela běžně a automaticky. Je to důležité i proto, že může dojít k „nabourání“ do účtu



či provedení chybné platby nebo k neprovedení platby, například z důvodu chybného účtu. Stejná kontrola by měla být vždy prováděna na výpisu z úvěrového účtu.

- ▶ **Vyvarujte se nabídek na „výhodnou půjčku“**, kterými vás budou různé úvěrové firmy lákat. Můžete se kvůli těmto nabídkám dostat do ještě větších problémů. „Nejpodezřelejší“ jsou ti, kdo po vás chtějí zálohu.
- ▶ **Ani váš budoucí majetek nemusí být v bezpečí.** Bohužel v Blančíně případně bych radil, aby si už nekupovala žádný majetek. Asi nikdy už nebude vědět, co se kde může objevit za kostlivce z dob manželství.



ZKUŠENOSTI WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.

S Blankou jsme začali spolupracovat v době, kdy už situace byla velmi náročná a neúnosná. Bylo potřeba jí pomoci učinit důležité kroky. Blanka byla zcela vyčerpaná jak psychicky, tak i finančně. Dostala se do situace, kdy musela čelit velmi náročné finanční situaci. V první fázi bylo potřeba zaštitit právní zastupování a řešit svěření dětí do péče a následně udělat preventivní opatření zúžením společného jmění manželů, aby nedocházelo k dalšímu zadlužování. V jejím případě se soudní jednání velmi táhla, a to vzhledem k tomu, že se manžel neustále odvolával. Právní pomoc tedy musela být dlouhodobá.

Blanka také začala využívat možnosti terapeutických sezení, která jí pomáhala se se situací vyrovnat a zasadit ji do svého života. Blanka dávala dlouho vztahu naději a věřila ve změnu chování manžela, který měl občas i světlé chvíle, jak to v těchto případech bývá. Točila se v kruhu, v pasti svých vlastních pocitů a představ s nadějí, že se může všechno změnit. Snažili jsme se Blanku povzbuzovat k tomu, aby si hlídala svůj nový život a domov a vůči manželovi vystupovala opatrně. Především tím, že jsme ji upozorňovali na fakta a důvody, proč se v takové situaci ocitla.

Blanka se podařilo dostat mladšího syna do školky a mohla tak začít více pracovat. Díky její péči a odhodlanosti se jí podařilo splatit většinu dluhů a začít si opět vytvářet finanční rezervu, aby mohla začít s dětmi nový život.



Doporučení

► Nenechávejte finanční odpovědnost jen na partnerovi.

V případě, že partner projevuje změny v chování a chová se rizikově, je důležité *nenechávat finanční odpovědnost plně na něm*, i když to tak v rodině bylo původně rozděleno. Následky mohou být velmi vážné.

► Poradte se u odborníků na drogové závislosti.

Pokud máme podezření, že partner užívá drogy, *existuje síť specializovaných pracovišť*, kde vám pomohou rozeznat, o co se jedná, a doporučí vám další možnosti řešení.

► Je důležité o problému mluvit,

otevřít ho, aby mohla přijít potřebná pomoc.

► Jakékoli omezování toho druhého proti vlastní vůli není v pořádku

a je potřeba to řešit.

► Zajistěte dětem bezpečí.

Pokud jsou v rodině děti, *je důležité být za ně zodpovědný a zajistit jim bezpečí*.

► Obráťte se na krizová centra a odborníky na domácí násilí.

V případě, že se necítíte doma v bezpečí, někdo vás nebo vaše děti ohrožuje, *nebojte se obrátit na odborníky*, kteří vám mohou pomoci situaci řešit, můžete se obrátit *na krizové centrum, specializovaná pracoviště pro osoby ohrožené domácím násilím a na orgán sociálně-právní ochrany dětí*.

Trpět hladem můžete i uprostřed bohatství a blahobytu

(Diskriminace na pracovišti – nezaměstnanost – insolvence – neplacení výživného – lhostejnost úřadů)

Jaké to je zůstat se třemi malými dětmi bez podpory příbuzných a přátel a hlavně bez finančních prostředků, jsem si zažívala několik let na vlastní kůži. Zvolna padáte na dno, přestáváte mít peníze na oblečení a pomůcky pro děti, nemůžete zaplatit bydlení a postupně nemáte ani na jídlo. Cítíte malomyslnost, nikoho nezajímáte a to, co vidíte před sebou, je jen černá díra. Mně se v poslední chvíli podařilo zachytit jejího okraje a zachránit tak sebe i děti.

Sešli jsme se v útulně zařízeném bytě s příjemnou, vysokou, štíhlou, nakrátko ostříhanou rusovláskou a začali si povídat. Při svém vyprávění mimochodem prozrazuje, že ten pěkný moderní sestrůh je její vlastní dílo. I pokoj je moderně zařízen – skromně, ale s nápaditostí prozrazující, že Alexandra, majitelka tohoto bytu, má nápady a výtvarné nadání.

Do podporovaného bydlení jsme se nastěhovali před rokem, přesně 27. září. To datum jen tak nezapomenu, bylo to právě tři dny před tím, než jsme měli dostat exekuční výpověď z bytu.

Jak člověk dojde až k exekuci? Velmi snadno. S prvním mužem jsme se po dohodě rozvedli, když byly synovi Mirkoovi tři roky. Pravidelně platil výživné, staral se o syna, všechno fungovalo bez problémů a já jsem byla ráda za to, že jsme se dokázali rozejít v klidu. Čas plynul a po nějaké době jsem si našla nového partnera. Vzali jsme se a narodila se nám dvojčata, chlupci Alex a Robert. Manželství ale nevyšlo, a když byly klukům dva roky, manžel nás opustil. Snažila jsem se nastalou situaci řešit, ale se třemi malými dětmi to bylo hodně těžké. Zvládla jsem to především díky tomu, že jsem si brzy našla práci a měla šéfa, který bral ohled na to, že mám malé děti a jsem na ně sama. Byla jsem za tu šanci moc vděčná. Robertovi bylo diagnostikováno ADHD, a tak bylo nutné, abych se mu více věnovala a pracovala s ním i doma. Oba mladší kluci jsou navíc dyslektici a dysgrafici.

Dalo se to zvládat. Ale po pěti letech firma zkrachovala a já tak přišla o práci. Nikoho z rodiny nebo příbuzných nemám, byla jsem na to všechno úplně sama. Skloubit péči o děti s novou prací bylo najednou nereálné. ^{MR} Vždy, když jsem si našla pracovní příležitost, tak děti většinou onemocněly a já přišla o místo. Naše životní úroveň začala klesat. Bylo těžké, ba nemožné udržet náš životní standard.

Aby toho nebylo málo, zemřel Mirkův tatínek; se synem vždy dobře komunikoval, a tak nesl Mirek otcovo úmrtí těžce. Bohužel se také ukázalo, že jako živnostník si neplatil

^{MR} Absence kvůli péči o nemocné děti rozhodně není důvodem, kvůli kterému je zákoníkem práce povoleno dát výpověď.

MR Neplacením výživného nebo jeho placením v menší výši se otec dopouští trestného činu zanedbání povinné výživy.

VD Lze podat stížnost na nečinnost úřadu u nejbližší nadřízeného správního orgánu.

MR Pokud by dávka přiznána nebyla, lze se pokusit využít i tzv. odstranění tvrdosti zákona, na něž ale není právní nárok.

MR Zákoník práce jakékoli projevy tzv. šikany na pracovišti zakazuje. Pokud se nedovoláte nápravy u zaměstnavatele, obraťte se na pomáhající organizace, odbory nebo na právníka a po poradě s ním na soud.

MR Při sezonních pracích, brigádách a jiných pracích s omezenou dobou trvání vždy požadujte uzavření dohody o provedení práce nebo dohody o pracovní činnosti.

MR Práce načerno je nelegální a vysoký postih za ni hrozí nejen zaměstnavateli, ale rovněž pracovníkovi.

zdravotní ani sociální pojištění, a proto syn neměl nárok na sirotčí důchod. **MR** Manžel (otec dvojčat) mi neplatil žádné výživné, byli jsme tedy bez prostředků.

Z finančních důvodů jsme se přestěhovali do okrajové části Prahy **VD** a já začala mít problém i se sociální sítí. Stávalo se, že v onom místě i dva měsíce za sebou nevyplatili klientům dávky. Chodila jsem na úřad, ptala se na řešení, naléhala, avšak jejich odpověď zněla, že si mám peníze půjčit. Jenže já neměla od koho. Nemám žádné příbuzné. Tím, jak jsem se starala o tři malé děti a byla nucena řešit naši situaci ze dne na den, abychom přežili, jsem přišla i o přátele. Neměla jsem na ně čas, proto se naše vztahy postupně ochlazovaly, až se úplně přetrhaly. Žádat je o peníze po takové době jsem se styděla.

Otec dvojčat mi neplatil žádné výživné, a to ani přes veškeré sankce. Byl za to i ve vězení. Do dnešního dne své finanční závazky neplní a na výživném nám dluží mnoho peněz. O sirotčí důchod pro staršího syna jsem dlouho bojovala, nenechala jsem se odradit administrativními průtahy a podařilo se mi ho pro něj vyřídit. **MR** Avšak teprve v jeho patnácti letech a bohužel bez zpětné platnosti.

Nejednou jsem byla v situaci, kdy jsem měla pro nás čtyři dva tisíce korun na měsíc. Byla jsem bez práce, bez podpory, a tak se stalo, že jsem přestala mít na nájem. Nakonec mi nezbývalo než si půjčovat i od lidí, které jsem znala třeba jen z obchodu, kam jsem chodila na nákup. Začali jsme se propadat na dno.

Brala jsem jakékoli práce, cokoli co se objevilo. **MR** V zaměstnáních, která jsem vystříдалa, jsem byla ponižovaná. Našla jsem třeba brigádu v lahůdkách, ale pracovní podmínky tam byly hrozné. Nevládala jsem to, zhroutila jsem se psychicky a o práci přišla. Podobně to pokračovalo další čtyři roky. **MR** Šlo o práce na dobu určitou nebo i o práci načerno. Podstupovala jsem to jen kvůli penězům. Přes všechnu snahu to, co jsem vydělala, nestačilo pořádně ani na jídlo. A naše situace se stále zhoršovala. Nakonec nám hrozilo, že přijdeme i o střechu nad hlavou.

Na úplné dno jsem spadla čtyři měsíce před tím, než jsem se setkala s obecně prospěšnou společností WOMEN FOR WOMEN. Tehdy mě opět vyhodili z další brigády a ještě jsem dostala zaplacenou jen polovinu toho, co jsem měla vyděláno. Stávalo se to často, protože šlo o práce načerno. Hledala jsem dál přes internetové nabídky – ale jen do té doby, než jsem musela prodat počítač, abych měla na jídlo. Pak jsem obcházela obchody a různé instituce a ptala jsem se tam na práci. Zoufalství, které jsem cítila, bylo k nesnesení. Nemohla jsem nic sehnat. Nic, nic, nic, vůbec nic. To se táhlo celé tři měsíce, až pak jsem dostala nabídku na úklid na okraji města, zase načerno. Hned jsem po tom skočila a žili jsme tak, že jsme měli ze dne na den co jíst.

Během těch posledních, nejhorších tří měsíců jsme měli opravdu hlad, až jsem si začala myslet, že snad hlady zemřeme. Rozprodávala jsem i knížky, cokoli se dalo zpeněžit. Možná tomu nebudete věřit, ale ve 21. století v bohaté Evropě jsme zažili, jaké to je mít hlad, a cítili jsme se jako nejposlednější z posledních. Pro mě to byl strašný stres kvůli dětem i kvůli bytu, který jsem přes tři roky nemohla pořádně platit. **VD** Psala jsem starostovi městské části, na magistrát města, úřadům a popisovala jsem svoji situaci s výživným i s tím, jak na tom jsme. Reakce žádná. Vlastně ano, ta odpověď zněla opravdu nemilosrdně, pokud neplatíte, máte smůlu. Naprosto jsem rezignovala, dluhy se kupily a já si už jen myslela „vezměte si, co chcete, já už přece vůbec nic nemám“. Sociální pracovníce mi řekla, že pokud ztratím bydlení, tak děti půjdou do diagnostického ústavu. To byla rána. Moje úžasné tři děti, které se relativně dobře učí a psychicky jsou úplně v pohodě, navíc bez výchovných problémů, které miluji, tak ty čeká diagnostický ústav a mě ulice. V té době jsem každý večer chodila spát s tím, že se jednoho dne budu muset rozloučit s dětmi, a snažila jsem se zvyknout si na myšlenku, jaké to bude, až spolu nebudeme. Nemožnost jakékoli podpory byla opravdu strašlivá a zničující. Měla jsem neustálý pocit, že se propadám do jakési černé díry. Dodnes z toho mám noční můry.

