



zavražděna



zavražděna



zavražděna



zemřela za
nevyjasněných
okolností

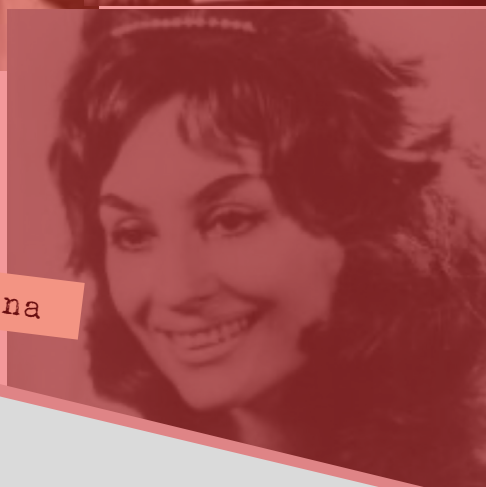


zavražděn



nezvěstná

zavražděna



zavražděna



zavražděna

Prevence sociálně motivované prostituce u středoškolaček a středoškoláků

Mgr. Zdeňka Pecharová



Spolek pro
ochranu žen

ÚVOD

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

právě jste otevřeli novou metodiku, která vám pomůže ochránit vaše studentky, ale i studenty před sociálně motivovanou prostitucí, tedy prostitucí spojenou s příjmovou chudobou a špatnou orientací v systému. Náš spolek založila v roce 2016 přímo sexuální pracovnice s magisterským vysokoškolským vzděláním. Bližší informace o spolku a o jeho zakladatelce najdete na webu: <https://www.spolekproochranuzen.cz/co-delame/>.

Už od 90. let je v ČR bohužel trend takový, že mezi sexuálními pracovníci se nejčastěji vyskytují samoživitelky, zadlužené ženy, ženy z dětských domovů nebo ženy jinak znevýhodněné na trhu práce (například ženy ve věku 50+, které přišly o práci a není o ně zájem na legálním trhu práce).

Až v roce 2015 se ale rozhodla právě sexuální pracovnice s magisterským vzděláním, že se jí tento stav nelíbí a chce to změnit, konkrétně řešit hlavní příčiny sociálně motivované prostituce, jako je třeba drahé a nedostupné bydlení nebo nastavení exekucí. Vycházíme z toho, že není potřeba odsuzovat sexuální pracovnice za to, jak vyřešily finanční nouzi. Je potřeba, aby už na začátku své životní cesty věděly, jak řešit tyto problémy jiným způsobem.

Postupně jsme začali v praxi zjišťovat, co má společné řada sexuálních pracovníků. V terénu se nám od začátku potvrzuje to, co už v minulosti popsala i organizace Rozkoš bez rizika. Tedy že se spousta z nich setkala s domácím násilím v rodině, týráním a sexuálním zneužíváním. Jejich rodiče často nebyli příliš finančně gramotní, neuměli správně řešit různé životní situace a nemohli nabídnout svým dětem zázemí ani v dospělosti v případě životních krizí.

Zároveň se nám už delší dobu potvrzuje v terénu, že mezi sexuálními pracovníci v ČR převažují až ze dvou třetin středoškolačky, a to vyučené i s maturitou. A průběžně přibývá vysokoškolaček, zejména z hůře placených oborů. Občas se setkáváme s názorem, že sexuální pracovnice nebyly „moc chytré“ už při vstupu do prostituce. Co by to ale vypovídalo o českém školství?

My si myslíme, že vyučující a školy obecně nemají dostatek informací o tom, jak tomu předcházet. Co všechno předat studentkám a studentům, aby dokázali řešit své existenční problémy zdravým způsobem a ideálně aby se do takových problémů vůbec nedostali.

Nejedná se ale jen o další zbytečnou metodiku, po které možná někdy sáhnete, ale nepřipadá vám přínosná. Tato metodika totiž obsahuje například návod, jak postupovat, když jste obětí domácího násilí. Na koho se obrátit, když se dostanete do existenčních problémů. A mnoho dalších užitečných věcí i pro vás. Proto si myslíme, že otevřít tuto metodiku nebude pro vás ztráta času. Můžete ji totiž použít i tehdy, když se sami ocitnete v krizi.

Všechny argumenty, proč nezačít s prací v erotickém podniku nebo v eskort servisu, pro vás sepsaly přímo sexuální pracovnice s vysokoškolským vzděláním. Ty se také podílely na této metodice. Není to tedy jen nějaké teoretizování ani povyšování nad ostatní, ale jde o zkušenosti a názory sexuálních pracovníků. Tím také můžete argumentovat, pokud by vám vaše studentky a studenti nevěřili, že tohle je realita.

Jako nejvhodnější didaktické metody vám můžu kromě frontální výuky doporučit skupinovou práci, řešení autentických problémů a projektovou výuku. To platí obecně pro všechna témata, která zmiňuji v této metodice. V ní najdete i základní informace k tomu, jak je začlenit do ŠVP vaší školy.

Na radu některých příslušníků Policie ČR, kteří se zabývají tématem prostituce, vám také můžu doporučit zejména první řadu belgického seriálu Matrjoški (2005).

Je velmi autentický a silně působí dokonce i na aktivní sexuální pracovnice. Podle některých policistů, kteří znají prostředí různých erotických podniků, se takto běžně zachází se sexuálními pracovníci v menší části erotických podniků také v České republice. Je to jen výrazná menšina podniků, kde dochází k takovým extrémům. Ale na druhou stranu nemůžete vyloučit, že se v takových podmínkách vaše studentky ocitnou, pokud by zvolily tuto profesi.



A jak jsem zmínila, tento seriál vyvolává silné emoce i u řady aktivních sexuálních pracovníků. Je tedy šance, že bude působit na vaše studentky. Navíc se k nám přímo od sexuálních pracovníků dostávají informace o tom, že prakticky ve všech podnicích najdete různé formy skryté šikany, které se těžko odhalují a těžko řeší. Proto si myslím, že ho můžete s klidným svědomím využít pro potřeby prevence a obětovat třeba několik vyučovacích dnů pro shlédnutí celé první řady seriálu.

Cílem této metodiky je, aby po absolvování středoškolského vzdělání všichni věděli, jak efektivně řešit různé životní situace. Je na vás, zda jim také sdělíte, že se jedná o prevenci sociálně motivované prostituce. Není ale na škodu jim sdělit, že se jedná o praktické věci, které budou v životě skutečně potřebovat. A můžete se dozvědět i spoustu věcí pro vaši vlastní potřebu.

Mgr. Zdeňka Pecharová

předsedkyně Spolku pro ochranu žen, z. s.

<https://www.spolekproochranuzen.cz/co-delame/>

Obsah

1. Náročné situace, jak je řešit a tím předcházet i vstupu do prostituce	6
Hospodaření s penězi	6
Jak se nedostat do dluhů	6
Jak řešit dluhy.	7
Když už jste v exekuci	8
Jak řešit, když nemáte dost peněz na vaše výdaje	8
Když nemám kde bydlet	9
Jak hledat práci	10
Jak se připravit na pohovor	10
Jak být atraktivní pro zaměstnavatele	11
Jak prezentovat své silné stránky	11
Když nemůžete dlouho najít práci	12
Jak začít podnikat	12
2. Další rizikové faktory na základě zkušeností pedagogů v sociálně vyloučených lokalitách	13
Domácí násilí	13
Sexuální zneužívání	13
Sebepoškozování.	14
Šikana.	16
Kyberšikana.	20
Poruchy příjmu potravy.	20
Jaká jsou práva a povinnosti policie, když jdete ohlásit cokoli včetně násilí a zneužívání.	22
Co dělat, když studujete vysokou školu a nemůžete spoléhat na finanční pomoc rodiny	25
Proč si nevybrat zdánlivě atraktivní brigádu v erotickém podniku nebo eskort servisu	25
Je jedno, jakým způsobem si člověk vydělá peníze?.	26
Proč se neživit prostitucí, když opustíte dětský domov	26
Proč nevěřit rodině po odchodu z dětského domova, že o vás má opravdový zájem.	27
3. Proč se neživit prostitucí, když máte existenční problémy	28
Příklady vražd a napadení prostitutek jen za posledních pár let	28

