

# SPOLU

NEPREDAJNÉ!



Časopis organizácie na pomoc obetiam trestných činov

2. ročník, 2007 číslo: 3-4



Realizované s finančnou podporou Európskej únie v rámci programu Prechodný fond



**ČO ROBIŤ,  
KEĎ ZISTÍTE,  
ŽE VÁŠMU DIEŤAŤU  
HROZIA DROGY**

**PREVENCIA  
ZNEUŽÍVANIA  
NÁVYKOVÝCH LÁTOK  
V RODINE**

**UZAVRITE  
S DIEŤAŤOM  
PÍ SOMNÚ DOHODU**

**10** rokov PON  
V SEPTEMBRI 1997  
BOLA ZALOŽENÁ  
PRVÁ PORADŇA PON

**O umení počúvať  
Čo nám povedali  
koordinátori poradní PON**

**OBETE TRESTNÝCH ČINOV POTREBUJÚ  
REŠPEKT, OCHRANU, INFORMÁCIE, ODŠKODNENIE**

# Tri otázky

PhDr. Jane Šípošovej, CSc., výkonnej riaditeľke PON

**1. Skutočnosť, že sa na poradne PON začali obracať aj obeť násilia zo strany osôb závislých na drogách, vás inšpirovala k tomu, že ste sa odhodlali realizovať projekt Drogy a násilie. Téma projektu však bola užšia - týkala sa domáceho násilia. Dá sa z vašich skúseností predpokladať jeho trend?**

Z našej praxe sa nedá jednoznačne vyvodiť, že rastie nejaký druh násilia alebo trestnej činnosti. To nedokážu povedať ani policajné štatistiky. Spoľahlivým zdrojom informácií tohto druhu by mohol byť len vedecký výskum a ten sa na Slovensku v oblasti viktimológie iba rodí. Čo môžeme potvrdiť je skutočnosť, že do našich poradní prichádza stále viac ľudí, ktorí sa považujú za obeť domáceho násilia. Je to určite aj dôsledok lepšej informovanosti, zlepšenia právneho prostredia po prijatí nových právnych úprav (trestný zákon a trestný poriadok, legislatíva o domácom násilí) a rúcania niektorých tabu. V tomto zmysle nárast tejto klientely možno vnímať pozitívne.

**2. Na projekte ste spolupracovali aj s odborníkmi z Ligy za duševné zdravie. Čo konkrétne priniesla táto spolupráca?**

Pomoc obetiam násilia patrí medzi zakladajúcich členov Ligy za duševné zdravie. Spoločný projekt „Drogy a násilie“ je prirodzeným prejavom tohto partnerstva. Liga bola v rámci projektu gestorom vzdelávania a angažovania popredných odborníkov. Hmatateľným výstupom sú brožúry zamerané na podstatné okruhy súvisiace s drogami a násilím.

**3. Znamená ukončenie projektu Drogy a násilie pre poradne PON kvalifikovanejší prístup ku klientom, ktorí sa na ne obrátia o pomoc?**

V projekte boli definované dve základné línie:

V prvom rade je to poskytovanie multiprofesiovej pomoci rodinám trpiacim domácim násilím páchaným v súvislosti s drogovými závislosťami v podmienkach poradenskej siete Pomoc obetiam násilia. Druhou líniou je priama pomoc klientom v otázkach drogových závislostí, možností predchádzania devastácie rodinných vzťahov a eliminácie trestných činov domáceho násilia.

Ciele boli splnené a navyše sa podarilo bezprostredne reagovať na nové okolnosti a skúsenosti z poskytovania pomoci príbuzným a rodinám závislých osôb tak, aby zodpovedali realite a možnostiam členov cieľovej skupiny prijať a efektívne absorbovať ponúkanú pomoc. Získané poznatky a vedomosti sú cenným zdrojom pre ďalšiu tvorbu a adaptáciu používaných metód tak, aby práca a odborná pomoc regionálnych poradní PON bola efektívnejšia a cielenejšia. Jej cieľom a zmyslom má byť pomáhať rodinám závislých osôb zorientovať sa v zložitej situácii, posilniť ich schopnosť prijímať pomoc zvonka a aj zvýšiť ich sebavedomie a schopnosť aktívne bojovať s chorobou v rodine, ktorá je vlastne chorobou celej rodiny.

(šk)

*Všetkým našim klientom, čitateľom, spolupracovníkom a priaznivcom  
želáme pokojné Vianoce a v nastávajúcom roku 2008 veľa zdravia,  
tolerancie a vzájomného porozumenia.*



SPOLU, 2. ročník, 2007, číslo 3 – 4

Vydáva: Pomoc obetiam násilia, P.O. Box 83, 820 05 Bratislava

Výkonná riaditeľka: PhDr. Jana Šípošová, CSc., Zodpovedná redaktorka: Ing. Kveta Škvarková

Adresa redakcie: PON – redakcia časopisu SPOLU, P.O.Box 83, 820 05 Bratislava 25

Tel./Fax: 02/5263 2496, E-mail: spolu@pomocobetiam.sk

Foto: Archív redakcie a LUSKPRESS, Grafický návrh, zalomenie, tlač: LUSKPRESS, spol. s r.o.

Registrácia: Ministerstvo kultúry SR, reg. číslo: 3501/2006, ISSN 1337-6675

Počet výtlačkov: 1000 ks, NEPREDAJNÉ

Copyright: © Pomoc obetiam násilia – Victim Support Slovakia



# JE RODINA BEZMOCNÁ?

Podľa kvalifikovaných odhadov má s drogami na Slovensku problémy 3-5% populácie. Preto je vhodné si uviesť niekoľko možností, tipov ako sa v tejto situácii správať.

Rodina so závislým užívateľom drog má sledovať dve stratégie:

- Dosiahnuť, udržať a zlepšiť komunikáciu medzi členmi rodiny, ktorá v dôsledku prežitých scén, výčitiek a bitiek býva značne sťažená, ak nie nemožná.
- Uvedomiť si rozdiel medzi osobou (členom rodiny) a chorobou (závislosťou), ktorou trpí, obdobne ako keď niekto má chrípku: ide nám o úľavu, odstránenie príznakov chrípky chorého človeka, nezatracať choreho ako osobu.

Snažíme sa svojho závislého člena rodiny presvedčiť, že ho máme radi, čomu on už dávno prestal veriť, ak tomu vôbec niekedy veril. Jasne mu musíme dať na najavo, že vieme odlišovať, že ide o naše dieťa, ktoré máme napriek všetkému radi, a jeho chorobu. Závislosť by sme mali vnímať podobne ako iné telesné ochorenie.

Niekedy nám v tom bráni:

- dlhodobé popieranie problémov v rodine,
- strach zo stigmy rodiny a inými v spoločnosti,
- odhalenie či vystúpenie z anonymity, lebo sa tým môže narušiť dôstojnosť jedinca a rodiny.

Riešenie problému u závislého človeka často komplikuje rodina tým, že nie je ochotná túto chorobu prijať a problém ventilovať otvorene, jasným a konfrontačným spôsobom. Skúsenosti hovoria, že ak sa problémy s drogami neriešia a prekrývajú, majú tendenciu narastať a vznikajú následky v širších súvislostiach.

## Manipulácia závislého jedinca – hrozba, vydieranie

Veľkou chybou pri tom je, že rodičia preberajú na seba väčšiu mieru zodpovednosti, než sú schopní uniesť, čo vedie k pocitom viny a hanby čím vytvárajú priestor na manipuláciu.

Po odhalení a spoľahlivom zistení, že člen rodiny užíva drogy, treba nevyhnutne začať s nápravou a realizovať kroky, pri ktorých treba dôsledne dodržiavať určité pravidlá:

- **Narkoman nemá byť nikdy sám a nesmie mať prístup k peniazom.**
- **Všetky nákupy robí v sprievode iného člena rodiny a nakupuje presne určené veci, ktoré nevyhnutne potrebuje.**
- **Narkomanovi nemožno poskytovať právo, aby niečomu v domácnosti určoval sám cenu.**

- **Pri telefonických rozhovoroch narkomana musí byť prítomný iný člen rodiny.**
- **Užitočné je zmeniť telefónne číslo, prípadne odpojiť pevnú linku telefónu.**
- **Mobilný telefón musí narkoman odovzdať inému členovi rodiny, alebo nepovoliť narkomanovi nákupe kreditu.**
- **Nebezpečné a bezohľadné správanie narkomana nemôžeme prechádzať mlčaním a nešímovosťou.**
- **Nemá zmysel uplatňovať fyzické tresty, ktoré môžu vzťahy v rodine a spoluprácu narkomana zhoršiť**
- **Finančné dlhy za drogy nikdy neplatíme.**
- **Pomoc pri problémoch s rôznymi zariadeniami, ktorú si narkoman žiada, podmieniť aktívnou účasťou na liečení svojej závislosti.**
- **Vyhnuť sa nadmernej starostlivosti pri uzdravovaní z následkov užívania drogy.**
- **Vytvoriť podmienky k tomu, aby nemohol narkoman doma ani u známych nič ukradnúť.**
- **Nedať sa vydierať narkomanom, ktorý sa vyhráža ublížením si na zdraví či samovraždou, alebo kontaktmi s rôznymi pochybnými známimi, ktorí môžu vymáhať peniaze.**
- **Ohláste túto situáciu polícii z iného telefónu.**
- **Nepodávať narkomanovi drogu, ani za účelom stíšiť mu abstinenčné príznaky.**
- **Nemôžeme pripustiť, aby v rodine prestali platiť pravidlá každodenného života, pretože sa snažíme o optimálne podmienky a normálny život.**

V tejto situácii je vhodné využiť právne rady.

- **Pri závažnejších problémoch s drogami treba trvať na tom, aby sa narkoman podrobil liečbe v zdravotníckom zariadení.**
- **Dôležité je, aby rodičia poznali svoje práva a povinnosti, ktoré im vyplývajú zo zákona a tým si upevnili postavenie voči svojim dospelým deťom.**

Ťažkosti v komunikácii s narkomanom spočívajú často vtedy, keď začína vydierať, zastrešovať zabitím, ublížením, zničením majetku a samovraždou. Vznikajú náročné životné situácie. Dobré je vtedy oprieť sa o intuíciu, o vlastné poznatky a skúsenosti s dieťaťom z minulosti. Neexistuje žiadne jednoduché a spoľahlivé pravidlo, ani algoritmus, podľa ktorého by sme tu mali postupovať.

Skúsenosti odborníkov nám hovoria:

- **Vyhrážanie zabitím sa málokedy naplní. Ide o moc tejto hrozby a závisí od toho, aký význam jej narkoman a rodič pripisujú.**
- **Zastrešovanie, ktoré predpokladá splnenie určitej**

podmienky „pôjdem sa liečiť, ak ty zaplatíš!“, je manipulácia, ktorá nepredpokladá, že si vyhrážajúci ublíži.

- **V prípade vydierania sa musí rodič sám rozhodnúť ako bude postupovať.**

V prvom rade je dôležité strážiť si svoju bezpečnosť, ale zároveň vyžadovať od narkomana zodpovednosť za svoje správanie a skutky.

## Komunikácia s narkomanom

Ak sa spýtate narkomana, ako sa mu páči jeho život, obvyčajne počujete veľa slov o tom, ako ho závislosť ničí telesne, tak i psychicky a celý svet je pre neho prameňom násilia, zloby a nenávisťi. Ide o nepriateľské nastavenie svojho prežívania, pocitov a názorov na všetkých ľuďoch a svet. To isté očakáva od iných v každej situácii a v prostredí.

Z tohto vyplýva aj odpoveď na otázku: „**Kedy a ako hovoriť o drogách s narkomanom?**“. Vieme, že vážne hovoriť a očakávať reálne riešenie problému nemá význam. Narkoman väčšinou nevníma jasne obsah našich slov, ale skôr iba tón hlasu, mimiku, sprievodné gestá a vaše pohyby. Odporúčame hovoriť s narkomanom pokojným hlasom, vyhýbať sa prudkým pohybom, krikom. Treba si dávať pozor pri slovných výmenách, negatívnych hodnoteniach a pri konfrontáciách.

Vhodným časom na vážny rozhovor je obdobie pri odvykaní od drogy. V takomto stave a v tomto čase je narkoman citlivejší a náchylnejší k prijatiu rôznych návrhov, aby vyhľadal odbornú pomoc, a to najmä vtedy, ak mu hrozí konflikt so zákonom a finančné postihy.