VD Pokud má žadatel pocit, že se mu od úřadů nedostává toho, na co má nárok (samozřejmě může, ale také nemusí mít pravdu), má několik možností, jak reagoval a kam směřovat svou stížnost.

Byla jsem tak zoufalá, že jsem se rozhodla naši situaci medializovat, ale všude mě odmítali. Pak se ozvala Česká televize přes nadaci *Naše dítě*. Tehdy jsem v nadaci žádala o pomoc při úhradě elektřiny a komunikovali jsme spolu kvůli našemu bydlení. Byli mou poslední záštitou. Jednoho dne mi dali vědět, že u nich Česká televize natáčí pořad a chtějí mluvit s některou z klientek ohledně obědů pro děti. To byla další věc, která u nás byla k řešení, protože moje děti pět let nechodily ve škole na obědy. Neměli jsme na to, vnímala jsem to jako nadstandard. Vařila jsem neustále těstoviny, knedlík s omáčkou a placičky ze strouhanky nebo z mouky. Brambory ani ne, protože byly hodně drahé. Nerada na to vzpomínám. Materiál, který s námi ČT natočila, byl odvysílán v pořadu 168 hodin na začátku září roku 2013. ^{VD} Hned se začalo ozývat mnoho lidí, kteří přicházeli s finanční i materiální podporou. Dostali jsme oblečení a dobří lidé zaplatili synům obědy na řadu let dopředu. Byli to soukromí dárci. Žádná státní instituce nereagovala. Dokonce i z jednoho skautského klubu se ozvali a poslali nám nějakou částku. Tak jsme se mohli z nejhoršího trochu zvednout, vlastně si myslím, že nám to zachránilo život. Poprvé jsem mohla dětem nakoupit potřeby do školy a také zaplatit ^{MR} nejhorší dluhy, které mě už dlouho dělily. Nejvíce jsem jich měla u soukromých osob, od kterých jsem si půjčovala na jídlo. Po odvysílání pořadu se nám život doslova převrátil naruby. Nevím, jestli znáte pojem pozitivní šok, ale to, co se stalo, mě naprosto vyvedlo z míry.

V té chvíli se mi ozvali také z WOMEN FOR WOMEN, že pro nás mají bydlení, a to už bylo jako ve snu. Zbývaly nám přesně tři dny do vystěhování. Nedivte se, že po létech opakovaných nezdarů, kdy jsem na sociálce a jinde stále vysvětlovala, že dělám maximum, a vyplňovala desítky formulářů a stejně to nebylo k ničemu, jsem tomu nevěřila. Jenže když jsem do WOMEN FOR WOMEN přišla, připadala jsem si jako v Jiříkově vidění. Nejenže všechno šlo a my jsme měli najednou byt, ale navíc jsem tam potkala lidi, kteří mi rozuměli. Nabídli mi pomocnou ruku, protože věděli, že jsem udělala všechno, co jsem mohla.

^{VD} Většina lidí je ochotna pomoci, problém tkví v tom, aby věděli komu a dostali navíc jakýsi „impuls“, který jim pomůže se „rozhoupat“.

^{MR} Při velkém zadlužení je možné uvažovat rovněž o tzv. oddlužení.

Od této chvíle se změnilo úplně všechno. Mám se o koho opřít, za kým zajít, když potřebuji poradit nebo pomoci. I když věci z minula dobíhaly a dobíhají. Po tom, co jsem zažila, mám psychické problémy, ale léčím se a zlepšuje se to. Kdybych ale za sebou neměla lidi z WOMEN FOR WOMEN a neměla bydlení, tak nevím... Přišla bych o děti, a to by byl konec. Odpadly i mé náhodné práce načerno a pochybné pracovní možnosti, kdy nevíte, jestli vám vůbec zaplatí.

Psycholožka z WOMEN FOR WOMEN mi pomáhá „nakopnout“ sebevědomí a jít za tím, na co mám schopnosti. Dostala jsem od nich i pracovní šance a mohla ukázat, co ve mně je. Děti chodí ve škole na obědy a jídlo je i doma. Žádné placičky z mouky, to slovo už nechci v životě slyšet, mám z něj husí kůži! Nedávno jsem se dívala na školní fotku dvojčat z konce minulého školního roku, kdy jsme na tom byli nejhubř, a na jejich fotku z nového školního roku, kdy už jsme bydleli v podporovaném bytě. Viděla jsem zřetelně tu změnu v jejich očích. Měli úplně jiný výraz, veselý a šťastný.

Také začínám studovat PR a mediální komunikaci, obor, který mě dostal z toho nejhoršího. A hlavně už nejsem sama, mám přátele z řad maminek, které jsou v programu stejně jako já. Je to velká podpora, stejně jako komunikace s lidmi z WOMEN FOR WOMEN. Jak se člověk dostane do izolace, tak nežije. Sdílení a vědomí, že v tom nejste sami, je velkou pomocí v těžké chvíli. Snažím se také šetřit a připravovat se, až za dva roky z podporovaného bytu odejdeme. ^{MR} Vím, že ze strany otce je výživné nevymahatelné, stát pro to nemá řešení, neexistují ani sociální dávky, které by chybějící výživné samoživitelům pokrývaly.

Kluci, všichni tři, prošli ohněm, ale vnitřně je to nepoznalo. Doufám, že to jejich budoucí život neovlivní a budou už moci vyrůstat v klidu a zažívat radostné zážitky, které dítě zažívat má. Nikdy jsem před nimi nehrála divadlo, žádné scény, brali jsme to sportovně s tím, že jsou na tom lidé ještě hubř. Moc si přeji, abychom společně s maminkami, které se dostaly do podobné situace, prorazily nepochopení a slepotu vůči našim životům a našim problémům.

^{MR} Doporučujeme obrátit se při vymáhání výživného spíše na exekutora než na soud, neboť exekutor může sám vybrat majetek, který exekučně postihne.



RADY A DOPORUČENÍ ODBORNÍKŮ

Alexandřin téměř neuvěřitelný příběh ukazuje na několik závažných problémů. Z hlediska společnosti jde například o „hluchá místa“ v sociální síti (i když možná větší roli zde může hrát „hluchota“ a neochota konkrétních lidí), problém slabé vymahatelnosti výživného prostřednictvím soudů i problém nedostatečné ochrany matek s dětmi v pracovních vztazích (výpovědi kvůli onemocnění dětí). Obecným sociálním problémem je zneužívání osob v těžké životní situaci pro ilegální a špatně placenou práci. Z hlediska individuálních pochybení jde zejména o opomenutí povinných plateb sociálního a důchodového pojištění ze strany prvního manžela.

Příběh na druhé straně dokládá mocnou roli médií i vlnu solidarity, která se po zveřejnění Alexandřina příběhu projevila. Ukazuje se, že je nutné o problémech druhých vědět, a pak se pravděpodobnost nezištné pomoci výrazně zvýší.



ODPOVĚĚ PSYCHOLOGA JIŘÍHO NOVÁKA

Tři klíčové roviny

V případě paní Alexandry se setkáváme se třemi klíčovými rovinami – s psychickou osobní krizí, se sociální izolací a osobnostními dispozicemi. Co si pod těmito výrazy můžeme představit a jak spolu souvisí?

Psychická osobní krize. Za psychickou krizi můžeme pokládat reakci člověka na nějakou reálnou, náročnou životní situaci, která může nabýt až rázu mezní situace, kdy jsou ohroženy jeho základní životní potřeby. K tomu může dojít, střetne-li se s překážkou, kterou není schopen zvládnout vlastními silami v přijatelném čase a běžným, navykým způsobem.

Krize představuje období, kdy dochází k nějaké hraniční situaci, ve které musí člověk zaujmout určitý postoj a musí se pro něco zásadního rozhodnout. Může to být například dopravní nehoda, rozvod, ztráta zaměstnání nebo úmrtí v rodině. Protože je tato situace naprosto nová, těžká a mnohdy je vnímána jako neřešitelná, dostává se člověk do silného psychického tlaku. Stav nepříjemného napětí, který člověk prožívá, může přetrvávat i dlouhou dobu a potom, v důsledku vyčerpání, se často dostavuje pocit bezmoci a ztráty výkonnosti. Stejně jako může osobní krize vyvolat tělesnou nebo duševní poruchu, může i tělesná nebo duševní porucha vyvolat osobní krizi.

Psychickým krizím se nevyhneme; k životu každého člověka neoddělitelně patří. Mají i pozitivní aspekty, které však jejich aktér v daném okamžiku nevnímá. Pozitivní význam spočívá v tom, že nás krize „otuzuje“, přispívá k osobnostnímu růstu a zrání. Faktem však je, že na náhlou a nadhraniční krizovou situaci člověk není nikdy dostatečně připraven. Jeho schopnost racionálního uvažování je ochromena, neví, co má dělat, a snadno se dostává do stavu zmatku, beznaděje a zoufalství, kdy má tendenci se většinou upínat buď k nereálným způsobům řešení, anebo ke zkratovým reakcím. Tomu se však nemůžeme divit. Viktor E. Frankl prohlásil, že „chování člověka, který se v nenormální situaci chová nenormálně, je normální“.



Sociální izolace. Pocit sociální izolace může zažívat i člověk, který je stále mezi lidmi, ale cítí se ve své osobní situaci neskutečně osamělý. K tomu přispívá lhostejnost ostatních, nezájem o jeho stav a citová „okoralost“, se kterou se setkala i Alexandra ze strany úřadů. Základním pravidlem je, že člověk v krizi nesmí nikdy zůstat sám. Lidé jsou tvorové sociální, vždy existovali v různých společenstvích a ani současnost není výjimkou. Jestliže se člověk dostane do izolace, kdy má pocit, že je sám a je odmítán ostatními, většinou to u něho vede k psychosomatickým obtížím a depresivním náladám, které mohou skončit i sebevraždou. Člověk v tísní by se nikdy neměl stydět vyhledat pomoc příbuzných, přátel a krizových center. Krizoví pracovníci jsou pro takové případy školeni a jsou kompetentní poskytnout kvalifikovanou pomoc.

Osobnostní dispozice. Osobnostní dispozice hrají v životě člověka dominantní roli. Jedná se o jakýsi „vzorec“, podle kterého se určitý člověk řídí, který určuje jeho charakter, temperament, povahové vlastnosti a jistě i odolnost vůči zátěži. Existují jedinci, kteří jsou psychicky silní, a jiní, kteří jsou málo odolní a snadno podléhají stresu. Zajímavé je, že muži jako skupina – ve srovnání se ženami – patří k těm méně odolným v situacích „pasivních krizí“, kdy zdánlivě „nelze nic dělat“. V jejich neprospěch také hovoří statistika dokonaných sebevražd. Ženy jsou tedy ve srovnání s muži trpělivější, houževnatější a zodpovědnější ve vztahu k rodině a dětem.

Základní strategie při řešení krizové situace

Lidé, kteří se dostanou do krize, většinou sáhnou při snaze „vyrovnat se s krizovou situací“ k některé ze tří základních vyrovnávacích neboli copingových strategií – k aktivnímu útoku, k útěku či k pasivnímu ochromení.

Obranná reakce typu A. První dvě vyrovnávací strategie patří k takzvané obranné reakci typu A neboli k aktivní reakci na krizovou situaci (útok, útěk). Převažuje při ní činnost sympatického nervového systému, což má u člověka za následek zrychlení fyziologických procesů, vzrůst neklidu, vzestup psychického i fyzického napětí a projevy výrazných emocí.



Obranná reakce typu B. Druhá, již méně častá, je reakce typu B. Ta je způsobena naopak převahou činnosti parasympatického nervového kmene a vede k pasivitě, ochromení. Krizová situace člověka naprosto paralyzuje, fyziologické procesy se zpomalí a člověk vnímá sebe i své okolí jakoby ve snu, „mimo realitu“, sám není schopen žádné akce, nic ho nenapadá a neprojevuje ani žádné emoce. To může vést k tomu, že jsou lidé projevující se tímto způsobem svým okolím nepochopeni, mohou být považováni za flegmatiky nebo osoby líné, netečné, ačkoliv ve skutečnosti mohou být vysoce vystresovaní.

Shrnutí

O tom, jak jsme vybaveni osobnostními dispozicemi, duševními schopnostmi, jak obvykle reagujeme na stres a na krizové situace, jak jsme odolní vůči zátěži – o tom všem bychom měli vědět. Je to důležité proto, abychom uměli zvolit odpovídající, vhodnou strategii, jak se s krizí vyrovnat. Neměli bychom si nic vyčítat; spíše je důležité si uvědomit, že to, co se v nás odehrává, je v daném okamžiku v pořádku – prožívaná krizová situace v sobě nese nějaké sdělení (před čím unikáme, co nás nutí útočit nebo co nás paralyzuje). Copingová strategie se projeví nejen na úrovni fyziologické, v podobě tělesných reakcí, ale i na úrovni myšlení, kdy mnohdy nejsme schopni vidět nastalou situaci reálně a interpretujeme si ji zkresleně.

