

# Násilie na ženách sa týka nás všetkých





## Násilie na ženách sa týka nás všetkých

*Spracovala:* Eva Riečanská

*Spolupracoval:* Peter Vittek

*Grafická úprava:* Mariana Mažgútová



Vydavateľ: **Utopia**, Lipského 2, 84101 Bratislava, Slovakia  
<http://nova.utopia.sk>

Vyšlo v roku 2024.

Text neprešiel jazykovou úpravou.



Táto publikácia a jej jednotlivé časti podliehajú licencií Creative Commons 4.0 a je ich možné použiť v nezmenenej podobe na nekomerčné účely, s uvedením autorstva a zachovaním licencie.

Publikácia vznikla v rámci projektu „Emancipované rómske ženy bojujú proti diskriminácii“, ktorý bol podporený z Nórskeho fondu a štátneho rozpočtu Slovenskej republiky.

Partneri projektu:

Únia rómskych materských centier (ÚRMC)

<https://uniaromskychmaterskychcentier.webnode.sk/>

Selvhjelp for Innvandrere og Flyktninger/Svojpomoc pre migrantov a utečencov (SEIF)

<https://seifnorge.wpcomstaging.com/>

# Obsah

Úvod .....	3
Ako súvisia rodové stereotypy s rodovou nerovnosťou? .....	3
Násilie na ženách je dôsledkom rodovej nerovnosti .....	7
Aké podoby má násilie na ženách v párových vzťahoch? .....	7
Aké sú vzorce násilia? .....	8
Aká je dynamika násilia? .....	10
Ako súvisia rodové stereotypy a sexizmus s násilím na ženách? ...	11
Mýty a fakty o násilí páchanom na ženách v párových vzťahoch ...	12
Ako komunikovať so ženou zažívajúcou násilie? .....	15
Zdroje .....	17

# Úvod

## **Násilie na ženách je jednou z najzávažnejších foriem porušovania ľudských práv.**

Je nástrojom na udržanie podriadeného postavenia žien v spoločnosti. Bráni ženám naplno rozvíjať svoje schopnosti a porušuje ich právo na bezpečnosť. Mnohé ženy sa boja ísť v noci samy domov, alebo sa boja, že ak nebude doma navarené, budú potrestané. Boja sa, že budú znásilnené a následne obvinené, že „provokovali“. Takýchto príkladov a situácií je veľké množstvo.

## **Násilie na ženách nie je problémom jednotlivých žien, je to problém celospoločenský.**

Valné zhromaždenie OSN vo svojom vyhlásení oficiálne uznalo, že násilie páchané na ženách je výrazom nerovnomerne rozdelenej moci medzi mužmi a ženami. Dôsledkom je nadvláda mužov nad ženami a diskriminácia žien. Výsledky výskumov dlhodobou ukazujú, že ženy sú vystavené rôznym druhom násilia oveľa častejšie ako muži.

# Ako súvisia rodové stereotypy s rodovou nerovnosťou?

## **Čo je „rod“ a prečo o ňom hovoríme?**

S termínom „rod“ ste sa veľmi pravdepodobne už stretli v súvislosti s diskusiou o rodovej rovnosti a rovnoprávnosti mužov a žien.

Tento termín začalo používať v sedemdesiatych rokoch minulého storočia najprv v Spojených štátoch amerických (a postupne aj v iných krajinách) hnutie za práva žien, ktoré v tom období spolu s hnutím za práva ľudí z černošskej menšiny predstavovalo hlavnú a najvplyvnejšiu formu občianskeho aktivizmu v krajine. Častým argumentom odporcov plnej rovnoprávnosti mužov a žien bolo, že tieto dve skupiny sú „od prírody“ rozdielne, a preto sú aj nerovnosti medzi nimi „prírodné“ a tým pádom nemenné.

Feministické teoretičky a výskumníčky (ale aj teoretici a výskumníci) však vo svojich výskumoch našli množstvo dôkazov, ktoré odhalili, že to, čo sa považuje za „mužské“ a „ženské“ sa v rôznych obdobiach histórie a tiež v rôznych etnikách a kultúrnych spoločenstvách odlišuje – teda že chápanie mužskosti a ženskosti je premenlivé a nemá všeobecnú platnosť pre všetky historické obdobia či kultúry. Výsledkom tohto bádania je rozlíšenie medzi **pohlavím (anglicky sex)**

a

**rodom (anglicky gender, výslovnosť „džender“).<sup>1</sup>**

---

1 Do slovenčiny termín „rod“ prenikol v deväťdesiatych rokoch minulého storočia spolu so vzostupom aktivizmu za ženské práva. Slovenský preklad slova zohľadňuje, že anglický termín „gender“ označuje aj gramatický rod – tak ako v slovenčine rozlišujeme v jazyku ženský a mužský rod (napr. podstatných mien).

## ROD

charakterizuje človeka ako muža alebo ženu na základe kultúrnych a historických predstáv o mužskosti a ženskosti. Sú to predstavy o správaní, povahových črtách, schopnostiach a ďalších znakoch (napríklad o spôsobe obliekania a úprave zovňajšku, reči, chôdze, držania tela a pod.) mužov a žien v našej kultúre a spoločnosti. Mužmi a ženami sa teda v pravom slova zmysle nerodíme, ale stávame sa nimi pod vplyvom prostredia, v ktorom vyrastáme a žijeme. Rod je naučený, spoločensky akceptovaný a predpisovaný spôsob správania a vystupovania žien a mužov.

## POHLAVIE

charakterizuje človeka ako muža alebo ženu na základe biologických atribútov. Vo veľkej väčšine prípadov bývajú ľudia priradení k mužskému alebo ženskému pohlaviu na základe identifikácie pohlavných znakov pri narodení dieťa. Každá a každý z nás má túto charakteristiku zaznačenú aj vo svojom úplne prvom oficiálnom dokumente – rodnom liste. V každodennom kontakte s druhými sa však zvyčajne orientujeme na základe iných než biologických znakov (odev, účes, celkový vzhľad, spôsob chôdze, reči a podobne). Teda nie na základe pohlavia, ale na základe rodu.

**Rozdiel medzi pohlavím a rodom je dôležitý. Rod sa historicky mení a má v rozličných kultúrach a spoločnostiach rôzne podoby.**<sup>2</sup> Znamená to, že prestava o nadradečnosti mužov nad ženami v spoločnosti nie je „prirodzená“ (biologicky daná) a môže sa zmeniť.