**Rozprávať o drogách sa treba naučiť, nakoľko je s nimi spojených veľa predsudkov a nedorozumení.**

Ak bude dospievajúci člen rodiny argumentovať o výhodách konzumácie drog, treba mať pripravené fakty a jasné protargumenty.

**Vážnou prekážkou pre úprimný a efektívny rozhovor o drogách so závislým členom rodiny sú okrem neznalosti aj nasledujúce predsudky:**

1. **O drogách v rodine nehovoríme, aby sa ten, kto s nimi má problémy, nerozrušil a slovné „neinfikoval“ iných členov rodiny.**
2. **Robíme, akoby sa v rodine nič nedialo - najdôležitejšie je, aby sa nikto okrem rodiny o veci nič dozvedel, lebo ide o rodinné tabu.**
3. **Zakrývanie problémov je jediným skutočným prejavom lásky v rodine.**
4. **Vidíme ich ako zdivočených ľudí, ktorí jednoducho nekontrolujú svoje vášne. Tento predsudok obsahuje aspekty: ide o odbúranie intelektuálnej kontroly a straty výchovy. Tak je to aj v avangardnej literatúre nášho storočia, kde sa takého správanie hodnotí pozitívne a závislosť sa**



oslavuje ako oslobodenie sa od donucovania a morálky, ako návrat späť ku „divokému životu“, ktorý má svoje korene v slasti.

5. **Pri negatívnom a skôr moralizujúcom hodnotení ich spôsobu života sa pozeráme na narkomana ako na obeť vlastných vášní alebo ako na odstrašujúce príklady následkov nekontrolovaného pudového života. Pri niektorých stavoch v skutočnosti môžeme hovoriť o určitom sociálnom odbrzdení v ich správaní.**

Nepochybne je závislosť zaťažujúcou diagnózou, ale zrušenie tejto problematiky, by znemožnilo akékoľvek ďalšie vysporiadanie sa s problémom závislosti v našej spoločnosti.

## O čom sa zhovárať?

Mnohí narkomani pod vplyvom svojho patologického štýlu života, keď ich jedinou starostou je zohnať peniaze na drogu, stratili témy na rozhovory, ktoré sú bežnou súčasťou života. Normálne témy každodenného života ich často nezaujímajú. Skúsenosti z praxe hovoria, že je iba otázka času, keď sa predošlé témy v ich vedomí znova obnovia a stanú sa samozrejmom súčasťou ich dennej konverzácie.

Významnejšou okolnosťou pri snahe o liečbu a udržanie abstinencie je, že sa im nedarí obnoviť bazálnu dôveru, ktorá sa následkom dramatických situácií v rodine narušila. V podstate pri uzdravovaní ide o to, aký význam pripisujú tomu, čo si o ňom myslia tí druhí a či tomu pripisovať zvláštny až výnimočný význam alebo to brať ako čosi, čomu sa netreba až tak zvlášť venovať.

**Obnova vzťahov je potrebná a možná, ale potrvá dlho a s tým sa treba zmieriť. Je to však taká vážna vec, že niekedy je dôvod pre recidívu, a preto musíme klásť dôraz aj na ich sociálne fungovanie. Treba sa zmieriť s tým, že nie s každým môžeme vychádzať vždy a za každých okolností dobre. Takýto ideálny život v spoločnosti nefunguje.**

Rodina by pri problémoch u narkomana mala spolupracovať s inými inštitúciami, a to so školou, so zamestnávateľom, s úradom sociálnych vecí, s resocializačnými zariadeniami, prípadne inými v rámci sociálnej a právnej ochrany či ochrany zdravia - Liga za duševné zdravie.

# PREVENCIA ZNEUŽÍVANIA NÁVYKOVÝCH LÁTOK V RODINE

Väčšina alkoholikov i narkomanov začína užívať drogy už pred 20. rokom svojho života. Prvý kontakt s drogou a príčiny tohto ochorenia treba ovplyvňovať preventívnymi opatreniami najmä u detí, adolescentov a dospievajúcich.

## Z mnohých poznatkov vyplýva:

- Užívaniu drogy často predchádzajú pocity úzkosti, obavy, strach a tieto úzkostné stavy odstraňuje užívateľ tak, že berie drogu ako „liek“, na ich znižovanie.
- Dôležitú úlohu zohráva správanie vrstovníkov, ich tlak, manipulácia a vytváranie si noriem skupiny (bandy vrstovníkov), vyvoláva strach pred inakosťou a odlišnosťou od nich. „Ak fajčíme, musíš aj ty, ak berieme drogu, musíš aj ty“ – inak budeš neprijateľný, neakceptovaný, vyhostený a izolovaný.
- Užívatelia drogy pochádzajú zväčša z narušených alebo neúplných rodín. Tým, že v týchto rodinách absentuje dohľad, stávajú sa obeťami závislosti na droge častejšie než deti vyrastajúce v úplných a funkčných rodinách.
- Mladí ľudia z rodín na nízkej spoločenskej úrovni a sociálne izolovaní, sú na vznik drogovej závislosti náchylnejší, najmä ak nemajú vytvorené záujmy pre hodnotné trávenie voľného času, keď pobyt v zábavných podnikoch je pre nich najobľúbenejšou zábavou a spôsobom trávenia voľného času.
- Užívanie drogy je súčasťou odlišného správania sa. Alkoholici a narkomani majú obyčajne nižšiu intelektuálnu úroveň než zvyšok populácie. V ich konaní prevládajú iracionálne, pudové pocity a motívy, bývajú agresívni a vo vzťahoch konfliktní. Častá je hraničná porucha osobnosti a rôzne psychiatrické dekompenzácie
- Zo štatistických údajov vyplýva, že podstatná časť narkomanov sú nezamestnaní a ľudia iba so základnou školskou dochádzkou.

Boj proti drogám sa preto musí začínať ešte pred zadržaním na polícii alebo v liečebni pre liečbu závislosti. Pripustíme, že rovesníci majú často väčší vplyv, než si myslíme a sme ochotní prijať. Vyhybať sa alkoholu a droge nie je pre mladých v súčasnosti ľahké, určité nebezpečenstvo a ponuka drogy je všade v našej spoločnosti.

V skupine mladých sa vynucuje stádové napodobňovanie druhých, čo je síce pohodlné, ale pre život v dospelosti kontraproduktívne, a preto sa často žiada pove-

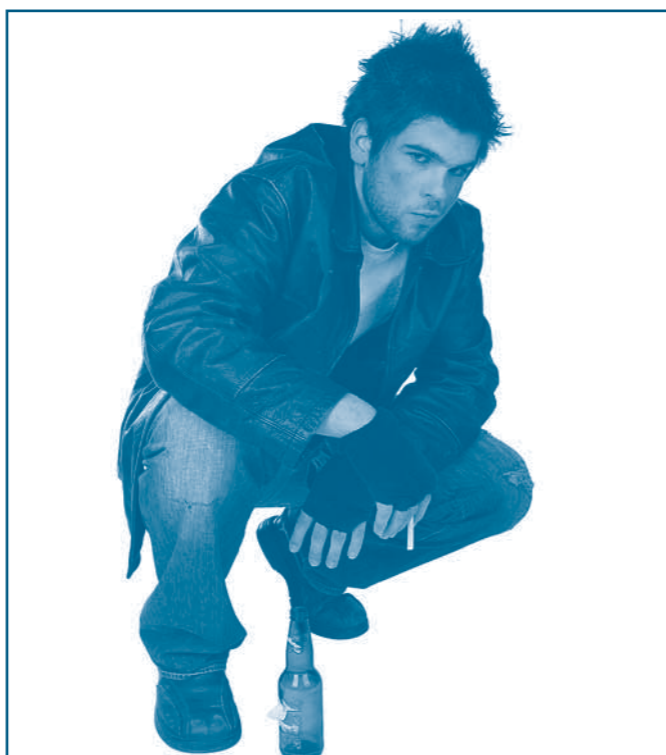
dať na rôzne podnety z okolia – jasné **nie**. Dôvodov je vždy veľa, pri čom slovo „nie“ je prvým znakom vlastnej vôle. Najväčšou chybou je, ak žiadame od nášho dieťaťa opak toho, čo sami robíme - triezvosť, život bez alkoholu a drogy. Ak tak robíme, vždy požiadajme dieťa o prepáčenie.

## 1. Budte dôslední a netrestajte!

Dieťa by malo vedieť, aké dôsledky bude mať jeho konanie - vždy mu má byť jasné, aké správanie je pre neho správne, aké je sankcionované. Urobte si vo svojej rodine systém, v ktorom neželané správanie bude mať aj svoje sankcie. V rôznom veku sa očakáva od dieťaťa iná forma správania. Rôznorodosť sankcií nie je až taká dôležitá ako samotné používanie.

Veľmi vhodné je si pre tento účel urobiť zoznam priorit a správania, ktoré si želáte zmeniť či odstrániť. Začnite s tým správaním, ktoré považujete za najdôležitejšie. Ak je už dieťa dostatočne zrelé, porozprávajte sa s ním o tom, povedzte mu, aké budú sankcie za aké správanie. Využite k tomu pripravený zoznam správania, ktoré si u dieťaťa neželáte. Ak k takému čomusi príde, povedzte mu, že vás to mrzí, ale že ono sa vlastne samo rozhodlo, že musíte stanovenú sankciu splniť.

Dôležité je, aby ste postupovali vždy rovnako a sankciu vykonali. Nestačí iba odpovedať, že „ak to ešte raz



urobíš,“ alebo „chcem, aby si ...“. Pravidlá musia byť vždy rovnaké a dieťa sa nemôže správať odlišne podľa toho či máte „dobrý“ alebo „zlý“ deň. Možno sa to ťažko počuje, ale láska voči dieťaťu buď je dôsledná alebo nie je.

## 2. Prerušte nežiadúcu činnosť a vymedzte čas!

Najlepšie výsledky pri neželanom správaní sa dosiahnu jeho prerušením. Nekonajte však rozporuplne, že raz dieťa za to isté správanie potrestáte a druhýkrát ho odmeníte. Snažte sa dieťa brať ako jedinca so svojimi právami a povinnosťami. Oboznámte ho, a to primerane jeho chápaniu a veku, aké následky bude mať jeho neprimerané správanie, najmä ak dohodnuté pravidlá nebude plniť.

## 3. Budte tvrdý a láskavý bez podmienok.

Vzniknutý konflikt v súvislosti s drogou zbytočne nevyhroďte. Ak je rodič aj tvrdý, ale spravodlivý, dieťa ho rešpektuje. Podmienkou však je, aby sme o drogách a ich nebezpečenstve boli informovaní. Namiesto vety: „Ak sa to ešte raz zopakuje, tak viac nie si mojim synom!“ radšej povedzte: „Dúfam, že už nebudeš ..., ale ak by sa to aj stalo a budeš ma potrebovať, nájdeš ma tu.“

## 4. Povedzte svojim deťom čím sú a čím by mali byť.

Učte svoje deti k hodnotám a ukazujte im - svetlo v temnotách orientácie správnej cesty v ich živote. Všimnite si pri tom, aké sú v tomto ohľade veľké rozdiely medzi ľuďmi, aké dôsledky v ich živote má preferovanie určitých hodnôt. Koľkí ľudia chcú dnes zbohatnúť v lotériách a hazardných hrách bez potrebnej investície, bez námahy a kapitálu, či už vedomostného a finančného?

## 5. Naučte svoje dieťa využívať voľný čas.

Čas je jediná devíza či majetok, ktorý máme skutočne vo svojich rukách. Učte svoje dieťa krok za krokom na malých úlohách: „Každý deň niečo pre seba, niečo pre rodinu, niečo pre spoločnosť“. Umením je, ak vieme hospodáriť a menežovať svoj vlastný čas.

## 6. Pri odchode z domu a cesta do školy.

Zistite si dopredu všetky možné náklady, ktoré si pobyt dieťaťa mimo domu vyžaduje - neposkytujte mu žiadnu prémie navyše, aby si mohlo užiť, okrem nevyhnutných platieb. Zabezpečte si možnosť „krížovej“ kontroly svojho dieťaťa, prostredníctvom iných ľudí v jeho blízkosti, aby ste si overili, že sa držalo v bezpečnej vzdialenosti od návykových látok a nástrah života. Odmeňte ho, ak ostane po celý čas prázdnin „čistý od drogy“.

