

КУДИ ЗВЕРТАТИСЬ:

- ☎ 102 Національна поліція
- 📍 #ДійПротиНасильства (https://t.me/police_helpbot) – чат-бот Національної поліції у месенджері «Telegram»
- ☎ 1547 урядова гаряча лінія з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству (цілодобово, безкоштовно)
- ☎ 116-123 (з мобільного) 0800500335 (зі стаціонарного) Національна гаряча лінія із попередження домашнього насильства «**Ла Страда**» (цілодобово, безкоштовно, конфіденційно)
 - 🌐 lastrada_ukraine
 - 🇺🇦 ГО «Ла Страда-Україна»
 - 🌐 la-strada.org.ua
 - 🌐 la-strada.org.ua
- ☎ 0 800 213 103 гаряча лінія Координаційного центру з надання правової допомоги (цілодобово, безкоштовно)
- 📍 Non_Violence_Bot – чат-бот Координаційного центру з надання правової допомоги у месенджері «Telegram»

понеділок-четвер 09.00-18.00, п'ятниця 09.00-16.45
- ☎ 116-111 (з мобільного) 0800500225 (зі стаціонарного) – національна дитяча гаряча лінія

🌐 КОРИСНІ ВЕБ-РЕСУРСИ

msp.gov.ua Міністерство соціальної політики («Громадянам» / «Запобігання та протидія домашньому насильству та жорстокому поводженню з дітьми» / «Інші» / «Довідкові матеріали»)

legalaid.gov.ua Безоплатна правова допомога від Координаційного центру правової допомоги

itseems.tellme.com.ua Безкоштовна психологічна допомога постраждалим від домашнього насильства (платформа створена Інститутом когнітивного моделювання та БФ «Фонд Маша» Маші Єфросиніної за підтримки Товариства Червоного Хреста України)

itseems.com.ua Анонімний онлайн-щоденник (платформа створена Інститутом когнітивного моделювання та БФ «Фонд Маша» Маші Єфросиніної за підтримки Товариства Червоного Хреста України)

rozirvykolo.org веб-сайт для підтримки жертв домашнього насильства

📍 STOP ABUSE UKRAINE – спільноти у «Viber» та «Telegram», створені для підтримки жертв домашнього насильства



ВИ ПОВИННІ ЗНАТИ:

якщо щодо Вас у сім'ї чи в межах Вашого місця проживання, з боку Вашого родича, колишнього чи теперішнього подружжя чи іншої особи, яка спільно проживає (або проживала) з Вами однією сім'єю, вчиняють або погрожують вчинити...

... побиття (у т. ч. ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання), а також незаконно позбавляють волі, наносять побої, здійснюють мордування, заподіюють тілесні ушкодження різного ступеня тяжкості, залишають в небезпеці, не надають допомогу, якщо Ви перебуваєте в небезпечному для життя стані, погрожують вбити чи вчиняють інші правопорушення насильницького характеру.
при цьому Ви: постійно маєте синці, порізи, переломи, втрачені зуби, сліди від укусів, незвичних опіків і т.п., відчуваєте агресію, страх до фізичної близькості тощо – щодо Вас вчиняється

ФІЗИЧНЕ НАСИЛЬСТВО

... будь-які дії сексуального характеру БЕЗ Вашої згоди або стосовно дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини, примушують до акту сексуального характеру з третьою особою, і т.п., у тому числі вчинені стосовно дитини або в її присутності (напр.: розбещення, дитяча порнографія або проституція).
при цьому Ви: намагаєтесь уникати фізичних контактів, маєте висипи, синці, рани та ін. травми, відчуваєте біль при сечовипусканні / маєте нетримання сечі, ускладнення при ходьбі / сидінні або помічаєте те ж саме у дитини, відмічаєте, що вона знає терміни, не властиві для дітей, є надмірно піддатливою, має сліди укусів людиною тощо, це –

СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО

ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО

... словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері та ін.,
при цьому Ви: постійно побоюєтесь за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, відчуваєте емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або була завдана шкода психічному здоров'ю, то це –

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО

... умисно позбавляють життя, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишають без догляду чи піклування, перешкоджають в отриманні необхідних послуг з лікування чи реабілітації, забороняють працювати / навчатися або, навпаки, примушують до праці чи вчиняють інші правопорушення економічного характеру.
при цьому Ви: страждаєте на безсоння, маєте хворий вигляд, неохайну зовнішність, у Вас не має їжі, чистого одягу, взуття та ін., це –

ЕКОНОМІЧНЕ НАСИЛЬСТВО

ЯК ДІЯТИ:

Якщо домашнє насильство виникло **ВПЕРШЕ** (зокрема, під час карантину):

1. **Не допускайте**, щоб Вас принижували, ображали, підвищували голос, показували знаки переваги, бо це може увійти у стійку звичку і Ви непомітно для себе перетворитеся у потенційну, а згодом і в реальну жертву.