V případě osobní krize tedy pamatujme na tyto zásady:

- ▶ **Nezůstávejte nikdy o samotě.** Krizová situace je náročná a zůstat v ní sám není dobré řešení.
- ▶ **Vyhledejte radu u odborníka.** Jejich seznam s kontakty naleznete například v příloze této knihy.
- ▶ **Obráťte se na krizová centra.** Je jich poměrně velké množství po celé republice a jejich seznam rovněž naleznete v příloze této knihy.

ODPOVĚĎ ADVOKÁTKY MARKÉTY ROZEHNALOVÉ

Sirotčí důchod

Alexandřiny velké problémy začaly ve chvíli, kdy zemřel otec jejího prvního syna. Syn tak přišel o výživné (které otec pravidelně platil) a zároveň mu nebyl přiznán sirotčí důchod.

Sirotčí důchod je jednou z dávek vyplácených v rámci tzv. důchodového pojištění. *Jestliže zemřelý nesplnil podmínky pro svůj starobní důchod, nevzniká nárok pozůstalému nezaopatřenému dítěti na sirotčí důchod.* Podmínkou vzniku nároku je zejména potřebná doba pojištění s tím, že od 1. 1. 2012 postačí, jestliže zemřelý získal ke dni smrti alespoň polovinu doby pojištění potřebnou pro vznik nároku na starobní důchod. Doba pojištění pro vznik nároku kolísá mezi 25 až 35 lety podle toho, kdy by mělo být dosaženo důchodového věku.

Nárok na sirotčí důchod má nezaopatřené dítě do skončení povinné školní docházky nebo do 26 let věku, jestliže dále studuje, je vedeno na Úřadu práce jako uchazeč o zaměstnání nebo nemůže vykonávat výdělečnou činnost nebo studovat z důvodů zdravotních. Pokud je dítě nezletilé, podává žádost o sirotčí důchod zákonný zástupce, tedy např. matka, je-li dítě zletilé, je oprávněno podat žádost samo. Žádost se podává u Okresní správy sociálního zabezpečení.

Pokud by dávka přiznána nebyla z důvodů nesplnění podmínek pro její přiznání, např. proto, že důchodové pojištění nebylo zemřelým hrazeno, lze se pokusit využít i tzv. *odstranění tvrdosti zákona, které umožňuje nesplnění některé podmínky prominout. Zde však zcela záleží na úvaze příslušného orgánu, neboť na odstranění tvrdosti zákona není právní nárok.* Je důležité si uvědomit, že účast na důchodovém pojištění nemá smysl jen pro plátce v případě odchodu do důchodu, ale má význam i pro zajištění jeho nezaopatřených dětí v případě úmrtí.

Oddlužení

Při velkém zadlužení je možné uvažovat také o tzv. *oddlužení. To lze využít především pro běžné dluhy, které vznikly jinak než z podnikatelské činnosti, i když i pro tyto dluhy za splnění určitých podmínek je oddlužení přípustné.* Pokud o oddlužení uvažujete, je dobré si uvědomit, že především musíte být schopni uhradit své dluhy alespoň do výše 30%.



Nemáte-li majetek, který by mohl být v rámci úhrady dluhů při oddlužení zpeněžen, bude oddlužení probíhat stanovením splátkového kalendáře na dobu pěti let. Po tuto dobu tedy budete splácet dluhy ve stanovené měsíční výši. V této době se také dále nesmíte zadlužovat, musíte proto počítat tak, aby vám vedle splátek podle splátkového kalendáře vždy zbylo dostatek finančních prostředků na běžný provoz domácnosti. Pokud byste se vlastním zaviněním dostali do prodlení s úhradou svých závazků, je insolvenční soud oprávněn oddlužení zrušit. Pokud oddlužením úspěšně projdete, soud na jeho konci oddlužení schválí a tím vás zproští povinnosti uhradit zbývající část dluhů. To znamená, že všechny vaše dluhy z minulosti až do okamžiku schválení oddlužení tím budou smazány.

Splátkový kalendář

Další možností v případě dluhů, které nejste schopni okamžitě uhradit, je možnost obrátit se na vaše věřitele se žádostí o *splátkový kalendář.* To vám umožní rozložit si *úhradu dluhů do většího časového období.* Splátkový kalendář se nicméně velice často uzavírá s klauzulí o tzv. *ztrátě výhody splátek, která v praxi znamená, že v případě prodlení se splácením se dluh stává okamžitě splatný ve svém celku. Dostanete-li se při sjednaném splátkovém kalendáři do takové situace (například v důsledku výpadku příjmu z důvodu nemoci), vždy věřitele kontaktujte a snažte se s ním dohodnout, aby splátkový kalendář nebyl z těchto důvodů zrušen.*

Existuje také řada *neziskových finančních poraden, které s vámi zdarma vaši situaci proberou a pomohou vám nalézt řešení ohledně vašich dluhů.*

Neplacení výživného a jeho vymáhání

Neplacením výživného nebo jeho placením v menší výši se otec dopouští *trestného činu zanedbání povinné výživy.* Tento protiprávní stav musí trvat určitou dobu, aby mohl být kvalifikován jako trestný čin, tato doba je stanovena na čtyři měsíce – ke spáchání tohoto trestného činu tedy dochází až tehdy, pokud otec neplatí výživné déle než čtyři měsíce. K naplnění tohoto trestného činu nicméně stačí, pokud pachatel jedná tak, aby se této své povinnosti zbavil nebo ji zmařil, například když často mění zaměstnání nebo záměrně

nastoupí do zaměstnání, kde bere podstatně méně peněz, než odpovídá jako kvalifikaci. Trestní postih pachatele by měl být podle našeho názoru využíván jen subsidiárně (podpůrně), neboť je nutné si uvědomit, že uvězněním ztrácí pachatel možnost dalšího výděлку (ve věznicí je většinou nezaměstnatelný), a tak i případný exekuční postih do budoucna zde bude ztrácet svůj význam.

Pachatel může při spáchání trestného činu neplacení výživného využít i institut tzv. *účinné lítosti a dlužné výživné doplatit, trestnost jeho činu tím zaniká a trestní stíhání končí*. Tento institut by měl vést k možnosti dobrovolného splnění výživovací povinnosti bez následného odsouzení a měl by fungovat i jako prevence do budoucna, kdy po těchto zkušenostech se pachatel bude chtít již trestnímu stíhání vyhnout. Ukazuje se, bohužel, že v praxi to takto často nefunguje.

Dlužné výživné je dále možné *vymáhat exekučně (nebo soudním výkonem rozhodnutí)*. K tomu je zapotřebí mít výživné stanoveno rozhodnutím soudu (nebo mít soudně schválenou dohodu rodičů o něm), toto rozhodnutí je pak podkladem pro exekuční řízení. *Doporučujeme při vymáhání výživného obrátit se spíše na exekutora než na soud, neboť exekutor může sám vybrat majetek, který exekučně postihne*, v případě soudního výkonu rozhodnutí by však tato povinnost byla na vás. Zálohy na náklady exekuce se v tomto případě neplatí, náklady exekutor přičte k vymáhané pohledávce na výživné a bude je vymáhat po povinném.

Poměrně nedávno byla také stanovena *možnost exekučně postihnout řídičské oprávnění neplatiče*. Pokud však povinný následně prokáže, že řídičský průkaz potřebuje k uspokojování potřeb svých, ale i osob, které vyživuje, exekuce pozastavením řídičského oprávnění bude zrušena.

S podáním návrhu na provedení exekuce neváhejte, nikdy nevíte, zda se neobjeví například v rámci dědictví majetek, který neplatiči připadne a který pak následně bude moci exekutor pro vymožení dluhu na výživném postihnout.

Zaměstnávání matek, výpověď z pracovního poměru

Matky s malými dětmi jsou jednou ze sociálních skupin, u níž převládá diskriminace v zaměstnání nebo při hledání práce, a to právě kvůli jejich rodičovství. Zaměstnavatel, současný nebo i budoucí,



u nich neoprávněně vidí riziko častých absencí v případě nemoci dětí, zvláště pokud matka nemůže péči o ně zajistit jinak, například klasicky s pomocí babiček nebo jiných příbuzných. Pokud padne *otázka o dětech a jejich hlídání u pracovního pohovoru*, pamatujte si, že je *nezákonná*. Zaměstnavatel je oprávněn požadovat pouze údaje, které bezprostředně souvisejí s uzavřením pracovní smlouvy.

Při návratu z rodičovské dovolené zpět do zaměstnání se matky často setkávají s neochotou zaměstnavatelů poskytnout jim pružnou pracovní dobu, zkrácený úvazek, dělené pracovní místo nebo kombinovanou práci z domova a na pracovišti, ačkoliv zákoník práce tyto formy zaměstnávání zná.

Výpověď z pracovního poměru lze zaměstnanci dát pouze v případech přesně stanovených zákoníkem práce; absence z důvodu péče o nemocné děti mezi tyto důvody samozřejmě nepatří. Naopak zaměstnavatel je povinen omluvit nepřítomnost zaměstnance v práci z důvodu ošetřování dítěte mladšího deseti let, které onemocnělo nebo utrpělo úraz, nebo v případě péče o stejně staré dítě, pokud tak nemůže dočasně učinit školské zařízení, u dítěte je nařízena karanténa nebo osoba, která o dítě jinak pečuje, o něj krátkodobě nemůže pečovat, protože sama onemocněla. V takových případech pak máte *nárok na tzv. ošetřovné, které se poskytuje jako jedna z dávek nemocenského pojištění*. Doba poskytování dávek se v závislosti na okolnostech pohybuje od devíti do šestnácti kalendářních dnů. Nárok na ni nicméně nevzniká v případě tzv. malého zaměstnání, tedy například zaměstnání na základě dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr. Pokud je takováto překážka v práci předem známa, musíte zaměstnavatele dopředu požádat o poskytnutí pracovního volna, jinak musíte uvědomit zaměstnavatele o nečekaně vzniklé překážce bez zbytečného průtahy a sdělit mu také předpokládanou dobu jejího trvání.

Práce načerno

Práce načerno je jedním z projevů tzv. šedé ekonomiky. Je nutné si uvědomit, že to, co se vám v první řadě může jevit jako výhoda, se posléze zcela jistě stane nevýhodou. *Práce načerno je především nelegální. V případě jejího odhalení nehrozí postih jen tomu, kdo vám tuto práci „bez smlouvy“ poskytl, ale i vám, a to až do výše peněžitě*

sankce sto tisíc korun. Vedle toho při práci načerno ztrácíte jakoukoliv sociální ochranu. „Zaměstnavatel“ vás může kdykoliv bez jakéhokoliv důvodu vyhodit, nemusí vám za provedenou práci nakonec nic zaplatit, neodvádí za vás povinné úhrady státu (zdravotní a sociální pojištění a daně), což se v budoucnosti promítne do výše případné sociální pomoci od státu, která se počítá podle výše přiznané mzdy. Výše nemocenské, důchodu, invalidního důchodu a dalších dávek tak pro vás bude výrazně nižší. Bez smlouvy se však bohužel těchto svých práv nikde nedovoláte. Můžete se obrátit na Úřad práce, pokud máte důkazy o tom, že zaměstnavatel zaměstnává načerno nebo část mzdy vyplácí neoficiální cestou, takzvaně na ruku. Můžete tak učinit i anonymně, problémem ale je, že Úřad práce nemusí takovému oznámení dát přílišnou váhu a ke kontrole tak nemusí dojít.



Dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr

Při sezonních pracích, brigádách a jiných pracích s omezenou dobou trvání vždy trvejte na uzavření dohody o provedení práce nebo dohody o pracovní činnosti. Tyto dohody musí být vždy uzavřeny písemně, jedno vyhotovení vám musí zaměstnavatel vydat. S určitými výjimkami se pak pro tyto dohody uplatní ve vztahu k zaměstnanci stejná ochrana jako pro výkon práce v pracovním poměru. Odměna sjednaná v dohodě o pracovní činnosti podléhá stejnému zdanění jako v případě klasické pracovní smlouvy. Zdravotní pojištění se odvádí až v případě, že odměna přesáhne částku dva a půl tisíce korun; to platí i pro pojištění zdravotní s výjimkou, kdy se dohoda sjedná jako zaměstnání malého rozsahu, tj. odměna buď nedosáhne výše uvedené částky, nebo vyšší odměny nelze předem stanovit. V případě dohody o provedení práce s odměnou deset tisíc korun nebo nižší se sociální ani zdravotní pojištění nehradí.



Šikana na pracovišti

Termín šikana na pracovišti již dávno není novým pojmem. Může mít mnoho podob, například může jít o psychickou šikanu, která může spočívat v zadání úkolu těsně před koncem pracovní doby, v nepřiměřeném kontrolování, popouzení ostatních kolegů proti zaměstnanci, agresivitě, intrikách, ponižování a urážení, sexuálním obtěžování, ale i nerovném odměňování. Šikana může směřovat od nadřízených,

ale i kolegů na stejné poziční úrovni; jejím cílem je vždy získat pocit převahy a jistých výhod nad protivníkem a zpravidla též donutit zaměstnance, aby opustil své pracovní místo.

