



Spolek SÍLA OSOBNOSTI z.s.

Bubliny zachycují citace
žen

KOMUNITNÍ PODPORA PRO ŽENY

Tento podklad zahrnuje pouze text na téma komunitní podpory ženám, co zažili násilí (druhému z hlavních témat, kterému se věnuje náš spolek Síla osobnosti)

Podpora a pomoc pro ženy, co zažili s násilím

Spolek Síla osobnosti z.s.
Ing. Bc. Věra Kozáková Svobodová, MBA, LL.M.
Ředitelka NGO - Spolku Síla osobnosti z.s.

Obsah

Předmluva	3
1. Nepromlčené bolesti – proč vzpomínky nezmizí ani po letech?	4
2. Jaké hlavní překážky ženy – oběti vnímají na svých pracovištích?	5
3. Jak vznikají paradoxy sdílení bolesti a nepochopení? Co se stane, když se informace dostanou na povrch?	6
4. Proč se obáváme interakce s oběťmi násilí? Proč se bojíme obětí násilí?	7
5. Jaké formy vykořisťování ženy zažívají?	8
6. Jaké hlavní důvody brání ženám v tom, aby oznámily, že jim bylo fyzicky ublíženo?	8
7. Proč ženy, které zažily fyzické násilí, nechtějí o tom komunikovat se svým mužem?	9
8. Proč se ženy často obracejí po traumatických zážitcích s násilím na své matky	10
9. Jaké jsou následky u zatajování minulých zkušeností s násilím na kvalitu nejen intimního vztahu?	10
10. STUD. Proč ženy, co zažily násilí trpí studem a výčitkami před jinými lidmi?	11
11. Osamělost v tichu – osamocení? Neviditelný a stálý doprovod žen po prožitku násilí	12
12. Ženy mezi dvěma světy? Balancování mezi minulostí a současnými výzvami	13
13. Dopad traumatu a násilí na zdraví žen a jejich každodenní život. Jakou podporu by ženy potřebovaly, aby se jim lépe dařilo obnovit sílu a rovnováhu?	14
14. Jaké kroky by měly být podniknuty k vytvoření bezpečného a otevřeného prostředí?	16
15. K čemu slouží a jak pomáhají tematické podvečery?	16
O nás ve zkratce	17

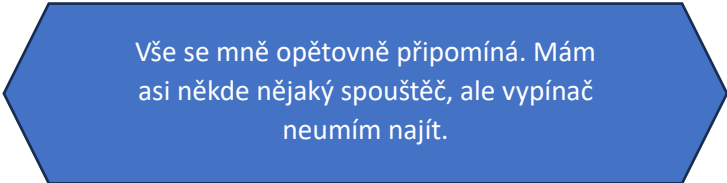
Předmluva

Náš spolek se zaměřuje také na podporu žen, které prošly těžkými životními zkušenostmi – násilím. Poskytujeme jim bezpečný a otevřený prostor, kde mohou sdílet své pocity, zkušenosti a emoce bez strachu z odsouzení či nepochopení. Na rozdíl od mnoha jiných organizací se zaměřujeme nejen na ženy s "čerstvými" zraněními, ale také na ty, které čelí důsledkům/ vzpomínkám násilí i po mnoha letech.

Nezastupujeme odbornou péči, ale nabízíme ženám možnost trávit čas v bezpečném prostředí s dalšími ženami, které rozumí jejich situaci. Poskytujeme jim dlouhodobou podporu bez časového omezení a pomáháme jim v rámci jejich potřeby uzdravit se/ svoji duši a znovu nabýt sebevědomí.

Naše pomoc zahrnuje poslech, sdílení a emocionální podporu, přičemž důraz klademe na vytvoření důvěrného a respektujícího prostředí. Současně také pomáháme ženám při změně jejich zaměstnání atd. Náš spolek se také snaží o osvětu společnosti o tom, jak se chovat k obětem násilí a jak jim porozumět, aby nedocházelo k jejich dalšímu sociálnímu vylučování nebo stigmatizaci na pracovišti a v osobním životě.

Detaily naší práce vám rádi poskytneme na vyžádání. Rádi vám zašleme podrobnou zprávu nebo materiály, které blíže popisují naše aktivity, případně se můžeme osobně sejít a odprezentovat vám naše zaměření a přístup. Při osobním setkání vám nabídneme hlubší vhled do naší činnosti, včetně konkrétních projektů, které realizujeme. Jsme připraveni odpovědět na všechny vaše otázky a společně najít nejvhodnější formu spolupráce.



Vše se mně opětovně připomíná. Mám
asi někde nějaký spouštěč, ale vypínač
neumím najít.

1. Nepromlčené bolesti – proč vzpomínky nezmizí ani po letech?

Ozývají se hodně ženy, které zažily násilí cca před dvaceti, deseti lety – najednou se zase psychicky dostávají do kolotoče hrůzné psychiky. Ženy si myslí, že už pomalu nikoho nezajímají, ženy neumí najít neziskové organizace v ČR, která by se nevěnovaly především aktuálním problémům (těm, co mají „čerstvé“ rány a bolesti). Ty ženy se nechtějí soudit. **Chtějí jen zapomenout.** Trestný čin je už dávno promlčen (v lepším případě byl viník odsouzen). Ale v ženách se po letech najednou probouzí potřeba o prožitcích mluvit, hovořit, poplakat, pustit emoce.

Ty ženy, oběti, dnes někde pracují, jsou zaměstnané. I po „x letech“ se jim stále vrací hrůzy, co zažily.

Náš spolek ženám nenahrazuje odbornou péči. **Umíme si s ženami povídat a trávit s nimi čas.** Vytváříme ženám bezpečné prostředí i bezpečný časový prostor, kde nic z toho co řeknou, nebude použito proti nim.

