Užitečné kontakty

Intervenční centrum
Erno Košťála 1014, Pardubice
tel: 466 260 528, 774 755 744
(Působí po celém kraji a má detašovaná pracoviště v Králíkách, Lanškrouně, České Třebové, Svitavách a Hlinsku)

Centrum J. J. Pestalozziho, o. p. s.
Krizové centrum
Masarykovo nám. 86, 564 01 Žamberk
tel. 725 838 127

Poradenské linky nonstop a zdarma:
Linka Bezpečí (pro děti a studenty) – 116 111
Bílý kruh bezpečí – 116 006
Linka důvěry Senior telefon – 800 100 117
SOS linka Rosa-116 016, 800 60 50 80

Poradenské linky za cenu běžného hovoru:
Linka Důvěry Ústí nad Orlicí - 465 52 42 52
Rodičovská linka - 606 021 021
Krizová informační linka Vize 97 – 604 326 809

Azylový dům a krizová pomoc pro těhotné ženy a matky s dětmi
ČSA 728, 564 01 Žamberk
tel: 465 321 295

Azylový dům pro ženy a matky s dětmi
Plk. B. Kohouta 914, Vysoké Mýto
tel: 461 102 356, 773 448 853, 773 449 991

Azylový dům pro muže
Milheimova 694, Pardubice, 464 629 249

OBČANSKÁ PORADNA

OBČANSKÉ

Oblastní charita Ústí nad Orlicí

Člen Asociace občanských poraden
(odborné sociální poradenství dle zák. č. 108/2006 Sb.)

Tel.: **734 281 415** a **739 136 522**

WhatsApp Messenger

www.uo.charita.cz
www.obcanskeporadny.cz

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

PROVOZNÍ DOBA			
PO	Ústí nad Orlicí	9 - 12	13 - 16
	Č. Třebová - Staré náměstí	9 - 12	
	Č. Třebová - Semanínská	(každé sudé pondělí)	13 - 15
ÚT	Králíky	9 - 12	———
	Červená Voda	(poslední úterý v měsíci)	13 - 15
ST	Vysoké Mýto	9 - 12	———
	Ústí nad Orlicí	9 - 12	pouze objednaní
ČT	Ústí nad Orlicí	9 - 12	13 - 16
	Letohrad	9 - 12	———
PÁ	Lanškroun	9 - 12	———

Do poradny je nutné se předem objednat.

OP Ústí nad Orlicí
Oblastní charita, 17. listopadu 69, 562 01 Ústí nad Orlicí

OP Česká Třebová
Staré náměstí 33, 560 02 Česká Třebová
Semanínská 2084, (Naděje, 1. patro), Č. Třebová

OP Králíky
Základní škola, Moravská 647, 561 69 Králíky

OP Červená Voda
Komunitní centrum č. p. 164, 561 61 Červená Voda

OP Vysoké Mýto
Centrum sociálních služeb
Plk. B. Kohouta 914, 566 01 Vysoké Mýto

OP Letohrad
Oblastní charita, Na Kopečku 356, 561 51 Letohrad

OP Lanškroun
Centrum sociálních služeb
Havlíčkova 1129, 563 01 Lanškroun

Občanská poradna Ústí nad Orlicí
obcanska_poradna_uo

DOMÁCÍ NÁSILÍ

Stručný průvodce

Domácí násilí má mnoho podob a praxe ukázala, že se dá účinně bránit nejen proti násilí fyzickému, ale i psychickému, které „není vidět“.

Vydala Občanská poradna Ústí nad Orlicí
březen ’26

Co je domácí násilí?

Jde o způsob chování mezi blízkými lidmi (zpravidla partnery, ale i předky a potomky apod.), kteří spolu sdílejí společný domov, kdy jeden z nich uplatňuje moc a kontrolu nad tím, co dělá ten druhý.

K násilí dochází opakovaně, v soukromí a tím skrytě mimo kontrolu veřejnosti.

Intenzita násilných incidentů se stupňuje a vede ke ztrátě schopnosti včas toto jednání zastavit a efektivně vyřešit narušený vztah.

Domácí násilí je trestný čin!

Nikdo nemá právo druhého ponižovat, omezovat či používat fyzické násilí!

Zároveň nikdo nemá povinnost takové jednání strpět a nechat si ubližovat!