Zákoník práce všechny tyto projevy v obecné rovině zakazuje, právní prostředky ochrany upravuje tzv. antidiskriminační zákon. Odpovědnost leží na zaměstnavateli; je to především on, kdo musí zajistit rovné zacházení se všemi zaměstnanci. V první řadě je nutno se obrátit na nadřízeného, případně personální oddělení, u větších firem to mohou být i odborové organizace, které mají ze zákona pravomoc projednávat stížnosti zaměstnanců. Pokud u zaměstnavatele neuspějete, můžete se obrátit na pomáhající organizace, které již také pro tento účel existují, případně přímo na soud, zde ale doporučuji vyhledat nejdříve právníka, který vám pomůže situaci analyzovat a navrhne účinnou metodu obrany.

ODPOVĚĎ FILOSOFY A PEDAGOGY VLADISLAVA DUDÁKA



(Ne)ochota pomoci. Zaměřím se pouze na jednu obecnější věc, a to na účinek medializace Alexandřiny situace. Je příznačné, že okamžité pomoci se po televizním pořadu Alexandra dočkala od „soukromníků“, zatímco „státní instituce mlčely“. Nechci tím státní instituce příliš kritizovat; mechanismus jejich práce je prostě jiný – v pozitivním i v negativním smyslu. K tomu negativnímu patří (v tomto příběhu na několika místech zřetelně patrné) odosobněné vnímání, kdy instituce a její představitelé sice zaregistrují problém (na což mají předpisy), ale mnohem hůře vidí za tím problémem konkrétního člověka.

Raději chci upozornit na něco optimistického, na něco, co se vůbec nekryje s tolik populárním (a veskrze alibistickým) pořekadlem, že „všichni lidi jsou svině a každý myslí jen na sebe“. *Není tomu tak! Většina lidí je ochotna pomoci.* Problém je v tom, aby věděli, komu mají pomoci a že potřeba pomoci je právě teď. V běžném životě plném starostí a stresů jsme totiž často nuceni programově si „nevšímat cizích lidí“ a tato do jisté míry sebezáchovná slepota nám někdy zabrání vidět i to, co bychom vidět naopak měli. Dalším problémem je, že většina z nás potřebuje navíc jakýsi vnější impuls k „rozhoupání se“, jakési poštouchnutí, které pomůže překonat naši lenost a ostych (i ten hraje roli). Obojí problém televizní medializace Alexandřina příběhu pomohla vyřešit a reakce na sebe nenechaly dlouho čekat.

Když úřady „mlčí“. V tomto příběhu se mj. odkrývá problém „nekonání“ úřadů (úředníků). Pokud má žadatel pocit, že se mu nedostává toho, na co má nárok (samozřejmě může, ale také nemusí mít pravdu), má několik možností, jak reagovat. Může si stěžovat u nadřízeného daného úředníka, může podat stížnost na nečinnost úřadu u nejbližší nadřízeného správního orgánu a může oslovit veřejného ochránce práv (ombudsmana). Na webových stránkách jeho úřadu je podrobně popsáno, jaké možnosti ve stížnostech máte, kdy ombudsman může a kdy nemůže pomoci (a zda tedy vaši kauzu přijme či nikoli) i jakým způsobem máte podat stížnost. Zatímco úřad má většinou na vyřízení stížnosti jasně určenou lhůtu, řízení u ombudsmana



bývá často zdlouhavé, a proto je vhodné se na něj obrátit až v případě, že ostatní možnosti selhaly. Řadu informací o tom, jaká jsou vaše práva vůči státním úřadům, najdete také na webovém portálu *Občanská společnost – návod k použití* (<http://obcan.ecn.cz>).

Úřady a úředníci jsou vázání zákonem a řadou podzákonných norem, takže opravdu některé věci od nich prostě nelze požadovat a kritika úřadů je v takovém případě nespravedlivá. Na druhé straně státní úřady jsou v podstatě službou (servisem) občanům a jejich představitelé, i když ze zákona třeba nemají možnost přímo pomoci, vždy mají možnost poradit, „nasměrovat“ dál, pomoci vyhledat řešení, zamyslet se nad problémem. Žádný zákon přece od úřadů a úředníků nevyžaduje nezámě! Naopak – právem očekáváme angažovanost, tedy něco více než jen dodržování litery předpisů. Nezámě a lhostejnost obvykle svědčí jen o odlidštění a citové okoralosti vůči problémům konkrétních lidí.

Pomoc hladovým. *I když nejde o systémové řešení, tak v akutním případě, který zažívala Alexandra a její děti, je možné získat jídlo od řady charitativních organizací.* Patří k nim například Arcidiecézní charita Praha – Azylový dům sv. Terezie, Potravinová pomoc Československé církve evangelické, Dům sv. Pavla v Českých Budějovicích, Armáda spásy. V Chomutově organizuje pomoc magistrát a jídla se tradičně vydávají na radnici, v Brně mj. funguje projekt „Menička pro bezdomovce“ (a další potřebné), který je organizován prostřednictvím provozoven, pro něž je likvidace neprodaného poledního menu neetická. V Hradci Králové pomáhá charitativní zařízení Dům Matky Terezy. V každém městě přistupují k pomoci bezdomovcům a dalším potřebným různě; někde charita funguje, jinde ne.

Významná je činnost potravinových bank, které organizují sběr doporučených trvanlivých potravin. Ty se distribuují humanitárním nebo církevním organizacím (např. Armádě spásy a dalším), které z nich vaří jídla, připravují potravinové balíčky nebo provozují sociální obchody.

Alexandřin příběh se stal velkým podnětem pro realizaci projektu „Obědy pro děti“, který organizuje WOMEN FOR WOMEN, o. p. s. Tato pomoc je určena dětem, jejichž rodiče si nemohou dovolit zaplatit jim obědy ve školních jídelnách.

Dá se říci, že Alexandru jsme si našli my, a to díky tomu, že měla odvahu vystoupit se svým příběhem před televizní kamerou. V reportáži pořadu *168 hodin* na České televizi jsme dne 8. 9. 2013 zhlédli příběh o ženě, která se dostala do tak tíživé situace, že si začínala myslet, že zemřou s dětmi hlady, a za necelý měsíc měli přijít i o střechu nad hlavou a skončit na ulici.

Alexandra k nám přišla ve stavu, kdy byla naprosto „semleta“ svými negativními zkušenostmi, byla vyčerpaná a neměla sebemenší naději ani víru v to, že by se mohlo něco změnit a někdo by jí mohl opravdu nezištně pomoci. Ač jí vlna solidarity lidí velice mile překvapila (nebyli jsme jediní, kdo jí podal pomocnou ruku) a velice si jí vážila, tak se stále stavěla do obranné pozice a byla ve střehu. Trvalo to přibližně tři měsíce, než Alexandra uvěřila, že se i jí může dít něco dobrého, a získala důvěru.

Hned po příchodu do programu bylo nutné velmi rychle vyřešit bydlení a provést nutné kroky, které souvisely se soudním vystěhováním z bytu. Potřebovala však pomoci v mnoha dalších směrech, jako jsou psychický stav, finance, právní podpora a podobně. Společně jsme postupně jednotlivé problematiky pojmenovávali, ujímali se jich a hledali řešení.

Alexandra i kluci se po čase stabilizovali a znovu našli ztracenou sílu. Alexandra si začala doplňovat své vzdělání, našla si práci. Právníčka jí pomáhá řešit exekuce a problematiku zpětně nevyplaceného sirotčího důchodu. Alexandra se snaží pracovat sama se sebou a pojmenovávat své problémy. I jí velmi významně pomáhá vědomí, že není na řešení svých problémů ani problémů dětí sama.



Doporučení

- ▶ **Nepřestávejte platit sociální a zdravotní pojistné.** Řada lidí si neuvědomuje, že je opravdu nutné platit veškeré své závazky, jinak to má těžké dopady na celou rodinu: například muž zemře a vzhledem k tomu, že si neplatil sociální pojištění, nemá rodina nárok na „důchody“.
- ▶ **Řešte své problémy a svízelné situace okamžitě** již ve chvíli, kdy vystanou. Čím více problém narůstá, tím složitější je řešení, větší psychická zátěž a delší doba nápravy.
- ▶ **Uvědomte si, že dluhy a následné exekuce nás a naše děti ovlivní napříč naším životem víc, než se na počátku zdá.** Můžeme být předluženi, diskriminováni na trhu práce vzhledem ke svým exekucím, může dojít i k zadlužování dětí apod.
- ▶ **Informujte se o dávkách státní podpory,** zjistěte si, jaké jsou možnosti a na co máte nárok. Nenechte se odbýt!
- ▶ **Naučte se jednat s úřady.** Pokud úřady odmítají převzít žádost a snaží se klienta ústně odradit s tím, že „stejně nemá nárok“, je řešením stížnost u nadřízeného pracovníka. Pokud úřad žádost převezme, ale nekoná ve lhůtách, je řešením tzv. podání pro nečinnost u nejbližší nadřízeného správního orgánu.
- ▶ **Snažte se co nejvíce vyvarovat půjčování peněz na běžný život;** jak se jednou tato kola roztočí, je těžké je zastavit. Půjček využívejte opravdu až v krajní nouzi, protože to je cesta do dluhové pasti, která pak přinese ještě více problémů.
- ▶ **Hovořte o situaci s dětmi,** nedělejte, že se nic neděje. Děti se musí (přiměřeně ke svému věku) orientovat ve vzniklé situaci. Je to jeden z důležitých předpokladů udržení solidarity v rodině (aby rodina „táhla za jeden provaz“).
- ▶ **Zkuste využít projekt *Obědy pro děti*.** Projekt *Obědy pro děti* pomáhá rodičům, kteří se o své děti starají, ale jejich finanční situace jim nedovoluje, aby jim zaplatili obědy ve školních jídelnách. Potřebné děti vytipovávají učitelé a ředitelé škol. V prvním roce projekt pomohl 370 dětem z 93 škol po celé České republice. Na obědy přispívají soukromí dárci i firmy a všechny vybrané peníze jsou použity na úhradu školních obědů pro potřebné děti. Projekt vznikl v září roku 2013 právě na základě příběhu Alexandry a jejích tří synů.

SLOVO NA ZÁVĚR

Tato kniha je jako lékárnička. Nikdy nevíte, kdy ji budete potřebovat. Parafraze na slavný výrok matky Forresta Gumpa se mi v souvislosti s knihou, kterou jste právě téměř dočetli, velmi líbí hned ze dvou důvodů.

Jednak je to svého druhu memento, které by nám mělo připomínat, že vztah vyžaduje neustálou péči. Když o něj pečovat přestaneme, vystavujeme se riziku, že o něj přijdeme.

Druhý důvod, proč jsem zvolila tuto analogii, je způsob, jak knihu použít. Tedy ve chvíli, kdy nastal problém a dobré rady se zoufale nedostává, můžete, stejně jako lékárničku, otevřít tohoto průvodce a rychle se zorientovat v problému.

Inspirací nám v tomto ohledu byly ženy, se kterými jsme se v rámci naší obecně prospěšné společnosti WOMEN FOR WOMEN měli možnost setkat nebo jim přímo pomoci. Společným jmenovatelem jejich příběhů je téměř vždy zmatek v hlavě. Zmatek v tom, co udělat teď a co potom.

Ale zde pomoc naší „lékárničky“ nekončí. Při její přípravě jsme si představovali, že může dobře posloužit i těm, kteří nejsou přímými aktéry rozchodu nebo rozvodu, ale tvoří jejich bezprostřední okolí, tedy rodina, kamarádi a přátelé. I pro ty mohou mít příběhy a rady v knize obsažené cenu zlata. Lze si totiž velmi jednoduše představit, že kdyby větší část z rad, které jsme sestavili do knižní formy, byla známa v širším povědomí veřejnosti, mnohé z tragických osudů samoživitelek a samoživitelů by se odvíjely úplně jinak.

*Ivana Tykač, ředitelka a spoluzakladatelka organizace
WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.*

PŘÍLOHY



O WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.

Obecně prospěšná společnost WOMEN FOR WOMEN byla založena v říjnu 2012 manželi Ivanou a Pavlem Tykačovými a pomáhá především ženám s dětmi, které se ocitly v tíživé životní situaci, nedokážou ji vlastními silami řešit, ale přistupují k řešení svých problémů aktivně.

„Jsme si vědomi, že člověk potřebuje mnohdy jen druhou šanci a pocit, že na problémy není sám, k tomu motivaci, víru v sebe samého a prostor nadechnout se.“

(Ivana a Pavel Tykačovi, výňatek z úvodního slova zakladatelů na webových stránkách organizace.)