1. Náročné situace, jak je řešit a tím předcházet i vstupu do prostituce

Hospodaření s penězi

- Sestavte si pokud možno vyrovnaný rozpočet.
- Vaše výdaje by neměly být vyšší než příjmy.
- Jak sestavit rozpočet, najdete například na webu: <https://www.financnivzdelavani.cz/jak-na-to/financni-plan/jak-si-sestavit-rozpocet>.
- Jestliže máte existenční problémy, zkuste zjistit, za co nejvíc utrácíte, a omezit tyto výdaje (například za jídlo, alkohol, cigarety nebo zábavu).
- Pokud je to možné, používejte hromadnou dopravu namísto auta.
- Když je vaší největší položkou drahé bydlení, pokuste se najít levnější pronájem podle situace ve vašem regionu.
- Dokonce i za dovolenou můžete ušetřit, pokud ji strávíte v ČR namísto v zahraničí.
- Vyšší náklady můžete mít i proto, že z nějakého důvodu utrácíte za energie nebo za vodu víc, než je nutné.
- Další rady, jak snížit výdaje domácnosti: <https://www.penize.cz/nakupy/438928-jak-usetrit-prakticke-tipy-jak-snizit-vydaje-domacnosti>.
- Hodně můžete ušetřit i na jídle, už jen tím, že budete víc vařit ze základních levných potravin, jako jsou třeba luštěniny, budete si vždy psát nákupní seznam a zkusíte nakupovat tak, abyste nemuseli vyhazovat prošlé potraviny: <https://neviditelni.org/blog/jak-usetrit-na-jidle-tady-je-7-uzitecnych-tipu>.
- Ještě víc tipů, jak ušetřit za jídlo a za energie, najdete na webu: <https://www.penize.cz/nakupy/438928-jak-usetrit-prakticke-tipy-jak-snizit-vydaje-domacnosti>.

klíčové kompetence: kompetence sociální a personální, kompetence k učení, kompetence k řešení problémů

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: osobnostní a sociální výchova, člověk v demokratické společnosti

Jak se nedostat do dluhů

- Sestavte si rodinný rozpočet.
- Vyhýbejte se lidem, kteří žijí nezodpovědně a podporují vás v utrácení, případně v tom, abyste si brali půjčky.
- Mějte vyrovnané příjmy a výdaje, snažte se mít výdaje aspoň o málo nižší.
- Omezte zbytečné výdaje, třeba na jídlo, na alkohol nebo na cigarety: <https://financer.com/cz/blog/rizika-pujcek/>.
- Nepoužívejte kreditní karty (nevýhodou je zejména vysoký úrok): <https://www.usetreno.cz/vyhody-kreditni-karty/>.

- Neberte si půjčku na věci, které nutně nepotřebujete.
- Nekupujte na dluh vánoční dárky ani dovolenou.
- Nevyužívejte nebankovní půjčky, které mají zpravidla méně výhodné podmínky a horší způsob jednání s dlužníky než banky: <https://financer.com/cz/blog/rizika-pujcek/>.
- Nenechávejte na sebe přenést cizí dluhy: <https://www.pravniprostor.cz/clanky/obcanske-pravo/problematika-splneni-dluhu-za-jineho-aneb-jak-je-s-pravem-na-regres.>
- Hlídejte si, že máte zaplacené zdravotní a sociální pojištění.

klíčové kompetence: kompetence sociální a personální, kompetence k učení, kompetence k řešení problémů

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: osobnostní a sociální výchova, člověk v demokratické společnosti

Jak řešit dluhy

- Když už máte dluhy nebo vám hrozí, využijte dluhovou poradnu zdarma, jako je poradna Člověka v tísní: <https://www.clovekvtisni.cz/co-delame/socialni-prace-v-cr/dluhove-poradenstvi>.
- Mapa dluhových poraden: <https://www.jakprezitdluhy.cz/domains/jakprezitdluhy.cz/help-linka-2/mapa-dluhovy-ch-poraden>.
- Neberte si nebankovní půjčky a nedělejte další dluhy.
- Požádejte o pomoc vaši rodinu nebo přátele.
- Prodejte majetek.
- Požádejte o odklad splátek nebo splátkový kalendář: <https://www.nedluzimstatu.cz/dluzim-co-ted/zadost-o-splatkovy-kalendar/>.
- Můžete požádat taky o refinancování půjček, tj. sloučení všech půjček do jedné: <https://www.csas.cz/cs/osobni-finance/pujcky/prevedeni-pujcky>.
- Pokud se dluhy vymknou kontrole a hrozí vám exekuce, můžete požádat o oddlužení.
- Je ale potřeba, abyste splňovali přesně dané podmínky oddlužení: <https://www.insolvencni-navrhy.cz/oddluzeni.html>.

klíčové kompetence: kompetence sociální a personální, kompetence k učení, kompetence k řešení problémů

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: osobnostní a sociální výchova, člověk v demokratické společnosti

Když už jste v exekuci

- Komunikujte s exekutorem.
- Ověřte si, zda opravdu dlužíte a kolik přesně, uhradte dluh co nejdříve.
- Nemáte-li prostředky na okamžitou úhradu, domluvte si splátkový kalendář.
- Pokud s dluhem nesouhlasíte, snažte se vše vyřešit v souladu se zákonem s tím, kdo vám upomínku poslal – dohodnout se s věřitelem.
- Co všechno může a nemůže exekutor zabavit, jaká má exekutor práva a povinnosti a jak probíhá exekuce, zjistíte na webu: <https://justice.cz/jsem-v-exekuci>.
- Sledujte akce pravidelně vyhlášené státem, jako je například milostivé léto (ty se můžou vztahovat i na vás): <https://milostiveleto.cz/>.

klíčové kompetence: kompetence sociální a personální, kompetence k učení, kompetence k řešení problémů

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: osobnostní a sociální výchova, člověk v demokratické společnosti

Jak řešit, když nemáte dost peněz na vaše výdaje

- Podívejte se, jestli někde neutrácíte zbytečně.
- Omezte výdaje (můžete třeba omezit jídla, která nutně nepotřebujete, jako je fastfood nebo sladkosti).
- Pokud kouříte nebo pijete alkohol, zkuste přestat.
- Obraťte se na rodinu, zda vám může pomoci v nouzi.
- Když nic z toho nepomůže, obraťte se na sociální odbor v obci, kde máte trvalé bydliště.
- Minimálně od roku 2018 má sociální odbor v obci, kde máte trvalé bydliště, povinnost vám pomoci, když jste v nouzi.
- Tuto povinnost má podle doporučeného postupu MPSV: https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/DP_1_2018.pdf/bcc5621b-b0de-2103-99b9-8667d30a3546.
- V doporučeném postupu se také dočtete, že když nejste spokojeni s tím, jak vám sociální odbor na obci pomohl, můžete si stěžovat na krajský úřad nebo starostovi obce.
- Je dohoda s MPSV, že máme tyto informace šířit mezi občany (zajistit, aby o tom vědělo co nejvíc občanů a uměli se bránit).
- Se žádostí o sociální dávky se můžete obrátit také na úřad práce.
- Obracet se na sociální odbor na obci nebo na úřad práce můžete, když nemáte dost peněz na bydlení, jídlo, na další nutné výdaje nebo pro vaše děti.
- Úřad práce má jasně daná práva a povinnosti, stejně jako vy jako žadatelé.
- Například nesmí odmítnout přijmout žádost o dávky a nesmí vám sdělit, abyste žádost nepodávali.
- Každou žádost musí vyhodnotit a pak teprve vám sdělit, zda máte nebo nemáte nárok na dávky.

- Všechna práva a povinnosti najdete na webu: <https://www.uradprace.cz/web/cz/desatero-pro-klienty-uradu-prace-cr>.
- Sociální dávky a jejich podoba se v čase mění, ale jejich přehled vždy najdete na webu MPSV, například tady: <https://www.uradprace.cz/web/cz/socialni-poradce>.
- Pokud nejste spokojeni s tím, jak vám úřad práce (ne)pomohl, můžete se odvolat proti rozhodnutí o sociálních dávkách na příslušnou krajskou pobočku úřadu práce, nebo přímo na Generální ředitelství ÚP.
- Dobré zkušenosti máme zejména s Generálním ředitelstvím ÚP, které vždy ochotně poradí, co dělat dál: <https://www.uradprace.cz/organizacni-struktura>.
- Když se stane, že jste v nouzi, ale podle úřadů nemáte nárok na dávky, můžete se obrátit na různé organizace, jako je třeba Člověk v tísni, na azylový dům nebo nejbližší občanskou poradnu: <https://www.obcanskeporadny.cz/cs/poradny>.
- Rozhodně pro vás není dobré řešit nouzi krádežemi (hrozí vám za to vězení a nebudou vás pak chtít nikde zaměstnat) nebo třeba prostitucí („ujede vám vlak“ a bude pořád ještě velký problém najít legální práci, až zestárnete: <https://www.spolekproochranuzen.cz/exitove-programy/>).

klíčové kompetence: kompetence sociální a personální, kompetence k učení, kompetence k řešení problémů

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: osobnostní a sociální výchova, člověk v demokratické společnosti

Když nemám kde bydlet

- Když přijdete o bydlení, nebo vám to hrozí, máte několik možností.
- Můžete se obrátit na sociální odbor v obci, kde máte trvalé bydliště – tam vám mají nabídnout dočasné náhradní ubytování.
- Můžete kontaktovat různé charity, které působí ve vašem okolí.
- Můžete se obrátit i na nejbližší Armádu spásy.
- Můžete vyhledat noclehárnu nebo ubytovnu (ty jsou ale často drahé a často se jedná o tzv. obchodníky s chudobou, kteří s vámi možná nebudou jednat fér).
- Snažte se neuchylovat k přespávání na ulici (může to být pro vás nebezpečné a můžete si zvyknout na život na ulici, ze kterého se těžko odchází).

