

Problematika domácího násilí se zaměřením na obranu

The Problems and Issues of Domestic Violence – With a Focus on Defense

Bc. Kamila Hromečková

Diplomová práce
2016-2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky
akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Kamila Hromečková**
Osobní číslo: **A15308**
Studijní program: **N3902 Inženýrská informatika**
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Problematika domácího násilí se zaměřením na obranu**
Téma anglicky: **The Problems and Issues of Domestic Violence – With a Focus on Defense**

Zásady pro vypracování:

1. Seznamte se s danou problematikou na základě dostupných zdrojů.
2. Uveďte nezbytnou terminologii.
3. Rozeberte typologii pachatelů i obětí.
4. Popište instituce, které se zabývají pomocí obětem domácího násilí.
5. Na základě získaných poznatků vypracujte návrh kurzu pro veřejnost.
6. Návrh kurzu doplňte o fotodokumentaci modelových situací.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

1. ČÍRTKOVÁ, Ludmila. **Moderní psychologie pro právníky: [domácí násilí, stalking, predikce násilí]**. Praha: Grada, 2008. *Psyché (Grada)*. ISBN 978-80-247-2207-8.
2. CONWAY, Helen L. **Domácí násilí: příručka pro současné i potenciální oběti se zákonem č. 135/2006 Sb. platným od 1. ledna 2007**. Praha: Albatros, 2007. *Albatros Plus*. ISBN 978-80-00-01550-7.
3. ČÍRTKOVÁ, Ludmila a Petra VITOUŠOVÁ. **Pomoc obětem (a svědkům) trestných činů: příručka pro pomáhající profese**. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2014-2.
4. FORWARD, Susan a Craig BUCK. **Když nám rodiče ničí život**. Praha: Motto, 2008. *Populárně psychologická řada*. ISBN 978-80-7246-417-3.
5. ŠEVČÍK, Drahomír a Naděžda ŠPATENKOVÁ. **Domácí násilí: kontext, dynamika a intervence**. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-690-2.
6. GIDDENS, Anthony. **Sociologie**. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4.
7. GJURIČOVÁ, Šárka, Jana KOCOURKOVÁ a Jiří KOUTEK. **Podoby násilí v rodině**. Praha: Vyšehrad, 2000. ISBN 80-7021-416-3.

Vedoucí diplomové práce:

Ing. Dora Lapková

Ústav bezpečnostního inženýrství

Datum zadání diplomové práce:

3. února 2017

Termín odevzdání diplomové práce:

24. května 2017

Ve Zlíně dne 3. února 2017



doc. Mgr. Milan Adámek, Ph.D.
děkan



doc. RNDr. Vojtěch Křesálek, CSc.
ředitel ústavu

Jméno, příjmení: Bc. Kamila Hromečková

Název bakalářské/diplomové práce: Problematika domácího násilí se zaměřením na obranu

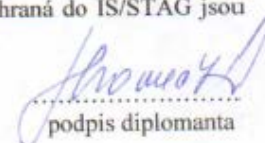
Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové/bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové/bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty aplikované informatiky Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji diplomovou/bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – diplomovou/bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové/bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na diplomové/bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně, dne 15. 5. 2017


.....
podpis diplomanta

ABSTRAKT

Cílem diplomové práce je seznámit s problematikou domácího násilí se zaměřením na obranu. V teoretické části bude uvedena základní terminologie, typologie pachatelů i obětí, právní rámec a také budou popsány instituce, které se touto problematikou zabývají.

Praktická část bude zaměřena na návrh kurzu pro veřejnost. Vše bude vhodně doplněno fotodokumentací. Součástí bude také popis činností v rámci Zlína, které tuto problematiku řeší a rozhovory se zainteresovanými osobami.

Klíčová slova:

Domácí násilí, typologie pachatelů a obětí, právní rámec, návrh kurzu pro veřejnost, popis činností v rámci Zlína, rozhovory se zainteresovanými osobami.

ABSTRACT

The main goal of the master thesis is to get acquainted with domestic violence problematics, focused on defence. In theoretical part a basic terminology, typology of offenders and (scope of law) will be introduced. There will be also described the institutions, dealing with the problematics.

Practical part will be focused on proposal of the course for public. The work will be eligibly supplemented by photographic documentation. Part of the work will be also a description of activities in scope of Zlín dealing with the problematics and interview with involved people.

Keywords:

Domestic violence, typology of offenders, proposal of the course for public, description of activities in scope of Zlín, interview with involved people.

Motto:

„Za způsobenou škodu když pomstít se chceš člověku, vede tě hněv, ten potlač u samého zrodu! Protože v koloběhu žití přinášel už od věků právě hněv lidem vždycky nejkrutější škodu.“

Sakja – pandita (tibetský láma)

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí diplomové práce paní Ing. Doře Lapkové za odborné vedení při psaní této práce.

Můj dík patří také mé rodině za trpělivost, morální podporu a pomoc, jež mi při psaní této diplomové práce poskytli.

Poděkovat bych chtěla mému bratru a jeho ženě za věnovaný čas při pořizování fotografií do praktické části diplomové práce.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST.....	14
1 POJMOVÉ VYMEZENÍ.....	15
1.1 DOMÁCÍ NÁSILÍ.....	15
1.2 ZNAKY DOMÁCÍHO NÁSILÍ.....	16
1.3 FORMY DOMÁCÍHO NÁSILÍ.....	17
2 OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKA PACHATELE A OBĚTI DOMÁCÍHO NÁSILÍ.....	20
2.1 OSOBA NÁSILNÁ.....	20
2.1.1 Typologie násilných mužů.....	21
2.2 OSOBA OHROŽENÁ.....	22
2.3 ŽENY JAKO OSOBY OHROŽENÉ DOMÁCÍM NÁSILÍM.....	22
2.4 MUŽI JAKO OSOBY OHROŽENÉ DOMÁCÍM NÁSILÍM.....	23
2.5 DĚTI JAKO OBĚTI DOMÁCÍHO NÁSILÍ.....	24
2.6 SENIOŘI JAKO OSOBY OHROŽENÉ DOMÁCÍM NÁSILÍM.....	26
3 PRÁVNÍ ÚPRAVA A OCHRANY PŘED DOMÁCÍM NÁSILÍM.....	29
3.1 INSTITUT VYKÁZÁNÍ.....	31
4 POSLÁNÍ INTERVENČNÍHO CENTRA.....	34
4.1 AZYLOVÉ DOMY.....	35
5 VÝČET ORGANIZACÍ NA POMOC PROTI DOMÁCÍMUNÁSILÍ.....	37
5.1 BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ.....	37
5.2 ROSA.....	39
5.3 PERSEFONA O.S.....	40
6 PROJEKTY V ČESKÉ REPUBLICCE.....	42
6.1 PRVNÍ POMOC OSOBÁM OHROŽENÝM/POSTIŽENÝM (DOMÁCÍM) NÁSILÍM.....	42
6.2 STOP NÁSILÍ PRO ZDRAVOTNICTVÍ.....	43
6.3 STOP NÁSILÍ V ON-LINE PROSTŘEDÍ.....	43
6.4 „ZPĚT DO ŽIVOTA“ – NÁVRAT ŽEN, KTERÉ SE STALY OBĚŤMI DOMÁCÍHO NÁSILÍ, DO ZAMĚSTNÁNÍ, ZPĚT NA TRH PRÁCE.....	44
6.5 STOP NÁSILÍ VE VZTAZÍCH.....	44
6.6 KOMPLEXNÍ ŘEŠENÍ PROBLEMATIKY DOMÁCÍHO NÁSILÍ A SEXUÁLNÍHO NÁSILÍ.....	45
6.7 Z LABYRINTU NÁSILÍ.....	45
7 ZÁVĚR TEORETICKÉ ČÁSTI.....	47
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	48
8 CÍL PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	49
9 ÚVOD DO PROBLEMATIKY SEBEOBRANY.....	50
9.1 CO JE TO SEBEOBRANA.....	50
9.2 SEBEOBRANA A ZÁKON.....	51
9.2.1 Zákonné podmínky sebeobrany.....	52

9.3	ROZDĚLENÍ OBRANY	53
9.4	NESLUČITELNOST SEBEOBRANY ŽEN A MUŽŮ	54
9.5	DOPLŇUJÍCÍ ÚDAJE O SEBEOBRANĚ.....	55
9.6	TECHNICKÉ ELEMENTY VE VÝUCE SEBEOBRANY	56
9.6.1	Technika postojů	56
9.6.2	Technika pádů	56
9.6.3	Technika úderů.....	57
9.6.4	Technika kopů	57
9.6.5	Technika páčení	58
9.6.6	Komplexní obranné kombinace	58
10	PŘEHLED BEZPLATNÝCH KURZŮ SEBEOBRANY	60
10.1	KURZ ZÁKLADŮ SEBEOBRANY V UHERSKÉM HRADIŠTI	60
10.2	KURZ ZÁKLADŮ SEBEOBRANY VE ZLÍNĚ	62
10.3	CHEMICKÝ OBRANNÝ PROSTŘEDEK.....	63
10.3.1	Obranný sprej mlha	64
10.3.2	Obranný sprej tekutá střela.....	64
10.4	INSTRUKTOR SEBEOBRANY.....	64
11	NÁVRH KURZU SEBEOBRANY	66
11.1	K TRÉNINKU SEBEOBRANY PATŘÍ NÁSLEDUJÍCÍ OKRUHY.....	66
12	KURZ SEBEOBRANY PRO VEŘEJNOST SE ZAMĚŘENÍM NA ŽENY.....	68
12.1	CVIČEBNÍ JEDNOTKY	74
12.1.1	Cvičební jednotka č. 1	74
12.1.2	Teoretická část	74
12.1.3	Praktická část	76
12.1.4	Závěrečná část:.....	78
12.2	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 2	79
12.2.1	Teoretická část	79
12.2.2	Praktická část	80
12.2.3	Závěrečná část.....	85
12.3	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 3	85
12.3.1	Teoretická část	85
12.3.2	Praktická část	86
12.3.3	Závěrečná část.....	89
12.4	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 4	89
12.4.1	Teoretická část	89
12.4.2	Praktická část	90
12.4.3	Závěrečná část.....	93
12.5	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 5	93
12.5.1	Teoretická část	93
12.5.2	Praktická část	95
12.5.3	Závěrečná část.....	96
12.6	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 6	96
12.6.1	Teoretická část	96
12.6.2	Praktická část	97
12.6.3	Závěrečná část.....	100

12.7	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 7	100
12.7.1	Teoretická část	100
12.7.2	Praktická část	101
12.7.3	Závěrečná část	104
12.8	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 8	105
12.8.1	Teoretická část	105
12.8.2	Praktická část	106
12.8.3	Závěrečná část	108
12.9	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 9	109
12.9.1	Teoretická část	109
12.9.2	Praktická část	109
12.9.3	Závěrečná část	112
12.10	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č. 10	113
12.10.1	Teoretická část	113
12.10.2	Praktická část	113
12.10.3	Závěrečná část	113
13	ROZHOVORY	115
	ZÁVĚR	118
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	121
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	123
	SEZNAM OBRÁZKŮ	124
	SEZNAM TABULEK	125
	SEZNAM PŘÍLOH	126

ÚVOD

K napsání této práce a zabýváním se problematikou sebeobrany žen mě vedl fakt, že skoro každý den, jakmile si otevřeme noviny, časopis nebo zapneme televizi, můžeme sledovat mnohé násilné činy páchané na ženách, které by se rozhodně neměly dít. Častokrát byly napadené ženy zraněné nejenom fyzicky, ale také psychicky, některé byly zbavené života, jiné byly nuceny se vyrovnat se svou negativní zkušeností a naučit se s ní žít do konce života.

Neustále přibývá počet násilných trestných činů a vyšší připraveností můžeme těmto jevům čelit nebo alespoň mírnit jejich následky. Sebeobrana znamená, že se za využití všech dostupných prostředků pokusíme zabránit, nebo bránit útoku vedeného na naši osobu s jediným cílem ubránit se. Sebeobrana není sportovní disciplína konaná pro zábavu, je spojena s ohrožením, a to především ohrožením toho nejcennějšího – lidského života a zdraví.

Přesně před dvaceti lety v Mladé frontě jedna žena, která se obrátila na Bílý kruh bezpečí(dále jen BKB), popisovala svoji situaci a svůj pocit *„Kdybych si mohla vybrat mezi bitím a slovním týráním, vybrala bych si bití. Nadávky a výhrůžky vás sice dovedou na pokraj šílenství, ale nikdo vám neuvěří.“*¹To je, proč je domácí násilí tak velmi deprimující zločin. Když žijeme ve vztahu, tak ten druhý člověk je pro nás hlavní na světě, tzn. že je důležité, co si o nás myslí a z něhož čerpáme představy o tom, jestli jsme dobří, jestli si zasloužíme tady prostor, čili své sebevědomí. A jestliže ten nejbližší člověk, který je pro nás hlavní, s námi začne zacházet tímto ubližujícím způsobem, najednou zjistíme, že žijeme ve světě, kde dobro a zlo ztrácí svoje hranice. Nedovedeme správně reagovat a nastává to, čemu říkáme efekt uvařené žáby. Při prvním incidentu si řekneme: *„No tak asi byl ve stresu, možná, že má něco v práci a omlouváme ho“*. Při druhém incidentu, už se cítíme hodně sklesle: *„No tak asi na tom musím mít nějakou vinu i já“* a pak jen oběti řeknou, že si pamatují první dva, tři incidenty a pak už je jim to všechno úplně jedno.

¹*Hyde park: Civilizace* [online]. Barandov: Česká Televize, 2017 [cit. 2017-05-10]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10441294653-hyde-park-civilizace/217411058090304/%204.3.2017>

V roce 2015 se průměrná doba, než se oběť domácího násilí odváží vyhledat pomoc (u těžkých případů), byla zhruba 6 let, do letošního roku se tato doba zkrátila zhruba o polovinu na 3 roky.

V oblasti domácího násilí je novým trendem, že policie je kontaktována se širším spektrem případů, tj. že se na policii často obrací osoby, které si sice myslí, že žijí ve vztahu, který lze označit jako domácí násilí, ale ve skutečnosti tomu tak není, jde o konfliktní soužití, čili oba partneři jsou skoro stejně silní a dochází mezi nimi ke konfliktu, který také může přerůst ve fyzické násilí. Tyto osoby se obracejí na policii daleko dříve, protože ony nejsou tak traumatizovány. Problém je dostat se k těm nejtěžším případům domácího násilí, kde už nejde o konflikt, že by obě dvě strany byly plus mínus rovnocenné, ale jde o zcela asymetrický vztah, který se projevuje týráním, a mohou se zpočátku objevovat fyzické incidenty, tzn. napadení, ale pak už si oběť ani netroufne, a rozjíždí se domácí násilí známé v podobě psychického násilí. Tady se setkáváme s obětí, která svým způsobem žije jako rukojmí, protože nerozhoduje o tom, co si obleče, nerozhoduje, kdy si může umýt hlavu, když dělá osobní hygienu, tak dotyčný sedí v koupelně atd.

Stále se ještě setkáváme s lidmi, kteří si myslí, že domácí násilí je soužití hysterické ženy a impulsivního partnera. Stále ještě se setkáváme s názorem, že když žena nechce, tak ji nikdo nemůže znásilnit. To je také hlavní důvod, proč se domácím násilím zabývat a je to také hlavní důvod výběru tématu pro tuto diplomovou práci.

Hlavním cílem diplomové práce bude vytvořit návrh sebeobranného kurzu pro veřejnost se zaměřením na ženy. Kurz bude nabízet metody a výcvik obranných a eliminačních technik, které jsou prakticky použitelné. Spolu s objasněním účinků při použití jednotlivých technik, psychologickou přípravou a vysvětlením právních aspektů sebeobrany bude prezentován ucelený blok reálné sebeobrany vyučovaný na úrovni začátečník.

V teoretické části bude podrobně popsán závažný trestný čin domácí násilí, který zasahuje nejenom ženy, ale také muže, děti a seniory. Domácí násilí v naší společnosti existuje již dlouhou dobu. Avšak na konflikty mezi partnery se dříve pohlíželo jako na něco soukromého a do manželského života se příliš nezasahovalo. Do roku 2007 nebyl v českém právu pojem domácí násilí uveden. Největším posunem v problematice domácího násilí, bylo schválení zákona č. 135/2006 Sb., který vstoupil v platnost dnem 1.1.2007 a svojí účinností vnesl nové podmínky do oblasti ochrany před domácím násilím.

Praktická část bude rozdělena na dvě kapitoly. První část bude teoretická, bude podrobně vysvětlen základní pojem sebeobrany.

Druhá část bude obsáhlejší a zde bude zrealizován návrh samotného kurzu sebeobrany. Nejprve bude popsána metodika práce, poté dopodrobna vypracovány jednotlivé lekce kurzu, kterých bude deset. Každá lekce se bude dále dělit na dvě části. První část se bude zabývat krátkou teorií na začátku každé lekce a ve druhé části bude podrobný popis jednotlivých sebeobránných technik. Tyto techniky budou začleněny do modelových situací, které budou fotodokumentovány.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POJMOVÉ VYMEZENÍ

Na začátku práce je důležité nastínit základní pojmy související s problematikou domácího násilí. V první kapitole bude vysvětlen pojem domácí násilí, dále bude rozebrána osobnostní charakteristika pachatele a oběti domácího násilí. Dále bude stručně vysvětlen pojem násilné osoby, jakožto pachatele domácího násilí, a osoby ohrožené domácím násilím, tedy oběti. Stručně bude popsána právní úprava a ochrana před domácím násilím a vysvětleno, co rozumíme pod pojmem intervenční centrum a institut vykázání.

1.1 Domácí násilí

Co se skrývá za slovy domov a násilí? Když se řekne domov, obvykle se nám vybaví lidé, kteří nás mají rádi a které máme rádi také my. Místo, kam se rádi vracíme a kde nás akceptují takové, jací jsme. *„Domov bývá často idealizován jako oáza jistoty a štěstí, ale přitom se stal nejnebezpečnějším místem v moderní společnosti.“*²

Domov tedy není vždy tím nejbezpečnějším místem, neboť právě zde bývá páčáno domácí násilí. *„Násilím obecně rozumíme zlé nakládání, tělesné útoky, pohružky obdobným chováním nebo jednáním, které působí újmu na fyzickém, sexuálním nebo psychickém zdraví druhé osoby. Jde o agresi jedné osoby proti druhé (nebo jejich většímu počtu), jejímž cílem je ublížit, poškodit, poranit nebo zabít.“*³

Problematika domácího násilí stála dlouhá léta mimo zájem odborníků i veřejnosti. Případy domácího násilí se samozřejmě vyskytovaly, ale byly řešeny teprve tehdy, až nabyly znaků trestného činu. Dlouhá léta bylo nepředstavitelné, aby stát jakýmkoliv způsobem zasahoval do vztahů v rodinném kruhu. Přetrvával názor, že co se stane za zavřenými dveřmi domu, je soukromou záležitostí daných osob. Tato situace se změnila se změnou naší legislativy. K postihu případů domácího násilí je v trestním právu určeno především ustanovení § 199 Trestního zákona (dále jen TZ). Jedná se o trestný čin týrání osoby žijící ve společném obydlí. Zavedení tohoto ustanovení bylo velkým přínosem. Za velmi pozitivní u tohoto

²GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4.

³ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Moderní psychologie pro právníky: [domácí násilí, stalking, predikce násilí]*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2207-8.

trestného činu je fakt, že zde není zapotřebí souhlasu poškozené osoby k trestnímu stíhání podle §163 Trestního řádu (dále jen TR). Trestní stíhání je tedy zahajováno z úřední povinnosti.

Domácí násilí již není synonymem pro partnerovo týrání ženy, ale je definováno jako „*opakované, dlouhodobé a zpravidla eskalující násilí fyzického, psychického, sexuálního, sociálního a ekonomického rázu, které vytváří jednoznačně asymetrický vztah a vede ke stabilnímu rozdělení rolí na násilnou a ohroženou osobu*“.⁴

Podpora násilí ve společnosti je jednou z otázek, která je dle mého názoru v poslední době značně opomíjena a přehlížena, což může vést k nekontrolovatelnému rozšiřování. Není výjimkou, že již děti předškolního věku prostřednictvím počítačových her, přímo či nepřímo, rozvíjejí sklony k násilí. Dospělá populace tyto trendy podporuje z důvodu vlastního klidu a pohodlí. Okolnosti, přispívající ke vzniku a rozvoji domácího násilí, jsou nezaměstnanost a nedostatek financí, což není v dnešní době tak ojedinělé. Ale hlavním rizikem v prostředí rodiny je její neveřejnost a uzavřená struktura. Problematika domácího násilí je jev, který je v současné společnosti velmi známý a medializovaný. Moderní společnost má o tomto problému mnoho informací a možností, jak domácímu násilí předejít, či zabránit, ale přes to se stále nedaří tento problém ze společnosti vyloučit, či vymýt. Je tedy otázkou, proč tomu tak je.

1.2 Znaký domácího násilí

Domácí násilí je jev zcela specifický, jež není možné zaměnit s jakoukoli jinou formou násilí. Aby se jednalo o domácí násilí, musí být naplněny všechny čtyři definiční znaky domácího násilí. Jestliže některý ze znaků chybí, zvažuje se jiná podoba rodinného problému.⁵

- Dlouhodobost a opakování (Ojedinělé a jednorázové incidenty nelze považovat za domácí násilí)

⁴ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Moderní psychologie pro právníky: [domácí násilí, stalking, predikce násilí]*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2207-8.

⁵ŠEVČÍK, Drahomír a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Domácí násilí: kontext, dynamika a intervence*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-690-2.

- Eskalace násilí (U jednotlivých útoků domácího násilí můžeme pozorovat vzrůstající intenzitu. Domácí násilí se tedy postupně stupňuje, a to především od verbálních útoků v podobě nadávek, až k fyzickým útokům a závažným trestným činům ohrožujícím zdraví a život)
- Jasně a nezpochybnitelné rozdělení rolí osoby ohrožené a osoby násilné (Ve vztahu mezi osobou ohroženou a násilnou existuje asymetrie. V případě domácího násilí tedy zásadně nedochází ke střídání rolí, nýbrž role aktérů jsou neměnné a je zcela zřejmé, kdo je osobou násilnou a kdo ohroženou)
- Neveřejnost (Probíhá zpravidla za zavřenými dveřmi bytu či domu, stranou společenské kontroly. Právě tento znak ztěžuje odhalení, řešení a následné potrestání tohoto trestného činu).⁶

1.3 Formy domácího násilí

V návaznosti na znaky, kterými se domácí násilí definuje, byly specifikovány i základní formy domácího násilí. Až na nepatrné odchylky se na základních formách domácího násilí shoduje většina současných odborníků.

Jako základní formy domácího násilí uvádí Čírtková násilí:

- Fyzické, které je s ohledem ke svým následkům pravděpodobně nejzjevnější a nejhrubší formou domácího násilí. Zanechává zpravidla viditelné stopy ve formě tělesných poranění. Jedinec používá fyzické síly nebo její hrozby k zastrašení, poškození či ohrožení jiné osoby.
- Psychické neboli emociální, jde o vyvolávání duševního utrpení, duševní úzkosti, bolesti nebo strasti. Projevuje se omezováním osobní svobody v partnerském vztahu. Nezanechává žádné evidentní stopy, jako jsou krevní podlitiny, otevřené rány, fraktury či popáleniny. Jen obtížně se prokazuje, ve svém důsledku mívá zpravidla horší dopad než násilí fyzické.

⁶ŠEVČÍK, Drahomír a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Domácí násilí: kontext, dynamika a intervence*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-690-2.

- Sexuální násilí můžeme vymezit jako nedobrovolný sexuální kontakt jakéhokoli druhu, kdy je jedinec nucen podílet se na nežádoucích, nebezpečných nebo ponižujících sexuálních aktivitách. V případě sexuálního násilí se nemusí vždy jednat o uspokojení sexuálního pudu, naopak je to účinný nástroj ponižení, pokoření a podrobení druhé osoby.
- Sociální násilí zahrnuje využívání dětí a jiných osob jako prostředku nátlaku na ohroženou osobu, zákazy kontaktů s rodinou a s přáteli a někdy izolaci – nemožnost setkávat se s jinými lidmi. Násilník postupně získává absolutní moc nad ohroženou osobou. Prostřednictvím naprosté kontroly sleduje každý pohyb oběti.
- Ekonomické násilí znamená omezování přístupu k penězům, neposkytování prostředků na společnou domácnost či na děti, absolutní kontrola nad příjmy a výdaji. Jedná se tedy o z normy vybočující kontrolu nebo odnímání finančních prostředků oběti, její nucení k tomu, aby násilníka finančně zajišťovala.⁷

Co se týče forem domácího násilí, je nutné zmínit, že se tyto formy vyskytují izolovaně jen zřídka. Naopak bývá pravidlem, že dochází ke kombinaci více forem domácího násilí.

Závěr

Domácí násilí ve společnosti existuje odedávna, kriminalizací tohoto jevu se však právní teorie zabývají teprve poměrně krátkou dobu. Až v průběhu 20. století domácí násilí vzbudilo zájem nejenom laické, ale i odborné veřejnosti. Rozdíl mezi domácím násilím a běžnou hádkou v rodině je to, že domácí násilí není vyprovokované obětí.

Pojem domácí násilí zahrnuje mnoho typů a variant chování a jednání, kterými dochází k naplnění jeho znaků. Aby bylo možné vyhodnotit situaci jako domácí násilí, bylo nutné stanovit znaky, které musí být bezpodmínečně splněny. V návaznosti na znaky, kterými se domácí násilí definuje, byly stanoveny i základní formy domácího násilí. Moderní výzkumy definují jednotlivé typy a varianty domácího násilí tak, aby definovaná škála byla co nejširší. Toto rozdělení dává možnost lépe a přesněji detektovat a odlišit domácí násilí od jiného násilného chování. Podrobný popis znaků a forem domácího násilí pak přinese

⁷ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Moderní psychologie pro právníky: [domácí násilí, stalking, predikce násilí]*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2207-8.

rychlejší, kvalitnější a účinnější řešení případů domácího násilí a pomůže tak obětem, bez ohledu na to o koho se jedná.

Problematika domácího násilí je velmi složitá a její bližší pochopení není možné pouze z pohledu omezeného na jednotlivé znaky a formy. Tato problematika se musí ubírat cestou komplexního chápání a propojování jednotlivých forem a znaků do stále nových a nových podob, které nám umožní lepší pochopení domácího násilí a pomůže jeho jednotlivým obětem.

