Ne každá žena svou zkušenost sdílí.
Každá si ale zaslouží péči, ve které se cítí bezpečně.

Trauma-informovaná péče

(nejen) o ženy se zkušeností se sexuálním násilím

ZÁKLADY BEZPEČNÉ PÉČE

1. **Informujte předem**
   Vysvětlujte, co se bude dít a poskytujte informace o tom, proč se jaké vyšetření dělá. Podporujte ženu v informovaném rozhodnutí.
2. **Žádejte souhlas**
   I u rutinních úkonů, opakovaně.
3. **Umožňujte volbu**
   Umožňujte ženě co nejvíce volit tempo vyšetření, polohu, přítomnost doprovodu.
4. **Ptejte se**
   nepředpokládejte automaticky.
5. **Vraťte kontrolu**
   Podporujte ženin pocit kontroly nad situací a možnost rozhodování o svém těle. Podpořte ženu v přijetí vlastní zodpovědnosti za důsledky rozhodnutí.
6. **Nehodnoťte**
   Nikdy nezlehčujte nebo negativně nekomentujte události z anamnézy, ani to, jakým způsobem žena aktuální vyšetření prožívá.
7. **Komunikujte klidně, jasně, s respektem**

Užitečné fráze

„Nyní vám popíšu, jak bude vyšetření probíhat a co budu dělat.“

„Co by vám teď pomohlo cítit se bezpečněji?“

„Budu vám průběžně popisovat, co dělám.“

„Určitě mi říkejte, kdyby vám něco bylo nepříjemné.“

„Můžete mi to dát najevo i jinak, třeba zvednout ruku…“

„Kdykoliv můžeme zastavit.“

„Je pro vás v pořádku, když teď začnu vyšetření?“

„Vidím, že vám teď asi není dobře, mám přestat?“

„Je něco, co teď potřebujete?“

Akutní silná reakce se může projevit jako:

- pláč,
- zamrznutí – žena působí lhostejně, odtažitě,
- panika – zrychlený dech, třes, hlasové projevy,
- agrese – žena se brání vyšetření,
- disociace – nepřítomný pohled, pocit nereálnosti.

Co můžete dělat:

- **STOP**: zastavte úkon.
- **ČAS**: dopřejte prostor, nespěchejte.
- **POJMENUJTE**: „Vidím, že je to pro vás teď náročné.“
- **VRAŤTE KONTROLU**: „Co by vám teď pomohlo?“
- **NABÍDNĚTE** pauzu nebo změnu postupu.

Spolufinancováno Evropskou unií

proFem

proFem – centrum pro oběti domácího a sexuálního násilí, o. p. s.
2026
profem.cz