klíčové kompetence: kompetence sociální a personální, kompetence k učení, kompetence k řešení problémů

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: osobnostní a sociální výchova, člověk v demokratické společnosti

Jak hledat práci

- Kdo přišel o práci, měl by se registrovat na úřad práce v místě trvalého bydliště jako uchazeč o zaměstnání. Výhodou je, že v takovém případě za vás stát platí zdravotní a sociální pojištění a nevzniká vám dluh za neplacení pojištění.
- Úřad práce vám nabídne volná místa.
- Kromě toho můžete i aktivně hledat práci přes internet, přímo v terénu obcházet potenciální zaměstnavatele nebo využít seriózní personální agenturu.
- Práce by měla být vždy legální, protože z nelegální práce a z šedé zóny je pak těžké odejít (navíc většinou nemáte pojištění a v budoucnu ani důchod).

klíčové kompetence: kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence k podnikavosti

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk v demokratické společnosti, člověk a svět práce

Jak se připravit na pohovor

- Dbejte na vhodné, slušné a čisté oblečení: <https://rekvalifikacnikurzy.cz/clanky/jak-se-oblect-na-pracovni-pohovor>.
- Zjistěte si co nejvíc informací o firmě, ve které se ucházíte o práci (čím víc toho budete o ní vědět, tím víc budete vypadat motivovaně).
- Mluvte pravdu (pokud něco zamlčíte nebo budete lhát, většina zaměstnavatelů to dokáže zjistit a nepůsobí to dobře).
- Připravte si několik otázek, které položíte na pohovoru.
- Na co se můžete ptát na pohovoru a na co se můžou zeptat oni vás, najdete na webu: <https://www.prace.cz/poradna/prakticke-rady/detail/article/jak-se-pripravit-na-pohovor/>.
- Hodně důležitý je dojem, který na zaměstnavatele uděláte: <https://mampohovor.cz/jak-zapusobit-na-pohovoru/>.
- S přípravou na pohovor vám může pomoci taky kariérní poradce na úřadu práce (můžete si s ním domluvit schůzku přímo na úřadu práce).

klíčové kompetence: kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence k podnikavosti

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk v demokratické společnosti, člověk a svět práce

Jak být atraktivní pro zaměstnavatele

- Buďte přátelští a udržujte dobré vztahy v kolektivu.
- Dejte si pozor na to, co sdílíte na sociálních sítích a jak se tam prezentujete.
- Držte krok s vaším oborem, neustále se vzdělávejte a sledujte nové trendy.
- Sledujte i jiné obory, mějte všeobecný přehled.
- Vzdělávejte se průběžně (absolvujte různé kurzy a školení zakončené certifikáty) a držte krok s moderními technologiemi.

Zdroj: <https://www.ctidoma.cz/zivotni-styl/jak-byt-atraktivnejsi-pro-zamestnavatele-69648>

klíčové kompetence: kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence k podnikavosti

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk v demokratické společnosti, člověk a svět práce

Jak prezentovat své silné stránky

- Na vaše silné a slabé stránky se vás budou nejspíš taky ptát na pohovoru.
- Mluvte pravdu (můžete přiznat i slabé stránky).
- Řekněte svůj příběh (může to znít líp, než když vyjmenujete své kvality).
- Mluvte například o tom, kdy jste v práci nebo v životě dokázali zvládnout nějakou složitou situaci.
- Mluvte o svých dobrých vlastnostech podle toho, o jakou pozici se ucházíte (ale pravdivě).
- Mluvte krátce, výstižně a nezacházejte do detailů.
- Snažte se být v klidu a nestresovat se (ke zklidnění vám může pomoci už jen to, že jste se připravovali a víte to).

Zdroj: <https://www.zeny.cz/motivace-a-kariera/5-tipu-jak-mluvit-o-slabych-a-silnych-strankach-u-pohovoru-6006.html>

klíčové kompetence: kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence k podnikavosti

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk v demokratické společnosti, člověk a svět práce

Když nemůžete dlouho najít práci

- Můžete kontaktovat úřad práce a využít služby jejich kariérního poradce.
- Můžete pracovat dobrovolnicky nebo jít na neplacenou stáž do některé firmy (působí to dobře na potenciální zaměstnavatele a neztratíte pracovní návyky).
- Navštěvujte jazykové nebo jiné kurzy (zvýšíte si tím kvalifikaci).
- Požádejte na úřadu práce o rekvalifikaci: <https://www.uradprace.cz/nabidka-rekvalifikaci-a-vzdelavacich-kurzu>.
- Můžete pracovat taky v zahraničí, ale spousta lidí s tím má špatné zkušenosti (v zahraničí se k vám můžou chovat špatně, nebo se můžete stát i obětí obchodu s lidmi).
- Začněte podnikat.

klíčové kompetence: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence k podnikavosti

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk v demokratické společnosti, člověk a svět práce

Jak začít podnikat

- Vyberte si obor, ve kterém chcete podnikat.
- Založení živnosti probíhá přes živnostenský úřad a stojí 1000 korun.
- Přihlaste se na finanční úřad, Českou správu sociálního zabezpečení a na zdravotní pojišťovně.
- Založení s. r. o. je složitější než jen registrace živnosti.
- Připravte si strategický plán a promyslete si marketing.
- Stanovte si cenu za vaše zboží nebo služby, která je přiměřená pro zákazníky a vyplatí se vám.
- Můžete využít služby expertů, kteří vám vytvoří například web nebo marketingovou strategii. Ale pozor na to, o koho se jedná (ne všichni „experti“ jsou opravdu schopní a umí dobře to, za co jim zaplatíte).
- Ještě víc informací o tom, jak začít podnikat, najdete například na webu: <https://www.sluzbyapodnikani.cz/manual-jak-zacit-podnikat/>.

klíčové kompetence: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence k podnikavosti

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk v demokratické společnosti, člověk a svět práce

2. Další rizikové faktory na základě zkušeností pedagogů v sociálně vyloučených lokalitách

Domácí násilí

- Pojem domácí násilí zahrnuje fyzické, sexuální, psychické či ekonomické násilí, ke kterému dochází mezi blízkými osobami. Obětí domácího násilí může být kdokoliv, tedy žena, muž, dítě, nebo třeba senior.
- Domácí násilí je trestný čin. Nikdo nemá právo druhého ponižovat, omezovat jej či používat fyzického násilí.
- K násilí ve vztahu nedochází pořád - střídají se období násilí a relativního klidu. Nenechte se tím oklamat. Naděje, že se to zlepší, je hodně malá.
- Domácí násilí samo nevymizí, partner(ka) se sám(a) od sebe nezmění. Svoji převahu a moc používá k tomu, aby své blízké ovládal(a) a nutil(a) je, aby dělali to, co chce on(ona).
- Za domácí násilí se nepovažuje jednorázový incident nebo spor, případně partnerské hádky a vzájemné potyčky, při kterých dochází k výměně názorů, tzv. „italská domácnost“.
- Když se u vás doma děje domácí násilí, můžete se svěřit učitel, lékař, a nebo jít rovnou na policii. A především nevěřte agresorovi, když vám říká, ať nic nehlásíte (že vám na policii neuvěří). Není to pravda. Bojí se postihu, takže vás odrazuje od toho, abyste podali trestní oznámení. Ve skutečnosti vám policie pomůže, pokud to ohlásíte.
- Pomoc můžete hledat i u různých neziskových organizací, jako je například Bílý kruh bezpečí nebo centrum PORT neziskové organizace Profem.

Více o tom, jak rozpoznat domácí násilí a jak se bránit: <https://www.policie.cz/clanek/jak-postupovat-v-pripade-domaciho-nasili.aspx>

klíčové kompetence: kompetence k řešení problémů, kompetence sociální a personální, kompetence občanská

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk a společnost, výchova ke zdraví

Sexuální zneužívání

- Jde o nepatřičné vystavování dítěte pohlavnímu kontaktu, činnosti i chování. Zahrnuje jakékoliv pohlavní dotýkání, styk či vykořisťování kýmkoliv, komu bylo dítě svěřeno do péče, anebo kýmkoliv, kdo dítě zneužívá.
- Sem patří všechno, co je spojeno se sexualitou, to znamená, že si vás chce někdo prohlížet zcela nahou/nahého, ukazuje vám třeba obrázky nahých osob, dotýká se vás na těle na místech pohlavních orgánů, nebo se s vámi pokouší navázat pohlavní styk, dějí se vám věci, které bolí, bojíte se a máte strach, že se to bude zase opakovat.

Zdroj: <https://www.pravonadetstvi.cz/deti/mas-problemy/ublizuji-ti/sexualni-zneuzivani/>

- Pokud se na vás někdo dopouští sexuálního zneužívání, můžete hledat pomoc u učitelů, lékařů, na policii, nebo třeba na lince důvěry.
- Opět je důležité nenechat se přesvědčit pachatelem, že vám policie nepomůže (pachatel vám lže, aby neměl potíže, a policie vám chce pomoci).
- Tady najdete mapu dalších organizací v okolí, které vám pomůžou: <https://www.ohrozenedite.cz/>.