**Zhrnuté a podčiarknuté: nerovné postavenie mužov a žien nie je dôsledkom ich biologického pohlavia, ale dôsledkom kultúry, ktorá povyšuje mužov a správanie spojené s „mužskosťou“ (napríklad dravosť a priebojnosť, vodcovstvo, rozhodnosť, individualizmus, neprejavovanie emócií a ďalšie) nad správanie, ktoré sa považuje za „ženské“ (emocionalita, nepriebojnosť a poddajnosť, starostlivosť o iných a pod.). Na pomenovanie takejto kultúry sa používa názov „patriarchát“. Patriarchálna spoločnosť je založená na rodovej nerovnosti.**

2 Keďže rod je kultúrna a spoločenská charakteristika, je oddelený od biologického pohlavia a má premenlivú podobu. Priradovanie ženského rodu k ženskému pohlaviu a mužského rodu k mužskému pohlaviu teda nie je tak úplne prirodzené, ako by sa na prvý pohľad zdalo. Niektorí ľudia sa stotožňujú s rodom, ktorý sa od ich biologického pohlavia odlišuje. Zaužívalo sa pre nich pomenovanie transrodové osoby. Ďalší ľudia sa zase úplne nestotožňujú ani s jedným zo striktno vymedzených rodov, nevnímajú samých seba ani ako mužov ani ako ženy s pevne stanovenými hranicami týchto rodových kategórií. Hovoríme o nich ako o rodovo nebinárných osobách. V angličtine sa používa aj označenie *gender queer* a *gender fluid*.

## Čo sú rodové stereotypy?

Ako sme si už povedali, rod je súbor predstáv o „ženskosti“ a „mužskosti“. Na ich základe sa formujú aj naše vlastné predstavy o sebe samých ako o ženách a mužoch (naša vlastná rodová identita; ako vnímame samých seba). A súvisia s nimi predstavy o tom, čo je a čo nie je pre ženu alebo muža správne a vhodné – teda rodové očakávania, stereotypy a predsudky.

**Rodové stereotypy** sú zjednodušené predstavy o „mužskosti“ a „ženskosti“, idealizované vzory a očakávania, ktoré nás sprevádzajú vo všetkých oblastiach života. Sú natoľko bežné, že ich často mylne považujeme za „prírodné“ či „prírodzene dané“, a teda nemenné. Pokiaľ sa nad nimi nezačneme viac zamýšľať, často si ani neuvedomujeme, ako veľmi nás ovplyvňujú v každodennom živote. Stereotypy sú zvyčajne veľmi stabilné – je to „železná košeľa“, ktorá sa mení veľmi pomaly. V skutočnosti však ich dôsledky poškodzujú dievčatá a chlapcov alebo ženy a mužov, pretože im bránia v rozvoji vlastnej individuality (napr. pri výbere povolania). Rodovo stereotypné predstavy určujú, ako ľudia vo všeobecnosti vnímajú čo znamená byť mužom alebo ženou a aké správanie sa od mužov a žien v bežnom živote očakáva. Zároveň ovplyvňujú aj to, ako vnímame samých seba. Určujú tiež, ako ľudia vnímajú a hodnotia tie osoby, ktoré tieto stereotypné očakávania narušajú. Porušovanie rodových stereotypov sa stále pomerne často považuje za neprijateľné a tí, ktorí sa nimi neradia, sa veľakrát stretávajú s odsúdením – od výsmechu až po vylúčenie z rodiny či spoločnosti.

Rodové stereotypy spôsobujú, že vnímame mužov a ženy ako dve ucelené a jednoliate skupiny, ktoré sú úplne odlišné, či protikladné. Jednotlivým ľuďom potom prisudzujeme určité znaky a vlastnosti na základe ich príslušnosti k týmto skupinám. Tak vzniká koncept „rodovej binarity“: ak niečo vnímame a hodnotíme ako „mužské“, nemôžeme to zároveň vnímať a hodnotiť ako „ženské“ (napríklad „mužské“ a „ženské“ vlastnosti, či správanie).

Napríklad reklamy v médiách, ale aj čítankové príbehy, založené na rodových stereotypoch, stavajú na predstavách o rozdielnosti až „protikladnosti“ dievčat a chlapcov či žien a mužov ako jednoliatych skupín. Zobrazujú napríklad ženy ako gazdinky a mužov ako profesionálov, podriadené a nadriadených, parádnice a dobrodruhov. Takéto zobrazenia uzatvárajú ľudí do umelo vykonštruovaných oddelených svetov s jasne vymedzenými rolami, záujmami a skúsenosťami: hovoria sa, že muži sú „z Marsu“ a ženy „z Venuše“.

**Rodové stereotypy sú dôležitým zdrojom pretrvávajúcej diskriminácie na základe rodu a nerovnosti medzi mužmi a ženami.**<sup>3</sup> Vieme, napríklad, že na ženy sa stereotypne

3 Diskriminácia z dôvodu pohlavia/rodu

Diskriminácia je každé neopodstatnené nerovnaké zaobchádzanie s ľuďmi zo strany štátu alebo iných ľudí, ktorí majú istú moc, právomoci alebo sa pohybujú v prostrediach, kde sú ľudia jeden od druhého istým spôsobom závislí. Rodová diskriminácia je diskriminácia na základe očakávaného sociálneho správania žien a mužov, teda ich predpokladaných rolí.

Diskriminácia môže byť priama (otvorená) alebo nepriama (skrytá). Príklad priamej diskriminácie sú inzeráty typu: „Prijmeme muža na miesto riaditeľa.“

Príkladom nepriamej diskriminácie môžu byť zákony alebo nariadenia, ktoré na prvý pohľad pôsobia nediskriminujúco (neutrálne), no majú negatívny vplyv na jedno z pohlaví (napr. zamestnávateľ/zamestnávateľka sa rozhodne, že školení sa budú zúčastňovať iba zamestnanci a zamestnankyne, ktoré u neho/u nej pracujú na plný úväzok. Keďže však na polovičný úväzok pracujú takmer výhradne ženy, je toto rozhodnutie diskriminačné).

Diskriminácia z dôvodu pohlavia/rodu je často skrytá, pretože sa objavuje ako dôsledok rodových stereotypov, ktoré ľudia často vnímajú ako „normálne“ alebo „správne“.