Ak sa vás opýta, prečo to treba - odpovedzte mu, že je to vaša povinnosť ako rodiča z hľadiska zákona i z lásky k nemu. Neznižujte mu však jeho potrebu slobody a voľnosti, aby sa vždy rado vrátilo domov. Venujte aj stráveným víkendom pozornosť, ako trávi voľný čas doma, či chodí na diskotéky. Je vhodná na nasledujúci deň kontrola užitia drogy, kontrolou dychu, výrazu očí, prezeraním tela po eventuálnom vpichu injekčných ihliel - ale informujte ho.



## Hlavné faktory, ktoré sa podieľajú na zneužívaní návykových látok v rodine sú :

- Disciplinovanosť a vzor rodičov.
- Oceňovanie, pozitívne hodnotenie a podpora k sebaúčte.
- Znásanie bolesti a utrpenia v rodine.
- Spôsob riešenia problémov v rodine.
- Organizácia a náplň času v rodine.
- Vyrovnávanie sa so stresom a záťažou v rodine.
- Vyrovnávanie sa so záškoláctvom detí rodičmi.
- Preferovanie niektorých detí v rodine rodičmi.
- Podpora koníčkov, športu a záujmových aktivít.
- Prevládajúci režim a výchova v rodine.
- Udeľovanie sankcií a pochvál v rodine.
- Citlivosť a empatia k potrebám ostatných členov rodiny.
- Dôslednosť a plnenie sľubov rodičmi.
- Zdroje sklamaní a nenaplnenia hodnôt v rodine.
- Postoj rodičov ku klamstvám a drobným krádežiam.
- Prejavované zdroje strachu a neistôt v rodine.
- Poskytovanie vreckového a jeho kontrola.
- Zaobchádzanie s peniazmi a rozpočet v rodine.
- Fajčenie v detstve.
- Užívanie alkoholu, liekov a iných návykových látok rodičmi.
- Choroby v rodine a ich samoliečba.
- Celková životná úroveň v rodine.
- Zdroje frustrácie v rodine a riešenie vzniknutých problémov v rodine.
- Organizácia, plán dovolení a prázdnin v rodine.

## ČO ROBIŤ, KEĎ ZISTÍTE OHROZENIE DIEŤAŤA DROGOU

- Zachovajte pokoj a rozvahu, nepodceňujte nebezpečenstvo, ale ho ani zbytočne nedramatizujte.
- Poskytnite dieťaťu svojim správaním dostatok porozumenia a lásky, vytvárajte mu prostredie istoty, bezpečia, racionálnu a citovú podporu a dobrý pocit domova.
- Urýchlene začnite problém riešiť a neodkladajte ho na neskoršie obdobie s tým, že sa to vyrieši samo.
- Taktne a citlivo získajte informácie, eliminujte domnienky, klebety a ohovárania od faktov a reálnej skutočnosti.
- Nepúšťajte sa s dieťaťom do konfrontačnej komunikácie.
- Neskúšajte výchovné lekcie a už vôbec nie liečebné zásahy.
- O zistených skutočnostiach informujte všetkých zainteresovaných (rodičov, psychológa, vychovávateľa, lekára) a vyžadujte od nich diskretnosť.
- Čo najskôr nadviažte kontakt s odborníkmi (z centra pre liečbu drogových závislostí) a postupujte podľa ich pokynov.
- Nadalej udržiavajte kontakt s odborníkmi, ostatnými a s dieťaťom.
- Ak si neviete dať rady, zavolajte na telefonickú linku dôvery.

**Pamätajte, že každé dieťa môže sklznúť a zistené skutočnosti môžu rodiča tak šokovať, že ľahko urobí chybné rozhodnutie. Takéto rozhodnutia často zhoršujú vzťahy medzi dieťaťom a rodičom.**

## NAJČASTEJŠIE PRÍČINY KONFLIKTOV MEDZI RODIČOM A DIEŤAŤOM

- Nekompromisné presadzovanie autority rodiča aj za cenu brachiálnej agresivity.
- Netrpelivé a neprímerané odpovede na štandardné a opakujúce sa otázky.
- Tabuizovanie niektorých informácií, tém a presúvanie odpovedí na ich rovesníkov.
- Podceňovanie prijatých informácií od rovesníkov, ktoré bagatelizuje, prijíma povrchno a nekompletne.
- Neschopnosť rodiča prijať postoj a informácie o sebe.
- Neschopnosť rešpektovať chybný názor dieťaťa a upieranie dieťaťu právo na omyly.
- Neúčast rodiča na rozvíjaní záujmovej oblasti dieťaťa.
- Zužovanie záujmov dieťaťa a ich obmedzovanie podľa želania rodiča.
- Vedenie rozhovoru spôsobom dominantnosti a poučovania.
- Neriešené otázky voľného času a nudy, ktorá je často výsledkom neustáleho obmedzovania dieťaťa v jeho rozhodovaní a seberealizácii.
- Obviňovanie dieťaťa za lenivosť a nudu, ale aj vnucovanie neprijateľných názorov.
- Nezmyselná, necielená a nediferencovaná ochrana dieťaťa.

**Ideálna interakcia medzi rodičom a dieťaťom neexistuje. Neexistuje ideálny rodič, ani ideálne dieťa. Nikdy však nedopustíme, aby sa skupina rovesníkov a ulica stala k dieťaťu bližšia ako my.**



## ZÁKLADNÉ POUČENIA PRE RODIČA DIEŤAŤA ZÁVISLÉHO NA DROGE

- Ak sa dieťa samo prizná, že berie drogu už určitý čas, tak si vlastne nepriamo pýta pomoc. Je dobre, že našlo odvahu a pýta si túto pomoc i keď nepriamo. **Pozor, okamžitou bitkou sa nič nevyrieši!**
- Vaše dieťa vtedy už nedokáže ovládať svoje nutkavé konanie, preto nemá význam ho obviňovať.
- Nehľadajte vinníka, vôbec to nepomôže. Museli by ste hlboko načrieť do svojho svedomia.
- Od tohto dňa neexistuje pre vás nič dôležitejšie ako je vaše dieťa. Ak to nepochopíte, môžete ho stratiť.
- Vaše dieťa je schopné rozhodovať sa na takej úrovni, aké má informácie, ktoré ste mu poskytli. Teraz je už neskoro a musíte začať od začiatku a trpezlivo.
- Ak cítite hnev či odpor voči správaniu dieťaťa, môže to byť iba vaša pýcha a neschopnosť priznať si svoj podiel viny. **Pozor, aby to dokonca nebol odraz vášho nezájmu či lenivosti.**
- Nech vaše dieťa vyhlasuje akokoľvek presvedčivo, že vás nenávidí, teraz ho nepresviečajte o opak. Určite to nemyslí vážne, ale ani mu neverte, práve teraz vás totiž najviac potrebuje.
- Uvedomte si, že zlý rodič je lepší ako žiadny.
- Vaše dieťa má právo aj na zlý postoj. Jeho rozhodovanie je výsledkom poznania, ktoré ste mu sprostredkovali.
- Nepoužívajte voči dieťaťu akúkoľvek silu, tou ho prinútite len k odporu, k obrane či ochrane, ale nie k pokore.
- Nesnažte sa mu kázať, aj tak podľa dieťaťa nemáte pravdu, inak by vaše rady prijalo už skôr.
- Nekupujte mu dary, radšej darujte mu vašu trpezlivosť a voľný čas.**
- Nedávajte mu všetko čo chce, ale lásku mu možno dávať.
- Zbavte sa falošného pocitu, že sa nekupovaním a nedarovaním s dieťaťom navzájom odcudzíte.
- Buďte na dieťa primerane prísny, lebo len vtedy bude vedieť na čom je.
- Netrestajte ho neprímeranými trestami a sankciami.
- Nezabudnite, že vaše dieťa sa chce cítiť ako rovnocenný partner. Neponižujte ho, nepripomínajte mu chyby a nevyužívajte jeho slabosť, aj tak za ňu nesiete zodpovednosť najmä vy.
- Nekarhajte dieťa v prítomnosti tretej osoby. Vtedy iba ukazujete, že nemáte ani takt ani cit potrebný pre rodičovstvo.
- Odpovedzte na každú otázku primerane, pokojne a ucelene. Neexistujú hlúpe otázky, ale len hlúpe odpovede.
- Vaše dieťa má právo sa pýtať na čokoľvek. Ak ho zbavíte tohto práva, navždy stratíte šancu učiť ho.
- O nevhodnom správaní diskutujte s dieťaťom len vtedy, ak ste dostatočne pokojní a predpokladáte, že sa budete vedieť ovládať.
- Sledujte a dávajte si pozor čo hovoríte. Pre vaše protirečivé tvrdenia sa stanete smiešnymi a neskôr nikto nebude schopný posilniť vašu autoritu.
- Autoritu a dôveru si nemožno získať fackami.**
- Nechráňte dieťa pred každou hlúposťou. Potrebuje sa presvedčiť, že ste mali pravdu. Dožičte mu čas, aby sa presvedčilo, že sa oplatí vám dôverovať.
- Rozvíjajte jeho záujmovú sféru, ale osobnou účasťou na spoločných aktivitách.
- Naučte sa vzájomne hovoriť si pravdu, ale v prvom rade sa naučte prijať pravdu sami.
- Vaše dieťa nechce byť hluché a rozprávajte mu všetko tak, aby malo záujem počúvať. Je na vás, aby ste mu také podmienky vytvorili.
- Ak sa dieťa nudí, nevysmievajte sa mu a neponižujte ho. Do obdobia zrelosti jeho osobnosti je to iba váš problém.
- Nevybavujte pre dieťa nič, lebo každá jeho skúsenosť má cenu zlata a umožňuje mu byť vašim partnerom, alebo sa pomaly sociálne posúvať k dospelosti..
- Nevyčítajte deťom minulosť, ale vychádzajte z nej a dávajte pozor na riziká či nástrahy v jeho živote. Ani vy ste nerobili v jeho veku všetko najlepšie.
- Nemyslite si, že váš názor je jediný správny, aj vaše dieťa má právo na svoj názor. Ak sa chcete v niečom presadiť, musíte mu byť príkladom a vzorom.

# DESAŤ KROKOV AKO POMÔCŤ DIEŤAŤU ODOLAŤ CIGARETÁM, ALKOHOLU A INÝM DROGÁM

## 1. Hovorte s dieťaťom o cigaretách, alkohole a iných drogách.

Vaše dieťa si mnohokrát pomocou rovesníkov, reklám a televíznej propagácie môže vytvoriť názor, že „každý fajčí, pije alebo užíva iné drogy“. Túto falošnú predstavu môžete zmeniť, ak získate dostatok informácií o účinkoch cigariet, alkoholu, a iných drog a sprostredkujete ich svojmu dieťaťu. Pokúste sa podať deťom nasledujúce fakty bez toho, aby ste sa im vyhrážali, zbytočne ich strašili, ale hovorte im o vážnych rizikách:

- Alkohol a iné drogy nepomáhajú riešiť problémy, zhoršujú racionálne myslenie, vyvolávajú rozporuplné prežívanie či zmenené pocity, môže vzniknúť aj porucha ovládanie svalov.
- Masmédiá niekedy popisujú fajčiacich a pijúcich ľudí ako atraktívnych či úspešných, ale v reálnom živote je prinajmenej rovnako veľa výnimočných a schopných ľudí medzi nefajčiarmi či abstinentmi.
- Fajčenie a pitie realizujú dospelí ľudia, ale fajčenie či pitie nerobí z dieťaťa dospelého človeka.

## 2. Naučte sa počúvať svoje dieťa.

Vaše dieťa sa bude s vami oveľa radšej rozprávať, ak mu verbálne i neverbálne dáte najavo, že ho dôsledne a zainteresovane počúvate.

Existuje niekoľko spôsobov, ako povzbudiť dieťa ku komunikácii:

- Formulujte svojimi slovami to, čo vám dieťa povedalo, aby ste ukázali, že ste porozumeli a chápete ho.
- Pozorujte dieťa a zistite čo vám hovorí telom, ak zbadáte nesúlad medzi slovami a rečou tela, dajte viac na neverbálne prejavy.
- Poskytujte dieťaťu podporu a povzbudenie nielen slovami, ale aj neverbálnymi prejavmi - používajte úsmev, žmurknutie, kývanie hlavou aj povzbudzujúci pohľad či dotýkanie, pohladenie a potľapkanie uvoľňuje napätie a dáva mu istotu.
- Odpovedajte na otázky tak, aby ste používali správny tón hlasu - úzkostlivý, ustráchaný či odmietavý a znevažujúci tón môže zabrzdiť otvorenú komunikáciu.
- Používajte povzbudzujúce slová, aby ste tým zdôraznili záujem a udržali komunikáciu – v odmlkách je

vhodné použiť „skutočne?, fakt?, povedz mi o tom niečo viac, čo sa stalo potom?“

## 3. Pomôžte dieťaťu rozvíjať sebadôveru a dobrý pocit zo seba.

Hľadajte na ňom pozitívne veci a potom sa s ním o ne podelte. Keď dieťa spraví niečo zlé, hodnotíme situáciu alebo skutok, nie jeho ako osobu. Pochváľte snahu rovnako ako dosiahnuté výsledky. Pomáhajte svojmu dieťaťu dávať si reálne ciele.

