

ЯК ДІЯТИ У СИТУАЦІЇ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА, АБО ЙОГО ЗАГРОЗИ?

Якщо Ви зазнаєте домашнього насильства або у вашій сім'ї існує загроза його вчинення, підготуйте особистий план безпеки, який допоможе вам у критичній ситуації. Продумайте свої дії у випадку домашнього насильства. Розкажіть про насильство тим, кому ви довіряєте (друзям, родичам). Знайдіть таке місце, куди ви змогли б піти у разі небезпеки.

Ваші заходи безпеки можуть бути такими:

- Зробіть та заховайте у надійному місці запасні ключі від дому/квартири або машини так, щоб у разі небезпеки ви могли швидко вийти та дістатися безпечного місця.
- У надійному та завжди доступному для вас місці заховайте певну суму грошей, важливі номери телефонів, паспорт, необхідні папери (документи дітей, свідоцтва, що підтверджують право володіння майном, медичні картки тощо), а також необхідний одяг та ліки.
- Якщо починається сварка, яка може закінчитися фізичним насильством, спробуйте перейти у приміщення, яке можна легко покинути. Намагайтеся триматися ближче до виходу. Уникайте суперечок у кімнатах, де є гострі та різучі предмети.
- Домовтеся зі своїми сусідами, щоб вони викликали поліцію, якщо почують шум і крики з Вашого дому/квартири. Коли приїде поліція, спробуйте максимально заспокоїтися та чітко викласти ситуацію, напишіть заяву.
- Заздалегідь домовтеся з друзями або родичами про можливість надання вам тимчасового притулку в разі небезпеки. Важливо, щоб це були ті люди, які зможуть вас захистити і у яких кривдник одразу не знайде вас.
- Заздалегідь дізнайтеся телефони місцевих служб, які зможуть надати вам необхідну підтримку (кризовий центр, притулок для жінок, соціальна служба, телефон довіри тощо).

Як поводитися у ситуації домашнього насильства, щоб мінімізувати негативні наслідки:

- У жодному разі не з'ясовуйте стосунки з кривдником, який перебуває у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння.
- У жодному випадку не відповідайте агресією на агресію.
- Не починайте кричати чи плакати. Говоріть із кривдником чітко. Спробуйте заспокоїтися самі та дайте час заспокоїтися кривднику (вийдіть в іншу кімнату, на вулицю тощо).
- Лише тоді, коли Ваш партнер заспокоївся та готовий адекватно спілкуватися, обговоріть ситуацію. У розмові використовуйте «Я-висловлювання» (говоріть про свої почуття та відчуття, не звинувачуйте та не докоряйте, пропонуйте вихід із ситуації: «Я відчуваюся збентежено, коли ти поводишся таким чином», «Давай ми спробуємо у таких ситуаціях діяти ось так...»).

Пам'ятайте: є організації та спеціалісти, які готові вам допомогти, коли ваші життя та здоров'я у небезпеці!

КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ?

- Правоохоронні органи (поліція).** Ви можете викликати поліцію за телефоном **102** або звернутися особисто до райвідділу та написати заяву. Правоохоронці можуть, зокрема, винести кривднику терміновий заборонний припис, надати пораду щодо подальших дій та наявних надавачів послуг, а також скерувати вас (разом із дітьми) до забезпеченого притулку для постраждалих осіб.
- Медичні установи.** Якщо ви зазнали фізичного чи сексуального насильства, зверніться до лікаря для отримання медичної допомоги та документування у медичній картці ознак того, що з вами трапилося. Надалі це допоможе Вам притягнути кривдника до відповідальності, якщо Ви звернетесь до правоохоронних органів.
- Центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.** У центрі соціальних служб ви зможете отримати необхідні юридичні, психологічні, соціальні послуги та консультації. Якщо через загрозу насильства вам немає де жити, вам можуть допомогти вирішити питання з тимчасовим місцем перебування (наприклад, скерують до притулку для постраждалих від домашнього насильства).
- Уповноважена особа (координаторам) з питань запобігання та протидії насильству.** Тут приймуть вашу заяву про вчинення у Вашій сім'ї насильства, залучать відповідні органи та скерують вас для отримання необхідної допомоги.
- Служба у справах дітей.** Якщо у Вашій сім'ї є діти, вони так само або страждають від насильства, або є його свідками. Відповідна служба втрутиться у ситуацію та захистить права дітей.
- Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги.** Фахівці мобільної бригади зможуть надати вам первинну телефонну консультацію, за потреби - виїхати для очного спілкування у зручне для вас місце, а також скерувати і відвезти до притулку для постраждалих осіб, якщо виникає така необхідність. Усі контакти мобільних бригад за посиланням: www.rozirvykolo.org
- Громадські та релігійні організації.** У кожному регіоні є громадські та релігійні організації, що надають юридичні та психологічні консультації особам, які зазнають домашнього насильства.