„I po těch letech „ho“ mám stále před očima. Mlátil mě tak, že dodnes mě snad od toho bolí kosti. Rameno nemohu stále plně používat. A to jsem dříve hodně sportovala, i hrála golf. Byl pro mě PAN DOKONALÝ. Čím více jsem starší, tak začínám mít pocit, že všechno více bolí.. Za ty roky jsem rozbřečela dvě psycholožky, a jednoho psychoterapeuta. Proč nemůžu brečet já? A proč na to stále nemůže zapomenout?“

Ženy se na nás mohou obracet a mohou být s námi po celý zbytek svého života. Nemáme omezený čas, který s námi mohou trávit. Tři měsíce, šest a nebo jedenáct měsíců. Čas není omezen. Pravidelnost ale neumíme nabídnout. Je třeba se vždy domluvit na vhodném termínu. Snažíme se o určitou kulturu prostředí. A jsme jen ženy. Otevřené všem dalším ženám. Umíme vytvořit prostředí, vztahy a prostory, kde se mohly a mohou ženy nerušeně mezi sebou bavit a sdílet nejen své hrůzné zážitky. Nikdo je při tom nefotil, nefotí, neodsuzoval a neodsuzuje.

Náš spolek je určen pro ženy, které prošly těžkými životními zkušenostmi. Pro ty, kdo sami nezažili podobné situace, bývá obtížné plně porozumět tomu, čím si tyto ženy prošly.

Toto není o "pitvání minulosti" ani o PR. Často slyšíme otázky jako: proč ty ženy o tom nemluvily dříve? Proč se k tomu vracíš až teď? A když se to stalo tak dávno, proč na to stále musíš myslet? Tyto komentáře však neberou v úvahu hlubokou bolestivou zkušenost.

Jedna z našich klientek to vystihla slovy: „Nikdo se nepozastavuje nad tím, když někdo ve 40 letech mluví o svém dětství, o vztahu s rodiči. To, že na zážitky z dětství myslíme i v dospělosti, nikoho nepřekvapuje. Tak proč se podivujete nad tím, že my se vracíme k traumatům, která jsme prožily?“

Hlavně ať mně nikdo nesahá na krk zezadu, Mám pocit, že se i po těch letech pozvracím...můj kolega o tom neví a občas to kolegyni jen tak z legrace dělá...raději dám výpověď, než aby na mě takto sáhl...byla jsem za krk přivázaná...nejen za krk...

U nás ve spolku se ženy s takovými otázkami nesetkají. Náš spolek a naši lidé jsou zde proto, aby poskytovali skutečnou podporu a vytvářeli bezpečné prostředí pro ty, jejichž duše byla zraněna.

Smyslem naší práce není senzacechtivost, ale poskytování podpory a porozumění tam, kde je to nejvíce potřeba. U nás ženy nenajdou žádný posměch nebo odsouzení, ale společenství, kde se mohou cítit bezpečně, slyšené a přijímané takové, jaké jsou.

2. Jaké hlavní překážky ženy – oběti vnímají na svých pracovištích?

Většina žen, které zažily násilí, nedostává žádné přídatky od státu, a o částečném invalidním důchodu nemůže být ani řeč. O jejich prožitcích většinou neví ani jejich kolegové či kolegyně. **Co se však stane, když kolektiv nebo jednotlivci zjistí, že jedna z jejich kolegyně je obětí násilí?**

Ženy, které se v minulosti staly oběťmi násilí a rozhodnou se na svých pracovištích sdílet své zkušenosti nebo jen fragmenty svých prožitků a minulých událostí, často spustí lavinu reakcí.

Co vede ženy k tomu, že se rozhodnou promluvit? Jak to celé probíhá? Které jsou to ženy? A kdo jsou tyto ženy? Jsou to ženy kolem nás. Pracující ženy, které denně chodí do práce, stejně jako my všichni. Mají své profesní i osobní životy. Jsou to ženy, které potkáváme každý den – v práci, v hromadné dopravě, při našich každodenních cestách. Vidíme je a slyšíme v médiích, ale často nevíme, čím si prošly. Tyto ženy dnes někde pracují, mají své kariéry i osobní zájmy, a přitom nesou tíhu svých minulých prožitků.

Jak se jejich okolí o těchto zkušenostech dozví? Někdy se žena jen náhodou podřekne, jindy najde důvěru v kolegyni či kolegovi a cítí se bezpečně na to, aby se svěřila. Když ženy na pracovišti odhalí své zkušenosti s násilím, obvykle následuje řada reakcí. **Lidé často nevědí, jak se k obětem násilí chovat, a to může vyvolat nepříjemné situace.**

KDYŽ TO ŘEKNU, CO KDYBY MNĚ ZNOVU
NAŠLI A UBLÍŽILI MNĚ JEŠTĚ VÍCE?

Většinou se začíná dít to, že je kolegové i kolegyně začnou pomalu obcházet. ŘEKNOU SI O NÍ nové detaily za jejími zády. „Hele, co jsem se dozvěděl/a“. Začnou se šířit **detaily za zády ženy, začíná tzv. „tichá pošta“, tým se začne ženě vyhýbat.** Přestává se s ženou komunikovat, dokonce i nesdílet pracovní záležitosti nutné k denním činnostem. Kolegové ženu začnou následně i plně ignorovat.

Vyjádření těchto zkušeností nebo jejich odhalení mezi kolegy následně vede většinou naprosto k sociálnímu vyloučení.

Chtěla jsem tehdy udržet rodinu pohromadě. Vždycky, když se vrátil z městského zasedání, vybíjel si svou agresi na mě.

