

Краткое руководство к действию в ситуациях бытового насилия



igualtat
CONCEJALIA DE IGUALDAD DE ALICANTE
REGIDORIA D'IGUALTAT D'ALICANT
igualdad



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



РЕДАКТОР:

Органы муниципального
правления Аликанте.

ТЕХНИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ:

Комитет по равенству.

ДИЗАЙН И МАКЕТИРОВАНИЕ:

Diferencia2 Консультирование S.L.

ДАТА ИЗДАНИЯ:

Июль 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Что понимают под насилием над женщинами?	5
Тревожные признаки	6
Как действует агрессор?	8
Это важно знать!	9
Вы не одиноки в ситуации насилия!	11
Обратитесь за помощью в местную поликлинику или центр неотложной помощи в больнице при наличии физических травм	12
Если вы подвергаетесь психологическому насилию	13
Как распознать ситуацию насилия	14
Как помочь женщине, которая подвергается насилию?	16
Ресурсы в вашем районе / городе	18
Что делать, если вы узнали о ситуации бытового насилия	22

Что понимают под насилием над женщинами?

“Насилием над женщинами является нарушение прав человека и форма дискриминации женщин, подразумевающая все агрессивные действия по признаку пола, которые в результате вызывают или могут вызвать ущерб или страдания физического, сексуального, психологического или экономического характера, а также угрозы осуществления данных действий, принуждение или ограничение свободы в общественной или частной сфере жизни”.

Конвенция Европейского совета о предотвращении и борьбе с насилием над женщинами и бытовым насилием. (Ст. 3 Стамбульской Конвенции)

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ

Вы подвергаетесь физическому насилию, если...

он вас толкает, крепко хватает, ударяет ногой или кулаком, производит толчки, удары, царапины, уколы или укусы, что может в результате вызывать гематомы, переломы, порезы, разрывы барабанной перепонки, травмы внутренних органов и/или необратимые повреждения. Агрессивные действия могут быть различной степени тяжести, но все они являются насилием.

Вы подвергаетесь психологическому насилию, если...

—> **Он контролирует вас:** постоянно звонит, посылает СМС-сообщения, письма по e-mail; контролирует вас по WhatsApp или проверяет ваши профили в социальных сетях, требует у вас объяснений о том, где и с кем вы находитесь, чем занимаетесь, что говорите, контролирует ваш характер, стиль одежды, макияжа, речи, поведения, просит переодеться, если ему не нравится ваша одежда, оправдывая это поведение тем, что он очень вас любит, и что знает, что для вас лучше.

—> **Он изолирует вас от окружения:** ему не нравится, если вы с кем-то дружите, он предпочитает, чтобы вы всегда оставались наедине вдвоем, не одобряет, если вы видите со своей семьей, унижает вас при других людях, постоянно кричит и обвиняет, говорит, что вы всегда ошибаетесь, провоцирует у вас чувство вины для того, чтобы добиться того, что он хочет.

—> **Он угрожает вам:** вы его боитесь, он вас унижает или оскорбляет, угрожает вам покончить с собой или отнять у вас детей, говорит вам: “я готов пойти на что угодно”, если вы его бросите, он отнимает у вас и не отдает важные документы, например паспорт или банковские книжки, принуждает, шантажирует.

—> **Он насмехается над вами:** он заставляет вас чувствовать себя недостойной, неуклюжей, бесполезной.

Вы подвергаетесь сексуальному насилию, если...

Он заставляет вас иметь сексуальные отношения без вашего желания, используя угрозы, шантаж, давление и скандалы.

Вы подвергаетесь экономическому насилию, если...

Он контролирует деньги и/или запрещает вам ими распоряжаться, принимает решения без учета вашего мнения, блокирует банковские счета и аннулирует карты с общих счетов, удаляет ваше имя с банковских счетов.

Как действует агрессор?

Оправдание:

Он находит оправдание своим действиям, чтобы казалось, что он делает правильно. Он ищет аргументы для оправдания своего поведения.

Отвлечение внимания:

Обычно сваливает вину за свое поведение на проблемы на работе, алкоголь, конфликты и т.д. С помощью этой тактики он отстраняется от ответственности за свои поступки.

Рационализация:

Подводит основу под свое поведение и поступки, согласно своей точке зрения, достигая того, чтобы социальное окружение поддержало такие действия как правильные, чтобы вы это также приняли.

