

## **Leták RCS o stalkingu (prenasledovaní)**

Škótska linka pomoci pre obeť znásilnenia ponúka prostredníctvom telefónu a e-mailu podporu a informácie na začiatku vzniku problému a v krízových situáciách každému od 13 rokov, kto čelil sexuálnemu násiliu, bez ohľadu na to, kedy alebo ako sa to stalo. Linka je bezplatná a dôverná. Linka pomoci pomáha tým, ktorí sa stali obeťami stalkingu a môže vás taktiež skontaktovať s miestnymi krízovými centrami pre obeť znásilnenia alebo iným službami, ktoré vám poskytnú ďalšiu podporu. Pre nepočujúcich alebo sluchovo postihnutých ponúkame službu minicom, a ak vaším rodným jazykom nie je angličtina, dokážeme zabezpečiť aj tlmočenie.

## **Čo je stalking?**

Stalking je neželané, koncentrované správanie, ktoré vykonáva jedna osoba alebo viac osôb, voči druhej osobe, čím u nej vyvoláva pocit strachu a znepokojenia. Stalking nie je jednorazový incident, ale séria incidentov tvoriaca priebeh konania a môže obsahovať niektoré z nasledujúcich krokov:

- Sledovanie/pozorovanie
- Zdržiavanie sa pred domom, školou, prácou alebo akýmkoľvek miestom, ktoré prenasledovaná osoba pravidelne navštevuje
- Slovné napádanie alebo ponižovanie osoby na verejnosti
- Neželaný, nevyžiadaný alebo výhražný kontakt, vrátane telefonických hovorov, listov, textových správ alebo e-mailov
- Posielanie neželaných/nevyžiadaných darov
- Vyhrážanie sa osobe, členom jej/jeho rodiny, priateľom alebo domácim zvieratám
- Publikovanie materiálov alebo komentárov, napríklad v online prostredí
- Poškodenie majetku
- Fyzický a/alebo sexuálny útok

Útoky samé o sebe nemusia byť ohrozujúce alebo urážlivé, no ich zmysel a kontext môže mať špecifický alebo skrytý význam a ich účelom je znepokojiť a vyvolať pocit strachu.

Stalker iba zriedka využívajú jeden typ „stalkingového“ správania sa, často ich kombinujú. Nie je neobvyklé, že stalkerom pomáhajú iní ľudia, či už vedome alebo nie.

Stalking je vo svojej podstate rodový zločin, páchaný mužmi na ženách, no môže postihnúť kohokoľvek a môže ho páchať ktokoľvek. Stalking môže robiť niekto, koho poznáte, môže to byť súčasť prebiehajúceho domáceho alebo sexuálneho násillia, alebo to môže byť osoba, ktorú ani nepoznate. Niekedy môžu byť cieľom vyhrážania deti, rodina alebo iní ľudia okolo vás.

Vaša bezpečnosť je prvoradá v akejkoľvek situácii.

## **Vplyv**

Absencia násillia pri stalkingu neznamená, že vám nezasahuje do života. Život so stalkingom môže byť neobyčajne desivý a môže mať na vás hlboký vplyv.

Prenasledovanie vo vás môže zanechať pocit osamelosti a izolácie. Ak stalker nie je násilný alebo vás priamo neohrozuje, môže sa stať, že ostatní nebudú vaše obavy brať vážne, alebo si budú myslieť, že reagujete prehnane. Neignorujte svoje obavy a verte svojim inštinktom. Získajte potrebnú podporu od tých, ktorí vaše obavy berú vážne.

Nie je neobvyklé, že prenasledovaná osoba zažíva pocit úzkosti, depresie, je precitlivená, bojí sa ísť von, zostať doma, zdvihnúť telefón alebo sa bojí, čo jej môže prísť poštou. A všetky tieto pocity môžu pretrvávajúť aj po ukončení prenasledovania.

Je dôležité si uvedomiť, že stalking má podobný vplyv ako iné formy sexuálneho násillia... Jeho vplyv sa môže prejaviť ako:

- Záchvaty úzkosti, nervozity a paniky
- Depresie
- Uchýlenie sa k liekom kvôli vplyvu stalkingu na psychiku
- Neschopnosť spať
- Strach/vydesenie
- Problémy s prijímaním potravy
- Agorafóbia (chorobný strach z pobytu v otvorenom priestore)
- Nočné mory
- Sebaublížovanie
- Myšlienky na samovraždu, pokusy o samovraždu alebo samovražda
- Neschopnosť dôverovať iným
- Zhoršenie fyzického zdravia v dôsledku psychických alebo sexuálnych útokov
- Posttraumatická stresová porucha

Každý reaguje inak. Dôležité však je, aby ste dostali potrebnú pomoc a podporu, ktorú si zaslúžite.

## **Zákon**

13. decembra 2010 nadobudol v Škótsku platnosť nový trestný čin - Stalking v paragrafe 39 Zákona trestného súdництва a licencií (Škótsko) 2010.

