# Podstránka 1 – Som vo vzťahu

## HERO sekcia

„Začína sa to nenápadne. Až kým nezistíte, že žijete v strachu.“

Podpora pre ženy, ktoré tušia, že ich vzťah nie je bezpečný.

➡️ [Chcem zistiť, čo sa so mnou deje]

## Cítite, že vo vašom vzťahu niečo nie je v poriadku, ale ešte neviete, čo s tým?

Možno si kladiete otázky:

„Nepreháňam to?“

„Nie som ja problém?“

„Možno keby som sa viac snažila, bolo by to lepšie…“

Nie, nepreháňate. Ak si tieto otázky kladiete, nie ste sama. Takto sa cíti väčšina žien, ktoré žijú v toxickom vzťahu.

## Príbeh klientky

Monika nám do telefónu povedala:

„Niekedy mám pocit, že chodím po špičkách.  
Stačí maličkosť a on sa rozzúri.  
Mám pocit, akoby som čakala od neho pochvalu. No on ma zhadzuje. Aj pred deťmi.  
Neviem, či som ja tá zlá, alebo on. Len viem, že toto už nie je v poriadku…“

## Empatický most

Možno ešte neviete, či to, čo zažívate, je forma násilia. Ale niečo vo vás hovorí, že „toto nie je láska“.

Chápeme vás. Mnohé ženy prechádzajú podobnou fázou – hľadajú odpovede, pochybujú a veľmi potrebujú cítiť bezpečie.

U nás získate priestor porozumieť svojej situácii. Bez nátlaku a bez súdenia.

**Ako vám môžeme pomôcť**

**Jasnosť a pomenovanie situácie** — pomôžeme vám rozoznať, či ide o toxický vzťah alebo násilie, a ukážeme signály, na ktoré si dať pozor.

**Bezpečné prvé kroky** — poradíme, čo môžete urobiť hneď teraz, aby ste si ochránili seba a deti.

**Podpora pri rozhodovaní** — vedenie, ktoré vám dodá istotu a vnútornú silu.

**Právne informácie** — základný prehľad možností, ktoré máte k dispozícii.

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

## Vaše prvé bezpečné kroky

### Urobte prvý krok – test

Zistite, či ide o násilie, toxický vzťah alebo narcistické správanie.

➡️ [Chcem urobiť test]

### Prihláste sa na e-mail kurz

7-dňový sprievodca Cesta von: Pravda o toxických vzťahoch – aby ste jasne videli, čo je ešte zdravé a čo už nie.

➡️ [Chcem e-mail kurz]

1. **Potrebujete hovoriť s odborníčkou?**  
   Vďaka **Solidárnemu fondu** môžete využiť konzultáciu so psychologičkou alebo právničkou. Konzultácie vedú odborníčky s dlhoročnou praxou a sú financované z fondu – preto je počet miest limitovaný.

➡️ **[Rezervovať konzultáciu]**

## Slová žien, ktoré to zažili

Žiadna žena by si nemala niesť toto bremeno sama. Tu sú skutočné slová žien, ktoré prešli tým, čo možno teraz prežívate vy – a našli cestu k väčšej sile, jasnosti a slobode.

„Keď som si urobila test, potvrdilo sa mi to, čo som vnútri tušila – žijem s násilníkom. Prihlásila som sa na 7-dňový kurz Cesta von a pomohlo mi to pochopiť základné veci – čo je ešte zdravé a čo už nie, prečo je to celé také ťažké a čo môžem podniknúť, keď budem pripravená. Dalo mi to jasnosť, že nemusím na to byť sama. Cítim sa silnejšia a viac pripravená urobiť ďalšie kroky.“

„Pani psychologička Lucia a pani právnička Danka mi otvorili oči. Uľavilo sa mi, keď som zistila, že nie som precitlivená ani blázon, ale manipulovaná zo strany partnera. Nikto predtým mi akoby neveril, tak som neverila ani sebe. Bolo ťažké tomu uveriť a zneisťovalo ma aj najbližšie okolie. Dnes som pevnejšia a viem, aké mám právne možnosti.“ – Monika, 29 rokov

Možno teraz cítite strach alebo zmätok. Ale aj keď je cesta pred vami náročná, nie ste na nej sama.  
Na konci tunela je vždy svetlo – a my sme tu, aby sme vám pomohli k nemu dôjsť krok za krokom.

Nemusíte všetko riešiť naraz. Začnite tým, čo Vám najviac vyhovuje: urobte si test, získajte viac informácií tým, že sa prihlásite sa na e-kurz alebo požiadajte o konzultáciu.

➡️ [Chcem urobiť prvý krok]