

SEBEVĚDOMÁ SEBEOBRANA PRO LIDI SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM ANEB JAK NEBÝT SNADNÝM CÍLEM

Násilí jako společenský problém

Násilí je obrovským společenským problémem a zároveň zdravotním problémem. Každá třetí žena a každé páté dítě v průběhu života zažije násilí. Násilí na seniorech či osobách se zdravotním postižením je rovněž obrovským problémem, ale je ve společnosti velmi málo studováno a statisticky podchyceno. A v důsledku pandemie násilí přibývá. Odborníci mluví o tzv. pandemii ve stínu. Násilí narůstá nejen v domácnostech, ale i ve veřejném prostoru, ve velkých městech se nyní mluví o narůstajícím násilí například v hromadné dopravě. Zatímco často máme obavy z neznámých úchylů, kteří na nás vyskočí zpoza keře, více než 80% násilí pochází od osob nám blízkých a tudíž známých.

Jsem první certifikovanou lektorkou konceptu Sebevědomé sebeobrany v České republice. Sebevědomá sebeobrana pracuje se silnými stránkami jednotlivce, klade důraz na prevenci a intuici, a je tak vhodná i pro lidi s určitými typy zdravotního postižení či pro seniory. Naučit se bránit opravdu může každý, jen s ohledem na svoje schopnosti na to půjde každý jinak. A následně pocit sebevědomí neboli

vědomí sebe sama hraje důležitou roli, když čelíte agresorovi. Cílem Sebevědomé sebeobrany není dlouhodobě a opakovaně trápit účastníky nějakými precizními kopy a chvaty, ale dodat jim sebevědomí a techniku tak, aby byli pokud možno schopni nebezpečným situacím předcházet, účinně se bránit a získat tak čas na přivolání pomoci.

Pokud se při napadení bráníte, máte více než 80procentní šanci, že uspějete. Útočník většinou totiž hledá snadný cíl. V článku si proto projdeme některé tipy a doporučení, které vám pomohou agresii čelit.

Přístup Sebevědomé sebeobrany je založený na pěti základních pilířích, které mohou být reakcí na hrozící nebezpečí. Při nebezpečí nám často hrozí stav takzvaného zamrznutí, kdy nevíme, jak reagovat. Stojíme jako opaření. Neumíme ze sebe vydat hlásek. Kurzy sebevědomé sebeobrany učí účastnice a účastníky různé typy reakcí rozdělených do pěti možných okruhů: Mysli, zakřič, utíkej, bojuj a sdílej.

Jak je možné těchto pět pilířů aplikovat v případě lidí se zdravotním postižením?

Lidé se zdravotním postižením mohou představovat snadný cíl, protože jsou zranitelnější. Sebevědomá sebeobrana se snaží každého povzbudit ke schopnosti bránit se. Každý jedinec ovšem má své silné stránky někde jinde.

Princip první – myslí

Do tohoto principu patří veškerá prevence a strategie. Tento bod zdůrazňuji i pro osoby pečující či osoby, které lidem s postižením pomáhají, například v oblasti soběstačnosti. Pokud plánuji cestu, dopředu přemýšlím, kde jsou nějaké konkrétní záchytné body, kde případně mohu požádat o pomoc. Ulice, kde funguje veřejné osvětlení. Veřejná místa, kde jsou kamerové systémy. Banky či velké obchody, které mají většinou ochranku u vchodu. V pozdních hodinách potom večerky. Naučte se důvěřovat intuici. Pokud se vám něco nebo někdo nezdá, pak se vás mozek



snaží upozornit na nebezpečí. Nesnažte se logicky tyto varovné signály zahnat. Naopak. Prevence je nejlepší obranou. Tip pro nevidomé či lidi se zrakovým postižením – neschovávejte bílou hůl, i když se cítíte v bezpečí. Tato pomůcka může být i signálem zvýšené pozornosti pro ostatní. Když jsem doprovázela svého nevidomého kamaráda, málem nás přejel na přechodu (!) nepozorný řidič. Nedošlo mu, že prostě zaklesnutí do sebe na poslední chvíli neuskočíme. A hůl může v případě potřeby sloužit i jako obranná pomůcka.