Touto prací bych chtěla upozornit na to, jak domácí násilí negativně zasahuje do života celé naší společnosti, do života rodin a hlavně dětí.

2 OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKA PACHATELE A OBĚTI DOMÁCÍHO NÁSILÍ

V problematice domácího násilí jasně rozeznáváme, kdo je zde pachatel, agresor domácího násilí, a kdo oběť. Pachatel využívá své moci a nadvlády nad slabším členem rodiny, který se nedokáže bránit. Oběti domácího násilí nejvíce trpí tím, že je týrá někdo, koho milovali a kterému věřili. Pojem domácího násilí řeší obecně násilí mezi osobami žijícími ve společném obydlí, které ale nemusí mít k sobě citový, nebo příbuzenský vztah. Může se jednat i o vztah mezi nájemcem a pronajímatelem.

2.1 Osoba násilná

Násilnou osobou rozumíme osobu, která záměrně ohrožuje oběť na životě, zdraví nebo lidské důstojnosti. Sdílí s osobou ohroženou společný dům, nebo byt, žije s ní v rodinném či obdobném vztahu. Pachatelem mohou být muži, ženy, senioři a děti, bez ohledu na to, z jakých sociálních či vzdělanostních vrstev kulturního prostředí pochází. K násilí může docházet mezi dospělými i dětmi, dětmi navzájem, mezi partnery, mezi dospělými a prarodiči, mezi homosexuálními páry a při zacházení s handicapovanými lidmi.

Pachatelé domácího násilí obvykle představují osobu „dvojitou tvář“. Na veřejnosti se prezentují jako sympatičtí, pozorní a komunikativní lidé, ale v soukromém životě je to osoba násilná, brutální a bezohledná. Podle Buskotteho má násilí původ v násilí. Znamená to, že kdo byl jako dítě bit, bude s největší pravděpodobností bít také svoje děti. Tento mechanismus ovšem není v žádném případě bezpodmínečný. Ne z každého chlapce, který byl jako dítě doma bit, se později stane pouliční rváč.⁸

„V laické veřejnosti je zakořeněná představa, že pachatel domácího násilí je primitivní, nevzdělaná, vzteklá, impulzivní a vždy útočná osoba, která se na první pohled liší od

⁸BUSKOTTE, Andrea, VANÍČKOVÁ HORNÍKOVÁ, Lucie, ed. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Brno: ComputerPress, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6.

slušného člověka“.⁹ Přesto z praktických poznatků vyplývá, že pachatelem domácího násilí je často osoba vzdělaná, inteligentní, úspěšná a společenská.

Skupina pachatelů domácího násilí se dá popsat několika základními charakteristikami, které se objevují u většiny pachatelů: násilníci pocházejí ze všech socioekonomických, etnických, rasových a náboženských skupin, jejich chování doma se výrazně liší od chování na veřejnosti, jsou extrémně žárliví a majetničtí, kontrolují své partnerky/partnery, pokoušejí se partnerku/partnera izolovat od rodiny a přátel, zastávají tradiční rozdělení rolí ve vztahu, často je u nich přítomen alkohol a drogy, z násilí viní partnera/partnerku, drogy či alkohol, násilníci zlehčují závažnost situace způsobenou násilím.¹⁰

2.1.1 Typologie násilných mužů

- Kontrolor: pokládá osobu ohroženou domácím násilím za svůj majetek, za objekt, který může ovládat přesvědčováním, hrozbami či použitím síly.
- Obránce: cítí se silný pouze tehdy, když je na něm ohrožená osoba citově závislá a je na něho zcela odkázaná.
- Validátor: pochybuje sám o sobě, jeho sebeúcta je závislá na přijetí a potvrzení druhých. Osobu ohroženou domácím násilím zastrašuje, vyhrožuje ji a vyvolává výčitky svědomí.
- Inkorporátor: nevidí žádnou oddělenost sebe a ohrožené osoby. Přivlastnění ohrožené osoby mu dovoluje získat určitý stupeň sebeúcty, ale zároveň v něm vyvolává strach, co by se stalo, kdyby ji ztratil, přišel o ni.¹¹

⁹ČÍRTKOVÁ, Ludmila a Petra VITOUŠOVÁ. *Pomoc obětem (a svědkům) trestných činů: příručka pro pomáhající profese*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2014-2.

¹⁰MARTINKOVÁ M. a R. MACHÁČKOVÁ. *Vybrané kriminologické a právní aspekty domácího násilí*. První vydání. Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci, 2001.

¹¹ŠEVČÍK, Drahomír a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Domácí násilí: kontext, dynamika a intervence*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-690-2.

2.2 Osoba ohrožená

Jedná se o osobu, proti níž domácí násilí ze strany násilné osoby směřuje. Tato osoba většinou žije s násilnou osobou ve společném obydlí, popřípadě je či byla spolu s násilnou osobou v intimním, rodinném či jiném obdobném vztahu.

Obětí domácího násilí se může stát v podstatě kdokoli, může se jednat o současné nebo bývalé manžele či partnery, druha, družku, děti, rodiče, osoby duševně nebo fyzicky postižené, cizince, uprchlíky atd.

Jen málokdo si uvědomuje, že často bizarní a nepochopitelné reakce chování oběti, např. v podobě obhajoby chování agresora, či maskování stop po zranění, vznikají nikoli jako příčina, ale pouze jako obrana proti násilí. Jedná se o „*normální reakce na nenormální situaci*“¹², v níž se ohrožená osoba právě nachází.

2.3 Ženy jako osoby ohrožené domácím násilím

Převážnou část obětí domácího násilí tvoří ženy. Model typické ženy ohrožené domácím násilím nebyl dosud zcela jednoznačně stanoven. Současná literatura však již nyní uvádí některé typické znaky, které taková žena vykazuje. Mezi takové patří materiální závislost na partnerovi, podřízenost a poslušnost, udržování minimálních či žádných kontaktů s dalšími lidmi, omlouvání partnerova chování, vystrašenost. Takové ženy často trpí pocitem bezmoci a bezcennosti, pocity viny, jsou silně emocionálně závislé na partnerovi.¹³

Násilí mezi mužem a ženou je specifické intimními vztahy. Z důvodu dokonalé znalosti druhé osoby, jejích reakcí, slabých stránek a citlivých míst se otevírá prostor k odehrávání násilných útoků v podstatě kdykoliv – bez kontroly zvenčí. Čím bližší si jsou a čím lépe se znají, o to přesněji vědí, kde zaútočit. Najít slabá místa toho druhého pak nečiní agresorovi

¹²ŠEVČÍK, Drahomír a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Domácí násilí: kontext, dynamika a intervence*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-690-2.

¹³ŠEVČÍK, Drahomír a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Domácí násilí: kontext, dynamika a intervence*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-690-2.

žádný problém. Lidé, kteří se na takový pár dívají zpovzdálí, si většinou ničeho nevšimnou. Násilí se dokonce může navenek jevit jako „úžasný vztah“ plný lásky.¹⁴

Případy domácího násilí nemají nikdy okamžité, jednoduché a jednoznačné řešení. Rozhodnutí týrané ženy odejít z násilného vztahu může trvat i několik let. Ženy bývají často zastrašovány výhrůžkami: *Když odejdeš, dokážu, že jsi neschopná matka, vezmu ti děti a už je nikdy neuvidíš! Zohavím tě tak, že už se na tebe v životě žádný chlap ani nepodívá! Zabiju ti toho blbýho čokla! Zabiju tebe i děti!* Po zkušenostech s násilnými partnery mají ženy všechny důvody výhrůžkám věřit. Odchod od takového partnera je nejnebezpečnějším okamžikem násilného vztahu, neboť obvykle dochází k nejzávažnějším násilným aktům, včetně pokusů o vraždu a dokonané vraždy.¹⁵

2.4 Muži jako osoby ohrožené domácím násilím

Dlouhá léta nikdo nevěřil tomu, že se i muži mohou stát oběťmi domácího násilí. Stále totiž přetrvává důraz na ženy coby oběti, ale je čím dál zřejmější, že muži se jimi mohou také stát.¹⁶

Pokud jsou muži osobou ohroženou domácím násilím, pak se tak děje především v partnerských vztazích. To znamená, že byly oběťmi násilných manželek, partnerek anebo jiných mužů. Často také dochází k transgeneračním problémům, kdy se do konfliktu dostávají otec se svým synem, příp. prarodič s vnukem.¹⁷

U mužů je signifikantně menší pravděpodobnost, že utrpí nějaké zranění, přesto přibližně polovina mužů utrpěla v důsledku použití násilí ze strany své partnerky zranění minimálně při jedné příležitosti. Muži si velice často nechávají svůj problém pouze pro sebe,

¹⁴BUSKOTTE, Andrea, VANÍČKOVÁ HORNÍKOVÁ, Lucie, ed. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Brno: ComputerPress, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6.

¹⁵ŠEVČÍK, Drahomír a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Domácí násilí: kontext, dynamika a intervence*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-690-2.

¹⁶CONWAY, Helen L. *Domácí násilí: příručka pro současné i potenciální oběti se zákonem č. 135/2006 Sb. platným od 1. ledna 2007*. Praha: Albatros, 2007. Albatros Plus. ISBN 978-80-00-01550-7.

¹⁷BUSKOTTE, Andrea, VANÍČKOVÁ HORNÍKOVÁ, Lucie, ed. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Brno: ComputerPress, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6.

nevyhledávají lékařskou pomoc. Děje se tak kvůli postoji společnosti, která ještě nepochopila, že oběti násilí mohou být skutečně i muži.¹⁸

Muži jsou vystaveni především emocionálnímu násilí (nadávky, ponižování), fyzickému násilí (bití, údery pěstí, vytrhávání vlasů, házení věcí např. lahve, vázy, nože), využívání dětí (zamezení kontaktu s dítětem, navádění dětí proti muži apod.), hrozbám a zastrahování (opustí ho, o všechno ho připraví, ztratí veškerý kontakt s dětmi apod.).¹⁹

Ženy často užívají při násilí zbraň. Užití zbraně můžeme jednoduše odůvodnit tím, že ženy jsou na rozdíl od mužů menšího tělesného vzrůstu a zdatnosti. Při fyzickém útoku, kdy mají tzv. „holé ruce“ nebývají jeho následky tak fatální, jako v situaci, kdy tuto svoji „nedostatečnost“ kompenzují právě použitím zbraně v podobě jakéhokoli předmětu, který mají v dané chvíli v dosahu.

Není však podstatné, kdo na kom se dopouští násilí, důležité je vnímat domácí násilí jako závažný problém. Patří mezi naše možnosti nabídnout obětem pomoc a ochranu a zabránit, aby byly jakýmkoliv způsobem diskriminovány či zesměšňovány.²⁰

2.5 Děti jako oběti domácího násilí

Jedním z dalších dramatických aspektů domácího násilí je to, že se násilí v rodině týká i malých dětí. Ty jsou buď bity, nebo se násilí účastní pasivně tím, že musí přihlížet, jak je jejich matka nebo otec týráni. Obě tyto formy mají své negativní dopady na další vývoj dítěte jak po stránce citové, rozumové, tak i mravní. Nelze jednoznačně říci, která z forem je pro dítě nebezpečnější, a lze je postavit na roveň.

V důsledku těchto faktorů se mohou děti samy stát agresivními osobami, trpět poruchami pozornosti, depresemi a podobně. Mnohé dívky si později najdou stejně agresivního

¹⁸BUSKOTTE, Andrea, VANÍČKOVÁ HORNÍKOVÁ, Lucie, ed. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Brno: ComputerPress, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6.

¹⁹CONWAY, Helen L. *Domácí násilí: příručka pro současné i potenciální oběti se zákonem č. 135/2006 Sb. platným od 1. ledna 2007*. Praha: Albatros, 2007. Albatros Plus. ISBN 978-80-00-01550-7.

²⁰BUSKOTTE, Andrea, VANÍČKOVÁ HORNÍKOVÁ, Lucie, ed. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Brno: ComputerPress, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6.

partnera, jako byl jejich otec, a mnoho synů se později chová také naprosto stejně ke svým vlastním partnerkám.²¹

Mezi nejčastější druhy násilí páchané na dětech patří tělesné týrání, psychické týrání, pohlavní zneužívání, citové týrání a zanedbávání.

Tělesné týrání je definováno jako tělesné ublížení na zdraví, anebo nezabránění ublížení či utrpení dítěte, včetně jeho úmyslného otrávení nebo udušení.

Pohlavní zneužívání je nepatřičné vystavení dítěte pohlavnímu kontaktu, činnosti či chování. Zahrnuje jakékoli pohlavní dotýkání, styk či vykořisťování kýmkoli, komu bylo dítě svěřeno do péče, anebo kýmkoli, kdo dítě zneužívá.

Citové týrání zahrnuje chování, které má závažný negativní vliv na citový vývoj jeho chování. Může mít formu verbálních útoků na sebevědomí dítěte, opakované ponižování dítěte či jeho zavrhování, vystavování dítěte násilí nebo vážným konfliktům doma.

Zanedbávání je pojímáno jako jakýkoliv nedostatek péče, který způsobuje vážnou újmu ve vývoji dítěte anebo ohrožuje dítě samé.²²

Rodina je primární místo, kde se člověk vyvíjí a přenáší si zkušenosti do svého života. Děti si utváří představu o chování v rodině, manželství, v práci a budují si hodnotovou hierarchii. Pokud dítě vyrůstá v milovaném prostředí, kde má lásku, pochopení, tolerance a důvěra mezi jednotlivými členy rodiny zásadní význam, je velmi pravděpodobné, že tyto děti budou samy v dospělém věku chápat rodinu na podobných principech. Pokud je ovšem s dítětem zacházeno zvláště hrubým způsobem, děti si tento vzor přenesou do své budoucí rodiny z jednoduchého důvodu, protože neví, že by to mohlo fungovat jinak. Příčinami domácího násilí páchaného na dětech mohou být psychopatická osobnost rodiče, psychické choroby, závislosti rodičů, kriminalita v rodině, nezaměstnanost a rozvodovost, nebo je to styl výchovy – dobrovolný nebo získaný (ze své rodiny od otce nebo matky).

²¹BUSKOTTE, Andrea, VANÍČKOVÁ HORNÍKOVÁ, Lucie, ed. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Brno: ComputerPress, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6.

²²GJURIČOVÁ, Šárka, Jana KOCOURKOVÁ a Jiří KOUTEK. *Podoby násilí v rodině*. Praha: Vyšehrad, 2000. ISBN 80-7021-416-3.

Každý rodič někdy udělá chybu. Svého počínání pak lituje a snaží se ze svých omylů poučit. Jsou však i rodiče, kteří svým dětem ubližují cíleně a ničí je prakticky až do jejich dospělosti.

Děti potřebují být v kontaktu se zodpovědnou a důvěryhodnou dospělou osobou, která je schopna jim dodat odvalu k tomu, aby se otevřely a vyjádřily, co cítí a co mají na srdci. Nejdůležitější je kontakt s matkou, které se mohou svěřit ve svých obavách a o svém vnímání situace. Matka by měla dítěti pokaždé velmi srozumitelně vysvětlit, co se přihodilo a ujistit dítě, že to není jeho chyba. Také rozhovor s třetí osobou (babičkou, tetičkou, učitelem) dítěti v jeho trápení velmi pomáhá.²³

Vzhledem k tomu, že děti většinu času během dne tráví v předškolním nebo školním zařízení, vyučující může být prvním člověkem, který odhalí, že s dítětem nebo jeho rodinou není něco v pořádku. Každý profesionál pracující s rodinou by měl znát záchrannou síť sociálních služeb ze státního i nestátního sektoru ve svém okolí, protože řada obětí si není vědoma možné pomoci, neví, kam se obrátit.

2.6 Senioři jako osoby ohrožené domácím násilím

Senioři patří mezi nejvíce znevýhodněnou skupinu obyvatel a to převážně senioři znevýhodnění svým zdravotním stavem, kteří jsou odkázáni na pomoc jiných osob. Senioři se mohou stát obětí všech forem domácího násilí, jako je tělesné týrání (aktivní a pasivní forma týrání), psychické a citové týrání, sexuální obtěžování a zneužívání, finanční a materiální zneužívání, zanedbávání péče. Specifickou kategorií násilí na seniorech je nerespektování lidské důstojnosti, o níž se hovoří především v souvislosti s institucionální péčí.

Špatného nakládání se starými lidmi se dopouštějí především jejich příbuzní, což pomoc seniorům ztěžuje. Senioři danou skutečnost totiž skrývají, protože se za ni stydí, nebo v důsledku nemoci (demence či deprese) nejsou schopni násilí rozpoznat a oznámit. Pokud je násilnou osobou potomek, senioři danou situaci neohlásí. Mají pocit vlastního selhání ve výchově potomka, bojí se reakce okolí a většinou jsou na svém trýzniteli existenčně

²³BUSKOTTE, Andrea, VANÍČKOVÁ HORNÍKOVÁ, Lucie, ed. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Brno: ComputerPress, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6.

závislí. Mají strach z přemístění do ústavní péče. Mohou mít strach z odplaty či stupňování útoků ze strany násilné osoby, nebo že zůstanou sami.

Násilí na seniorech mohou identifikovat a ohlásit poskytovatelé sociálních služeb (pracovníci pečovatelské služby) a zdravotničtí pracovníci (lékař, sestra), kteří obvykle jako jedni z mála cizích osob vstupují do domácího prostředí, dále členové rodiny či jiní příbuzní, popř. přátelé či sousedé seniora.

Z jednoho výzkumu vyplynulo, že děti, které daly svému rodiči facku nebo jej udeřily, proto měly stejné důvody, jaké udávali rodiče, kteří udeřili své dospělé dítě. Důvodem bylo usměrnění buď rodiče, nebo dítěte. V této souvislosti je důležité si uvědomit, že senior nemusí být vždy vděčným příjemcem péče a už vůbec nemusí být nekonfliktním členem rodiny. To však může platit i pro ostatní členy domácnosti.²⁴

Chceme-li domácímu násilí předcházet, musíme jej nejprve řádně a jasně identifikovat se všemi jeho podobami a formami, poznat jeho dynamiku a projevy tak, abychom byli schopni činit účinné kroky k jeho předcházení. Je nutné, aby pracovníci, kteří se s problematikou domácího násilí zabývají, byli schopni reagovat na sebemenší náznaky vzniku i té nejmírnější formy domácího násilí.²⁵

Domácí násilí není soukromou záležitostí – netýká se pouze obětí a násilníků, je to problém celé společnosti. Násilí je útok na základní lidská práva oběti a to je pochopitelně nezákonné.²⁶

Závěr

V souvislosti s domácím násilím byly specifikované rizikové skupiny ve dvou základních skupinách, kterými jsou pachatelé domácího násilí a osoby ohrožené domácím násilím.

²⁴ŠEVČÍK, Drahomír a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Domácí násilí: kontext, dynamika a intervence*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-690-2.

²⁵ŠEVČÍK, Drahomír a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Domácí násilí: kontext, dynamika a intervence*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-690-2.

²⁶BUSKOTTE, Andrea, VANÍČKOVÁ HORNÍKOVÁ, Lucie, ed. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Brno: ComputerPress, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6.

Dále se obě uvedené skupiny rozdělily dle genderu na muže a ženy, a k tomuto dělení byly ještě přiřazeny děti a senioři, čímž se vytvořilo základní vymezení rizikových skupin.

Pro praxi je velmi důležité mít vytvořený co nejspolehlivější přehled o různých typech osob, které se dopouštějí domácího násilí. Tyto klasifikace mají za cíl dát praxi co možná nejpřehlednější a nejjednodušší návod, podle kterého bude možné násilné osoby identifikovat a na základě této identifikace přijmout patřičná opatření.

Domácí násilí páchané na ženách je jedním z největších problémů týkajících se porušování lidských práv a také ho můžeme označovat za jeden z největších celosvětových problémů.

Je nutné si ale uvědomit, že ačkoliv se v roli pachatele domácího násilí ocitají častěji muži, dopouštějí se jej také ženy, a že nelze na každého muže hledět jako na násilníka. Je však pravdou, že muži jsou ohroženi domácím násilím dvakrát méně než ženy. Představa žen jakožto násilných osob nekorresponduje s tradičním pojetím ženské role.

Děti jsou spolu s ženami nejčastější skupinou, která se stává oběťmi domácího násilí v rámci rodiny. Do domácího násilí jsou vtaženy děti všech věkových kategorií od kojenců až po mladistvé. Pokud se dítě potýká s domácím násilím po delší časové období, existuje relativně velká pravděpodobnost, že se na něm celá tato situace podepíše velmi negativním způsobem.

Další skupinou osob ohrožených domácím násilím jsou staří lidé. Statistiky domácího násilí ukazují jen malý výskyt tohoto jevu, jelikož oznámené případy tvoří minimum a mnohé násilné jednání zůstává skryto.

3 PRÁVNÍ ÚPRAVA A OCHRANY PŘED DOMÁCÍM NÁSILÍM

Novodobé české právo vždy zakazovalo násilí proti člověku a postihovalo je sankcemi, a to i vězením. Museli jsme ale čekat dlouhá léta, než čeští zákonodárci pochopili, že domácí násilí je tak specifické a protiprávní jednání, že na ně v zákonech nestačí obecné zákazy a tresty, ale že vyžaduje speciální právní normu.²⁷

Výňatek z Ústavy České republiky a Listiny základních práv a svobod:

„Podle článku 1. Listiny základních práv a svobod jsou lidé svobodní a rovní v důstojnosti a právech. Základní práva a svobody se zaručují všem bez jakékoliv diskriminace. Listina stanoví, že každý má právo, aby byla zachována jeho lidská důstojnost, osobní čest, dobrá pověst a chráněno jeho jméno. Stejná ochrana je používána i pro rodiny a rodičovství, neboť podle článku 32 Listiny základních práv a svobod, jsou rodičovství a rodina pod ochranou zákona. Zaručena je též zvláštní ochrana mladictvích a dětí. Z této skutečnosti pramení povinnost státu chránit základní práva a svobody svých občanů, stát nemůže a nesmí tolerovat žádné porušování základních práv a svobod, a to ani, pokud k nim dochází v okruhu blízkých osob, v rodině za dveřmi společného obydlí.“²⁸

Ochrana před domácím násilím je upravována v České republice zákonem č. 40/2009 Sb., trestním zákoníkem, zákonem č. 135/2006 Sb., kterým se mění některé zákony v oblasti ochrany před domácím násilím, zákonem 273/2008 Sb., o Policii České republiky, zákonem č. 200/1990 Sb., o sociálních službách.

Dne 14. března 2006 schválil český parlament zákon č. 135/2006 Sb., kterým se mění některé zákony v oblasti ochrany před domácím násilím. Tento zákon, účinný od 1. ledna 2007, obsahuje prakticky jen paragrafy, kterými se mění jiné zákony: zákon o Policii České republiky, občanský soudní řád, trestní zákon a zákony o sociálním zabezpečení.²⁹

²⁷CONWAY, Helen L. *Domácí násilí: příručka pro současné i potenciální oběti se zákonem č. 135/2006 Sb. platným od 1. ledna 2007*. Praha: Albatros, 2007. Albatros Plus. ISBN 978-80-00-01550-7.

²⁸Zákon č. 1/1993 Sb., Ústava České republiky, Zákon č. 2/1993 Sb., Listina základních práv a svobod.

²⁹CONWAY, Helen L. *Domácí násilí: příručka pro současné i potenciální oběti se zákonem č. 135/2006 Sb. platným od 1. ledna 2007*. Praha: Albatros, 2007. Albatros Plus. ISBN 978-80-00-01550-7.

Jestliže jednání násilné osoby naplní znaky trestného činu, zahájí orgány činné v trestním řízení úkony trestního řízení pro podezření ze spáchání některého z trestných činů vymezeným v zákoně č. 40/2009 Sb., trestní zákoník.

Nejčastěji se jedná o trestný čin týrání osoby žijící ve společném obydlí, který je vymezen v § 199 zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník. V takovém případě není třeba k trestnímu stíhání souhlasu poškozeného, jelikož je takové rozhodnutí výhradně v rukou orgánů činných v trestním řízení.

Souhlas k trestnímu stíhání musí udělit poškozený, pokud jde o:

- Trestný čin těžkého ublížení na zdraví dle § 145
- Ublížení na zdraví dle § 146
- Omezování osobní svobody dle § 171
- Vydírání dle § 175
- Znásilnění dle § 185

Tento souhlas může vzít poškozený kdykoli zpět, do doby, než se odvolací soud odebere k závěrečné poradě. Mějme ale na paměti, že jednou odepřený souhlas již nelze znovu udělit.

V případě méně závažného jednání, jehož společenská nebezpečnost je nepatrná, bude domácí násilí kvalifikováno dle zákona č. 200/1990 Sb., o přestupcích. Nejčastěji jde o přestupky proti občanskému soužití dle § 49 zákona o přestupcích, jehož se dopustí ten, kdo:

- Jinému ublíží na cti tím, že ho urazí nebo vydá v posměch
- Jinému z nedbalosti ublíží na zdraví
- Úmyslně naruší občanské soužití vyhrožováním újmou na zdraví, drobným ublížením na zdraví, nepravdivým obviněním z přestupku, schválnostmi nebo jiným hrubým jednáním.

Novelou zákona č. 273/2008 Sb., o Policii ČR se od 1.1.2009 mění podmínky pro vykazání, které jsou nově uvedeny v hlavě VII § 44 - § 47. Tyto změny přinesly policii výrazné posílení zákonných prostředků k efektivní ochraně obětí domácího násilí.³⁰

³⁰Zákon č. 273/2008 SB., o Policii České republiky.

Problematika domácího násilí nespadá pouze do oboru práva trestního. Právní řád České republiky nabízí obětem domácího násilí i soukromoprávní ochranu. Protože však je velmi složité upravit všechny situace, ve kterých může k domácímu násilí dojít (manželské soužití, soužití druhá a družky, vícegenerační soužití, soužití s dětmi či bez dětí, rozvodové období, porozvodové období), může se zdát současná úprava zákonů nepřehledná. Úpravu soukromoprávní ochrany můžeme nalézt jak v hmotně právních (Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, zákon č. 94/1963 Sb., zákon o rodině), tak v trestněprávních (zákon č. 99/1963 sb., občanský soudní řád) zákonech.

3.1 Institut vykázání

V případech domácího násilí je role policie velmi důležitá. Zákon o Policii ČR umožňuje policii zasáhnout na ochranu osob ohrožených domácím násilím ještě dříve, než chování násilníka dosáhne intenzity trestného činu a v jeho důsledcích dojde k narušení fyzického nebo psychického zdraví ohrožené osoby.

