

NA ČO SI DAŤ POZOR

5 najčastejších chýb,

ktoré ženy robia
pri odchode
z toxického
vzťahu

—

a ako sa im vyhnúť



Obsah

Úvod	Toto je Váš bezpečný priestor	03
01	Nedostatočná právna príprava	06
02	Tolerovanie psychického nátlaku a manipulácie	07
03	Neochránenie finančných práv	08
04	Ignorovanie právnej ochrany pred násilím	09
05	Zabúdanie na práva detí	10
→	Konzultácia s odborníčkou	12

Toto je Váš bezpečný priestor

Odchod od toxického partnera je jedna z najťažších životných skúšok. Je to emocionálny a psychický zlom, ktorý často sprevádza smútok, hnev, pocit viny a neistoty.

Možno máte pocit, že by ste to už mali zvládať lepšie. Možno sa snažíte urobiť „správne rozhodnutia“, aby ste situáciu ešte viac nezhoršili.

A práve v tomto období je najľahšie robiť rozhodnutia **zo strachu, tlaku alebo vyčerpania**.

Mnohé ženy robia chyby nie preto, že by boli slabé alebo nerozhodné. Ale preto, že:

- nevidia celý obraz
- reagujú pod tlakom
- a snažia sa situáciu „nejako zvládnuť“

Tieto rozhodnutia však môžu mať dlhodobé následky — od finančných problémov cez konflikty o deti až po psychické vyčerpanie.

Tento e-book Vám ukáže 5 najčastejších chýb, ktoré môžu mať vážne dôsledky.

Nie preto, aby Vás vystrašil. Ale preto, aby ste mali viac kontroly nad tým, čo sa deje.

NAŠIM CIEĽOM JE, ABY STE:

- ✓ sa necítili sami
- ✓ mali viac jasno v tom, čo sa deje
- ✓ vedeli, aké kroky Vás chránia (a ktoré Vám môžu ublížiť)

“

*Odísť nie je slabosť.
Je to odvaha začať znovu — a slobodne.*

NA ČO SI DAŤ POZOR

5 najčastejších chýb a ako sa im vyhnúť

Pri odchode z toxického vzťahu Vás môže zachrániť jeden správne urobený krok — alebo zraniť jeden, na ktorý sa zabudlo. Tu je päť, ktoré sa najčastejšie podceňujú.

01

CHYBA Č. 1

**Nedostatočná
právna príprava**

Mnohé ženy dúfajú, že sa s toxickým partnerom dohodnú „v dobrom“. Veria, že ak budú ustupovať, konflikt sa zmierni. Problém je, že takéto dohody často nie sú právne záväzné a partner ich nemusí dodržiavať. Rozhodnutia o výživnom, bývaní či starostlivosti o deti sa odkladajú alebo riešia iba jednostranne.

! RIZIKO

Takýto prístup Vás môže pripraviť o čas, peniaze a pokoj. Bez právnej prípravy riskujete dlhé súdne spory a nevyhovujúce rozhodnutia, ktoré ovplyvnia život Vás aj detí.

— AKO SA TOMU VYVAROVAŤ

- › Obráťte sa na právničku hneď na začiatku — aj keď si nie ste istá, či chcete rozvod.
- › Neuzatvárajte dohody ústne — vždy trvajte na písomnej a právne platnej forme.
- › Rozvod je príležitosť ochrániť svoje práva a zabezpečiť si budúcnosť, ale nie je prvým krokom, ktorý treba urobiť, keď ste ešte neodišli.

02

CHYBA Č. 2

Tolerovanie psychického nátlaku a manipulácie

Niektoré ženy sa boja, že ak budú klásť podmienky alebo žiadať o svoje práva, ich partner sa bude mstiť. Preto mlčia a ustupujú, aj keď cítia nespravodlivosť. Postupne sa tak ocitajú v pasci, kde majú pocit, že už nemajú žiadnu moc.

! RIZIKO

Každý ústupok posilňuje partnerovu kontrolu. Nátlak môže pokračovať, manipulácia sa môže zintenzívniť a Vaša sebadôvera klesá.

— AKO SA TOMU VYVAROVAŤ

- › Naučte sa rozoznávať manipulačné taktiky — výčitky, zastrašovanie, gaslighting.
- › Dokumentujte všetko: správy, hrozby, vyhrážky, incidenty.
- › Ak sa cítite ohrozená, požiadajte o právnu ochranu. To nie je pomsta — je to ochrana Vášho bezpečia.

