

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ СЕБЯ ХОТЯ БЫ В ОДНОМ ИЗ ПУНКТОВ, ПОМНИТЕ

1. Действия можно расценивать как насильственные, даже если то, что с вами происходит, кажется незначительным по сравнению с тем, о чем вы читали, слышали от кого-то или видели по телевизору. Здесь нет понятий «хуже» или «лучше». Вы можете, к примеру, получить весьма серьезные увечья от того, что вас «просто» толкнули.
2. Если подобные инциденты случались несколько раз, то с большой вероятностью они повторятся в будущем. Статистика утверждает: если супруг поднял на вас руку единожды, скорее всего, он будет продолжать делать это и впредь.
3. Не существует «правильного поведения», которое прекратит насилие. Совершать насилие или нет – решает только агрессор. Вы не можете повлиять на это.

Многие считают домашнее насилие личным делом семьи и не вмешиваются в ссору, которая может привести к увечьям жертвы или ее смерти. Домашнее насилие – серьезная социальная проблема. Домашнее насилие – преступление.

Часто женщина сомневается, уходить или нет, если в семье есть дети. Непросто решить, в какой ситуации ребенку будет лучше, но помните, если в такой семье плохо вам, вряд ли будет хорошо вашим детям. Если ребенок не подвержен физическому насилию, он испытывает его эмоционально, и последствия такого опыта будут с ним на протяжении всей жизни (недоверие, чувства бессилия, беспомощности, страха, гнева, вины; поведенческие проблемы, побеги из дома; перенесение циклов насилия в следующие поколения). Ребенок-свидетель насилия переживает ту же психологическую травму, что и ребенок, переживший насилие.

МОСКВА ПРОТИВ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

ЦЕНТР «НАСИЛИУ.НЕТ»

адрес: Новинский бульвар, 11
телефон: +7 495 916 3000
почта: info@nasiliu.net
сайт: nasiliu.net

НЕОТЛОЖНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ. ПОМОЩЬ ДЕТЯМ
В СИТУАЦИИ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

с городского: 051
с мобильного: 8 495 051

КАК РАСПОЗНАТЬ
ДОМАШНЕЕ
НАСИЛИЕ?

Как распознать домашнее насилие?

Домашнее насилие — незаконное, систематически повторяющееся насильственное поведение, контролирующее, угрожающее и принудительное, направленное на близких людей.

МЫ ВЫДЕЛЯЕМ:

1. физическое (толчки, хватание, удары, удушение, пинки, ожоги, щипки, пощечины; вовлечение в употребление наркотиков, алкоголя, принуждение к приему медицинских препаратов и отравляющих средств);
2. психологическое (оскорбления, унижения, издевательства, обиды, обесценивание, отвержение; угрозы, шантаж; установление контроля);
3. сексуальное (принуждение к интимным отношениям любыми способами: угрозами, шантажом, силой; вовлечение в просмотр порнографии, демонстрация половых органов);
4. экономическое (ограничение доступа к деньгам, контроль над расходами членов семьи; препятствование выходу на работу, финансовой независимости; отказ в выдаче зависимым членам семьи достаточного количества денег).

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ:

1. Сообщите людям, которые могут вас поддержать, что происходит, и держите под рукой их контакты.
2. Пользуйтесь личным мобильным телефоном и следите за историей в браузере компьютера.
3. Держите необходимые вещи под рукой (документы, свидетельство о рождении, банковские карты, паспорта, ИНН, страховое свидетельство, медицинский полис, ключи, лекарства и смену одежды).
4. Объясните детям, что делать в случае экстренной ситуации: куда идти и кому звонить.
5. Найдите место, где вы сможете укрыться вместе с детьми в случае необходимости.

ВЫ:

- Чувствуете, что ваш партнер будет недоволен любым вашим поступком?
- Избегаете определенных тем для разговора, не делаете чего-то из-за страха разозлить партнера?
- Находясь дома, боитесь того, как ваш партнер может повести себя?
- Испытываете чувство вины и думаете, что именно вы виноваты в домашних скандалах?
- Верите, что заслуживаете плохого отношения?
- Продолжаете оставаться с партнером и думаете, что ситуация безвыходная?

ВАШ ПАРТНЕР:

- Непредсказуемо реагирует на ваши слова или действия, часто срываясь на крик?
- Винит вас или ваших детей за скандалы / собственное насильственное поведение?
- Причиняет вам или вашим детям боль, обращается с вами грубо, бьет вас?
- Обращается с вами настолько плохо, что вы не хотите, чтобы это видели друзья и родственники, потому что это стыдно?
- Игнорирует, обесценивает, высмеивает ваше мнение, достижения?
- Угрожает самоубийством, если вы уйдете от него?
- Часто ревнует и заявляет о своих правах на вас?
- Контролирует вас: хочет знать, что вы делаете, не позволяет встречаться с друзьями или родственниками, ограничивает доступ к деньгам, телефону, компьютеру, машине, документам?
- Прибегает к запугиванию или шантажу, угрожает применить насилие к вам или вашим детям?
- Умышленно портит ваши вещи?
- Во время употребления алкоголя или наркотиков бьет вас, после чего объясняет свои поступки «невменяемым» поведением?
- Заставляет вас вступать в интимные отношения против вашей воли?