Vykázat osobu je oprávněn policista služebně zařazený u Policie České republiky, služby kriminální policie a vyšetřování a služby pořádkové policie, pokud byl k posuzování incidentů se znaky domácího násilí řádně proškolen, vyjma policistů zařazených u hlídkové služby.³¹

Je důležité si uvědomit, že vykázání není sankcí. Jde o preventivní opatření, které má zajistit, aby nedocházelo k dalšímu násilí a poskytnout oběti dostatek času, aby zhodnotila svou situaci a našla vhodné řešení.

Vykázání je postaveno v zákoně tak, že pokud lze na základě zjištěných skutečností, zejména s ohledem na předcházející útoky, důvodně předpokládat, že se osoba dopustí nebezpečného útoku proti životu, zdraví nebo svobodě nebo zvláště závažného útoku proti lidské důstojnosti, je policista oprávněn vykázat tuto osobu z bytu či domu společně

³¹Závazný pokyn policejního prezidenta č. 166/2009, čl. 1, věcná příslušnost.

obývaného s útokem ohroženým jedincem, jakož i z bezprostředního okolí společného obydlí.³²

V praxi policista zjistí pomocí lustrace, zda už Policie ČR v minulosti řešila incidenty v této domácnosti. Dále posuzuje aktuální situaci na místě (intenzita útoku, jeho průběh). Pro zjednodušení a zkvalitnění práce policie byla vytvořena speciální diagnostická metoda SARA DN (SpousalAssault Risk Assessmet), díky které může proškolená osoba na základě odborného výcviku zjistit rizikové faktory a kvalifikovaně odhadnout riziko dalšího domácího násilí. Po zjištění všech uvedených skutečností má policie pravomoc pachatele z bytu okamžitě vykázat (je-li přítomen), uložit zákaz vstupu (nachází-li se osoba násilná v danou chvíli ve společně obývaném obydlí) na dobu deseti dnů a zabránit mu v přístupu jednoduše tím, že mu odebere klíče. Pokud se pachatel proti rozhodnutí policie brání, vzdoruje anebo odmítá z bytu odejít, může být předběžně zadržen.

Vykázání trvá po dobu 10 dní ode dne jeho provedení, tuto dobu nelze za žádných okolností zkrátit.³³

Policista oznámí ústně oběma aktérům rozhodnutí o vykázání a předá jim proti podpisu písemné potvrzení o vykázání.

Vykázaná osoba má svá práva a povinnosti. Mezi její povinnosti patří: opustit prostor vymezený policistou v potvrzení o vykázání, zdržet se vstupu do tohoto prostoru, zdržet se styku nebo navazování kontaktu s ohroženou osobou a vydat policistovi na jeho výzvu všechny klíče od společného obydlí. Mezi její práva náleží zejména právo vzít si ze společného obydlí věci sloužící jeho potřebě, osobní cennosti a osobní doklady.

Ohrožené osobě policista poskytne poučení o možnosti podat návrh na vydání předběžného opatření podle občanského soudního řádu, o možnosti využití psychologických, sociálních nebo jiných služeb v oblasti pomoci obětem domácího násilí a o následcích, pokud vědomě uvedla nepravdivé údaje, k nimž policista při vykázání přihlíží.

Osobě násilné poskytne policista informace o možnostech ubytování.³⁴

³²ŠEVČÍK, Drahomír a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Domácí násilí: kontext, dynamika a intervence*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-690-2.

³³BUSKOTTE, Andrea, VANÍČKOVÁ HORNÍKOVÁ, Lucie, ed. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Brno: ComputerPress, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6.

Policie je orgán, na který se můžeme obrátit 24 hodin denně a který je mimo jiné také povinen proti pachateli přiměřeně zakročit. Na policii se můžeme obrátit telefonicky (linka 158), osobně a to samozřejmě platí i pro podání trestného oznámení. Policie ČR svým rozhodnutím o vykázání nebo o zákazu vstupu chrání ohrožené soby před osobou násilnou teritoriálně.

Pracovníci intervenčního centra do 48 hodin kontaktují osobu ohroženou a nabídnou jí pomoc. Využití nebo nevyužití této nabídky je zcela ponecháno na úvaze osoby ohrožené.

Smyslem institutu vykázání je tedy eliminovat počet násilných incidentů a započít proces pomoci oběti domácího násilí. Zákony nemají kouzelnou moc. Ve většině případů přinutí policejní vykázání nebo soudní předběžné opatření agresora k tomu, aby si rozmyslel, co dělá, a násilí přestane. Budiž ale řečeno, že žádný policejní, ani soudní zákaz nemůže sám o sobě zajistit, aby násilí přestalo.³⁵

³⁴ŠEVČÍK, Drahomír a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Domácí násilí: kontext, dynamika a intervence*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-690-2.

³⁵CONWAY, Helen L. *Domácí násilí: příručka pro současné i potenciální oběti se zákonem č. 135/2006 Sb. platným od 1. ledna 2007*. Praha: Albatros, 2007. Albatros Plus. ISBN 978-80-00-01550-7.

4 POSLÁNÍ INTERVENČNÍHO CENTRA

Intervenční centra jsou specializovanými zařízeními sociálních služeb, poskytujících odbornou sociálně právní pomoc ohroženým osobám a koordinující spolupráci mezi dalšími navazujícími službami sociální i zdravotnické záchranné sítě v daném regionu včetně neziskových organizací.³⁶

Intervenční centra fungují v ČR od 1. 1. 2007, tehdy vešel v platnost nový zákon 135/2006 Sb., Zákon na ochranu před domácím násilím.

Intervenční centra poskytují osobám ohroženým násilným chováním individuální psychologickou a nehmotnou sociální pomoc ambulantní povahy, terénní nebo pobytové služby. Tyto služby zahrnují sociálně terapeutické činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. Pobytové služby navíc ještě zahrnují poskytnutí ubytování a pomoc při zajištění stravy. Oběti domácího násilí i s dětmi mohou využít tzv. krizová lůžka. Tato služba je sice krátkodobá (většinou na jednu noc s možností prodloužení až na sedm nocí), ale poskytuje osobám v nouzi nocleh a stravu do doby, než se zorientují ve své nové životní situaci.³⁷

Intervenční centra spolupracují s ostatními intervenčními centry, poskytovateli jiných sociálních služeb, orgány sociálně-právní ochrany dětí, obcemi a dalšími orgány veřejné správy, zejména pak s obecní policií a Policií ČR. Policie je povinna předat hlášení o domácím násilí intervenčnímu centru ve svém kraji do 24 hodin od okamžiku vykazání či zákazu vstupu, přičemž není nutný souhlas ohrožené osoby. Pracovníci intervenčního centra jsou povinni kontaktovat osobu, která byla v rozhodnutí o vykazání ze společného obydlí označena za ohroženou osobu, a to ve lhůtě nejpozději do 48 hodin od doručení podnětu policií, jinak vždy bezodkladně poté, co se dozví o ohrožení osoby násilným chováním.

Intervenční centrum je povinno oznamovat příslušnému krajskému úřadu počet osob ohrožených násilným chováním, kterým byla poskytnuta pomoc.

³⁶BUSKOTTE, Andrea, VANÍČKOVÁ HORNÍKOVÁ, Lucie, ed. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Brno: ComputerPress, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6.

³⁷ŠEVČÍK Drahomír a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Domácí násilí: kontext, dynamika a intervence*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-690-2.

Personálně je činnost intervenčních center zajištěna proškolenými pracovníky, kteří mají pro tuto službu oprávnění. Tito pracovníci jsou vázáni mlčenlivostí a mají ze zákona povinnost se dále o soukromí svých klientů nevyjadřovat a držet je v tajnosti. Referovat o situaci ohrožené osoby bez jejího souhlasu je protizákonné.

Veškeré služby intervenčních center jsou poskytovány bezplatně.³⁸

4.1 Azylové domy

Azylový dům je především bezpečné místo, kam se může týraná žena uchýlit před násilím – ať už dočasně, nebo ho využít jako odrazový můstek po opuštění vztahu pro vybudování nového života. Azylové domy mohou být zřízeny nezávisle některou charitativní organizací. Azylový dům je místo, kde se žena může zotavit z následků násilí a začít se rozhodovat sama za sebe o tom, co chce dělat v budoucnosti. Pokud chce, dostane se jí rady a s ní přijde i podpora.³⁹

Služeb, které azylové domy nabízí, mohou osoby ohrožené násilím využít tehdy, když se ve svém vlastním domě necítí v bezpečí a nemají nikoho, na koho by se mohly obrátit, anebo z jakéhokoli důvodu nechtějí využít pomoci, kterou jim nabízí jejich rodina, přátelé nebo známí. S pomocí tohoto specializovaného zařízení mohou počítat, i když už policie agresivního partnera z bytu vykázala a zakázala mu přístup na určitou dobu, a přesto se tato osoba cítí být ve velkém ohrožení.⁴⁰

Má-li žena někoho, kdo stojí při ní, a o kom ví, že se na něj může za každých okolností obrátit, velice jí to pomáhá, stabilizuje ji to a dodává potřebnou odvahu jednat.

³⁸BUSKOTTE, Andrea, VANÍČKOVÁ HORNÍKOVÁ, Lucie, ed. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Brno: ComputerPress, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6.

³⁹CONWAY, Helen L. *Domácí násilí: příručka pro současné i potenciální oběti se zákonem č. 135/2006 Sb. platným od 1. ledna 2007*. Praha: Albatros, 2007. Albatros Plus. ISBN 978-80-00-01550-7.

⁴⁰BUSKOTTE, Andrea, VANÍČKOVÁ HORNÍKOVÁ, Lucie, ed. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Brno: ComputerPress, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6.

Závěr

Domácí násilí je patologický jev, se kterým musí daná společnost bojovat, jelikož jeho oběti jsou velmi traumatizovány. Oběti domácího násilí žijí neustále ve strachu, že budou opět napadeny a týrány blízkými osobami.

Domácí násilí zasahuje do našich práv, a proto je důležité, abychom věděli, že je tu nějaká instituce, která naše práva chrání. Lidé jsou před násilím a před porušováním jejich práv a svobod chráněni Ústavou ČR a Listinou základních práv a svobod. Ale i mezinárodními smlouvami a směrnicemi Evropské Unie (dále jen EU), kterými je Česká republika vázána. Zákon na ochranu před domácím násilím tvoří tři pilíře ochrany: Policii ČR, intervenční centra a soud.

Mimo tato opatření ze strany státu a zákonodárství je bezpochyby také třeba aktivní činnosti společnosti. Musíme být tomuto tématu rozhodně více otevření a připravení se k násilí správně postavit vždy, když s ním přijdeme do styku.

V České republice máme organizace, instituce či azylové domy, které se zabývají domácím násilím a nabízejí pomoc jeho obětem. Všechny tyto organizace nabízející pomoc obětem domácího násilí by měly společně spolupracovat.

Obětem domácího násilí je poskytována pomoc poradenská, sociální, právní, materiální, možnost azylového ubytování, anonymní telefonní linky a další pomoci.

Je nezbytné, aby pracovníci zabývající se problematikou domácího násilí byli schopni reagovat na sebemenší náznaky nebezpečí vzniku i té nejmírnější formy domácího násilí a tak předcházet jeho narůstání. Stejně tak by mělo být zájmem celé společnosti, aby i veřejnost reagovala na domácí násilí odmítavě a netolerantně.

Bez existence krizových center a všestranné pomoci odborníků jak v rovině soukromoprávní, tak trestní, ale i bez změny přístupu celé společnosti k domácímu násilí by byla sebelepší právní úprava neúčinná.

5 VÝČET ORGANIZACÍ NA POMOC PROTI DOMÁCÍMUNÁSILÍ

V České republice, stejně jako ve světě, byl zpočátku fenomén domácího násilí považován za něco, co se děje uvnitř rodiny a co se veřejnosti netýká. Postupem času, pod tlakem veřejného mínění, se problematika domácího násilí začala dostávat do podvědomí veřejnosti. V České republice došlo k zásadní změně v devadesátých letech, kdy se problematika domácího násilí dostala díky snahám neziskových organizací do kodifikace práva. Stejně jako v ostatních zemích tak i v České republice vzniklo několik organizací, jejichž cílem je pomáhat obětem domácího násilí a násilí předcházet.

5.1 Bílý kruh bezpečí

Bílý kruh bezpečí (dále jen BKB) je zapsaný spolek s působností v celé České republice, založený 4. září 1991 jako nezisková organizace pro pomoc obětem trestné činnosti a jejich rodinám. Celkem provozuje devět poraden, a to v Praze, Brně, Plzni, Liberci, Pardubicích, Českých Budějovicích, Jihlavě, Olomouci a Ostravě.

Posláním BKB sleduje tři cíle: poskytovat přímou pomoc obětem a svědkům trestných činů, podílet se na prevenci kriminality a usilovat o zlepšení práv a postavení poškozených v trestním řízení. Služby, které BKB poskytuje, jsou odborné, bezplatné a diskrétní. Pomoc v BKB poskytují odborně způsobilí poradci, především právníci, psychologové a sociální pracovníci.

Komplexní pomoc BKB je poskytována prostřednictvím:

- Bezplatné nonstop linky 116 006 – pro oběti kriminality a domácího násilí
- Celostátní síť poraden BKB
- Centrály BKB v Praze
- Intervenčního centra v Ostravě
- Klíčových sociálních pracovníků pro zvlášť zranitelné oběti a pozůstalé
- Linky BKB 257 317 110 – nonstop pomoc obětem a svědkům trestných činů
- DONA linky 251 511 313 – nonstop pomoc obětem domácího násilí

Na podobných linkách bezpečí vše obvykle začíná, když pak informaci o násilí převezme policie, nastupuje forenzní psycholog, který oběti pomáhá se s traumatizujícím zážitkem vyrovnat a posuzuje, jaké na ni měl dopady a to jak bezprostřední, tak dlouhodobé.

Posudek forenzního psychologa je jeden z důvodů, který může významně ovlivnit svým posouzením rozhodnutí soudu, jaké byly dopady trestního činu na oběť.

Od kontaktu s BKB můžeme očekávat:

- Poskytnutí bezpečného prostoru a podpory při ventilaci emocí (stud, ponížení, lítost, hněv zármutek, pocit viny aj.)
- Zmapování individuální situace, utřídění cílů a problémů
- Pomoc při hledání strategií (krátkodobých i dlouhodobých)
- Znovuobnovení pocitu bezpečí
- Prověření základních potřeb (zdraví, bydlení, finance, zaměstnání, vztahy aj.)
- Informování o nezavazujících službách, event. doporučení nebo zprostředkování takové služby
- Stanovení priorit, první nezbytné kroky k nápravě škod
- Nabídku nadstandardních služeb BKB v mimořádně závažných případech

Další činnosti Bílého kruhu bezpečí: předkládání podnětů k zákonodárným iniciativám, spolupráce při tvorbě zákonů, osvěta, například přednášky, semináře, konference, publikační aktivity, vlastní projekty a účast v mezinárodních projektech, spolupráce s nestátními organizacemi, státní správou a místní samosprávou ČR, zahraniční spolupráce – členství ve Victim Support Europe.

Školící a vzdělávací aktivity

Bílý kruh bezpečí je školícím akreditovaným střediskem se zaměřením na zlepšování výkonu spravedlnosti v praxi. Cílovými skupinami jsou: policisté, soudci, státní zástupci, soudní znalci, advokáti, sociální pracovníci, zdravotníci a studenti vysokých škol. Lektori BKB pravidelně přednášejí na Justiční akademii v Praze a v Kroměříži, na Policejní akademii v Praze, na Fakultě humanitních studií v Praze. BKB má širokou nabídku výcviků a přednášek, je pravidelným školitelem policejních pedagogů, metodiků a lektorů.

Publikační a osvětová činnost

Bílý kruh bezpečí vydává čtvrtletní periodikum Zpravodaj BKB zaměřený na sociální a právní situaci obětí trestných činů v ČR a v zahraničí.

Zpravodaj informuje: o nových trendech a doporučených postupech při pomoci obětem, o programech zaměřených na zlepšení postavení obětí trestných činů ve společnosti, o podnětech zaměřených na zlepšení postavení poškozených v trestním řízení, o prevenci

kriminality, o aktuálních novinkách ze všech pracovišť BKB. Bohatá je i ediční činnost zaměřená na oběti a svědky, BKB vydává zejména brožury a letáky, ale také plakáty a samolepky.⁴¹

5.2 Rosa

Nestátní nezisková organizace ROSA pomáhá ženám, které se staly obětí domácího násilí a jejich dětem od roku 1993. Nejprve jako nadace, od roku 1998 jako občanské sdružení, od roku 2014 jako spolek a od 1.1.2016, jako ROSA – centrum pro ženy.

Svou činnost zaměřuje na přímou komplexní pomoc ženám – obětem domácího násilí a jejich dětem a na prevenci tohoto jevu. Součástí pomoci je i odborné specializované poradenství a komplexní pomoc pro oběti domácího násilí, mezi niž patří: krizová intervence, sociálně-terapeutické poradenství, vytvoření bezpečnostního plánu, poskytování utajovaného azylového bydlení pro oběti domácího násilí a telefonická krizová pomoc pro všechny oběti domácího násilí.

Azylový dům s utajenou adresou pro ženy, oběti domácího násilí, v nepříznivé sociální situaci - umožňuje ženám a jejich dětem zajistit formou pobytové služby bezpečí před násilným partnerem. Služba poskytuje nejen ubytování, ale i odbornou péči formou sociálně právního a sociálně psychologického poradenství tak, aby se klientky dokázaly vyrovnat s prožitým násilím a vrátit se zpět do života bez násilí a vést samostatný život.

Bezplatné odborné sociální poradenství v oblasti domácího násilí - poskytuje ženám, které se staly obětí domácího násilí, odbornou sociálně právní pomoc, terapeutické poradenství a případně psychologickou pomoc. Tato odborná pomoc pomáhá ženám, aby se lépe orientovaly ve svých právech, našly odvalu a schopnost řešit svoji situaci, pochopit cyklus násilí a posílit jejich ochranu před dalším násilím v rodině.

Poskytování odborné telefonické pomoci – je zaměřena na pomoc všem obětem domácího násilí, které se ocitají v krizové životní situaci a nejsou schopny svou situaci řešit vlastními silami. Posláním služby je nejen krizová pomoc všem obětem domácího násilí v ohrožení

⁴¹Bílý kruh bezpečí [online]. [2017-1-3] Dostupný z:<https://www.bkb.cz/>

života, ale i odborná pomoc jejich blízkým, svědkům domácího násilí vedená zaškolenými zaměstnanci. Poskytovaná služba je bezplatná. Působnost telefonické krizové pomoci ROSA je celorepubliková.

ROSA pořádá pravidelné školení a semináře o domácím násilí pro odbornou veřejnost, sociální pracovníky, policisty, zdravotníky, pracovníky městských úřadů a studenty.⁴²

5.3 Persefona o.s.

Persefona o.s. je aktivní členskou organizací Výboru pro prevenci domácího násilí při Radě vlády České republiky pro rovné příležitosti žen a mužů. Vznikla v roce 2007 odloučením programu proti domácímu násilí Ligy lidských práv, který poskytoval pomoc obětem domácího násilí již od roku 1999.

Posláním organizace je působit ve společnosti tak, aby páčání násilí ve všech jeho formách a projevech bylo vnímáno a hodnoceno jako společensky neakceptovatelné, nezávisle na tom, mezi kým a kde je páčáno. Své poslání naplňuje organizace trojí cestou – odborným a sociálním poradenstvím, vzdělávací a informační činností a expertními aktivitami a interdisciplinární spoluprací. Hlavní pilíř činností organizace tvoří dlouhodobá a komplexní pomoc a podpora obětí domácího násilí, sexuálního zneužívání a znásilnění od 18 let a také těm, kteří se obětem uvedeného příkoří snaží pomoci. Informace poskytuje prostřednictvím internetových stránek www.persefona.cz⁴³

⁴²Nezisková organizace ROSA [online]. [2017-1-3] Dostupný z:<http://rosa-os.cz/>

⁴³Persefona o.s. [online]. [2017-1-3] Dostupný z:<http://www.persefona.cz/aktuality>

Závěr

Česká republika patří k zemím, která se k domácímu násilí postavila čelem. Zejména v posledních letech můžeme pozorovat značné pokroky. Obzvláště díky aktivitám neziskových organizací, občanských a zájmových sdružení je zde neustále podněcována snaha o řešení problému domácího násilí.

Tyto organizace nabízejí ambulantní, terénní i pobytové služby, také psychologickou a sociálně-právní pomoc. Oběti domácího násilí mohou buď přímo navštívit tyto organizace, nebo zavolat na telefonické linky, které poskytují nonstop služby. Na těchto telefonických linkách pracují lidé proškolení v problematice domácího násilí a osobám ohroženým mohou nabídnout možnost řešení daného problému, či poskytnout pomoc. Organizace spolupracují s právníky, psychology, sociálními pracovníky, ale i s jinými organizacemi.

Důležitá je prevence domácího násilí, protože domácí násilí má silný negativní vliv na další sociální vývoj obětí a také na celý jejich život. Cílem preventivních programů je předcházet vzniku domácího násilí, snižovat jeho následky popřípadě předcházet jeho opakování či stupňování tak, aby poškození ohrožených osob a to jak psychické, tak i fyzické, bylo co nejmenší.

Neméně důležitá je také práce s pachateli domácího násilí a jejich sociálně pedagogická terapie.

6 PROJEKTY V ČESKÉ REPUBLICE

Domácí násilí je nebezpečný jev především tím, že se jeho obětí může stát kdokoliv z nás. Proto je důležité předcházet tomuto jevu vhodnou prevencí. Veřejnost získává informace o domácím násilí z nejrůznějších zdrojů. Asi nejběžnějším jsou veřejné sdělovací prostředky (televize, rozhlas, noviny) a různé osvětové kampaně proti domácímu násilí. V posledních letech je problematika domácího násilí hodně medializovaná, což přispívá k lepší informovanosti veřejnosti o domácím násilí a tím pádem umožňuje pomoci více obětem. Jedním z cílů organizací zabývajících se domácím násilím je informování veřejnosti o tomto závažném problému. I když existuje spousta organizací, na které se může oběť domácího násilí obrátit, spousta internetových odkazů, které může navštívit, spousta odborníků, kteří jsou připraveni pomoci, problémem zůstává, že se o nich oběť nebo její blízcí často vůbec nedozvědí, nebo se jim nabízená pomoc zdá nedosažitelná. Proto by mělo být domácí násilí více propagováno a zviditelňováno, aby přispívalo na pomoc jeho obětem, k čemuž slouží i níže uvedené projekty.

6.1 První pomoc osobám ohroženým/postiženým (domácím) násilím

Jedná se o projekt Bílého kruhu bezpečí, který je podpořený Norskými fondy prostřednictvím Nadace Open Society Fund. Cílem bylo vybudování a provozování bezplatné telefonické linky s evropským harmonizovaným telefonním číslem 116 006. Projekt byl realizovaný od 1.7.2014 do 30.6.2016.

Linka poskytuje od 1.1.2015 v ČR okamžitou individuální, diskrétní a odbornou pomoc osobám ohroženým domácím násilím a ženám/mužům postiženým násilím. Pro volající je tato služba bezplatná. Konzultanti poskytují informace o právech obětí trestných činů a právech osob ohrožených domácím násilím, praktické rady v situaci rizika eskalace násilí, emocionální podporu včetně kontaktů na konkrétní nejbližší místo osobní pomoci v síti sociálních a právních služeb v ČR. V případě akutního ohrožení nabízí, eventuálně zprostředkovává, se souhlasem volajících okamžitou pomoc. Linka volajícím nabízí

prostor i pro opakovaný kontakt. V případě potřeby jsou poskytovány informace zaměřené na individuální ochranu a bezpečí.⁴⁴

6.2 Stop násilí pro zdravotnictví

Projekt nestátní neziskové organizace ROSA – centrum pro ženy, byl realizován v rámci Rozvojových projektů zdravotní péče Ministerstva zdravotnictví ČR v roce 2016.

Zdravotníci jsou jedni z prvních, kteří přicházejí do kontaktu s oběťmi domácího násilí. Není-li jejich pomoc adekvátní, může dojít k sekundární viktimizaci oběti. Viktimizace je proces, v němž se potencionální oběť stává obětí skutečnou. Název je odvozen z latinského pojmu *victima*- oběť.⁴⁵ Cílem projektu bylo zvýšení informovanosti o této oblasti mezi pomáhajícími zdravotními profesemi. Naplnění cílů bylo postaveno na komplexním vzdělávání klíčových profesí (pedagogové a studenti zdravotnických a lékařských škol). V rámci projektu byly realizovány semináře a konference pro zdravotníky.

6.3 Stop násilí v on-line prostředí

Projekt realizovaný nestátní neziskovou organizací ROSA v roce 2016. Projekt byl podpořen Nadací AVAST.

Cílem projektu bylo vzdělávání žen a jejich dětí v bezpečnostních tématech týkající se online prostředí: při využívání počítačů, tabletů a chytrých telefonů. Centrum ROSA pracovalo z hlediska bezpečí s rizikovou skupinou žen (a jejich dětí) ohrožených domácím násilím od jejich partnerů. Většina žen (98%), obětí násilí, které v ROSE hledají pomoc, zažívá psychické násilí, 90% vydírání, 82% kontrolu, 74% fyzické násilí, 15% stalking.

⁴⁴Projektová činnost. *Bílý kruh bezpečí* [online]. [2017-5-1] Dostupný z: <https://www.bkb.cz/onas/projektova-cinnost/>

⁴⁵ČÍRTKOVÁ Ludmila a František ČERVINKA. *Forenzní psychologie*, Vyd. 1. Praha 1994.

6.4 „Zpět do života“ – návrat žen, které se staly obětmi domácího násilí, do zaměstnání, zpět na trh práce

Projekt realizovaný nestátní neziskovou organizací ROSA v roce 2016.

Ženy, které zažívají opakované a dlouhodobé domácí násilí, bývají v důsledku manipulativních technik izolované, mohou mít nízké sebevědomí, snížené uplatnění na trhu práce. Většina obětí, které vyhledají pomoc, jsou v produktivním věku 30-45 let, s malými dětmi, na mateřské dovolené, v částečné či úplné závislosti na dávkách sociální podpory.