V horším případě se **management situace v podstatě zalekne** a ženy se nakonec ocitnou v prostředí, kde musí čelit nepřátelství. **V důsledku toho se mnohé z těchto žen dostávají pod velký tlak a často musí hledat nové zaměstnání.**

Občas se také stává to, že se žena setká s někým, kdo její zranitelnost zneužije a začne ji obtěžovat. Žena narazí na člověka s myšlenkou: “tak co, stalo se jí to jednou, stane se jí to podruhé. Už v tom umí chodit“. A pak na wc ji tento člověk začíná obtěžovat..a není třeba osvětlovat situaci dále..

A JE TU CARUSEL.

Ženy se ocitají pod silným tlakem a následně v situaci, kdy musí hledat nové zaměstnání.

A tak se to stále opakuje. Ženy často cítí, že to bude jejich osud po zbytek života. Umíme si my ostatní představit, že když řekneme, že naše dítě dostalo ve škole špatnou známku, přestane se s námi celý tým nebo kolektiv bavit? Umíme si představit, jaké by to bylo?

Tyto ženy jsou ale neuvěřitelně silné. Zvládnou to. Zapřou se, změní práci, zatnou zuby a pokračují dál. **Namísto toho, abychom je odsuzovali nebo na ně ukazovali prstem, měli bychom jim pomoci.** Naslouchat jim, kdykoli to potřebují, a poskytnout jim podporu. Pokud jsme v práci, najděme si chvíli i mimo pracovní dobu, abychom je povzbudili. Pomáhejme jim dlouhodobě. Není to snadné – každodenní život a starosti se nikomu nevyhýbají. Ženy se často ocitají pod obrovským tlakem, což je nakonec donutí hledat nové zaměstnání.

A tady NASTUPUJEME A JSME ZDE MY – náš spolek. Bolí nás ale taková situace. **Že ženy, oběti násilí, místo aby byly hýčkány, tak v podstatě prochází další šikanou na svých pracovištích. A to je vlastně to, co nás v ČR v této oblasti nejvíce demotivuje.**

Rány se sice zahojily, ale jizvy zůstaly. Jsem možná silnější, ale ta bolest mě nikdy zcela neopustí.

3. Jak vznikají paradoxy sdílení bolesti a nepochopení? Co se stane, když se informace dostanou na povrch?

Většina žen nedostává žádné přídatky od státu, natož částečný invalidní důchod. I když by na něco z toho měly právo. Tyto ženy nesdělují většinou ale náhodně své interní pocity. Jedna věc je sdílení svých zkušeností na pracovišti. Druhá věc - další problém spočívá v tom, že o jejich obtížích, včetně zdravotních komplikací, často neví ani jejich lékaři.

...PARADOX...

A co je ještě horší, jejich problémy často nezná ani celá rodina. Dokonce ani blízcí přátelé a kamarádky mnohdy netuší, že jsou oběťmi násilí. Paradoxně se podobná situace (jako v jejich zaměstnání) nastává i mezi některými přítelkyněmi – najednou **ztrácejí zájem** nebo jednoduše nevědí, jak se chovat a jak pomoci. Postupně přestávají komunikovat a kontakt se úplně přerušuje. Tyto vztahy se už později neobnoví a ženy se ocitají pod stále větším tlakem osamocení.

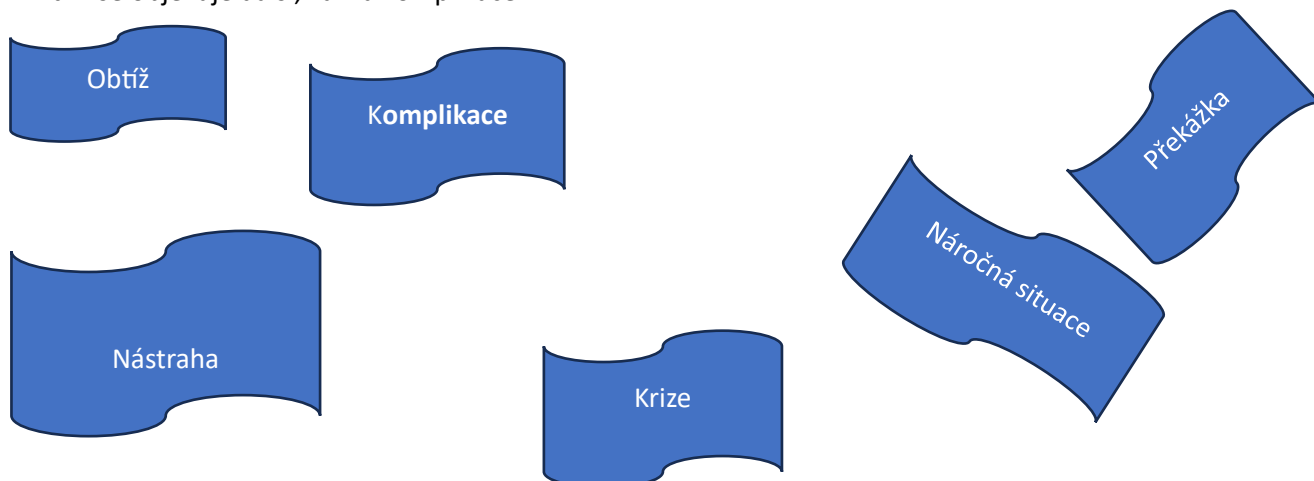
Co stojí za tímto fenoménem? Proč se obáváme interakce s oběťmi násilí? Proč se tak děje?

Chci jen doktorky, ne doktory. A znovu ty otázky a vyvolání vzpomínek. Chci jen kadeřnice a ne kadeřníky. Žádný muž už na mě sahat nebude. Nikdy. Nechci.