Klíčové kompetence: kompetence k řešení problémů, kompetence sociální a personální, kompetence občanská

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk a společnost, výchova ke zdraví

Sebepoškozování

- Zhruba 10 % mladých lidí zmiňuje, že se někdy sebepoškozovalo. Tento problém se ovšem může vyskytovat i u dospělých.
- Jedná se o jakékoliv projevy chování, kdy si člověk záměrně fyzicky ubližuje. Nejčastěji jde o poraňování kůže. Pro ty, kteří tím prochází, může být velmi těžké se s tímto problémem svěřit či získat pochopení, jelikož ostatní mohou zpanikařit, vyděsit se nebo se rozčítit.
- Sebepoškozování je s největší pravděpodobností výsledkem nějaké jiné emoční těžkosti – studu, smutku, nervozity, vzteku. Lidé, kteří s tím mají zkušenost, nejčastěji zmiňují, že jim sebepoškozování pomáhá uvolnit fyzické či emoční napětí.
- Faktory, které k tomu mohou vést, zahrnují například prožití šikany, problémy v přátelských vztazích, rodinné faktory, jako např. zneužívání, závislost na drogách nebo alkoholu, silný tlak na výkon ze strany rodičů, pocity osamění, nízké sebevědomí, beznaděj, sebe-obviňování, škodlivé vlivy vrstevníků, médií nebo internetu, nebo třeba pokus o sebevraždu při vážných problémech s depresí.
- Může se vyskytnout názor, že to mladí lidé dělají kvůli „hledání pozornosti“. I pokud by toto byl jediný důvod, může to být volání o pomoc a důležitý signál potřeby vyslechnutí, péče nebo starostlivosti.
- Sebepoškozování může vést k dlouhodobým zdravotním problémům. Pokud se sebepoškozujete, zkuste najít jiné, bezpečnější způsoby, jak se vypořádat s návalem těžkých pocitů a napětí, když k nim dojde.

Možné způsoby, jak tomu předejít:

- procházka venku
- vyjmenovat vše, co vidíte okolo sebe
- napočítat do tisíce
- vyhledání veřejného místa, pryč od možností sebepoškozovat se
- kreativní činnosti – kreslení, hudba, tanec, psaní o svých pocitech
- starání se o domácího mazlíčka
- sledování televize, filmu

- vypovídání se blízké osobě
- mluvit sám k sobě soucitně, jako byste mluvili k nejlepšímu příteli: např. „Mrzí mě, že se takhle cítíš, a mám tě moc rád.“
- sport
- studená sprcha
- mačkání kostky ledu, dokud neroztaje
- bouchání do polštáře
- poslouchání hlasité hudby
- Pokud již máte jizvy či odřeniny, poraďte se s lékařem nebo lékárníkem o tom, jak o ně nejlépe pečovat, aby se hojily a nedostala se do nich infekce. Můžete také zkusit najít kosmetiku nebo vhodné letní oblečení, pokud chcete své jizvy zakrýt.
- Nejdůležitější je starat se o základní příčinu, kvůli které cítíte potřebu se poškozovat. Je možné, že toto nutkání způsobuje určité prostředí, situace, nebo konkrétní osoby, se kterými máte spojené těžké pocity. Zkuste se s těmito pocity svěřit někomu, komu důvěřujete, nebo zkuste zavolat na Linku bezpečí, vyhledat psychologa nebo lékaře.
- I když se vám sebepoškozování může zdát jako dobré krátkodobé řešení vašich pocitů, je velmi důležité důkladně se starat o svou duši a hledat reálné řešení problémů. Dlouhodobé poškozování může vést k vážným fyzickým zraněním a nezdravým psychickým návykům, zatímco pomoc od odborníka může poskytnout dlouhodobou úlevu a větší životní spokojenost.
- Pokud vám první kamarád, lékař nebo psycholog nesesedne, zkoušejte hledat pomoc dál, vaše duše za to stojí. Pokud cítíte potřebu poškozovat se, protože to dělají přátelé ve vašem okolí, zkuste navázat jiná, zdravější přátelství, např. tím, že zkusíte novou mimoškolní aktivitu.

Jak pomoci tomu, kdo se sebepoškozuje:

- Pokud máte obavy, že se někdo z vašich blízkých, žáků nebo studentů sebepoškozuje, např. kvůli nevysvětlěným jizvám, modřinám, zakrývání oblečení atd., nebo se vám s tím někdo přímo svěřil, máme pro vás několik rad.
- Snažte se s nimi navázat klidný, starostlivý rozhovor o tom, co prožívají a jak se cítí. Není nutné řešit hned samotné sebepoškozování. Zkuste je soucitně vyslechnout a zajímat se o to, jak se jim daří celkově.
- Pokud s vámi nechtějí mluvit, zkuste zjistit, zda by pro ně nebylo snazší třeba napsat dopis, nebo zda byste je nemohli nasměřovat k někomu jinému, např. k doktorovi či k jinému členu rodiny, ke kterému by cítili důvěru.
- Pokud s vámi chtějí řešit jejich sebepoškozování, snažte se jim pomoci zjistit, jaké situace v nich vyvolávají tuto potřebu a jak by mohli sebepoškozování nahradit bezpečnějším způsobem úlevy, např. z našeho seznamu nahoře. Pokud daná osoba prochází těžkými psychickými potížemi, u kterých se cítíte bezradně, citlivě navrhněte možnost vyhledání odborné pomoci u psychoterapeuta nebo doktora.
- Zkuste sami zachovat klid, i pokud cítíte velmi silný strach nebo vztek. Pokud dotyčné osobě vynadáte nebo se s ní pohádáte, bude o to těžší vybudovat si důvěru a vzájemné porozumění, které je při duševních potížích potřeba. Při náročných emocích se snažte zhluboka dýchat, a pokud je pro vás situace příliš náročná, nebojte se sami vyhledat pomoc psychologa, který vás může podpořit. Při hledání podpory u ostatních lidí ale vždy berte v potaz soukromí osoby, která sebepoškozování prožívá.

klíčové kompetence: kompetence k řešení problémů, kompetence sociální a personální, kompetence občanská

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk a společnost, výchova ke zdraví

Šikana

Co je šikana:

- jakékoliv chování, jehož záměrem je opakovaně ubližovat, ohrožovat nebo zastrašovat jiného člověka, případně skupinu lidí
- zahrnuje jak fyzický útok v podobě bití, poškozování věcí druhé osobě, tak i útok slovní v podobě vydírání, nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování
- většina případů šikany mezi dětmi se odehrává ve škole, na cestě do školy nebo ze školy, případně v okolí bydliště
- nebezpečí šikany spočívá především v závažnosti, dlouhodobém působení a s tím souvisejících následcích v oblasti duševního a fyzického zdraví

Druhy šikany:

- fyzická agrese - agresor používá k šikanování oběti fyzické násilí, popřípadě předměty, kterými učiní útok důraznějším (baseballová pálka, batoh apod.)
- slovní agrese a zastrašování - agresor oběti vyhrožuje fyzickým útokem, nadává jí, vysmívá se nebo ji zastrašuje
- krádeže, ničení a manipulace s věcmi - agresor oběti ničí a odcizuje věci nebo si věci půjčuje a vrací je znehodnocené (zejména tužky, celý penál a jiné školní pomůcky)
- násilné a manipulativní příkazy - agresor nutí oběť k různým nepříjemným činnostem a úkolům (např. psát za někoho domácí úkoly, nosit a odevzdávat svačiny či kapesné)

Kdo bývá dětskou obětí šikany:

- dítě, které se jakýmkoliv způsobem odlišuje od očekávaného průměru (nosí brýle, přestěhovalo se, má nadváhu apod.)
- dítě fyzicky slabé, popř. uzavřené, které těžko navazuje osobní kontakt s ostatními dětmi
- dítě duševně zaostalejší, popř. pomalejší v uvažování
- dítě jiné barvy pleti, často příslušník národnostní menšiny
- dítě nadprůměrně duševně vybavené, dětský génius

Jak poznáme dítě – agresora:

- Bývá zpravidla starší, tělesně zdatný, agresivní k vrstevníkům a mnohdy i k učitelům, mívá kázeňské problémy.
- Může být všeobecně oblíbený, temperamentní, sebevědomý, méně nadaný a někdy až překvapivě nebezpečný.

- V kolektivu často vystupuje v roli vůdce.
- Pochází často z rodiny, kde je fyzické, popř. psychické násilí používáno jako běžný komunikační prostředek.
- K maskování svých činů často používá „důvěryhodné vysvětlení“, které se snaží opřít o tvrzení svých obdivovatelů.

