

Informácie, ktoré vám môžu pomôcť pri plánovaní odchodu z násilného vzťahu

Pre bezpečný odchod neexistuje presný návod. Dôverujte svojmu vnímaniu toho, čo je pre vás a pre vaše deti bezpečné v situácii, v ktorej ste a s možnosťami, ktoré máte. Ak zvažujete odchod, môžete porozmýšľať o nasledujúcich otázkach.

Zažívate násilie zo strany manžela alebo partnera? Máte z jeho násilného správania strach a zvažujete, že odídete? S bezpečným odchodom vám môže pomôcť nasledujúce desatero.

1. Kto bude vedieť o tom, že zvažujete odchod?

O tom, že zvažujete odchod, hovorte len s ľuďmi, ktorým dôverujete. Je bezpečnejšie nehovoriť o tom násilnému partnerovi alebo manželovi.

2. Ako budete komunikovať?

Na komunikáciu o odchode nie je bezpečné používať e-mail alebo četovacie aplikácie (Messenger, WhatsApp, Viber a iné), ktoré máte v telefóne a prihlasujete sa do nich heslom. Používajte zariadenia a mailovú adresu, ku ktorým váš partner alebo manžel nemá prístup. Pamätajte na to, že cez elektronické zariadenia a aplikácie v nich je možné vás lokalizovať a sledovať.

3. Aké informácie a kontakty budete potrebovať pred odchodom?

Vyhľadajte si kontakty na organizácie pre ženy zažívajúce násilie vo vašom okolí. Kontakty si bezpečne uložte.

4. Čo budete pre seba a pre deti potrebovať?

Okrem osobných vecí môžete zvážiť aj to, ktoré doklady alebo zmluvy budete potrebovať. V dôsledku ohrozenia sa môže stať, že budete musieť odísť z domu náhle, preto porozmýšľajte, či je niekto, komu dôverujete a u koho by ste si mohli veci, ktoré budete potrebovať, odložiť.

5. Kam pôjdete?

Pre niektoré ženy je dostupnou a bezpečnou voľbou odísť k niekomu blízkeму. Pre iné ženy je bezpečnejšie odísť na miesto, kde ich násilný partner ľahko nenájde, napríklad do bezpečného ženského domu alebo zariadenia núdzového bývania pre ženy zažívajúce násilie.

6. Ako odídete a kto vám pomôže?

Porozmýšľajte, kto by vám mohol pomôcť s odvozom na bezpečné miesto. Ak sa rozhodnete ísť autom, zvážte, či v aute nemáte nainštalované sledovacie alebo lokalizačné zariadenie.

7. Kedy je najbezpečnejšie odísť?

Porozmýšľajte o tom, ktorý deň a čas je na odchod najbezpečnejší. Zvážte aj nečakaný návrat manžela alebo partnera domov v čase odchodu a čo budete v takej situácii robiť. **V prípade ohrozenia života alebo zdravia volajte tiesňovú linku polície 158.**

8. Ako a kedy budete o odchode hovoriť s deťmi?

Porozmýšľajte o tom, kedy budete s deťmi o odchode hovoriť. Zvážte pri tom svoje aj ich bezpečie. Je dôležité porozmýšľať o tom, čo budete robiť, ak s vami deti odmietnu odísť.

9. Čo bude potom?

Aj obdobie po odchode môže byť ohrozujúce. Násilný partner vás môže nahlásiť na inštitúciách, kontaktovať vás a prípadne vás aj deti vyhľadať v práci alebo v škole. Môžete porozmýšľať ako budete chodiť do práce. Môžete tiež zvážiť možnosť informovať o svojej situácii aj škôlku alebo školu vašich detí.

10. Potrebujete pomoc?

Ak sa potrebujete porozprávať o tom, ako odísť bezpečne, máte obavu z reakcie partnera alebo manžela na váš odchod, kontaktujte niektorú z organizácií pre ženy zažívajúce násilie vo vašom okolí alebo Národnú linku pre ženy zažívajúce násilie na čísle 0800 212 212. **Viac informácií nájdete na <https://fenestra.sk/hladam-pomoc/>**

www.fenestra.sk
@ikea_slovensko
[#zabezpecnydomov](https://www.facebook.com/zabezpecnydomov)

www.ikea.sk/zabezpecnydomov