Někdo by mohl říct: "Tak ať mlčí, ať to ty ženy neříkají...Každý ať si zamete před vlastním prahem." Ale tyto ženy – ony – se přece tímto nesvěřují proto, aby na sebe přitahovaly pozornost. Ony se tím přece nechlubí. Není to žádná výhra ve sportce. **Na druhou stranu, přece to není žádné TABU TÉMA. Ony jsou trestané okolím...Ale ony nikomu neublížily....**

A tady se nabízí otázka: proč se točí filmy o násilí? A proč je o ně takový zájem, proč mají tak vysokou sledovanost? A přesto, když jde o reálné příběhy těchto žen, nesmějí o nich mluvit? Proč je v jejich okolí tak nepřijatelné, aby se svěřily?

A tím se objevuje další, vážná komplikace...



4. Proč se obáváme interakce s oběťmi násilí? Proč se bojíme obětí násilí?

Nevíme, jak se k obětem chovat. Neví to ani muži a rodina těch žen.

Nejistota v tom, jak se k „těmto“ ženám správně chovat, je rozšířená jak mezi muži, tak i v rodinách dotčených žen. Tato nejistota a nedostatek porozumění vede k obavám z navázání kontaktu s oběťmi, což způsobuje jejich další izolaci a posiluje stigmatizaci.

BYLA JSEM TENKRÁT SNAD JEŠTĚ
DÍTĚ, ČERSTVÝCH 18

V českém prostředí o tomto širokém problému neexistují žádné odborné studie ani odborné podklady, avšak jde o zkušenosti získané během praxe, za posledních minimálně deset let práce s klientkami. Řeknete si, jak je možné, když se něco stalo před deseti/ méně či více lety, jak je možné, že na to nemohou ženy zapomenout? Proč ženy nemohou "překonat" události, které se staly před lety, a proč o svých zkušenostech neinformují dříve? Proč to ženy prostě neřeknou dříve?

Ono je lehké odsoudit. Těžké prožít a ještě těžší žít s tím.

Měli sebou nůž
a i jiné věci.

5. Jaké formy vykořisťování ženy zažívají?

Téma vykořisťování zranitelných žen, které zažily násilí, je hluboce citlivé a závažné. Je třeba se zaměřovat na toto téma s důrazem na důležitost podpory a možných zásahů. V naší společnosti se nesmírně zvyšuje důležitost rozpoznání a řešení problému vykořisťování žen, které se staly oběťmi násilí. Tyto ženy, často stojí na křižovatce mnoha sociálních, ekonomických a psychologických výzev. A jsou zvláště náchylné k dalšímu zneužívání. **Vykořisťování, ať už ve formě sexuálního, ekonomického nebo emocionálního, představuje další vrstvu násilí, která zesiluje jejich traumata a zranitelnost.**

Dával mně asi něco do pití nebo do jídla. Večer. Pak se vše prokázalo. Kupoval si na černém trhu Rohypnol. A já si jen ráno nic nepamatovala. Útržky snů? Ale proč mně všechno ráno bolelo? Měla jsem krev na konečníku. Špinavé prostěradlo. Modřiny po těle. Nikdo mně nevěřil, že by mně to mohl dělat můj manžel. Byli jsme „ideální pár“. Vše se dělo až vztahový sedmý rok.....Co bylo impulzem? Co jsem udělala špatně?

6. Jaké hlavní důvody brání ženám v tom, aby oznámily, že jim bylo fyzicky ublíženo?

BYLA JSEM JEŠTĚ OBLEČENÁ,
KDYŽ SE TO STALO.

Mnoho žen, které zažily fyzické násilí, se rozhodne o svých zkušenostech nemluvit. Toto rozhodnutí je často ovlivněno složitou kombinací sociálních, psychologických a kulturních faktorů.

- **Strach, hanba, pocit znovu ponížení.**
- **Nedostatek důvěry ve veřejné instituce.**
- **Finanční závislost** - ekonomická závislost na partnerovi/ rodině.
- **Pocit izolace.**

7. Proč ženy, které zažily fyzické násilí, nechtějí o tom komunikovat se svým mužem?

Diskuse o fyzickém násilí s partnerem bývá pro ženy, které takové zkušenosti mají, velmi obtížná. Tento váhavý postoj má několik podkladů, které jsou zakořeněny jak v osobních pocitech a jejich zkušenostech, tak v širších sociálních a kulturních normách. Uvedené důvody ukazují na složitost situace, ve které se ženy nacházejí, když zvažují, zda o svých zkušenostech s násilím mluvit či ne. **Je důležité, aby společnost a blízcí poskytovali bezpečné prostředí, kde se ženy mohou o svých zkušenostech podělit minimálně bez nebezpečí toho, že je někdo bude odsuzovat.**

Ženy mají strach z nepochopení nebo odsouzení od svého muže. Mají velkou obavu, že jejich partner nepochopí hloubku a komplexnost jejich zkušeností s násilím. Existují obavy, že místo podpory narazí na odsouzení, nevěřící reakce, nebo dokonce vinění oběti. Strach z nepochopení vede k rozhodnutí mlčet. Obávají se že se tím naruší jejich vzájemný současný vztah.

Nikdo z mého okolí se o tom se mnou nechce bavit.
Jako bych byla shnilá. Ale já musím neustále poslouchat jak bylo na vojně, nebo co má známá nestihla koupit v obchodě, kde byla dvě hodiny. Už to nedávám.....co mám dělat?

Mají pocit **zranitelnosti a slabosti**. Mnoho žen se vyhýbá otevření této tematiky, aby se chránily před další bolestí a emocionálním stresem. Pocit, že by mohly být vnímány jako slabé nebo poškozené, rovněž hraje roli.

Válka a váleční hrdinové z druhé světové války. Muselo být hrozné, co si prožili. Dá se znásilňování skupinou mužů několik desítek hodin považovat za přibližně hrůzný zážitek? A ta, která to přežila, je také hrdinka běžných dnů? V naší republice lidi oceňujeme až po 30 letech od skutku, opravdu to nejde dříve? Ale já a ani Anička za nic oceněné nebudeme.

