# Podstránka 3 – Odišla som

## HERO sekcia

„Odišli ste. Ale on to stále neskončil.“

Podpora pri zvládaní post-separačného násilia, súdnych konaní a návratu k sebe.

➡️ [Chcem späť pokoj a slobodu]

## Odišli ste, ale stále cítite jeho kontrolu?

Fyzicky ste preč, no psychicky vás stále drží v moci. Manipuluje cez správy, deti, súdy alebo iné kanály. Cítite frustráciu, únavu, hnev — chcete konečne nájsť pokoj a vnútornú slobodu. Nie ste v tom sama.

## Príbeh klientky

„Keď som odišla, myslela som si, že konečne dýcham. Lenže on neskončil. Denne mi písal desiatky správ, vyhrážal sa, že mi vezme deti a že mi zničí život. Na súdoch pôsobil ako dokonalý otec a ja som vyzerala hystericky. Bola som unavená a cítila som sa, akoby ma mal stále v moci.“ — Petra

## Nie je to vaša vina

Ak vás partner po odchode naďalej kontroluje alebo manipuluje, má to názov. Ide o post-separačné násilie - a existujú overené stratégie, ktoré dokážu jeho tlak zastaviť. My vám pomôžeme nájsť bezpečný, praktický plán a vnútorný pokoj.

## Ako vám môžeme pomôcť

- Komunikačné stratégie — ukážeme vám, ako reagovať na manipulácie bez straty dôstojnosti.

- Právne možnosti ochrany — vysvetlíme vám postupy pri výživnom, starostlivosti o deti a návrhoch na súd.

- Bezpečnostné kroky — poradíme, ako minimalizovať riziká pri komunikácii či stretnutiach s ex-partnerom.

- Podpora pri uzdravení — psychologické vedenie k posilneniu sebavedomia a k spracovaniu traumy.

\*Tieto témy rozoberáme detailne počas konzultácie, kde vám pomôžeme vytvoriť plán presne pre vašu situáciu.\*

## Čo môžete urobiť hneď teraz

1. Otestujte, či ide o post-separačné násilie.

➡️ [Urobiť test]

1. Stiahnite si Krízovú komunikačnú pomôcku: Ako presne odpovedať manipulátorovi bez straty nervov a dôstojnosti.

Nájdete v nej okamžite použiteľné frázy a postupy.

➡️ [Stiahnuť komunikačnú pomôcku]

1. Praktický sprievodca po odchode: legálne riešenia bez otvoreného konfliktu  
    **Naučte** sa, ako obmedziť zásahy ex do vášho života bez zbytočných konfliktov a Získajte **Právne tipy, ktoré fungujú**

➡️ [Stiahnuť právne tipy]

1. **Profesionálna podpora**  
   Ak naďalej cítite kontrolu a tlak od bývalého partnera, využite konzultáciu so psychologičkou alebo právničkou.  
   Konzultácia je financovaná z Fondu Solidarity Nezlomné a vedú ju odborníčky s dlhoročnou praxou. Počet miest je obmedzený.

➡️ **[Zarezervovať konzultáciu]**

## Čo sa stane po rezervácii

- Kontaktujeme vás bezpečným spôsobom do 24 hodín.  
- V rezervačnom formulári môžete označiť, či je bezpečné prijímať hovory — ponúkame e-mail alebo chat.  
- Vaše údaje sú dôverné a používame ich len pre účely podpory.  
- Ak ste v bezprostrednom nebezpečenstve, volajte tiesňové číslo 112/158.

## Slová žien, ktoré to zažili

„**Odišla som, ale nočná mora pokračovala.** Neustále telefonáty, vyhrážky a hádzanie viny na mňa. Bývalý partner odmietal platiť výživné. Bola som zúfalá. Pani Daniela (právnička) mi pomohla rýchlo podať návrh na súd a sprevádzala ma celým procesom úpravy starostlivosti o deti. A pani Lucia (psychologička) ma podporovala, aby som zvládla stres a tlak v ktorom som bola. Napriek tomu, že som od ex odišla sama, stále ma prenasledovali výčitky svedomia a tlak či som sa rozhodla spávne. Lucia mi vysvetlovala čo sa so mnou deje a celé to do seba zapadalo a vďaka jej až zázračným technikám, ktoré sme spolu robili sa mi podarilo emocionálne odpútať. Bolo úžasné cítiť, že niekto stojí pri mne a rozumie, čím prechádzam. Tím Nezlomné je úžasný, spájajú právnu istotu s psychologickou podporou. Bez nich by som to nezvládla."

“ — Aneta

## Záver — podporný odkaz

Možno ste unavená a máte pocit, že tunel ešte nekončí. Pamätajte, že aj tento tunel má svoj koniec — a na jeho konci je svetlo. Nemusíte k nemu ísť sama. Sme pripravené stáť pri vás, sprevádzať vás a vytvoriť bezpečný, konkrétny plán na získanie pokoja a slobody.

➡️ [Chcem späť pokoj a slobodu]