Smyslem projektu bylo po prvotním zvládnutí krize zajistit bezpečí, postupný návrat do plnohodnotného života – nejen bez násilí, ale i ze sociální a ekonomické izolace. Smyslem projektu proto bylo: posílení žen, znovunabytí ztraceného sebevědomí, zlepšení sebe prezentace, uplatnění na trhu práce, skloubení soukromého a pracovního života, předávání zkušeností mezi ženami v podobné životní situaci. Odbourání pocitu nejistoty, obav a strachu z neznámého. Navázání nových kontaktů, seznámení s jinými ženami, souznění s nimi. Poznání sama sebe, nácvik nových dovedností a způsobů chování.

Projekt byl podpořen v otevřeném grantovém řízení „Podpora rodičů samoživitelů“ nadací AGROFERT.

6.5 Stop násilí ve vztazích

Projekt nestátní neziskové organizace ROSA v roce 2016.

Cílem projektu bylo informovat potencionální oběti násilí ve vztazích, širokou veřejnost o dopadech násilí, možnostech pomoci, rizicích napadení, jejich minimalizaci. A to formou, která se osvědčuje v posledním roce v komunikaci: pomocí videa a obrazu šířenou elektronickými prostředky, podpořenou materiály na webových stránkách a tištěnými drobnými materiály, šířenými na střední školy, vysoké školy, do ordinací lékařů, což jsou místa, kde lze zachytit násilí ve vztazích ještě v počátku. Díky projektu podpořeným Nadačním fondem Slovak-Czech Women'sFund a společností Philip Morris byly natočené

nové preventivní spoty, vydali se letáčky a bylo financováno právní poradenství obětem domácího násilí.⁴⁶

6.6 Komplexní řešení problematiky domácího násilí a sexuálního násilí

Projekt organizace Persefona o.s. realizovaný 1.1.2016- 31.12.2016. Projekt byl podpořen Úřadem vlády České republiky.

Cílem projektu bylo snížení výskytu domácího násilí a sexuálního násilí ve společnosti pomocí kvalitativního a kvantitativního rozšíření služeb obětem a zvýšení kapacity terapie násilných osob. Projekt směřoval k zajištění dostupného a efektivního řešení konkrétní situace a návratu obětí a osob s potížemi se zvládáním agrese do běžného života a zdravého způsobu života.

Aktivity projektu: poskytování odborného právního, sociálního a psychologického poradenství obětem domácího násilí a sexuálního násilí a jejich blízkým, poskytování sociálních poradenství a terapie osobám, které mají potíže se zvládáním agrese, rozvoj profesionálních služeb pro oběti sexuálního násilí v Brně a Jihomoravském kraji skrze pokračování interdisciplinárního týmu pro řešení problematiky sexuálního násilí (IDT SN), zajištění vhodné péče v rámci vybraného gynekologického pracoviště, vzdělávání studentů Práva a sociální práce na Masarykově univerzitě, informování a osvěta veřejnosti.

6.7 Z labyrintu násilí

Projekt realizovaný organizací Persefona o.s. v roce 1.2. 2016 – 31.10. 2016. Projekt byl podpořen Nadací Open Society Fund Praha z programu Dejme (že)nám šanci, který je financován z Norských fondů.

Prostřednictvím Norských fondů přispívá Norsko ke snižování sociálních a ekonomických rozdílů a posílení vzájemné spolupráce v Evropě. Podporuje především ochranu životního prostředí, výzkumu a stipendia, rozvoj občanské společnosti, péči o zdraví, děti, rovnost žen a mužů či zkvalitnění justice. Program Dejme (že)nám šanci podporuje rovné

⁴⁶Stop násilí pro zdravotnictví. *Nezisková organizace ROSA* [online]. [2017-5-1] Dostupné z:<http://rosa-os.cz/projekty/stop-nasili-pro-zdravotnictvi/>

příležitosti žen a mužů v pracovním i osobním životě a prevenci a pomoc obětem domácího násilí v České republice. Spravuje ho Nadace Open Society Fund Praha, která od roku 1992 rozvíjí hodnoty otevřené společnosti a demokracie v České republice.

Cílem projektu bylo snížení výskytu domácího násilí, sexuálního násilí, tzn. znásilnění a sexuálního zneužívání, ve společnosti pomocí kvantitativního a kvalitativního rozšíření služeb obětem a zvýšení kapacity terapie násilných osob. K optimalizaci řešení domácího násilí, sexuálního násilí a terapie násilných osob bylo přispěno k zvyšování zainteresovaných profesních skupin a posílení jejich zájmu o tyto oblasti. Aktivity celého projektu vychází z reálných potřeb, a právě ve svém souhrnu přispívají k požadovaným změnám.⁴⁷

Závěr

Potlačení násilí bohužel není jednorázový projekt, který je možno uskutečnit během několika málo měsíců či let. Na druhé straně, čím více z nás aktivně vystoupí proti násilí, o to větší máme šanci, že již zítra bude na světě o něco méně násilí mezi lidmi. Tedy méně obětí a méně pachatelů. Velkou pomocí jsou i ženy, které se rozhodly se svojí situací něco dělat a které se rozhodly pomoci tím, že vyprávějí své příběhy.

Velkou oporou ženám, které si prošly, nebo procházejí domácím násilím, jsou i známé osobnosti, které byly tímto násilím také postiženy a rozhodly se pomáhat. Jednou takovou je známá cvičitelka Hanka Kynychová, která si před pětadvaceti lety prošla peklem s jedním ze svých bývalých partnerů. Tato zkušenost ji inspirovala k tomu, aby spojila své síly s Policií ČR, a už druhým rokem pořádá akci „Pohyb pomáhá“. Touto akcí inspiruje týrané ženy, že i pohybem mohou postupně zvyšovat své sebevědomí, což jim může vymanit se z těžké životní situace a požádat o pomoc.

Zabránit násilí je naší společenskou povinností.

⁴⁷Z labyrintu násilí. *Persefona o.s.*[online] [2017-5-1]. Dostupné z:<http://www.persefona.cz/z-labyrintu-nasili>

7 ZÁVĚR TEORETICKÉ ČÁSTI

Cílem teoretické části je pokusit se proniknout hlouběji do problematiky domácího násilí, do kladů i záporů jeho právní úpravy. Česká republika patří k zemím, které se k tomuto sociálně – patologickému jevu postavily čelem. Informovanost veřejnosti o domácím násilí se zvýšila prostřednictvím vládních a neziskových organizací, které zajišťují osvětu. Na propagaci v oblasti domácího násilí je využívána řada efektivně propojených propagačních prostředků, díky kterým se daří celou problematiku medializovat a přiblížit široké veřejnosti.

Snahou společnosti v posledních letech je postavit se domácímu násilí čelem, neboť se jedná o jev, který je nebezpečný nejen svou četností výskytu ve společnosti, ale také pro jeho následky, které jsou pro oběti domácího násilí velice závažné. Útočí totiž nejen na tak významné hodnoty, jako je lidská důstojnost, svoboda, zdraví či život, ale zároveň na rodinu, která by měla být základem společnosti a měla by poskytovat lásku a bezpečí. Za velice negativní dopad domácího násilí je považován fakt, že častými svědky a oběťmi domácího násilí jsou děti, na kterých vliv domácího násilí může zanechat nenapravitelné následky v jejich budoucím životě.

Na závěr je nutné podotknout, že domácí násilí se ve společnosti vždy vyskytovalo a vyskytovat bude. Proto je velmi důležité proti němu bojovat nejen tresty, kterých se pachatelé mohou zaleknout, ale hlavně opatřeními, která vůči nim mohou být uplatňována. A aby se oběti domácího násilí s důvěrou obracely o pomoc a podporu nejen na nestátní organizace a instituce, ale i na státní orgány, s vědomím, že jim potřebná pomoc a podpora bude rychle a profesionálně poskytnuta.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

8 CÍL PRAKTICKÉ ČÁSTI

Cílem praktické části diplomové práce je přiblížit sebeobranu v širším pojetí, tzn. nejen popis technik využívaných v sebeobraně, ale především chápání sebeobrany z pohledu oběti násilného trestného činu a dále v souvislosti s nutností, možnostmi a podmínkami použití sebeobrany.

Práce obsahuje přiblížení některých specifík sebeobrany ženy, poukázání na rozdílnosti mezi ženou a mužem, které mohou mít vliv na sebeobranu ženy, poukázání na některé aspekty spojené s oprávněností a zákonnými podmínkami použití sebeobrany.

Pro účely této práce mně byly poskytnuty Policií ČR statistické údaje týkající se domácího násilí, které budou zpracovány do formy přehledných grafů.

Stěžejním bodem diplomové práce bude vytvoření návrhu kurzu sebeobrany – jeho struktura i obsah.

Vytvořit kurz sebeobrany se zaměřením na osoby ohrožené domácím násilím je velmi složité. Je nutné znát spoustu informací o problematice domácího násilí. Proto je teoretická část velmi obsáhlá a informace v ní obsažené se mohou promítnout i v části praktické.

Praktická část diplomové práce bude rozdělena na dvě části.

První část bude teoretická, s podrobnou specifikací základního pojmu - sebebrana.

Druhá část bude obsáhlejší a zde proběhne zrealizování návrhu samotného kurzu sebeobrany. Nejprve bude přiblížena metodika práce, poté detailně vypracovány jednotlivé lekce kurzu, kterých bude deset. Každá lekce se dále bude dělit na dvě části. První část se bude zabývat krátkou teorií na začátku každé lekce a ve druhé části budou podrobně popsány jednotlivé sebeobrané techniky. Tyto techniky budou začleněny do modelových situací, které budou fotodokumentovány.

9 ÚVOD DO PROBLEMATIKY SEBEOBRANY

Potřeba bezpečí patří k základním a nejdůležitějším lidským potřebám již od počátku lidské civilizace. Ani v současnosti státní systémy, zákony a společenské normy nemohou občanovi vždy zaručit bezpečnou existenci. Když si zapneme večer televizní zprávy, každý den můžeme vidět, že někoho zabili, znásilnili, přepadli, zbili nebo okradli. Zprávy ze soudních či policejních spisů dokazují, že násilí v rodině mezi mužem a ženou nejsou ničím neobvyklým ani ojedinělým, naopak jsou velice běžné.

Nejen ve většině států, ale i u nás narůstá počet případů znásilnění, napadení žen a domácího násilí páchaného na ženách. Útoky jsou velmi často motivovány sexuálními důvody. Znásilnění je pro ženu nejen psychickým traumatem, ale může při něm dojít k pohlavní nákaze, nebo dokonce k otěhotnění.

Násilí se objevuje nejen za zavřenými dveřmi, ale také na pracovišti, na ulici, prostě v podstatě kdekoli, ovšem nejnebezpečnější násilí je pro tyto ženy právě u nich doma, tedy v naprostém soukromí.

Více než dvě třetiny pachatelů fyzického násilí a aktérů brutálního chování jsou osoby ženám známé, např. manželé, kolegové z práce nebo osoby z blízkého okolí.

V problematice sebeobrany žen je velmi důležité posilovat jejich sebevědomí, neboť za určitých podmínek jsou i ženy schopny se dobře ubránit násilí, a to nejen ze strany mužů. Cílem ženské sebeobrany je tedy vyvinout v co nejkratším čase maximální možnou fyzickou i slovní obranu a pak okamžitě utéci do bezpečí.

9.1 Co je to sebeobrana

*„Sebeobrana je založena na souhrnu znalostí a dovedností, které jsou určeny k předcházení útoku na vlastní osobu, k obraně před fyzickou a psychickou újmou v průběhu útoku i k odsunutí negativních jevů útoku na psychiku napadeného“.*⁴⁸

⁴⁸RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3145-2.

Je praktickou účelovou disciplínou, která slouží k ochraně života, zdraví, majetku, cti, osobní a domovní svobody.

Sebeobrana tedy znamená, že se za využití všech dostupných prostředků pokusíme zabránit, nebo bránit útoku vedeného na naši osobu s jediným cílem ubránit sebe, nebo osobu ohroženou. Oběti domácího násilí jsou opakovaně zraňovány fyzicky, psychicky či sexuálně osobou, které původně důvěřovaly a s kterou sdílejí společnou domácnost. Proto pro osoby domácího násilí je skoro nepředstavitelný problém překonat určitou psychickou bariéru, kterou pro ně představuje ublížit této osobě, a to i za cenu, že dojde k ohrožení vlastního zdraví a života. Oběti domácího násilí se proto musí naučit pracovat nejprve s psychikou, až teprve po zvýšení sebedůvěry se tyto osoby mohou seznámit s jednotlivými obrannými prvky, z nichž se sebeobrana skládá. Jedná se o údery, kopy, páky, přehozy nebo podmety, jimiž lze odrazit protivníkův útok. Součástí sebeobrany jsou však také situace, které předcházejí napadení nebo po něm následují. Pro oběti domácího násilí je tedy důležité vědět, že dokážou určitým způsobem ohrožení zpomalit, oddálit a změnit v méně agresivní polohu.

Aby se člověk mohl efektivně bránit, musí poznat opravdovou povahu toho, čemu bude čelit.

9.2 Sebeobrana a zákon

Každý občan, bez výjimky, má právo postavit se na odpor proti každému, kdo by nezákonným způsobem zasahoval do lidských práv a základních svobod, které jsou deklarovány v základních ustanoveních Ústavy České republiky zákon č. 1/1993 Sb. a Listiny základních práv a svobod, usnesení předsednictva České národní rady č. 2/1993 Sb. a v ratifikovaných a vyhlášených mezinárodních smlouvách o lidských právech a základních svobodách, jimiž je Česká republika vázána. Tato lidská práva jsou práva jednotlivců chráněná nezávislými soudy. Porušení těchto práv a svobod může podle okolností zakládat trestní či jinou právní odpovědnost.⁴⁹

⁴⁹RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3145-2.

Při sebeobraně během konfliktu se snažíme útočníka eliminovat, aby nám nemohl ublížit a mohli jsme se dostat do bezpečí. Používáme přitom prostředky, které by byly za normálních okolností trestné, avšak trestný zákon nám takové konání umožňuje, pokud je v souladu s následujícími paragrafy trestního zákoníku.

9.2.1 Zákonné podmínky sebeobrany

§29 Nutná obrana: „Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“⁵⁰

Jednání skrze nutnou obranu je vždy vedeno pouze proti útočnickovi či jeho zájmům. Pokud bude útočnicků více, je přípustné použít nutnou obranu proti kterémukoliv z nich, bez ohledu na jeho postavení či ozbrojení.⁵¹

Útokem se dle práva rozumí úmyslné protiprávní jednání člověka (tj. fyzické osoby).

Z právního hlediska musí útok splňovat tři podmínky:

- Útok ohrožuje společenské vztahy a zájmy chráněné trestním zákonem
- Útok přímo hrozí nebo trvá (tj. útočník vyhrožuje slovně či gesty a ohrožuje zbraní). Samotný útok musí být reálný, tj. nesmí se jednat o domnělý útok, kdy potencionální napadený se brání ještě dříve, nežli útočník vůbec zaútočí. Mimo to po eliminaci útoku nesmíme protivníka v případě, že již neútočí, sami napadnout.
- Přiměřenost obrany – zákon definuje, že obrana může být nepřiměřená povaze a nebezpečnosti útoku, ale nesmí být zcela zjevně nepřiměřená. Obranou může být způsobena i větší škoda, než jaká hrozila, nesmí však jít o hrubý nepoměr. Přiměřenost obrany se posuzuje dle intenzity útoku a všech dalších okolností případu. Co do intenzity by měla být účinná obrana vždy silnější než útok, tedy nepřiměřená.

⁵⁰Zákon č. 40/2009 Sb.: Zákon trestní zákoník. *Zákony pro lidi.cz* [online]. [2017-5-1] Dostupný z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>

⁵¹RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3145-2.

§ 28 Krajiní nouze: „Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o krajiní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen snášet.“⁵²

V krajiní nouzi se odvrací nebezpečí, které přímo hrozí zájmům chráněným trestním zákonem, nelze-li je za daných okolností odvrátit jinak, a které ten, komu nebezpečí hrozí, není povinen snášet. Následek způsobený odvrácením nebezpečí nesmí být stejně závažný, nebo ještě závažnější než ten, který hrozil. Nebezpečí musí být reálné.

Odlišnosti nutné obrany a krajiní nouze:

- V nutné obraně se odvrací útok, v krajiní nouzi se odvrací nebezpečí.
- V nutné obraně je způsobena škoda útočníkovi, v krajiní nouzi je způsobena škoda komukoliv.
- V nutné obraně není subsidiarita, nikdo není povinen snášet útok a vzniklá škoda může být i větší. Podmínky dané nutnou obranou jsou mírnější. V krajiní nouzi čin žádá subsidiaritu, někdo je dokonce povinen snášet nebezpečí (záchránáři, hasiči, lékaři apod.) a způsobit lze zásadně jen menší škodu, než je škoda hrozící. Podmínky dané krajiní nouzí jsou tedy přísnější.
- Institut nutné obrany vyžaduje výhradně útok člověka a útočení úmyslné. V krajiní nouzi může být nebezpečí způsobeno jakkoliv.⁵³

9.3 Rozdělení obrany

Pro účely této práce bude plně dostačující rozdělení obrany na dva základní druhy, a to sebeobranu a profesní obranu.

⁵²Zákon č. 40/2009 Sb.: Zákon trestní zákoník. *Zákony pro lidi.cz* [online]. [2017-5-1] Dostupný z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>

⁵³RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana na ulici*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2440-9.

Profesní obrana je určena pro ty, jejichž profese vyžaduje zvládnutí obranných dovedností. Takovou obranu pak využívají např. bezpečnostní složky, ozbrojené složky a ostatní odborné profese.

Sebeobrana je určena všem, co mají zájem se ubránit v mezích právních norem. Do sebeobrany je zahrnuta i sebeobrana pro tuto práci stěžejní, a to sebeobrana žen, která je z důvodů odlišností fyzických a psychických předpokladů ženy specifická. Dále pak můžeme tuto sebeobranu rozdělit na sebeobranu proti neozbrojenému a ozbrojenému útočníkovi a sebeobranu se zbraní a beze zbraně.⁵⁴

9.4 Neslučitelnost sebeobrany žen a mužů

Jak většina z nás asi předpokládá, anatomické rozdíly mezi muži a ženami jsou značně viditelné. Z těch potom můžeme odvodit i některé fyziologické rozdíly a nakonec jsou to rozdíly v samotném myšlení a uvažování těchto dvou pohlaví.

Budeme-li hovořit o viditelných rozdílech, měli bychom začít výškou a hmotností. Žena je většinou menší a má nižší hmotnost. Od toho se pak odvíjí i kratší délka končetin, což je nevýhodou. Ženy díky tomu mají kratší dosah a horší úchopovou schopnost. Naopak větší sílu a ohebnost pak mají ženy na rozdíl od mužů v kyčlích a středu těla. Což je pro ně výhodou, jelikož mají díky tomu lepší stabilitu celého těla.

Ženy jsou, co se týče psychiky, obecně nadanější než muži, jelikož dokážou snadněji kontrolovat samy sebe a své emoce. To jim dává výhodu. Pokud chtějí ženy být dobře psychicky připraveny, musí svou psychiku samozřejmě trénovat.

Žena je také odolnější vůči bolesti než muž, což jí umožňuje určitou výhodu. Za nevýhodu pak můžeme považovat její vzhled, který málokdy budí v mužích obavu nebo dokonce i odstrašení. Kdežto muži dokážou být dost hroziví jen svým vzhledem a neverbální

⁵⁴VÍT Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobrany*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2012. Elportál. ISBN 978-80-210-5784-5.

komunikací či svými zvuky. Žena má také lepší periferní vidění, což jí umožňuje rychle střídat pásma útoku a tím vyvést pachatele ze soustředění či mu zmařit jeho plán.⁵⁵

9.5 Doplnující údaje o sebeobraně

Domácí násilí představuje násilí, jež se děje mezi osobami sdílejícími společnou domácnost, a to bez ohledu na to, zda jsou či nejsou spojeni příbuzenskými vztahy. Je to násilí, které se vyskytuje doma, mezi zainteresovanými osobami, čímž se zásadně liší od násilí páchaného na ulici, na pracovišti, či ve škole. Pokud však dochází k opakovanému násilí mezi blízkými jedinci, může se posléze odehrávat téměř kdekoli na veřejnosti, např. na rodinné oslavě, na pracovišti, na ulici před domem či na chodbě činžovního domu.

Náhlý útok je pro ženu velice překvapivý a to snižuje její schopnost reakce. Každý má v sobě pud sebezáchovy, proto ve chvílích, kdy se cítí být ohrožen, začne jeho tělo reagovat. Tyto reakce organismu způsobí náhlý obrovský nárůst svalové síly, snížení citlivosti na bolest a značné zvýšení fyzické odolnosti. Některé ženy se dostanou do stavu tzv. „pohybové bouře“, nebo naopak „zmrznou“.⁵⁶

Dalším faktem je, že připravená a vycvičená žena se dokáže ubránit i při přímé fyzické konfrontaci útočníkem. Je však pravda, že existují takové druhy útoků, se kterými by si nedokázal poradit ani sebelépe vycvičený specialista na obranné situace. Násilní jedinci totiž používají nespočet taktik, aby získali moc a udrželi si kontrolu nad druhým. Uchylují se nejenom k ponižování, izolování, zastrašování, obviňování, ale také k bití a fyzickému týrání.

Odpověď na to, zda má význam cvičit ženy k sebeobraně, je tedy jasná – trénovaná a cvičená žena má daleko větší šance ubránit svůj majetek, zdraví a život, než žena nepřipravená. Je proto důležité, abychom si uvědomili, že domácí násilí lze překonat, zvládnout. Tato cesta není jednoduchá, ale existuje. Proto je nezbytné posílit naději na změnu a zvýšit tak kompetenci osob ohrožených domácím násilím situaci řešit.

⁵⁵RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3145-2.

⁵⁶FOJTÍK, Ivan. *Duch budó: o podstatě a smyslu bojových umění*. Olomouc: Votobia, 1999. ISBN 80-7198-376-4.

9.6 Technické elementy ve výuce sebeobrany

Při nácviku technických prvků je třeba brát ohled především na vlastní pohybové schopnosti (fyzické předpoklady), časové možnosti, motivaci (proč je výcvik prováděn), univerzálnost a variability jednotlivých technik vzhledem k jejich uplatnění v praxi (v různých situacích), riziko nepřesností v jejich provedení, možnosti blokování těchto technik protivníkem, jejich dosah, rychlost provedení, vliv terénu a prostředí, oblečení, obutí apod.

9.6.1 Technika postojů

Jakoukoliv akci připravenou k boji zahajujeme v základním postavení. Z hlediska povahy útoku, vzdálenosti a nebezpečnosti, si přiblížíme základní pohotovostní obranný postoj. Základní pohotovostní postoj použijeme v případě, že napadení nebo jiná násilná konfrontace hrozí, ale ještě nenastala a útočník nebo útočníci nejsou v přímé tělesné blízkosti. Tento postoj se příliš neliší od běžného přirozeného držení těla, odlišuje se pouze v podstatných detailech, které umožňují rychlý přechod do úplného obranného postoje, případně vyhnutí se útoku, útěku a podobně.

Držení těla je uvolněné, v případě praváků je levá noha předsunuta, chodidla jsou od sebe vzdálena asi na šíři ramen, kolena nepatrně pokrčena a trup je vytočen ve směru předsunuté nohy. Paže jsou na úrovni pasu. Pozorně sledujeme protivníkovu obličej a periferně celou jeho postavu. Rozložení těžiště je v tomto postoji rovnoměrné.

9.6.2 Technika pádů

Pády jsou využitelné nejen v sebeobraných situacích a při vedení střetného boje, ale jejich správné provedení může zabránit i mnoha nebezpečným úrazům. Zvládnutí základních prvků pádové techniky je nezbytné z důvodu bezpečného absolvování kurzu sebeobrany. Cílem nácviku pádů je naučit se padat bez úrazových následků nebo alespoň tak, aby případná zranění nebyla vážná. Nejčastěji je využíváno pádu na bok a pádu vzad.

9.6.3 Technika úderů

Jak zkušenost ukazuje, jsou údery beze zbraně nejčastěji používanými prvky ve vedení střetného boje. Účinnost úderu je dána především stabilním postojem, dynamikou jeho vedení, velikostí, tvrdostí a odolností úderové plochy. Nejčastější údery jsou: úder dlaní přímý, úder dlaní vnějším obloukem, úder loktem, sek malíkovou hranou a úder pěstí.

Úder dlaní: zahajujeme pohybem dlaně po přímce ve směru cíle. Paže zůstává v poloze dlaní vpřed a v průběhu dráhy pohybu rotuje kolem podélné osy tak, že v závěrečné fázi mírně pokrčené prsty směřují vzhůru. Současně s pohybem útočné paže se stahuje levá paže k boku a zpevňuje stabilitu postoje v konečné fázi úhozu. Trup se vytáčí v bocích mírně vlevo. Pravá noha zůstává celým chodidlem na podlaze.

Úder dlaní vnějším obloukem: lze účinným způsobem použít proti útočníkovi stojícímu v bočním postavení. Jeho oblouková dráha umožňuje zasáhnout útočnickovu hlavu, krk, bradu, záda, krajinu břišní a všechna další vitální místa těla.

Úder loktem: se vyznačuje malým dosahem, a proto je využíván především v boji na krátkou vzdálenost, jako např. po vyproštění z různých úchopů. Pohyb lokte je veden po oblouku s možností vedení útoku do různých směrů.

Sek malíkovou hranou: jeho uplatnění v sebeobraně je možné např. v situacích, kdy vzájemná vzdálenost nedovoluje použít úhozu loktem (jeho dosah je krátký).

Úder pěstí: je považován za jeden z nejtvrděších. Proti kopu má úder nevýhodu v kratším dosahu. Údery jsou nejčastěji používány jako protiúder při obraně krytem.

9.6.4 Technika kopů

Kop je v boji bez použití zbraně jedním z nejučinnějších technických prvků. Jeho účinnost je dána jeho tvrdostí a razancí a především jeho dosahem, který je delší než např. úder pěstí, dlaní, sek malíkovou hranou. Jeho předností je i to, že jde o méně používaný a tedy neočekávaný technický prvek, identifikovatelný až v posledním okamžiku. Jeho vedení na spodní část těla lze jen obtížně vykrýt. Pro účely sebeobranného kurzu jsou nejefektivněji využitelné nízké kopy na dolní končetiny, genitálie a kopy koleny.