03

CHYBA Č. 3

Neochránenie finančných práv

Zo snahy mať pokoj alebo „nebyť konfliktná“, niektoré ženy odchádzajú bez majetku, bez nároku na výživné, dokonca bez peňazí na zabezpečenie detí. Myslia si, že finančná požiadavka je sebecká.

! RIZIKO

Takýto krok Vás môže uvrhnúť do neistoty, finančných problémov a závislosti od iných ľudí. Môže to mať vplyv aj na deti — ich bývanie, školu, možnosti voľného času.

— AKO SA TOMU VYVAROVAŤ

- › Úprava výživného nie je žobranie — je to zákonný nárok pre Vás aj deti.
- › Majetkové vyporiadanie je o spravodlivosti, nie o pomste.
- › Spolu s právničkou si urobte prehľad, na čo máte nárok a ako to právne ošetriť.

04

CHYBA Č. 4

Ignorovanie právnej ochrany pred násilím

Nie všetko násilie je viditeľné. Aj psychický nátlak, sledovanie, ekonomická kontrola či vyhrážky sú formy násilia.

! RIZIKO

Bez ochrany sa takéto správanie môže stupňovať a dlhodobo ohrozovať Vás aj deti.

— AKO SA TOMU VYVAROVAŤ

- › Ak sa bojíte o svoju bezpečnosť, požiadajte o predbežné opatrenie alebo zákaz kontaktu.
- › Neváhajte zavolať políciu, ak sa cítite ohrozená — je to Vaše právo.
- › Spojte sa so psychologičkou, aby ste získali podporu pri zvládaní strachu.

05

CHYBA Č. 5

**Zabúdanie
na práva detí**

Z pocitu viny sa niektoré ženy vzdávajú svojich rodičovských práv alebo pristupujú na nebezpečné dohody, len aby malo dieťa oboch rodičov. To však nemusí byť v najlepšom záujme dieťaťa.

! RIZIKO

Deti zostávajú v prostredí, ktoré im ubližuje, a učia sa, že toxické správanie je „normálne“.

— AKO SA TOMU VYVAROVAŤ

- › Záujem dieťaťa znamená bezpečné a podporné prostredie.
- › Máte právo žiadať obmedzenie alebo dohľad pri styku, ak je to potrebné.
- › Toxické prostredie vplýva na dieťa a spôsobuje narušenie jeho emocionálneho vývinu.

Možno ste sa v niektorých chybách našli.

Možno ste si uvedomili, že niektoré veci robíte práve teraz. Alebo že Vaša situácia je zložitejšia, než sa na prvý pohľad zdalo.

A to je dôležité si priznať.

Väčšina žien sa v takejto situácii snaží robiť to najlepšie, čo vie. Zároveň však často reaguje pod tlakom, strachom, vyčerpaním alebo neistotou.

Ak teraz premýšľate, čo ďalej... máte v hlave veľa otázok... cítite tlak, zmätok alebo strach, aby ste neurobili chybu... **možno je toto prvý moment, keď si dovoľíte pripustiť, že na to nemusíte byť sama.**

Každá situácia je iná. A práve v detailoch často záleží najviac. Preto niekedy nestačí mať len informácie. Niekedy potrebujete prejsť Vašu konkrétnu situáciu s niekým, kto jej rozumie a vie Vás bezpečne usmerniť.

Chcela by som prejsť svoju situáciu s odborníčkou



Daniela Baďurová

PRÁVNIČKA · NEZLOMNÉ

Odborníčka na rodinné právo, domáce násilie, ochranu obetí a právnu pomoc ženám v náročných životných situáciách.

**REZERVOVAŤ
KONZULTÁCIU →**

BEZPEČNE · DÔVERNE · BEZ
TLAKU

BEZPLATNE

Rozhovor je pre Vás **bezplatný**, pretože je financovaný z **Fondu solidarity Nezlomné**.

Nemusíte vedieť všetko pomenovať.

Nemusíte mať pripravené správne slová. **Stačí, že sa ozvete.**

“

*Nečakajte, kým sa veci zhoršia.
Niekedý stačí jeden krok, aby sa Vám
začalo ľahšie dýchať.*

AK VÁM VIAC VYHOVUJE PÍSAŤ

Môžete napísať na **info@nezlomne.sk**. Aj krátka správa stačí. Odpíšeme Vám s rešpektom, citlivo a bez posudzovania. Vaša situácia zostáva dôverná.

BEZPEČNE · DÔVERNE · BEZ TLAKU

*Odísť nie je
slabosť.
Je to odvaha
začať znovu —
a slobodne.*

Nemusíte na to byť sama. Sme tu, keď budete pripravená.