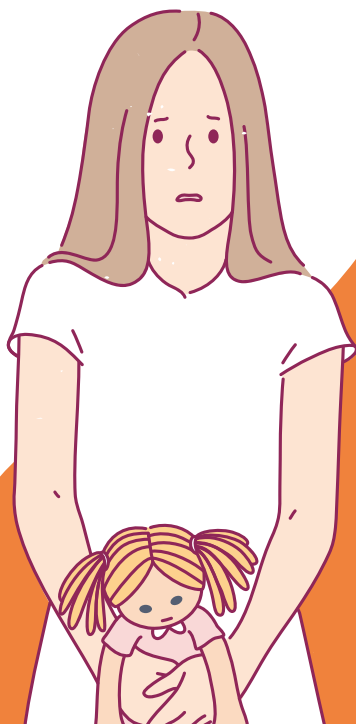




# ПРО ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО ПРОСТИМИ СЛОВАМИ



## 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, що заборонятиме йому наблизитися до вас і вашої оселі. Поліцейські також можуть дати вам пораду щодо подальших дій і наявних надавачів послуг, а також скерувати вас (разом з дітьми) до безпечного притулку для постраждалих осіб.

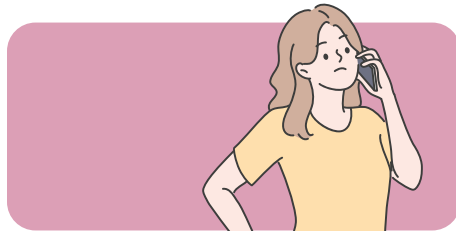
### Гарячі лінії для постраждалих від домашнього насильства

- **Урядова гаряча лінія з питань запобігання та протидії домашньому насильству – 1547** (з мобільного або стаціонарного). Інформаційна консультація, психологічна підтримка, реєстрація відповідного звернення до державних органів. Цілодобово і безплатно.

- **Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства – 116 123** (з мобільного) або **0 800 500 335** (зі стаціонарного). Цілодобово, безплатно, анонімно. Інформаційна, соціально-психологічна та юридична підтримка.

### Медичні установи

Якщо ви зазнали фізичного чи сексуального насильства, зверніться до лікаря для отримання медичної допомоги та документування ознак того, що з вами трапилось. Надалі це допоможе вам притягнути кривдника до відповідальності, якщо ви звернетесь до правоохоронних органів.



### Уповноважена особа / координатор(-ка) з питань запобігання та протидії насильству

Тут приймуть заяву про вчинення насильства, залучать відповідні органи та скерують вас для отримання необхідної допомоги.

### 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 безпечного перебування (наприклад, скерують до притулку для постраждалих від домашнього насильства).

### Служба у справах дітей

Якщо у вашій сім'ї є діти, вони можуть отримати глибоку психологічну травму від досвіду насильства, спрямованого як проти них, так й інших членів сім'ї. Служба у справах дітей надасть кваліфіковану допомогу та захистить права дітей.

### Громадські організації

У кожному регіоні є громадські та релігійні організації, що надають юридичні та психологічні консультації особам, які зазнають домашнього насильства.

## 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.

1. Продумайте свої дії у випадку домашнього насильства.
2. Розкажіть про насильство тим, кому ви довіряєте (друзям, родичам).
3. 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 будинку/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 і 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 ріжучі предмети.

- Домовтеся зі своїми сусідами, щоб вони викликали поліцію, якщо почують шум і крики з вашого будинку/квартири. Коли приїде поліція, спробуйте максимально заспокоїтися та чітко викласти ситуацію, напишіть заяву про вчинене щодо вас чи ваших дітей насильство.
- 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 та 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...»).

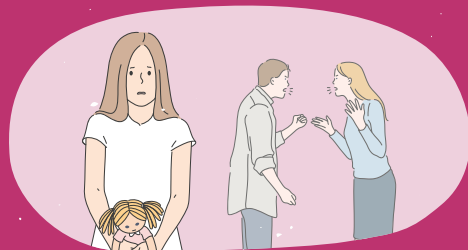
**Пам'ятайте: є організації та спеціалісти, які готові вам допомогти, коли ваше життя та здоров'я у небезпеці!**

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

## ПРОЯВИ РІЗНИХ ВИДІВ НАСИЛЬСТВА:

### 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



### Психологічне насильство:

- Словесні образи, крики
- Приниження, безпідставна критика
- Залякування, погрози
- Шантажування, переслідування
- Ізоляція
- Прийняття одним членом сім'ї рішень, які не обговорюються
- Навіювання почуття провини, невпевненості
- Заборона бачитися або спілкуватися з рідними чи близькими людьми

## 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 порноіндустрії чи секс-бізнесу



## 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 працювати



**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 з 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.**



# МІФИ – ЦЕ ПОШИРЕНІ ХИБНІ УЯВЛЕННЯ, ЯКІ ЗАВАЖАЮТЬ ЗАПОБІГАННЮ 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:** Ревності, 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 ревності бувають у більшості стосунків і є нормою взаємин. Це не так.

