



## Насильство – це сміття, яке треба виносити з дому!

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

Це поширена проблема в усьому світі і серед усіх верств населення.

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

## 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. Основою домашнього насильства дуже часто є бажання контролю одного члена сім'ї над іншими.

**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, у першу чергу, є проявом невпевненості партнера у собі або ж виявом почуття власництва («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, 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: «вона мене 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 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 означає, що з часом ситуація лише погіршиться. Отже, без звернення жінки та її партнера по кваліфіковану допомогу розірвати цикл насильства дуже складно.

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

**Реальність:** діти, які зазнають 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, стосунки з однолітками, навчання. Є великий ризик, 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

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 беручи у 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, виражає 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 за щось, 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 по кваліфіковану допомогу!*

# 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 Вам допоможе 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 (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, важливі папери (документи дітей, на власність майна, медичні картки тощо), а також необхідний одяг та ліки.
- Якщо починається сварка, яка може перерости в фізичне насильство, спробуйте перейти у приміщення, яке можна легко покинути. Намагайтесь триматися ближче до виходу. Уникайте суперечок у кімнатах, де є гострі та різучі предмети.
- Домовтеся зі своїми сусідами, щоб вони викликали міліцію, якщо почують шум і крики з Вашого дому/квартири. Коли приїде міліція, спробуйте максимально заспокоїтися, чітко викласти ситуацію, напишіть заяву.
- Заздалегідь домовтеся з друзями, родичами про можливість надання Вам тимчасового притулку у разі небезпеки. Важливо, щоб це були ті люди, у яких кривдник одразу не знайде Вас, або які зможуть вас захистити.
- 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 випадку не з'ясовуйте стосунки з кривдником, який перебуває у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння.
- У жодному випадку не відповідайте на агресію агресією.
- 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 у цій ситуації; 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!**

## Куди звертатися по допомогу?

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. Це у подальшому допоможе Вам притягти кривдника до відповідальності, якщо Ви звернетесь до правоохоронних органів.
3. **Управління у справах сім'ї, молоді та спорту.** Тут приймуть заяву про здійснення 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 можете отримати необхідні юридичні, психологічні, соціальні послуги і консультації. Вам можуть допомогти налагодити стосунки з партнером, навчитися спілкуватися без насильства. Якщо через ситуацію 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 страждають від насильства або є його свідками, Служба втрутиться у ситуацію та захистить права дитини.
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; по допомогу можна звернутися самостійно або за направленням міліції).
7. **Громадські та релігійні організації.** У кожному регіоні є громадські та релігійні організації, які надають юридичні та психологічні консультації особам, які зазнають домашнього насильства.

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

Ви можете зателефонувати безкоштовно на Національну гарячу лінію з попередження домашнього насильства за номером:

**0-800-500-335 або 386** (з мобільного)

для отримання консультацій юриста, психолога і інформації щодо закладів, до яких Ви можете звернутись за місцем проживання для звернення по допомогу.

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!**