Проекция вины:

Перекладывает на жертву вину за агрессивное поведение: "это из-за тебя".

Забывает / отрицает случившееся:

Уверяет, что не помнит, что не имеет представления о том, что произошло. Может даже открыто отрицать происшедшую агрессию, чтобы снизить доверие к жертве.

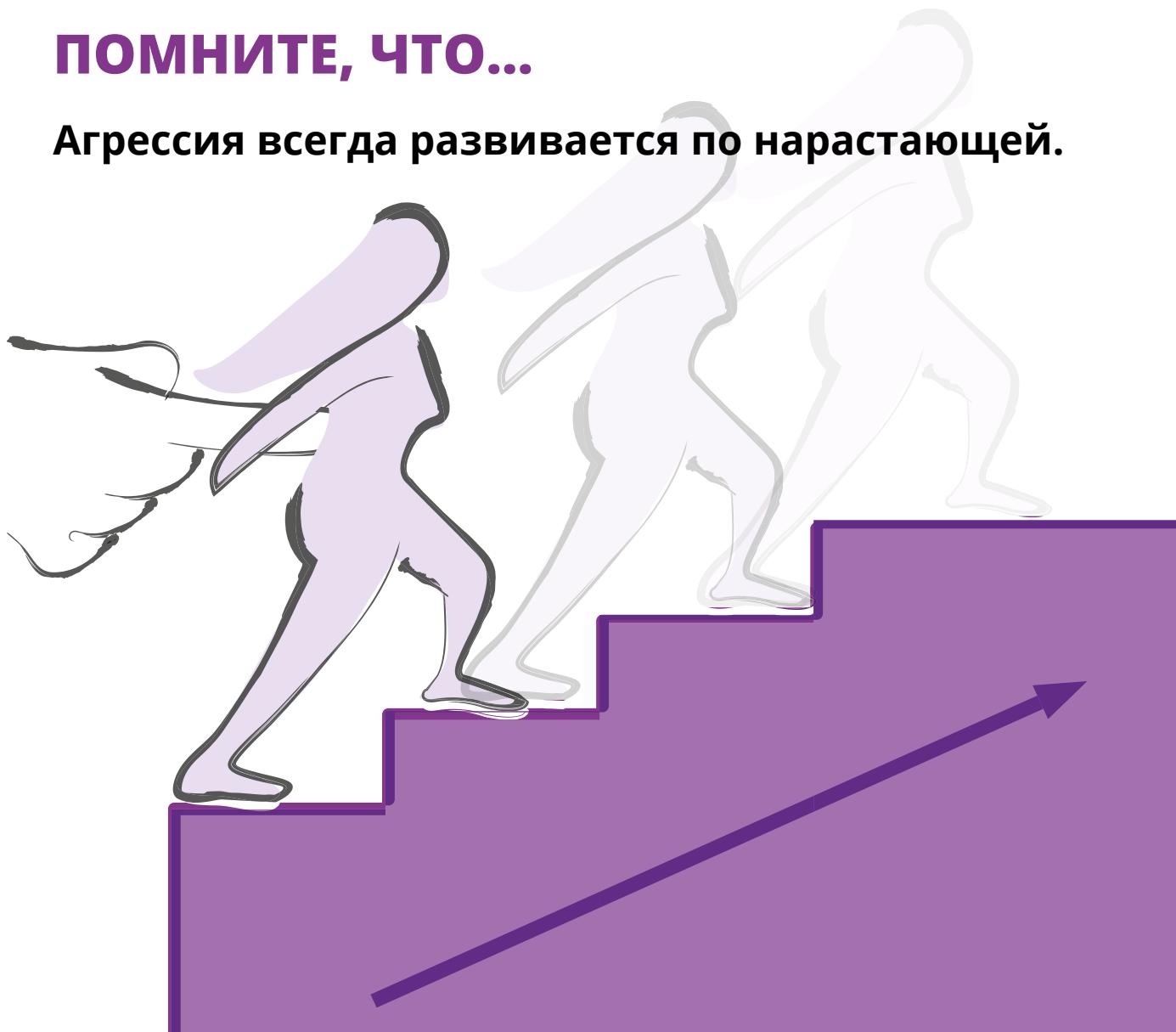
ВАЖНО ЗНАТЬ!

Насилие проявляется в цикличной форме, и с течением времени циклы становятся более короткими, но при этом повышается их интенсивность.



ПОМНИТЕ, ЧТО...

