

PÝTAŤ SI POMOC JE ODVÁŽNE

Ak ste v situácii, v ktorej potrebujete pomoc, obráťte sa na osobu:

- ktorej dôverujete
- cítite sa s ňou bezpečne
- o ktorej viete, že vás podporí

Ak takúto osobu momentálne nemáte, je to v poriadku. Môžete sa obrátiť na krízovú linku.

Krízové linky:

Bezplatná nonstop linka pre ženy: 0800 212 212

Bezplatná linka pre deti a mládež: 0800 12 12 12

Bezplatná linka Dôvery: 0800 800 566

Chatová online poradňa: www.ipcko.sk

OZ Žena v tiesni: 0907 346 374

Iné možnosti, kam sa obrátiť:

- na stránke www.zastavmenasilie.gov.sk je možné vyhľadať linku pomoci podľa regiónu, v ktorom sa nachádzate
- ak ste v ohrození, volať môžete aj políciu na čísle 158 alebo 112



Čo je to znásilnenie?

- sexuálne správanie, ku ktorého došlo bez jasného a dobrovoľného súhlasu
- nútenie človeka k sexu alebo sexuálnej aktivite

- ! pokus o znásilnenie je takisto sexuálne násilie
- ! násilník môže byť aj niekto, koho poznáme a/alebo sme s ním vo vzťahu

Čo je možné urobiť po znásilnení?

- **Uistiť sa, že je napadnutá osoba v bezpečí** - ak je v ohrození života, volať 158 alebo 112
- **Nezostať sám/a** - obrátiť sa na podpornú osobu alebo krízovú linku
- **Vyhľadať lekársku pomoc a odložiť si správu o ošetrovaní** - ak je to možné, urobiť si všetky dôležité vyšetrenia - tehotenský test i pohlavne prenosné ochorenia
- **Uchovať dôkazy** - po akte násilia sa pokúsiť neumývať sa, neprezliekať sa, prípadne oblečenie uschovať, môže to pomôcť polícii
- **Ak sa tak napadnutá osoba dobrovoľne rozhodne, čin môže nahlásiť na políciu**
- **Vyhľadať terapeutickú pomoc**