Vid' napr.: <http://diskriminacia.sk/pohlavie-rod/vysvetlenie-pojmov/>

hľadí predovšetkým ako na budúce matky, preto im často nie je umožnený postup v kariére. Predpokladá sa, že opustia zamestnanie kvôli materskej a rodičovskej dovolenke.

Rodovo stereotypné predstavy o „správnej ženskosti“ a „správnej mužskosti“ napríklad pripisujú „mužom“ osobnostné vlastnosti ako dôveryhodnosť, nezávislosť, ráznosť, ovládanie, kontrola, rozhodovanie, racionalita a logické uvažovanie, či aktivita. Za „ženské“ vlastnosti sa považujú starostlivosť o blaho iných, emocionalita, nepriebojnosť, podriadenosť, poddajnosť, nerozhodnosť či pasivita.

### Čo je sexizmus?

Posudzovanie ľudí, ich daností a schopností najmä na základe rodových stereotypov sa označuje aj slovom sexizmus. Sexistické sú vlastne všetky zjednodušujúce, obmedzujúce a predpojaté predstavy o „typickej“ ženskosti a mužskosti. **Sexizmus, podobne ako rasizmus, je diskriminačné správanie, ktoré má negatívne dopady najmä na postavenie dievčat a žien v spoločnosti, na to, ako vnímajú samé seba a svoje možnosti a aj na to, ako k nim pristupujú iní ľudia.** Obeťami sexizmu môžu byť aj chlapci a muži, no v porovnaní s dievčatami a ženami má na nich sexizmus menej znevýhodňujúci a diskriminačný dopad.

Kde všade sa môžeme v každodennom živote stretnúť so sexizmom? Prakticky v každej oblasti života: v škole, na pracovisku, v rodine alebo v médiách. Dokonca aj jazyk, ktorý používame, je častokrát sexistický a odrážajú sa v ňom rodové predsudky a stereotypy.

Veľmi často sa môžeme stretnúť so sexizmom v reklame, či všeobecne v médiách, ktoré ženy zobrazujú ako tovar, alebo situáciách, ktoré stavajú ženy do pozície menej hodnotných alebo slabších v porovnaní s mužmi.

### Sexizmus

Termín „sexizmus“ sa v súčasnosti používa hlavne na označenie postojov a prejavov, ktoré sú voči jednému pohlaviu (spravidla ženám) degradujúce a dehonestujúce. Zahŕňa rodové predsudky a negatívne rodové stereotypy, ktoré v reálnom živote ženám škodia a znižujú ich ľudskú dôstojnosť. Často sa nimi ospravedlňuje znevýhodňujúci a diskriminačný prístup, alebo urážlivé postoje a správanie.

# Násilie na ženách je dôsledkom rodovej nerovnosti

Je to násilie, ktoré je na ženách páchané kvôli tomu, že sú ženy alebo také násilie, ktoré ženy zažívajú, alebo sú ním ohrozené oveľa viac než muži.<sup>4</sup> Môže mať rôzne podoby: násilie na ženách v partnerských vzťahoch, obchodovanie so ženami, sexuálne násilie a znásilnenie, sexuálne obťažovanie, nútené sobáša a ďalšie. Zahŕňa také činy, ktoré ženám spôsobujú fyzickú, psychickú alebo sexuálnu ujmu alebo utrpenie, vyhrážanie sa takýmito činmi, nátlak a iné formy odopierania slobody, či už vo verejnom alebo v súkromnom živote. Je dôsledkom nerovného delenia moci medzi mužmi a ženami v patriarchálnej spoločnosti.<sup>5</sup>

Aj na Slovensku je násilie na ženách ešte stále závažný spoločenský problém. Počas pandémie ochorenia COVID-19 v roku 2020 a 2021 sa počet volaní na Národnú linku pre ženy zažívajúce násilie zvýšil o polovicu (49%) v porovnaní s rokom 2019. Najväčší nápor bol v apríli 2020, keď počet hovorov stúpol až o dvojnásobok. S uvoľňovaním protipandemických opatrení tento počet klesal, ale s príchodom druhej vlny pandémie začal znovu narastať.<sup>6</sup>

**Jednu z najčastejších foriem násillia páchaného na ženách, je násillie v párových vzťahoch.** Je to násillie, ktorému sú ženy vystavené zo strany ich súčasných alebo bývalých partnerov a manželov. Pre ženy sú partnerské vzťahy rizikovým priestorom, v ktorom im oveľa viac než inde hrozí, že budú zažívať násillie.

## Aké podoby má násillie na ženách v párových vzťahoch?

Násillie páchané na ženách v párových vzťahoch môže mať rôzne podoby, v násillnom vzťahu však málokedy ide iba o jednu z nich. Zvyčajne sa objavuje kombinácia niekoľkých foriem násillia.

4 Výsledky výskumov dlhodobu ukazujú, že ženy sú vystavené rôznym druhom násillia nepomerne častejšie ako muži. Podľa výsledkov výskumu FRA (Agentúra Európskej únie pre základné práva) bolo na Slovensku fyzickému a/alebo sexuálnemu násilliu vystavených celkovo 34% žien. Skúsenosť so sexuálnym obťažovaním má 49% slovenských žien. Vid' Zboroňová, Martina: *Prevenca rodovo podmieneného násillia páchaného na ženách podľa ľudskoprávnych štandardov*. Možnosť voľby o.z., 2019.

5 Vid' <https://www.fenestra.sk/hladam-informacie/>

6 Vid' [https://www.zastavmenasillie.gov.sk/resources/data/COVID19\\_AkoDokonalBurkaPrepartnerskeNasillieNaZenach\\_ZuzanaOcenasoca\\_2021.pdf](https://www.zastavmenasillie.gov.sk/resources/data/COVID19_AkoDokonalBurkaPrepartnerskeNasillieNaZenach_ZuzanaOcenasoca_2021.pdf)



**Telesné/Fyzické násilie:** facky, strkanie, kopanie, bite, trhanie vlasov, popáleniny, vystrkovanie z okna, balkóna, ubližovanie rôznymi predmetmi, zbraňami, topenie vo vani a pod. V dôsledku fyzického násillia dochádza k zraneniam rôzneho stupňa a závažnosti: modriny, pomliaždeniny, tržné rany či zlomeniny. Niektoré majú za následok dlhodobé zdravotné komplikácie a rôzne chronické ochorenia. Fyzické násilie môže mať fatálne následky a môže viesť až k zavraždeniu žien a detí. Fyzické násilie má aj skryté formy ako napr. hrozba fyzickým násillím (zdvihnutie/zahnanie sa rukou), hádzanie predmetmi tesne vedľa ženy, alebo detí a ďalšie spôsoby fyzického ohrozovania, ktoré nezanechávajú viditeľné telesné zranenia.