9.6.5 Technika páčení

Podstatou páčení je přivedení pohyblivých skloubených částí lidského těla (kloubu) do nepřiměřené polohy, tj. na mez normální pohyblivosti. Zastavení páky na hranici, popřípadě těsně za hranicí normální pohyblivosti kloubu, působí bolestivě. K vážným poraněním dochází tehdy, je-li tlak v páce veden dále za hranici normální pohyblivosti. Výhodou páčení je především blokování (znehynění) protivníka a tím omezení či úplné zrušení jakékoliv jeho pohybové aktivity. Další výhodou je možnost regulovat vyvolaný stupeň bolesti a v důsledku toho je libovolně dlouhá doba blokování. Páku lze úspěšně nasadit protivníkovi nepřipravenému k boji s využitím momentu překvapení nebo odblokováním jeho zrakových vjemů či odvedením jeho pozornosti.

Nejčastější techniky: páka na prsty, páka na zápěstí.

9.6.6 Komplexní obranné kombinace

Po nácviku všech druhů základních technik přistupujeme k jejich řetězení. Jednotlivé prvky, úchopové, vyprošťovací, úderové a kopací spojujeme do maximálně účinných sestav. Tvrdost techniky volíme s ohledem na aktuální situaci, faktor ohrožení a počet útočníků. V některé situaci, po úspěšném odražení útočníka a jeho kontrole například pákovou technikou, kdy není předpoklad, že bude agresor v útoku pokračovat, lze sebeobrannou akci ukončit bez většího zranění útočníka. V případě, že je agresorů více, může vyžadovat situace nejen kontrolu pohybu útočníka, ale také zabránění jeho možné opětné útočné akce bez dalšího fyzického kontaktu pomocí úderů na citlivé oblasti a získat tak možnost bránit se ostatním útočníkům. Variant útoků a způsobů jejich řešení je nespočetně mnoho.⁵⁷

Vždy musíme pamatovat na to, že konfliktu je nejlepší se vždy vyhnout, protože jeho vývoj je nejistý.

⁵⁷NÁCHODSKÝ Zdeněk a Jaroslav HONZÍK. *Umíte se bránit (brožura)*

„Sebeobrana nás neučí bojovat, ale chránit se. Ochránit sebe, své blízké, svůj majetek znamená někdy boj, ale někdy také taktický ústup.“⁵⁸

⁵⁸VÍT Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobrany*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2012. Elportál. ISBN 978-80-210-5784-5.

10 PŘEHLED BEZPLATNÝCH KURZŮ SEBEOBHRANY

Ještě před vytvořením svého vlastního návrhu kurzu sebeobhrany bych se ráda zmínila o bezplatných kurzech sebeobhrany, pořádaných každoročně Městskou policií ve Zlíně a v Uherském Hradišti. Každý z těchto kurzů je orientovaný na jinou cílovou skupinu.

Ve Zlíně je kurz sebeobhrany zaměřený speciálně na ženy, kdežto v Uherském Hradišti je kurz pořádaný dohromady, jak pro ženy tak muže.

10.1 Kurz základů sebeobhrany v Uherském Hradišti

Kurz „základů sebeobhrany pro občany“ je realizován pravidelně již od roku 2004 v rámci programu prevence kriminality města Uherské Hradiště, jako dílčí projekt z oblasti informování občanů. Je spolufinancován Ministerstvem vnitra a městem Uherské Hradiště jako státní účelová dotace.

Hlavním cílem je poučit občany – účastníky kurzu, jak postupovat proti domácímu násilí, pouliční kriminalitě a dalším formám trestné činnosti, seznámit občany se základy sebeobhrany, s jejich použitím v praxi proti případným násilníkům a zvýšit tak alespoň u části občanů pocit bezpečnosti.

Cílovou skupinou jsou především občane města Uherské Hradiště, resp. obyvatelé rizikových lokalit, kteří se ve městě a hlavně ve svém okolí cítí ohroženi pouliční kriminalitou, resp. její oběti a neposlední řadě rovněž (potencionální) oběti domácího násilí.

Každý projekt vždy navazuje na kurz pořádaný v předchozích letech, kdy veřejnost uvítala i preventivní aktivity tohoto typu, vždy je zaznamenán velký zájem o pořádaný kurz a z důvodu kapacity tělocvičny, ve které je kurz pořádan, nemohou být uspokojeni všichni zájemci.

Délka celého kurzu základů sebeobhrany je plánována zpravidla na 31 týdnů a je rozdělen do dvou částí:

- 1. část probíhá od 1.března do 28.června
- 2. část probíhá od 6.září do 20.prosince

Potencionální zájemci se o konání kurzu mohou dozvědět z webové stránky města Uherské Hradiště, webové stránky městské policie, z regionálního tisku, z letáků, které jsou

umístěny v obchodech či supermarketech atd. Zájemce o takový kurz se musí přihlásit vždy závaznou přihláškou.

Kurzy probíhají vždy v úterý od 19:00 hodin do 20:30 hodin, mimo případné svátky a školní prázdniny. Úterý je vybráno záměrně, jelikož je to neúřední den. Výuka probíhá většinou v tělocvičně Základní školy Štěpnice v Uherském Hradišti.

Výuku vedou vždy školení trenéři 3. třídy ČÚDK (České unie Dento Karate – do). V Uherském Hradišti jsou to zpravidla pan Burdák, Hejda a Hošek.

- 1. – 6. týden obvykle probíhá úvod základů do problematiky sebeobrany. Seznamování s jednotlivými technikami a jejich postupné procvičování kombinovaným způsobem mezi jednotlivými obranami.
- 7. – 17. týden probíhá postupné, kombinované opakování a procvičování technik do jejich účinného zvládnutí. Seznámení a procvičení doplňujících technik sebeobrany dle individuálních požadavků cvičenců.
- 18. – 31. týden se koná začlenění doplňujících technik sebeobrany do komplexu již zvládnutých technik s přihlédnutím k individuálním požadavkům a možnostem cvičenců.

Jedna tréninková jednotka trvá 60 – 90 minut.

Úvod do kurzu – základní informace o skladbě a způsobu prováděné výuky. Vysvětlení možnosti využití zkušenosti pasivní sebeobrany.

1. Rozcvička: 20 – 25 minut, zde se procvičují základní postoje (postoj vzpřímený, rozkročný, snížený postoj přímý, nízký boční postoj a vzpřímený postoj)

2. Opakování: procvičování již známých technik 10 – 15 minut

3. Výuka sebeobránných technik: Praktická část 20 – 30 minut, zde dochází k postupným kombinacím jednotlivých oddílů obran a způsobů v nich uvedených. Obrana proti útoku paralyzérem, obranným sprejem, zbraní. Možnost přizpůsobení individuálním požadavkům cvičenců.

4. Výuka doplňujících technik sebeobrany: 10 – 15 minut, s přihlédnutím na aktuální potřeby, možnosti a individuální požadavky cvičenců.

5. Závěr kurzu základů sebeobrany – vysvětlení základních možností chování s využitím pasivní sebeobrany.

Na závěr kurzu obdrží všichni účastníci kurzu bezplatně 1 ks obranný sprej a publikaci Sebeobrana pro ženy (ženská část kurzu) a publikaci Sebeobrana na ulici (mužská část kurzu).

10.2 Kurz základů sebeobrany ve Zlíně

Kurz „základů sebeobrany pro ženy“ ve Zlíně je realizován pravidelně jedenkrát ročně, v rámci programu prevence kriminality města Zlín a je financován městskou policií.

Cílovou skupinou tohoto kurzu jsou ženy, proto je důraz kladen na sebeobranu žen.

Hlavním cílem je seznámit ženy se základy sebeobrany, jak postupovat proti domácímu násilí, pouliční kriminalitě a dalším formám trestné činnosti, upozornit je na nejzávažnější trestné činy páchané na ženách, případně vyvrátit některé nesprávné a zažitě předsudky ohledně sebeobrany žen. Nezanedbatelná pozornost je také věnována informovanosti žen o kontaktu s policií a o právech žen, které se staly oběťmi. Cílem tohoto přiblížení policejních praktik je zmírnění obav či zábran u těchto žen tak, aby si ony uměly a mohly říci o pomoc a spravedlnost.

Tyto kurzy se konají pravidelně jedenkrát ročně a to na podzim. Kapacita kurzu je dvacet žen. Ženy se o začátku kurzu mohou dozvědět z webových stránek městské policie, z webových stránek města Zlín, z letáků, které se vylepují na městských úřadech a v azylových domech. Ženy se zájmem o tento kurz se přihlásí buď telefonicky, elektronicky prostřednictvím mailu, nebo osobně na Městské policii ve Zlíně.

Délka celého kurzu základů sebeobrany pro ženy obsahuje celkem pět lekcí. Kurz se pořádá vždy v úterý, tento den je neúřední a tudíž ho mohou využít i ženy pracující na úřadech. Koná se přímo v budově Městské policie, kde je prostorná tělocvična a také místnost, kde mohou v rámci teoretické části být promítány techniky sebeobrany na videích. Kurz je určen pro ženy a dívky s libovolnou fyzickou kondicí.

Tréninková jednotka trvá 60 – 90 minut. Kurz je rozdělen na dvě části teoretickou a praktickou.

V rámci teoretické části se ženy dozví mnoho informací o domácím násilí, o trestných činech konaných na ženách, o specifických útocích vedené na ženy, o profilech pachatelů napadající ženy, o kamerových systémech apod. Tyto přednášky vede obvykle zkušený

policista, který dokáže ženám přiblížit tuto problematiku i dle svých vlastních zkušeností prostřednictvím výkonu svého povolání.

V rámci praktické části ženy dostanou základní informace o technikách sebeobrany. Jelikož kurz obsahuje pouze pět lekcí, není možné ženu seznámit se všemi prvky sebeobrany. Výuka je soustředěna tak, aby byla co nejefektivnější, tzn. aby se ženy dozvěděly, jak předejít situacím, kdy musí k sebeobraně dojít, jak si zvýšit šanci na úspěšnou sebeobranu, jak předcházet, případně minimalizovat následky způsobené na životě a zdraví.

Vyzkouší si principy efektivního užití těla (formování úderových ploch, přenos energie), úderové a blokové techniky, techniky postojů, pádové techniky, vitální body, účinnost a následky, konečné likvidační techniky, hmaty, chvaty, úhybné a vyprošťovací techniky atd.

Důležitá je výuka psychologické obranné reakce – rozhodný odmítavý postoj a hlasitý nesouhlas proti konání – NE!

Jelikož se jedná o kurz základů sebeobrany pro ženy, tak praktický výcvik vede obvykle žena. Pod Městskou policií ve Zlíně vykonává tuto činnost zkušená lektorka Anna Skládalová.

Na závěr kurzu obdrží všechny účastnice bezplatně 1 ks obranného spreje a publikaci Sebeobrana pro ženy.

Jelikož výstupem z obou těchto kurzů je obranný sprej, uvedu zde základní informace o použití těchto sprejů.

10.3 Chemický obranný prostředek

Jedná se o typ spreje, který má přímý dopad na lidský organismus. Jeho primární funkcí je zmaření útoku. Látka, kterou sprej obsahuje, útočnicka vyřadí díky svým dráždivým účinkům, které se projeví po zasažení obličeje, dýchacích cest a kůže. Při kontaktu s obličejem se u postiženého dostaví palčivá bolest, slzení, ztráta vidění, obtížné dýchání nebo žaludeční nevolnost. Mohou obsahovat i barviva, která mohou být viditelná jak pouhým okem, tak pod zdrojem UV záření, tedy UV lampou. Tato barviva se dají využít pro pozdější identifikaci útočnicka. Je potřeba mít na paměti, že spreje nefungují hned, ale s časovou prodlevou 2-3 sekund, což může ovlivnit i odolnost útočnicka. Lze je rovněž

použit nejen proti lidem, ale také proti zvířatům. Mezi obrannými prostředky, které se pohybují na trhu, se jedná o levnější formu. Vyrábí se v různých provedeních jako aerosolová mlha (fog), tekutá střela (jet) nebo ve formě pěny. Jako nejpoužívanější se uvádí mlha a tekutá střela.

10.3.1 Obranný sprej mlha

Při samotném použití je nejlépe, pokud obránce od útočnicka ustupuje nebo při běhu stříká za sebe, jinak se vystavuje riziku, že bude sám zasažen. Je potřeba si uvědomit, že při silném větru a větší vzdálenosti, může aerosolový oblak odkloněn od útočnicka a případně může být zasažena jak nezúčastněná osoba, tak sám obránce.

10.3.2 Obranný sprej tekutá střela

Při použití není látka rozprášena, jak tomu bylo u mlhy, ale je vystříknuta ve formě tenkého proudu, jako když se naplní injekční stříkačka vodou, a pak se zmáčkne její píst. Lze jí tedy aplikovat i v uzavřené místnosti, kdy je potlačen efekt rozptylu látky. Nevýhoda tekuté střely tkví v tom, že obránce, který od útočnicka utíká nebo ustupuje (nesmí zůstat stát), musí přesně mířit na obličej. Tento typ spreje není příliš vhodný pro někoho, kdo s ním nikdy nepracoval nebo není na obranné situace trénovaný.

Obranné spreje znají pravděpodobně všichni, ale jejich správné použití už málokdo. Přesto jsou ve své podstatě nejpoužívanějšími obrannými prostředky, ať už u pracovníků PKB nebo laické veřejnosti.⁵⁹

10.4 Instruktor sebeobrany

Práce instruktora sebeobrany je krásná a to hned z několika pohledů. V první řadě pomáhá lidem zachránit život svůj i ostatních lidí a to je hodnota nejvyšší. Zároveň může sledovat,

⁵⁹LUKÁŠ, Luděk. *Bezpečnostní technologie, systémy a management*. Zlín: Radim Bačuvčík - VeRBuM, 2015. ISBN 978-80-87500-05-7.

jak díky výcviku zvyšuje lidem sebevědomí a jak si nově uvědomují svůj potenciál a novou chuť změnit svůj život v něco lepšího.

Cvičitelem se může stát člověk, který projde kurzem, kde se seznámí s problematikou sebeobrany a se základními dovednostmi a teoretickými poznatky sebeobrany a navazujícími obecnými poznatky biologických a pedagogicko-psychologických věd, včetně základů první pomoci. Musí prokázat schopnost teoreticky vysvětlit a prakticky vést lekci nácviku a výcviku v sebeobraně. Požadovány jsou základní pohybové dovednosti z praxe pádové techniky, sebeobranných situací proti neozbrojenému útočníkovi a odzbrojenému útočníkovi chladnou zbraní (řeznou a bodnou), konstrukce sebeobrany proti skupině. Měl by být také charismatický a přitahovat k sobě lidi. Na druhou stranu, pokud vás člověk zaujme výkladem, svým přístupem a zkušeností, je jedno, jestli má instruktorský kurz.

Někteří lidé si myslí, že se jich přepadení na ulici, v tramvaji nebo třeba v bance netýká, nikdy ale nevíte, koho si útočník vybere za cíl. V ohrožení jsou obzvláště děti, ženy, důchodci a slabší osoby. Je tedy nezbytně důležité znát alespoň základy sebeobrany.

11 NÁVRH KURZU SEBEOBRANY

Kurz sebeobrany je speciálně koncipovaný pro sebeobranu žen, neboť nejčastějším terčem domácího násilí jsou právě ženy. Kurz nabízí metody a výcvik obranných a eliminačních technik, které jsou prakticky použitelné. Probírána je též sebeobrana s využitím věcí denní potřeby (klíče, telefon, židle aj.). Ženy se zde naučí, jak zvládnout náhlá napadení, vyhrocené konflikty a předem promyšlené útoky. Jak snižovat napětí při konfliktech. Spolu s objasněním účinků při užití jednotlivých technik, psychologickou přípravou a vysvětlením právních aspektů sebeobrany je prezentován ucelený blok reálné sebeobrany vyučovaný na úrovni začátečníků.

Výuka sebeobrany stojí na čtyřech bodech. Klíčová je psychologická příprava, dále je to fyzická příprava, vědomosti a informace vytváří taktiku. Teprve pak přichází na řadu poslední bod, to jsou údery a kopy jako důkladný prostředek obrany.

Kromě technických a taktických dovedností v rámci sebeobrany roste a rozvíjí se přátelství mezi členkami kurzu. Tím, že oběť může o svých zážitcích hovořit s osobou, která je postižena podobným násilím, dochází k uvolnění stresu a oběti si navzájem pomáhají.

Sebeobrana se neustále vyvíjí, aby byla účinnější, efektivnější, jednodušší a lépe zapamatovatelná. Pokud splňuje tyto faktory, člověk je za několik měsíců schopen účinně se ubránit.

11.1 K tréninku sebeobrany patří následující okruhy

Prevence - fyzický konflikt nezačíná z ničeho nic. Účastnice kurzu se musí naučit jednoduché zásady bezpečného pohybu ve městě, které velkou část útočníků odradí a pokud ne, budou díky nim mít výrazně lepší výchozí pozici pro obranu. Naučí se číst signály útoku tak, aby nikdy nebyly zaskočeny a nepřipraveny. Řadu konfliktů lze vyřešit i jinak než fyzicky, proto se účastnice kurzu budou cvičit i v slovním řešení konfliktů a jejich uklidňování.

Psychologie - fyzický střet je pro běžného člověka maximálně stresující, krajní životní situací. Proto je nezbytnou součástí moderní sebeobrany i psychologická příprava, která eliminuje vliv paniky či šoku, zabrání efektu „zamrznutí“ a umožní nejefektivnější řešení situace.

Fyzické řešení - pokud selže všechna prevence, tak se člověk musí naučit rychle a účinně eliminovat útočníka, a to bez ohledu na rozdíly ve fyzických dispozicích mezi útočníkem a obráncem. Postupy musí být maximálně účinné, ale velmi jednoduché, snadno proveditelné a lehce naučitelné.

První pomoc - úspěšnou obranou pro moderní sebeobranu konflikt nekončí. Ihned je nutné provést bezpečný ústup a zklidnění psychiky na úroveň, ve které je mozek schopen racionálních rozhodnutí. Následně je doslova životně důležité umět si poradit s první pomocí v případě zranění obránce nebo někoho z jeho blízkých.

Právo - další na řadě je pak právní řešení celé události: oznámení, výpověď na policii, vyšetřování a případné soudní jednání. Právní dohra může mít pro úspěšného obránce srovnatelné následky, jako fyzický útok, i na ni proto musí moderní sebeobrana připravovat.

12 KURZ SEBEOBRANY PRO VEŘEJNOST SE ZAMĚŘENÍM NA ŽENY

Kurz sebeobranu se zaměřuje na rozpoznání znaků domácího násilí a schopnost reagovat na situace, do kterých se ženy v důsledku domácího násilí velmi často dostávají. Kurz se skládá z deseti cvičebních jednotek a každá tato jednotka je rozdělena na dvě části. V první části se ženy seznámí s charakteristickými znaky obětí, typy násilných osob a se základními otázkami směřující ke zjištění eskalace domácího násilí. V druhé části kurz nabízí ucelený systém složený z jednotlivých vzájemně kombinovatelných prvků ochrany jako je prevence, klasická sebeobrana, využití technických prostředků atd. Cílem tohoto kurzu není vychovat z žen bojovnice a sportovkyně v jednom, ale naučit je zásadám a technikám obrany v krizových situacích, a to takovým zásadám a technikám, které dokáže použít kdokoliv.

Tab. 1: Popis kurzu sebeobranu

Místo	Uherské Hradiště
Cílová skupina	ženy ve věkové skupině +18 let
Počet lekcí	10 lekcí (jedna lekce znamená 90 minut)
Počet účastníků	maximálně 20 žen
Počet instruktorů	2
Místo výcviku	tělocvična v budově základní školy s přílehlými prostory
Náplň kurzu	1. teoretická část 2. praktická obsahová část

1. Teoretická část (cca 20% času):

Na začátku každé lekce bude vytyčena časová dotace potřebná pro teoretickou část. V této části se účastnice dozvědí základ teorie sebeobranu, právní aspekty sebeobranu, důležité informace o účastnících napadení, motivech a způsobech napadení, o prevencích vzniku nebezpečných situací, o citlivých místech na těle a jejich využití a také co bude následovat v případě úspěchu či neúspěchu sebeobrané akce.

Kurz sebeobrany pro osoby ohrožené domácím násilím je velmi specifický. Pro jeho realizaci je potřeba znát velké množství informací. Proto se mohou určité tituly z teoretické části promítnout i v části praktické.

Teoretické části lekcí budou probíhat v tělocvičně vybavené projektorem (pro názorné videozáznamy vybraných situací).

2. Praktická část (cca 80% času):

Po teoretické části navazuje část praktická, ve které se prohloubí, doplní a vypilují vědomosti teoretické. V praktické části se účastnice kurzu naučí klasickou sebeobranu (kopy, údery, základní postavení apod.), instinktivní reakce v sebeobraně a jejich využití, úderové a blokovací techniky, pádové techniky, vyprošťovací techniky. Praktická část bude vedena jedním instruktorem sebeobrany a přítomen bude ještě 1 pomocník, který bude dohlížet na správné provedení daných technik a bude pomáhat instruktorovi s názornými ukázkami jednotlivých cviků.

Každá praktická část bude zahájena zahřátím organismu, uvolněním kloubů a protažením svalů.

Praktická část bude probíhat v prostředí tělocvičny.

Materiální zabezpečení a rozpočet kurzu:

Tab. 2: Materiální zabezpečení a rozpočet kurzu

Projekt	<p><u>Kurz sebeobrany pro veřejnost se zaměřením na ženy</u></p> <p>Obsah a metody projektu mají účastnice připravit po stránce teoretické i praktické na verbální, nonverbální a fyzickou sebeobranu proti všem typům útoků, kterými jsou ženy ohroženy.</p>
Hlavní cíle	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prevence a snížení počtu útoků na ženy 2. Zvýšení šance uspět proti útočníkovi a ubránit se 3. Právní povědomí

Osnova	<p>1. Teoretická část se zaměřením na základní otázky:</p> <ul style="list-style-type: none">- příčiny útoků na ženy- kdo útočí a proč- způsoby útoků- typy útočníků- okolnosti vylučující protiprávní jednání <p>2. Praktická část se zaměřením na cvičení:</p> <ul style="list-style-type: none">- psychické nastavení na situaci- verbální a nonverbální sebeobrana- fyzická sebeobrana
Metoda	<ol style="list-style-type: none">1. Teoretické části jsou předávány pomocí přednášek s prezentací a analýzou video záznamů.2. V praktické části se používají modelové situace, v nichž jsou účastnice vystaveny simulacím skutečných napadení s maximálním fyzickým i psychickým vypětím v reálných prostředích.
Forma	<ul style="list-style-type: none">- Skupinová/individuální- Tělocvična s využitím přilehlých prostor, jako je schodiště, šatny, toalety apod.

Počet účastníků	Maximálně 20 účastnic ve skupině
Rozsah	15 hodin – 10 x 1,5hodiny

Výstupy	<p>Přednášky</p> <p>Cvičení</p> <p>Analýza videozáznamu pořizovaného na kurzu</p> <p>Zpětná vazba účastnic</p> <p>Osvědčení</p>
Rozpočet projektu	<p>54.765,- Kč</p> <p>Počáteční náklady</p> <p>Nákup: Chrániče na holení..... 5.000,-</p> <p>Nákup: Suspenzor 2ks..... 530,-</p> <p>Nákup: Lapy(5 x 2ks) 12.705,-</p> <p>Video projektor 9.500,-</p> <p>Nákup: Obranné spreje se svítilnou 2ks 530,-</p> <p>Reklama (plakáty, letáky, internet) 10.000,-</p> <p>Náklady na kurz</p> <p>Pronájem prostor 7.500,-</p> <p>Náklady na odměnu jednotlivých členů týmu 8.500,-</p> <p>Doprava..... 500,-</p>

	(Pokud je organizátor kurzu vlastníkem části vybavení, pořizuje je za jiných cenových podmínek)
Příjmy	Cena kurzu pro jednotlivé osoby 1500,-
Doporučení	<p>Projekt vznikl vzhledem k objektivnímu nárůstu závažných trestných činů páchaných na ženách. Studie ukazují, že se počet násilných činů páchaných na ženách i v souvislosti s fenoménem domácího násilí zvyšuje. Zároveň roste agresivita pachatelů a brutalita jejich činů. Většina případů nadále zůstává ženami neohlášená a to zejména v případech domácího násilí a znásilnění.</p> <p>Koncepce projektu je sestavena s využitím nejmodernějších poznatků a tréninkových metod, projekt je veden zkušenými instruktory.</p>

V Uherském Hradišti

Zpracovala: Kamila Hromečková

Skladba výukového programu:

Vlastní výukový program byl sestaven tak, aby jeho jednotlivé části (vyučovací jednotky) na sebe plně navazovaly a stavěly na získaných znalostech z předchozích lekcí. Výsledný program zahrnuje 10 vyučovacích jednotek a jednotlivé lekce jsou seřazeny tak, aby odpovídaly veškerým zákonitostem a posloupnostem výuky. Ženy se v kurzu učí vnímat specifika sexuálních útoků, domácího násilí, znásilnění. Učí se využívat fyzickou slabinu jako svou sílu. Používají techniky krátkých kopů kolenem, škrábání a kousání. Učí se správně oblekat, jak je oblečení zvýhodňuje a naopak, jak se chovat v různých prostředích, neupoutávat na sebe pozornost. Jak může neškodný flirt a debata o intimním tématu vést

k tomu, že muž špatně pochopí nevinný úmysl, a pak dojde k útoku. Ženy by si proto měly pečlivě chránit osobní hranici a pouštět za ni jen ty nejbližší.

Metodika:

Prezentovaný kurz sebeobrany je speciálně koncipovaný pro sebeobranu žen. Kurz nabízí metody a výcvik obranných a eliminačních technik, které jsou prakticky použitelné. Každá technika bude vysvětlena a několikrát předvedena instruktorem. Voleny jsou techniky a kombinace technik, které nejsou složité na pohyb a zapamatování a zároveň vychází z přirozených reakcí člověka. Probírána bude též sebeobrana s využitím věcí denní potřeby (klíče, telefon, židle aj.). Účastnice kurzu budou nacvičovat jednotlivé prvky sebeobrany ve dvojicích, následovat budou údery a kopy do odrážeců (lap) tak, aby byly technicky správně provedeny. Role účastnic kurzu se budou v průběhu cvičení měnit tak, aby se naučily udeřit a zároveň dokázaly přijmout bolest, se kterou se při sebeobraně bez výjimky setkají. Spolu s objasněním účinků při užití jednotlivých technik, psychologickou přípravou a vysvětlením právních aspektů sebeobrany je prezentován ucelený blok reálné sebeobrany vyučovaný na úrovni začátečníků.

Cíl kurzu:

Cílem tohoto výukového kurzu je zvýšit schopnost netrénovaného jedince, začátečníka, ubránit se proti případnému ohrožení života nebo zdraví.