Možno sa pýtate, ako môže sebadôvera vplývať na to, či vaše dieťa odolá alkoholu a iným drogám. Odborné štúdie ukazujú, že ľudia, ktorí majú problémy s alkoholom alebo s drogami, majú väčšinou nízke sebadôveru. Dieťa, ktoré má úctu k sebe a dobrú mienku o sebe, bude mať s najväčšou pravdepodobnosťou sebadôveru potrebnú na to, aby povedalo NIE alkoholu a iným drogám.

Dávajte mu možnosť prejavíť vlastnú zodpovednosť, aby sa cítilo plnohodnotným človekom a najmä: *Dávajte deťom najavo, že ich máte radi.*

## 4. Inšpirujte dieťa k vytvoreniu pevného hodnotového systému.

Pridržanie sa získaných a vlastných uznávaných hodnôt mu dá silu povedať „nie“ na naliehanie rovesníkov. Hodnoty, ktoré upevňujú rozhodnutie nebrať drogy môže byť - vyzdvihnutie zdravia a zdravého životného štýlu, osobné a ideologicky podporované odmietanie užívania drog, vyzdvihnutie vlastnej slobody a vôle, jedinečnosť človeka a nezávislosť v rozhodovaní vedú k tomu, že sa neprikloníme ku konaní väčšiny. Učte ho, čo je podľa vás správne čo je nesprávne. Hovorte s ním aj o tom, aké priority pri rozhodovaní v určitých situáciách uznávate a v iných rodinách môžu mať iné, ale najmä: *Učte dieťa spoznávať a uznávať rodinné normy či pravidlá.*

## 5. Poskytujte dieťaťu dobrý vzor.

I keď sami nefajčíte, nepijete alkohol a neužívate iné drogy, hovorte so svojím dieťaťom o tomto probléme. Zapamätajte si, že nie ste jediným vzorom pre dieťa.

Zlatým pravidlom je v tomto prípade poopravený biblický výrok: „Neužívajte drogy spôsobom, aký by ste neradi videli u svojich detí.“ Pamätajte, že: *Vaše zvyky*

*a postoje voči cigaretám, alkoholu a iným drogám ovplyvňujú vaše dieťa viac než čokoľvek, čo ste mu kedy povedali.*

## 6. Pomôžte dieťaťu odolávať tlaku rovesníkov.

Rozprávajte sa o dôležitosti individuality a o význame skutočného priateľstva. Ak dávate svojmu dieťaťu najavo, že ho akceptujete a milujete i keď s vami nesúhlasí, budujete uňho základy a schopnosti povedať „nie“ tlaku rovesníkov. Dieťa bude pripravené využiť tento spôsob vo chvíli, keď to bude potrebovať.

A najmä: *Naučte ho jasne povedať „nie“, bez vyhováraania sa na vonkajšie príčiny.*

## 7. Vytvorte rodinné pravidlá.

Je dôležité, aby ste si vytvorili rodinné pravidlá, týkajúce sa fajčenia cigariet, pitia alkoholu a užívania drog vo vašej rodine. Dieťa by ich malo poznať a zároveň by malo vedieť, aké sankcie prináša dodržiavanie či nedodržiavanie týchto pravidiel.

Jasné pravidlá doma znamenajú zároveň pri odmietaní drog vonku oporu pre dieťa. Na kamarátov tlak môže

odpovedať: „Ak by naši cítili zo mňa alkohol, nemohol by som si ešte spraviť vodičský na motorku.“

Myslime na to, že: *K tvorbe týchto pravidiel môžete prizvať i deti a spísať ich spoločne.* Ak sú deti ich spolutvorcami, je väčší predpoklad, že si osvoja pravidlá. Súčasne ich tým učíte zodpovednosti za ich správanie.

## 8. Podporujte zdravé a tvorivé aktivity.

Nie je dôležité, aby ste mali doma športového šampióna, dôležité je, že si rád zahrá futbal pred domom, ide si zabicyklovať, alebo zakorčuľovať s rovesníkmi. Taktiež nemusí vynikať v žiadnej umeleckej činnosti, ale ak si chvíľu skrúti kreslením, počúvaním hudby, alebo čítaním, bude mať svoj voľný čas zaplnený a nebude stáť pred otázkou čo s voľným časom.

A najmä: *Školské i mimoškolské záujmové aktivity môžu ochrániť vaše dieťa pred užitím drog z apatie, z nečinnosti a nudy.*

## 9. Pripojte sa k rodičom rovesníkov svojho dieťaťa.

Tieto skupiny môžu vzniknúť neformálne na priateľských základoch, ale tak isto môžu rodičia prevziať aktivitu v rámci rodičovských združení v školách a vplývať na proces prevencie. Môžu spolupracovať a iniciovať, aby sa v škole venovalo dostatok pozornosti týmto otázkam.

Je nevyhnutné, aby sa *rodičia rovnako starých detí vzájomne podporovali v úsilí viesť svoje deti tak, aby odolali drogám.*

## 10. Naučte sa čo robiť, keď sa dieťa ocitne v problémoch s drogami.

Potrebuje vedieť rozoznávať varovné signály užívania drogy u dieťaťa. Ak si myslíte, že dieťa experimentuje s fajčením, pitím a užívaním drog, v prvom rade sa snažte s ním porozprávať. Pokúste sa ho varovať pred negatívnymi následkami, ale vyvarujte sa obviňovaniu či výčitkám, ktoré by ho dostali do obranných a ochranných reakcií. Vzniká situácia, pri ktorej obe strany sa dostávajú do boja kde niet víťaza, alebo víťazí droga. Dieťa sa sústreďuje len na odrazenie útoku, nie na argumenty.

**Dôležité:** *V prípade, že dieťa má problém, je potrebné, aby ste vyhľadali odbornú pomoc, lebo užívanie drog môže slúžiť na „prekonanie“ iného vážneho problému.*

*Pomoc môžete hľadať u lekára prvého kontaktu (všeobecný, praktický lekár), ambulantného psychiatra, v centrách výchovnej a psychologicko-psychohygienickej prevencie, v pedagogicko-psychologických poradniach, centrách poradensko-psychologických služieb (sú zriadené v každom okrese a ich kontaktné telefónne čísla sú v telefónnych zoznamoch).*



## AKO SA DOHODNÚŤ V RODINE?

Užívanie drog je proces so štádiami rozvoja od šťastia až po úplný kolaps. Podobne aj rodina, v ktorej niektorý člen užíva drogy, má svoje rozvojové etapy: *popieranie, zvýšená emocionálna záťaž, snaha o riešenie, chaos, vyčerpanie*.

### Ako postupovať, keď zistíte drogu v rodine?

- Neskúšajte problém riešiť sami, v izolácii od druhých členov rodiny a otvorene hovorte o probléme s partnerom a ostatnými členmi rodiny.
- Poučte sa o drogách v čo najširšom rozsahu.
- Načúvajte členovi rodiny, ktorý berie drogy a pokúste sa pochopiť podstatu toho, čo vám chce povedať.
- Otvorená a slušná komunikácia je najlepším konaním. Ak nie je možná ústna komunikácia, napíšte list. Neposudzujte a nerozčuľujte sa – najlepšie sa komunikuje v pokojnej atmosfére.
- Akceptovanie neznamená súhlas. Podpora nie je to isté ako záchrana.
- Láska a pochopenie sú dôležité, nie sú to hlúposti.
- Jasne stanovte hranice a pravidlá v rodine.
- Dôvera je ako pre rodiča, tak aj pre závislé dieťa najväčší problém.
- Odlíšne situácie si vyžadujú odlišné prístupy. Neexistuje jediná, na všetko vhodná metóda.
- Oddelujte nevhodné správanie a osobnosť, podobne je to aj pri iných chorobách.
- Nielen závislé dieťa, ale aj rodina potrebuje pomoc. Vyhľadajte iných ľudí a nebojte sa hovoriť s nimi či pýtať si pomoc.
- Snažte sa pochopiť čo znamená závislosť a užívanie drogy.
- Liečba nezaberá nasilu, dôležitá je motivácia a dobrovoľnosť. Nie každá liečba či postup sú vhodné pre každého rovnako.
- Pochybenie v správaní nie je zlyhanie, ale smerovanie k náprave je jediná cesta pri takomto zložitom probléme.
- Užívateľ drogy si zaslúži dôstojné zaobchádzanie, podporu a pomoc v utrpení.
- Vyjadrenie pocitov, názorov či postojov pôsobí terapeuticky.

### Aké ciele sleduje rodina v tejto situácii?

- Pokúste sa zlepšiť celkovú situáciu rodiny ako aj užívateľa drogy.
- Nehľadajte vinníka za vzniknutý problém.

- Pracujte na zlepšení komunikácie, emocionálneho napätia a zlej atmosféry v rodine.
- Ide o zložitú situáciu, kde nie je víťaz ani porazený, ale víťazia všetci.

Je užitočné urobiť medzi závislým dieťaťom, ako aj ďalšími deťmi v rodine, a rodičmi písomnú dohodu.

#### (Príklad rodinnej zmluvy) Rodinný kontrakt – dohoda

Dátum.....

Rodičia a deti vyhlasujú (zaväzujú sa), že:

- Budú sa vyhýbať slovným i fyzickým hádkam.
- Obe strany sa budú rešpektovať ako je to len možné.
- Nebudú jeden druhého bezdôvodne kritizovať (obviňovať, hodnotiť).
- Budú vytvárať podmienky pre komunikáciu v rodine, ak by bolo potrebné túto dohodu zmeniť či predĺžiť.

Deti vyhlasujú (zaväzujú sa), že:

- Budú pomáhať pri týchto domácich prácach:

Ferko .....

Katka .....

- Nebudú užívať žiadne drogy ani lieky s výnimkou tých, ktoré predpíše lekár.
- Budú súhlasiť s prehliadkou osobných vecí a šatstva.
- Budú chodiť na stretnutia súvisiace s prevenciou drogového správania alebo s liečbou.

Rodičia vyhlasujú (zaväzujú sa), že:

- Pravidelne sa budú zúčastňovať na rodinných sedeniach.
- Budú sledovať a zlepšovať svoje správanie súvisiace s konzumáciou kávy, tabaku, liekov a iných návykových látok.
- Pravidelne budú spolupracovať s odborníkmi či inštitúciami zaoberajúcimi sa drogovou problematikou.

Dôsledky porušenia zmluvy:

- Po prvom priestupku sa rodina stretne a dohodne sa na sankcii, alebo sa dohodne na ďalšom postupe či sformuluje nový kontrakt.
- Po druhom priestupku sa bude konať rodinná porada za prítomnosti nezávislého odborníka (svedka), aby sa sformovali ďalšie sankcie či dôsledky.

Podpisy:.....

deti.....

rodičia: .....

odborník: .....

## MUSÍM TO ZNÁŠAŤ?

Na ženách sa na Slovensku v roku 2005 spáchalo najviac trestných činov násilia proti jednotlivcovi (71,1%) a trestných činov domáceho násilia (73,9%). Aj v mravnostnej kriminalite prevládajú ako obeť ženy (97,4%). Významne sa na tom podieľa alkohol.

Mnoho žien sa nazdáva, že násilie je iba i fyzické ublíženie, čo však nie je pravda. V mnohých prípadoch ide o „psychické či emocionálne vydieranie“ doslova sploštenie citového prežívania zo strany partnera vedie k vážnemu narušeniu sebaúcty a vymiznú akékoľvek nároky na vlastné šťastie.