Dokonce i některé ženy se rozhodnou neinformovat svého partnera o svých zkušenostech s násilím, protože chtějí chránit pocity svého partnera. Mají obavy, že by informace o násilí, kterého byly obětí, mohla partnera emocionálně **zranit nebo zatížit**.

8. Proč se ženy často obracejí po traumatických zážitcích s násilím na své matky

Diskuse o fyzickém násilí bývá pro oběti nesmírně náročná, avšak mnohé ženy nacházejí útěchu a podporu právě při sdílení svých zkušeností se svojí matkou. Přístup k matkám jako zdroji podpory v situacích fyzického násilí zdůrazňuje význam pevných rodinných vazeb a důvěry. Ne všechny ale mají dosud živou matku.

Byl silně cítit potem a tak strašně mu zapáchalo z úst, že snad až do konce svého života budu ten „smrad“ cítit.

Vztah mezi matkou a dcerou je často charakterizován hlubokou **důvěrou a pocitem soukromí**. Ženy mají pocit, že jejich matky jsou jedny z mála lidí, kterým mohou důvěřovat a které nepoužijí tuto informaci proti nim, nebo ji nerozšíří dál bez jejich svolení. Matky své dcery umí velmi **dobře pochopit**, mají pro ně **čas, tzv bezpodmínečnou lásku, empatii a mnoho podpory**.

Které to jsou? Kdo jsou ty ženy? Ženy mezi námi. Ženy, které vidíme i slyšíme v médiích, ženy, které potkáme v hromadných dopravních prostředcích, na svých cestách ... ženy, o kterých to třeba ani dnes nevíme, nikdo to neví.....že ony jsou/ byly oběťmi.

9. Jaké jsou následky u zatajování minulých zkušeností s násilím na kvalitu nejen intimního vztahu?

Diskuse o násilí a jeho zatajování v intimním vztahu má na ženu hluboký psychologický dopad. Je mnoho možných následků, **kteřé nastávají, když se žena rozhodne neotevřít tuto část svého života svému partnerovi.**

Nesnáším, když jde někdo těsně za mnou. Musím se stále otáčet. Kolikrát se raději zastavím a nechám jej předejít. Nevím, jestli mě to někdy přejde. Měla jsem se tenkrát víc bránit.

Dlouhodobé následky:

- **Zvýšený pocit izolace**
- **Zhoršení psychického zdraví**
- **Snížení sebeúcty a sebevědomí**

Už jsem nezvládla zase další vztah. Pátý. Snad už to ani nebudu zkoušet. Od té doby, co se to stalo, nesnáším muže v kraťasech.

- **Fyzické zdravotní problémy** - stres a úzkost, problémy se spánkem, bolesti hlavy, trávicí problémy a další psychosomatické obtíže.
- **Omezení osobního růstu a rozvoje**
- **Vztahové napětí a konflikty**

10. STUD. Proč ženy, co zažili násilí trpí studem a výčitkami před jinými lidmi?

Ženy, které zažily násilí, se často potýkají se silným pocitem studu a výčitek, je to komplexní psychologický stav ovlivněný řadou sociálních, kulturních a osobních faktorů. Důvody, proč tyto ženy trpí studem a cítí se provinile, jsou mnohostranné a hluboce zakořeněné v způsobu, jakým společnost vnímá násilí a oběti násilí.

Že to někde někomu řekne jednou a nebo dva krát probere u psychologa, tak je to vyřešené? Aha. Ale oni mohou mluvit o výměně pneumatik, že se děti nechťejí oblékat ráno do školky, že děcka nechťejí dělat úkoly – to my musíme poslouchat každý den a někdy i několikrát za den. Ale vy nás ne?

Sociální stigma a tabu - násilí, zejména sexuální, je často obestřeno tichem a tabu. Oběti cítí, že odhalení jejich zkušenosti je vystaví posuzování, odsouzení nebo dokonce výsměchu ze strany ostatních.

Nemůžu chodit sama po tmě. I doma si stále sama svítím...

Vnitřní vinění oběti – ženy, které zažily násilí mají tendenci sebe sama vnímat jako zodpovědné za násilný akt. Ptají se často, co udělaly špatně, zda svým chováním nebo vzhledem nějak přispěly k tomu, co se stalo, což je myšlenkový proces, který posiluje jejich **stud a výčitky**.

..nikomu jsem nezvládla říci, jak se to stalo. Moje nejbližší kamarádka mně řekla: „co si čekala, když si měla takovou minisukni“. Ona byla jediná před 8 lety, které jsem to řekla. Ona byla jediná..od té doby jsem to nikomu nebyla schopná říci..

Osobní pocit selhání – ženy mají pocit, že selhaly ve své schopnosti chránit sebe. Podobné pocity bývají zesíleny rodinnými nebo společenskými očekáváními a vedou k hlubokému pocitu studu a viny.

Vliv médií a veřejné diskuse – způsob, jakým média a veřejné diskuse někdy zpracovávají příběhy o násilí, má velký vliv na to, jak se oběti cítí.

...Kdykoliv ho vidím v televizi, jak zpívá, je mně špatně. Dodnes vidím trochu hůř na jedno oko, jak mně při tom mlátil do obličeje a i jinam. Dostal tenkrát podmínku. Pan zpěvák...byl tenkrát „chudáček“ jen opilý a zfetovaný. To ho omlouvá?

Nedostatek podpory - když oběti násilí necítí dostatek podpory ze strany svého okolí, jejich pocit studu a izolace se zintenzivní.

Co s tím?

Aktivní snaha o změnu kulturních a sociálních norem, které přispívají k těmto pocitům, je klíčová pro vytvoření prostředí, kde se oběti mohou cítit bezpečně a podporovány při vyhledávání pomoci a sdílení svých zkušeností.