Ви можете зателефонувати на Національну «гарячу лінію» з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації за номерами:

0 800 500 335 (зі стаціонарного) або **116 123** (з мобільного) (безкоштовно, цілодобово, анонімно: телефонів будь-яких операторів) для отримання консультацій юриста або психолога, а також інформації щодо закладів, до яких Ви можете звернутися по допомогу за місцем проживання.

У разі отримання вчасної кваліфікованої допомоги, ви можете змінити стосунки у родині на краще, зробити їх гармонійними, зберегти здоров'я та життя членів вашої сім'ї. Тому **не зволікайте, робіть впевнені кроки до позитивних змін.** Щасливе майбутнє вашої родини знаходиться у ваших руках!



Більше корисної інформації:
rozirvykolo.org



НАСИЛЬСТВО – ЦЕ СМІТТЯ, ЯКЕ ТРЕБА ВІНОСИТИ З ДОМУ!

Домашнє насильство – це фізичне, психологічне, сексуальне та економічне приниження, залякування, утиски з метою здійснення постійного контролю однієї людиною над іншою.

Це поширена проблема в усьому світі серед усіх верств населення.

У **90%** випадків найбільше від домашнього насильства страждають жінки та діти.



ПРОЯВИ РІЗНИХ ВИДІВ НАСИЛЬСТВА:

У сім'ї одночасно можуть зустрічатися **декілька видів** домашнього насильства, і воно може зачіпати всіх членів родини.



Фізичне насильство:

- ляпаси;
- потиличники;
- кусання;
- удушення;
- припікання;
- штовхання;
- примус пити або їсти те, що шкодить здоров'ю (зокрема алкоголь, наркотики);
- побиття;
- використання вогнепальної зброї або погрози зброєю.



Сексуальне насильство:

- примус до статевих контактів у небажаній ситуації або в небажаний час;
- зґвалтування;
- примус до небажаних форм статевих контактів;
- примус до спостереження за статевим контактом кривдника з іншими;
- підглядання;
- залучення до порно-індустрії чи секс-бізнесу.

Домашнє насильство – це **НЕ** внутрішньосімейна справа чи особливості родинного спілкування. Це протиправні дії, яким немає виправдання та **про які не можна мовчати!** В Україні існують закони, які захищають Вас від насильства.

Одним із основних таких законів є Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству». Відповідно до цього Закону, людина має право на ефективний захист від домашнього насильства та отримання необхідної допомоги.



Психологічне насильство:

- словесні образи, крики;
- приниження, безпідставна критика;
- залякування, погрози;
- шантажування, переслідування;
- ізоляція;
- прийняття одним членом сім'ї рішень, які не обговорюються;
- нав'ювання почуття провини, невпевненості;
- заборона бачитися/спілкуватися із рідними чи близькими людьми.



Економічне насильство:

- обмеження у доступі до власних коштів;
- утиски свободи використання коштів;
- позбавлення житла, їжі, одягу та іншого майна чи коштів, на які людина має законне право;
- заборона навчатися або обирати місце роботи (працювати).

МІФИ ПРО ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО

Міфи – це поширені хибні уявлення, які заважають попередженню і подоланню домашнього насильства.

● Міф 1. Домашнє насильство існує лише у «неблагополучних» сім'ях.

Реальність: Домашнє насильство не має ні соціальних, ні національних меж. Воно може трапитися будь з ким. Найчастіше основою домашнього насильства є бажання одного члена сім'ї контролювати іншого.

● Міф 2. Чоловіки, які агресивно виявляють ревності щодо своїх жінок (обмежують свободу, коло спілкування, встановлюють суворі правила в сім'ї), таким чином демонструють свою любов до них.

Реальність: Ревнощі, в першу чергу, є проявом невпевненості партнера у собі або ж виявом почуття власності («жінка – моя, і я маю право контролювати її»). Дехто може вважати, що сварки, конфлікти та ревнощі бувають у більшості стосунків і є нормою взаємин. *Це не так.*

● Міф 3. Домашнє насильство існує лише у «неблагополучних» сім'ях.

Реальність: Статеві контакти мають відбуватися за згодою обох партнерів, бути прийнятними та бажаними для обох. Якщо статевий контакт відбувається з примусу, в небажаній формі, партнер залякує, принижує чи ображає – це сексуальне насильство. Це злочин, якому немає місця у стосунках між людьми (і не важливо, одружені вони чи ні). Також сексуальне насильство включає втягнення в порно-індустрію, секс-бізнес тощо.