V súčasnosti štatistiky ukazujú, že v prípade ťažkého alkoholizmu častejšie vznikajú závažné úrazy a zranenia. Väčšina mužov, ktorí sú označení ako ťažkí alkoholici, sa nespráva v partnerskom vzťahu násilne, teda pri väčšine fyzických útokov alkohol nehrá prvoradú rolu. Ani ďalšie výskumy neukázali súvislosť medzi domácim násilím a závislosťou na alkohole. Súčasťou agresívneho vzorca správania býva u tyrana finančná kontrola, sexuálne násilie, zastrasovanie a sociálna izolácia voči partnerke. Spojenie užívania drogy či závislosti na návykových látkach s domácim násilím je štatisticky menej významné.

Tvrdenie, že alkohol zapríčiňuje domáce násilie, celkom ignoruje fakt, že pod domácim násilím sa rozumejú nielen fyzické útoky, ale aj psychické týranie, ktoré sprevádza každý prípad domáceho násilia. Psychopatologická osobnosť v sebe obsahuje kontrolu a snahu o ovládanie obeť často veľmi rafinovaným spôsobom. Prostredie napätia neistoty, ktoré násilný partner vyvoláva, má za následok, že žena po dlhom strádaní vlastne nevie, čo je dobré, vhodné pre očakávania partnera a čo nie.

V jednej básni istá citovo zneužívaná pani napísala:

*Ak s ním súhlasím - nemám vlastný názor.*

*Ak som ticho - som nemá hus.*

*Ak ho zavolám - obťažujem ho.*

*Ak mu prejavujem lásku a náklonnosť - maskujem svoju vinu.*

*Ak sa oblečiem sexy - som kurva.*

*Ak sa obliekam nenápadne - vyzerám ako slúžka.*

*Ak s ním spím - nemá na to chuť,*

*Ak spím vo vedľajšej posteli - mám iného.*

Táto výpoveď hovorí o výplodoch mysle, podľa ktorých sa správa človek, užívajúci pri poruche osobnosti dlhodobo alkohol alebo iné návykové látky. Hovoríme o osobnosti pijana alebo inak alkoholom zmenenej psychopatickej osobnosti.

### Násilie ako príčina závislosti

Násilie je jednou z príčin toho, že ženy sa dajú na pitie alkoholu alebo začnú vo väčšej miere ako predtým užívať tabletky na spanie či upokojenie. Núti ich k tomu pocit bezmocnosti a neriešiteľnosť ich situácie. Podobný mechanizmus vzniku závislosti u žien nastupuje aj pri iných záťažových situáciách, napr. pri úmrtí blízkej osoby, pri strate práce, strate partnera, v prípade vlastnej choroby alebo ochorenia blízkeho. Čím dlhšie trvá násilie a žena opakovane hľadá úľavu od psychickej a fyzickej bolesti v alkohole, tým u nej je riziko vzniku závislosti väčšie. Tiež popudom a siahnutiu po droge môže byť snaha utíšiť bolesť, potlačiť strach, zvýšiť sebavedomie a ide o príznaky, ktoré vyplývajú z opakovaných zážitkov násilia.

Často sa stretávame s prípadmi, keď ženy vyhľadajú odbornú pomoc na riešenie príznakov a problémov - bolieva ich hlava, majú poruchy spánku, depresiu. Upozorňujeme, že sú dôsledkom násilia, vyplývajúceho z dlhodobého stresu a tak sa stáva, že primárny problém ostane neodhalený, lebo sa lieči len prejav. Vzniká začarovaný kruh, lebo pri medikácii je potom zvýšené riziko závislosti od liekov, dokonca v kombinácii s alkoholom.



Vždy trvá určitý čas, kým sa vytvorí závislosť od drogy. V prípade alkoholu je to u žien rok až niekoľko rokov.

Doteraz sme viac hovorili o závislosti, ktorá je dôsledkom násilia. Prirodzene, môže sa stať, že do vzťahu s násilným mužom vstúpi žena, ktorá je už závislá. Odvrhnutá inými sa potom stáva ľahšou obeťou. **Zavislosť od alkoholu alebo drog ju hendikepuje pred verejnosťou, znižuje jej schopnosť rozhodnej reakcie, oslabuje ostrážitosť rozhodovania.** Násilný partner sa vlastne ľahko ujíma úlohy akceptácie závislosti, sám ju podporuje, pretože tak zároveň zvyšuje sociálnu závislosť od svojej osoby. Zavislosť partnerky, či už vznikla pred alebo počas manželstva, môže agresor (manipulátor) použiť ako ospravedlnenie pre svoje násilné správanie a môže využívať rôzne stratégie.

V jednej verzii je sama obeť príčinou násilia a argument typu „keby si nepila, nemusel by som ťa biť“, samozrejme, pred súdom neobstojí, ale v očiach laického okolia, žiaľ, obstať môže. Situácia typického ukrývania závislosti, problémy s priznaním problému sebe a utajovanie pred okolím znevýhodňuje ženu žijúcu v násilnom vzťahu. Aj tu je ľahká pôda na manipuláciu a udržiavanie sociálnej závislosti. Čím sa obeť sa má cítiť zviazaná, keď násilník za ňu volá do práce, že nepríde, alebo ospravedľuje jej neúčast na rodinnej oslave, pričom hlavnou príčinou je, že sa ju snaží izolovať.

V druhej verzii ide o iný scenár, ktorý sa odohráva v prípade, keď agresor použije látkovú závislosť na izolovanie matky od detí. Sám ju očierňuje, znemožňuje vo fungovaní a dehonestuje, ale vyzdvihuje predovšetkým svoje kvality a vyťaženosť. **Zavislosť takejto ženy sa stáva výhodou pre násilníka aj v tom, že znižuje jej dôveryhodnosť, zodpovednosť a samostatnosť v rozhodovaní. Polícia, susedia aj rodina môžu odsudzovať pijúcu ženu a nebudú jej chcieť uveriť či pomôcť. Nevýhodou sa stáva aj to, že žena pod vplyvom drogy ťažšie rozoznáva blížiac sa nebezpečenstvo, môže konať atypicky, jej reakcie sú pomalšie a menej racionálne.**

### Abstinencia a čo ďalej

To, čo je bežné v prístupe k liečbe závislosti, neplatí až tak jednoznačne v prípade závislosti spojenej s násilím. Tradičný prístup hovorí, že najprv treba ošetriť závislosť a až keď žena abstínuje, je schopná postaviť sa násiliu, brániť sa. Toto sa ukazuje ako nevhodný postup, pretože násilie často eskaluje práve po liečbe závislej ženy, a keďže zmenila predchádzajúce spôsoby zvládania záťažových situácií, môže byť pre ňu nová situácia veľmi nebezpečná. Muž - násilník sa obáva straty kontroly a moci, preto zvyšuje nátlak. Často sabotuje proces doliečovania, bráni abstínujúcej žene v návšteve známych, nevyhovie

jej požiadavkám na „čistú domácnosť“, posmieva sa jej, znehodnocuje abstinenciu a ponúka jej drogu. Zmena reakcií ženy na násilie a zvýšenie schopnosti odolávať, vedie k zmene stratégie u násilníka. Od psychického, sociálneho násilia môže prejsť k fyzickému násiliu.

**Abstinencia a zároveň zotrvanie v násilnom vzťahu ženu ohrozuje. Môže totiž vyvolať zvýšenie násilia, resp. spôsobovať problémy pri abstinencii.**

Preto je pochopiteľné, že závislosť a násilie sú síce dva problémy, ale treba ich riešiť súbežne. Je to podobné ako v prípade závislosti spojenej s inou diagnózou. Ak žena zotrva v násilnom vzťahu, je v podstate otázkou času, kedy sa vráti k riešeniu tohto problému alkoholom a recidivuje. Dlhodobá abstinencia a zároveň zvládanie útokov totiž nie sú možné. Východisko je určite v spojení riešení oboch problémov. Vhodné riešenie je spolupráca odborníkov na liečbu závislosti so špeciálnym zariadením alebo organizáciou, ktorá sa venuje otázkam pomoci týraným ženám. Predíde sa tak sekundárnej viktimizácii obeť domáceho násilia v protialkoholickú liečbu (napr. popieraním existencie násilia zo strany terapeutov, bagatelizáciou tohto problému, snahou terapeutov o kontakt s násilným partnerom). Preto by terapeut mal ovládať zásady práce s obeťami násilia a vytvoriť pre nich bezpečné podmienky pri liečbe závislosti.

Liečba závislosti pokračuje v systéme zdravotníckej starostlivosti u nás prechodom do následného a doliečovacieho systému pomoci. V prípade identifikovaného domáceho násilia je rovnako dôležitá práca na zvýšenie ochrany a bezpečia abstínujúcej ženy. To nemôže zabezpečiť tradičný medicínsky prístup ani spoločenstvo v socioterapeutickom klube. Tu je nevyhnutná dlhodobá profesionála pomoc v tejto problematike.

Mýtus: Najčastejšou príčinou mužského násilia je alkoholizmus.

Namiesto záveru skúsme vyvrátiť tento mýtus. Ide o nepravdivý výrok, mylne sa šíriaci na základe predstáv, dojmov a nie na základe skutočnosti. Pravda je taká, že alkohol nie je príčinou domáceho násilia. Útočníci môžu byť triezvi, ale aj pod vplyvom alkoholu. Aj obeťou domáceho násilia sa môže stať žena závislá aj nezávislá. Alkohol často používajú ako argument na ospravedlnenie tí, ktorí nie sú ochotní prebrať zodpovednosť za svoje správanie. Je významný rozdiel medzi jednorazovým násilným činom a opakujúcim sa domácim násilím. Mnoho násilných mužov nepije. Domáce násilie je prejavom zneužívania moci, nie výsledok závislosti alebo psychickej choroby.

Ak koná násilie závislý muž, bude v ňom pokračovať s najväčšou možnou pravdepodobnosťou aj ako abstínujúci.

# DROGOVÁ ZÁVISLOSŤ NEROVNÁ SA NÁSILNÁ KRIMINALITA

Podľa zverejnených údajov polície počet odsúdených, ktorí spáchali trestný čin pod vplyvom drog sa od roku 2001 kontinuálne znižuje. Kým v roku 2001 bolo odsúdených 420 obvinených, v roku 2005 ich bolo 240, takmer o polovicu menej. Na druhej strane, počet obvinených, ktorí boli odsúdení za spáchanie trestného činu pod vplyvom alkoholu vzrástol oproti roku 2001 z 2344 na 2850 v roku 2005. Ich podiel na celkovej počte odsúdených sa pohybuje medzi 9,5 – 10,6 %.

Drogová závislosť nevedie nevyhnutne k násilnému kriminálnemu činu a v najlepšom prípade možno povedať, že je prostredím, v podhubí ktorého sa kriminalite darí a napomáha jej. Sú však názory, ktoré hovoria, že osobnosť s kriminálnymi sklonmi sa na drogu naviaže častejšie ako zdravá, nekriminálna osobnosť, a preto treba drogovej kriminalite venovať maximálnu pozornosť.

Na potvrdenie uvedených výrokov, možno uviesť:

- **Zďaleka nie všetky kriminálne činy sú násilné.**
- **Osoby, ktoré konajú kriminálne činy sú rôznorodé.**
- **Drogovo závislí konajú najčastejšie majetkovú trestnú činnosť, ktorá nie je typicky násilného charakteru.**

Typickou trestnou a majetkovou činnosťou drogovu závislých sú krádeže a vykrádanie áut, ktoré sa málokedy podarí identifikovať. Často sú dobre organizovaní aj v medzinárodnom rozsahu. Spektrum ich kriminálnej činnosti je však veľmi široké. Narkomani so závislosťou na tvrdých drogách, psychoaktívnych látkach, sú zangažovaní v podstatnej časti násilných trestných činov a to aj toho najväznejšieho typu. Detaily však nie sú známe.