Každá účastnice kurzu bude po jeho absolvování schopna rozpoznat nebezpečí, komunikovat s agresorem a v případě fyzického útoku jej zastavit svojí aktivní reakcí a vytvořit si prostor k útěku do bezpečí.

Zásadní je posílit ženu jako individuální a samostatnou bytost, jelikož při 90% napadení je žena sama.

Osnovy kurzu:

Kurz je sestaven do deseti cvičebních jednotek.

Složení instruktorského týmu:

Na realizaci kurzu se budou podílet 2 kvalifikovaní instruktoři sebeobrany a 2 pomocníci.

Jeden instruktor bude fungovat jako hlavní učitel a manažer týmu a druhý instruktor bude v záloze jako náhradník, v případě neočekávaných událostí. Manažer týmu zodpovídá za průběh celého kurzu a bezpečnost. Vytváří modelové situace, které by měl umět nejenom navodit, ale následně také vytvořit takové prostředí, které účastnice přivede zpět do reality kurzu. Odborně připravené modelové situace učí účastnice poradit si se strachem, který je nedílnou součástí podobných situací.

Nedílnou součástí praktické části je i sledování videa, kde je možné názorně vysvětlit techniky sebeobran, reakce, poukázat na chyby, které je třeba odstranit.

12.1 Cvičební jednotky

12.1.1 Cvičební jednotka č. 1

Úvodní část:

- představení organizátora kurzu, který kurz pořádá a má zodpovědnost za celý kurz
- složení instruktorského týmu
- jednotlivých účastnic kurzu
- průběhu kurzu
- podmínek a pravidel kurzu
- podepsání informovaného souhlasu (viz. příloha)

12.1.2 Teoretická část

Každá teoretická část bude věnována teoretickému úvodu do problematiky sebeobran.

Obsah:

- Charakteristika sebeobran
- Taktická příprava
- Psychologická příprava

*„Sebeobrana je založena na souhrnu znalostí a dovedností, které jsou určeny k předcházení útoku na vlastní osobu, k obraně před fyzickou a psychickou újmou v průběhu útoku i k odsunutí negativních jevů útoku na psychiku napadeného“.*⁶⁰

Cílem kurzu je seznámit ženy s prevencí, ale také s psychologickými, strategickými či taktickými a zejména technickými prvky sebeobrany. Naučit je, jak předvídat nebezpečné situace, umět jim předcházet a předně formou praktických nácviků, jak tyto nastalé situace řešit. Důležitým aspektem je obeznámit cílovou skupinu se základy sebeobrany, s jejich použitím v praxi proti možným násilníkům a zvýšit tak jejich pocit bezpečí. Instruktoři tohoto kurzu seznámí a naučí ženy, jak se pomocí převážně defenzivních technik ubránit od nepříjemného obtěžování až po fyzické napadení ze strany agresivního nepřítele.

Taktiku lze charakterizovat jako optimální výběr způsobu vedení boje v určité konkrétní situaci.

Mezi taktické zásady patří: zvýšit pozornost, udržovat pokud možno dostatek volného prostoru kolem sebe a připravit si zbraň nebo příležitostný předmět.

Jednou z nejúčinnějších taktických prvků je blokování zrakových vjemů. Bez zrakového přehledu a kontroly nad situací nelze útočit a ani se úspěšně bránit. Zrušením zrakové kontroly využijeme momentu překvapení a lze se obvykle úspěšně bránit. Zrakové vjemy lze blokovat -hozením pevných předmětů do obličeje (kabelka, kapesník, písek), stříknutím kapalin nebo plynů do obličeje (limonáda, voda, víno), oslněním (baterka).

Aby byla žena schopna zvládnout reálně nebezpečnou situaci (přepadení) psychicky, je nutné navazovat v průběhu nácviku sebeobránných technik prakticky takové možnosti (kdy může být pachatel ovlivněn alkoholem, nebo nějakou drogou), které se nejvíce přibližují realitě napadení.

⁶⁰RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3145-2.

12.1.3 Praktická část

Bude navazovat na teoretickou část.

Obsah:

- Rozcvička (15 minutová sestava), strečink (protažení a uvolnění potřebných svalových skupin a pohybového aparátu)
- Nacvičení základního postoje
- Nácvik ostražitosti
- Ochrana proti úchopům,
- Technika přímého úderu

V konfliktní a zejména sebeobraně situaci je třeba zaujmout určitý základní postoj, který musí splňovat řadu podmínek. Zejména musí umožnit co nejrychlejší uplatnění sebeobraně akce. Další podmínkou je nevystavovat citlivé oblasti těla přímému útoku protivníka. Hrubou chybou by bylo ponechávat v reálně nebezpečné situaci např. ruce v kapsách, stát v nevýhodném postavení, z něhož lze jen obtížně manévrovat apod.

Technika postojů je podrobněji popsána v kapitole „Technické elementy ve výuce sebeobrany“.

Základní postoj



Obr. 1: Základní postoj

Celkové držení těla je nenucené, uvolněné, jedna noha je mírně předsunuta, chodidla jsou od sebe vzdálená na šířku ramen, kolena nepatrně pokrčena a trup vytočen ve směru předsunuté nohy. Paže jsou na úrovni pasu, brada mírně dolů a očima sledujeme obličej útočníka s okrajovým viděním celé jeho postavy.

Nácvik ostražitosti

Ostražitost je do jisté míry základní vlastností každého jedince. Přesto je možné dále se jí učit a zlepšovat ji. Jestliže přijmeme fakt, že naše známé a všední okolí je ve skutečnosti nebezpečné, automaticky zostříme naše smysly. Nejpravděpodobnější je útok zezadu.

Ke cvičení ostražitosti si ženy vyzkouší následující hru. Narýsují si na papír mřížku, do kterého vepíší X pokaždé, když se k ní někdo přiblíží zezadu, aniž by o tom věděly. Pokaždé, když uvidí někoho dříve, než on je, napíší do schématu O. Cílem je mít více O, než X.

Úchopy

Nejčastějším způsobem přepadení je úchop za horní polovinu těla (ruce, ramena, pas apod.). Útočník se těmito úchopy snaží přiblížit k vyhlédnuté oběti, čímž se dostane do užšího kontaktu, ale také ji omezit v pohybu. Následující obranné techniky musejí být provedeny s okamžitou reakcí a patřičným důrazem bez ohledu na možnost ublížení osobě útočníka.



Obr. 2: Obrana proti úchopu zrcadlově zepředu

Útočník uchopí ženu zrcadlově za pravou ruku, žena okamžitě reaguje ukročením pravé nohy do strany, následně vytočí boky doleva, poté se ukročením dostane k útočnickovu boku. Levou rukou zasadí útočnickovi prudký úder do obličeje a razantním pohybem své pravé ruky se vyprostí z úchopu. Po této jednoduché technice žena co nejrychleji opouští místo.

Obrana proti hornímu úchopu ruky



Obr. 3: Obrana proti hornímu úchopu ruky

Útočník uchopí ženu za pravé předloktí, žena zareaguje vytočením ruky v pravém úhlu nahoru, čímž útočnickovi bolestivě překroučí ruku. Rukou blíže k útočnickovu obličeji prudce švihne přes jeho obličej. Následuje okamžitý útěk. Ukázky jednotlivých modelových situací nejprve ukáže instruktor se svým asistentem a poté si ženy vyzkouší samy tyto techniky sebeobrany.

12.1.4 Závěrečná část:

Na závěr se všechny cvičenky shromáždí a sdělí si svoje zážitky. Co od kurzu očekávaly a jestli splnil jejich představy apod. Projdou všechny cviky tak, aby se odhalily ještě poslední detaily. Cvičenkám to pomůže při vizualizaci jejich obrany i v budoucnu. Při rekapitulaci svých reakcí se naučí poznat, který moment byl pro ně rozhodující. Na začátku každé další lekce proběhnou rekapitulační tréninky, čímž se zlepší jejich vnímání zlomového momentu.

12.2 Cvičební jednotka č. 2

12.2.1 Teoretická část

Obsah:

- vysvětlení pojmů znásilnění a domácí násilí
- rekapitulace první cvičební jednotky
- prostor pro otázky, které vyvstaly v první cvičební jednotce a vysvětlení nejasností

Znásilnění – „*jedná se o trestný čin s úmyslem přímým a pachatel tedy jiného s tímto záměrem k pohlavnímu styku přes jeho vážně míněný nesouhlas donutí fyzickým násilím, nebo pohrůzkou násilí, nebo zneužije bezbrannosti a může se tak stát i na základě vlastního jednání oběti (např. dobrovolně užila alkohol či drogy).*“⁶¹

Znásilnění je trestný čin, u kterého je nejdelší doba vymizení příznaků, typický delikt s velkou latencí. Dle statistických údajů vedených policií ČR je oznámeno ročně 550-580 případů znásilnění. Znásilnění rozdělujeme na dvě základní varianty:

- Útočné – odpovídá klasické představě, jak znásilnění probíhá. Útočníkem je cizí člověk, který bleskově zaútočí na oběť.
- Vztahové - kterých je většina, 80-85%. Mezi znásilnění je vložena kratší či delší komunikace mezi pachatelem a obětí. Znásilnění, kterých se dopouští současný, nebo bývalý partner. Žena je obvykle otřesena, její iluze bezpečí se rozplývá a propracovat se k oznámení bývá obtížnější.

V případě domácího násilí je znásilnění téměř vždy vyjádřením moci nadvlády nad osobou ohroženou.

Dle statistik policie ČR je každý den znásilněno 15-30 žen, ale oznámení podá jen 1 -2 ženy.

⁶¹ČÍRTKOVÁ, Ludmila a Petra VITOUŠOVÁ. *Pomoc obětem (a svědkům) trestných činů: příručka pro pomáhající profese*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2014-2.

Domácí násilí – „jedná se o opakované, dlouhodobé a zpravidla eskalující násilí fyzického, psychického, sexuálního, sociálního a ekonomického rázu, které vytváří jednoznačně asymetrický vztah a vede ke stabilnímu rozdělení rolí na násilnou a ohroženou osobu“.⁶²

Projekce – Film „To všechno z lásky“, který natočila a zpracovala organizace Člověk v tísni. Snímek trvá asi 15 minut a obsahuje výpovědi žen, které byly spolu se svými dětmi mnoho let oběťmi domácího násilí.

12.2.2 Praktická část

Obsah:

- rozcvička (15minutová sestava kondičního cvičení), protažení a uvolnění potřebných svalových skupin a pohybového aparátu
- technická příprava:
 - a) úderové plochy a pády
 - b) technika přímého kopu a přímého úderu
 - c) bolestivé sféry na lidském těle

Technické prvky slouží k přímému vyřazení protivníka z boje. Jejich použití je třeba považovat za krajní řešení v nastalé reálně nebezpečné situaci a přistupujeme k nim tehdy, není-li jiného východiska.

Mezi technické prvky lze zařadit: údery, kopy, porazy, páčení, rdoušení a tlaky na citlivá místa, podmetry a strky.

Než se účastnice kurzu s těmito prvky seznámí, je nutné, aby se nejprve seznámily s některými bolestivými sférami na lidském těle (především mužském). Umění sebeobranu je založeno zejména na těchto znalostech, a pak na způsobech atakování bolestivých sfér.

Dále je potřebné se seznámit s úderovými plochami a pády. Pro sebeobranu ženy jsou nejdůležitější pády na stranu a pády vzad (při napadení ženy zepředu).

⁶²ČÍRTKOVÁ, Ludmila a Petra VITOUŠOVÁ. *Pomoc obětem (a svědkům) trestných činů: příručka pro pomáhající profese*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2014-2.

Technika přímého kopu

Co do směru a možnosti provedení existuje několik druhů kopů. Z hlediska předpokládané pohybové vyspělosti cvičenců se soustředíme pouze na kopy „nízké“ se zásahovou plochou těla od pasu dolů.

Přímý kop je velmi účinnou technikou. Je jedním z nejnebezpečnějších kopů vůbec. Výhodou tohoto kopu je, že při neprofesionální obraně není tak známý jako např. facka či úder pěstí, a proto je téměř vždy překvapivý. Musíme mít však na paměti, že v reálném boji se nedoporučuje kopat výše než na pas. Je tu velké riziko, že útočník zachytí vaši nohu a svalí vás na zem. Tím se útočník dostane do obrovské výhody. A je velká šance, že boj vyhraje.

Technika přímého úderu

Přímý úder dlaní do útočnickova obličeje se v sebeobraně žen hodnotí za výhodnější, než např. úder pěstí. Provedení úderu pěstí vyžaduje velmi pevné sevření ruky, zpevnění zápěstí a při kontaktu s překázkou je mnohdy velmi bolestivý. Naproti tomu úder dlaní šikmo vpřed vzhůru je pro ženy mnohem jednodušší, nehledě k tomu, že při kontaktu s překázkou (např. bradou útočnicka) zabírá větší plochu a vyvolává i při poměrně malé razanci velký otřes hlavy.

Technika facka



Obr. 4: Technická facka

Žena zaujme základní postoj, zvedne ruku téměř do pravého úhlu a při zasazení úderu se točí celým tělem do boku, čímž zvýší intenzitu úderu. Při nárazu dlaní na zvukovod se může protrhnout bubínek. Útočník má pak silné hučení v hlavě a to je příležitost k útěku.

Úder do krku



Obr. 5: Úder do krku

Žena zaujme základní postoj, pravou ruku sevře v pěst a zasadí útočnickovi prudkou ránu do mužova hrtanu. Tato obrana je velmi účinná a útočníka na krátkou chvíli dokáže ochromit, což je pro ženu příležitost k útěku.

Dupnutí na nohu a úder kolenem



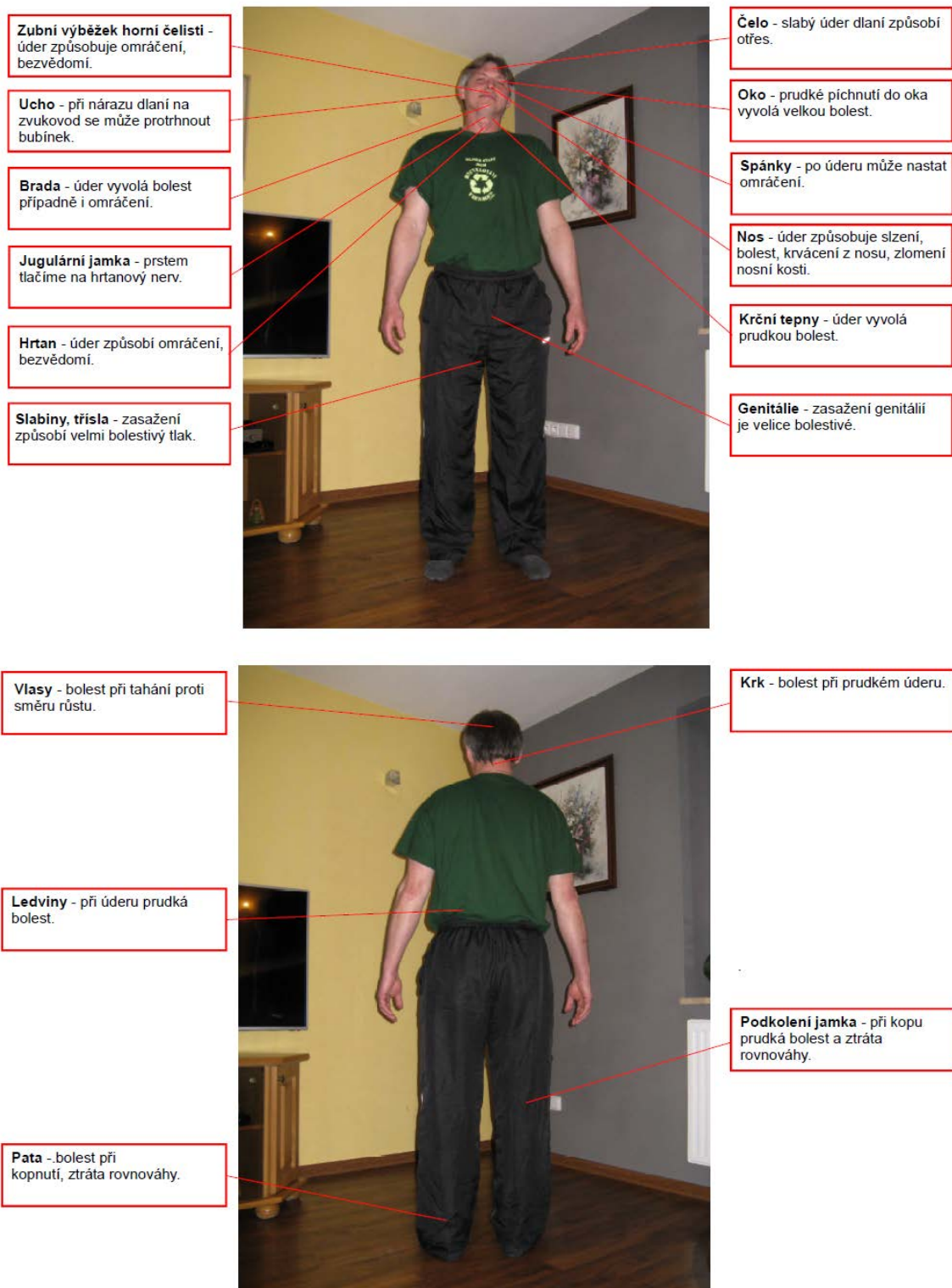
Obr. 6: Dupnutí na nohu



Obr. 7: Kop kolenem

Dupnutí na nohu – na noze jsou velmi citlivé nártý a prsty. Žena se k útočnickovi natočí tak, aby mu mohla šlápnout na levý nárt, a znásobit to může ještě kopem do útočnickova

rozkroku. Zasažení genitálií je velice bolestivé. Útočník zůstane na krátkou dobu zcela ochromen a žena má šanci útěku.



Obr. 8: Citlivé body na lidském těle

Tyto části těla patří k nejcitlivějším. Na jednu stranu může být nebezpečné na ně útočit, na stranu druhou pokud vám jde o život, jsou to právě tyto místa, které mohou zastavit útočníka. Ženy se nesmí bát násilníka pořádně praštit.

Oko – tlak palcem na oko působí velmi bolestivě. Slabý tlak způsobí slzení či chvilkové oslepnutí. Prudké píchnutí do oka vyvolá velkou bolest.

Zevní ucho – při nárazu dlaní na zvukovod se může protrhnout bubínek. Napadený má silné hučení v hlavě.

Jugulární jamka – prstem tlačíme na hrtanový nerv. Snažíme se tlačit co nejhlouběji, a pak mírně tlačíme prstem ve směru hrtanu dolů.

Slabiny, třísla – zasažení způsobí velmi bolestivý tlak.

Genitálie – zasažením genitálií je velice bolestivé.

Čelo – slabý úder dlaní způsobí otřes celého těla.

Kořen nosu – už slabý úder vyvolá bolest.

Konec nosu – úder způsobuje slzení, bolest, krvácení z nosu, zlomení nosní kosti.

Bolest při kousnutí do nosu je téměř nesnesitelná.

Zubní výběžek horní čelisti – úder způsobuje omráčení a intenzivní bolest.

Brada – slabý úder vyvolá bolest.

Hrtan – slabý úder způsobí omráčení.

Spánky – po slabém úderu může nastat omráčení.

Krční tepny – slabý tlak vyvolá přirozenou úlekovou reakci těla

12.2.3 Závěrečná část

Na závěr se všechny cvičenky shromáždí a sdělí si svoje zážitky. Co od kurzu očekávaly a jestli splnil jejich představy apod. Projdou všechny cviky tak, aby se odhalily ještě poslední detaily. Cvičenkám to pomůže při vizualizaci jejich obrany i v budoucnu. Při rekapitulaci svých reakcí se naučí poznat, který moment byl pro ně rozhodující. Na začátku každé další lekce proběhnou rekapitulační tréninky, čímž se zlepší jejich vnímání zlomového momentu.

12.3 Cvičební jednotka č. 3

12.3.1 Teoretická část

Obsah:

- okolnosti vylučující protiprávní jednání (nutná obrana a krajní nouze, oprávněné použití zbraně)
- rekapitulace druhé cvičební jednotky
- prostor pro otázky, které vyvstaly v předchozí cvičební jednotce s vysvětlením nejasností

Obrana proti násilně jednající osobě je vysoce emocionálně zátěžovou situací, při které je extrémně těžké usuzovat racionálně a jednat podle teoretických pouček. Pud sebezáchovy je velmi silným činitelem, hluboce zakořeněným v každém z nás, a obranné reflexy se spustí vždy, když nám hrozí vážné nebezpečí. Právě proto je třeba znát sám sebe a také zákonné meze, které určují možnosti jednání v sebeobraně situaci.

Krajní nouze § 28 trestního zákoníku č. 40/2009 Sb.

„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému tímto způsobem, není trestným činem. Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak, nebo je způsobený následek zřejmě stejně závažný nebo

ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen snášet.“⁶³

Činem vykonaným v krajní nouzi chráníme zájem chráněný právním řádem tak, že obětujeme jiný takový zájem.

Nutná obrana § 29 trestního zákoníku č. 40/2009 Sb.

„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajících útok na zájem chráněný tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“⁶⁴

Pokud osoba neplní podmínky nutné obrany, nejedná se pak o nutnou obranu, ale o trestný čin a je posuzován podle trestního zákoníku.⁶⁵

V případě sebeobránné situace v rámci mezí nutné obrany je veškerá pozornost obránce zaměřena pouze na jediný cíl, a to ubránit svůj život a zdraví, případně životy, nebo zdraví dalších osob, kdy právní hledisko je zde bráno jako věc druhořadá. Aby byla obrana účinná, musí být nepřiměřená, tedy větší než samotný útok. Menší a rovnocenná obrana je prakticky neúčinná.

12.3.2 Praktická část

Obsah:

1. rozcvička (15minutová sestava kondičního cvičení), protažení a uvolnění potřebných skupin a pohybového aparátu

⁶³Zákon č. 40/2009 Sb.: Zákon trestní zákoník. *Zákony pro lidi.cz* [online]. [2017-5-1] Dostupný z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>

⁶⁴Zákon č. 40/2009 Sb.: Zákon trestní zákoník. *Zákony pro lidi.cz* [online]. [2017-5-1] Dostupný z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>

⁶⁵RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana na ulici*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2440-9.

2. obrana proti úderu

- a) obrana proti facce - měkký a tvrdý kryt
- b) obrana odstrčením
- c) technika kočička

Při obraně proti facce je důležité udržovat útočníka v dostatečné vzdálenosti. Útočník musí tuto vzdálenost krátit současně s náprahem a vedením úderu. Jeho útok rušíme prodlužováním vzdálenosti. Podle potřeby a možností provádíme přemístění.

Obrana proti facce

Proti facce se žena může bránit dvěma způsoby - tvrdým a měkkým krytem. Záleží na síle útočnickova náprahu. Pokud je jen lehký, žena použije měkký kryt a při velkém náprahu musí použít kryt tvrdý.



Obr. 9: Tvrdý kryt

Žena zaujme základní postoj, čímž získá rovnováhu celého těla. Útočník zvedá pravou ruku a velkým náprahem se snaží zasadit ženě ránu do hlavy, žena okamžitě reaguje zvednutím obou rukou, čímž blokuje dokončení úderu. Ruce má žena roztaženy na šířku ramen, levou nohou ukročí dopředu. Jedna ruka blokuje biceps, druhá předloktí. Tato poloha ženě umožní uvolnit pravou ruku a zasadit útočnickovi ránu do ucha, nebo obličeje. Muž ztrácí rovnováhu a žena získá potřebný čas k útěku.



Obr. 10: Měkký kryt

Žena opět zaujme základní pozici, útočník vede pravou rukou úder na tvář, žena okamžitě reaguje a loktem si zakryje tvář, čímž znemožní dokončení útoku. Volnou ruku prudce vystřelí do útočnickova obličeje. Při zasažení nosu je útočník na chvíli ochromen a to je šance na útěk. Martine sem dej to odstrčení a pod kočičku i s texty.

Ukázky jednotlivých modelových situací nejprve ukáže instruktor se svým asistentem a poté si ženy vyzkouší tyto techniky sebeobrany samy.

Odstrčení

Při této technice se žena snaží držet útočníka co nejdál od sebe. Tento způsob obrany je současně útokem.



Obr. 11: Odstrčení obouruční

Žena zaujme základní postoj, vahou celého těla zatlačí na útočnickovu hrud', čímž ho zbaví rovnováhy. Při odstrčení oddálí dlaně na šířku ramen a skloní hlavu. Při rázném odstrčení zbaví útočníka rovnováhy a získá důležitý moment pro útěk.

Technika kočička



Obr. 12: Technika „kočička“

Tato technika nemá oficiálně žádný název. Žena zaujme základní postoj a polštářky prstů přejíždí přes útočnickův nos, oči, a bradu. Útočnickovi tím způsobí velmi nepříjemný pocit a tak se odkloní od ženy.

Ukázky jednotlivých modelových situací nejprve ukáže instruktor se svým asistentem a poté si ženy vyzkouší tyto techniky sebeobrany samy.

12.3.3 Závěrečná část

Na závěr se všechny cvičenky shromáždí a sdělí si svoje zážitky. Co od kurzu očekávaly a jestli splnil jejich představy apod. Projdou všechny cviky tak, aby se odhalily ještě poslední detaily. Cvičenkám to pomůže při vizualizaci jejich obrany i v budoucnu. Při rekapitulaci svých reakcí se naučí poznat, který moment byl pro ně rozhodující. Na začátku každé další lekce proběhnou rekapitulační tréninky, čímž se zlepší jejich vnímání zlomového momentu.

12.4 Cvičební jednotka č. 4

12.4.1 Teoretická část

Obsah:

- vysvětlení pojmu stalking
- rekapitulace předchozí cvičební jednotky
- prostor pro otázky, které vyvstaly v předchozí cvičební jednotce s vysvětlením nejasností

Stalking je označován za zločin 90. let 20. století.

„Jedná se o závažné narušování soukromí, osobní svobody a lidské důstojnosti oběti. V závažných případech poškozuje stalking duševní i tělesné zdraví oběti, či dokonce ohrožuje její život.“⁶⁶

Hlavním znakem stalkingu jsou úporné projevy nevyžádané a nechtěné pozornosti.

Expartner zahrnuje až 50% všech případů pronásledování a přesto je velmi obtížné jeho chování ovlivnit.

Od 1. ledna je v trestním zákoníku už zavedena skutková podstata nebezpečného pronásledování. Nastaveny jsou určité parametry- během šesti týdnů by mělo dojít alespoň k deseti kontaktům, mělo by to být opakovaně a mělo by se to případně i stupňovat.