**Psychické násilie:** vyhrážanie sa vraždou žien a detí, muž sa vyhráža samovraždou, únosom detí, ubližením rodine alebo známym, zastráňuje ženu, verbálne ju ponižuje, nadáva jej a uráža ju, obťažuje a prenasleduje ženu, neustále ju kritizuje a kontroluje. Závažnou formou psychického násillia je **sociálna izolácia**. Násillný muž svojej partnerke znemožňuje alebo zakazuje kontakt s rodinou a známymi. Často partnerku ohovára a znevažuje v práci a v rôznych inštitúciách, kde hľadá pomoc. Okliešťovanie kontaktov sa môže prejavovať aj kontrolovaním telefonátov, sledovaním, kam žena chodí a s kým sa stýka alebo zákazmi používať internet, či chodiť do práce. Cieľená sociálna izolácia vedie k oslabeniu alebo prerušeniu vzťahov s okolím, rodinou a známymi. Ženám, ktoré by chceli vyhľadať pomoc a podporu, sa tým výrazne obmedzujú možnosti.

**Ekonomické formy:** správanie, ktoré má za následok nerovný prístup k finančným zdrojom rodiny a ich kontrole. Muž neprispieva na starostlivosť o deti a domácnosť, sám rozhoduje o použití spoločných financií, bráni žene v prístupe k spoločnému majetku, zadlžuje rodinu úvermi a podobne. V dôsledku ekonomického násillia má žena obmedzené finančné prostriedky na pokrytie všetkých nákladov na domácnosť a na deti. Často je nútená brať rôzne pôžičky na základné potreby, čím sa zvyšuje existenčné ohrozenie ženy a detí. Ženy a deti majú často nižšiu životnú úroveň ako násillný manžel/partner/otec.

**Sexualizované násilie:** vynucovanie pohlavného styku alebo iných sexuálnych praktík, znásillnenie, nútenie k sexu s inými mužmi, alebo pred inými osobami a podobne. Jeho cieľom je dosiahnuť úplnú kontrolu nad telom ženy.

**Prenasledovanie (stalking)** je forma násillia, ktorá sa vyskytuje počas vzťahu, ale často aj dlho po jeho ukončení. K formám prenasledovania patrí fyzické prenasledovanie ženy – sledovanie kam a s kým chodí; neustále čakanie pred prácou, alebo domom; kontrola ženy prostredníctvom častých telefonátov, sms-iek, alebo e-mailov, obťažovanie cez súkromné správy na sociálnych médiách a pod.

## Aké sú vzorce násillia?

Cieľom násillného správania muža k partnerke je dosiahnutie absolútnej moci nad jej životom, názormi a telom. Na to, aby násillný muž dosiahol úplnú moc a kontrolu, potrebuje úplne oslabiť osobnosť ženy, jej sebadovedomie a jej snahy konať proti násillnému správaniu. Moc a kontrolu násillný muž získava používaním istých vzorcov správania.

### Izolácia

Keď žena udržiava kontakt s rodinou a inými blízkymi ľuďmi, môže sa k podpore a pomoci dopracovať ľahšie a rýchlejšie. Násillný partner sa preto snaží ženu izolovať od zdrojov

informácií, či potenciálnej materiálnej pomoci a emocionálnej podpory. Postupne ženu izoluje od jej rodiny a blízkeho okolia.

### **Udržiavanie hrôzy a teroru**

Neustály strach a hrôzu udržiava muž, ktorý sa správa násilne, pomocou priameho násillia, alebo hrozbami. Žene sa vyhráza smrťou, alebo vážnym ublížením na zdraví. Môže sa tiež vyhrázať, že zabije deti, rodičov ženy, alebo svojou samovraždou.

### **Ponižovanie a očierňovanie**

Násilný muž často ponízuje ženu, že je neschopná matka, alebo, že je psychicky chorá, hysterická a podobne. Ponižovanie je zamerané na zničenie sebavedomia a psychického zdravia ženy. Násilný muž ženu uráža a očierňuje pred deťmi, či rôznymi inštitúciami za účelom spochybnenia jej dôveryhodnosti a presunutia zodpovednosti za násillie na ženu.

### **Uplatňovanie absolútnej kontroly**

Uplatňovaním úplnej kontroly násilný muž získava kontrolu nad tým, čo žena robí; čo si myslí; s kým sa stretáva a získava aj kontrolu nad jej telom. Dosahuje to rôznymi zákazmi, vynucovaním si absolútnej pozornosti partnerky, výbuchmi žiarlivosti, vynucovaním sexu a sexuálnych praktík, ktoré partnerke nevyhovujú, alebo neustálym kritizovaním jej názorov a/alebo výzoru. Takéto správanie ničí v žene pocit vlastnej autonómie.

### **Obviňovanie partnerky z násillia a ospravedlňovanie násillia**

Násilný muž zvyčajne obviňuje ženu zo svojho násilného správania vyjadreniami ako „keby si to neurobila, tak by som ťa neudrel!“, „keby si sa starala o deti, keby si bola viac doma“, „ty si na vine“ a podobne. Svoje správanie môže ospravedlňovať aj tým, že bol unavený, že nemal dobrý deň, že bol opitý a nevedel, čo robí, a sľubuje žene, že sa to už nestane.

### **Vynucovanie triviálnych činností a vyčerpávanie**

Násilný muž často od ženy vyžaduje, aby robila isté veci v domácnosti v určitom čase a určitým spôsobom. Môže od nej napríklad žiadať, aby varila, prala a upratovala v tom čase, ktorý určí on a tak často, ako on povie. Určuje žene ako má tieto činnosti robiť. Vyžaduje od nej napríklad, aby boli šaty, alebo riad v kuchyni uložený istým spôsobom a na istom mieste. Keď sa tak nedeje, vyhráza sa žene násillím. Keď žena neposlúchne, nasleduje trest. Vynucovanie triviálnych činností žene odoberá energiu a vyčerpáva ju. Násilný muž môže ženu vyčerpávať aj tým, že jej odopiera spánok (budí ju uprostred noci aj niekoľkokrát, alebo ju pod hrozbou násillia núti nespáť), alebo jedlo.

