

Ako bezpečne odísť z toxického vztahu

➤ Kroky, ktoré Vám
pomôžu ochrániť
seba aj deti
a zvládnuť
odchod bez
chaosu

+ Ako hovoriť s deťmi
o odchode
(konkrétne vety)

“

ne
zlo
mne

Odchod nie
je slabosť.
Je to krok
k bezpečiu.

”



Obsah

Úvod	Toto je Vaše bezpečné miesto	03
01	Bezpečie, stabilita a príprava na odchod	05
02	Príprava na odchod — ako ochrániť seba a deti	09
03	Ako hovoriť s deťmi o odchode	11
04	Vaše práva — možnosti ochrany	13
05	Ako bezpečne odísť — plán krokov	18
06	Nemusíte na to byť sama — odborníčky	20
Záver	Odchod nie je slabosť	23

Toto je Vaše bezpečné miesto

Odchod z toxického vzťahu patrí medzi najnáročnejšie rozhodnutia, aké žena robí. Nie preto, že by ste boli slabá — ale preto, že situácia je komplexná: emocionálne, psychologicky aj právne.

Možno tento e-book čítate v momente, keď si nie ste istá, čo ďalej.

Viete, že chcete odísť — ale zároveň cítite strach, chaos alebo pochybnosti. Snažíte sa to „urobiť správne“, ale nevíete, kde začať.

Toto je úplne prirodzené.

Odchod z toxického vzťahu patrí medzi najnáročnejšie rozhodnutia, aké žena robí. Nie preto, že by ste boli slabá — ale preto, že situácia je komplexná: emocionálne, psychologicky aj právne.

PREČO TENTO SPRIEVODCA

Tento e-book sme vytvorili preto, aby ste v tom neboli sama. Nájdete v ňom konkrétne kroky, ktoré Vám pomôžu:

- získať väčší pocit istoty
- pochopiť, čo sa deje
- a začať sa pripravovať bezpečne a vedome.

Bezpečie, stabilita a príprava

Skôr než začnete riešiť konkrétne kroky, je dôležité zastaviť sa pri sebe. Práve vnútorná stabilita je to, čo Vám umožní robiť rozhodnutia z miesta sily — nie strachu.

Pracujte na svojom bezpečí

Odchod z toxického vzťahu nie je len fyzický krok — je to aj emocionálny proces. Po dlhodobom manipulovaní môže byť ťažké znovu dôverovať sebe a svojim rozhodnutiam.

Práve preto je dôležité začať vedome budovať svoje vnútorné bezpečie a sebaúctu. Tu je niekoľko konkrétnych vecí, ktoré môžete začať praktikovať už teraz:

UVEDOMTE SI SVOJU SITUÁCIU

Rozpoznajte, či ste v toxickom vzťahu. To si vyžaduje odvahu — môže to znamenať konfrontáciu so strachom a bolesťou.

PRIPOMEŇTE SI

Máte právo na zdravý vzťah. Láska nemá byť o strachu, úzkosti a neustálych kompromisoch na úkor seba. Vzťah by mal byť miestom bezpečia a podpory, nie bojiskom. **Láska nemá bolieť.**

ZAČNITE PRI SEBE

Prestaňte sa ospravedlňovať za svoje pocity. Ak cítite, že sa k Vám správa nespravodlivo, máte na to právo. Uvedomte si, že za partnerovo správanie nie ste zodpovedná.

NASTAVTE SI HRANICE

- **Nezľavujte zo svojich hodnôt.** Keď Vás niekto tlačí do niečoho, čo cítite, že nie je správne, máte právo rozhodovať o svojom živote.
- Všímajte si, ako sa cítite, keď niekto Vaše hranice prekročí.
- **Verte svojej intuícii.** Ak máte pocit, že niečo nesedí, pravdepodobne to tak je. Nedovoľte, aby Vás partner presviedčal o opak.

VYHLÁDAJTE SPRÁVNU POMOC

- Nájdite odborníkov a odborníčky, ktorí rozumejú toxickým vzťahom a traume.
- Obklopte sa ľuďmi, ktorí Vás vypočujú bez súdenia.

OCHRANA DETÍ

- Uistite svoje deti, že sú milované a chránené.
- Minimalizujte konflikty pred deťmi.

Uvedomte si, že si zaslúžite viac

Mnoho žien po odchode hovorí: „Nechápem, prečo som zostávala tak dlho.“

Je to preto, že manipulácia a toxická láska skresľujú realitu. Vy máte právo na bezpečný, láskavý a rešpektujúci vzťah. Ak sa teraz necítite dosť silná, každý malý krok Vás posúva správnym smerom.

“

To, čo ste si teraz prečítali, nie sú „malé veci“. Sú to základy, ktoré rozhodujú o tom, či sa budete cítiť stratená — alebo pripravená.

— NEZLOMNÉ

A práve na tieto základy teraz nadviažeme konkrétnymi krokmi.

