



Насильство – це сміття, яке треба виносити 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.

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

Прояви різних видів насильства:

Фізичне насильство	Психологічне насильство
<ul style="list-style-type: none">• Ляпаси• Потиличники• Кусання• Удушення• Припікання• Штовхання• Примус пити або їсти те, що шкодить здоров'ю (зокрема алкоголь, наркотики...)• Побиття• ... тощо...	<ul style="list-style-type: none">• 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/спілкуватися із рідними чи близькими людьми• ... тощо...
Сексуальне насильство	Економічне насильство
<ul style="list-style-type: none">• 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• ... тощо...	<ul style="list-style-type: none">• 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)• ... тощо...

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 попередження насильства в сім'ї». Відповідно до цього Закону, людина має право на захист від домашнього насильства та отримання необхідної допомоги.

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. 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 жінку, 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 їх 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 їх 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 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 наступними:

- Зробіть та заховайте у надійному місці запасні ключі від дому/квартири або машини так, щоб у разі небезпеки Ви могли швидко вийти та дістатися до 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 ріжучі предмети.
- Домовтеся зі своїми сусідами, щоб вони викликали міліцію, якщо почують шум і крики з Вашого дому/квартири. Коли приїде міліція, 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'ятаєте, що під загрозою знаходиться Ваше здоров'я та життя.
Але є організації та спеціалісти, які готові Вам допомогти!**

Як дізнатися, чи піддаєтеся Ви домашньому насильству?

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

1. Так Ні Ваш партнер кепкує або зневажає людей, яких Ви любите?
2. Так Ні Чи забороняє Вам партнер спілкуватися із друзями або рідними?
3. Так Ні Чи Ви можете сказати, що Вас часто ображає, критикує, принижує Ваш партнер?
4. Так Ні Чи мусите Ви отримати дозвіл партнера на вибір свого одягу, рішення, судження?
5. Так Ні Чи контролює партнер те, як Ви витрачаєте зароблені Вами кошти?
6. Так Ні Чи запевняє Вас партнер у тому, що він мудріший, розумніший, знає краще, ніж Ви, як поводитися у тій чи іншій ситуації?
7. Так Ні 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. Так Ні Чи було таке, що Ваш партнер завдавав Вам фізичного болю (штовхав, давав ляпаса, бив предметами чи рукою/ногою)?
9. Так Ні Чи примушував Вас партнер до небажаного для Вас статевого контакту?
10. Так Ні Чи Ваш партнер контролює Вашу домашню працю (прибирання, куховаріння, прання тощо), не приймаючи в цьому участі та роблячи при цьому неприємні критичні зауваження?
11. Так Ні Чи обмежує/забороняє Вам партнер навчатися, працювати, займатися улюбленою справою (хоббі)?
12. Так Ні Чи погрожує партнер під час сварок піти від Вас, розлучитися з Вами?
13. Так Ні Чи Ваш партнер підвищує голос, демонструє погрозу через вираз обличчя та поставу, щоб налякати Вас або показати, що він втрачає контроль над собою?
14. Так Ні Чи демонструє партнер байдужість, нарікає або висміює Вас, коли Ви плачете, хвилюєтеся або просите його підтримки?
15. Так Ні 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 піддаєтеся домашньому насильству.

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

Куди звертатися за допомогою?

- 1. Правоохоронні органи (міліція).** Ви можете викликати міліцію за телефоном 102 або звернутися особисто до райвідділу та написати заяву. Окрім забезпечення Вашого захисту, правоохоронні органи можуть направити особу, яка вчиняє насильство, на проходження спеціальної програми, що допоможе змінити стосунки у сім'ї на краще.
- 2. Медичні установи.** Якщо Ви зазнали фізичного чи сексуального насильства, Ви маєте одразу ж звернутися до медичної установи за місцем проживання та зафіксувати фізичні ушкодження. Надалі це допоможе Вам притягнути кривдника до відповідальності, якщо Ви звернетесь до правоохоронних органів.
- 3. Управління у справах сім'ї, молоді та спорту.** Тут приймуть Вашу заяву про вчинення у Вашій сім'ї насильства та залучать відповідні органи та служби, у тому числі, за потреби, правоохоронні органи, для надання допомоги Вашій родині.
- 4. Центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.** У центрі соціальних служб Ви зможете отримати необхідні юридичні, психологічні, соціальні послуги та консультації. Вам зможуть допомогти налагодити стосунки з партнером, навчитися спілкуватися без насильства. Якщо через загрозу насильства Вам немає де жити, Вам можуть допомогти вирішити питання з тимчасовим житлом.
- 5. 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.
- 6. Кризові центри.** У таких центрах кваліфіковані психологи та юристи надають юридичну, психологічну та інші види допомоги як потерпілим від насильства, так і особам, котрі вчинили насильство (наприклад, у таких центрах можна пройти спеціальні корекційні програми, які допомагають контролювати агресивну поведінку; за допомогою можна звернутися як самостійно, так і за направленням міліції).
- 7. Громадські та релігійні організації.** У кожному регіоні є громадські та релігійні організації, що надають юридичні та психологічні консультації особам, які зазнають домашнього насильства.

Адреси та телефони цих організацій можна дізнатися у довіднику (або на Інтернет-сторінці) державної адміністрації Вашого міста, району, області.

Ви можете зателефонувати на Національну гарячу лінію з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації за номером:

0 800 500 335 або 386 (з мобільного)

(безкоштовно зі стаціонарних та мобільних телефонів будь-яких операторів по всій території України) для отримання консультацій юриста або психолога, а також інформації щодо закладів, до яких Ви можете звернутися за допомогою 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.

Насильство – це сміття, яке треба виносити з дому!