Jaké může být dítě – agresor:

- „Hrubián“ - primitivní, impulsivní, hrubý, s kázeňskými problémy, má narušený vztah k autoritě, mnohdy zapojený do gangů páchajících trestnou činností, šikanuje tvrdě a nelítostně, vyžaduje absolutní poslušnost, šikanování používá cíleně k zastrašování ostatních, rodinné prostředí - častý výskyt agrese a brutality rodičů, agresori násilí napodobují a vracejí.
- „Elegán“ - velmi slušný, kultivovaný, zvýšeně úzkostný, násilí a mučení je cílené a rafinované, skryté, bez přítomnosti svědků, rodinné prostředí - časté uplatňování důsledného a náročného přístupu, někdy až vojenského drilu bez lásky.
- „Vtipálek“ - optimistický, dobrodružný, „srandista“, se značnou sebedůvěrou, výmluvný, většinou oblíbený a vlivný, šikanuje pro pobavení sebe i ostatních, má snahu vypíchnout „humorné a zábavné“ stránky oběti, rodinné prostředí - citová deprivace, nepřítomnost duchovních a mravních hodnot.

Jaké následky může mít šikanované dítě:

- V dlouhodobém horizontu může šikana vést k poškození fyzického a psychického zdraví.
- Poškození bývají mnohdy nevratného charakteru, osobnost jedince je narušena dříve, než se stačila plně rozvinout.
- Dochází k přetrhání citových vazeb na své nejbližší.
- Ponižování lidské důstojnosti vedoucí ke ztrátě důvěry k autoritám, která je doprovázena ztrátou iluzí o celé společnosti, která nedokáže garantovat alespoň minimální ochranu před násilím slabým a bezbranným jedincům společnosti.

Na co upozornit začínajícího školáka:

- Při nástupu do školy informujte své dítě o možném nebezpečí a jednotlivých projevech šikany, např. formou pohádky či příběhu.
- Zdůrazněte, že se nemusí bát o šikaně otevřeně mluvit.
- Věnujte se svému dítěti, naslouchejte mu, všímejte si detailů vyprávění o dění ve škole i mimo ni.
- Seznamte se dítě s širším okruhem osob, na které se může v případě potřeby obrátit.
- Zdůrazněte, že nikdo nemá právo ubližovat druhým. Vhodné je použít nějaké ukázky z pohádky, např. nad nikoho se nepovyšuj a před nikým se neponižuj.
- Upozorněte dítě na kriminální pozadí těchto skutků mezi dospělými a možnost stíhání případných aktérů.
- Informujte dítě o tom, že vhodnou obranou proti šikaně je dobrá parta a kamarádi, kteří se nebojí pomoci jeden druhému a projevy šikany oznámit.
- Při pravidelných návštěvách rodičovských schůzek se informujte nejen na prospěch vašeho dítěte, ale i na zařazení dítěte v kolektivu, popř. na jeho chování při vyučování i mimo něj.

- Promluvte o svých obavách s učitelem, ptejte se učitele na jeho názor na šikanu a nebojte se s ním spolupracovat. Je to váš spojenec.
- Ptejte se učitelů, zda se problémem šikany zabývají, jak šikanu zjišťují, jak následně postupují a zda sledují projevy chování i mimo vyučování.

Varovné signály pro rodiče:

- Za dítětem domů nedochází žádný spolužák ani kamarád.
- Dítě je zaražené, smutné a nemluví o tom, co se děje ve škole.
- Špatně usíná, zdají se mu hrůzostrašné sny, křičí ze spaní.
- Dochází ke zhoršení prospěchu, je nesoustředěné a často bez zájmu.
- Před odchodem do školy nebo při příchodu ze školy si dítě stěžuje na zdravotní problémy.
- Dítě často navštěvuje lékaře - má zvýšenou absenci, někdy i neomluvené hodiny.
- Do školy a ze školy chodí oklikami, může chodit i za školu.
- Domů přichází s roztrhaným oblečením, poškozenými školními pomůckami nebo bez nich.
- Často potřebuje peníze, ztrácí kapesné, kupuje fiktivní školní pomůcky a neplatí obědy.
- Dítě může chodit domů hladové, přestože dostává svačiny a má zajištěné obědy ve škole.
- Nedokáže přesvědčivě vysvětlit svoje zranění.
- Nechce chodit na tělesnou výchovu, má odřeniny, škrábance nebo řezné rány, které se nedají uspokojivě vysvětlit.
- Je osamocené, s nikým se nebaví, nemá kamaráda, má často smutnou náladu, působí nešťastně a ustrašeně, stává se uzavřeným.
- Dítě trpí poruchami soustředění, je smutné natolik, že se u něj může vyvinout patologický smutek – deprese.
- Vyhrožuje sebevraždou nebo se o ni dokonce pokusí.

Jak mají rodiče postupovat a co mohou při podezření na šikanu dělat:

- Především ujistěte své dítě, že jste zcela na jeho straně, má vaši plnou podporu a může se spolehnout na vaši ochranu.
- Zjistěte o útoku na vaše dítě co nejvíce informací.
- Požádejte o pomoc ostatní členy rodiny.
- V případě vážného fyzického napadení nechte své dítě odborně ošetřit a neposílejte ho následující dny do přímého kontaktu s předpokládanými útočníky.
- Obratě se na školu, nebojte se o šikaně promluvit otevřeně, např. na třídní schůzce, možná nebudete sami.
- Máte-li na ni podezření, spojte se s ředitelem školy nebo s třídním učitelem. Pokud podáváte písemnou žádost nebo stížnost, mějte schovanou kopii dopisu.
- Trvejte na osobní schůzce a neřešte celou záležitost pouze telefonicky.
- Nebojte se požádat ředitele o přeložení dítěte do jiné třídy, případně školy. Zkuste si ověřit poměry, které vládnu na jiné škole.
- Pokud s vedením školy nenajdete společné řešení, nevzdávejte to, obraťte se na příslušný školský úřad nebo na školní inspekci.

- Nechtějte po svých dětech, aby byly statečné a vrátily to, co se jim stalo. Nemají na to sílu a řešení to není. Jedněte bez prodlení sami.
- Pomozte svému dítěti zvládnout psychickou zátěž a informujte ho, jak se vyhnout nebezpečným situacím (např. co odpovědět, jak reagovat na provokace a jak zvládnout situaci v případě ohrožení).
- V případě důvodného podezření na páchaní trestné činnosti na vašem dítěti informujte neprodleně Policii ČR.

Lidská práva a právní následky:

- Státem ratifikovaná Úmluva o právech dítěte zaručuje všem dětem v pedagogických zařízeních bezpečný pobyt bez poškozování zdraví a ohrožení života. Šikánování je v řadě případech trestnou činností.
- Šikana může naplňovat skutkovou podstatu trestných činů (omezování osobní svobody, krádeže, ublížení na zdraví, poškozování cizí věci, vydírání, loupeže, rasově motivované skutky, znásilnění, pohlavní zneužívání).
- Osoba mladší 15 let není trestně odpovědná, ale soud pro mládež jí může uložit podle zákona č. 218/2003 Sb., o soudnictví ve věcech mládeže, některá z následujících doporučení: dohled probačního úředníka, zařazení do terapeutického, psychologického nebo jiného vhodného výchovného programu ve střediscích výchovné péče, ochrannou výchovu.
- Trestní odpovědnost mladistvých (15-18 let) je posuzována soudy pro mládež podle zákona č. 218/2003 Sb., s ohledem na rozumovou a mravní vyspělost osoby, proti níž se vede trestní řízení.
- Po dovršení 18 let věku jsou osoby plně trestně odpovědné a projednávají se běžným způsobem v trestním řízení.
- Stane-li se vaše dítě obětí nebo svědkem šikany, mívá kromě strachu pocit studu a spoluviny, přestože se jí nezúčastnilo. Vždy svým dětem naslouchejte a nezlehčujte, co vám vyprávějí. Snažte se přesně zjistit, co se dělo. Pamatujte, že dítě bude hledat pomoc nejprve u vás!

Zdroj: <https://www.policie.cz/clanek/preventivni-informace-sikana.aspx>

klíčové kompetence: kompetence k řešení problémů, kompetence sociální a personální, kompetence občanská

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk a společnost, výchova ke zdraví

Kyberšikana

- Jedná se o šikanování jiné osoby pomocí informačních technologií - internetu, mobilních telefonů, apod. (např. vydírání, ubližování, ztrapňování, obtěžování, ohrožování, zastrašování apod.).
- Pokud jde o rodiče, je důležité neodsuzovat své dítě za to, že se stalo obětí „kvůli tomu, že je pořád na internetu“.
- Vaše dítě by mělo vědět, že se vám může svěřit s kyberšikanou a že nebudou následovat „výčitky“ z vaší strany. Ujistěte své dítě pro jistotu předem, že se na to může spolehnout a může se vám svěřit, pokud by se mu to stalo.