**Dôvodom pre tento predpoklad je, že:**

- droga znižuje rozumové hodnotenie situácie,**
- droga môže byť odmenou za úspešný kriminálny čin,**
- droga uľahčuje konanie kriminality spojenej s prostitúciou,**
- abstinencia drogy môže vyvolať nekontrolovateľné výbuchy emócií a afektívneho správania.**

V rodinách sa násilie závislých na drogách vyskytuje v rôznych formách:

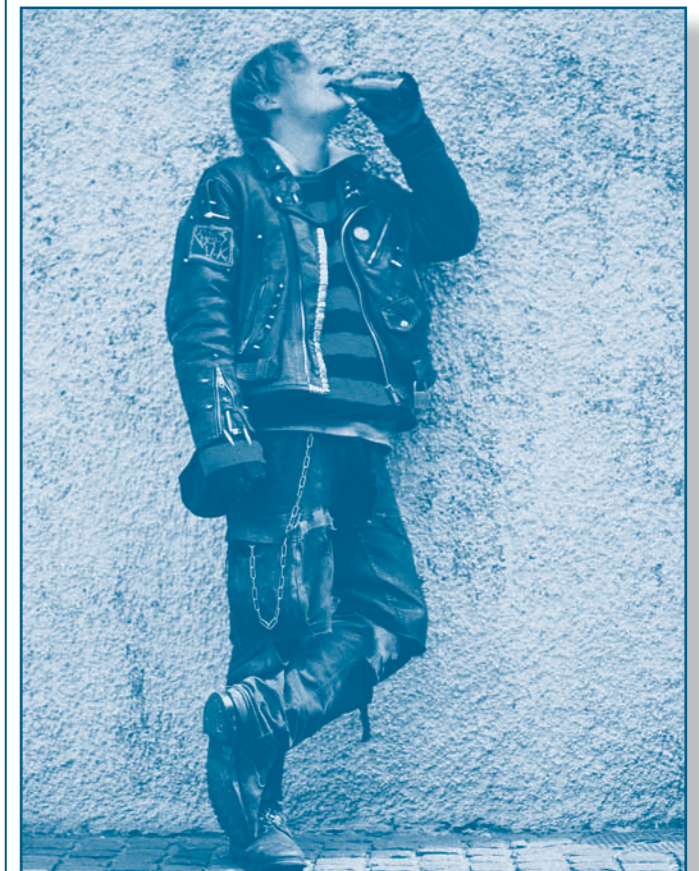
- skrytej - ako je vydieranie, požadovanie zaplatiť dlhy, vyrovnáť následky rôznych podvodov a krádeží,

- otvorenej – ako je fyzická forma násilia a vyskytuje sa, ak členovia rodiny (týka sa to najmä matiek), nie sú ochotní a schopní tieto požiadavky plniť ani pod tlakom rôznych vyhrážok, vrátane hrozby vypálenia domácnosti či ohrozenia na živote.

Všetky hrozby treba brať vážne, ale nepodliehať im.

### Kazuistika

Tridsaťročný obyvateľ prímestskej časti Bratislavy predal bratovi svoju časť dedičstva z rodinného domu, aby mal peniaze na splatenie dlhu za drogy. Mal však právo užívať dom do smrti svojej matky - vdovy. Keď už vyčerpal svoje financie, vyhrážal sa jej, že ak mu nedá peniaze na drogu, dom podpáli, veď aj tak nie je jeho. Matka zavolała políciu, ktorá ho trestne stíhala. Po rokoch v rámci resocializačného pobytu syn tento rozhodný čin matky veľmi oceňoval a považoval ho za zlom v jeho narkomanskej kariére.



Autor textov k téme Drogy a násilie:  
**PhDr. Rudolf Kostolanský**  
recenzent: **Mgr. Viera Nogová**



# 10 rokov služieb obetiam domáceho násilia v poradniach PON

PhDr. Jana Šípošová CSc., výkonná riaditeľka PON



Keď sme v roku 1996 začali uvažovať a v roku 1997 sme potom otvárali prvú poradňu pre obeť trestných činov na Slovensku, domáce násilie sme vtedy v programe nemali. V tom čase už pracovali na Slovensku viaceré mimovládne organizácie a boli sme pritom, keď iná MVO Pomoc ohrozeným deťom otvárala brány Centra

Nádej pre obeť domáceho násilia. Hovorili sme si pravdaže pod vplyvom našich vtedajších skúseností a poznatkov, že to tak bude najlepšie a nebudú sa zbytočne duplikovať rovnaké služby. Čas nám ukázal niečo iné.

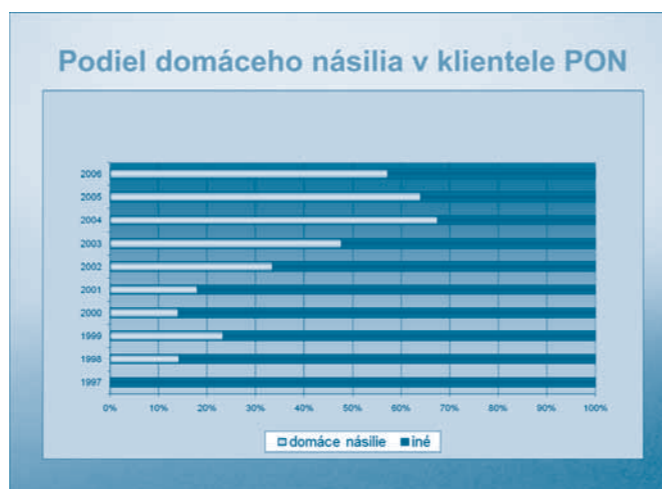
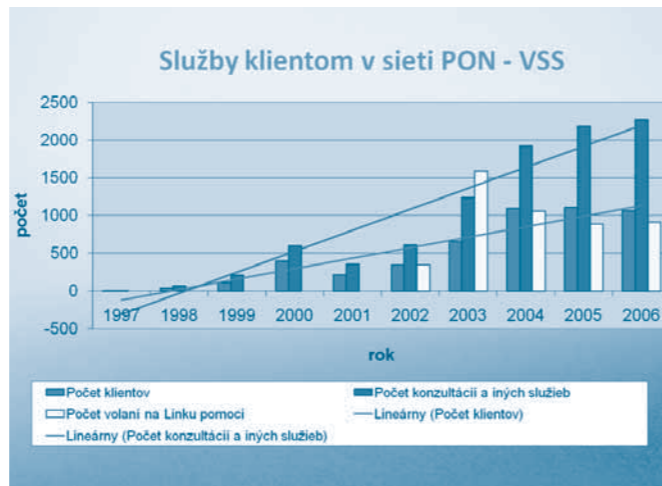
Poradňu pre obeť sme otvorili, vtedy pod strechou Asociácie seniorov expertov, v septembri 1997 a do konca roka sme prijali šesť klientov. Ani jeden prípad nebol z kategórie domáceho násilia. Je pravdou, že v tom čase sa o domácom násilí v našej verejnosti iba začínalo hovoriť, v nasledujúcom roku 1998 sa na nás však obrátilo niekoľko klientov – obetí domáceho násilia a v nasledujúcich troch rokoch to bolo priemerne 30 až 50 prípadov ročne. Zároveň sa rozbiehala pomerne masívna informačná kampaň a my sme pochopili, že hoci by aj počty klientov - obetí domáceho násilia, ktorí nás žiadajú o pomoc naďalej nestúpali, musíme sa pripraviť na poskytovanie profesionálnych služieb aj pre nich, ak ich nechceme poslať „odo dverí“ ako zablúdené ovečky. Zaradili sme preto problematiku domáceho násilia do osnov kurzov a školení pre našich spolupracovníkov – konzultantov poradní PON. Zároveň sme participovali na kurzoch poriadanych najmä pre policajtov a vyšetrovateľov.

Skutočný prielom nastal s legislatívnymi zmenami, ktoré vstúpili do platnosti v rokoch 2002 a 2003.

Zároveň však nemožno obísť skutočnosť, že sa rozvíjala aj činnosť našej organizácie.

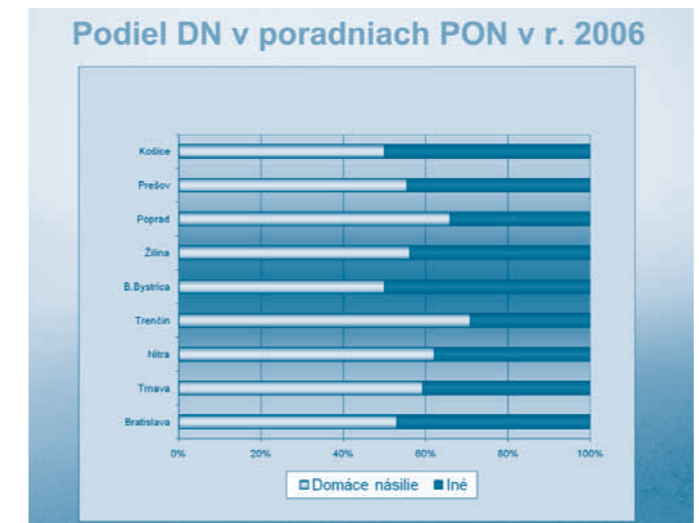
S morálnou podporou Rady vlády pre prevenciu kriminality a finančnou pomocou predstupových fondov EÚ a veľvyslanectva USA v Bratislave sa nám podarilo vybudovať v krátkom čase poradenskú sieť PON pokrývajúcu celé územie štátu. Do roku 2003 boli otvorené po-

radne vo všetkých ôsmich krajských mestách SR, neskôr pribudla poradňa v Poprade. Integrálnou súčasťou siete je telefonická linka, ktorá funguje na tzv. zvýhodnenom čísle 0850 111 321 od júna 2002. Po skončení grantu v roku 2003 sa nepodarilo udržať rozsah jej prevádzky, považujeme ale za úspech, že napriek opakovaným finančným krízam Linka pomoci stále funguje aspoň v limitovanej podobe (v pracovných dňoch „živá služba“, inak záznamník). Stále však živíme nádej, že sa podarí získať financovanie pripraveného projektu nonstop prevádzky Linky pomoci so súčasným rozšírením terénnych služieb pre obeť najmä domáceho násilia v reálnom čase ohrozenia alebo akútnej krízy.



**Graf hore** ukazuje nárast počtu klientov a tiež počtu poskytovaných služieb, ktorý je významný v čase dobudovania siete. Nasledujúci **graf dolu** ukazuje podiel obetí domáceho násilia v klientele PON v rovnakom časovom úseku.

Na samom začiatku sa prípad domáceho násilia v poradni PON (vtedy jedinej – v Bratislave) nevyskytol. Neskôr nabral podiel obetí DN v klientele PON stúpajúci trend, čo určite súviselo so zlepšením verejného povedomia o problematike i stabilizáciou siete a služieb PON. Zároveň sme si ujasnili naše možnosti a miesto pri poskytovaní služieb tejto kategórii klientov. Je isté, že práca s obeťami domáceho násilia sa i pri zachovaní štandardných postupov a metód používaných v poradniach PON líši od práce s ostatnými obeťami trestných činov. Jedno je ale spoločné: služby poskytujú klientom kvalifikovaní konzultanti – právnici, psychológovia a sociálni pracovníci, pričom predovšetkým prvú konzultáciu poskytuje dvojica konzultantov - najčastejšie psychológ a právnik. S postupom času prikladáme čoraz väčší význam sociálnej práci s klientmi a možno povedať, že sociálni pracovníci sa stávajú kosterou celej organizácie. Ak sa podarí realizovať spomínaný projekt (Linka + terénna práca), ich význam pre nás ešte vzrastie. Zároveň sa tým uvoľňuje priestor pre kvalifikované služby psychológov a právnikov (v zmysle zákona poskytujú PON svojim klientom zastupovanie splnomocnencom, v závažných prípadoch advokátom).



Z grafu vyplýva, že podiel obetí domáceho násilia v klientele PON je vysoký, od roku 2003 sa pohybuje v pásme 50 až 80 %.

Celoslovenský priemer v roku 2006 bol blízko 60 %, v jednotlivých regionálnych poradniach sa pohyboval od 45 do 65 %. Je to významný nárast oproti roku 2002, t.j. pred dobudovaním siete PON a platnosťou novej legislatívy. Uvedené údaje však vychádzajú (pri dynamickom rozvoji organizácie) z rozdielných základov.

Vyššiu výpovednú hodnotu má preto obrázok v pravo hore.

Priebeh oboch kriviek jednoznačne ukazuje relatívne prudký vzostup klientely DN medzi rokom 2003 a 2004 a jeho následnej relatívnej stabilizácii. Bolo by zaujímavé porovnať tento výsledok s poznatkami iných organizácií. Podľa nás je tento jav dôsledkom pozitívnych zmien



v slovenskej legislatíve, ktoré spolu so vzdelávaním najmä pracovníkov polície zlepšil vymožitelnosť práva v tejto oblasti. Spolu so zvýšením informovanosti verejnosti a zlepšením prístupu k službám pre obeť má tak za následok zvýšenie počtu obetí domáceho násilia, ktoré hľadajú pomoc a východisko zo svojej situácie.