Dle policejních statistik je ročně oznámeno 300-350 případů stalkingu.

Prezentace příběhu stalkingu a čtení z dopisu pronásledovatele.

12.4.2 Praktická část

Obsah:

1. rozcvička (15minutová sestava kondičního cvičení), protažení a uvolnění potřebných svalových skupin a pohybového aparátu
2. obrana proti obejmutí útočníkem – zepředu, zezadu
3. obrana proti úchopu za oděv

Obrana proti obejmutí útočníkem

Častým způsobem napadení je obejmutí za účelem zdvižení protivníka a hození jej na zem. Druhý motiv je znemožnění pohybu. Tento způsob útoku většinou využívají násilníci na ženách. Proto je nejjednodušší a nejúčinnější reakcí hned kopnout útočníka kolenem do

⁶⁶ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Moderní psychologie pro právníky: [domácí násilí, stalking, predikce násilí]*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2207-8.

rozkroku. V případě, že nám strachem ztuhnou nohy, pak využijeme ruce takovým způsobem jako v následujících modelových situacích.



Obr. 13: Ochrana proti obejmutí zezadu

Obejmutí zezadu zrušíme atakováním bolestivého místa na útočnickově těle. Útočník drží ženu pevně ve svém sevření, žena má volné ruce. Mírně roztáhne nohy, celá se prohne, čímž uvolní prostor mezi ní a útočnickovým rozkrokem. Použije volné ruce a provede silný stisk genitálií.

Útočník drží ženu pevně ve svém sevření, žena mírně pokrčí kolena a prudce vystrčí zadek do útočnickova rozkroku. Aby žena uvolnila útočnickovy ruce, narovná ruce před sebe a skloní hlavu.



Obr. 14: Obejmutí pod rukama zezadu

Žena mírně roztáhne nohy, čímž získá stabilitu těla. Klouby svých rukou zasazuje útočnickovi rány do hřbetu ruky, což je velmi bolestivé. Jakmile útočník povolí sevření, žena okamžitě reaguje kopnutím do genitálií nohou zezadu. Následuje rychlý útěk.

Cílem tohoto útoku bývá zvednutí obránce a hození stranou nebo dozadu na zem. Pro útočníka je oběť na zemi jednodušším cílem k atakování.

Obrana proti obejmutí zepředu

Výsledkem tohoto útoku má být zdvižení napadeného a jeho hození na zem, případně zaklonění a povalení na záda, nebo nevyžádané a nechtěné tulení.



Obr. 15: Obejmutí zepředu přes ruce

Žena mírně roztáhne nohy, čímž získá stabilitu. Pooddálí zadek a volnými rukama silně stiskne útočnickovi genitálie. Jakmile útočník povolí sevření, žena okamžitě utíká.



Obr. 16: Obejmutí pod rukama zepředu

Žena mírně rozkročí nohy, aby získala stabilitu, volnými rukama pak může použít techniku „kočička“, tahat muže za vlasy, vytahovat kůži do řasy (znamená silný stisk kůže palcem a ukazováčkem ruky a následné tahání) nebo štípat.

Jednoduchá obrana spočívá v tom, že obránce přiloží na spánky útočníka ruce a tlakem palců do očí jej zakloní. Pro zvýšení účinnosti této obrany je možno zásah spojit s kopem kolenem.

Obrana proti úchopu za oděv

Pokud se obránce dopustí taktické chyby nebo včas nerozpozná útok vedený proti své osobě, je buď z dalšího boje vyřazen (např. po tvrdém úderu), nebo dojde k trvalému kontaktu, tj. úchopu za oděv. I v této situaci lze praktikovat účinnou obranu. Jde však jen o nouzové řešení po taktické chybě, jíž jsme se dopustili. Ideální stav by byl, kdyby se obránce do podobných situací prakticky vůbec nedostal.

Vyproštění z úchopu za oděv – při úchopu útočníkem se ženy mohou bránit i nehty. Škrábnutí do oční jamky a tváře dokáže útočníka rozhodit. Velmi dobré je taky použít štípnutí. Jak do obličeje, tak stehna nebo ruky. Nejbolestivější je obličej, vnitřní strana stehna a na ruce to je především místo mezi podpaždí a loktem.

Ukázky jednotlivých modelových situací nejprve ukáže instruktor se svým asistentem a poté si ženy vyzkouší tyto techniky sebeobrany samy.

12.4.3 Závěrečná část

Na závěr se všechny cvičenky shromáždí a sdělí si svoje zážitky. Co od kurzu očekávaly a jestli splnil jejich představy apod. Projdou všechny cviky tak, aby se odhalily ještě poslední detaily. Cvičenkám to pomůže při vizualizaci jejich obrany i v budoucnu. Při rekapitulaci svých reakcí se naučí poznat, který moment byl pro ně rozhodující. Na začátku každé další lekce proběhnou rekapitulační tréninky, čímž se zlepší jejich vnímání zlomového momentu.

12.5 Cvičební jednotka č. 5

12.5.1 Teoretická část

Obsah:

- zvládání kontaktní fáze konfliktní situace, navázání verbální a neverbální komunikace na fyzickou sebeobranu
- rekapitulace předchozí cvičební jednotky
- prostor pro otázky, které vyvstaly v předchozí cvičební jednotce s vysvětlením nejasností

Verbální násilí zahrnuje slovní napadání, ponižování, urážení, hanlivé oslovování, zastrašování, vyhrožování a hrubé chování. Verbální násilí ničí duševní rovnováhu, je nepředvídatelné. Nepředvídatelnost je jedna z nejznámějších charakteristik verbálního násilí. Ženy se musí naučit pracovat s hlasem, aby dokázaly zklidnit konflikt ještě před tím, než se překloupí do fyzického.

Přesně před dvaceti lety v Mladé frontě jedna žena, která se obrátila na BKB, popisovala svoji situaci a svůj pocit „*Kdybych si mohla vybrat mezi bitím a slovním týráním, vybrala bych si bití. Nadávky a výhrůžky vás sice dovedou na pokraj šílenství, ale nikdo vám neuvěří.*“⁶⁷

Nonverbální komunikace umožňuje rozpoznat a odhalit pocity komunikujícího nebo záměry. Nonverbální komunikace umožňuje „číst mezi řádky“. Bylo opakovaně prokázáno, že člověk vnímá sedmi procenty verbální sdělení a devadesáti třemi procenty nonverbální sdělení. Je tedy možné konstatovat, že nonverbální komunikace je daleko mocnějším nástrojem než komunikace verbální.

Vzhledem k tomu, že řeč těla, jak je nonverbální komunikace označována, je ovládána naším podvědomím nikoli vůlí, jsme schopni tento způsob působení na okolí vůlí ve srovnání s verbální komunikací mnohem méně ovládat.

Žena se učí, jak pomoci verbální a neverbální komunikace dát jasně najevo, co si nepřeje, tak aby se nedostala do ohrožující situace.

Hlas jako zbraň - mocný výkřik může být někdy dost nečekanou zbraní, kterou napadená žena zastaví útok. Odradí, zbaví odvahy a dokonce může i vyděsit útočníka. Přinejmenším může způsobit, že zaváhá. Uvědomí ostatní lidi a útočník musí naplánovat svůj útok, nebo zmizet. Je dobré, když žena nekřičí o pomoc, ale např. HOŘÍ. Daleko více příběhne lidí už kvůli zvědavosti.

V případě domácího násilí, je žena obvykle uzamčena v bytě, nebo domě, z kterého není úniku. Jakmile začne křičet, má alespoň naději, že někdo přivolá policii, nebo hasiče.

⁶⁷Hyde park: Civilizace [online]. Barandov: Česká Televize, 2017 [cit. 2017-05-10]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10441294653-hyde-park-civilizace/217411058090304/%204.3.2017>

Cílem této lekce je naučit ženy užívat slovní sebeobranu. V některých situacích může tato slovní sebeobrana útočníka od daného záměru odradit.

12.5.2 Praktická část

Obsah:

1. rozevička (15minutová sestava kondičního cvičení), protažení a uvolnění potřebných svalových skupin a pohybového aparátu
2. tato lekce bude zaměřena na opakování probraných technik
3. psychologická příprava v sebeobraně

Opakování

Zopakování si všech technik, které byly v průběhu prvních čtyřech lekcí procvičovány. Základní techniky je třeba cvičit, dokud nejsou plně ovládnuty a pak pokračovat dále k jejich větší vytříbenosti. K technikám se ženy budou učit komunikovat.

Psychologická příprava v sebeobraně

Psychologická příprava má v sebeobraně zásadní význam. Psychická odolnost jedince se projevuje v sebeobraně jako schopnost asertivně vyjednávat, prosadit se a ochránit své zájmy, čelit nebezpečí, dělat rychlá a správná rozhodnutí pod stresem, mít odvalu a nebát se uskutečnit svůj úmysl až do konce, být schopen fyzicky ublížit útočníkovi apod. To vše může být velmi těžké. Jestliže bude obránce kondičně zdatný, technicky dobře vybavený, bude mít i dobrý plán, ale v rozhodující okamžik psychicky selže, výše jmenované mu nepomůže. Zvýšené sebevědomí a důvěra v sama sebe je prvořadým předpokladem pro úspěšné jednání v konfliktu. Zvýšená psychická odolnost vůči stresu, naučené strategie jak zvládat stres častokrát pomohou zcela neeskalovat napětí a odvrátit fyzický střet. V neposlední řadě patří k psychologické přípravě v sebeobraně techniky zvyšování tolerance vůči bolesti a schopnost odolávat obavám a strachu z bolesti. Dobře připravené a integrované osobnosti hrozí menší nebezpečí vzniku zranění, protože se lépe zná a dokáže lépe odhadnout situaci. Připravenost je optimální stav, ve kterém je osoba schopna čelit stresové situaci, fyzickému i psychickému konfliktu.

Psychický výcvik je životně důležitý v situacích, kdy ani protiútok, ani útek v podstatě není možný, nebo je ze situace jasné, že by byl neefektivní, nemožný či zbytečný. V takových případech obvykle lidský sebeobranný systém v podstatě zkolabuje, protože je přetížen. V takových situacích prožívá žena stavy, kdy se cítí být mimo realitu, srdce jí tluče mnohem rychleji, má výpadky paměti, permanentní pocity neklidu, panické stavy a podobné. Obvykle se projevuje syndrom týrané ženy, naučená bezmoc.

Psychická příprava je v současnosti jednou z nejprogresivněji se rozvíjejících složek přípravy v sebeobraně. Je nutné připravit potenciální oběti fyzických útoků na prolomení ledu, změnu chování tak, aby byly schopny se bránit, aby byly schopny udeřit útočníka.

12.5.3 Závěrečná část

Na závěr se všechny cvičenky shromáždí a sdělí si svoje zážitky. Co od kurzu očekávaly a jestli splnil jejich představy apod. Projdou všechny cviky tak, aby se odhalily ještě poslední detaily. Cvičenkám to pomůže při vizualizaci jejich obrany i v budoucnu. Při rekapitulaci svých reakcí se naučí poznat, který moment byl pro ně rozhodující. Na začátku každé další lekce proběhnou rekapitulační tréninky, čímž se zlepší jejich vnímání zlomového momentu.

12.6 Cvičební jednotka č. 6

12.6.1 Teoretická část

Obsah:

- identifikace míst, ve kterých dochází k napadení nejčastěji
- rekapitulace předchozí cvičební jednotky
- prostor pro otázky, které vyvstaly v předchozí cvičební jednotce s vysvětlením nejasností

Místa, kde k útokům dochází, jsou různá. Obecně můžeme říci, že na vesnicích nejsou napadení tak častá, jelikož je tam nižší hustota obyvatel. Naopak v městech, kde je i větší hustota obyvatel, je mnohem vyšší míra anonymity, kterou vyhledávají i pachatelé. Proto zde dochází k napadení žen mnohem častěji. I samotné místo nabízí různé možnosti omezení či způsobu útoku a obrany. Bezpečnější je pohybovat se v místech, kde se

vyskytuje více lidí. V domě můžeme pak narazit na úzké chodby, výtah. Nejfrekventovanějšími místy, kde dochází k napadení žen, jsou parky a ulice.

Domácí násilí probíhá téměř vždy za zavřenými dveřmi bytu, nebo domu, stranou společenské kontroly. Jestliže však dochází k opakovanému násilí mezi blízkými jedinci, může se posléze odehrávat téměř kdekoli, tj. i na veřejnosti např. na nějaké rodinné oslavě, před pracovištěm, na ulici před domem, na chodbě činžovního domu atd. Pro ženy, které jsou ohrožené domácím násilím, je velmi těžké se takovým útokům ubránit. Ženy, procházející domácím násilím už delší dobu, bývají schopny si připravit i nějakou ústupovou cestu (pootevřené dveře do pokoje, koupelny atd.). V každé místnosti by měla mít taková žena připravenou nějakou útočnou zbraň (např. nůž, nůžky, pletací jehlu, láhev od vína atd.). V krajní nouzi jí to může zachránit život. Také je dobré, když si nechá na nějakém místě schovaný náhradní klíč od bytu. V případě omráčení pachatele může utéci.

12.6.2 Praktická část

Obsah:

1. rozcvička (15minutová sestava kondičního cvičení), protažení a uvolnění potřebných svalových skupin a pohybového aparátu
2. obrana proti škrcení jednou rukou
3. obrana proti škrcení obouručním
4. obrana proti klasické kravatě

Obrana proti škrcení

Škrcení nebo rdoušení je jedním z velmi nebezpečných útoků, protože při silném stisknutí může dojít k prolomení nebo poškození hrtanu. Proto je nutné tento způsob útoku co nejrychleji odvrátit a teprve potom pokračovat v dalším zneškodnění útočníka.

Škrcení může být nasazeno útočníkem zepředu, zezadu nebo ze strany. Při všech těchto způsobech platí jedna a táž obranná zásada: okamžitě si zajistit kyslík.

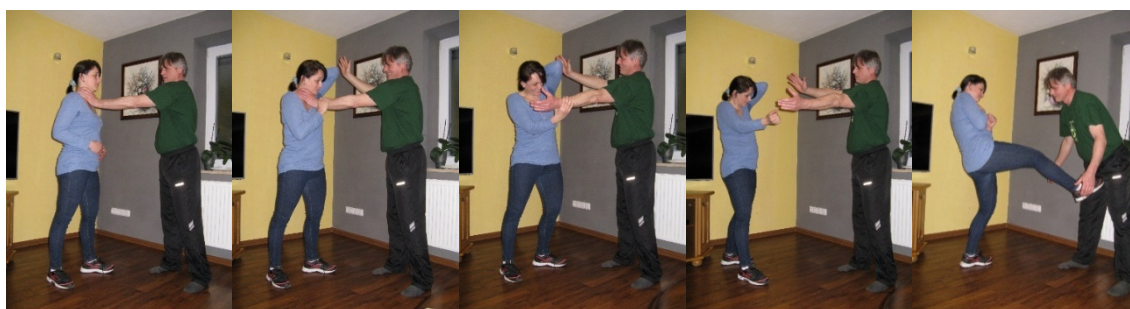
Útoky škrcením často předcházejí následnému znásilnění.



Obr. 17: Obrana proti jednoručnímu škrcení – první způsob

Útočníkův úchop za krk, žena musí okamžitě přitáhnout bradu na prsa, následuje okamžitá reakce na útok, pravou rukou žena zajišťuje úchopovou ruku útočníka a silou útočnickovu ruku odtlačí. Poté následuje okamžitý protiútok (facka).

V případě domácího násilí útočník jednou rukou škrtí ženu a druhou rukou ji fackuje. Obrana je pak složitější.



Obr. 18: Obrana proti jednoručnímu škrcení – druhý způsob

Žena uchopí útočnickovu škrtící ruku za předloktí a druhou rukou si vytvoří měkký kryt proti útočnickovu úderu, následuje prudké odstrčení útočnickovy škrtící ruky dolů a kop levou nohou do útočnickových genitálií.



Obr. 19: Obrana proti obouručnímu škrcení

Při úchopu do škrcení oběma rukama žena musí okamžitě bradu přitáhnout na prsa, pravou ruku co nejvíce natáhnout a udělat půlotáčku, čímž útočnickovi otevře ruce a končí škrcení. Zvednutou rukou zasadí útočnickovi okamžitý úder do obličeje. A utíká.

Škrcení zezadu sevřením ruky – kravata

Tento útok vás může potkat prakticky kdekoli na veřejnosti, ve dne či noci. Je to manévr, kdy na vás útočník zaútočí zezadu, nejlépe z nějakého úkrytu. Je třeba opět jednat velice rychle.



Obr. 20: Obrana proti klasické kravatě

Žena zaujme základní postoj, ruce směřují k útočnickově svírající ruce. Žena zachytí svírající ruku a trochu popotáhne dolů kvůli kyslíku, mírně zakročí pravou nohou. Pravou rukou drží útočníka pod loktem a levou rukou nad zápěstím, přitom vytáčí hlavu doleva. Levou nohu zakročí za sebe, jde do předklonu a tlačí pravou rukou na loket útočníka směrem nahoru. Tím se uvolní útočnickovo sevření. Ústupem žena proklouzne ze sevření, ale stále drží a kontroluje útočnickovu ruku. Žena přenesení váhu na levou nohu a provede kopnutí do holeně útočníka.

12.6.3 Závěrečná část

Na závěr se všechny cvičenky shromáždí a sdělí si svoje zážitky. Co od kurzu očekávaly a jestli splnil jejich představy apod. Projdou všechny cviky tak, aby se odhalily ještě poslední detaily. Cvičenkám to pomůže při vizualizaci jejich obrany i v budoucnu. Při rekapitulaci svých reakcí se naučí poznat, který moment byl pro ně rozhodující. Na začátku každé další lekce proběhnou rekapitulační tréninky, čímž se zlepší jejich vnímání zlomového momentu.

12.7 Cvičební jednotka č. 7

12.7.1 Teoretická část

Obsah:

- profily pachatelů napadající ženy
- rekapitulace předchozí cvičební jednotky
- prostor pro otázky, které vyvstaly v předchozí cvičební jednotce s vysvětlením nejasností

Žena je často nucena přizpůsobit strategii své sebeobraně situace typu násilníka.

Pokud jde o typ nejistý, dá se předpokládat, že vyjednávání a slovní sebeobrana by mohla postačit. Pokud jde o typ sadistický, tak by ho tato taktika mohla naopak ještě více rozzuřit. V mnohých případech, a typicky u domácího násilí, se setkáváme s tím, že násilník je někdo, koho žena zná (manžel, přítel, soused, šéf či kolega z práce). Pachatelé, které oběť zná, věří tomu, že napadená žena nic neřekne. Za nejnebezpečnější typ pachatele páchající trestný čin považují odborníci muže trpící patologickou sexuální agresivitou. Nebezpeční jsou též násilníci, kteří jsou ve velké míře pod vlivem alkoholu či drog. „Kobra a pitbul“ je pojmenování pro nejzávažnější pachatele domácího násilí. Jsou to pachatelé, kteří produkují chladnou agresi a vůbec přitom neprojevují známky stresu. Jsou to takové typy pachatelů, kteří si lépe odpočinou, když napadnou (zmlátí) svou manželku, než by si sedli třeba k novinám a dali si kávu.

Co je pachatel zač, to se dá přecítit ze způsobu, jak týrá svou partnerku. Čím zvláštnější a bizarnější jsou způsoby, tím pravděpodobnější bude pachatel s poruchou osobnosti ve smyslu psychopata. Takový pachatel praští svou manželku tak, že ji vyrazí zub a do té díry

ještě naleje ocet a v tom vrtá párátkem, nebo tápá cigaretu o kůži své partnerky. Takové způsoby naznačují, že už jde o závažný problém.

12.7.2 Praktická část

Obsah:

1. rozcvička (15minutová sestava kondičního cvičení), protažení a uvolnění potřebných svalových skupin a pohybového aparátu
2. obrana u zdi
3. obrana na zemi proti možnému znásilnění

Obrana u zdi

Pro náhlá přepadení jsou ideálním prostředím tmavé uličky bez lidí, zejména ve večerních a nočních hodinách. Jsme-li nuceni takovou uličkou procházet, bezpečnější je pohyb jejím středem, kde nehrozí přímý útok ze dveří či vrat domů. Dojde-li však k napadení a útočník nás přitiskne ke zdi, jak to bývá převážně u domácího násilí, musíme se bránit protiútokem, zejména úderem útočníka do citlivého místa jeho těla.



Obr. 21: Obrana proti přitisknutí u zdi

Žena zaujme základní postoj, útočník provede úchop za ramena oběma rukama, tady platí pouze jedno pravidlo, a to „zmizet z místa, na kterém stojíme“. Pokud už se musíme bránit, jedno rameno skloním dolů, vytočíme se a levou rukou udeříme útočníka do rozkroku, následuje útěk.

Obrana na zemi proti možnému znásilnění



Obr. 22: Boj na zemi proti možnému znásilnění

Útočník zachytí ruce ženy, žena musí okamžitě reagovat a stočit se do klubíčka. U této techniky se bojuje nohama, protože žena je na zemi a útočník nad ní, útočník má sice silnější ruce i hrudník, ale ženy mají sílu v nohou. Žena ležící na zemi shodí útočníka nohou do strany a následně jej ochromí atakováním na některé z jeho citlivých míst.



Obr. 23: Obrana vleže

Pakliže žena nemá volné paže může se z mužova sevření vyprostit tím, že paty dá co nejvíce pod zadek a vystřelí pánev nahoru, otočí se na bok a zaútočí rukou na útočnickův obličej, nebo genitálie.

Obrana proti škrcení vleže

Jednou z nejzávažnějších forem útoků, kterých se dopouštějí násilníci na ženách, jsou útoky se škrcením, často předcházející následnému znásilnění.

U sebeobrany proti škrcení platí hlavní zásada: okamžité napnutí šjiového svalstva s bradou na hrudníku.



Obr. 24: Obrana proti škrčení vleže

Útočník nasadí škrčení oběma rukama, žena uchopí útočnickův prst a vypáčí mu jej (špičku prstu k jeho zápěstí). On se oddálí a žena volnou rukou útočí do genitálií (může mačkat, štípat, provést úder).

12.7.3 Závěrečná část

Na závěr se všechny cvičenky shromáždí a sdělí si svoje zážitky. Co od kurzu očekávaly a jestli splnil jejich představy apod. Projdou všechny cviky tak, aby se odhalily ještě poslední detaily. Cvičenkám to pomůže při vizualizaci jejich obrany i v budoucnu. Při rekapitulaci svých reakcí se naučí poznat, který moment byl pro ně rozhodující. Na začátku každé další lekce proběhnou rekapitulační tréninky, čímž selepší jejich vnímání zlomového momentu.

12.8 Cvičební jednotka č. 8

12.8.1 Teoretická část

Obsah:

- rozpoznání hrozby
- rekapitulace předchozí cvičební jednotky
- prostor pro otázky, které vyvstaly v předchozí cvičební jednotce s vysvětlením nejasností

Rozpoznat hrozbu je někdy téměř nemožné. Jsou ale situace, ve kterých si můžeme všimnout varovných signálů. Osoba jdoucí za námi se zkracující se vzdáleností. Osoba, která nás už delší dobu z dostatečné vzdálenosti pozoruje. Osoba, kterou neznáme, ale chce s námi hovořit. Osoba, která je za dveřmi našeho bytu (domu) a něco nám nabízí, nebo se neozývá a vyčkává na otevření dveří. U většiny těchto osob je zřejmá jejich nervozita (hlas, třes apod.). Proto je nezbytně nutné si všimnout i těch sebemenších detailů a náznaků.

V případě domácího násilí je velmi nesnadné rozpoznat hrozbu. Pachatelé domácího násilí jsou většinou psychicky narušení jedinci a nálada se jim mění téměř z minuty na minutu. Žena nemůže předvídat, co je podráždí. V případě, že jsou v domácnosti děti, bývají to obvykle ony. Specifika domácího násilí jsou taková, že i kdyby měla žena všechno dokonale udělané, pachatel stejně zaútočí.

U problematiky domácího násilí je dobré, když se žena nebude útočnickovi dívat do očí. V očích můžeme totiž číst vztek a to by mohlo ženu vystrašit. Důležité je, aby žena sledovala periferně útočnickovy pohyby (zvednutí ruky, nohy, ruka v pěst), je pak lépe připravená na obranu. Při dlouhodobém domácím násilí si může žena předem připravit nějaký obranný prostředek. Je dobré mít klíč ode dveří pořád u sebe, neboť po incidentu, v případě uzamknutých dveří může utéci a přivolat pomoc.

12.8.2 Praktická část

Obsah:

1. rozevička (15minutová sestava kondičního cvičení), protažení a uvolnění potřebných svalových skupin a pohybového aparátu
2. obrana příležitostnými předměty

Obrana s využitím příležitostných předmětů

Pro napadenou ženu je velmi výhodné využít k sebeobraně předměty, které nosí u sebe. Mohou to být prakticky různé „nevinně“ vypadající předměty denní potřeby, jako je např. hřeben, kabelka, různé spreje, deštník, tužka, srolované noviny apod. V místnosti jsou pak židle, které jsou dobře použitelné proti nebezpečným bodným zbraním. Při sebeobraně je dobré použít vše, co nám přijde pod ruku (kámen, odpadkový koš, písek, hlínu), prostě cokoliv, co by mohlo pomoci zastavit útočníka. Sebeobranný zásah musí být veden tvrdě bez jakýchkoli psychických zábran tak, aby byl vždy účinný a nedal již útočníkovi druhou možnost zaútočit.



Obr. 25: Hrnek

Hrnek – způsob obrany ženy při napadení útočníkem. Pakliže má žena v ruce hrnek, může ho mrštit po útočníkovi. Při úderu hranou hrnku mezi horní ret a nos způsobí žena útočníkovi prudkou bolest. Pokud je v hrnku horký nápoj, vychrstne ho útočníkovi do obličeje a utíká.



Obr. 26: Pánvička

Pánvička- pokud je žena napadena při vaření a má po ruce hrnec, pánvičku nebo jiné kuchyňské vybavení, může je použít jako obranu. Pánvičku i s celým obsahem může mrštit po útočnickovi. Tím získá čas k útěku.



Obr. 27: Kniha

Kniha - útočící muž se nakloní nad ženu, žena zareaguje a udeří hranou knihy útočníka do obličeje, nebo na hřbet ruky. Obě místa jsou velmi bolestivá, což na chvíli zastaví útočnickův útok a žena může utíkat.