1. Если уголовное дело возбуждено, то, скорее всего, его доведут до суда. В зале суда допросят вас и свидетелей. Вы должны будете ходатайствовать о назначении экспертизы по вашим медицинским документам. Экспертиза призвана определить тяжесть вреда, нанесенного вашему здоровью.
2. Затем выступит сторона подсудимого: свидетели и защита. Подсудимый никаких доказательств представлять не обязан, он, в принципе, не обязан даже говорить.
3. Процесс может длиться довольно долго: от 8 до 12 месяцев. Будьте готовы, что на всех этапах процесса судьи будут пытаться помирить вас с обидчиком, пугать будущей судимостью мужа / отца детей / бойфренда.
4. В суд вам придется ходить два раза в месяц. Если вы пропустите хотя бы одно заседание, то автоматически это будет означать прекращение дела — по процессуальным законам считается, что вы никаких претензий к обидчику больше не имеете.
5. Если у вас остались юридические вопросы или вам нужно сопровождение в полицию / травмпункт, вы можете обратиться за помощью в центр «Насилию.нет». Телефон центра: +7 495 916 3000. Он работает по будням с 11:00 до 19:00 по московскому времени.

МОСКВА ПРОТИВ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

ЦЕНТР «НАСИЛИЮ.НЕТ»

адрес: Новинский бульвар, 11
телефон: +7 495 916 3000
почта: info@nasiliu.net
сайт: nasiliu.net

НЕОТЛОЖНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ. ПОМОЩЬ ДЕТЯМ
В СИТУАЦИИ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

с городского: 051
с мобильного: 8 495 051

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ
СТОЛКНУЛИСЬ С ДОМАШНИМ
НАСИЛИЕМ?

Что делать, если вы столкнулись с домашним насилием?

Простая пошаговая инструкция для тех, кто столкнулся с физическим или сексуализированным насилием.

ПРОДУМАЙТЕ ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ

1. Расскажите о насилии тем, кому вы доверяете (друзьям, родственникам).
2. Найдите такое место, куда вы смогли бы уйти в случае опасности. Заранее обсудите с друзьями и родственниками возможность к ним переехать на время.
3. Договоритесь с соседями, чтобы они вызвали полицию, если услышат шум и крики из вашей квартиры.
4. По возможности фиксируйте каждый случай избиения или угроз на фото, видео или диктофон.
5. Если в доме есть оружие, по возможности избавьтесь от него.
6. Постарайтесь уничтожить все, что может помочь обидчику найти вас (записные книжки, историю браузера и т.д).

7. В безопасном и легкодоступном месте спрячьте необходимые вещи: некоторую сумму денег, запасные ключи от дома (машины), книжку с номерами телефонов, паспорт, документы детей, необходимую одежду и лекарства.
8. Заранее решите, что из ценных вещей вы возьмете с собой. В случае острой необходимости их всегда можно будет продать или отдать в залог.
9. Заранее узнайте телефоны местных служб, в которых смогут помочь вам.
10. Помните, что во время насилия лучше всего довериться собственной интуиции: иногда надо убегать, иногда — попытаться успокоить обидчика.
11. Если ситуация критическая, покидайте дом незамедлительно, даже если вам не удалось взять необходимые вещи. Помните, что под угрозой ваша жизнь!

НАПИШИТЕ ЗАЯВЛЕНИЕ В ПОЛИЦИЮ

1. Написать заявление можно в любом ближайшем отделении полиции. Сотрудники могут попытаться отправить вас в отделение по месту прописки или происхождения, но помните — вы имеете право написать заявление в любом отделении.
2. Заявление должно содержать сведения о месте и времени преступления. Также укажите данные виновного, подробно расскажите о всех деталях события и опишите травмы, которые получили. Заявление завершите просьбой «возбудить уголовное дело и привлечь виновное лицо к ответственности». Если сотрудники полиции отказываются принять заявление, запишите их ФИО и сообщите о нарушении на горячую линию МВД или в прокуратуру.

3. После подачи заявления, возьмите талон-уведомление и попросите направление на судебно-медицинскую экспертизу.

ОБРАТИТЕСЬ В ТРАВМПУНКТ

1. Обратитесь в травмпункт, чтобы зафиксировать побои или повреждения. Если нет возможности обратиться в травмпункт, обратитесь в поликлинику, там вас тоже обязаны принять. Если вы не можете идти — вызовите скорую.
2. В травмпункте расскажите, при каких обстоятельствах вы получили побои, кем они нанесены, когда и где. Покажите врачу все телесные повреждения, а также подробно опишите все болевые ощущения, даже если нет синяков.
3. Врач должен зафиксировать все данные о побоях, а также характер повреждений и сведения об оказанной помощи в медицинской карте. Убедитесь, что врач правильно и подробно описал место расположения телесных повреждений, их размер, срок образования, способ их получения.
4. Заберите справку о том, что вы обращались в медицинское учреждение по поводу телесных повреждений. В справке должны быть указаны: номер карты, дата обращения, ФИО врача, штамп медицинского учреждения, имя обратившейся и описание травм. Все должно быть написано разборчиво.
5. Не забудьте сами сфотографировать все следы побоев, чтобы приобщить их к делу. Собирайте доказательства: привлекайте свидетелей, которые смогут доказать факт побоев и агрессивного поведения обидчика. Сохраняйте все копии документов на случай, если их потеряют в полиции.