**V poradniach PON pomáhame obeťami domáceho násilia, ženám i mužom (75 % žien), osobitnou kategóriou sú starí ľudia (12%). Vzhľadom na charakter organizácie sú zriedka našimi klientmi samostatne deti (3%), zaznamenávame však nárast prípadov, keď služby PON vyhľadá rodina alebo dvojica. Spravidla sa ako kritérium výskytu domáceho násilia z rodového hľadiska uvádza pohlavie obeť. V našej klientele sa stretávame aj s prípadmi, keď bez ohľadu na pohlavie obeť, identifikujeme ako agresorov ženy.**

Pre nikoho nebude prekvapujúcim konštatovanie, že domáce násilie sa vyskytuje súbežne s alkoholizmom alebo drogovými závislosťami niekoho z členov rodiny. Ide o jav veľmi frekvencovaný a práve v týchto prípadoch pracovníci našich poradní zažívajú najviac frustrácií z nemožnosti efektívnej pomoci. Preto sme spolu s Ligou za duševné zdravie pristúpili k realizácii projektu „Drogy a násilie“.

Hlavným cieľom projektu je rozšírenie spektra služieb poskytovaných obeťami domáceho násilia v súvislosti so zneužívaním návykových látok v podmienkach poradenskej siete PON, zvýšenie kvalifikácie jej odborníkov a uľahčenie a zjednodušenie prístupu k službám pre tých, ktorí ich potrebujú.



## O umení počúvať

Práca koordinátora v poradni PON spočíva zrejme najmä v schopnosti počúvať človeka, ktorý príde požiadať o pomoc. Takéto stretnutie je náročné pre obe strany. Ten, kto prichádza, musel neraz predtým sám so sebou vybojovať boj. Ísť či neísť? Zdôveriť sa? Komu to otvorím svoje srdce?... A tí, ktorí majú poradiť, počúvajú. Vedieť počúvať, je umenie, ktoré neovláda každý.

**Naši koordinátori však áno. Opýtali sme sa ich, na čo si pri stretávaní s klientmi najťažšie zvykali? Majú z niektorého prípadu, ktorý riešili, mimoriadne dobrý pocit? A položili sme aj otázku, na ktorého klienta asi nezabudnú?**

### Takto nám odpovedali niektorí z nich:



#### Anetta Smiková,

koordinátorka poradne PON v Košiciach od r. 2003

Myslím si, že najťažšie sa zvyká na ľudské utrpenie, na to, koľko obetí trestných činov je medzi nami, ale na druhej strane, pocit, že im môžeme pomôcť, poradiť, usmerniť ich, je vynikajúci. Z každého prípadu, keď niečo docielime, adresne pomôžeme, mám dobrý pocit. Spomínam si na dva veľmi vážne prípady domáceho násillia, kde sa nám podarilo formou predbežného opatrenia zamedziť vstupu agresora k týranej rodine a na vďačnosť žien, ktoré trpeli. Máme mnohých klientov, na väčšinu z nich sa pamätám. Sú medzi nimi aj agresívni ľudia, takým sa však dosť ťažko pomáha, lebo si nedajú poradiť. Spomínam si na prípad, keď dvaja takíto klienti sa raz u nás v poradni tak veľmi rozhnevali na slovenský právny systém a rôzne inštitúcie v našej krajine, veľmi kričali, a vôbec neboli ochotní vypočuť si názor nášho právnik, ba ani ho nepustili k slovu. Až nám zaklopali zo susednej kancelárie, či nás netreba ratovať. Ale takéto prípady sú ojedinelé.



#### Iveta Schusterová,

psychologička, koordinátorka poradne PON v Trnave od roku 2003.

Naši klienti sú rôzni. Máme aj takých, čo sa snažia využiť naše poradenstvo nie ako obeť, ale ako špekulanti chcú našu radu zneužiť. Prichádzajú k nám aj bezdomovci, ktorí si pod pomocou predstavujú ubytovanie v priestoroch poradne. Radosť som mala z výsledku jedného prípadu, v ktorého vyriešenie som už prestala veriť, keďže išlo o štátnu organizáciu s veľkými právomocami a osobitým právnym prostredím. Keďže to vyšlo, považovala som to za ozajstný úspech.

Určite nezabudnem na pani, ktorá bojovala o svoju vnučku. Zneužíval ju otcim a matka, ktorá bola vlastnou dcérou klientky. Obdivovala som jej charakter, lebo v prípade, že šlo o jej dcéru, nebolo to pre ňu ľahké, lebo v konečnom dôsledku celá vec vrhala tiež aj na ňu samotnú.



#### Tatiana Tureková,

psychologička, konzultantka Linky pomoci od r. 2004

Nemám pocit, že by som si na niečo „ťažko“ zvykala, na LP je dôležitá koncentrácia, rýchla reakcia, empatia a kreativita. Mám

dobrý pocit pri spätnej väzbe od klienta - pri informácii, že naša rada bola účinná. Neprijemné sú situácie, keď sa preruší hovor a podľa sprievodných zvukov sa dá predpokladať, že nejaké negatívne dianie pokračuje...



#### Mária Plešková,

sociálna poradkyňa, koordinátorka poradne PON v Trenčíne od januára 2004.

V minulosti som pracovala ako sociálna pracovníčka na odbore sociálnych vecí, pôsobila som aj na oddelení sociálno právnej ochrany detí a neskôr na oddelení sociálnej pomoci. Najťažšie sa mi komunikuje s veľmi starými klientmi, lebo si to často vyžaduje veľmi veľa trpezlivého počúvania a veľa času. A ja, ako pravý blízec mám rada, keď sa veci rýchlo hýbu, keď môžem analyzovať, potom spájať a pochopiť o čo ide. So staršími klientmi je obtiažnejšie vystihnúť v krátkom čase podstatu ich problému a tak im účinne pomôcť riešiť ich vec. Ale, aj keď je to pre mňa ťažšie, ide to. Ťažko znášam aj konzultácie s ľuďmi, ktorí prežívajú alebo prežili ťažké traumy ako je smrť, vraždy detí alebo znásilňovanie detí. Na to som veľmi citlivá, a aj keď som celkom dobre psychicky nastavená, cítim, že moje vlastné emócie protestujú. Chcelo by to supervíziu, lebo či chcem alebo nie, niekde to ostáva a ja zisťujem, že keď napríklad ku mne pristúpi niekto vo výťahu, na sekundu ho podozrievam z toho, že ma napadne, pichne, zbije alebo niečo podobne.

Dobrých pocitov mám veľa. Vždy vtedy, keď vidím, že sa veci pohli alebo aj keď sa nepohli. Je to vždy vec každého človeka, čo urobí so svojim životom. Ak chcete príbehy s dobrým koncom, je ich veľa a to je dobre, nie? Každý klient je istým spôsobom nezabudnuteľný. Všetci tí, čo prešli okolo mňa v rámci tejto mojej činnosti, sú nezabudnuteľní. Každý čímsi iným. To hovorím úprimne. Nezabudnem na nich a držím im palce.



#### Miroslav Duchoň,

sociálny poradca, koordinátor poradne PON v Nitre od júna 2006.

Zároveň pracujem ako preventista Mestskej polície v Nitre. Mám 41 rokov, som ženatý, mám 19 ročnú dcéru, ktorá teraz maturuje, hoci má obavy, pretože, ako sama povedala, otec policajt, mama blondýnka, to je základný genetický hendikep pri štúdiu.

Prax v poradni, na policii i v škole mi ukázala, že úloha poradcu, preventistu a sociálneho pracovníka sa dá krásne a efektívne sklbiť do komplexne a zároveň adresne poskytnutej služby klientom, čo je náš hlavný cieľ.

Najhorší pri stretnutiach s klientmi je pocit bezmocnosti. Keď človek vyrozpráva svoj príbeh a ja zistím, že mu môžem pomôcť len veľmi málo alebo nijako, je to pre mňa najťažšia chvíľa, na ktorú si ani zvyknúť nechcem. Vždy sa snažím nájsť spôsob, ako sa to dá a nie hľadať dôvody, prečo sa to nedá. Tiež si neviem a nechcem zvyknúť na nespravodlivosť, na skutočnosť, že sa niekomu akýmkoľvek spôsobom ubližuje. Aj zistenie, ako veľmi vieme my, muži, ubližovať ženám je nepríjemný pocit. Naopak, je mi veľmi dobre vtedy, keď sa podarí pomôcť niekomu, kto sa nachádza naozaj vo veľmi zlej situácii, či už objektívne alebo subjektívne. Máločo ma vie nabiť novou energiou tak, ako situácia, keď v očiach klienta zasvieti nová nádej, úľava alebo, obrazne povedané, spoločné nájdenie novej cesty, po ktorej sa dá ísť ďalej. Tých „mimoriadne“ dobrých pocitov je samozrejme menej, ale zažil som ich niekoľkokrát.

Určite nezabudnem na jedno 14 ročné dievča, ktoré nešťastné a sklamané ušlo od týrajúcej matky z domu babke a dedkovi, spolu nás oslovili a požiadali o pomoc. Dostalo sa mi od nich krásnej spätnej väzby, ich prípad je síce zdĺhavý, ale vyvíja sa pre dievča pozitívne. Už dávno nemá suicidálne myšlienky, svet začína vnímať ako typická pubertáčka aj s typickými pubertálnymi úletmi. Za to všetko môže vo veľkej miere ďakovať svojim starým rodičom (rodičom jej matky), ktorí sa jej ujali napriek svojmu vysokému veku (80 rokov). Veľmi ich obdivujem a rešpektujem. Zaujímavý a krásny zároveň bol i fakt, že vďaka tomu, že sa prípad dievčata začal riešiť, zoznámila sa so svojim biologickým otcom, o ktorom jej matka klamlivo tvrdila, že ju nikdy nechcel. Teraz otec i dcéra hľadajú k sebe cestu a vidieť, že tá je nielen objavná, ale pre oboch aj príjemná. Často na nich myslím a držím im všetkým palce



#### Iveta Jurgová,

od r. 2004 sociálna poradkyňa v poradni PON B. Bystrica, od r. 2007 koordinátorka poradne PON v Banskej Bystrici a manželka regionálnych poradní PON

Najťažšie som si zvykala na strach, ktorý ženy – obeť domáceho násillia prežívajú. Komunikácia s človekom, ktorý je utiahnutý, plný obáv a trpkosti bola skutočne veľmi vyčerpávajúca a niekedy som mala pocit, že po takej konzultácii som aj ja stratila veľa svojej duševnej energie.

Veľmi dobrý pocit mám z každej ženy, ktorá dokáže prekonať svoj strach a uvedomí si, že nie sú dôležité situácie okolo nás, ale naše reakcie a postoje voči nim.

Asi nikdy nezabudnem na klientku, ktorá bola pätnásť rokov vystavená veľmi hrubému fyzickému a samozrejme aj psychickému násilliu. Táto klientka je hodná môjho obdivu, nakoľko napriek tomu, že bola silno veriacia, dokázala prekonať hanbu a uvedomila si, že nedokáže zmeniť svojho muža ani jeho správanie, ale môže zmeniť svoje postoje. To ju posunulo ďalej a dokázala napr. podať na manžela trestné oznámenie, čo sa jej pri prvej návšteve našej poradne zdalo absolútne neprijateľné – veď čo by na to povedali deti, príbuzní či okolie. Pri našej práci potrebujeme vidieť aj takéto, nazvala by som to - bojovnícky prejav správania, aby každý sociálny poradca nadobudol vnútorne presvedčenie, že práca, ktorú vykonáva, ma zmysel a že skutočne dokáže klientom pomôcť.



#### Danica Ďuricová,

koordinátorka poradne PON v Poprade od septembra 2005.

Pracujem v poradni od jej založenia. Som síce potravinársky technolog, ale okrem potravinárskeho priemyslu som pracovala v štátnej správe, samospráve a v občianskych združeniach zameraných práve na sociálnu oblasť.

Prešla som mnohými školeniami v tejto oblasti a stretla som sa s mnohými skvelými ľuďmi. Táto práca ma veľmi priťahuje a naplnia, hoci na druhej strane vyvoláva vo mne smútok. Zo začiatku sa mi zvykalo veľmi ťažko na všetko to nešťastie, ktoré naši klienti v sebe nosia a na to, ako zložito a pomaly nastáva obrat k lepšiemu v ich osudoch.