Obr. 28: Klíče

Klíče - žena uchopí do pravé ruky svazek klíčů a zasadí útočnickovi úder do obličeje. Další možnost obrany je úder klíči do útočnickova spánku / krku. Po provedeném útoku je útočník otřesen a žena se okamžitě vzdálí. Pokud má žena v ruce jeden klíč, tak s ním může škrtat po útočnickově obličeji přes nos.

Ukázky jednotlivých modelových situací nejprve ukáže instruktor se svým asistentem a poté si ženy vyzkouší samy, jak budou v dané situaci reagovat. Cílem této lekce je naučit ženy použít předměty denní potřeby k vlastní sebeobraně. V některých situacích může takto vedená sebeobrana útočníka od daného záměru odradit.

12.8.3 Závěrečná část

Na závěr se všechny cvičenky shromáždí a sdělí si svoje zážitky. Co od kurzu očekávaly a jestli splnil jejich představy, apod. Projdou všechny cviky tak, aby se odhalily ještě poslední detaily. Cvičenkám to pomůže při vizualizaci jejich obrany i v budoucnu. Při rekapitulaci svých reakcí se naučí poznat, který moment byl pro ně rozhodující. Na začátku každé další lekce proběhnou rekapitulační tréninky, čímž selepší jejich vnímání zlomového momentu.

12.9 Cvičební jednotka č. 9

12.9.1 Teoretická část

Obsah:

- Obranný sprej
- rekapitulace předchozí cvičební jednotky
- prostor pro otázky, které vyvstaly v předchozí cvičební jednotce s vysvětlením nejasností

Obranný sprej – jedná se o obranný chemický prostředek, který je znám velmi dobře nejen odborné, ale i laické veřejnosti. Jeho primární funkcí je zmaření útoku. Látka, kterou sprej obsahuje, útočnicka vyřadí díky svým dráždivým účinkům, které se projeví po zasažení obličeje, dýchacích cest a kůže. Účinky obranného prostředku závisí na množství a míře daného zásahu. Dráždí sliznice očí, nosu, úst, ale i plic. Dochází k okamžitému zavření očí a tím způsobenému dočasnému oslepnutí. Dle druhu obsažené složky začne účinkovat mezi 3 – 30 sekundami, přičemž cítíme pálení zasažené oblasti (nemožnost otevřít oči, vodnatý pocit v očích, potíže s dýcháním, bolest na hrudi). Dostavuje se rýma a nekontrolovatelný kašel, nadměrné slinění a podráždění kůže. Při nadměrném zásahu se může dostavit i zvracení a průjem. Účinky jsou paralyzující.⁶⁸

12.9.2 Praktická část

Obsah:

1. rozcvička (15minutová sestava kondičního cvičení), protažení a uvolnění potřebných svalových skupin a pohybového aparátu
2. praktický nácvik použití obranného spreje (mlha – aerosol)
3. obrana proti útoku nožem

⁶⁸LUKÁŠ, Luděk. *Bezpečnostní technologie, systémy a management*. Zlín: Radim Bačuvčík - VeRBuM, 2015. ISBN 978-80-87500-05-7.

Využití obranného spreje

Obranný prostředek s rozprašováním aerosolu vypouští látku ve shluku kapiček, připomínající mlhu (připomínající vypouštění látky z laku na vlasy), ale je vypouštěna silněji a na větší vzdálenost. Výhodou je velký rozptyl látky, což je velká výhoda ve stresující situaci, jelikož nemusíme mít přesný zásah. Nevýhodou je nutnost být v blízkém kontaktu s útočníkem a povětrnostní podmínky.

Správné držení obranného prostředku nám ulehčí manipulaci. Lahvička obranného prostředku je v dlani a palec ruky je na vrchní části na promáčknutelné pojistce.

Účastnice kurzu si vyzkouší použít tento sprej ze sedu na zemi, ve stoje, za chůze, při vytažení z kapsy (kabelky). Po celou dobu nácviku se bude používat sprej se svítilnou. Svítilna se může použít i jako samostatná baterka. Pro nácvik přesného míření použijeme terč, na který si každá účastnice vyzkouší zamířit z různých vzdáleností.

Obrana s obranným sprejem



Obr. 29: Obrana s obranným sprejem – nablízko



Obr. 30: Obrana s obranným sprejem – na dálku

Nablízko – žena si musí dát ruku před obličej, aby se chránila před tím, než stříkne, a zavře oči a nadechne se. Po vystříknutí obranného spreje musí okamžitě utéci.

Na dálku – žena si musí dát ruku před obličej, vytočí se co nejvíce do boku a stříkne, poté okamžitě utíká.

Obrana proti útoku nožem

Nůž je velice nebezpečná zbraň a jeho použití je nejzávažnějším zákrokem, neboť zpravidla směřuje proti určité osobě a je jím ohrožován její život nebo zdraví. Pokud je to možné, vyplatí se takovému střetnutí vyhnout. V opačném případě platí důležitá zásada, že při provádění sebeobránných prvků musíme být velmi důrazní a obezřetní při každém pohybu a útočníka nikdy nesmíme litovat.

Pokud nemá útočník zbraň připravenou (vytahuje ji), okamžitě útočíme zachycením a blokováním ruky se zbraní. Po zablokování útočnickovy ruky se zbraní následuje jeho zneškodnění účinnou technikou, vyvolávající prudkou bolest, např. kop.

Účinným prostředkem při obraně nožem je židle. Plní funkci výhodnější zbraně i krytu současně a nezáleží na tom, jakým způsobem je bod veden.

Při obraně nám může nůž posloužit k hodu z úchopu za hrot nebo rukojeť.

Obrana proti přímému útoku nožem



Obr. 31: Obrana proti přímému útoku nožem

Obrana proti přímému útoku nožem – okamžitá reakce ženy, ustoupí levou nohou do strany, pravou rukou blokuje útočící ruku. Po vyblokování sevře žena útočnickovo zápěstí a přizvednutím útočící ruky si vytvoří prostor ke kopu do břicha, nebo rozkroku.

Vyhrožování nožem u krku



Obr. 32: Vyhrožování nožem u krku

Vyhrožování nožem u krku – žena musí dát ruku nahoru, na hřbet útočnickovy ruky a lehce popotáhne dolů – tím se oddálí ostří od krku. Volnou nohou kopne útočníka do rozkroku a postupně nůž vytáhne.

12.9.3 Závěrečná část

Na závěr se všechny cvičenky shromáždí a sdělí si svoje zážitky. Co od kurzu očekávaly a jestli splnil jejich představy, apod. Projdou všechny cviky tak, aby se odhalily ještě poslední detaily. Cvičenkám to pomůže při vizualizaci jejich obrany i v budoucnu. Při rekapitulaci svých reakcí se naučí poznat, který moment byl pro ně rozhodující. Na začátku každé další lekce proběhnou rekapitulační tréninky, čímž selepší jejich vnímání zlomového momentu.

Projekce - Promítnutí 15minutového krátkého dokumentu o použití obranných prostředků.

12.10 Cvičební jednotka č. 10

12.10.1 Teoretická část

Obsah:

- v této teoretické části pomocí rozhovoru zjistíme, zda jsou účastnice kurzu schopny odpovědět na základní otázky z teorie, kterou jsme v předchozích lekcích probíraly.
- rekapitulace všech předešlých cvičebních jednotek
- prostor pro otázky, které vyvstaly mezi cvičebními jednotkami a vysvětlení nejasností

12.10.2 Praktická část

Obsah:

1. rozcvička (15minutová sestava kondičního cvičení), protažení a uvolnění potřebných svalových skupin a pohybového aparátu
2. procvičování a opakování jednotlivých sebeobránných technik a technik útočných v konkrétních podmínkách.

12.10.3 Závěrečná část

Relaxace, vleže se zavřenýma očima, projedeme všechny cvičební jednotky od začátku kurzu po jeho závěr.

Několik desítek žen je ročně v ČR zavražděno svými partnery v důsledku domácího násilí. Řada žen však stále umírá zbytečně, vraždě bylo možné zabránit. Jedná se o ty případy, kdy žena zemřela rukou manžela či druha, stala se obětí domácího násilí. Stovky žen se stávají oběťmi stalkingu, který často útok na jejich život předchází. Přes řadu informací a kampaní stále řada žen, které žijí v násilném vztahu, podceňuje nebezpečí, které jim může hrozit a problém s domácím násilím neřeší.

Spoléhat na to, že se nic nestane, že nemůže dojít k tak závažnému ohrožení je lehkomyšlné. Stačí jen být na situaci připraven. V kurzu se ženy naučily jak reagovat a řešit situaci v případě různých útoků. Například úchopy za ruce, rameno, krk, oděv, povalení na zem, škrcení zepředu a zezadu. Naučily se jak se bránit úderům a kopům. Dále

co dělat v případě mimo – postojového boje (boj na zemi). V souvislosti s mimo – postojovým bojem se naučily jak provést bezpečně pády. Jejich psychická a stresová připravenost, jako i fyzická vzrostla v závislosti na vlastním úsilí.

13 ROZHOVORY

Součástí diplomové práce jsou rozhovory se zainteresovanými osobami.

K tomuto účelu byla oslovena:

Mgr. Kamila Nováková – manažer prevence kriminality, Městská policie Zlín

Anna Skládalová – lektor kurzů sebeobrany

Mgr. Kamila Nováková:

1) Každoročně pořádá Městská policie ve Zlíně kurzy sebeobrany pro ženy. Chtěla jsem se zeptat z kolika cvičebních jednotek je kurz složen a jak takový kurz probíhá?

Kurzy pořádané Městkou policií ve Zlíně se skládají z pěti cvičebních jednotek (5x60minut) a konají se jedenkrát týdně přímo v budově Městské policie. Budova Městské policie ve Zlíně je vybavena prostornou tělocvičnou na praktickou výuku a učebnou pro teoretickou výuku, s možností prezentace přednášek. Každá cvičební jednotka se skládá z praktické a teoretické části. V teoretické části se cvičenky seznámí s tématem přednášky pro danou cvičební jednotku. Dle vybraných témat se zajišťují lektoři, obsah besed je zároveň náplní jejich práce. Praktický nácvik sebeobrany obvykle vede p. Anna Skládalová (lektorka kurzů sebeobrany).

2) Jaké typy žen se do těchto kurzů hlásí, jsou to spíše úřednice (intervenční centra, sociální služby), oběti procházející si nějakou formou násilí?

Našich kurzů se účastní převážně úřednice (intervenční centra, sociální úřady...), ale také ženy, které si prošly domácím násilím, oběti trestných činů a také ženy, které mají zájem udělat něco pro svoji bezpečnost.

3) Jaká je kapacita těchto kurzů a je o takové kurzy zájem? Kurz sebeobrany pořádaný Městskou policií je zdarma, myslíte si, že kdyby si ho ženy měly platit, byl by zájem stejný?

Jelikož se realizuje kurz pouze jedenkrát ročně a kapacita je max. 20 osob, je o kurzy velký zájem. Domnívám se, že i kdyby si ho měly ženy platit, byl by zájem stejný.

4) Součástí kurzů jsou teoretické části, jaké volíte témata?

Každý rok je vytvořen nový projekt. V loňském roce byly cílovou skupinou projektu „Nechci být obětí“ ženy, které se staly oběťmi trestných činů, domácího násilí, nebo ženy

kteří pracují na místech, kde se mohou stát terčem útoku. Tento kurz byl zaměřen na koncepty bezpečného chování, diferencovaného s ohledem na různé kriminální situace a psychickou připravenost ohrožených osob. První část kurzu probíhala na učebně Městského úřadu Zlín a jednalo se o skupinové a individuální poradenství, trénink v obranných strategiích a propagaci technických možností ochrany před trestnou činností. Druhá část kurzu probíhala v prostorách tělocvičny MP Zlín pod vedením specializované instruktorky sebeobrany. Účastnice kurzu se naučily základní techniky sebeobrany a správné používání obranných technických prostředků (např. slzotvorné prostředky) proti útočníkovi. Cílem kurzu bylo předat ženám odbornou pomoc prostřednictvím opatření režimové, fyzické a technické ochrany a tím kriminogenní podmínky minimalizovat. Kurz absolvovalo 16 žen.

p. Anna Skládalová

1) Jste trenérkou kurzů sebeobrany. Chtěla jsem se zeptat, v jakých typech kurzů obvykle trénujete? Jsou to kurzy orientované na ženy a muže, nebo se specifikujete na sebeobranu žen? Která skupina obecně více navštěvuje takové kurzy?

Vyučuji sebeobranu jak ženy, muže, tak i děti. Kurzy sebeobrany vedu i v různých firmách a organizacích (policie, sociální zařízení, senioři atd.). Pokud se jedná o výuku sebeobrany ve firmách a organizacích, účastníci jsou většinou muži i ženy dohromady. Raději ale preferuji výuku samotných žen, nebo mužů. Kurzy, kde trénuji sebeobranu, navštěvují více ženy.

2) Je o kurzy sebeobrany velký zájem? Požadují ženy jako trenérku ženu, nebo je jim to jedno? Jaké věkové kategorie takové kurzy obvykle navštěvují?

Jsem plně vytížená, takže o kurzy zájem je. Pokud je kurz zaměřen na ženy, je lepší a ženy to více preferují, když je trenérkou žena. Kurzy navštěvují převážně ženy ve věku od 30-50 let.

3) Pod Městskou policií ve Zlíně vedete každoročně kurz sebeobrany pro ženy. Můžete mi stručně popsat, jak taková lekce probíhá?

Na úvod každé cvičební jednotky se provádí krátká sestava kondičního cvičení, cvičenky se uvolní, což je dobré pro nácvik jednotlivých prvků sebeobrany. Každá lekce má svou základní sestavu cviků, na které navazují cviky z dalších lekcí. Základem jsou jednoduché, lehce zapamatovatelné cviky, které se každou další lekcí opakují. Nepoužívají se žádné

obránné prostředky, jen součástí vybavení tělocvičny (karimatky). Závěrem proběhne krátká relaxace a rekapitulace celé cvičební jednotky.

4) Pokud jsou v kurzu ženy, které prošly domácím násilím, oběti trestných činů a úřednice, nebo obyčejné ženy. Musí být cvičební jednotky kurzu speciálně upravené? Ozvala se vám někdy žena, která se díky kurzu sebeobrany ubránila?

Ne, trénujeme všichni dohromady. Ženy, které si prošly nějakou formou násilí, jsou velmi snaživé, chtějí se naučit co nejvíce a pečlivě provádějí všechny cviky, naopak úřednice a ženy, které násilím neprošly, jsou více uvolněné a berou to spíše jako kondiční cvičení. Ozvalo se mi už více žen, většinou to jsou ženy z domácího násilí. Kurz jim pomohl převážně po psychické stránce.

Shrnutí

Dle rozhovorů je o kurzy sebeobrany ve Zlínském kraji velký zájem. Kurzy nabízejí metody a výcvik obranných a eliminačních technik, které jsou prakticky použitelné. Kurzy navštěvují ženy s libovolnou fyzickou kondicí, libovolných profesí a oběti trestných činů. Techniky kurzů jsou sestaveny tak, aby byly zvládnutelné za poměrně krátkou dobu. Kurzy jsou pořádány v rámci prevence kriminality Zlínského kraje. Dle mého názoru by se kurzy mohly pořádat alespoň 2x ročně (jaro, podzim). I když se kurzy skládají jen z pěti cvičebních jednotek, cvičenky se naučí poměrně mnoho. Zejména se jim zvýší sebevědomí a psychická stránka, což je u obětí trestných činů zásadní.

ZÁVĚR

Práce by měla sloužit jako návod k realizaci kurzu sebeobranu pro veřejnost se zaměřením na ženy. Neboť jsou to právě ženy, které se nejčastěji stávají oběťmi násilných činů. Cílem je předcházet závažným trestným činům páchaných na ženách a zvýšení šance žen se násilným situacím vyhnout, nebo je být schopny efektivně řešit pro zachování zdraví, života a důstojnosti. Je dokázáno, že cvičením se dá naučit lépe se bránit a zvládat stresové situace. Nejde tady jen o fyzické cvičení, ale i psychické. Cvičením se tak lépe vyrovnáme nečekanému přepadení ať už verbálně, nebo fyzicky. Techniky, které se v kurzu probíraly, jsou velmi jednoduché a přitom vysoce účinné.

Všichni jsme zranitelní a ještě více to platí pro ženy, které jsou mnohem zranitelnější. Je velmi potřebné si uvědomit tento fakt a podniknout kroky k ochraně svého zdraví a života.

Spousta lidí si ale bohužel myslí, že po pár letech cvičení jsou nepřekonatelní mistři. Pravda je však taková, že i desetileté cvičení nezaručuje, že člověk nezpanikaří a nezačne dělat začátečnické chyby. Ale také se může oběti útoku podařit úspěšně se ubránit i po zdolání základního kurzu sebeobranu. Hlavní je vždy předejít boji. Boj je až ta poslední možnost.

Každý má právo na sebeobranu, je jen na nás, zda se podvolíme, budeme se bránit, nebo utečeme. Sebeobrana není možností volby, ale je pro nás povinností. Jsme odpovědní za sebe samé, a proto se musíme bránit.

Odpověď na to, zda má význam cvičit ženy v sebeobraně, je tedy jasná, trénovaná žena má daleko větší šanci ubránit sebe a svůj majetek, než žena netrénovaná.

V roce 2015 se průměrná doba, než se oběť domácího násilí odváží vyhledat pomoc (u těžkých případů), byla zhruba 6 let, do letošního roku se tato doba zkrátila zhruba o polovinu na 3 roky.

Nemění se kvantita, ale mění se kvalita tedy charakter násilí. Neustále se posouváme do virtuálního světa, hodně zločinů se odehrává v kyberprostoru. Řada trestných činů začíná ve virtuálním světě. Jsou pachatelé, kteří používají svět internetu proto, aby si vytipovali a nalákali oběť.

Zážitkové násilí je dalším trendem, se kterým jsme se dříve nepotkávali. Týká se zejména mladistvých. Jde o násilí, které není nijak motivované. U zážitkového násilí získávají

pachatelé zážitky. Často popisují, že je to úžasné rozpumpování těla, že je to adrenalin. U zážitkového násilí ve skupině si pachatelé své incidenty natáčejí a pak sdílejí po internetu.

Pro mnoho lidí je stále těžší být v této době, v této společnosti šťastni, tzn. najít smysl svého života. Je to stále těžší, protože se například mění vztahy, tzn. že máme méně reálných kontaktů mezi sebou, mění se způsob života, spousta věcí se odehrává virtuálně atd. Život se stává nepřehledný i v důsledku celé řady právních předpisů, ve kterých se takřka nedá zorientovat. Pro mnoho dětí, které vidí, že vztahy jejich rodičů nekončí šťastně, je to signál, že ani nemá smysl se o nějaký reálný vztah pokoušet. A bez reálného vztahu, bez toho abychom kolem sebe měli lidi, se kterými nám je dobře, se hrozně těžko hledá smysl života. Pak ten smysl života může být třeba zástupný, tzn. že hledáme nějaké silné zážitky jenom proto, abychom se cítili, že jsme někdo. Nebo že se dopouštíme i zločinu právě proto, aby na nás nikdo tady nezapomněl (amokové zločiny, střelení ve školách, šílení střelci).

Stále se ještě setkáváme s lidmi, kteří si myslí, že domácí násilí je soužití hysterické ženy a impulsivního partnera. Stále ještě se setkáváme s názorem, že když žena nechce, tak ji nikdo nemůže znásilnit.

Následky trestných činů dopadají na jednotlivé oběti individuálně a velmi záleží na osobnosti oběti tzn. na tom, jaká byla předtím. Setkáváme se s oběťmi, které jsou schopny překonat následky zločinu a vrátit se poměrně rychle do života. Potom jsou oběti, které díky své psychické konstituci překonávají následky zločinu velmi obtížně.

O tom, jak se oběť vyrovná se zločinem, se rozhoduje i v době poté. Proto má smysl řešit, jak pomáhat obětem.

Problém je, že pozdější nezaujatí pozorovatelé vědí to, co oběť nevěděla a vědět ani nemohla. Znají totiž konec příběhu, a proto komentují příběh od jeho konce. Oběť ho však prožila od začátku. Nazývá se to chyba zpětného úsudku. Událost, která se nám stala, se později jeví jako pravděpodobná a tudíž předvídatelná. Obětem je vyčítáno jejich chování (naivita, neopatrnost), protože měly vědět, co se stane. Takovéto chování poškozuje oběť. Už proto je důležité o domácím násilí mluvit, psát, propagovat organizace zabývající se pomocí obětem domácího násilí.

Pořád ještě víme málo o zločinu očima oběti.

Účelem diplomové práce bylo vytvořit účinný kurz sebeobranu pro ženy s cílem seznámit ženy s prevencí, psychologickými, strategickými, taktickými a zejména technickými prvky sebeobranu. Naučit je předvídat nebezpečné situace, umět jim předcházet a formou praktických nácviků nastalé situace řešit. Ženy se v kurzu naučily, jak se pomocí jednoduchých technik ubránit od nepříjemného obtěžování až po napadení ze strany agresivního útočníka.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Bílý kruh bezpečí [online]. [2017-1-3] Dostupný z:<https://www.bkb.cz/>
- BUSKOTTE, Andrea, VANÍČKOVÁ HORNÍKOVÁ, Lucie, ed. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Brno: ComputerPress, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6.
- CONWAY, Helen L. *Domácí násilí: příručka pro současné i potenciální oběti se zákonem č. 135/2006 Sb. platným od 1. ledna 2007*. Praha: Albatros, 2007. Albatros Plus. ISBN 978-80-00-01550-7.
- ČÍRTKOVÁ Ludmila a František ČERVINKA. *Forenzní psychologie*, Vyd. 1. Praha 1994.
- ČÍRTKOVÁ, Ludmila a Petra VITOUŠOVÁ. *Pomoc obětem (a svědkům) trestných činů: příručka pro pomáhající profese*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2014-2.
- ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Moderní psychologie pro právníky: [domácí násilí, stalking, predikce násilí]*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2207-8.
- FOJTÍK, Ivan. *Duch budó: o podstatě a smyslu bojových umění*. Olomouc: Votobia, 1999. ISBN 80-7198-376-4.
- GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4.
- GJURIČOVÁ, Šárka, Jana KOCOURKOVÁ a Jiří KOUTEK. *Podoby násilí v rodině*. Praha: Vyšehrad, 2000. ISBN 80-7021-416-3.
- Hyde park: *Civilizace* [online]. Barandov: Česká Televize, 2017 [cit. 2017-05-10]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10441294653-hyde-park-civilizace/217411058090304/%204.3.2017>
- LUKÁŠ, Luděk. *Bezpečnostní technologie, systémy a management*. Zlín: Radim Bačuvčík - VeRBuM, 2015. ISBN 978-80-87500-05-7.
- MARTINKOVÁ M. a R. MACHÁČKOVÁ. *Vybrané kriminologické a právní aspekty domácího násilí*. První vydání. Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci, 2001.
- NÁCHODSKÝ Zdeněk a Jaroslav HONZÍK. *Umíte se bránit (brožura)*
- Nezisková organizace ROSA [online]. [2017-1-3] Dostupný z:<http://rosa-os.cz/>
- Persefono.s. [online]. [2017-1-3] Dostupný z:<http://www.persefona.cz/aktuality>
- Projektová činnost. *Bílý kruh bezpečí* [online]. [2017-5-1] Dostupný z: <https://www.bkb.cz/o-nas/projektova-cinnost/>

RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana na ulici*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2440-9.

RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3145-2.

Stop násilí pro zdravotnictví. *Nezisková organizace ROSA* [online]. [2017-5-1] Dostupné z: <http://rosa-os.cz/projekty/stop-nasili-pro-zdravotnictvi/>

ŠEVČÍK, Drahomír a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Domácí násilí: kontext, dynamika a intervence*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-690-2.

VÍT Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobrany*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2012. Elportál. ISBN 978-80-210-5784-5.

Z labyrintu násilí. *Persefona o.s.* [online] [2017-5-1]. Dostupné z: <http://www.persefona.cz/z-labyrintu-nasili>

Zákon č. 1/1993 Sb., Ústava České republiky

Zákon č. 2/1993 Sb., Listina základních práv a svobod.

Zákon č. 273/2008 SB., o Policii České republiky.

Zákon č. 40/2009 Sb.: Zákon trestní zákoník. *Zákony pro lidi.cz* [online]. [2017-5-1] Dostupný z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>

Závazný pokyn policejního prezidenta č. 166/2009, čl. 1, věcná příslušnost.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

BKB Bílý kruh bezpečí, nezisková organizace na pomoc obětem trestné činnosti

ČR Česká republika

EU Evropská unie

TŘ Trestní řád

TZ Trestní zákon

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1: Základní postoj	76
Obr. 2: Obrana proti úchopu zrcadlově zepředu	77
Obr. 3: Obrana proti hornímu úchopu ruky	78
Obr. 4: Technická facka	81
Obr. 5: Úder do krku	82
Obr. 6: Dupnutí na nohu	82
Obr. 7: Kop kolenem	82
Obr. 8: Citlivé body na lidském těle	83
Obr. 9: Tvrdý kryt	87
Obr. 10: Měkký kryt	88
Obr. 11: Odstrčení obouruční	88
Obr. 12: Technika „kočička“	89
Obr. 13: Ochrana proti obejmutí zezadu	91
Obr. 14: Obejmutí pod rukama zezadu	91
Obr. 15: Obejmutí zepředu přes ruce	92
Obr. 16: Obejmutí pod rukama zepředu	92
Obr. 17: Obrana proti jednoručnímu škrcení – první způsob	98
Obr. 18: Obrana proti jednoručnímu škrcení – druhý způsob	98
Obr. 19: Obrana proti obouručnímu škrcení	98
Obr. 20: Obrana proti klasické kravatě	99
Obr. 21: Obrana proti přitisknutí u zdi	101
Obr. 22: Boj na zemi proti možnému znásilnění	102
Obr. 23: Obrana vleže	103
Obr. 24: Obrana proti škrcení vleže	104
Obr. 25: Hrněk	106
Obr. 26: Pánvička	107
Obr. 27: Kniha	107
Obr. 28: Klíče	107
Obr. 29: Obrana s obranným sprejem – na blízko	110
Obr. 30: Obrana s obranným sprejem – na dálku	110
Obr. 31: Obrana proti přímému útoku nožem	111
Obr. 32: Vyhrožování nožem u krku	112

SEZNAM TABULEK

Tab. 1: Popis kurzu sebeobrany	68
Tab. 2: Materiální zabezpečení a rozpočet kurzu	69

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: INFORMOVANÝ SOUHLAS

Příloha P II: STATISTIKY VYKÁZÁNÍ