2. Якщо **рант**о виникла конфліктна ситуація:

- уникайте приміщень, де є гострі та небезпечні предмети;
- тримайтеся ближче до виходу із приміщення, намагайтеся перебувати або потрапити у приміщення, з якого легко вийти;
- зніміть з шиї аксесуари чи прикраси;
- намагайтеся уникнути конфлікту або погасити його і т.п.

3. Максимально **зафіксуйте** прояви домашнього насильства: зробіть фото синців, саден та ін. травм, повідомлень з погрозами, медичних довідок, за можливості – запишіть розмови (у т.ч. телефонні) з погрозами і т.п.

4. **Повідомте у поліцію** про факт домашнього насильства, намагайтеся подати сигнал небезпеки сусідам, близьким людям чи друзям, якщо не можете викликати поліцію самостійно.

5. Якщо Вам завдано тілесних ушкоджень, обов'язково **зверніться по медичну допомогу** та повідомте лікаря про ситуацію, за якої їх було завдано.

6. **Повідомте своїх родичів**, близьких чи друзів про Ваш стан і подальші дії.



7. **Скористайтесь своїм правом** на отримання психологічної, медичної чи правової допомоги (у тому числі правом на адвоката від держави у разі відкриття кримінального провадження проти кривдника). Пам'ятайте, що у випадку вчинення щодо Вас домашнього насильства Ви маєте право на невідкладний захист.

8. За можливості **змніть свої контактні дані**: номер телефону, адресу електронної пошти, заблокуйте будь-яку можливість встановити Ваше місцезнаходження (вимкніть геолокацію в телефоні та ін. гаджетах), тимчасово припиніть користуватися соціальними мережами, а головне – у жодному разі не відображайте в них своє місцезнаходження, знищіть будь-яку підказку для кривдника про Ваше місцезнаходження (видаліть емейли, повідомлення, сховайте блокноти, соціальну рекламу і т.п.).

Якщо домашнє насильство має **СИСТЕМАТИЧНИЙ ХАРАКТЕР** (зокрема, під час карантину):

1. У Вас **завжди повинен бути** продуманий план, як швидко покинути приміщення.

2. Забезпечте себе **копіями найважливіших документів** (паспорта, ідентифікаційного коду, свідоцтва про народження дитини і т.п.): сховайте їх або передайте родичам, друзям чи близьким людям. Найголовніше – щоб за нагоди Ви могли ними безперешкодно і швидко скористуватися.

3. **Завчасно підготуйте** речі першої необхідності, ліки, документи, ключі, гроші, запасний мобільний телефон, зарядні пристрої і т.п. Зберігайте їх у надійному і доступному для Вас місці або в особи, якій Ви довіряєте (сусідів, родичів, друзів та ін.).

4. Намагайтеся **уникати конфліктів**, не допускайте, щоб у сімейному конфлікті до Вас застосовували фізичне насильство, оскільки це завжди небезпечно для Вашого здоров'я і життя.



5. **Навчіть дітей** не втручатися у конфлікти дорослих, а у разі розгоряння такого конфлікту – викликати поліцію або дільничного офіцера. Обговоріть порядок дій людей похилого віку у разі виникнення конфлікту (вони повинні знати, як подати сигнал про небезпеку та викликати поліцію, як швидко залишити приміщення, як дістатися безпечного місця).

6. **Обговоріть** із сусідами, родичами, друзями чи іншими близькими особами **сигнали**, які свідчать про Ваше перебування у небезпеці, щоб вони знали та розуміли, коли Ви потребуєте допомоги, а також місце Вашого тимчасового перебування, якщо виникне необхідність покинути місце свого проживання.

7. **Сміливо викликайте поліцію**, не соромтеся звертатися на гарячі лінії зі своєю проблемою (дзвінки зі стаціонарних та мобільних номерів безкоштовні), до медичних закладів, громадських організацій та ін., адже домашнє насильство – це злочин, глибоко соціальна, а не індивідуальна проблема.

8. За можливості, **знайдіть контакти** центрів соціальних служб, мобільних бригад соціально-психологічної допомоги (зокрема, на сайті Міністерства соціальної політики), дізнайтеся контакти притулків, шелтерів (у поліції, за телефонами гарячих ліній і т.п.) та центрів безоплатної правової допомоги (на сайті Координаційного центру правової допомоги) у Вашому населеному пункті або не далеко від нього.