### **Priležitostné láskavosti**

Násilný muž sa počas trvania vzťahu obvykle nespráva násilne bez prestávky. Násilné správanie strieda s príležitostnými láskavosťami – kúpi žene nečakaný darček, kvety, alebo ju pozve na večeru – aby si ju k sebe pripútal. Priležitostné láskavosti podkopávajú psychickú odolnosť ženy, pretože v situácii, kedy sú jej odopierané normálne pôžitky a je vystavená sústavného strachu, zrazu násilný muž zmení vzorec správania a „dopraje“ žene niečo, k čomu inak nemá prístup. Striedanie násillia s obdobiami, keď je muž láskavý, ženu mátie a vyvoláva v nej nádej, že sa muž môže zmeniť a dokáže sa prestať správať násilne. Muž tým zároveň ospravedlňuje svoje násilné správanie. Je to zámerné správanie, ktorého cieľom nie je vzdať sa násillia, ale opätovne si partnerku pripútať a tým si nad ňou posilniť moc a kontrolu. **V kontexte násilného vzťahu je potrebné vnímať príležitostné láskavosti zo strany muža ako súčasť cieľenej stratégie, ktorá násilné správanie umožňuje a ospravedlňuje.**

## **Skreslené vnímanie seba a reality**

V dôsledku týchto vzorcov sa môže stať, že ženy majú tendenciu vnímať seba a partnerovo správanie skreslene. Môžu si príklad myslieť, že ich partner je „v práve“ a že za jeho násilie je zodpovedná ona – jej povaha alebo konanie sú príčinou mužovho násillia. Niekedy žena považuje mužovu obmedzujúcu žiarlivosť za dôkaz lásky, prípadne ospravedlňuje násilné správanie tým, že muž pije alkohol, alebo je nervózny, stratil prácu a podobne. Podiel na takomto skreslenom vnímaní a hodnotení situácie majú okrem vyššie spomínaných stratégií správania násilného muža aj predstavy o jasne vymedzenej úlohe ženy v spoločnosti, teda rodové stereotypy.

# **Aká je dynamika násillia?**

Násilie v párových vzťahoch nie je jednorázové. Násilný muž sa násillia dopúšťa opakovane a dlhodobo. Formy násillia sa od prípadu k prípadu líšia, no násilné správanie má svoju typickú dynamiku – cyklus, ktorý sa opakuje a strieda sa v ňom niekoľko fáz násillia aj relatívneho pokoja. Vzniká „začarovaný kruh“, z ktorého je ťažké sa vymaniť a môže to trvať veľmi dlho.

## **Narastanie napätia**

Vo vzťahu narastá napätie, napríklad kvôli tomu, že žena má odlišný názor a svoj nesúhlas aj prejavuje. Partner hodnotí „vhodnosť“ a „nevhodnosť“ ženinho správania a kritizuje ju: vyhľadáva zámienky na agresívne správanie. Môže byť rozčúlený, podráždený, žiarlivý. Žena sa v tejto fáze snaží byť úslužná, starostlivá, snaží sa násilníkovi vyhovieť a vyhnúť sa tak otvorenému útoku. Frekvencia a intenzita rôznych incidentov sa stupňuje.

## **Výbuch - akútny útok**

Nahromadené napätie prerastie do priameho útoku. Ten však nemusí byť priamo fyzický. Môže to byť akákoľvek z uvedených foriem násillia, alebo ich kombinácia.

## **„Medové týždne“**

V tejto fáze muž často poskytuje žene rôzne láskavosti (darčeky, prejavy lásky a náklonnosti) alebo sľubuje, že sa už nebude správať násilne, že sa zmení. Partner sa však snaží najmä o to, aby si partnerku k sebe znovu pripútal, najmä ak žena reálne uvažuje od odchode zo vzťahu. Táto fáza je pre ženu psychicky veľmi mátuca, často nevie, ako sa má v mužovom správaní vyznať. Násilník sa v tejto fáze správa k partnerke „láskavo“ aj navonok – na verejnosti, pred známymi a pod. Vytvára si tak priestor, aby mohol spochybníť prípadnú snahu o odhalenie jeho agresívneho správania pred verejnosťou. Násilník tým ženu ešte viac izoluje, lebo jej svedectvo sa v očiach niektorých ľudí stáva nedôveryhodným. Fáza medových týždňov môže trvať relatívne dlho (aj rok), postupne však opadne (a časom aj úplne vymizne). Po tejto fáze začne v násilnom vzťahu znovu narastať napätie a cyklus sa opakuje.

Pred ďalšou fázou napätia ešte obvykle nasleduje **fáza popierania**. Násilník spáchané násilie popiera, alebo ho zľahčuje. Aj ženy majú tendenciu ospravedlňovať partnerovo správanie a jeho dôsledky, alebo predstierajú, že sa nič nestalo.

## **Cyklus násillia sa však opakuje.**

Žena aj deti zvyčajne cítia, že opäť dôjde k násilliu. Nevedia však kedy a ako, čo znamená, že neustále žijú v neistote a strachu. Postupom času sa miera a závažnosť násilného správania stupňujú, dĺžka jednotlivých fáz sa skracuje a striedajú sa rýchlejšie. V praxi to znamená, že

časový odstup medzi jednotlivými akútnymi útokmi sa tiež skracuje. Napríklad na začiatku vzťahu sa muž dopustil akútneho útoku jedenkrát za pol roka, no postupom času k útokom dochádza pravidelne jedenkrát, alebo viackrát mesačne, až nakoniec denne.

**Pri násilí, ku ktorému dochádza veľmi často (napr. každý deň) a pri obzvlášť nebezpečných formách násillia je nevyhnutná veľmi rýchla a účinná intervencia, ktorá predíde ďalšiemu závažnejšiemu násilliu, alebo vraždám žien a/alebo detí.**

## Ako súvisia rodové stereotypy a sexizmus s násilím na ženách?

Ako sme už spomenuli, **rodové stereotypy, predsudky a sexistické vzorce správania sú základnými stavebnými kameňmi rodovej nerovnosti a diskriminácie žien. Násillie na ženách (vrátane jeho hrozby) je spomedzi faktorov, ktoré udržiavajú ženy v podriadenom postavení voči mužom, jedným z najzávažnejších.**

Mnohé výskumy nám ukazujú, že rodové stereotypy, ktoré podporujú (a často aj ospravedlňujú) násillie v párových vzťahoch sú:

1. také, ktoré vytvárajú alebo utvrdzujú predstavu o mužovi (otcovi) ako „hlave rodiny“.
2. také, ktoré nabádajú ženy k tomu, aby sa identifikovali s predstavou, že sú zodpovedné za vytváranie a udržiavanie príjemnej „atmosféry rodinného krbu“ a prijali submisívne (podriadené) postavenie v rodine alebo vo vzťahu.

