

Как поверить в свои силы



Самое важное, о чем необходимо помнить - это то, что нельзя обвинять себя

- Вы имеете право на безопасную жизнь
- Вы достойны уважения
- Вы можете изменить свою жизнь так, как Вы захотите
- Вы не одиноки – есть люди, которые готовы оказать Вам помощь и поддержать Вас

Домашнее насилие противозаконно!

Уголовное законодательство применимо к члену Вашей семьи в той же мере, как и любому человеку, совершающему насильственные действия, независимо от того, происходят ли они в общественном месте или в Вашем доме.

Изменить свою жизнь трудно, однако имея помощь, поддержку и нужную информацию гораздо легче сделать необходимый для Вас шаг.

Помните: домашнее насилие – это реальная угроза как Вашей жизни, так и жизни Ваших детей. Каждый час в России одна женщина погибает в результате насилия в семье.

Подумайте о своей безопасности в случае повторения насилия

- Расскажите о случившемся тем, кому Вы доверяете (друзьям, родственникам);
- Заранее договоритесь с друзьями или родственниками о возможности предоставления Вам временного убежища в случае опасности;
- Заранее решите, что из ценных вещей Вы возьмете с собой;
- Сделайте все возможное, чтобы обидчик не смог найти Вас;
- Если ситуация критическая, то покидайте дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи. Помните, что под угрозой находится Ваша жизнь.

Если Вам или Вашему близкому нужна помощь поддержка, позвоните по телефону:



Все звонки строго анонимны и конфиденциальны

**АНО «Кризисный центр для женщин»,
тел. 8-911-522-56-38**

**Телефон горячей линии по вопросам
домашнего насилия
8 (8172) 74-81-83 с 8.30 до 17.00
(кроме субботы и воскресенья)**

<http://www.anna-center.ru>

сайт Национального центра по предотвращению
насилия (АННА – Ассоциация «Нет насилию»)

**ЧТО
ЭТО
ТАКОЕ?**

ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ

НЕТ оправданий домашнему насилию





Подвергаюсь ли Я домашнему насилию?



Моя ли это вина?



Что же такое домашнее насилие?

Очередная пощёчина? Угрозы? Оскорбления? Унижения? Принуждения к сексуальным отношениям? Избиения?

Если всё это происходит в Вашей жизни, то

Вы живёте в ситуации домашнего насилия.

Домашнее насилие - это повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, сексуального, словесного, эмоционального и экономического оскорбления по отношению к своим близким с целью обретения над ними власти и контроля.

Домашнее насилие возможно в семейных, гетеро- и гомосексуальных партнёрских, дружеских отношениях. Чаще всего насилию подвергаются женщины, дети и пожилые люди.

Существуют различные виды домашнего насилия:

- физическое
- морально-психологическое давление
- словесное оскорбление или унижение
- угрозы
- шантаж
- контроль
- сексуальное принуждение
- изоляция
- манипулирование детьми

Да, если

- Вы боитесь своего партнёра;
- Ваш партнёр применяет физическую силу: толкает, бьёт, душит и т. п.;
- Ваш партнёр постоянно критикует за внешний вид, приготовление пищи, поведение и т. д.;
- Ваш партнёр оскорбляет или унижает Вас наедине или в присутствии других людей;
- Ваш партнёр запрещает Вам видеться с друзьями и родственниками; контролирует, как и где Вы проводите время;
- Ваш партнёр оказывает на Вас психологическое давление, угрожает Вам;
- Ваш партнёр намеренно повреждает предметы быта, уничтожает Ваши вещи и предметы, которые Вам дороги;
- Муж/партнёр заставляет Вас вступать в интимные отношения против Вашей воли или в неприемлемой для Вас форме;
- Ваш муж/партнёр полностью контролирует Ваши доходы и расходы;
- Ваш муж/партнёр шантажирует Вас разрывом отношений, если Вы не выполните его условия родить ребёнка или, наоборот, сделать аборт;
- Ваш муж/ партнёр угрожает отобрать у Вас детей;
- Ваш муж/партнёр угрожает лишить Вас совместно нажитого имущества, выписать из квартиры.

Нет, Вы не виноваты. Конфликтные ситуации могут возникать в любых взаимоотношениях. Необходимо отличать домашнее насилие от конфликта. Если в конфликтной ситуации партнёры спорят на равных, то в ситуации насилия в семье один человек постоянно контролирует или пытается контролировать и управлять поведением и чувствами другого, в результате чего подвергшийся насилию человек может получить психологические, социальные, экономические, сексуальные или физические вред, ущерб или травму. Любая форма насилия, запугивания или агрессивности неприемлема. Никто не заслуживает насилия. ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ - это не семейный конфликт, ЭТО - ПРЕСТУПЛЕНИЕ.

Что ещё надо знать о домашнем насилии?

- Насилие может произойти в любой семье, независимо от места жительства, социальной и национальной принадлежности
- Алкогольное опьянение часто используется обидчиками в качестве оправдания, однако употребление алкоголя не является причиной насильственного поведения.
- Если партнёр ударил Вас один раз, то это повторится снова.
- Со временем акты насилия совершаются всё чаще и становятся более жестокими.