Mala som však veľkú radosť z toho, ako sa vyvinul jeden zdanlivo beznádejný prípad. Klientka - invalidná dôchodkyňa, ktorá trpí epileptickými záchvatmi a jej dve dcéry, žiačky základnej školy sa stali obeťami domáceho násillia, no nepomohla im najbližšia rodina, odoprela im aj tú najzákladnejšiu pomoc. Bol to veľmi ťažký prípad, ale pomocou ústretovosti dobrých ľudí (aj na úradoch), na ktorých sme ich nakontaktovali, sa ich životné osudy začali uberať lepším smerom. Zoznámila som sa s nimi za veľmi hektických okolností, ale nikdy na nich nezabudnem.

Nezabudnem ani na svojho prvého klienta, ale ani na mnohých ďalších, ktorí sa mi hlboko vryli do pamäti svojimi ťažkými životnými príbehmi.



#### Eva Naništová,

psychologička, vysokoškolská pedagogička na Katedre psychológie Filozofickej fakulty Trnavskej univerzity, koordinátorka poradne PON v Bratislave.

V poradni PON som začala pracovať ako dobrovoľníčka už od jej založenia v roku 1997. Po odchode do Trnavy sme v spolupráci s dr. Šípošovou založili poradňu PON v Trnave, v ktorej som sa stala koordinátorkou. Z dôvodu pracovnej vyťaženia som svoje pôsobenie v poradni ukončila, ale od mája 2007 opäť pokračujem, teraz v bratislavskej poradni ako odborná konzultantka a koordinátorka. Do poradne prichádza množstvo obetí, ktoré potrebujú okrem právneho poradenstva a sociálnych služieb aj psychologickú podporu a starostlivosť. Veľmi náročné je pracovať s klientmi, ktorí zostávajú v rovine „odškodnenia“, ale dlhodobo v nich pretrvávajú pocit hnevu, zatrpknutosti a krivdy. Túto existenciálnu krízu a bolesť nie je možné zmierniť bez zmeny postoja a odpustenia. Svojim pozitívnym koncom ma veľmi povzbudil jeden zvláštny prípad klienta – týraného muža. Nevedel ako pokračovať vo vzťahu so svojou psychicky chorou manželkou. Napriek tomu, že mu niektorí odborníci radili, aby sa rozviedol a opustil manželku, dokázal prijať jej chorobu, porozumieť jej stavu a pomôcť jej ako „obeť“ psychickej poruchy tak, aby mohli prežiť spoločné obdobie staroby spoločne. Prípady, na ktoré ťažko zabudnete, sú najmä tie, čo si vyžadujú veľa vybavovania. To sa totiž nemusí stretnúť vždy s pochopením. Napríklad prípad ženy s vážnym zdravotným poškodením, ktorá prišla do poradne a žiadala ako týraná žena poskytnúť náhradné ubytovanie. Napriek tomu, že v úzkej spolupráci s magistrátom a ubytovníou sa to podarilo zabezpečiť v krátkom čase a za výhodných podmienok, nesúhlasila s riešením, pretože to nevyhovovalo jej predstavám o kvalite. Otáznym zostáva, do akej miery je v takýchto prípadoch „diagnóza“ obeť kľúčom k riešeniu primárne existenčných problémov. (šk)

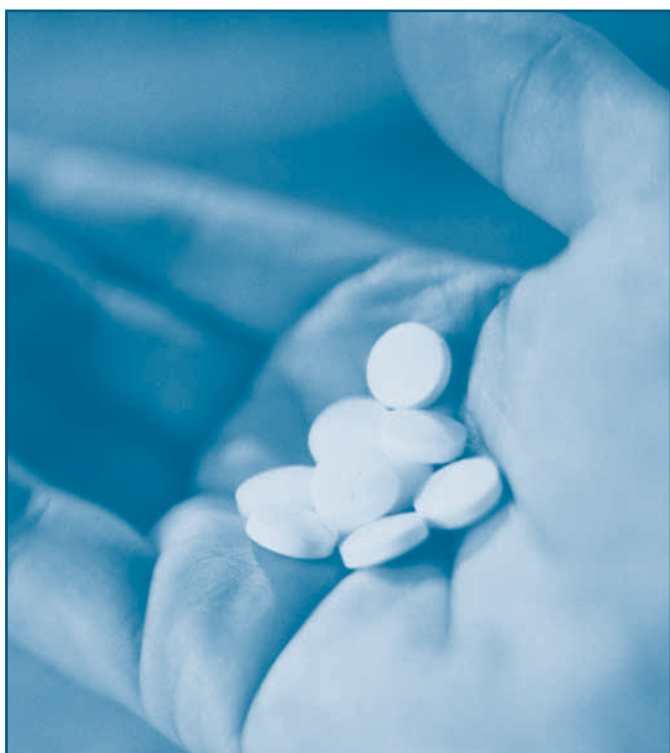
# Projekt vstupuje do života

To, že mladí ľudia čím ďalej, tým častejšie siahajú po alkohole, ale aj po drogách, je smutný fakt. Je to hlad po zážitkoch, prostredníctvom ktorých mladý človek neraz uteká pred skutočnosťou, problémami, pred nudou. Také úteky však prinášajú nové problémy a tie často prerastajú aj do jeho okolia. Stávajú problémom rodiny, ďalších ľudí okolo neho, stávajú sa základom pre vznik násilia v domácom prostredí a tak všetkých frustrujú a ničia vzťahy medzi najbližšími.

Preto Pomoc obetiam násilia už realizuje v praxi svojich poradní výsledky projektu „Drogy a násilie“, na ktorom spolupracovala s Ligou pre duševné zdravie. Význam projektu podčiarkuje skutočnosť, že ho podporuje EÚ v rámci programu Prechodný fond.

V poradniach PON sa snažíme poskytovať informácie a podporu jednotlivcom a rodinám, ktoré sa stretnú s drogami priamo doma alebo majú podozrenie, že niektorý člen rodiny ich užíva. Vtedy nastáva pre rodinu ťažké obdobie a potrebuje pomoc.

Možnosti sú. V každom prípade je to úsilie udržať, prípadne zlepšiť komunikáciu medzi členmi rodiny, ktorá v dôsledku prežitých scén, výčitiek a bitiek býva značne sťažená, ak nie nemožná. Snažíme sa naučiť členov rodiny pozeráť sa na svojho člena – narkomana tak, ako na iného chorého. Lebo on je naozaj v prvom rade chorý a rodina ho nesmie zatratiť. Naopak, mala by ho presvedčiť, že napriek všetkému ho majú radi, aj keď on asi už dávno tomu prestal veriť.



Je veľmi ťažké pre rodinu uvedomiť si potrebu zmeny postojov. Neraz jej v tom bránia mnohé predsudky. Viac by jej vyhovovalo, keby sa i naďalej popierali problémy v rodine. Boja sa, že okolie ich bude označovať ako chybnú rodinu, najradšej by všetko nechali v anonymite, aby sa nenarušila dôstojnosť ďalších členov rodiny. Situácia, ktorá v rodine nastala je však veľmi vážna a niet času na to, aby sa skrývala za známym „Nebudeme o tom hovoriť, čo by na to povedalo okolie?!“. Okolie však nakoniec vždy uzná, že bolo správne pokúsiť sa problém zvládnuť.

Otázka je, čo urobiť a čo nie, čomu sa vyhnúť? Represívny systém, nech by bol akokoľvek odborne kvalitne vybudovaný, nie je schopný podstatne eliminovať kriminálne správanie a už vonkoncom nie zneužívanie chemických látok na zmenu svojho správania.

Prvoradý význam má prevencia a poradenstvo v kombinovanej forme. Poradenský program projektu „Drogy a násilie“ predpokladá služby informačné a technické, sprostredkovateľské, podporné a výchovno - disciplinárne.

To znamená, že PON chce predovšetkým poskytnúť informácie o spôsoboch, formách prejavov intoxikácie drogou, o komunikácii s intoxikovaným a o postupoch v rámci rodiny.

Poradne PON majú k dispozícii databázu všetkých pracovísk relevantných drogovej závislosti, aby mohol poradca sprostredkovať službu podľa potrieb klienta.

Život s narkomanom vyvoláva stavy psychickej záťaže, ktoré členovia rodiny potrebujú ventilovať, komunikovať s druhými, ktorí sú v podobnom postavení alebo s odborníkom, aby tento stav záťaže zmiernili. Často ide o komunikáciu anonymnú.

Aby sa dalo vyhnúť opakovaným násilnostiam v rodine, aby rodinu netraumatizoval stigmatizujúci účinok trestného stíhania člena rodiny- narkomana, mali by sa využiť doposiaľ málo uplatňované postupy trestného konania.

Zúčastnené stránky sporu - členovia rodiny - majú zohrávať aktívnejšiu úlohu v záujme všetkých.

Je potrebné dosiahnuť vyšší, kontrolovateľný sociálny tlak, zmierniť napätie v rodine a predísť ďalšiemu prehlbovaniu konfliktnéj situácie v rodine s rizikom eskalácie do nového násilia.

Model predpokladá úzku spoluprácu všetkých tých organizácií a inštitúcií, ktoré sa drogovej problematike venujú, vrátane probačných a mediálnych úradníkov.

PhDr. Rudolf Kostolanský  
Kordinátor projektu Drogy a násilia

# POMOC OBETIAM NÁSILIA – VICTIM SUPPORT SLOVAKIA

Mimovládna organizácia na pomoc obetiam trestnej činnosti  
Člen Victim Support Europe – Európskeho fóra služieb obetiam

## Poradne POMOC OBETIAM NÁSILIA v SR:

BEZPLATNÉ PORADENSTVO A SLUŽBY PRE OBETE A SVEDKOV TRESTNÝCH ČINOV

**Bratislava**, Cintorínska 3, Tel./Fax/Záznam.: 02 5263 2495, [bratislava@pomocobetiam.sk](mailto:bratislava@pomocobetiam.sk)

**Trnava**, Trhová 2, Tel./Fax/Záznam.: 033 5505 535, [trnava@pomocobetiam.sk](mailto:trnava@pomocobetiam.sk)

**Nitra**, Fraňa Mojtu 18, Tel./Fax/Záznam.: 037 7721 209, [nitra@pomocobetiam.sk](mailto:nitra@pomocobetiam.sk)

**Trenčín**, Kniežaťa Pribinu 24, Tel./Fax/Záznam.: 032 7442 403, [trencin@pomocobetiam.sk](mailto:trencin@pomocobetiam.sk)

**Banská Bystrica**, Dolná strieborná 2, Tel./Fax/Záznam.: 048 4152 323, [bystrica@pomocobetiam.sk](mailto:bystrica@pomocobetiam.sk)

**Žilina**, Horný Val 24, mobil: 0907 425 134, [zilina@pomocobetiam.sk](mailto:zilina@pomocobetiam.sk)

**Poprad**, Kežmarská 3524/9 (budova SPP), Tel./Fax/Záznam.: 052 7725068, e-mail: [poprad@pomocobetiam.sk](mailto:poprad@pomocobetiam.sk)

**Prešov**, Požiarnická 3, Tel./Fax/Záznam.: 051 7711 524, [presov@pomocobetiam.sk](mailto:presov@pomocobetiam.sk)

**Košice**, Kmetova 20, Tel./Fax/Záznam.: 055 6252 929, [kosice@pomocobetiam.sk](mailto:kosice@pomocobetiam.sk)



**Linka pomoci obetiam** (informácie o službách a krízové poradenstvo): **0850 111 321**  
Zvýhodnené číslo prístupné z celého územia SR bez predvolby

### ADRESA PRE KOREŠPONDENCIU:

POMOC OBETIAM NÁSILIA, P. O. BOX 83, 820 05 Bratislava 25

e-mail: [info@pomocobetiam.sk](mailto:info@pomocobetiam.sk) web: [www.pomocobetiam.sk](http://www.pomocobetiam.sk)

IČO: 31795382, DIČ: 2021454798

Bankové spojenie: Ludová banka, a.s., číslo účtu: 4010114018 / 3100

**V mene obetí trestných činov ďakujeme všetkým,  
ktorí podporujú činnosť PON  
a spolupracujú na jeho projektoch.**

### Príspevky do časopisu SPOLU

Obraciame sa s prosbou na všetkých, ktorí pri svojej práci prichádzajú do kontaktu s obeťami trestných činov, aby sa podelili o svoje názory a skúsenosti vo forme príspevku do časopisu **SPOLU**.

Príspevky zasielajte na e-mailovú adresu: [spolu@pomocobetiam.sk](mailto:spolu@pomocobetiam.sk)

Redakcia si vyhradzuje právo na redakčnú úpravu a skrátenie príspevkov.