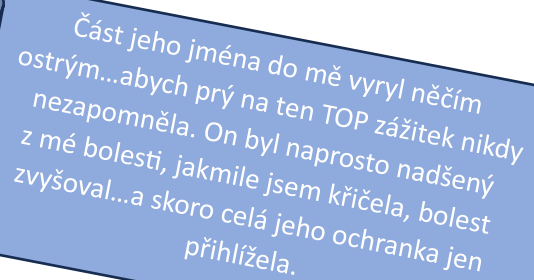
11. Osamělost v tichu – osamocení? Neviditelný a stálý doprovod žen po prožitku násilí

Pro mnohé ženy, které v minulosti zažily násilí, se **osamocení stává tichým společníkem**, který hluboce ovlivňuje jejich každodenní život. Toto osamocení nemusí být vždy fyzické, ale často se projevuje na emocionální úrovni, kde pocit izolace a nepochopení vzbuzuje intenzivní tlak a stres. Osamocení je bolestným doprovodem mnoha žen, které zažily násilí, a představuje významnou překážku na jejich cestě k uzdravení. **Společnost musí pracovat na tom, aby tyto ženy nebyly ponechány samy se svým trápením, ale aby byly podpořeny, pochopeny a respektovány ve svém boji za lepší budoucnost.**

Nemůžu koukat na plno filmů. Ve skoro každém detektivním seriálu dochází k tomu, že se ublíží nějaké ženě. Znásilní ji. Pak najdou útočnicka a vše je vyřešeno. Já nemám vyřešeno ani po těch všech letech...

Přišla jsem o spoustu kamarádek. Už vlastně nemám žádnou. Pokusila jsem se o čtyři sebevraždy. Ale už si alespoň neříkám „snad se to jednou povede“.

Dalším významným faktorem je ztráta důvěry v druhé lidi (zejména pokud násilí pocházelo od blízké osoby). **Zrada důvěry zanechává hluboké jizvy** a vede k obavám z budování nových vztahů, současně dochází i k zesílení pocitu osamělosti.

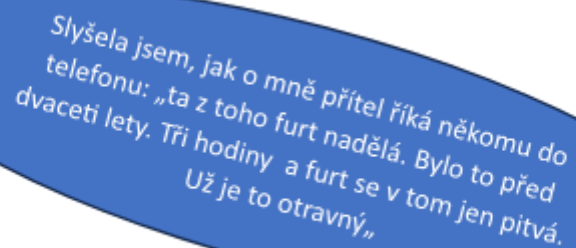


Část jeho jména do mě vyryl něčím ostrým...abych prý na ten TOP zážitek nikdy nezapomněla. On byl naprosto nadšený z mé bolesti, jakmile jsem křičela, bolest zvyšoval...a skoro celá jeho ochranka jen přihlížela.

Co s tím?

Překonání osamocení. Proces hojení se.

Překonání pocitu osamocení vyžaduje čas a často i vnější pomoc. Zásadní je najít bezpečné prostředí, kde se ženy mohou podělit o své zkušenosti **bez strachu z odsouzení**. To zahrnuje podpurné skupiny, terapii nebo konzultace s odborníky, kteří jim poskytnou prostor a pochopení potřebné k zahájení procesu hojení.

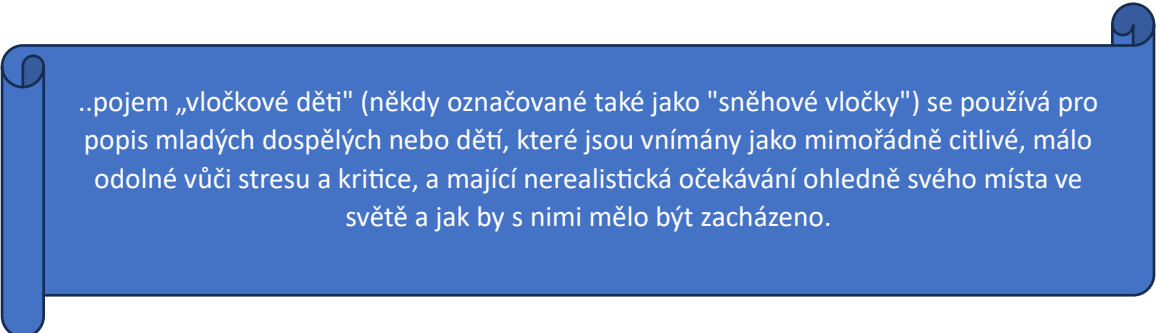


Slyšela jsem, jak o mně přítel říká někomu do telefonu: „ta z toho furt nadělá. Bylo to před dvaceti lety. Tři hodiny a furt se v tom jen pitvá. Už je to otravný.“

12. Ženy mezi dvěma světy? Balancování mezi minulostí a současnými výzvami

Ženy, které v minulosti prošly násilnými zkušenostmi, často **nacházejí obrovskou sílu a odvalu nejen k překonání traumatu, ale také k tomu, aby se s hrdostí postavily novým životním výzvám**. Ačkoli se může zdát, že nejhorší je za nimi, stále je obklopují nástrahy každodenního života, které přinášejí své vlastní břemeno.

Mnohé z těchto žen se postupem času stávají pilíři svých rodin. Čelí složitým úkolům spojeným s výchovou dětí v dnešní rychle se měnící společnosti, kde rodiče musí navigovat složitá sociální pravidla a zároveň podporovat své děti – často označované jako "sněhové vločky" – v jejich jedinečnosti a citlivosti. Tyto ženy se musí s těmito nároky vyrovnávat, přičemž mnohdy působí jako emocionální a organizační opory svých rodin. Vše ony musí zvládnout.



..pojem „vločkové děti“ (někdy označované také jako "sněhové vločky") se používá pro popis mladých dospělých nebo dětí, které jsou vnímány jako mimořádně citlivé, málo odolné vůči stresu a kritice, a mající nerealistická očekávání ohledně svého místa ve světě a jak by s nimi mělo být zacházeno.