Zákon uvádza, že osoba sa dopustí trestného činu stalkingu v prípade, že „sa zapojí do priebehu konania (dva alebo viac incidentov), o ktorom vie, alebo by mala vedieť, že by za každých okolností mohla u inej osoby vyvolať pocit strachu alebo znepokojenie“.

Právne predpisy uvádzajú dlhý zoznam najčastejších typov správania sa pri stalkingu; vyššie uvedený zoznam neobsahuje všetky. Zákon rozpoznáva ako

stalking „konanie, ktoré by rozumne zmýšľajúci človek mohol pokladať za konanie, ktoré vyvoláva pocit strachu a znepokojenie“

Ak sa obvinenie zo stalkingu nedá dokázať na súde paragrafom 39, môže sa to brať ako alternatívny trestný čin „zастrašovania a hrubého správania“.

### **Ako vám zákon môže pomôcť**

Ak vám hrozí bezprostredné nebezpečenstvo, volajte 999

Ak vás niekto prenasleduje, môžete sa báť, že po podniknutí právnych krokov sa páchatelovo správanie bude stupňovať. Ignorovaním stalkingu sa však dlhšie vystavujete nebezpečenstvu. Oboznámte príslušníkov polície s akýmikoľvek obavami a oni vám budú vedieť poradiť ohľadom ďalších opatrení, ktoré môžete urobiť na zvýšenie svojej bezpečnosti doma aj mimo domu.

Páchatel'a môžete nahlásiť na políciu alebo môžete požiadať o oficiálny zákaz na civilnom súde. Oficiálny zákaz je civilné nariadenie, o ktoré sa žiada na súde prostredníctvom právneho zástupcu. Pred podniknutým takýchto krokov možno budete chcieť radu a podporu.

Ak chcete kontaktovať políciu, choďte na miestnu policajnú stanicu, alebo si dohodnite schôdzku zavolaním na iné ako tiesňové číslo. Aby ste na nič nezabudli, môžete si spísať udalosti vo forme denníka a všetky vaše otázky.

Ak do toho nechcete zapojiť políciu, môžete sa kvôli zakazu obťažovania alebo oficiálnemu zakazu obrátiť na civilný súd, ktorý dá páchatel'ovi zákaz vás kontaktovať alebo sa k vám priblížiť. Porušenie zakazu obťažovania je trestný čin, čo znamená, že polícia môže páchatel'a po porušení nariadenia ihneď zatknúť. Vždy požiadajte súd, aby do oficiálneho zakazu zahrnul „oprávnenie na zatknutie“, ktoré polícii umožní zatknúť páchatel'a, ak poruší podmienky oficiálneho zakazu.

Ak nemáte právneho zástupcu, môžete sa obrátiť na miestne krízové centrum pre obeť znásilnenia alebo na organizáciu Women's Aid, ktoré vám mohli odporučiť niekoho, kto to urobí za vás.

Ak páchatel'a zatknú a následne prepustia na kauciu, môžete sa s políciou porozprávať o stanovených podmienkach kaucie. V podmienkach kaucie sa môže výslovne uviesť, že páchatel' vás nesmie kontaktovať, nesmie sa k vám priblížiť alebo ísť na určité miesta, ako je váš dom alebo práca. Porušenie podmienok kaucie je trestným činom, preto by ste mali mali kontaktovať políciu, ak sa tak stane.

Existuje celý rad možností, ako môže súd pri prejednávaní prípadu rozhodnúť. Počas tohto procesu máte k dispozícii našu podporu. V závislosti od dôkazov môže páchatel' dostať trest odňatia slobody a vám môže byť poskytnutá ochrana zákazom obťažovania. Dôležité je, aby ste vedeli, že sú

tu ľudia, ktorí vás podporujú, bez ohľadu na výsledok.

### **Dôkazy**

- Je dôležité, aby ste sa prenasledovanie pokúsili dokumentovať a zhromaždili o ňom dôkazy.
- Ako dôkaz môže byť záznam komunikácie, napríklad telefonických rozhovorov, vrátane tichých hovorov, kópie správ, listov a e-mailov, snímok obrazoviek webových stránok alebo chatových konverzácií.
- Aj obscénne materiály doručené poštou môžu byť pre políciu dôležité, keďže stalker mohol spáchať trestný čin podľa paragrafu 85 Zákona o poštových službách 2000.
- Ak ste sa už obrátili na políciu a dostali ste list, balík alebo zásielku, o ktorých viete, že sú od stalkera, mali by ste ich, pokiaľ možno neotvorené, vložiť do plastového vrečka a ukázať polícii. Takto sa na obsahu najlepšie zachovávajú možné odtlačky prstov, kožné bunky atď.
- Je dôležité písať si denník a zaznamenávať všetky incidenty, o ktorých si myslíte, že majú súvislosť so stalkingom, vrátane tichých hovorov.
- Uistite sa, že si značíte podrobnosti ako čas, dátum, miesto, osnova incidentu, kto čo urobil, ako to na vás vplývalo a podrobné údaje o všetkých prípadných svedkoch.
- Dôkazy v podobe fotografií alebo videí môžu byť užitočné, no pred odfotografovaním vášho stalkera sa poraďte s políciou, aby ste si boli istý/á, že neporušujete zákon.
- Pri predložení dôkazov príslušníkom polície ich požiadajte, aby incidenty brali ako celok, pozerali sa na ne ako na priebeh konania a neposudzovali každý incident zvlášť.