● Міф 4. Жінка сама провокує насильство.

Реальність: Багато жінок, які зазнали насильства, вважають себе винними у тому, що сталося. Кривдники також можуть перекладати свою провину на жінку або на обставини, виправдовуючись, мовляв, «вона мене сама спровокувала...». Через такі переконання багато жінок роками не звертаються за допомогою, що погіршує ситуацію та може призвести до важких психологічних наслідків. Насильство однієї людини щодо іншої – це протиправні дії, яким немає

виправдання. Людину, яка вчиняє насильство, не треба жаліти або виправдовувати («він не міг інакше»), адже будь-яку ситуацію можна вирішити без насильства.

Міф 5. Треба почекати, і все зміниться – буде добре, як колись.

Реальність: Багато жінок вірять, що насильство в їхній сім'ї – це прикрий випадок, що чоловік зміниться – просто має пройти час... треба дати йому «ще один шанс». Тим більше, що кривдник може вибачитися, дарувати подарунки та вкотре запевняти у тому, що «це» більше не повториться. Але, на жаль, насильство відбувається знову і знову. Природа насильства циклічна. Це значить, що з часом ситуація лише погіршиться. Отже, без звернення жінки та її партнера за кваліфікованою допомогою розірвати цикл насильства дуже складно.

Міф 6. Дітям потрібен батько, навіть якщо він агресивний. «Залишаюся тільки заради дітей».

Реальність: Діти, які зазнають насильства або бачать насильство в сім'ї, страждають набагато більше за тих, хто зростає з одним із люблячих батьків у гармонійних стосунках та родинному спокої. Діти, які є свідками насильства між батьками чи близькими родичами, навіть якщо фізично уникають його, страждають душевно. Це негативно впливає на їхній емоційний стан, взаємовідносини з однолітками, навчання. Існує ризик того, що вони повторять приклад батьків у дорослому житті.

Звільнення від міфів – перший крок до покращення стосунків із партнером.

ЯК ДІЗНАТИСЯ, ЧИ ПІДДАЄТЕСЯ ВИ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ?

Спробуйте дати відповіді **«так»** чи **«ні»** на декілька запитань, які стосуються Ваших взаємин у сім'ї:

так ні

- ● Ваш партнер **кепкує або зневажає** людей, яких Ви любите?
- ● Чи **забороняє** Вам партнер **спілкуватися** із друзями або рідними?
- ● Чи мусите Ви **отримати дозвіл** партнера на вибір свого одягу, рішення, судження?
- ● Чи **контролює** партнер те, як Ви витрачаєте зароблені Вами кошти?
- ● Чи **запевняє** Вас партнер у тому, що він мудріший, розумніший, **знає краще**, ніж Ви? Запевняє як поводитися у тій чи іншій ситуації?
- ● Чи відчуваєте Ви **психологічну залежність** від бажань або настроїв Вашого партнера (наприклад, на Вас впливає його поганий настрій, Ви часто підлаштовуєтеся під його бажання)?
- ● Чи було таке, що Ваш партнер завдавав Вам **фізичного болю** (штовхав, давав ляпаса, бив предметами чи рукою/ногою)?
- ● Чи **примушував** Вас партнер до небажаного для Вас **статевого контакту**?
- ● Чи Ваш партнер **контролює** Вашу домашню **працю** (прибирання, куховаріння, прання тощо), не беручи у цьому участі та роблячи при цьому неприємні критичні зауваження?
- ● Чи **обмежує/забороняє** Вам партнер **навчатися**, працювати, займатися улюбленою справою (хоббі)?
- ● Чи **погрожує** партнер під час сварок піти від Вас, розлучитися з Вами?
- ● Чи Ваш партнер **підвищує голос**, демонструє погрозу через вираз обличчя та поставу, щоб налякати Вас або показати, що він **втрачає контроль** над собою?
- ● Чи демонструє партнер **байдужість**, нарікає або висміює Вас, коли Ви плачете, хвилюєтеся або просите його підтримки?
- ● Чи було так, що діти або інші родичі **втручалися у вашу сварку**, побоюючись за її наслідки для Вас?

Якщо на більшість запитань зі списку Ви відповіли **«так»**, існує велика вірогідність того, що Ви страждаєте від домашнього насильства.

Але **ВИХІД Є З БУДЬ-ЯКОЇ СИТУАЦІЇ**. Важливо вчасно усвідомити проблему, оцінити її можливі наслідки та звернутися за кваліфікованою допомогою!