### **Muž ako hlava rodiny**

Násillníci sa od seba ohromne líšia. Nie je možné zostaviť niečo ako „profil páchatela“ násillia v párovom vzťahu. Napriek tomu dokážeme vystopovať určité črty, ktoré ich spájajú: všetci majú dojem, že takéto násillie je ospravedlniteľné, majú pocit, že svoju rodinu (partnerku) vlastnia. **Vykazujú mnohé patriarchálne vzorce správania.** Nie všetky takéto črty sú na prvý pohľad jasne čitateľné. Niekedy môžu pôsobiť ako sympatické, prijateľné správanie alebo postoje: ako snaha „ochraňovať“ partnerku, byť silný (nie len fyzicky), racionálny, zodpovedný, byť v rodine autoritou.

**Snaha ochraňovať** sa často objavuje na začiatku vzťahu, ktorý je neskôr násillný.

Správanie, ktoré sám páchatel vníma ako ochranu, však často hraničí s obmedzovaním a ovládaním. Často je základom alebo východiskom sociálneho násillia – snahy partnerku izolovať. Nie je ľahké identifikovať toto správanie ako nebezpečný signál, lebo môže pôsobiť príjemne a lichotivo. Hranica medzi snahou o ochranu a snahou o obmedzovanie a donucovanie je veľmi tenká.

**Snaha byť „hlavou rodiny“** je snahou partnera postaviť sa do pozície rozhodujúcej authority vo vzťahu a v rodine. Muž je ten, kto rozhoduje, žena sa má vo všetkom podriaďiť. Pokiaľ tak nespráví, má muž právo ju za to „potrestať“. Páchatelia násillia sa snažia vynútiť si poslušnosť a vnútiť iným svoju vôľu.

Na základe rodových stereotypov naša spoločnosť ešte stále toleruje agresívne správanie mužov a chlapcov. Spája mužskosť s presvedčením, že chlapci majú v sebe „od prírody“ zakódovanú neskrtnosť a prudkosť, že si „nemôžu pomôcť, sú jednoducho takí“.

Akceptovaná je aj predstava o mužovi ako o hlavnej autorite vo vzťahu k ženám a deťom. Páchatelia často ospravedlňujú svoje násilie tým, že sa snažia partnerku „zmeniť“, prevychovať, a vinu za násilie pripisujú žene – jej „nesprávne konaniu“.

### **Žena ako strážkyňa rodinného krbu**

Stereotypné obrazy „dokonalej rodiny“, aké môžeme vidieť v médiách alebo v školských šlabikároch, zobrazujú mužov a ženy v presne vymedzených rolách. Otec chodí do zamestnania, stará sa o rodinný príjem. Keď príde unavený z práce domov, s odstupom, napríklad pri čítaní novin, sleduje dianie v rodine a čaká, kým mu žena naservíruje večeru. S deťmi sa síce pohrá, ale iba vtedy, keď na to má čas a náladu. Za chod domácnosti a výchovu detí nesie primárnu zodpovednosť žena – ona (s reklamným úsmevom) varí, upratuje, perie, umýva okná. Je vždy milá, nežná, príjemná, chápavá, citlivá, odpúšťajúca. Tento stereotyp núti ženy, aby si osvojili názor, že ich hlavnou úlohou je dbať o blaho detí a partnera a obetovať sa. Predstava o „pravej žene“ sa ešte stále spája s rodinnou a domácou sférou – tam je ženino skutočné miesto a priestor pre jej seberealizáciu. Výsledkom je aj predstava, že ženy nesú osobnú a výlučnú zodpovednosť za atmosféru v rodine. Preto ženy, ktoré zažívajú doma násilie, často vinia samé seba aj za partnerovo správanie. Vnímajú ho ako dôsledok svojej „neschopnosti“ vytvárať harmonický vzťah. A často ich z toho viní aj ich okolie.

Vyhnúť sa akceptovaniu týchto stereotypov nie je ľahké. Je však nevyhnutné tieto škodlivé predstavy rozpoznávať a narušovať ich. Presvedčenie o tom, že vo vzťahu „muž-žena“ je muž tým, kto má viac autority, a teda aj moci rozhodovať o osude iných členov a členiek rodiny, zatiaľ čo žena sa musí ako „slabšie“ či „nežné pohlavie“ jeho moci podriaďovať, vytvára veľmi závažnú mocenskú nerovnováhu. Táto nerovnosť je hlavnou príčinou násillia v párových vzťahoch.

**Narušanie rodových stereotypov, odmietanie sexizmu a úsilie o rodovú rovnosť vo všetkých oblastiach nášho života je zároveň bojom proti násilliu páchanému na ženách.**

## **Mýty a fakty o násillí páchanom na ženách v párových vzťahoch**

Zo skúsenosti vieme, že s problémom násillia páchaného na ženách v párových vzťahoch sa ešte stále spája veľa rôznych mýtov a predsudkov. Existuje obrovský rozpor medzi faktami (ako je napríklad rozsah problému, jeho príčiny a pozadie) a názormi na túto tému. Rozšírené mýty a predsudky nedovoľujú ženám, ktoré zažívajú násillie, hovoriť o svojej situácii. Zabraňujú aj tomu, aby ženy dostali adekvátnu pomoc. Mylné predstavy o tom, čo je násillie a aké sú jeho príčiny, vytvárajú atmosféru, v ktorej ženy hľadajú vinu vo svojom správaní a neodvažujú sa vyjsť so svojím problémom na verejnosť.

Nižšie uvádzame niekoľko bežne rozšírených mýtov:

**Mýtus: Násillie sa vyskytuje iba v „problémových“ rodinách.**

**Násillie môže postihnúť každú ženu nezávisle od príslušnosti k sociálnej vrstve,**

**kultúre a náboženstvu a nezávisle od veku.** Dojem, že násillie sa týka len „problémových“ rodín, vzniká preto, že v niektorých skupinách spoločnosti sa násillie utajuje väčšmi ako v iných. Pre ženy z tých skupín, kde sa o zážitkoch s násillím „neslušší“ rozprávať, je preto ešte ťažšie hľadať a získať pomoc.