### **Bezpečnosť**

- Snažte sa nereagovať na stalkera a vyhýbať sa mu.

To môže byť veľmi ťažké, ak vás kontaktuje telefónom, pretože ho možno budete chcieť požiadať, aby vás nechal na pokoji, alebo mu budete chcieť vysvetliť, ako jeho správanie vplýva na vás a vašu rodinu. No on si z akejkoľvek komunikácie s vami vezme iba to, že od vás môže dostať odpoveď - keď zavolá, zdvihnete to a budete sa s ním rozprávať. Ďalšie spôsoby, ako sa k tomu postaviť:

- Môžete si zaobstarať záznamník, ktorý bude filtrovať všetky hovory, a tak sa vaša rodina a priatelia, ktorým dôverujete, dozvedia, čo práve robíte. Takto môžete odpovedať iba na tie správy, na ktoré chcete. Mali by ste sa snažiť viesť si záznamy o všetkých urážlivých správach, aby ste ich mohli posunúť polícii, ak ste sa ju rozhodli kontaktovať.
- BT (British Telecom) má na obťažovanie telefonickými hovormi zavedenú svoju stratégiu, o ktorej sa môžete dozvedieť viac, keď im

zavoláte alebo navštívite ich webovú stránku. Ak máte iného poskytovateľa telefónnych služieb, kontaktujte ho, aby vám poskytol informácie, ako vám môže pomôcť.

- Môžete požiadať svojho poskytovateľa telefónnej linky o zmenu telefónneho čísla a ubezpečte sa, že vaše nové telefónne číslo nie je uvedené v telefónnom zozname.
- Ak sa na to budete cítiť, povedzte o obťažovaní aj svojim susedom, kolegom a nadriadeným. Môžu vám pomôcť pri zbieraní dôkazov alebo so zavedením ďalších bezpečnostných opatrení.
- Zvážte zaobstaranie osobného alarmu a pozmenenie každodennej rutiny, napr. zvolte inú trasu pri ceste do a z práce.
- Naplánujte si voľnočasové aktivity s inými ľuďmi.
- Zistite si, kde je najbližšie bezpečné miesto, napr. policajná stanica, supermarket otvorený 24 hodín alebo nemocnica s ochrankou.
- Predovšetkým však verte svojim inštinktom.

### **Kyber bezpečnosť**

- Obmedzte množstvo informácií, ktoré o sebe uvádzate na sociálnych sieťach a skontrolujte si nastavenia ochrany osobných údajov, aby ste sa ujistili, že nezdieľajte viac informácií, ako chcete.
- Často si meňte heslá a nepoužívajte rovnaké heslo na všetky webové stránky, ku ktorým máte prístup.
- Dajte si skontrolovať počítač kvôli malware (škodlivému) softvéru a key-logging softvéru (presné zapamätanie stlačených kláves).
- Podrobnejšie informácie o digitálnom stalkingu a zlepšení kyber ochrany nájdete na [www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk)

Viac informácií o stalkingu nájdete aj na:

[www.scotlandagainststalking.com](http://www.scotlandagainststalking.com)

[www.stalkinghelpline.org](http://www.stalkinghelpline.org)

---

Ak ste sa vy alebo niekto iný, koho poznáte, stali obeťou akejkoľvek formy sexuálneho násillia, bez ohľadu na to, kedy sa to stalo, zavolajte nám, prosím, na bezplatnú a dôvernú Škótsku linku pomoci pre obeť znásillenia **08088 01 03 02** alebo nás kontaktujte e-mailom na

[support@rapecrisisscotland.org.uk](mailto:support@rapecrisisscotland.org.uk)

Vyškolené pracovníčky sú tu pre vás, aby vám poskytli podporu a informácie a oboznámili vás, na koho sa môžete obrátiť vo svojom okolí.

### **Miestne krízové centrá pre obeť znásillenia**

Aberdeen Rape & Abuse Support: 01224 620 772

Stalking Leaflet – Slovak

Argyll & Bute Rape Crisis Centre: women- 0800 121 46 85 men- 0800 032 0399

Central Scotland Rape & Sexual Abuse Centre: 01786 471 771

Dumfries & Galloway: 01387 253 113

Dundee Women's Rape & Sexual Abuse Centre: 01382 201 291

East Ayrshire Rape Counselling & Resource Centre: 01563 541 769

Edinburgh Women's Rape & Sexual Abuse Centre: 0131 556 9437

Fife Rape & Sexual Assault Centre: 01592 642 336

Glasgow Rape Crisis Centre: 0141 552 3200

Lanarkshire Rape Crisis Centre: 01698 527 003

Rape & Sexual Abuse Centre Perth & Kinross: 01738 630 965

Scottish Borders Rape Crisis Centre: 0800 054 2445

Western Isles Rape Crisis Centre: 01851 709 965