

KROK ZA KROKEM DOMÁCÍM NÁSILÍM JSEM OBĚTÍ DOMÁCÍHO NÁSILÍ?

Domácí násilí je jednou z nejhorších forem útisku, protože se před ním lze jen těžko bránit. Odehrává se za zdmi domovů, pečlivě skryto před zraky okolí. Agresorem je někdo z našich blízkých, často právě ten, komu jsme v životě dali největší důvěru.

Formy domácího násilí:

- fyzické napadání
- vysmívání se, vulgarity, urážení
- omezování kontaktu s ostatními, kontrolování času příchodů
- nucení k sexu nebo sexuálním praktikám
- finanční omezování
- vyhrožování sebevraždou nebo sebrání dětí
- vyhrožování, že bez něho/ní ztratíte možnost legálního pobytu

Pokud vám někdo blízký ubližuje tímto způsob, **pak se jedná o domácí násilí.**

S pomocí tlumočnicka lze v našem intervenčním centru využít tyto služby:

(Ve většině případů jsme schopni zajistit tlumočnicka zdarma)

- sociální, právní a psychologickou pomoc
- seznámení s vašimi právy a možnostmi, jak situaci řešit, pomoc při hledání řešení
- informace o pomoci ze strany policie a soudu
- pomoc při vypracování písemných žádostí a podání k soudu
- zprostředkování pomoci dalších organizací

Naše pomoc je bezplatná, diskrétní, a pokud chcete, můžete vystupovat anonymně.

Kontaktovat nás můžete na e-mailu: ic.nymburk@pomocobetem.cz .

Své služby jsme schopni zajistit na území okresů: Kolín, Kutná Hora, Mělník, Praha východ, Mladá Boleslav, Nymburk.

www.pomocobetem.cz

Žije-li oběť v násilném vztahu, měla by:

- mít stále nabitý mobilní telefon a mít v něm uloženou rychlou volbu
- **svěřit se přátelům nebo příbuzným**, kterým důvěřuje s tím, že je doma napadána
- umět rozpoznat znaky agresivity a identifikovat blíží se útok
- **nenechat se při incidentu zavřít v části domu, kde nejsou okna ani žádný východ**
- neodklízet po incidentu stopy, aby zůstaly zachovány důkazy o fyzickém násilí
- domluvit se s **přáteli nebo se sousedy na znamení**, které bude signalizovat, že potřebuje pomoc
- **zabalit si pohotovostní tašku** s penězi, oblečením a důležitými dokumenty
- **promyslet a naplánovat únikové cesty**
- **promyslet přijatelné důvody, kvůli kterým by mohla odejít**
- promyslet si kam půjde, až se dostane z domu a jak se tam dostane
- kontakty na krizové linky, azylové domy a specializované poradny pro oběti domácího násilí

Nabídka bezplatné pomoci a podpory pro cizince. Pokud potřebujete pracovní, sociální či právní poradenství, nebo potřebujete pomoc s vyplňováním formulářů, můžete se obrátit na následující organizace:

Centrum pro integraci cizinců

www.cicpraha.org

Poskytuje bezplatné sociální a pracovní poradenství a kurzy češtiny pro cizince. Kontaktní místa pomoci jsou v Praze, Kolíně, Mladé Boleslavi a Kutné Hoře.

Kontakty:

Poradenství: +420 222 360 452

Vzdělávání: +420 312 310 322

e-mail: info@cicpraha.org

META – Sdružení pro příležitosti mladých migrantů

www.meta-os.cz

Poskytuje bezplatné sociální a pracovní poradenství, poradenství ve vzdělávání, nabízí kurzy češtiny. Má k dispozici bezplatný internet a knihovnu, ve které je možno bezplatně si zapůjčit knihy, časopisy a různé studijní materiály.

Kontakty:

tel./fax: +420 222 521 446

Poradenství pro cizince od 16 let: +420 775 339 003

e-mail: info@meta-os.cz

Krizové lůžko nabízí Azylový dům **Mělník** (315626439, azyl@socialka.cz) a Azylový dům pro matky s dětmi v **Mladé Boleslavi** (420 326 723 005, marketa@r-mosty.cz)