**Mýtus: Násilie v rodine je súkromná záležitosť, štát by sa do toho nemal miešať.** Keď sa žena rozhodne, že požiada niekoho o pomoc, rozhoduje sa zároveň, že sa jej problém stáva verejnou záležitosťou. **Násilné činy sú podľa našich zákonov trestné bez ohľadu na to, či sú páchané v rodine, alebo mimo nej.**

**Mýtus: Ženy si len vymýšľajú, aby získali byt, alebo výhody pri rozvođe.** Skutočnosť je taká, že skryté násilie pri násilných činoch v rodine vysoko prevyšuje nahlásené prípady. Je oveľa pravdepodobnejšie, že násilie nikto nezverejní a neoznámí. **Ženy násilie obvykle nezveličujú, skôr ho utajujú alebo bagatelizujú.**

**Mýtus: Ženy asi chcú byť týrané, inak by predsa násilníka opustili.** **Ženy, ktoré zažívajú násilie, skúšajú všetko možné, aby sa mu vyhli.** Chcú, aby násilie prestalo, často si však zároveň želajú, aby im vydržal aj vzťah či manželstvo. Pomoc mimo rodiny väčšinou hľadajú až vtedy, keď zlyhajú všetky iné možnosti. Pre mnohé ženy nie je jednoduché od násilníka odísť – niekedy im to nedovoľuje finančná alebo bytová situácia (nemajú prístup k vlastným peniazom a nemajú kam odísť), niekedy sa boja, že keď násilníka opustia, jeho agresivitu to ešte zvýši a spoločne s deťmi budú v ohrození života.

**Mýtus: Ženy „provokujú“ násilie, alebo si ho nejakým spôsobom „zaslúžia“.** **Takýto postoj legitimizuje páchanie násillia v určitých situáciách, vlnu za násilie pripisuje obetiam a mužov páchajúcich násillie zbavuje zodpovednosti.** Za „provokáciu“ býva často označené už to, že žena príde o niečo neskôr z práce, má na niečo vlastný názor, navštívi svoju priateľku, alebo si dovolí muža kritizovať. Muži často vnímajú ako provokáciu správanie, ktoré sami u seba považujú za samozrejmé.

**Mýtus: Ženy si samy vyberajú partnerov, ktorí ich týrajú.** **Žiadna žena nechce, aby ju niekto bil, znásilňoval, alebo zavraždil.** Na začiatku vzťahu tyrani obvykle násilie nepoužívajú. Násilné správanie sa začne objavovať až po určitom období spolužitia. Skryté formy násillia sa často spájajú s pozitívnym postojom k tradičným rodovým stereotypom, takže nie je ľahké presne stanoviť hranicu, za ktorou sa začína ovládanie, útlak a zneužívanie moci. Z „rytierskeho ochrancu“ sa nepozorovane stáva tyran, šialená zaľúbenosť sa mení na šialenú žiarlivosť.

**Mýtus: Muži týrajú ženy, pretože sami v detstve zažili násillie.** Mnohí muži, ktorí páchajú násillie, sami v detstve násillie zažívali. Osobné skúsenosti s násillím sú istým „rizikovým“ faktorom, ktorý môže viesť k tomu, že sa človek správa násillnícky. **Automaticky to však neznamená, že bludný kruh násillia nemôže byť prerušený.** Negatívne skúsenosti z detstva môžu viesť aj k mimoriadne odmietavému postojovi voči násilliu. Zážitky z detstva majú teda rôzne následky. Niekedy síce môžu správanie vysvetliť, ale nikdy ho nemôžu ospravedlniť.

**Mýtus: Základnou príčinou mužského násillia je alkoholizmus.** Muži, ktorí týrajú svoje ženy, páchajú násillie vtedy, keď sú opití, ale aj vtedy, keď sú triezvi. Alkohol nie je príčinou násillia, je iba jeho stimulátorom. Stav opitosti využívajú násillnícki muži ako argument, aby nemuseli prevziať zodpovednosť za svoje činy.

**Mýtus: To nie je násillie, tí dvaja sa len „háďajú“.** **Medzi háďkou a násillím je podstatný rozdiel:** o háďke hovoríme, keď ide o konflikt dvoch osôb, ktoré sú približne rovnako mocné. Zväčša ide o konflikt, pri ktorom sa každá

zo zúčastnených strán pokúša presadiť svoje záujmy či názory. **Ak je však vo vzťahu mocenská nerovnováha – ak má jedna strana viac možností a moci konať z pozície sily** (jedna osoba je fyzicky silnejšia, ozbrojená, alebo disponuje financiami), vzniká nebezpečenstvo, že silnejšia strana zneužije svoju prevahu na presadenie svojich záujmov. Vtedy sa hádka mení na násilie. **Konflikt môže vyústiť aj do pozitívneho, pre obe strany prospešného riešenia, násilie upevňuje páchatelovu kontrolu a moc.**

*Mýtus:* **Muži týrajú ženy preto, lebo nedokážu vyjadriť svoje city iným spôsobom.**

Násilné činy v domácom prostredí sa vo všeobecnosti považujú za čisto emocionálne reakcie – muž jednoducho niekedy „vybuchne“, lebo vraj nevie svoje pocity inak spracovať. Tento argument prehliada skutočnosť, že sú situácie, keď sa aj človek, ktorý sa vo svojej rodine správa násilnicky, dokáže ovládať. Muži ani v stave silného emocionálneho rozrušenia, napríklad v hneve, väčšinou neudrú svojho šéfa, svoju ženu však často áno.

**Násilie muži používajú cielene na presadenie vlastných záujmov tam, kde stále prevláda viera, že muži majú právo používať silu a získavať mocenskú prevahu.**

#### **Fakty o násilí**

- Žiadna žena nechce byť týraná.
- Žiadna žena nechce, aby v partnerskom vzťahu zažívala bitku či iné násilie, alebo aby ju partner znásilnil či proti jej vôli sexuálne vykorisťoval.
- Násilie môže zažiť ktorákoľvek zo žien nezávisle od príslušnosti k sociálnej vrstve, kultúre, náboženstvu a veku.
- Násilie je vec verejná.
- Žiadna nehoda či hádka nie je dôvodom na použitie násillia a ani ho neospravedlňuje.
- Ženy často utajujú, že zažívajú násilie.
- Násilie zažité v detstve neospravedlňuje používanie násillia v dospelosti.
- **Žena za násilné správanie muža nie je zodpovedná.**
- **Za násilie je zodpovedný ten, kto ho pácha.**

# Ako komunikovať so ženou zažívajúcou násilie

Pri práci v komunite, ale aj pri bežných každodenných kontaktoch, sa nám môže stať, že stretne ženu, ktorá zažíva násilie. Je to téma veľmi bolestivá, preto je potrebné, aby sme s takouto ženou komunikovali veľmi citlivo a empaticky.