Варто пам'ятати, що обмеження волі, тотальний контроль, агресія – це прояви насильства.

## Міф 3. У шлюбі не буває сексуального насильства.

**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 порноіндустрію, 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 перекидати свою провину на жінку або на обставини, виправдовуючись, мовляв, «вона мене сама спровокувала...». Через такі переконання багато жінок роками не звертаються по допомогу, 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. Для них насильство у стосунках стає поведінковою нормою. Існує ризик того, що вони повторять приклад батьків у дорослому житті.

**Звільнення від міфів – перший крок до покращення стосунків з партнером.**



## ЯК ДІЗНАТИСЯ, ЧИ ПІДДАЄТЕСЯ ВИ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ?

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

1. Чи ваш партнер кепкує або зневажає людей, яких ви любите?
2. Чи забороняє вам партнер спілкуватися з друзями, або рідними?
3. Чи ви можете сказати, що ваш партнер вас часто ображає, критикує, принижує?
4. Чи мусите ви отримати дозвіл партнера на вибір свого одягу, рішення, судження?
5. Чи контролює партнер те, як ви витрачаєте зароблені вами кошти?
6. Чи запевняє вас партнер у тому, що він мудріший, розумніший, знає краще, ніж ви, як поводитися у тій чи іншій ситуації?
7. Чи відчуваєте ви психологічну залежність від бажань або настроїв вашого партнера (наприклад, на вас впливає його поганий настрій, ви часто підлаштовуєтеся під його бажання)?
8. Чи було таке, що ваш партнер завдавав вам фізичного болю (штовхав, давав ляпаса, бив предметами чи рукою/ногою)?
9. Чи примушував вас партнер до небажаного для вас статевого контакту?

10. Чи ваш партнер контролює вашу домашню працю (прибирання, куховаріння, прання тощо), не беручи у цьому участі та роблячи при цьому неприємні критичні зауваження?
11. Чи обмежує/забороняє вам партнер навчатися, працювати, займатися улюбленою справою (хоббі)?
12. Чи погрожує партнер під час сварок піти від вас, розлучитися з вами?
13. Чи ваш партнер підвищує голос, демонструє погрозу через вираз обличчя та поставу, щоб налякати вас або показати, що він втрачає контроль над собою?
14. Чи демонструє партнер байдужість, нарікає або висміює вас, коли ви плачете, хвилюєтеся або просите його підтримки?
15. 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 ймовірність того, що ви страждаете від домашнього насильства.**

**Але вихід є з будь-якої ситуації. Важливо вчасно усвідомити проблему, оцінити її можливі наслідки та звернутися за кваліфікованою допомогою!**

### **Спільні риси кривдників:**

- заперечує існування або мінімізує серйозність насильства та його вплив на постраждалих та інших членів сім'ї;
- сприймає постраждалу особу як власність або сексуальний об'єкт;
- має низьку самооцінку і відчуває себе нереалізованим, хоча може поводитися гордовито;
- звинувачує у своїх насильницьких діях зовнішні обставини – стрес, поведінка партнера, «поганий день», алкоголь, наркотики чи інші фактори;
- може бути приємним і чарівним між періодами насильства і часто може складати враження «приємної особи» для оточуючих.





## ЦЕ ВСЕ ЩЕ ДОМАШНЕ НАСИЛЬСТВО, ЯКЩО...

- випадки фізичного насильства здаються незначними в порівнянні з тими, про які ви читали, бачили по телебаченню або чули; як говорять інші люди. Не існує «кращої» або «гіршої» форми фізичного насильства;
- інциденти фізичного насильства траплялися лише один-два рази у стосунках. Дослідження показують, що якщо ваш партнер один раз вас вдарив, цілком ймовірно, що він продовжить;
- фізичні напади припинилися, коли ви стали пасивними і відмовилися від свого права висловлюватись, вільно пересуватися, спілкуватися з друзями/рідними або приймати рішення. Це не перемога, якщо вам доводиться відмовитися від власного «я» заради припинення фізичного насильства;
- фізичного насильства не сталося. Багато людей зазнають психологічного чи економічного насильства. Це теж домашнє насильство, яке може бути складніше розпізнати.



## КОНТАКТИ ДОПОМОГИ:

**102** Національна поліція України

**15 47** Урядова гаряча лінія з питань запобігання та протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі. Цілодобово, безплатно.

**116 123** (з мобільного) або **0 800 500 335** (зі стаціонарного)

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства. Цілодобово, анонімно, безплатно.



[fb.com/rozirvykolo](https://fb.com/rozirvykolo)



[instagram.com/rozirvy\\_kolo](https://instagram.com/rozirvy_kolo)



[rozirvykolo.org](https://rozirvykolo.org)