Vize obecně prospěšné společnosti WOMEN FOR WOMEN

Zásadním pilířem práce WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., je upozorňovat na témata a problematiku, která se týká samoživitelů, a hledat řešení, která by samoživitelům umožnila zlepšit situaci. Svou činnost WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., vidí nejen v konkrétní práci s jednotlivci, ale i v celospolečenském působení a osvětě v oblasti samoživitelství.

Při své práci klade organizace důraz na témata jako vzdělávání, zaměstnávání, dobré pracovní uplatnění samoživitelek a propracovaný a férový systém pomoci (výživné, dostupné bydlení, právní pomoc). Zaměřuje se také na legislativu, která by samoživitele chránila, a v neposlední řadě na společenskou výchovu, zodpovědnost jednotlivce a toleranci.

Základní okruhy pomoci

Praktická pomoc, kterou společnost WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., poskytuje, je soustředěna do čtyř základních okruhů:

1. Program psychosociální pomoci a podporovaného bydlení pro matky s dětmi

Cílem programu je zejména:

- ▶ stabilizace psychické stránky klientky a jejích dětí;
- ▶ stabilizace finanční a právní situace;
- ▶ návrat na trh práce v co nejkratší době;
- ▶ odchod do samostatného bydlení.

Tento okruh zahrnuje psychosociální program, jehož součástí je podporované bydlení v samostatných bytech v Praze. Probíhá podle individuálních potřeb klientky a je poskytován nanejvýš po dobu tří let. O přijetí do programu rozhoduje výběrová komise na základě posouzení individuální situace každé žadatelky. Jedná se o ojedinělý a komplexní projekt, neboť do roku 2012, kdy byla obecně prospěšná společnost WOMEN FOR WOMEN založena, podobný projekt v České republice neexistoval. Více informací naleznete na www.women-for-women.cz.

2. Sociální poradna

Poradna slouží především samoživitelkám a samoživitelům z celé České republiky, kteří se dostali do tíživé životní situace a potřebují poradit v sociální oblasti. Služba je poskytována e-mailem a je bezplatná. Všechno potřebné naleznete na www.women-for-women.cz.

3. Právní poradna

Právní poradenství je zprostředkováváno ve spolupráci s advokáty. Služba je poskytována e-mailem a je bezplatná. Vše potřebné naleznete na www.women-for-women.cz.

4. Obědy pro děti

Tento projekt pomáhá dětem z celé České republiky, jejichž rodiče si nemohou dovolit zaplatit jim školní obědy. Pomoc je poskytována formou obědů ve školních jídelnách přímo prostřednictvím základních škol na základě darovací smlouvy. Více informací se dozvíte na www.obedyprodeti.cz. Zde je také možné projekt podpořit, přidat se k pomoci a přispět na transparentní účet.

Elektronický zpravodaj

O tom, co všechno se ve WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., děje, se můžete dozvědět v elektronickém Zpravodaji, jehož čísla lze stáhnout ve formě pdf z adresy www.women-for-women.cz/e-zpravodaj/.

Stálý tým WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.

Jak naznačuje i samotný název, ve WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., pomáhají ženám v první řadě ženy, které tvoří stálý tým této společnosti. Jsou to:

Ing. **Ivana Tykač**, ředitelka a spoluzakladatelka organizace WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.

Jana Skopová, manažerka charitativních projektů manželů Tykačových. Jako koordinátorka se podílela na přípravě této knihy.

Nada Plzáková, koordinátorka sekce podporovaného bydlení, řízení kanceláře.

Mgr. **Kamila Tittelbachová**, sociální pracovnice, koordinátorka programu psychosociální pomoci a poraden.

Veronika Richtrová, Dis., sociální pracovnice, koordinátorka volnočasových aktivit pro děti.

Bc. **Barbora Nejedlá**, MBA, koordinátorka projektu Obědy pro děti.

Externí spolupracovníci

Organizace dále spolupracuje s řadou externích odborníků a odbornic – psychologů, psychoterapeutů, supervizorů a právníků. Část z nich také okomentovala příběhy v této knize.



WOMEN FOR WOMEN
CHARITATIVNÍ PROJEKT IVANY A PAVLA TYKAČOVÝCH

MEDAILONEK ŘEDITELKY WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.

Ing. **Ivana Tykač** je podnikatelka v oblasti realit. Skupina firem, za kterými stojí, se zabývá především developmentem a následnou správou nemovitostí a obhospodařuje majetek v řádech několika miliard korun. Je mimo jiné iniciátorkou unikátního projektu *Prague Lofts* realizovaného společností ARTA, s. r. o., který představuje více než 130 designových atikových bytů v historické části Prahy 1.

Kromě svých podnikatelských aktivit se aktivně věnuje charitě. Spolu se svým manželem Pavlem založili v roce 2012 obecně prospěšnou společnost WOMEN FOR WOMEN, která pomáhá ženám s dětmi v tíživé životní situaci jednak formou rozptýleného dotovaného bydlení, jednak komplexním programem psychosociální a právní pomoci.

Je vdaná, má šest dětí. Jejím manželem je významný český investor a průmyslník Pavel Tykač.



MEDAILONKY ODBORNÍKŮ, KTERÍ PŘÍBĚHY KOMENTOVALI



ZB Mgr. **Zdena Zuzana Bednářová**, speciální pedagožka, psychoterapeutka a supervizorka. Vystudovala speciální pedagogiku obor etopedie, absolvovala mj. výcvik v psychoterapii (model SUR). Od roku 1998 pracuje jako ředitelka a psychoterapeutka organizace ACORUS – centra pro osoby ohrožené domácím násilím. Je spoluautorkou řady publikací, např. *Domácí násilí – Zkušenosti z poskytování sociální a terapeutické pomoci ohroženým osobám* (2009), *Studijní materiál o problematice domácího násilí pro pracovníce a pracovníky orgánů sociálně-právní ochrany dětí* (2006), *Metody a řízení sociální práce* (2003) a dalších. Je členkou Výboru pro prevenci domácího násilí a násilí na ženách při Radě vlády pro rovné příležitosti žen a mužů. S WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., spolupracuje od jejího vzniku, nejprve v roli konzultantky, později supervizorky a terapeutky.

„Dej věci jméno a ona se stane.“

„Jed, který zahubí povahu slabou, jest posilněním pro silného a ten už ho jedem nenazývá.“ (Friedrich Nietzsche)



VD PhDr. **Vladislav Dudák**, filosof, absolvent Filosofické fakulty UK v Praze. Pracoval v Orientálním ústavu a v Encyklopedickém institutu AV ČR, přednášel na Husitské teologické fakultě UK a na ČVUT, vyučuje filosofii a psychologii na Gymnáziu Evolution Jižní Město. Je mj. autorem studií *O poslední cestě smrtelníků* (1996) a *Věda, člověk, dějiny* (1993), spoluautorem učebnice *Základy filosofie a etiky* (4. vyd. 2004) a autorem či spoluautorem řady dalších učebnic a publikací (např. *Pražský poutník, Santiniho cesta za světlem*). Na stanici Dvojka hovořil v pořadu *Myšlenkování* na téma „filosofie všedního dne“. Výbor z těchto úvah vyšel knižně pod názvem *Myšlenkování v zahradách bohů, snůlků a filosofů* (2010).

„Člověk existuje ve tvaru stálé a nevyhnutelné nevyrovnanosti.“ (Erich Fromm)

„Život bez slavností je jako dlouhá cesta bez hospod.“ (Démokritos)



OH PhDr. **Olga Havránková**, psychoterapeutka, supervizorka a lektorka. Vystudovala jednooborovou psychologii na Filosofické fakultě UK v Praze, absolvovala výcviky v psychodynamické skupinové psychoterapii, PBSP (Pesso Boyden psychomotorická terapie), arteterapii a hypnoterapii. Pracovala v manželské poradně, v psychiatrické léčebně, dále v Centru krizové intervence a v krizovém centru RIAPS. V současné době vede soukromou praxi se zaměřením především na lidi v krizi a učí na katedře sociální práce Filosofické fakulty UK. Je mj. spoluautorkou publikací *Metody a řízení sociální práce* (2003) a *Krizová intervence* (třetí vyd. 2012).



JH Mgr. **Jakub Hučín**, psychoterapeut, absolvent oborů filosofie a teologie na Pontificia Università Lateranense v Římě. Absolvoval kurs telefonické krizové intervence a následně dlouhodobý psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze. Je členem Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu (SLEA) a je výcvikovým lektorem psychoterapeutických výcviků. Působil jako konzultant na lince důvěry SOS centra Diakonie Českobratrské církve evangelické a od roku 2005 působí v soukromé psychoterapeutické praxi v Praze, kde se věnuje zejména individuální psychoterapii dospělých. Třináct let rovněž pracoval jako učitel psychologie na Gymnáziu Jižní Město. Autor knihy *Rozhovory o psychoterapii. Péče o duši současného člověka* (2001).

„Viktor Frankl, zakladatel logoterapie, mluví o tom, že v nenormální situaci je nenormální reakce právě normálním chováním. Člověk není blázen, ale prožívá psychickou krizi, a pokud se mu podaří obnovit dobré životní podmínky, obnoví se i jeho zdravé prožívání.“





JCh Mgr. **Jaroslava Chaloupková**, psycho-terapeutka a supervizorka, absolventka Fakulty humanitních studií UK v Praze, obor supervize a řízení. Ve své původní profesi zdravotní sestry se setkávala s lidmi ohroženými fyzickým traumatem, nyní se zaměřuje na práci s lidmi, kteří prožili či prožívají trauma psychické. Absolvovala řadu krátkodobých výcviků a pětiletý sebezkušenostní výcvik v psychodynamické psychoterapii. Je členkou Asociace supervizorů v pomáhajících profesích. Působila jako krizový intervent v Centru krizové intervence v Ústí nad Labem, v současnosti pracuje v Centru Acorus, o. s., které nabízí odbornou pomoc osobám ohroženým domácím násilím. Jako supervizorka působí v řadě organizací, např. Hospic Litoměřice, Hospic v Mostě, OSPOD Louny aj. Věnuje se vzdělávání pracovníků v pomáhajících profesích (www.nevyhorim.cz, www.edipa.cz). Spolupracuje s WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., kde vede terapeutickou skupinu, a s organizací Sdružení azylových domů v projektu KROKUZ – krok ku zdraví.

„Člověk se nikdy nezbaví toho, o čem mlčí.“
(Karel Čapek)

„Věřím, že změna je možná. Ve své práci chci své klienty inspirovat a podporovat na jejich cestě za změnou.“



KK Mgr. **Kateřina Kuncová**, advokátka, absolventka Právnické fakulty UK v Praze, absolvovala také roční stáž na Universitát Passau. Přednášela obchodní a občanské právo na Bankovním institutu vysoká škola (BIVŠ), pracovala v několika advokátních kancelářích, nyní působí jako samostatná advokátka a věnuje se zejména občanskému a obchodnímu právu. V roce 2005 navázala spolupráci s neziskovými společnostmi zabývajícími se problematikou domácího násilí na ženách (proFem, o. p. s., členka týmu AdvoCats for Women a Acorus, o. s.), kde klientkám poskytovala právní konzultace a zastupovala je v občanskoprávních i trestních řízeních. Zúčastnila se několika rozhlasových i televizních odborných diskusí ohledně problematiky domácího násilí v médiích, školila policisty v ČR i v zahraničí o problematice domácího násilí. Od roku 2012 spolupracuje s WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., kde poskytuje klientkám právní poradenství zejména ohledně občanského práva (opatrovnícké řízení, rozvodové řízení včetně majetkového vypořádání, exekuce) a trestního práva (zastupování poškozených v trestním řízení).

„Největším štěstím člověka je, když může žít pro to, zač by byl ochoten zemřít.“
(Honoré de Balzac)



MK Ing. **Martin Kušmírek**, MBA, absolvoval České vysoké učení technické v Praze, obor matematické inženýrství. V roce 2003 získal titul MBA v oblasti financí na University of New York a stal se členem transformačního týmu eBanky. Výrazně se podílel na proměně elektronické banky na standardní bankovní dům. V roce 2006 se stal obchodním ředitelem WPB Capital s cílem vybudovat finanční instituci specializovanou na financování podnikatelských aktivit. V roce 2008 se připojil k týmu AMK Finance, kde působí do současnosti. Spolupracuje s WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., v oblasti finančního poradenství.



HM PhDr. **Hana Maříková**, Ph.D., socioložka. Vystudovala sociologii na Filosofické fakultě UK v Praze, od začátku 90. let působí jako vědecká pracovnice v Sociologickém ústavu AV ČR v Praze. Je členkou České sociologické společnosti i členkou redakční rady tuzemských odborných časopisů *Sociologický časopis* a *časopis Gender, rovné příležitosti, výzkum*. Výzkumně a expertně se zabývá tématy jako gender a rodina, práce a zaměstnanost, péče a rodinná politika, rovné příležitosti žen a mužů v evropském kontextu ap. Spolupracuje s neziskovými organizacemi, konkrétně s Gender studies, o. p. s., Aperio, o. s., proFem, o. p. s., a dalšími. Je autorkou nebo spoluautorkou řady odborných časopiseckých a knižních publikací (např. *Živitelé a živitelky: reflexe (a) praxe*; 2012) i popularizačních textů. Přednáší jako externistka sociologii rodiny a sociologii genderu na FSV UK.