## Tu uvádzame niekoľko zásad, ako postupovať <sup>7</sup>:

- Rozhovor so ženou vedte v bezpečnom prostredí. Hovorte iba s ňou, samostatne, bez prítomnosti iných osôb. Nájdite si tiché miesto, ktoré žene zaručí súkromie.
- Ubezpečte ženu, že informácie, ktoré vám prezradí, sú dôverné. V prípade, že dôvernosť neviete zabezpečiť, povedzte jej to.
- Nepochybňujte to, čo žena prežila.
- Nepochybňujte jej osobné rozhodnutia – majte na pamäti, že ženy zažívajúce násilie dokážu odhadnúť, ako sa majú v násilníckom vzťahu správať, aby minimalizovali nebezpečenstvo, ktoré hrozí im a ich deťom. Ženy žijúce v násilníckom vzťahu majú vytvorené vlastné mechanizmy ochrany. Preto nikdy netreba odporúčať ženám zažívajúcim násilie, aby okamžite zmenili svoje správanie k násilníkovi.
- Rozhovor vedte tak, aby žena nemala pocit, že ju vypočúvate.
- Ak žena nie je pripravená riešiť situáciu, netlačte na ňu. Nenúťte ju, aby rozprávala viac, ako je momentálne ochotná a schopná.
- Poskytnite žene kontakty na organizácie, na ktoré sa môže obrátiť a ktoré jej sprostredkujú kvalifikovanú odbornú pomoc.

Akým vetám sa treba vyhnúť pri rozhovore:

„Ja na Vašom mieste...“ Nikdy presne neviete, v akej situácii sa žena nachádza, preto jej „neraďte“, čo by mala robiť.

„Nevyprovokovali ste ho?“ Nik nemá právo správať sa k inému človeka násilne.

**Nepýtajte sa „Prečo?“ Presúvate tým zodpovednosť za násilie na ženu, a nepriamo ju obviňujete, že mohla urobiť viac, ako doteraz spravila.**

Príkladom takýchto otázok môže byť:

„Prečo s ním zostávate?“ alebo „Prečo neodídete?“

Niekedy žena od násilníka nemôže odísť.

„Prečo sa k nemu vraciate?“ Mnoho žien verí, že násilník sa zmení. V rámci cyklu násilia – fázy „medových týždňov“ – si ženy vytvárajú ilúziu šťastného vzťahu.

7 Spracované podľa [www.zenavtiesni.sk](http://www.zenavtiesni.sk)



### **Na koho sa môžu obrátiť ženy zažívajúce násilie:**

**Poradňa - Národná linka pomoci** pre ženy, ktoré sú ohrozené násilím alebo ho zažívajú.

**Bezplatná nonstop linka 0800 212 212**

Národná linka pre ženy je dôverným a bezpečným priestorom.

Kontakt cez email: [linkaprezeny@ivpr.gov.sk](mailto:linkaprezeny@ivpr.gov.sk)

<https://www.facebook.com/linkaprezeny/>,

<https://www.zastavmenasilie.gov.sk/>

Zoznam ďalších organizácií:

<https://alianciazien.wordpress.com/nasilie/>

Právna pomoc:

<http://advokatinavasejstrane.sk/>

Ďalšie dôležité telefónne čísla:

[https://alianciazien.wordpress.com/2024/01/31/](https://alianciazien.wordpress.com/2024/01/31/dolezite-telefonne-cisla/)

[dolezite-telefonne-cisla/](https://alianciazien.wordpress.com/2024/01/31/dolezite-telefonne-cisla/)

# Zdroje, z ktorých sme pri príprave tejto brožúrky čerpali:

[http://www.ruzovymodrysvet.sk/sk/hlavne-menu/citaren/ruzovy-a-modry-svet-\(cd-rom\)/monika-bosa:-preco-zeny-zazivaju-nasilie/materialy/myty-a-fakty-o-nasili-na-zenach](http://www.ruzovymodrysvet.sk/sk/hlavne-menu/citaren/ruzovy-a-modry-svet-(cd-rom)/monika-bosa:-preco-zeny-zazivaju-nasilie/materialy/myty-a-fakty-o-nasili-na-zenach)

[http://www.ruzovymodrysvet.sk/sk/hlavne-menu/citaren/ruzovy-a-modry-svet-\(cd-rom\)/monika-bosa:-preco-zeny-zazivaju-nasilie/casti-kapitoly/stereotypy-spojene-s-romantickym-vztahom?no=505#h3](http://www.ruzovymodrysvet.sk/sk/hlavne-menu/citaren/ruzovy-a-modry-svet-(cd-rom)/monika-bosa:-preco-zeny-zazivaju-nasilie/casti-kapitoly/stereotypy-spojene-s-romantickym-vztahom?no=505#h3)

<http://www.ruzovymodrysvet.sk/sk/hlavne-menu/citaren/knihy/zena-nie-je-tovar/obsah>

<https://www.gender.gov.sk/zastavmenasilie>

[https://www.academia.edu/448290/Rodovo\\_Citlivá\\_Výchova](https://www.academia.edu/448290/Rodovo_Citlivá_Výchova)

<https://www.fenestra.sk/hladam-informacie/>

<https://alianciazien.wordpress.com/nasilie/>

[www.zenavtiesni.sk](http://www.zenavtiesni.sk)

<https://moznostvolby.sk/>



Publikácia vznikla v rámci projektu „Emancipované rómske ženy bojujú proti diskriminácii“, ktorý bol podporený z Nórskeho fondu a štátneho rozpočtu Slovenskej republiky.

Ak sa chcete dozvedieť viac o programoch a projektoch financovaných z Nórskeho grantov na Slovensku, navštívte stránku [www.norwaygrants.sk](http://www.norwaygrants.sk).

Ďalšie informácie o projekte nájdete na stránke [roots.utopia.sk](http://roots.utopia.sk).

Spoločným úsilím k zelenej, konkurencieschopnej a inkluzívnej Európe.