Současně, stárnutí rodičů přináší další vrstvu zodpovědnosti a emocionální zátěže. Péče o stárnoucí rodiče, kteří potřebují zvýšenou pozornost a podporu, bývá náročná nejen fyzicky, ale i psychicky. Ženy, které zažily násilí a nyní se nacházejí v pozici **sendvičové generace**, čelí zvýšenému tlaku, neboť musí balancovat mezi péčí o stárnoucí rodiče a výchovou vlastních dětí, zatímco se snaží zpracovat vlastní traumatické zážitky. Tato situace vyžaduje od žen, které se již v minulosti musely vypořádat s traumatem, obrovskou míru **resilience a síly**. A tak nakonec ženy balancují mezi povinnostmi síly. Navzdory těmto výzvám se mnohé z nich nezastavují a pokračují s odhodláním, které je neustále žene kupředu. Jsou důkazem toho, jak obrovskou vnitřní sílu člověk může mít, i když **čelí nejtěžším životním zkouškám**.

Resilience, v oblasti psychologie se týká schopnosti jedince čelit stresu, traumatu, neúspěchu nebo jiným formám negativních životních událostí, aniž by toto vedlo k dlouhodobému negativnímu dopadu na jeho psychické zdraví. Resilientní jedinci jsou schopní z těchto zkušeností čerpat sílu, učit se z nich a pokračovat v osobním rozvoji.

Byla jsem stále za něco spoutaná/ přivázaná, otáčeli mě jak chtěli a používali co chtěli. Více než 48 hodin..všechno bylo připravené ..

13. Dopad traumatu a násilí na zdraví žen a jejich každodenní život. Jakou podporu by ženy potřebovaly, aby se jim lépe dařilo obnovit sílu a rovnováhu?

Jakým způsobem ovlivnily jejich zkušenosti s traumatem a násilím jejich zdraví a každodenní život? Traumata a násilí jsou bohužel realitou, které čelí mnoho žen po celém světě. Tyto zkušenosti mají hluboký dopad na jejich psychické i fyzické zdraví, stejně jako na jejich schopnost fungovat v osobním i profesním životě.

..pojem „Sendvičová generace“ odkazuje na skupinu lidí, obvykle ve věku mezi 35 a 60 lety, kteří se zároveň starají o své stárnoucí rodiče a současně o své vlastní děti.

Je těžké si představit, že ženy nejsou schopny spát bez přerušení spánku (zlé sny) již po zbytek svého života. Představa, že spíte 4 hodiny denně a pak už se bojíte usnout a raději nespíte, aby se vám stále nezdály ty hrozné sny, je opravdu neuvěřitelné.

Představte si to, jak několikrát týdně nevyspalý člověk musí ale vždy plnit své i jiné než pracovní povinnosti. Představte si, jak po 4 hodinách spánku tyto ženy mají vypravit své děti do školy, školy, pak pracovat v práci min 8 hodin denně, pak zase pro děti, kroužky, nákup, domácnost, úklid, domácí úkoly s dětmi, dát je psát a pohádka...Zkuste si to, než začnete soudit. Žádná úleva a žádná pomoc...

Násilí, ať už fyzické, sexuální či psychické zanechává na ženách stopy, které mohou být viditelné nebo skryté, ale vždy jsou to zranění, která vyžadují pozornost, pochopení a adekvátní podporu. Trauma z násilí vede k řadě dlouhodobých psychologických stavů, včetně posttraumatické stresové poruchy (PTSP), úzkostí, depresí, a dokonce i k rozvoji různých somatických poruch.

Veškeré důsledky ovlivňují všechny aspekty života ženy, od mezilidských vztahů, přes pracovní výkonnost, až po celkovou kvalitu života.

Co s tím?

Je důležité, aby společnost uznala vážnost tohoto problému a podpořila vytváření bezpečných prostorů pro oběti, aby mohly mluvit o svých zkušenostech a hledat pomoc. ***Vzdělávání a osvěta jsou klíčové k prevenci násilí a k uzdravení těch, kdo byli násilím postiženi.***

Podpora může přijít v mnoha formách, od profesionálního poradenství a terapie, přes podpůrné skupiny, podpůrné komunity až po právní a sociální služby.

Závazek k boji proti násilí na ženách a podpora těch, kteří se s ním potýkají, musí být nepřetržitý a musí zahrnovat celou společnost.

UMŘELO VŠECHNO UVNITŘ MĚ. BUDU SE JEŠTĚ
NĚKDY MOCI SMÁT? ZAPOMENU NA TO NĚKDY?

Pouze společnými silami je možné vytvořit svět, kde jsou ženy bezpečné, respektované a svobodné žít život bez strachu. Změna začíná s námi všemi. Každý z nás má možnost přispět k vytvoření bezpečnějšího a podpůrnějšího prostředí pro ženy v našich komunitách. Aktivním nasloucháním, vzděláváním sebe a ostatních, a poskytováním podpory těm, kteří ji potřebují. Tím vším můžeme společně bojovat proti násilí na ženách a podporovat uzdravení a posílení těch, kteří byli jeho oběťmi.

14. Jaké kroky by měly být podniknuty k vytvoření bezpečného a otevřeného prostředí?

Tvorba bezpečného a otevřeného prostředí pro diskusi o fyzickém násilí v domácnosti je proces, který vyžaduje čas, trpělivost a především ochotu naslouchat a podporovat. **Vzdělávání, komunikace a profesionální pomoc jsou základními kameny tohoto procesu.**

Nezvládám žádnou fyzickou bolest. Od té doby. Mám přes 48 jizev po celém těle. A oni občas praskají . I po těch letech.