„Kdykoli jsem v pokušení si myslet, že nejlepší ze všech podob rodiny je ta tradiční, vzpomenu si, co mi jednou vyprávěla má prarabka. Musela mít vůbec jedno z nejdělnějších manželství, neboť se svým manželem žila přes 60. let. Jednou se svěřila, že s ním byla po celý ten čas hluboce nešťastná. V její době nebylo úniku.“ (Anthony Giddens)





^{JN} PhDr. **Jiří Novák**, psycholog. Vystudoval psychologii na Filosofické fakultě UK v Praze, jeho hlavním oborem je psychodiagnostika a psychoterapie. Absolvoval odborné stáže ve Švýcarsku a Rakousku, v České republice dlouhodobý výcvik v rámci odborné atestace a dvoustupňový kurs pro soudní znalce. Kromě resortu zdravotnictví pracoval jako psycholog na Ministerstvu zahraničních věcí. Od roku 1991 vede soukromou psychologickou praxi „Geona“, zaměřuje se zejména na problematiku neurotických poruch, psychosomatických obtíží a problematiku interpersonální komunikace. Je dlouholetým členem Českomoravské psychologické společnosti, přes deset let přednáší psychologii na vysokých školách. Spolupracuje s WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., (individuální práce s klientkami a dětmi) a se soukromou zdravotnickou sítí *Santé*. Je spoluautorem publikace *V hlavní roli krása* (2010), autorem odborných vysokoškolských skript a řady článků v odborném i populárním tisku.

„Byl jsem vždy veden v kantovském duchu, že člověk se může stát skutečným člověkem jedině vychováním. Tím, že se mu rodina opravdu věnuje s láskou a důsledností od dětství až po seniorský věk. A tuto myšlenku o celoživotním procesu jsem se pokusil přenášet i do vědomí svých klientů a jejich blízkých.“



^{MR} Mgr. **Markéta Rozehnalová**, právnička, absolventka Právnické fakulty UK v Praze, absolvovala také roční stáž na University of Turku ve Finsku. Je členkou České advokátní komory. Řadu let působila v mezinárodní advokátní kanceláři Linklaters, poté v advokátní kanceláři Wilson & Partners, se kterou jako samostatná advokátka částečně spolupracuje dodnes. Poskytovala právní poradenství v oblasti akvizic a fúzí, primárních emisí akcií a emisí dluhopisů zahraničním investorům v oblasti developmentu a také bankovním institucím v oblasti úvěrového financování. Později své zaměření rozšířila a začala se věnovat především rodinně-právní agendě a dluhové problematice včetně exekucí a osobního bankrotu. Od roku 2014 spolupracuje s organizací WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., zejména v oblasti rodinného práva, dluhové problematiky a exekuce.

„Spravedlnost je slepá, společně se nám může podařit její oči otevřít a přimět ji vidět!“



^{PŠ} PhDr. **Petr Šmolka**, psycholog, absolvent psychologie na Filosofické fakultě UK v Praze. V letech 1969–1977 působil jako odborný asistent na katedře psychologie FF UK, od roku 1978 dodnes pracuje jako psycholog – manželský a rodinný poradce. V současnosti je vedoucím Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Centra sociálních služeb Praha. Čestný prezident Asociace manželských a rodinných poradců ČR. Je autorem řady publikací, např. *Když vás trápí někdo blízký* (1999), *Muž a žena – návod k použití* (2004), *100+1 návodů, jak přežít manželství, aneb Manželská poradna, s. r. o.* (2006) a *Jak přežít mateřskou* (2011). Autor řady odborných i popularizačních článků, pravidelně vystupuje v televizi a v rozhlasu.



^{JŠ} Mgr. **Jana Švecová**, psychologka a psychoterapeutka, absolventka Filosofické fakulty UK v Praze, studovala také ve Finsku. Absolvovala sebezkušenostní i odborné výcviky, např. v rodinné terapii psychosomatických poruch, v motivačních rozhovorech a v systemické terapii. Rodinu vnímá jako organismus, v němž jsou všichni propojeni, a na zdraví pohlíží jako na společný obraz těla a duše. Je držitelkou Ceny prof. Matějčka za vynikající práci v oblasti dětské psychologie. Je členkou Společnosti psychosomatické medicíny ČLS JEP. Pravidelně přednáší a pro odborníky vede semináře zaměřené na práci s dětmi a mládeží. Již deset let vede u organizace Anima-terapie, o. s., skupiny dětí a dospívajících z rodin, kde se někdo z rodičů potýkal se závislostí. Je také lektorkou preventivních programů pro školy, ať už jde o problémy, jako jsou drogy nebo šikana. V soukromé praxi (www.janasvecova.cz) působí hlavně jako psychoterapeutka pro děti a dospělé a jako rodinná terapeutka.

„Má babička mi předala dvě kréda, která mám léta pod kůží: ‚Stokrát padnu, stokrát vstanu.‘ A ‚Kdo chce, hledá způsoby – kdo nechce, hledá důvody.‘ A já k tomu přidávám a v terapii říkávám, že nejvzácnější diamanty vznikají přece pod velkým tlakem.“





DV PhDr. **Daniela Vodáčková**, psycholožka, absolventka Filosofické fakulty UK v Praze, obory český jazyk a poté jednooborová psychologie. Získala atestaci z klinické psychologie, pracovala na psychiatrické klinice a v krizovém centru RIAPS, které v letech 1999–2000 vedla. Od roku 2002 vykonává soukromou psychologickou a psychotherapeutickou praxi orientovanou zejména psychodynamicky – nejbližší k systému PBSP (Pesso Boyden psychomotorická terapie) a biosyntéze. Zaměřuje se mj. na práci s lidmi s posttraumatickými a psychosomatickými obtížemi. Od roku 2003 jako odborný asistent přednáší krizovou intervenci, psychologii a úvod do supervize na FF UK. Pracovala také na lince důvěry, v současné době zde působí jako supervizorka. Je rovněž supervizorkou několika týmů krizových pracovišť v Plzni, Ostravě, Sokolově a v Praze. Je mj. spoluautorkou a editorkou publikací *Krizová intervence* (třetí vyd. 2012) a *Prostupnost záchranné služby se sítí psychosociálních služeb* (2008).

„Lidská krize je zdravý pokus o řešení obtížné životní situace. Efektivní péče o člověka v krizi je dobře načasovaná, komplexní a podporující jeho vlastní aktivní možnosti k řešení.“



O AUTORCE

Mgr. **Daniela Brůhová** vystudovala pedagogiku a teologii a pracuje v Českém rozhlasu na stanici Dvojka jako slovesný dramaturg a moderátor. Spolupracuje také s Českou televizí. Dlouhodobě se věnuje problematice neziskových organizací a problematice občanské společnosti. Napsala knihu rozhovorů s herečkou, někdejší poslankyní a kandidátkou na prezidentku Táňou Fischerovou s názvem *Nežít jen pro sebe*. Obdržela Cenu Fóra dárců pro novináře za dlouhodobý přínos k rozvoji filantropie v České republice. Za rozhlasový pořad *Paprsky naděje* byla několikrát oceněna Vládním výborem pro zdravotně postižené, jemuž předsedá předseda vlády ČR. Ocenění dostala i od Výboru dobré vůle nadace Olgy Havlové.

„Na kapku medu chytíš víc much než na sud octa.“

(sv. František Saleský)



Foto: Khatil Baalbakí.

VÝBĚR Z DŮLEŽITÝCH KONTAKTŮ

Uvedené kontakty byly aktualizovány ke dni vydání knihy a mohou se v průběhu času měnit.

WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.

Pomoc ženám s dětmi, které se ocitly v tíživé životní situaci, nedokážou ji vlastními silami řešit, ale aktivně k řešení svých problémů přistupují.

Adresa: Vlastislavova 152/4,
140 00 Praha 4.

Webové stránky:

www.women-for-women.cz
www.obedyprodeti.cz (webové stránky projektu Obědy pro děti).

Kontaktní telefon: 222 269 841.

Bezplatná kontaktní linka pro případy nouze: 800 811 111.

E-mailová poradna:

paradna@women-for-women.cz.

E-mail projektu Obědy pro děti:

info@obedyprodeti.cz.

WEBOVÉ STRÁNKY, NA NICHŽ NAJDETE POMOC A ŘADU DŮLEŽITÝCH KONTAKTŮ, ÚDAJŮ A RAD:

Acorus – Pomoc osobám ohroženým domácím násilím. Krizová pomoc, odborné sociální poradenství, právní informace: www.acorus.cz.

ANIMA-TERAPIE – Pomoc drogově závislým a jejich blízkým. Rodinná terapie, individuální terapie, sociální poradenství, skupinová terapie, práce s dětmi, pracovní poradenství: www.anima-os.cz.

Asociace manželských a rodinných poradců ČR – Manželské a rodinné poradenství. Kontakty na poradce a sociální pracovnice: www.amrp.cz.

Asociace neúplných rodin – Řada důležitých informací z oblasti práva, financí. Poradenství, formuláře, kontakty: www.asociaceneuplnychrodin.cz.

Asociace občanských poraden – Bezplatné sociální poradenství (mj. sociální dávky, sociální pomoc, pracovněprávní vztahy, bydlení, rodina a mezilidské vztahy, finance). Adresář poraden: www.obcanskeporadny.cz.

Bílý kruh bezpečí – Pomoc obětem a svědkům trestných činů v ČR (včetně domácího násilí) – právní, psychologické a sociální poradenství, praktické rady: www.bkb.cz.

Česká asociace pracovníků linek důvěry – Seznam linek důvěry a další kontakty: www.capld.cz.

Diakonie Českobratrské církve

evangelické – Sociální, zdravotní a vzdělávací služby, pomoc lidem, kteří se ocitli v nepříznivé životní situaci. Kontakty, intervenční centra: www.diakonie.cz.

Domácí násilí.cz – Bílý kruh bezpečí

Praktické rady, intervenční centra, místa pomoci, důležité kontakty: www.domacinasili.cz.

DONA Linka – Pomoc obětem domácího násilí – poradenství, kontakty na intervenční centra (místa pomoci): www.donalinka.cz.

ESET – Psychoterapeutická a psychosomatická klinika:

www.klinikaeset.cz.

FOD – Fond ohrožených dětí – Pomoc ohroženým dětem: www.fod.cz.

Charita Česká republika – Pomoc lidem v nouzi, sociální a zdravotní služby, bezplatná právní poradna aj. Kontakty: www.charita.cz.

Informační portál pro orgány sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD) –

Preventivní a poradenská činnost při sociálně-právní ochraně dětí. Seznam jednotlivých úřadů s podrobnými kontakty: www.ospod.cz, www.ospod.info.

JakoJá.cz – Poradenské stránky se seznamem krizových linek: www.jakojaz.cz.

Magdalenium – Pomoc obětem domácího násilí, psychologické aj. rady, terapie, azylové domy, doprovod k soudu: www.magdalenium.cz.

Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR (MPSV ČR) – Informace o konzultačních dnech pro veřejnost v působnosti resortu MPSV ČR: www.mpsv.cz.

Modrá linka – Linka důvěry nejen pro děti a mládež, psychologická poradna, kontakty: www.modralinka.cz.

Občanská společnost – návod k použití

– Informační server a poradna o právech občanů vůči státu a institucím: <http://obcan.ecn.cz>.

Odcházím.cz – Stránky pro mladé lidi odcházející z dětských domovů. Seznam krizových linek, adresář azylových domů a domů na půl cesty pro lidi v krizi a pro matky s dětmi: www.odchazim.cz.

Ohrožené dítě – Stránky věnované tématu ohrožených dětí ČR. Řada kontaktů v oblasti zdravotní, sociální (např. azylové domy, krizové linky, odborné poradenství) a školské (mj. střediska výchovné péče a pedagogicko-psychologické poradny): www.ohrozenedit.cz.

Persefona – Odborná pomoc obětem domácího násilí: www.persefona.cz.

Poradna při finanční tísní – Bezplatné poradenství spotřebitelům, kteří se ocitli ve finanční tísní a kteří např. v důsledku změny své životní situace nemohou řádně platit své dluhy. Zpracování návrhů na oddlužení (tzv. osobní bankrot), pomoc při komunikaci s věřiteli, exekutory a soudy. Seznam kontaktů: www.financnitisen.cz.

Poskytování krizové pomoci –

Seznam linek důvěry pro celou populaci, specializovaných linek, linek podle krajů a linek podle problematik: www.krizova-pomoc.cz.

Prevence-info.cz – Prevence rizikového chování včetně seznamu organizací: www.prevence-info.cz.