Príprava na odchod

Ako ochrániť seba a deti ešte pred rozchodom. Ak ste ešte neodišli, je to v poriadku — príprava Vám pomôže cítiť sa silná a rozchod zvládnuť dôstojne a bezpečne.

Tri piliere prípravy

TICHO ZBIERAJTE INFORMÁCIE

- › Zistite, aké máte právne možnosti — diskkrétne sa poraďte s právničkou.
- › Informujte sa o výživnom, delení majetku, úprave starostlivosti o deti.
- › Riešte dostupné možnosti právnej ochrany.

ZAISTITE BEZPEČNOSŤ

- › Uložte si dôležité dokumenty na bezpečné miesto.
- › Pripravte si spolu s odborníčkou plán odchodu — kam pôjdete, kto Vám pomôže, komu zavoláte.
- › Majte pripravené núdzové kontakty — polícia, krízové linky, blízka osoba.

POSILNITE SVOJE EMÓCIE

- › Nájdite si priestor, kde môžete otvorene hovoriť — psychologička, dôveryhodná priateľka.
- › Nastavujte si hranice — trénujte hovoriť „nie“ a ochraňovať svoj priestor.
- › Robte malé kroky, ktoré Vás ukludnia — dychové cvičenia, zápisky, rituály.

Ako hovoriť s deťmi o odchode

Buďte úprimná, ale jednoduchá. Stabilita a láska sú to, čo deti potrebujú počuť — neutrálnymi vetami, primerane veku.

Konkrétne vety

Buďte úprimná, ale používajte jednoduché a bezpečné vety. Nezaťažujte deti detailmi o konflikte alebo násilí.

PRE MENŠIE DETI

„Rozhodla som sa, že budeme bývať inde, aby sme sa cítili bezpečne a pokojne.“

PRE STARŠIE DETI

„Nebolo nám spolu dobre, často sme sa hádali, a tak je lepšie, keď budeme bývať oddelene.“

ZBAVTE ICH POCITU VINY

„Ty za to nemôžeš. Nie je to tvoja chyba. Lúbim ťa a postarám sa o to, aby si bol/a v bezpečí.“

DAJTE IM PRIESTOR NA EMÓCIE

„Rozumiem, že môžeš byť smutný alebo nahnevaný. Je to normálne. Som tu pre teba.“

Vaše práva

Možno sa obávate, že ak odídete, stratíte všetko — deti, bývanie, finančnú stabilitu. Naopak — môžete získať viac: bezpečie, dôstojnosť a rešpekt. Systém ponúka možnosti ochrany.

1

Vykázanie agresívneho partnera z domácnosti

Ak sa cítite ohrozená, máte právo na vykázanie partnera zo spoločného bývania — a to aj v prípade psychického násillia.

- ✓ Polícia môže vykázať násilnú osobu na **14 dní** aj pri prvom nahlásenom útoku.
- ✓ Nemusíte podávať trestné oznámenie — vykázanie je samostatné ochranné opatrenie.
- ✓ Polícia musí odobrať vykázanej osobe kľúče a zakázať jej vstup do obydliia.

! DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE

Polícia nie vždy vykonáva vykázanie automaticky. Môže sa stať, že Vás budú odhovárať alebo tvrdiť, že to nie je možné bez trestného oznámenia či vlastníckeho práva. **Nenechajte sa odradiť** — je to Vaše právo a môžete ho uplatniť.

2

Neodkladné opatrenie a právna pomoc

Ak sa obávate o svoju bezpečnosť a bezpečnosť detí aj po vykázaní partnera, môžete požiadať súd o neodkladné opatrenie, ktoré:

- ✓ Zakáže agresorovi priblížiť sa k Vám alebo deťom.
- ✓ Zakáže mu kontaktovať Vás akýmkoľvek spôsobom.
- ✓ Predĺži zákaz vstupu do spoločného bytu alebo domu.

Neodkladné opatrenie môžete podať na súde a rozhodnutie sa vydáva **do 24 hodín**. Nemusíte sa vzdávať svojho domova — násilná osoba sa musí prispôbiť, nie Vy. Nie je rozhodujúce, či ste vlastníčkou nehnuteľnosti Vy alebo násilná osoba. Neodkladným opatrením je možné upraviť aj starostlivosť o maloleté deti.

3

Právna ochrana detí

Obaja rodičia majú rovnaké práva na výchovu a starostlivosť o deti, pokiaľ súd nerozhodne inak. Ak jeden z rodičov koná v neprospech dieťaťa (manipulácia, zastrašovanie, fyzické alebo psychické násilie), druhý rodič môže žiadať o zmenu starostlivosti.