Nejčastější projevy kyberšikany jsou:

- zasílání urážlivých a zastrašujících zpráv nebo pomluv
- pořizování zvukových záznamů, videí či fotografií, jejich upravování a následné zveřejňování s cílem poškodit vybranou osobu (předem připravený fyzický útok, natáčení učitele apod.)
- vytváření internetových stránek, které urážejí, pomlouvají nebo ponižují konkrétní osobu
- zneužívání cizího účtu - krádež identity
- provokování a napadání na internetu a na sociálních sítích
- odhalování cizích tajemství
- vydírání pomocí mobilního telefonu nebo internetu
- obtěžování a pronásledování voláním, psaním zpráv nebo prozváněním

Je několik druhů kyberšikany a některé mohou být i velmi nebezpečné, například stalking. Bližší informace o nich: <https://www.policie.cz/clanek/vite-co-je-kybersikana.aspx>

Kde hledat pomoc, když jsem obětí kyberšikany:

- rodiče nebo učitelé
- Linka bezpečí
- Policie ČR

Zdroj: <https://www.policie.cz/clanek/vite-co-je-kybersikana.aspx>

Poruchy příjmu potravy

- Poruchy příjmu potravy se mohou projevovat velmi různými způsoby. Zatímco někteří pacienti hladoví, jiní konzumují příliš velké množství potravy.
- Různé formy poruch příjmu potravy se mohou rovněž kombinovat. Mají ale jeden společný rys: nemocným tématu „jídlo“ a „postava“ velmi významně ovlivňují každodenní život. Průběh onemocnění je většinou chronický a jeho následky jsou často závažné.
- Ne všechny rysy příslušné poruchy jsou vždy výrazně vyvinuté. Různé formy se mohou kombinovat, proto je nelze vždy připisovat pouze poruchám příjmu potravy. Kromě tří nejčastějších poruch (mentální anorexie, bulimie a záchvatovité přejídání) existuje řada

dalších. Poruchy příjmu potravy postihují hlavně mladé lidi, ale mohou se znovu objevit i ve vyšším věku. Porucha příjmu potravy nikdy nevzniká náhle, nýbrž se vyvíjí postupně. Přechody mezi jednotlivými stadii jsou často plynulé.

Rizikové faktory u poruch příjmu potravy:

- Výzkumem vzniku, vývoje a trvání poruch příjmu potravy, stejně tak jako různými rizikovými faktory, se zabývá řada modelů snažících se o jejich vysvětlení. Psychologové vycházejí z toho, že do vzniku poruchy příjmu potravy je zapojeno více různých faktorů.
- Rizikové faktory mohou být rodinné, sociokulturní, individuální i biologické. Roli často hraje touha po zhubnutí. Existují také důkazy o tom, že se tato dispozice dědí. Kromě toho hraje svou roli i osobnost postiženého. V praxi jsou jednotlivé faktory a vzájemné působení faktorů u postižených různé.

Ideál krásy a společenský vliv:

- Společenský obraz ideálu krásy a hubnutí (v západních zemích) může ovlivnit i projevy poruch příjmu potravy. Ideál krásy, který je formován velmi štíhlým tělem, může mít negativní vliv na dospívající, kteří se značnou nejistotou prožívají fyzické i psychické změny během puberty.
- Poruchy příjmu potravy se mohou objevit i u lidí, kteří musejí být kvůli své práci velmi štíhlí, jako jsou například vrcholoví sportovci v některých disciplínách, tanečníci či modelky. Dalším ovlivňujícím faktorem je názor osob stejného věku.

Často aplikované diety a omezený příjem potravy:

- Toto patří mezi nejdůležitější rizikové faktory při poruchách příjmu potravy. Ke vzniku poruch příjmu potravy přispívají různé diety, zvláště ty velmi přísné. Fáze hladovění jsou často střídány fázemi nezřízené chuti na cokoli.
- Některé dívky a chlapci kontrolují své jídlo velmi přísně, což může rovněž vyústit ve vznik poruchy příjmu potravy. Avšak zdaleka ne všichni adolescenti, kteří se snaží hubnout, mají později opravdové problémy s příjmem potravy.
- Poruchy příjmu potravy mohou souviset s komunikací a vzory v rodině, např. kvůli určitým stylům výchovy, vyhýbání se konfliktům, vysokým očekáváním, nedostatečné péči rodičů nebo nejistým vzrůstům. Neexistují však žádné zvláštní vzorce chování a komunikace, které by obecně vedly k rozvoji poruch příjmu potravy.

Geny, dědičnost a výskyt v rodině:

- Mentální anorexie i bulimie se často vyskytují v rámci téže rodiny. Psychologové proto předpokládají, že určitou roli hrají i genetické faktory. U poruch příjmu potravy jde o komplexní onemocnění. Neexistuje však žádný „gen poruchy příjmu potravy“ pro vznik a vývoj poruch příjmu potravy. Předpokládá se také, že při poruchách příjmu potravy může hrát roli neurotransmitter serotonin.

Nejčastější poruchy příjmu potravy:

- mentální anorexie: <https://www.nzip.cz/clanek/702-mentalni-anorexie-zakladni-informace>
- bulimie: <https://www.nzip.cz/clanek/704-bulimie-zakladni-informace>
- záchvatovitě přejídání: <https://www.nzip.cz/clanek/706-zachvatovite-prejidani-zakladni-informace>

- ortorexie (patologická posedlost zdravou stravou): <https://www.fnbrno.cz/co-presne-znamenava-ortorexie/t6052>

Zdroj: <https://www.nzip.cz/clanek/699-poruchy-prijmu-potravy-zakladni-informace>

Jak postupovat:

- Konkrétní doporučení pro vás najdete v tomto manuálu: <https://www.edu.cz/methodology/manual-pro-ucitele-jak-efektivne-nabidnout-pomoc-zakovi-ktery-jevi-znamky-psychickych-obtizi/>.

klíčové kompetence: kompetence k řešení problémů, kompetence sociální a personální, kompetence občanská, kompetence k podnikavosti

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk a společnost, člověk a zdraví

Jaká jsou práva a povinnosti policie, když jdete ohlásit cokoliv včetně násilí a zneužívání

- Základní pravidlo při komunikaci s policií je mluvit vždy pravdu. Pokud to dodržíte, není důvod, proč by vám policie neměla pomoci v případě domácího násilí, sexuálního zneužívání nebo jiného ohrožení.

Když jdete ohlásit trestný čin, nebo třeba jdete k výslechu, musí policista dodržet mimo jiné toto:

- Policista a zaměstnanec policie jsou při plnění úkolů policie povinni dodržovat pravidla zdvořilosti a dbát cti, vážnosti a důstojnosti osob i své vlastní.
- V případě ohrožení nebo porušení vnitřního pořádku a bezpečnosti, jehož odstranění spadá do úkolů policie, je policista ve službě nebo zaměstnanec policie v pracovní době povinen provést úkon v rámci své pravomoci (dále jen „úkon“) nebo přijmout jiné opatření, aby ohrožení nebo porušení odstranil.
- Policista má povinnost podle odstavce 1 i v době mimo službu, je-li bezprostředně ohrožen život, zdraví nebo svoboda osob anebo majetek nebo došlo-li k útoku na tyto hodnoty.
- V případě ohrožení nebo porušení vnitřního pořádku a bezpečnosti, k jehož odstranění je příslušný jiný orgán veřejné správy a hrozí-li nebezpečí z prodlení, je policista ve službě nebo zaměstnanec policie povinen přijmout vhodné opatření k odstranění bezprostředně hrozícího nebezpečí a v případě potřeby vyzoomět příslušný orgán veřejné správy. Nehrozí-li nebezpečí z prodlení, policista ve službě nebo zaměstnanec policie v pracovní době tento orgán o tomto ohrožení nebo porušení bez zbytečného odkladu vyzoomí.
- Policista a zaměstnanec policie jsou povinni dbát, aby žádné osobě v důsledku jejich postupu nevznikla bezdůvodná újma, a postupovat tak, aby zásah do práv a svobod osob, vůči nimž směřuje úkon, nebo osob nezúčastněných nepřekročil míru nezbytnou k dosažení účelu sledovaného úkonem.
- Při provádění úkonu je policista povinen prokázat svou příslušnost k policii služebním stejnokrojem, služebním průkazem nebo odznakem policie, na kterých musí být zřetelně viditelné identifikační číslo. Zaměstnanec policie je při provádění úkonu povinen prokázat

svou příslušnost k policii průkazem zaměstnance policie se zřetelně viditelným identifikačním číslem.