Domácí násilí obvykle začíná nenápadně. Oběť si prvních příznaků často ani nevšimne. Pokud se ovšem násilí hned v počátcích nezastaví, opakuje se a je stále intenzivnější a závažnější.

Typickým znakem domácího násilí je, že je vždy jednostranné, agresor a oběť si nikdy nemění role.

Bohužel, násilí samo nevymizí, agresor se sám od sebe nezmění.

Stanete-li se obětí násilí, není to Vaše vina.

Nebojte se požádat o pomoc:

Pokud jste v aktuálním nebezpečí, **zavolejte policii**. Policisté mohou agresora na místě vykázat na 10 dnů ze společně obývaného bytu, soud pak může tuto dobu prodloužit až na 6 měsíců.

Získáte tím čas a bezpečný prostor pro zvážení situace a přijetí vhodných opatřeních (nalezení nového bydlení, podání návrhu na svěření dětí do péče či návrhu na rozvod, využití psychologické pomoci apod.)

V případě zranění jděte **na pohotovost** nebo k lékaři a pravdivě popište, co se Vám stalo.

Ihned po útoku **neuklízejte**.

Škody vyfotografujte, snímky dejte vyvolat i s datem, je-li to možné. Důkazy (rozbité sklo, roztrhané oblečení, chomáče vlasů atd.) uložte do igelitového sáčku a předejte je policii.

Vyhledejte **pomoc Intervenčního centra (kontakt na zadní straně letáku)**, které pomáhá osobám ohroženým domácím násilím.

Při vynuceném útěku z domova si vezměte s sebou:

- průkaz totožnosti svůj a rodné listy dětí
- průkaz zdravotní pojišťovny pro sebe a děti
- doklady k bytu (nájemní smlouvu, evidenční list aj.)
- pracovní smlouvu, rozhodnutí úřadu práce, rozhodnutí sociálních úřadů aj.
- rozhodnutí o svěření dětí do péče
- doklady o přístupu k účtu
- smlouvy o dluzích, exekucích a jiných soudních řízeních
- léky, brýle, lékařské předpisy, věci denní potřeby pro sebe a děti
- policejní záznamy o dřívějších oznámeních
- jakékoliv důkazy o fyzickém násilí (roztrhané oblečení, fotografie modřin, lékařské zprávy)

Nebojte se svěřit svým blízkým

Není Vaše vina, co Vám někdo jiný provedl - Vy se za to nemusíte stydět, násilí je ostudou pachatele.

Člověku se často alespoň trochu uleví, když se o svoje starosti podělí s někým dalším.

Pokud se ostýcháte o domácím násilí mluvit se svými blízkými, využijte alespoň anonymní linky uvedené na konci tohoto letáku.

Máte podezření, že někdo ve Vašem okolí je obětí domácího násilí?

Nejsou-li nám okolnosti konkrétního domácího násilí dostatečně známé a není-li ohrožená osoba připravena situaci řešit, jakékoliv **„radikální“ kroky**, učiněné byť v dobrém úmyslu, či naléhání na ohroženou osobu **mohou** naopak **spíše uškodit**.

Nechte ohroženou osobu učinit vlastní rozhodnutí. I když to v danou chvíli může znamenat, že ještě není připravena opustit vztah, je to její rozhodnutí. Důležité je pomoc a podporu nabídnout, i kdyby nabídka nebyla hned využita.

Není lehké najít odvahu, uvědomit si a přiznat nejen sobě, ale i svému okolí, že „Jsem oběť domácího násilí“.

Ohrožená osoba často nevidí východisko ze své situace, je vyčerpaná, nezná možnosti, které se jí nabízejí, a v neposlední řadě má strach z toho, co bude. Taková situace může trvat měsíce, mnohdy i roky.

Nebojte se sami vyhledat **pomoc a podporu**, a to nejen psychickou, ale i praktickou před prvním oslovením ohrožené osoby a motivováním situaci řešit.

Poradit se o nejvhodnějším postupu můžete v organizacích uvedených na zadní straně letáku.

Uvědomte si, že ukončit domácí násilí není jednoduché ani rychlé. Dočasně může dokonce dojít i ke zhoršení situace či gradování násilí a je potřeba řešit řadu nových problémů. Přesto a právě proto je důležité být ohroženým osobám oporou, jejich problémy nebagatelizovat a nezavírat před nimi oči.