Proxima sociale – podpora a pomoc dětem, mladistvým a dalším občanům, kteří se dostali do obtížné životní situace. Pomoc ženám a dětem bez domova. Odborné poradenství všem, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci: www.proximasociale.cz.



Rodina u soudu – Rodinné právo pro každého – od určení otcovství přes rozvod, majetkové vypořádání po rozvodu a výživné až po dědictví: www.rodinausoudu.cz.

ROSA – Centrum pro týrané a osamělé ženy – přímá komplexní pomoc ženám – obětem domácího násilí a jejich dětem. Prevence domácího násilí, odborné poradenství, SOS linka, kontakty: <http://rosa-os.cz>.

Sdružení azylových domů v ČR – Poradenství, kontakty na azylové domy, domy na půl cesty, nízkoprahová denní centra a noclehárny: www.azylovedomy.cz.

Slezská diakonie – Sociální služby a pomoc lidem hendikepovaným a těm, kteří se ocitli v nouzi, poradenství. Seznam kontaktů, intervenční centra: www.slezskadiakonie.cz.

DŮLEŽITÉ TELEFONNÍ LINKY S CELOREPUBLIKOVOU PŮSOBNOSTÍ

DONA linka – pomoc obětem domácího násilí: 251 511 313.

Linka bezpečí: 116 111.

Linka bezpečí – rodičovská linka: 840 111 234, 606 021 021.

Linka důvěry Dětského krizového centra: 241 484 149, 777 715 215, právní poradenství 241 480 511.

Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí – Bílý kruh bezpečí: 116 006.

Linka právní pomoci pro ženy – oběti domácího násilí (ProFem): 608 222 277.

Magdalenium. Pomoc obětem domácího násilí: 776 718 459.

KRIZOVÉ LINKY A LINKY POMOCI

Některé z linek umožňují i e-mailovou komunikaci nebo chat; podrobnosti můžete nalézt v seznamech krizových linek, například na těchto adresách: www.csspraha.cz | www.caplđ.cz | www.jakoja.cz | www.odchazim.cz aj.

Jihočeský kraj

České Budějovice: Středisko pro rodinu a mezilidské vztahy a Linka důvěry České Budějovice, o. p. s.: 387 313 030 (NONSTOP), www.rodinnaporadnacb.cz (cílová skupina: děti, mládež, dospělí a senioři v krizové životní situaci).
| THEIA – Krizové centrum, o. p. s.: 777 232 421, linka pomoci: 775 202 421, www.theia.cz (cílová skupina: děti a mládež, senioři, dospělí).

Písek: Arkáda – sociálně psychologické centrum, o. s., Linka důvěry: 382 222 300, www.arkadacentrum.cz (cílová skupina: děti, mládež, dospělí a senioři v krizové životní situaci a drogově závislí).

Prachatice: Linka důvěry: 388 310 147
| Krizové a kontaktní centrum: 388 310 147.

Strakonice: Dys-centrum Strakonice, Linka důvěry: 724 258 165, www.dyscentrum-strakonice.cz (cílová skupina: děti a dospělí v krizové životní situaci).

Třeboň: Poradenská linka k problematice drogových závislostí CITADELA: 384 722 227.

Vimperk: Linka důvěry: 388 414 140 (cílová skupina: děti a dospělí v krizové životní situaci).

Jihomoravský kraj

Blansko: Linka důvěry Blansko – telefonická krizová pomoc: 516 410 668,737 234 078 (nonstop), www.blansko.charita.cz/ohrozene/linka/ (cílová skupina: děti a dospělí v krizové životní situaci).

Brno: FN Brno – Linka naděje – Krizové centrum: 532 232 333 (nonstop).
| Modrá linka, o. s.: 549 241 010, 608 902 410, www.modralinka.cz (cílová skupina: děti a dospělí v krizové životní situaci).
| SPONDEA, intervenční a krizové centrum: 541 235 511, 608 118 088, www.spondea.cz (cílová skupina: děti, mládež a dospělí v krizové životní situaci).
| Persefona, o. s. – psychologická, sociální a právní pomoc: 737 834 345, www.persefona.cz (cílová skupina: oběti domácího sexuálního násilí a znásilnění).

Hodonín: Linka důvěry: 518 341 111.

Znojmo: Linka naděje: 515 220 202, www.zsprim.znojmo.indos.cz/linkanadeje.htm (cílová skupina: děti a mladiství do 26 let).

Karlovarský kraj

Cheb: Linka důvěry: 354 438 777.

Karlovy Vary: Res vitae Karlovy Vary, o. s. – Linka důvěry: 353 588 080, 723 963 356, www.resvitae.cz (cílová skupina: dospělí osoby v krizové životní situaci, s psychickými problémy a pro oběti domácího násilí).

Mariánské Lázně: Kotec, o. p. s. – Krizové centrum: 354 620 750, www.kotec.cz (cílová skupina: rodiny s dětmi, mladiství, drogově závislí).

Sokolov: Linka naděje: 352 622 962 (cílová skupina: bez omezení).

Královéhradecký kraj

Hradec Králové: NOMIA: 606 824 104, www.nomiahk.cz (cílová skupina: děti a oběti domácího násilí).
| Linka důvěry Hradec Králové: 495 273 259 (cílová skupina: bez omezení).

Liberecký kraj

Liberec: Linka důvěry Liberec: 485 177 177, 485 106 464, 606 450 044, www.linka-duvery.cz (cílová skupina: bez omezení).
| K-Centrum: 775 624 246, www.mostknadeji.eu (cílová skupina: drogově závislí).
| Intervenční centrum: 482 311 632, www.intervencni-centrum.cipslk.cz (cílová skupina: osoby ohrožené domácím násilím).

Moravskoslezský kraj

Havířov: Linka důvěry Sociálních služeb města Havířov: 599 505 323, www.ssmh.cz (cílová skupina: osoby v krizové životní situaci ohrožené na zdraví či životě).

Karviná: Linka důvěry Centra psychologické pomoci: 596 318 080, 777 499 650, www.cepp.cz (cílová skupina: osoby v krizové životní situaci, oběti domácího násilí, senioři, osoby ohrožené závislostí nebo jejich blízcí, děti a mládež, osoby bez přístřeší, oběti trestné činnosti, osoby se zdravotním postižením).

Opava: ELIM Opava, o. p. s. – Krizové centrum: 553 653 239, www.elimopava.cz (cílová skupina: bez omezení).

Ostrava: Krizové centrum Ostrava: 596 110 882, 732 957 193, www.kriceos.cz (cílová skupina: dospělí). | **Krizové centrum pro děti a rodinu:** 596 123 555, www.css-ostrava.cz (cílová skupina: děti, mládež, dospělí).

Olomoucký kraj

Olomouc: Linka důvěry – Středisko sociální prevence: 585 414 600, www.ssp-ol.cz (cílová skupina: děti a dospělí). | **Krizové centrum – Charita Olomouc:** 734 435 078, www.krize.charita.cz (cílová skupina: dospělí v krizi).

Pardubický kraj

Chrudim: Centrum J. J. Pestalozziho: 469 623 899, www.pestalozziho.cz (cílová skupina: děti a dospělí ohrožení násilím).

Ústí nad Orlicí: Linka důvěry: 465 524 252, www.linkaduveryuo.cz (cílová skupina: bez omezení).

Plzeňský kraj

Plzeň: Linka důvěry psychologické pomoci Ledovec: 739 055 555, www.ledovec.cz (cílová skupina: bez omezení). | **Krizové centrum Diakonie západ:** 733 414 421, www.diakoniezapad.cz (cílová skupina: bez omezení).

Praha

ACORUS – Krizová linka pro oběti domácího násilí: 283 892 772, www.acorus.cz (cílová skupina: osoby ohrožené domácím násilím).

| **Bílý kruh bezpečí, o. s. – DONA linka:** 251 511 313, www.donalinka.cz (cílová skupina: oběti domácího násilí). | **Centrum krizové intervence Psychiatrické léčebny Bohnice – Linka důvěry:** 284 016 666, www.plbohnice.cz (cílová skupina: bez omezení). | **Centrum sociálních služeb Praha – Pražská linka důvěry:** 222 580 697, www.csspraha.cz (cílová skupina: bez omezení). | **CSSP – Krizové centrum Riaps:** 222 586 768, www.csspraha.cz (cílová skupina: dospělí v krizových situacích). | **Česká společnost na ochranu dětí – Růžová linka:** 272 736 263, www.ruzovalinka-praha.cz (cílová skupina: děti a mladiství).

| **Dětské krizové centrum – Linka důvěry:** 241 484 149, www.dkc.cz (cílová skupina: děti a dospívající ve věku do 26 let). | **Drop In – Poradenská linka:** 222 221 431, www.dropin.cz (cílová skupina: osoby se závislostmi a jejich rodiny). | **Linka bezpečí pro děti a mládež:** 116 111, http://chat.linkabezpeci.cz (cílová skupina: děti a mládež). | **Linka psychopomoci – krizová linka:** 224 214 214 (cílová skupina: osoby s duševními problémy a jejich rodiny). | **Rodičovská linka:** 840 111 234, www.rodicovskalinka.cz (cílová skupina: rodiče s dětmi, prarodiče a další příbuzní i lidé, kteří pracují s dětmi, např. pedagogové). | **ROSA – SOS linka ROSA:** 602 246 102, www.stopnasili.cz, www.rosa-os.cz (cílová skupina: týrané a osamělé ženy).

Středočeský kraj

Kladno: Linka důvěry – NONSTOP: 312 684 444, 777 684 444, www.ldkladno.cz (cílová skupina: osoby, které se ocitly ve složité životní či krizové situaci).

Kutná Hora: Povědej – Linka důvěry, Centrum krizové intervence: 327 511 111, 602 874 470, www.linkaduvery.kh.cz (osoby v krizové životní situaci).

Mladá Boleslav: Linka důvěry SOS a centrum psychoterapie: 326 741 481, www.linka-duvery-mb.cz (cílová skupina: osoby v krizové životní situaci).

Příbram: Linka důvěry: 318 631 800.

Ústecký kraj

Most: Linka duševní tísně: 476 701 444, www.mostknadeji.eu (cílová skupina: děti a mládež, senioři a dospělí).

Ústí nad Labem: Centra krizové intervence: 475 603 390, www.volny.cz/spirala.cki (cílová skupina: děti a mládež, senioři, dospělí). | **Intervenční centrum:** 475 511 811, www.spirala-ul.cz (cílová skupina: děti a mládež, senioři, dospělí).

Kraj Vysočina

Třebíč: Linka důvěry Střed: 775 223 311, 568 443 311, www.stred.info (cílová skupina: bez omezení).

Zlínský kraj

Kroměříž: Linka důvěry: 573 331 888 (cílová skupina: bez omezení).

Zlín: Krizové centrum DOMEK: 577 242 786, 606 818 818, www.svpdomek.cz (cílová skupina: děti a mládež) | **Linka SOS:** 577 431 333, www.soslinka.zlin.cz (cílová skupina: bez omezení).

PORADENSTVÍ – PSYCHOLOGICKÉ, SOCIÁLNÍ, RODINNÉ A MANŽELSKÉ

Celorepublikové poradenství

Bílý kruh bezpečí: www.bkb.cz (cílová skupina: oběti domácího násilí a oběti trestných činnů). | **Poradna pro ženy a dívky:** 603 210 999, www.poradnaprozeny.eu (cílová skupina: ženy a dívky).

Jihočeský kraj

České Budějovice: Středisko pro rodinu a mezilidské vztahy a linka důvěry: 387 438 703, spramv@gmail.com, www.rodinnaporadnacb.cz (cílová skupina: dospělí). | **THEIA – Krizové centrum, o. p. s.:** 777 232 421, linka pomoci: 775 202 421, www.theia.cz (cílová skupina: děti a mládež, senioři, dospělí).

Písek: Arkáda – sociálně psychologické centrum: 382 211 300, info@arkada-pisek.cz, www.arkadacentrum.cz (cílová skupina: děti, mládež, dospělí a senioři v krizové životní situaci a drogově závislí).

Jihomoravský kraj

Blansko: Poradna pro rodinu, manželství, mezilidské vztahy: 516 413 524, 775 870 607, poradna@blansko.cz (cílová skupina: dospělí).

Brno: Modrá linka – Psychologická poradna (každou středu odpoledne): 549 241 010, pro objednání: psy.poradna@modralinka.cz, www.modralinka.cz (cílová skupina: děti, dospívající, dospělí v osobní, vztahové, rodinné, existenční nebo sociální krizi).

I Centrum sociálních služeb Brno – Manželská a rodinná poradna: 548 426 611, poradnabrno@volny.cz, www.css.brno.cz (cílová skupina: rodina s dětmi, děti a mládež). **I Intervenční centrum Brno:** 739 078 078, www.ic-brno.cz (osoby ohrožené domácím násilím). **I Krizové centrum pro děti a dospívající Brno:** 723 006 004, www.krizovecentrum.cz (cílová skupina: děti a dospívající). **I Krizové centrum psychiatrické kliniky FN Brno:** 532 232 078, www.psychiatrie.med.muni.cz (cílová skupina: dospělí). **I Persefona, o. s.:** psychologická, sociální a právní pomoc: 545 245 996, poradna@persefona.cz, www.persefona.cz (cílová skupina: oběti sexuálního násilí).

