

5 • POSTAREJ SE I O SEBE

- Tato situace je náročná i pro tebe. Možná cítíš smutek, hněv, šok nebo nejistotu – a to je naprosto přirozené.
- Promluv si s důvěryhodnou osobou nebo odborníkem.
- Respektuj limity toho, co už nemůžeš nebo nechceš dělat.
- Nezapomeň na odpočinek. Pečovat o sebe není sobectví, pomáhá ti zůstat oporou pro druhé.

CHCEŠ VĚDĚT VÍC?

ZAŽIL*A JSI TY NEBO NĚKDO Z TVÝCH BLÍZKÝCH NĚKDY PODOBNOU ZKUŠENOST?

Neváhej nám napsat DM nebo e-mail:

napiste@nekdotiuveri.cz

Nebo se obrať na jakýkoliv z těchto kontaktů:

Linka bezpečí: 116 111

**ProFem - Infolinka pro oběti
sexuálního násilí:** 777 012 555

**Bílý kruh bezpečí - Linka pomoci
obětem:** 116 006

Persefona: 737 834 345; 545 245 996

NĚKDO TI
UVĚŘÍ 

KDYŽ SE TI NĚKDO SVĚŘÍ ...

První podpora pro členy církevních společenství, kterým se někdo svěřil, že zažil sexuální zneužití.

NĚKDO TI
UVĚŘÍ 

Někdo ti důvěřuje natolik, že se podělil o bolestnou zkušenost se sexuální zneužíváním v církvi.

Může to vyvolat šok, nejistotu i silné emoce.

Je pochopitelné, pokud to v tobě vyvolá pochybnosti – o lidech, kterým jsi důvěřoval/a, o bezpečí ve společenství, možná i o tvój víře.

To vše jsou normální reakce. Reakce, kterou člověku, který se ti svěřil, nabídneš, může být prvním krokem na jeho cestě k uzdravení – ať už skrze bezpečí, přijetí, nebo odvahu vyhledat další pomoc.

Tento leták nabízí rychlou orientaci v pěti krocích.

1 • ZASTAV SE • NADECHNI SE • NASLOUCHEJ

- Věnuj plnou, nerušenou pozornost.
- Řekni: „Děkuju, že mi to říkáš, věřím Ti.“
- Nesnaž se hned hledat řešení – nejdůležitější je být přítomný/á.

2 • BEZPEČNÁ ODPOVĚĎ – CO ŘÍCT

- „To, co se stalo, není tvoje vina.“
- „Rozumím, že to musí být strašně těžké.“
- „Jsem tady pro Tebe.“
- Zeptej se, co potřebuje, a nabídni konkrétní pomoc, pokud je to vhodné – třeba doprovod, vyhledání informací, společný telefonát.

3 • ČEMU SE VYHNOUT

- × Otázkám „Proč jsi to neřekl/a dřív?“
- × Otázkám typu „Proč ses nebránil/a?“, „Proč jsi tam šel/la?“ – mohou vyvolat stud a pocit viny.
- × Zlehčování „Určitě to nebylo tak vážné...“
- × Tlaku na odpuštění či smíření.
- × Sdílení příběhu bez souhlasu toho, kdo se ti svěřil.

Není potřeba říkat všechno doslova – reaguj přirozeně, s empatií. Důležité je nevynucovat nic, co si svěřující osoba nepřeje – potřebuje cítit, že má věci ve svých rukou.

4 • DALŠÍ KROKY – PODPORA ČLOVĚKA, KTERÝ SE TI SVĚŘIL

- Respektuj jeho/její tempo a právo rozhodovat.
- Povzbud' ho/ji, aby kontaktoval/a odborníky (viz kontakty).
- Pokud hrozí bezprostřední nebezpečí (např. opakování činu, ohrožené dítě), volej 158.
- Pokud si svěřující osoba výslovně nepřeje kontakt s policií a nejde o akutní ohrožení oběti nebo týrání dítěte, její rozhodnutí respektuj. Nemáš povinnost oznámit sexuální zneužití proti vůli oběti, pokud nehrozí, že pachatel bude ve zneužívání pokračovat.
- Pokud si nevíš rady, obrať se na odborníky. Řada z nich poskytuje alespoň úvodní konzultace zdarma.
- V církevním kontextu mohou existovat také interní postupy pro nahlášení – můžeš nabídnout pomoc s jejich zjištěním. Tyto postupy ale nenahrazují odbornou pomoc ani trestní řízení.
- Vždy platí: Pokud nejde o dítě, které o sobě nemůže rozhodovat samo, respektujeme přání člověka, který se svěřil.