Агрессия всегда развивается по нарастающей.



НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ АГРЕССИЮ

ВЫ НЕ ОДИНОКИ В СИТУАЦИИ НАСИЛИЯ!

- ➔ Расскажите о том, что происходит, человеку, которому вы доверяете. Ищите поддержки среди друзей, близких, родственников или специалистов, с которыми вы чувствуете себя комфортно и которые, по вашему мнению, смогут вас понять. Это хороший способ начать путь к разрешению проблемы и не чувствовать стыда или страха.
- ➔ Выйти из круга насилия – это непростой процесс. Вам может понадобиться несколько попыток, но не отчаивайтесь и не теряйте духа, потому что с каждым разом вы будете становиться все сильнее. Вам нужно взять в руки контроль над своей жизнью, оценивая в позитивной форме любые, даже самые незначительные продвижения.
- ➔ В вашем городе или районе существуют центры, куда вы можете обратиться за специализированной помощью.

ОБРАТИТЕСЬ В МЕСТНУЮ ПОЛИКЛИНИКУ ИЛИ ЦЕНТР НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ В БОЛЬНИЦЕ, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ...

- > Как при физической агрессии, так и в случае сексуальной агрессии и насилия.
- > Ищите, если возможно, человека из вашего круга доверия, который может пойти на прием с вами.
- > В случае сексуальной агрессии не меняйте одежду и не мойтесь, и обратитесь за помощью незамедлительно.
- > Старайтесь рассказать подробно все, что произошло, где вы чувствуете боль и кто это сделал.
- > После приема и обследования попросите копию ОСВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ТРАВМ (PARTE DE LESIONES), что может понадобиться на суде в случае заявления в полицию.
- > На основе этого документа составляется свидетельство о повреждениях для предоставления в суд.
- > Если ваша физическая целостность под угрозой, требуйте присутствия полиции.

ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРГАЕТЕСЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ НАСИЛИЮ...

- 1.- ОБРАТИТЕСЬ** в службу помощи и психологической поддержки для женщин, подвергшихся бытовому насилию, в **Департаменте равенства**, где специализированные профессионалы помогут вам справиться с эмоциональными ранами от насилия и набраться достаточно душевных сил, чтобы выйти из круга насилия.
 - 2.- ОБРАТИТЕСЬ** в **местную поликлинику** и попытайтесь рассказать все, что произошло, как вы себя чувствуете и почему, с каких пор вы находитесь в данной ситуации и как на вас физически сказывается насилие (головные и мышечные боли, бессонница, потеря веса, приступы тревоги, стресс, страх...).
- Попросите, чтобы эта ситуация вошла в вашу клиническую историю, и чтобы вам составили психологический отчет и оценку неминуемого риска перед агрессором, а также возможных обратимых и необратимых последствий.

КАК РАСПОЗНАТЬ СИТУАЦИЮ НАСИЛИЯ:

Признаки и симптомы бытового насилия:

- Чувство грусти и подавленности.
- Нарушения питания и сна.
- Отдаление от друзей и семьи.
- Частые приступы тревоги, беспокойства и депрессии.
- Хронические боли живота, спины или головы.
- Неумеренное потребление алкоголя и других интоксикантов.
- Частое обращение к врачу.
- Частое употребление сильнодействующих лекарственных средств.
- Потеря слуха без видимых причин.
- Помышления о самоубийстве или намерение самоубийства.

Препятствия, с которыми сталкиваются женщины, ставшие жертвами бытового насилия:

- Стыд и чувство вины, ощущение, что она несет ответственность за случившееся.
- Страх перед местью со стороны агрессора.
- Страх перед предрассудками и социальной изоляцией со стороны семьи и окружающих.
- Низкая самооценка и заниженная уверенность в себе.
- Страх потерять право опеки над детьми.
- Отсутствие материальных средств для дальнейшей жизни (жилье, работа, безопасность).
- Страх привлечь к себе внимание в ситуации нелегальной иммиграции или потерять вид на жительство после развода.

Как помочь женщине, которая подвергается насилию?

