



NEBOJTE SE PROMLUVIT.



NEJSTE NA TO SAMI.

“

„Moc mě to mrzí. Už se to nikdy nestane. Byla to nehoda.“

Přijde Vám na tom něco zvláštního? Zpravidla se jedná o prvotní fázi domácího násilí. Partner je často agresivní a možná Vás i „nedopatřením“ uhodí. **Neomlouvejte jeho chování. Pokud ze vztahu neodejdete, zhorší se to.**

“

„Ne, je to Tvoje chyba. Neustále na mě útočíš. Víš vůbec, co všechno pro Tebe dělám? Jsi tak nevděčná. Komu píšeš? Ukaž mi mobil, všechny Ti zablokuj. Žádná rodina, kamarádky, práce. Budeš doma.“

Zpozorněli jste? Je dané jednání v pořádku? Pokud v něm vidíte **znaky psychického násilí**, máte pravdu.

Násilníci se snaží svou oběť nejprve získat – okouzlí ji velkými gesty a plány. Posléze ji začnou zneužívat – **finančně, psychicky, fyzicky či sexuálně**. Aby setrval vliv násilníka nad obětí, je třeba ji izolovat od lidí, kteří vidí jeho pravou tvář.

“

„Mám 9 exekucí. Říkal, že pojedeme na dovolenou, koupíme bazén, auto... Neměl příjmy, tak jsem si půjčila místo něj. Říkal, že to bude platit, ale ani se nesnažil hledat práci.“

Spousta lidí spolu žije jen kvůli financím. Lze to považovat za běžný standard dnešní doby. Problém však nastává v situaci, kdy si oběť začne v důsledku partnerova vlivu půjčovat peníze. Může se tak dostat do **dluhové pasti**, z níž je mnohdy jediným východiskem **oddlužení**.

Pokud partner chce, abyste podepisovali **úvěrové smlouvy, zastavili majetek a předávali mu finance, nedělejte to. Ten, kdo ponese následky, nebude on, ale Vy.**

“

„Mami, on Ti ubližuje. Musíš od něj odejít. Bojím se o Tebe.“

Často se stává, že si matka najde v pokročilém věku mladšího partnera. Ten ji však začne psychicky nebo fyzicky týrat a finančně zneužívat. Výjimkou není ani **nucený převod majetku**, aby jej následně nemohly zdědit děti.

Možná je Vám daná situace povědomá a nechcete jí „pouze“ přihlížet. Namísto výčitek tu pro rodiče buďte a snažte se je co nejvíce podpořit, až se násilníka rozhodnou opustit. **Pro oběť se jedná o specifický proces, přičemž je potřeba, aby k rozhodnutí dospěla sama.**

“

„Proč bych Ti měl dávat peníze na domácnost? Nemůžu za to, že sedíš doma se zlomenou nohou. Porad' si. Tyhle peníze jsou moje. Snad mám taky právo investovat do sebe, už rok chci novou motorku.“

Co si o tom myslíte? Jaký může být původ zlomeniny? Cílem násilníka je, aby se na něm oběť stala **zcela závislou**. Pak totiž nebude mít odvahu odejít...

Nejedná se o rovnocenný vztah, nýbrž mocenský. Oběť je **ovládána strachem** a zároveň představou, že partnera potřebuje. Veškeré jeho činy tak omlouvá, dokud se neocitne v začarovaném kruhu bez jakékoli podpory. **Pomoc však existuje vždy – nezapomínejte na to.**

JAK PŘEDEJÍT A ŘEŠIT DOMÁCÍ NÁSILÍ?



Prevence před jakoukoli formou násilí neexistuje. Může potkat kohokoli z nás, a to v libovolném věku. Nicméně, když si uvědomíte, že něco není v pořádku, řekněte si o pomoc, jakkoli je to pro Vás těžké. Čím déle budete zůstat v začarovaném kruhu, tím hůře se Vám z něj bude odcházet.



Občanské poradny Vám ve spolupráci s dalšími organizacemi pomohou nejen v momentální krizové situaci, ale poskytnou Vám podporu i při řešení jejích následků.



Poradenství je nestranné, bezplatné, diskrétní a přizpůsobené individuálním potřebám každého klienta.