Návrh na zverenie detí do starostlivosti

- **Výhradná / výlučná osobná starostlivosť** — dieťa bude zverené len jednému rodičovi.
- **Striedavá starostlivosť** — ak je to v najlepšom záujme dieťaťa. Rodičia si v pravidelnom intervale maloleté dieťa striedajú.
- **Spoločná osobná starostlivosť** — práva a povinnosti rodičov ostávajú zachované v rovnakej miere ako počas spolužitia.
Neodporúča sa pri toxickom vzťahu.
- **Úprava styku** — ak druhý rodič manipuluje deti alebo im škodí, súd môže jeho kontakt s nimi obmedziť.

Tip: V toxickom vzťahu odporúčame neponechávať úpravu styku na voľnú dohodu medzi rodičmi — práve voľná dohoda je priestorom na manipuláciu.



Šťastný rodič = šťastné dieťa. Vaša pohoda a bezpečie sú kľúčové nielen pre Vás, ale aj pre Vaše deti.

4

Finančná nezávislosť

V toxických vzťahoch je časté, že agresor ovláda financie a manipuluje s nimi. Ak ste vydatá, máte nárok na podiel na spoločnom majetku, výživné na deti a v niektorých prípadoch aj na výživné pre seba.

- ✓ **Výška výživného** sa odvíja od možností, schopností a majetkových pomerov rodičov a od nákladov na maloleté dieťa.
- ✓ Minimálna zákonná výška výživného je **30 % životného minima**.
- ✓ V prípade rozvodu môžete požiadať súd o rozdelenie majetku a zabezpečenie Vášho podielu.
- ✓ Bezpodielové spoluvlastníctvo sa viaže na manželstvo a teda ním aj zaniká.
- ✓ Ak nie ste v manželstve, máte právo na majetok ako podielový spoluvlastník — vo veľkosti podielu, ktorý ste do spoločne užívaného majetku investovali.

Ako bezpečne odísť

Ak sa rozhodnete odísť, je dôležité mať plán. Tu sú konkrétne kroky, ktoré Vám pomôžu zvládnuť odchod dôstojne a bez chaosu.

Plán odchodu

- ✓ **Obráťte sa na odborníkov.** Existujú právne a psychologické možnosti, ako sa pripraviť a zvládnuť odchod.
- ✓ **Zabezpečte si bezpečné miesto.** Ak sa bojíte, dohodnite si dočasné bývanie u priateľov, rodiny — alebo vyhľadajte bezpečné ženské domy.
- ✓ **Zachovajte a dokumentujte dôkazy.** Ukladajte SMS, e-maily, správy, nahrávky, fotografie zranení alebo poškodeného majetku — môžu byť dôležité pri právnych krokoch.
- ✓ **Neprehrádzajte násilníkovi svoje plány.** Môže sa pokúsiť Vás manipulovať alebo Vám ublížiť.
- ✓ **Ignorujte „dobré rady“ neodborných tretích osôb.** Nikto iný nevie, čo ste prežili a čo je pre Vás a Vaše deti najlepšie.
- ✓ **Nezostávajú na to sama.** Existujú možnosti a ľudia, ktorí Vám môžu pomôcť.

MOŽNO SI TERAZ HOVORÍTE

„Je toho veľa.“ „Neviem, kde začať.“ „Bojím sa, že urobím chybu.“

Je toho veľa. A je to v poriadku. **Nemusíte tento proces zvládnuť sama.**

Nemusíte na to byť sama

Niekedy pomôže mať pri sebe niekoho, kto Vám pomôže zorientovať sa — či už po praktickej, alebo emočnej stránke.

Môžete to riešiť spolu s nami. Stačí sa nám ozvať a povedať nám o svojej situácii.

Chcela by som sa poradiť s právničkou



Daniela Baďurová

PRÁVNIČKA · NEZLOMNÉ

Ak cítite, že potrebujete vedieť, čo konkrétne robiť a ako sa chrániť — porozprávame sa.

REZERVOVAŤ KONZULTÁCIU →

BEZPLATNE · DISKRÉTNE · BEZ TLAKU

BEZPLATNE

Konzultácia je financovaná z **Fondu solidarity Nezlomné**, a preto je pre Vás dostupná bezplatne.

Chcela by som sa porozprávať so psychologičkou



Lucia Klimáčková

PSYCHOLOGIČKA · NEZLOMNÉ

Ak cítite, že potrebujete podporu, pochopenie a vnútorné ukotvenie — pomôžem Vám zorientovať sa v tom, čo prežívate, a nájsť pevnejšiu pôdu pod nohami.

REZERVOVAŤ KONZULTÁCIU →

BEZPLATNE · DISKRÉTNĚ · BEZ TLAKU

Neviete, na koho sa obrátiť? Začnite kdekoľvek — pomôžeme Vás nasmerovať ďalej. Nemusíte vedieť, čo presne povedať. Stačí, že sa ozvete.

AK VÁM VIAC VYHOVUJE PÍSAŤ

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

Odchod nie je slabosť.

Je to moment, keď začínate chrániť seba.

A niekedy je najdôležitejší krok ten, keď si dovoľíte nebyť
na to sama.