Podpora a pochopení - je důležité, aby doma panovala atmosféra podpory a pochopení. To znamená poskytnout prostor pro otevřenou komunikaci bez strachu z odsouzení nebo negativních reakcí.

Vzdělávání o tématu - informovanost o fyzickém násilí, jeho důsledcích a důležitosti sdílení zkušeností překonává tabu a stigma spojené s tímto tématem.

Posílení důvěry - budování a udržování důvěry mezi členy rodiny je klíčové. To zahrnuje respektování soukromí, citlivých informací a pocitů ostatních.

Angažovanost partnera - je důležité, aby partner projevoval ochotu naslouchat, učit se a podporovat. Partner by měl být aktivní součástí procesu vytváření bezpečného prostředí pro diskusi.

Využití externích zdrojů- prohlubování pochopení a dovedností v komunikaci a zvládání konfliktů prostřednictvím kurzů, seminářů nebo terapie bývá pro páry užitečné.

Nikomu to nemůžu říct. Nikdo by mně to nevěřil. Nikdy.

15. K čemu slouží a jak pomáhají tematické podvečery?

Večery, kde se ženy mezi sebou mohou seznámit

Tematické podvečery představují jedinečnou příležitost pro ženy z různých prostředí, aby se setkaly v přátelské a uvolněné atmosféře. *Tyto večery jsou organizovány kolem specifických témat nebo aktivit, které slouží jako společný zájem, motivující ženy k vzájemnému sdílení zkušeností, názorů a příběhů.*

Tematické podvečery nabízejí bohatou škálu možností pro rozvoj, vzájemnou podporu a networking. Cílem těchto setkání je nejen **poskytnout ženám prostor**, kde mohou rozvíjet své koníčky a zájmy, ale především vytvořit bezpečné prostředí pro sdílení a vzájemnou inspiraci.

Témata a podvečery náš spolek nabízí v různých podobách. Někdy zahrnují přednášky od odborníků, workshopy. Někdy se jen **sdílejí osobní příběhy**, čistí emoce z děsů z minulosti. Někdy jsou jen jednoduše neformální setkávání při šálku čaje či sklence červeného/bílého vína. Někdy se jedná

o tvořivé podvečery, kde ženy něco kreativního společně/ jednotlivě vytváří (Praha, Kladno – omezená kapacita).

Být chvíli mezi sebou, ženy samy sobě ženám, odhodit komunikační a emoční zábrany.

Spolek SÍLA OSOBNOSTI z.s.

O nás ve zkratce

Spolek Síla osobnosti z.s.

Motto: Síla osobnosti: Společně měníme životy.

Mise

Naše mise spočívá v poskytování podpory a inspirace pro nezaměstnané nad 50 let, ženám, které prošly domácím násilím, a dětem z dětských domovů. Společně s našimi klienty pracujeme na rozvoji jejich osobnosti a pomáháme jim nalézt sílu uvnitř sebe. Jsme zde, abychom měnili životy a vytvářeli prostor pro osobní růst.

Vize

Naše vize spočívá v budování silných a sebevědomých jednotlivců, kteří dokážou překonat životní překážky a výzvy bez ohledu na věk, pohlaví nebo životní okolnosti. Chceme být hnací silou změny, která vede k rozvoji osobností a k vytváření inkluzivní společnosti, kde je důstojnost a rovnost každého jedince na prvním místě.

Hodnoty

Osobní síla - věříme v neomezený potenciál každého jednotlivce a podporujeme rozvoj jejich osobní síly a sebevědomí.

Spolupráce - vytváříme komunitu, kde společně pracujeme na dosažení pozitivních změn v našich životech a životech druhých.

Empatie - projevujeme porozumění a soucit ke každému, kdo hledá podporu a inspiraci pro svůj osobní rozvoj.

Rovnost - vytváříme prostředí, kde je důstojnost, respekt a rovnost pro každého jedince naším základním principem.

O nás:

Naše organizace se zaměřuje na podporu ověřených a kvalitních metod osobnostního rozvoje, práci s lidmi/ klienty a zvyšování efektivity, přičemž klade důraz na posílení a směřování lidských charakteristik do budoucnosti. **Cílem je nejen podpořit individuální a kolektivní růst, ale také povzbudit ženy, aby se dokázali vyrovnat s minulými zkušenostmi a byli odváží čelit budoucím výzvám.**

Z hlediska trhu práce jsme spolek, jehož účelem je podpora ověřených kvalitních způsobů rozvoje osobnosti, práce s lidmi a posilování jejich dovedností a efektivity.

Jsme spolek SÍLA OSOBNOSTI z.s. Činnosti našeho spolku zastřešují v širším detailu tyto tři klíčové činnosti pro definované cílové skupiny:

-Nezaměstnaní nad 50 let – provedení klientů procesem hledání nové práce a jejich postupné umísťování na trh práce; jejich vzdělávání a rozvoj. Naším cílem je provést klienty procesem hledání nové práce a postupně je umístit na trh práce. Současně se věnujeme jejich vzdělávání a rozvoji, aby měli co nejlepší příležitosti v pracovním životě.

-Ženy, které se staly oběťmi násilí. Věnujeme se podpoře žen, které prošly násilím. Naším cílem je pomoci jim zapomenout na po letech vybavená traumata a znovu najít svou sílu a sebedůvěru, aby mohly začít nový život.

- **Dětem z dětských domovů** – pomoc s psaním Bakalářských, Diplomových prací. Naší snahou je poskytovat pomoc dětem/studentům z dětských domovů při psaní jejich Bakalářských a Diplomových prací. Tímto způsobem se snažíme podpořit jejich vzdělání a přispět k jejich lepší budoucnosti.

Jsme hrdí na naši práci a angažovanost v těchto oblastech a věříme, že společně můžeme měnit životy a přispět k lepší společnosti.