SEZNAM OBČANSKÝCH PORADEN ZAPOJENÝCH V PROJEKTU, NA KTERÉ SE MŮŽETE OBRÁTIT:

Občanská poradna Brno

Anenská 10, 602 00 Brno

E-mail: poradna.bрно@volny.cz

Tel.: +420 739 655 052

Web: www.poradnabrno.eu

Občanská poradna Charitní sdružení Děčín

Stavební 415/3, 405 02 Děčín 1

E-mail: dotazy@chsd.cz

Tel.: +420 608 962 163

Web: www.chsd.cz

Občanská poradna Oblastní charita Dvůr Králové

Palackého 99, 544 01 Dvůr Králové

E-mail: poradna.sp@charitadk.cz

Tel.: +420 499 620 431, +420 731 598 850

Web: www.dk.charita.cz

Občanské poradenské středisko

Hradec Králové

Třída československé armády 543/29,

500 03 Hradec Králové

E-mail: ophk@ops.cz

Tel.: +420 734 734 818

Web: www.ops.cz

Občanská poradna Oblastní charita Chrudim

Školní náměstí 56, 537 01 Chrudim

E-mail: poradna@charitachrudim.cz

Tel.: +420 704 675 408

Web: www.chrudim.charita.cz

Občanská poradna Jičín

17. listopadu 861, 506 01 Jičín

E-mail: opjicin@ops.cz

Tel.: +420 736 472 676

Web: www.ops.cz

Občanská poradna Jihlava

Palackého 1222/18, 586 01 Jihlava

E-mail: opj@volny.cz

Tel.: +420 567 330 164, +420 739 178 390

WhatsApp: +420 605 083 934

Web: www.obcanskaporadna.cz

Občanská poradna Diakonie Most

Lomená 47/2, 434 01 Most

E-mail: op@most.diakonie.cz

Tel.: +420 417 638 954, +420 721 258 865

Web: www.most.diakonie.cz

Občanská poradna Náchod

Weyrova 3, 547 01 Náchod

E-mail: opnachod@ops.cz

Tel.: +420 734 370 960

Web: www.ops.cz

Občanská poradna Nový Jičín

Sokolovská 617/9, 741 01 Nový Jičín

E-mail: obcanskaporadna@czpmsk.cz,
poradnaopnj@czp-msk.cz

Tel.: +420 556 709 403, +420 777 735 555

Web: www.czp-msk.cz

Občanská poradna Nymburk (Respondeo)

nám. Přemyslovců 14/11, 288 02 Nymburk

E-mail: poradna@respondeo.cz

Tel.: +420 731 588 632, +420 722 915 535

Web: www.respondeo.cz

Občanská poradna SPOLEČNĚ – JEKHEANE

U Tiskárny 515/3, 702 00 Ostrava - Přívoz

E-mail: poradna@jekhetane.cz

Tel.: +420 596 113 890, +420 602 248 693

Web: www.jekhetane.cz

Poradna pro občany v nesnázích Rokycany

(Diakonie ČCE - středisko Západní Čechy)

Svaz Bojovníků za svobodu 68,

337 01 Rokycany

E-mail: poradna.rokycany@diakoniezapad.cz

Tel.: +420 775 720 492

Web: www.zapad.diakonie.cz

Občanská poradna Rychnov nad Kněžnou (OD5K10)

Tylova 373, 516 01 Rychnov nad Kněžnou

E-mail: op.rychnov@gmail.com

Tel.: +420 775 475 796

Web: www.oprk.cz

Občanská poradna Třebíč

Komenského náměstí 370/12, 674 01 Třebíč

E-mail: poradna.tr@optrebic.cz

Tel.: +420 568 845 348, +420 724 304 718

Web: www.optrebic.cz

Občanská poradna Ústí nad Orlicí

17. listopadu 69, 562 01 Ústí nad Orlicí

E-mail: poradna@uo.hk.caritas.cz

Tel.: +420 734 281 415, +420 739 136 522

Web: www.uo.charita.cz

Občanská poradna Pod křídly

Nábřeží 268, 757 01 Valašské Meziříčí

E-mail: poradna@opvm.cz

Tel.: +420 732 421 181, +420 732 470 011

Web: www.opvm.cz

Pomocnou ruku Vám však nabízí veškeré naše členské poradny. Jejich seznam naleznete na:
<https://www.obcanskeporadny.cz/poradny>.



Kontaktní údaje poraden, jejich kontaktních míst a detašovaných pracovišť, včetně provozní doby, naleznete na webových stránkách Asociace občanských poraden:



ASOCIACE OBČANSKÝCH PORADEN

Sabinova 287/3
130 00 Praha 3
Telefon: (+420) 284 019 220
E-mail: aop@obcanskeporadny.cz

NA PROBLÉMY NEJSTE SAMI
www.obcanskeporadny.cz

Informační leták byl zpracován v rámci projektu „Komplexní poradenství a vzdělávací podpora seniorů“, který je spolufinancován z dotačního programu Ministerstva práce a sociálních věcí ČR. Projekt realizujeme po celý rok 2026



Ministerstvo
práce a sociálních věcí



**ASOCIACE
OBČANSKÝCH
PORADEN**