

MÁM SKÚSENOŠŤ SO SEXUÁLNYM OBŤAŽOVANÍM. KAM SA MÔŽEM OBRÁTIŤ?

Sexuálne obťažovanie je takým verbálnym, neverbálnym alebo fyzickým správaním sexuálnej povahy, ktoré narušuje dôstojnosť, vytvára zastrašujúce, ponižujúce, zneuctujúce, nepriateľské alebo urážlivé prostredie.



Online anonymné poradenstvo Inštitútu pre výskum práce a rodiny na stránke totojerovnost.eu v sekcii "Pomoc"

Máte skúsenosti so sexuálnym obťažovaním v práci či v škole? Chcete sa poradiť, ako postupovať? Online anonymné poradenstvo poskytuje:

- ▲ informovanie o zákonných a iných možnostiach riešenia diskriminácie na základe pohlavia resp. rodu, či už v zamestnaní, alebo vo vzdelávaní, prípadne v ďalších oblastiach
- pomoc pri spísaní sťažnosti na diskrimináciu na základe pohlavia/rodu zamestnávateľovi, vedeniu školy, inšpektorátu práce a ďalším inštitúciám
- pomoc pri spísaní súdnej žaloby na základe antidiskriminačného zákona
- ◆ pomoc pri riešení prípadov sexuálneho obťažovania na pracovisku alebo vo vzdelávacích inštitúciách, či iných inštitúciách

Viac informácií nájdete v príručke [Ako riešiť sexuálne obťažovanie](#) 

Slovenské národné stredisko pre ľudské práva

www.snslp.sk, podnety prijímajú na: info@snslp.sk

V rámci poskytovania právnych služieb Stredisko vydáva odborné stanoviská vo veciach diskriminácie, bezplatne zastupuje účastníkov a účastníčky v konaní vo veciach porušenia zásady rovnakého zaobchádzania (vrátane sexuálneho obťažovania) a zabezpečuje právnu pomoc obetiam diskriminácie, sexuálneho obťažovania a prejavov intolerancie. Stredisko má regionálne kancelárie v Bratislave, Banskej Bystrici, Košiciach a Žiline.

MÁM SKÚSENOŠŤ SO SEXUÁLNYM NÁSILÍM. KAM SA MÔŽEM OBRÁTIŤ?

Ak ste zažili sexuálne násilie, pamätajte na to, že to nie je vaša vina. Prelomte mlčanie, povedzte to niekomu. Máte právo na život bez násilia, v bezpečí a pokoji. Existujú ľudia, ktorí vám pomôžu a poskytnú podporu. **Ak ste v ohrození, volajte 158 alebo 112!**



Bezplatná non-stop linka pre ženy zažívajúce násilie 0800 212 212

Národná linka pre ženy je dostupná v slovenčine. Poradkyne na linke sú pripravené hovoriť o všetkých druhoch násilia, s ktorými sa ženy vo svojich životoch stretávajú. V situácii ohrozenia tiež poskytujú krízovú pomoc a všetky potrebné informácie. Odpovedajú aj na základné otázky týkajúce sa právnej pomoci, ako aj poskytujú asistenciu pri hľadaní pomoci (vrátane ubytovania) v regióne.

V situácii akútneho ohrozenia a so súhlasom ženy môžu poradkyne na linke kontaktovať políciu, záchrannú zdravotnú službu alebo inú inštitúciu, ktorá môže žene pomôcť.

Poradenstvo na webovej stránke Zastavme násilie pre osoby so skúsenosťou so sexuálnym násilím

www.zastavmenasilie.gov.sk/poradna/

V sekcii „Poradňa“ sú dostupné informácie a rady pre osoby, ktoré zažili domáce a/alebo sexuálne násilie, ako aj pre ľudí, ktorí sú svedkami takéhoto násilia. Súčasťou stránky je adresár a mapa organizácií, ktoré poskytujú pomoc. Stránka tiež poskytuje vysvetlenie kedy, ako a prečo vyhľadať lekársku (zdravotnú aj psychologickú) pomoc a políciu.

Zariadenia pre obeť rodovo-podmieneného (aj sexuálneho) násilia a domáceho násilia

www.zastavmenasilie.gov.sk/adresar/

Vo všetkých vyšších územných celkoch možno nájsť odporúčané zariadenia krízovej intervencie a sociálnej pomoci pre osoby so skúsenosťou s násilím.

ČO MÁM ROBIŤ BEZPROSTREDNE PO SEXUÁLNO NÁSILÍ?

Ak ste zažili sexuálne násilie alebo znásilnenie, je to pre vás mimoriadne zložitá situácia. Možno sa rozhodnete hneď nekontaktovať políciu, to je v poriadku, v prvom rade sa snažte dostať do bezpečia a kludu.

Prinášame niekoľko odporúčaní, ako postupovať.



1

Zostaňte na **bezpečnom mieste**. Pokiaľ je to možné, vyhnite sa ďalšiemu kontaktu osamote s páchateľom.

2

Pokúste sa vyhľadať dôveryhodnú osobu, ktorej sa môžete zdôveriť s tým, čo sa stalo, alebo zavolajte na nonstop linku pre ženy 0800 212 212. Bez ohľadu na okolnosti sexuálneho násillia pokúste sa spomenúť si na nejakú priateľku alebo inú blízku osobu či dôveryhodnú vzdialenú známu, na ktorú sa môžete okamžite obrátiť. Nieкого, kto vás bude sprevádzať na políciu alebo do nemocnice, poskytne vám útočisko a postará sa o vaše bezpečie.

3

Uložte všetky dostupné dôkazy, aj keď ich možno budete chcieť zničiť. Budete ich potrebovať, ak sa rozhodnete podať trestné oznámenie. Dôkazom môže byť všetko (v pôvodnom stave, teda neoprané) oblečenie, spodná a posteľná bielizeň, a iné veci, s ktorými prišiel páchateľ do kontaktu. Skúste veci dôkladne uložiť – každú v samostatnom plastovom vrecku.

4

Vyhľadajte lekársku pomoc. Hoci to pre vás môže byť veľmi ťažké, pokúste sa podstúpiť lekárske, resp. gynekologické vyšetrenie bez predchádzajúceho umývania či sprchovania. Je to dôležité pre zaistenie dôkazného materiálu pre prípad, že sa rozhodnete oznámiť znásilnenie na polícii alebo tak urobí zdravotnícke zariadenie. Pred cestou do nemocnice sa však môžete prezliecť. Oblečenie odložte v pôvodnom stave ako dôkazný materiál.