Vyškov: Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy: 517 333 909, poradna@psychologie.vys.cz, www.psychologie.vys.cz (cílová skupina: osoby v nepříznivé sociální situaci).

Karlovarský kraj

Karlovy Vary: Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy: 353 226 296, poradna.kv@gmail.com (cílová skupina: dospělí).

Královéhradecký kraj

Hradec Králové: Psychologická poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy: 495 265 015, poradna.hk@centrum.cz (cílová skupina: dospělí).

Liberecký kraj

Česká Lípa: Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy: 487 853 203, poradnacl@centrum.cz, www.poradnacl.cz (cílová skupina: dospělí).

Jablonec nad Nisou: Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy: 483 320 649, 723 093 253, poradna-jbc@volny.cz, www.poradna-jbc.cz (cílová skupina: dospělí).

Jilemnice: Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy: 731 926 889, rodpor.jilemnice@volny.cz, www.rpliberec.cz (cílová skupina: dospělí).

Liberec: Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy: 485 108 866, 606 167 312, rodpor.liberec@volny.cz, www.rpliberec.cz (cílová skupina: dospělí).

Turnov: Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy: 481 540 325, rodpor.turnov@volny.cz, www.rpliberec.cz (cílová skupina: dospělí).

Moravskoslezský kraj

Bruntál: Rodinná a manželská poradna Bruntál: 554 717 993, 777 499 632, bruntal@cepp.cz, www.cepp.cz (cílová skupina: dospělí).

Frydek-Místek: Rodinná a manželská poradna Frydek-Místek: 558 438 600, 777 499 635, fm@cepp.cz, www.cepp.cz (cílová skupina: dospělí).

Karviná: Rodinná a manželská poradna: 596 317 575, 777 499 648, karvina@cepp.cz, www.cepp.cz (cílová skupina: dospělí).

Opava: Rodinná a manželská poradna: 553 612 501, 777 499 630, opava@cepp.cz, www.cepp.cz (cílová skupina: dospělí).

Ostrava: Centrum sociálních služeb Ostrava, o. p. s.: 599 455 120, 605 292 252, poradnaostrava@css-ostrava.cz, www.css-ostrava.cz (cílová skupina: dospělí). **I Krizové centrum Ostrava:** 732 957 193, 596 110 882, www.kriceos.cz

(cílová skupina: dospělí). **I Krizové centrum pro děti a rodinu:** 596 123 555, www.css-ostrava.cz (cílová skupina: děti a rodiče).

Havířov: Sociální služby města Havířova – Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy: 599 505 317, 596 432 210, linka důvěry 596 410 888, rodninaporadna@ssmh-havirov.cz, www.ssmh.cz (cílová skupina: dospělí).

Olomoucký kraj

Olomouc: Krizové centrum: 734 435 078, 585 203 100, www.olomouc.charita.cz (cílová skupina: dospělí). **I Poradna pro rodinu Olomouc:** 731 447 451, 585 413 540, www.ssp-ol.cz (cílová skupina: dospělí).

Prostějov: Středisko pro rodinu Prostějov – Rodinná poradna: 731 626 126, 731 447 456, ppr.prostejov@ssp-ol.cz, www.ssp-ol.cz (cílová skupina: dospělí).

Pardubický kraj

Pardubice: Poradna pro rodinu Pardubického kraje: 466 263 080, 603 273 948, pardubice@poradnapardubice.cz, www.poradnapardubice.cz (cílová skupina: dospělí).

Plzeňský kraj

Plzeň: Archa pro člověka v krizi: 733 414 421, 377 223 221, archa.zapad@diakonie.cz (cílová skupina: děti a mládež, dospělí). **I Intervenční centrum pro osoby ohrožené domácím**

násilím: 777 167 004, www.dchp.cz (cílová skupina: osoby ohrožené domácím násilím). **I Rodinná poradna Plzeň – Poradna pro rodinu, manželství, mezilidské vztahy:** 377 331 255, 775 263 426, info@poradnaplzen.cz, www.poradnaplzen.cz (cílová skupina: dospělí).

Praha

Manželské a rodinné poradny naleznete např. na www.psychportal.cz. **I Centrum sociálních služeb Praha** provozuje **Poradny pro rodinu, manželství, mezilidské vztahy:** www.csspraha.cz.

Praha: Centrum krizové intervence: 284 016 110, cki@bohnice.cz, www.plbohnice.cz (cílová skupina: bez omezení). **I CSSP – Krizové centrum Riaps:** 222 586 768, www.csspraha.cz (cílová skupina: dospělí v krizových situacích). **I Arcidiecézní charita Praha – Poradna Magdala:** 251 552 790, magdala@praha.charita.cz, www.praha.charita.cz (cílová skupina: oběti domácího násilí, oběti obchodu s lidmi). **I Dětské krizové centrum:** 241 480 511, www.ditekriize.cz (cílová skupina: děti a rodiny s dětmi).

I Triangl – Centrum pro rodinu: 731 056 720, www.centrumtriangl.cz (cílová skupina: rodiny s dětmi). **I Luctus – Psychosociální péče o pozůstalé:** 728 386 076, www.luctus.cz (cílová skupina: bez omezení). **I Poradna pro rodiče SANANIM:** 284 824 234, 739 268 527, www.sananim.cz (cílová skupina: dospělí – drogová problematika). **I ROSA – Centrum pro týrané a osamělé ženy:** 241 432 466, 602 246 102, www.rosa-os.cz (cílová skupina: dospělí – týrané a osamělé ženy).

I ACORUS – Poradna pro osoby ohrožené domácím násilím: 283 892 772, www.acorus.cz (cílová skupina: osoby ohrožené domácím násilím). **I Centrum psychologickosociálního poradenství Středočeského kraje Praha:** 257 325 637, www.poradnaprahazv.eu (cílová skupina: rodiny s dětmi, osoby v krizi a děti a mládež). **I Proxima Sociale, o. s. – Občanská poradna:** 775 610 452, www.proximasociale.cz (cílová skupina: osoby v krizi). **I Poradna pro občanství, občanská a lidská práva:** 270 003 280, www.poradna-prava.cz (cílová skupina: osoby v obtížné životní situaci). **I REMEDIUM PRAHA – Občanská poradna:** 272 743 666, obcanskaporadna@remedium.cz, www.remedium.cz (cílová skupina: osoby v krizi). **I O.S. Společnou cestou – Občanská poradna:** 223 011 642, www.spolcest.cz (cílová skupina: osoby v krizi). **I WOMEN FOR WOMEN, o. p. s. – Sociální poradna:** poradna@women-for-women.cz, www.women-for-women.cz (cílová skupina: ženy s dětmi v tíživé sociální situaci).

Středočeský kraj

Kladno: Zařízení sociální intervence Kladno – manželská a rodinná poradna: 312 292 344, www.zsi-kladno.cz (cílová skupina: dospělí).

Kolín: Centrum psychologickosociálního poradenství Středočeského kraje Kolín: 321 725 151, poradna.kolin@volny.cz, www.poradna.kolin.cz (cílová skupina: rodiny s dětmi, osoby v krizi a děti a mládež).

Nymburk: Centrum psychologickosociálního poradenství

Středočeského kraje Nymburk: 325 513 551, poradna.nymburk@tiscali.cz (cílová skupina: rodiny s dětmi, děti).

Mladá Boleslav: Centrum psychologickosociálního poradenství Středočeského kraje Mladá Boleslav: 326 322 915, poradna.mb@seznam.cz, www.poradnamb.cz (cílová skupina: rodiny s dětmi, osoby v krizi a děti a mládež).

Ústecký kraj

Ústí nad Labem: Centrum krizové intervence: 475 603 390, www.volny.cz/spiralacki (cílová skupina: děti, mládež, dospělí). **I Intervenční centrum:** 475 511 811, intervencnicentrum.ul@seznam.cz (cílová skupina: bez omezení). **I Poradna pro rodinu, manželství, mezilidské vztahy:** 475 216 504, poradna.ul@centrum.cz, www.poradna-ul.cz (cílová skupina: dospělí).

Kraj Vysočina

Psychocentrum – Manželská a rodinná poradna Kraje Vysočina: www.psychocentrum.cz (cílová skupina: dospělí).

Jednotlivá pracoviště:

Havlíčkův Brod: 734 354 085, poradna.hb@psychocentrum.cz.

Jihlava: 567 308 855, poradna.ji@psychocentrum.cz.

Pelhřimov: 737 618 913, poradna.pe@psychocentrum.cz.

Třebíč: 568 846 500, poradna.tr@psychocentrum.cz.

Žďár nad Sázavou: 566 621 404, poradna.zr@psychocentrum.cz.

Zlínský kraj

Zlín: Centrum poradenství pro rodinné a partnerské vztahy: 577 210 809, info@centrum-poradenstvi.cz, www.centrum-poradenstvi.cz (cílová skupina: děti a mládež, dospělí). **I Poradna pro ženy a dívky:** 603 213 838, 577 222 626, zlin@poradnaprozeny.eu (cílová skupina: ženy a dívky).

ORGÁNY SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ OCHRANY DĚTÍ (OSPOD)

Orgány sociálně-právní ochrany dětí (tzv. OSPODy) chrání a hájí zájmy dětí. Více informací se dozvíte na www.ospod.cz, kde mimo jiné naleznete i kontaktní formuláře na jednotlivá pracoviště. Kontakty na konkrétní oddělení naleznete na internetových stránkách vaší městské části, obce či města.

AZYLOVÉ DOMY

Seznam azylových domů pro matky s dětmi naleznete např. na webových adresách: www.csspraha.cz (Praha) **I** www.azylovedomy.cz (celá ČR).

PRÁVNÍ PORADENSTVÍ

Celorepublikové poradenství

Česká advokátní komora (ČAK) – Bezplatné právní poradenství: www.cak.cz. V každém kraji naleznete regionální středisko (ČAK).

Exekutorská komora České republiky – Online poradna: www.ekcr.cz. Zde naleznete i kontakt na Bezplatnou poradnu (Praha, Brno, Plzeň).

Občanské poradny: www.obcanskeporadny.cz. Tyto poradny poskytují základní právní poradenství.

Poradna pro občanství, občanská a lidská práva: www.poradna-prava.cz.

WOMEN FOR WOMEN, o. p. s. – bezplatné právní poradenství pro ženy s dětmi v tíživé situaci: www.women-for-women.cz. Na webu naleznete i odkazy na bezplatné právní poradenství ČAK.

Praha

APERIO – Společnost pro zdravé rodičovství, o. s.: 222 364 083, www.aperio.cz (cílová skupina: rodiče – rodinné a pracovní právo).

Bezplatná právní poradna: 222 592 022, www.csspraha.cz (cílová skupina: bez omezení – občanské, rodinné či pracovní právo).

profem, o. p. s. – Linka právní pomoci pro ženy – oběti násilí: 224 910 744, www.profem.cz (cílová skupina: žena – oběti násilí).

PORADNY PŘI FINANČNÍ TÍSNI

Jednotlivé **poradny při finanční tísní** naleznete např. na www.financnitisen.cz.

Společný e-mail všem poradnám při finanční tísní: poradna@financnitisen.cz.

Zelená linka pro všechny poradny při finanční tísní: 800 722 722.

Jak přežít první (k)rok

Praktický průvodce
nejrizikovějším obdobím samoživitelství

*Skutečné, životem psané příběhy zaznamenala
a pro knižní vydání upravila
Daniela Brůhová*

Úvodní zamyšlení Zbigniew Jan Czendlik.
Slovo na závěr Ivana Tykač.

Komentáře a odborné rady Zdena Zuzana Bednářová, Vladislav Dudák, Olga Havránková,
Jakub Hučín, Jaroslava Chaloupková, Kateřina Kuncová, Martin Kušmírek, Hana Maříková,
Jiří Novák, Markéta Rozehnalová, Petr Šmolka, Jana Švecová, Daniela Vodáčková.

Obálka a ilustrace Business Media CZ, s. r. o., Filip Sodomka
Editor Vladislav Dudák.

Jazyková redaktorka Alice Dudáková.

Koordinátoři projektu Stáňa Findejsová, Jana Skopová a Josef Vojta.

Grafický návrh a sazba Barbora Solperová.

Tisk EUROPRINT, a. s.

Vydalo nakladatelství Práh ve spolupráci s WOMEN FOR WOMEN, o. p. s.,
v roce 2015 jako svou 558. publikaci.

Vydání první.

Práh: Patočkova 2386/85, 169 00 Praha 6, www.prah.cz.

WOMEN FOR WOMEN, o. p. s., Vlastislavova 152/4, 140 00 Praha 4, www.women-for-women.cz.