- Pokud povaha nebo okolnosti úkonu neumožňují prokázat příslušnost způsobem podle odstavce 1, prokáže policista svou příslušnost k policii ústním prohlášením „policie“; to neplatí, brání-li povaha nebo okolnosti úkonu také ústnímu prohlášení. Způsobem podle odstavce 1 se policista prokáže ihned, jakmile to okolnosti úkonu dovolí.
- Povinnost prokázat příslušnost k policii nemá policista, který tuto příslušnost oprávněně zastírá.
- Policista je povinen před provedením úkonu poučit osobu dotčenou úkonem o právních důvodech provedení úkonu, a jde-li o úkon spojený se zásahem do práv nebo svobod osoby, také o jejích právech a povinnostech. Pokud poučení brání povaha a okolnosti úkonu, poučí nebo zajistí toto poučení ihned, jakmile to okolnosti dovolí.
- Osoba omezená na svobodě policistou nesmí být podrobena mučení nebo krutému, nelidskému anebo ponižujícímu zacházení a nesmí s ní být zacházeno takovým způsobem, který nerespektuje lidskou důstojnost. Policista, který se stane svědkem takového zacházení, má povinnost přijmout opatření k zamezení takovému zacházení a oznámit je bezodkladně svému nadřízenému.
- Policie na žádost osoby omezené na svobodě vyrozumí o této skutečnosti osobu jí blízkou nebo jinou osobu, kterou osoba omezená na svobodě určí. Jedná-li se o osobu nezletilou, osobu, jejíž svéprávnost byla omezena, vyrozumí také zákonného zástupce nebo opatrovníka této osoby. Jedná-li se o osobu mladší 15 let, vyrozumí také orgán sociálně právní ochrany dětí. Jde-li o vojáka v činné službě, vyrozumí také Vojenskou policii. Policie provede vyrozumění neprodleně.
- Vyrozumění podle odstavce 2 policie neprovede, pokud by tím došlo k ohrožení splnění účelu závažného úkonu nebo pokud by bylo takové vyrozumění spojeno s nepřiměřenými obtížemi. O této skutečnosti bez zbytečného odkladu písemně informuje místně příslušného státního zástupce. Osobu podle odstavce 2 vyrozumí ihned, jakmile překážka podle věty první pomine.
- Osoba omezená na svobodě má právo zajistit si právní pomoc a mluvit s právním zástupcem bez přítomnosti třetí osoby. Za tímto účelem poskytne policista neprodleně nezbytnou součinnost, požádá-li o ni tato osoba.
- Osoba omezená na svobodě má právo nechat se vyšetřit nebo ošetřit lékařem podle svého výběru; to neplatí pro vyšetření lékařem ke zjištění, zda ji lze umístit do cely nebo je nutno ji z ní propustit. Policie za účelem ošetření nebo vyšetření umožní přístup lékaře k této osobě.
- Policista je oprávněn omezit možnost volného pohybu osoby, která fyzicky napadá policistu nebo jinou osobu, ohrožuje vlastní život, poškozujíc majetek nebo se pokusí o útěk, připoutáním k vhodnému předmětu, zejména pomocí pout.
- Omezení podle odstavce 1 musí být ukončeno v okamžiku, kdy je zřejmé, že osoba jednání podle odstavce 1 nebude opakovat, nejdéle však po uplynutí 2 hodin od okamžiku připoutání.
- Policista je oprávněn zajistit osobu, která svým jednáním bezprostředně ohrožuje svůj život, život nebo zdraví jiných osob anebo majetek, v budově útvaru policie úmyslně znečišťuje nebo poškozujíc majetek anebo slovně uráží policistu nebo jinou osobu, má být předvedena podle jiného právního předpisu, utekla z výkonu trestu odnětí svobody, z výkonu ochranného léčení, ústavní výchovy, předběžného opatření nebo ochranné výchovy anebo ze zabezpečovací detence, kladla odpor nebo se pokusila o útěk, byla přistižena při jednání, které má znaky přestupku, je-li důvodná obava, že bude v protiprávním jednání pokračovat anebo mařit řádné objasnění věci, není trestně odpovědná a byla přistižena při jednání, které má znaky trestného činu, je-li důvodná obava, že bude v protiprávním jednání pokračovat anebo mařit

řádné objasnění věci, je nezletilá, je-li to nezbytné pro její navrácení do rodičovské nebo jiné obdobné péče jejímu zákonnému zástupci, nebo byla dopadena na základě pronásledování podle § 92 prováděném příslušníkem zahraničního bezpečnostního sboru.

- Policista po pominutí důvodu zajištění osobu neprodleně propustí, nestanoví-li tento zákon jinak. Je-li pro to právní důvod, předá osobu příslušnému orgánu nebo zařízení pro výkon ochranného opatření.
- Zajištění může trvat nejdéle 24 hodin od okamžiku omezení osobní svobody; zajištění podle odstavce 1 písm. i) však nesmí trvat déle než 6 hodin, pokud příslušný orgán cizího státu nepožádá o omezení osoby na svobodě za účelem vydání nebo předání, přičemž hodiny mezi půlnocí a devátou hodinou ranní se nezapočítávají.
- Zajistí-li policista osobu nezletilou nebo osobu, která není trestně odpovědná, je povinen informovat o této skutečnosti neprodleně jejího zákonného zástupce, opatrovníka nebo školské anebo výchovné zařízení, ze kterého osoba utekla, nebo jiné obdobné zařízení, ve kterém je tato osoba umístěna na základě rozhodnutí soudu anebo na základě souhlasu zákonných zástupců anebo opatrovníka. Zákonný zástupce, opatrovník nebo uvedené zařízení jsou povinni bez zbytečného odkladu zajistit odvoz této osoby z útvaru, v němž je osoba zajištěna.
- Zajistí-li policie výjimečně převezení osoby sama, má tato osoba, její zákonný zástupce nebo opatrovník povinnost uhradit náklady tohoto převozu. Policie zajištěnou osobu, která utekla z výkonu ústavní výchovy, ochranné výchovy nebo předběžného opatření, převeze na nejbližší záchytné pracoviště diagnostického ústavu, pokud není školské zařízení, z něhož osoba utekla, blíže než toto záchytné pracoviště.
- O zajištění sepíše policista úřední záznam.

Když jdete ohlásit trestný čin, nebo jdete podat vysvětlení, pravděpodobně se vás budou nějakým způsobem ptát na tzv. sedm kriminalistických otázek (<https://prezi.com/qvkpn1nvhhog/7-kriminalistickych-otazek/>):

- **JAK** byl čin spáchán?
- **PROČ** byl čin spáchán?
- **ČÍM** byl čin spáchán?
- **KDE** byl čin spáchán?
- **KDY** byl čin spáchán?
- **CO** bylo spácháno?
- **KDO** čin spáchal?

Další práva a povinnosti příslušníků Policie ČR: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>

klíčové kompetence: kompetence k řešení problémů, kompetence občanská

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk a společnost

Co dělat, když studujete vysokou školu a nemůžete spoléhat na finanční pomoc rodiny

Takovou situaci můžete řešit například:

- žádostí o sociální nebo prospěchové stipendium
- studentskou půjčkou
- brigádou
- prací na plný nebo částečný úvazek – tu můžete spojit buď s kombinovaným studiem, nebo se zkusit slušně domluvit s vyučujícími na individuálním přístupu
- některé vysoké školy mají vlastní postupy, jak pomáhat takovým studentům zvládnout práci a studium zároveň

Zdroj: <https://www.ovb.cz/blog/clanek/moznosti-financovani-studia.html>

Jak byste naopak neměli řešit nedostatek peněz na studium:

- krádežemi nebo jakoukoliv trestnou činností (asi není potřeba vysvětlovat, že trestní stíhání může zhatit vaši snahu dokončit studium)
- zdánlivě výnosnou prací v šedé zóně, jako je například prostituce
- víme z terénu i z práce zahraničních vědců, že už po několika měsících práce v prostituci se vám zhoršuje sebevědomí, máte pocit, že nic jiného nezvládnete, máte nižší motivaci dokončit studium a věnovat se oboru, který jste pracně vystudovali
- navíc můžete trpět traumatem a posttraumatickým syndromem z nejrůznějších forem násilí, kterých se na vás velmi pravděpodobně dopustí vaši zákazníci (velmi časté jsou různé podoby znásilnění a sexuálního násilí obecně)
- pokud jde o posttraumatický syndrom, opravdu není vůbec o co stát: <https://zdravi.euro.cz/clanky/posttraumaticka-stresova-porucha-priznaky-lecba/>

klíčové kompetence: kompetence k řešení problémů, kompetence sociální a personální, kompetence občanská, kompetence k podnikavosti

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk a společnost, člověk a zdraví

Proč si nevybrat zdánlivě atraktivní brigádu v erotickém podniku nebo eskort servisu

- Prostituce (a myslíme tím i luxusní eskort) může na první pohled vypadat jako brigáda snů, která nezabere moc času a dá se dobře zkombinovat se studiem.
- Problém ale je, že časem zjistíte, jak vás přednášky a seminárky zdržují od vydělávání velkých peněz.
- Můžete pak začít zanedbávat školu, to se začne projevovat na vašich výsledcích a nakonec se může stát, že ze školy odejdete, nebo vás „vyhodí“.
- Když už vytrváte, vše zvládnete a opravdu dokončíte studium, spousta takových absolventek najednou zjistí, že v oboru, který vystudovaly, si vydělají o dost méně než prostitutky. A tak začnou pracovat v prostituci „na plný úvazek“.