Princi druhý – zakřič

Nejde jen o křičení, ale o použití důrazného hlasu celkově. Pokud se vám něco nelíbí, nastavte si hranice. Hned. Ohradte se. Dodržujte princip vykání. Lidem okolo tak bude jasné, že nejde o konflikt mezi známými a pravděpodobněji zasáhnou. Většina útoků začíná tzv. minirozhovorem, dotyčný něco požaduje a zjišťuje, jak máte nastavené hranice. Ne, nemusíte sdělovat v potměšlé ulici náhodnému kolemjdoucímu, kolik je hodin, ani odpovídat na otázky, kam jdete. Často lidé s postižením jsou v dobré víře „vláčení“ nebo „smýkáni“ ostatními. Řekněte nahlas, jakou formu pomoci požadujete. Nebojte se nahlas popsat situaci, která vám není příjemná. Např. prosím, nedotýkejte se mě, zvládnou nastoupit sám, nebo popište, jak si konkrétní pomoc představujete. „Můžete mě dovést k výtahu?“ Agresor se často snaží využít momentu překvapení, proto je důležité mít připravenou konkrétní větu, např. nesahejte na mě.

Princip třetí – uteč

Bitva, která nenastala, je bitva vítězná. Pod heslem „uteč“ není myšlen pouze fyzický útěk, ale cílem je zaměřit se na deeskalaci konfliktu. V případě vyhrocené situace opustit místnost, získat čas a využít schopnost „vymluvit se“.



Princip čtvrtý – bojuj

V rámci sebevědomé sebeobranu se snažíme aplikovat princip, který využívá naše silné části těla a útočí na slabé části těla protivníka. Za silné, odolné části těla používáme spodní hranu dlaně, lokty či kolena. Za slabé části těla protivníka potom obličej, ohryzek na krku, oblast rozkroku, kolena či holeně. Máte slabší ruce? Naučte se kop do holeně. Máte slabší nohy? Využijte úder spodní hrany dlaně směřující doprostřed obličeje. Pokud vám chce někdo ublížit, musí jít blíž. Buďte připraveni a udeřte vsí silou na obličej. Nebo naopak do dolní části těla. Kopnutí do holeně bývá bolestivé i pro zdravého člověka. Mimochodem, organizace v zahraničí nabízí specializované kurzy pro osoby na invalidním vozíku. Právě invalidní vozík nebo hole mohou představovat účinné zbraně, zejména v kombinaci s využitím hlasu.

Princip pátý – sdílej

V případě napadení či útoku najděte důvěryhodnou osobu, které se budete moc svěřit. V naší společnosti je bohužel tzv. victim blaming neboli obviňování oběti velmi časté, vyberte si svého důvěrníka nebo důvěrnici opravdu dobře. Velká část napadení či zneužívání

bývá neoznámena. V současné době jsou k dispozici linky bezpečí a konkrétní organizace na pomoc obětem násilí. S jejich výběrem a oslovením vám mohou pomoci právě přátelé. Městská policie se podněty opravdu zabývá. Pokud jste byli terčem obtěžování, neváhejte to nahlásit.

Jak výuka Sebevědomé sebeobranu probíhá?

Ideálně ve dvou půldenních blocích s odstupem mezi nimi, protože cvičení intuice a obranné reflexy je nutné rozvíjet dlouhodobě. Lekce samy o sobě nejsou fyzicky náročné, jsou zaměřené na posílení intuice, reflexů, komunikačních schopností i aktivní sebeobranu. V současné době lze k osvětě využít i financování prostřednictvím krajských grantů.

Pokud máte zájem o ukázkovou lekci nebo projektovou spolupráci ohledně Sebevědomé sebeobranu, neváhejte mě kontaktovat. Chcete se stát instruktorem či instruktorkou? V květnu 2022 bude v České republice probíhat výcvik nových instruktorů. Předchozí zkušenost s bojovými sporty či bojovým umění není nutná. ■