Дайте ей знать, что:

- В ситуации насилия есть выход.
- Она не несет вину или ответственность за то, что с ней происходит.
- Никто не имеет право осуждать ее поведение и поступки.
- Важно, чтобы она успокоилась и сохраняла спокойствие для того, чтобы принять правильное решение.
- Она не будет одна, у нее всегда будет поддержка.
- Она должна сама принимать решения в своем темпе, без какого-либо давления.
- Очень важно поддерживать или возобновить общение с друзьями и близкими, чтобы избежать изоляции.
- Полезно рассказывать о своих чувствах по отношению к насилию и контролю, которому ее подвергает партнер.
- Существуют специализированные службы, в которые вы можете обратиться за помощью и консультациями для выхода из круга насилия.

ЦЕНТРЫ ПОМОЩИ В ВАШЕМ РАЙОНЕ /ГОРОДЕ

**Комитет по равенству
муниципального правления
Аликанте**



 **Тел. 965 10 50 86**

Отдел комплексной помощи жертвам бытового насилия,
с различными специалистами предлагает следующие услуги:

—> **Юридическая помощь:** бесплатная специализированная служба комплексной и индивидуальной помощи женщинам города Аликанте, которые подвергаются бытовому насилию или имеют риск ему подвергнуться, а также в других случаях насилия против женщин, таких как сексуальное, экономическое и психологическое насилие, насилие со стороны партнера, сексуальная агрессия и/или домогательства, разрывы отношений с высокой степенью конфликтности и дискриминация по половому признаку.

—> **Психологическая помощь и поддержка:** служба для женщин, подвергающихся бытовому насилию, а также их детей, в случае наличия, в координации с другими ресурсами помощи; помощь при восстановлении от эмоциональных травм от насилия и для обретения сил и внутреннего духа, которые смогут позволить выйти из круга насилия.

—> **Социальная помощь и поддержка:** служба для женщин, подвергающихся бытовому насилию, их детей, если они есть, в координации с другими ресурсами помощи, информации и администрации социальных, трудовых, образовательных и любых других ресурсов, которые содействуют нормализации жизни женщин согласно их воле и интересам. Эта помощь может также быть оказана в тех случаях, когда жертва не отдает себе отчет в том, что находится в ситуации насилия.

—> **Служба телефонной мобильной помощи:** предоставляет к вашим услугам, после соответствующей оценки специалиста, мобильный телефон, снабженный системой коммуникации и локализации, который в экстренных случаях позволит связаться со службой для обеспечения безопасности и немедленной поддержки. Эта служба также предоставляет информацию, поддержку и профессиональную помощь экспертов в области бытового насилия, гарантируя прямую связь с агентом в любой ситуации в чрезвычайных или непредвиденных случаях, 24 часа в сутки, 365 дней в году, в каком бы месте жертва ни находилась.

Комитет равенства и политики равноправия. Правительство Валенсии.

 **Тел. 900 58 08 88**

Служба поддержки женщин,
работает круглосуточно:
Центры поддержки и приюты,
специализирующиеся на помощи
женщинам, подвергшимся
бытовому насилию.

Судебные органы.

→ **Департамент по работе
с жертвами преступлений.**
Тел. 965 93 57 14

→ **Дежурный суд.**
Тел. 965 93 58 16 / 965 93 58 74

Силовые и охранные органы.

→ **Государственная полиция.**
Тел. 965 14 88 95
UFAM. Центр по вопросам
защиты женщин и семьи.

→ **Гражданская гвардия.**
Тел. 965 14 56 60
добавочный номер: 414
EMUME. Центр защиты женщин и
несовершеннолетних.

→ **АГородское отделение
полиции Аликанте.**
Тел. 965 14 95 01 / 965 14 95 00
GAVID. Служба помощи жертвам
бытового насилия.

Делегация правительства по вопросам бытового насилия.

 **016-online@igualdad.gob.es**

 **016**

Бесплатная линия телефонной поддержки Делегации правительства по вопросам бытового насилия с гарантией анонимности звонка. Во избежание проблем, звонок не отражается в телефонном счете. Звонок также не отображается в исходящих звонках с телефона. Так, после звонка, номер 016 не появится в списке "Исходящие звонки" вашего телефона.



Что делать, если вы узнали о ситуации бытового насилия:

**Действуйте!
Отвораиваться
нельзя.
Бытовое насилие –
это не личное
дело, это проблема
общества и является
преступлением.**



AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

igualtat
CONCEJALÍA DE IGUALDAD DE ALICANTE
REGIDORIA D'IGUALTAT D'ALACANT
igualdad

При поддержке и
финансировании Министерства
равенства,
с участием Государственного
департамента равенства.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



Pacto de Estado
contra la violencia de género