- Taky víme z terénu, že po pár měsících po dokončení studia a následné práce v prostituci začnete zapomínat všechno, co jste se naučili. Začnete si myslet, že nic jiného než prostituci stejně nezvládnete. Je to popsáno i v tomto rozhovoru: <https://zena.aktualne.cz/zivotni-styl/sexualni-pracovnice-zuzana-po-pul-roce-mate-pocit-ze-uz-na-n/r~6961e6deefdb11edba5b0cc47ab5f122/>.
- Ve vašem původním oboru „vám ujede vlak“ a bude pro vás velký problém po letech vysvětlit potenciálnímu zaměstnavateli, proč máte mezeru v životopisu a co jste dělali posledních několik let.
- Závěr? Pokud je vaším cílem dokončit studium, práce v prostituci vám přímo háže klacky pod nohy, i když to tak ze začátku nevypadá. Když zvolíte jako přivýdělek prostituci, studium nejspíš buď nedokončíte, nebo vám bude studium nakonec úplně k ničemu. A to určitě nechcete.

klíčové kompetence: kompetence k řešení problémů, kompetence sociální a personální, kompetence občanská, kompetence k podnikavosti

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk a společnost, člověk a zdraví

Je jedno, jakým způsobem si člověk vydělá peníze?

- Doporučujeme například do základů společenských věd (případně do jiných předmětů) zařadit debatu o tom, jestli je v pořádku neřešit, jakým způsobem si vydělám peníze.
- Už delší dobu si totiž všímáme prostituce u žen z dobře situovaných rodin, ve kterých jsou peníze na prvním místě bez ohledu na způsob výdělků.
- Tyto ženy pak volí prostituci jako způsob obživy nebo brigádu, protože je pro ně běžné neřešit, jak si vydělaly peníze. Podle našich informací se to někdy děje v rodinách podnikatelů nebo ve vyšší střední třídě.

klíčové kompetence: kompetence sociální a personální, kompetence občanská

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk a společnost

Proč se neživit prostitucí, když opustíte dětský domov

Doporučujeme o tom mluvit ve třídách, ve kterých jsou studentky nebo studenti z dětského domova. Stejně informace by se měli dozvědět v dětském domově. Ale určitě neškodí o tom mluvit i ve škole.

Na koho se můžete obrátit, když budete mít existenční problémy po odchodu z dětského domova:

- na dětský domov, ve kterém jste vyrůstali
- krizová centra: <https://nepanikar.eu/mapa-pomoci-krizova-centra/>
- občanské poradny: <https://www.obcanskeporadny.cz/cs/poradny>
- Linka bezpečí: <https://www.linkabezpeci.cz/>

- linky důvěry: <https://psychoportal.cz/linky-duvery/>

Zdroj: <https://www.nadacesirius.cz/soubory/projekty/pestalozzi/prirucka-pro-odchazejici.pdf>

klíčové kompetence: kompetence k řešení problémů, kompetence sociální a personální, kompetence k podnikavosti

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk a společnost, člověk a zdraví

Proč nevěřit rodině po odchodu z dětského domova, že o vás má opravdový zájem

- Je to smutné, ale nevěřte vaší původní rodině, když je na vás najednou milá a vaši příbuzní chtějí, abyste se k nim nastěhovali. Nenechte se zmanipulovat, ani citově vydírat. Většinou chtějí jen vaše peníze a v lepším případě vás pak přestanou znát. V horším případě vás můžou začít prodávat na sex nebo třeba prodat kuplířům.

klíčové kompetence: kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk a společnost

3. Proč se neživit prostitucí, když máte existenční problémy

- I když to tak neplánujete, většinou se nakonec nejedná o krátkodobou brigádu, ale je to práce na několik let. Většina lidí z ní nedokáže odejít bez pomoci druhých, i když chtějí.
- Už po pár měsících v oboru se vám snižuje sebevědomí a máte pocit, že nic jiného nezvládnete. To vám hodně komplikuje hledání práce v jiném oboru, protože z vás potenciální zaměstnavatel často cítí, že si nevěříte. A mylně si to vykládá tak, že jste neschopní.
- Když budete chtít z prostituce odejít, nebudete vědět jak. A většina lidí vám nebude věřit, že to zvládnete. Budou se na vás dívat spatra, někdo vás bude shazovat, málokdo vás podpoří.
- Když bude váš partner vědět, „co děláte za práci“, je dost pravděpodobné, že vám bude brát část výdělku nebo většinu výdělku z prostituce. Když se ohradíte, může vás k tomu nutit násilím, aby nepřišel o zdroj financí.
- Když o tom váš partner nebude vědět, budete pořád ve stresu, aby to nezjistil on nebo vaše děti. V takových případech tím děti většinou trpí, protože si na ně všichni ukazují. A partner to zpravidla psychicky nezvládne a odejde.
- Není to jenom „snadný“ výdělek. Je to taky nepříjemná a nebezpečná práce. I v lepších podnicích se setkáváte s různými formami násilí, ať už ze strany kuplířů a dalších osob vydělávajících na prostituci, nebo ze strany zákazníků.
- I v těch lepších podnicích se setkáváte se sexuálním nátlakem, znásilněním, nucením k sexu bez kondomu nebo nucením k různým sexuálním praktikám, které nechcete. Je spíš výjimka, když najdete ženu, které se to nestává aspoň několikrát do roka. V některých podnicích ale až několikrát za měsíc.
- Prostituce může být i životu nebezpečná. Rozhodně není dobré spoléhat na to, že zrovna vy budete mít štěstí. Někdy se vám jen s velkou námahou podaří, aby vám zákazník neublížil. Příběhy sexuálních pracovnic z této metodiky, které přišly o život, najdete na webu: <https://www.facebook.com/sexindustrykills>.
- Přímo od sexuálních pracovnic víme o dalších podobách skryté šikany a násilí v erotických podnicích. To se hodně těžko řeší a nejspíš nám bude trvat několik let, než to aspoň částečně změníme. I proto opravdu není o co stát a nejlepší obrana je se takovému prostředí vyhnout.

Na závěr vám nabízíme příklady vražd a napadení prostitutek jen za posledních pár let:

- <https://www.novinky.cz/clanek/krimi-za-brutalni-ubodani-prostitutky-dostal-polak-devatenact-let-40010384>
- <https://ceskokrumlovsky.denik.cz/zlociny-a-soudy/vrazda-dolni-dvoriste.html>
- <https://www.jcted.cz/soud-resi-devet-let-starou-vrazdu-prostitutky-ktera-byla-nalezena-v-lipenske-prehrade/>
- <https://tv.nova.cz/porad/specialiste/ukazka/14652-vrazda-prostitutky-u-dalnice-jake-bylo-poznavaci-znameni-podezreleho>
- <https://www.ibrno.cz/krimi/50986-update-3-za-15-let-starou-vrazdu-brnenske-prostitutky-si-daniel-marada-odsedi-13-let-ve-vezeni.html>
- <https://www.krimi-plzen.cz/a/brutalne-zbita-divka-jeste-nema-vyhrano/>
- <https://www.regiony24.cz/15-80930-zalobce-navrhl-pro-uzbeken-uzalovane-z-vrazdy-prostitutky-do-zivotni-a-vyjimecne-tresty>

- <https://www.regionplzen.cz/zpravodajstvi/deset-let-za-vrazdu-prostitutky/>
- https://www.impuls.cz/regiony/plzensky-kraj/krimipomnický-vražda-prostitutky.A160601_200043_imp-plzensky_kov/tisk



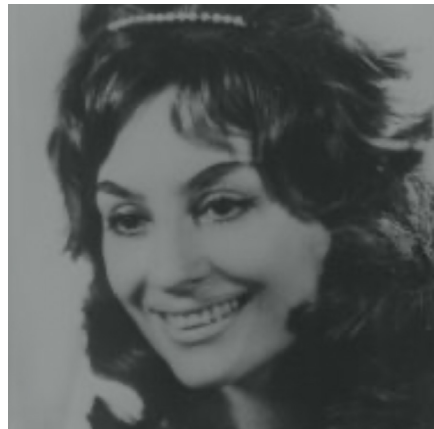
Dagmar Bohn-Knirim
50 let
zavražděna 29. března 1993
v Mnichově



Gabriela Nagorný
23 let
zavražděna 11. července 1992
v Norimberku



Gabriele de Haas
32 let
nezvěstná od 7. září 1999
Frankfurt nad Mohanem



Helga Sofie Matura
32 let
zavražděna 27. ledna 1966
ve Frankfurtu nad Mohanem



Karen Knappe
24 let
zavražděna 4. ledna 2001
ve Frankfurtu nad Mohanem



Leah Lobmeyer
30 let
zavražděna 22. července 1992
v Denveru v USA



Markus Hildebrandt
17 let
zavražděn 28. dubna 1983
ve Frankfurtu nad Mohanem



Anna Hauser
42 let
zavražděna 14. března 1996
v Osnabrücku v Německu



Leanne Melissa Thompson
15 let
zemřela 2. listopadu 2006 za
nevyjasněných okolností
v Brisbane v Austrálii

klíčové kompetence: kompetence k řešení problémů, kompetence občanská, kompetence sociální a personální, kompetence k podnikavosti

vzdělávací oblasti: základy společenských věd, občanská výchova

průřezová témata: člověk a společnost, člověk a svět práce, člověk a zdraví



Spolek pro
ochranu žen