

Если вы подвергаетесь домашнему насилию, оветуем вам обратиться за консультацией в женские организации и кризисные центры.

**В вашем регионе вам могут помочь:**

## ОЦЕНИТЕ ГРОЗЯЩУЮ ВАМ ОПАСНОСТЬ

Важно помнить, что если уже имело место физическое насилие, то обычно с каждым последующим разом возрастает частота его повторения и степень жестокости. К сожалению, попытка порвать отношения с обидчиком не всегда гарантирует безопасность женщины, так как может наблюдаться эскалация насилия.

**Помните, вы находитесь в большой опасности, если:**

Данные исследований, проведенных во многих странах, показывают, что насилие со стороны партнера нередко приводит к убийствам женщин. 40 - 70% убийств женщин произошли по вине их мужей и партнеров. Как правило, убийству предшествовало длительное пребывание пострадавшей в состоянии психологического и физического насилия.

- Ваш партнер угрожает вам убийством или самоубийством, говорит, что не хочет жить без вас, имеет навязчивые идеи.
- Ваш партнер находится в состоянии депрессии, имеет оружие или преследует вас.
- У вашего партнера проблемы с алкоголем, наркотиками или он страдает психическими заболеваниями.

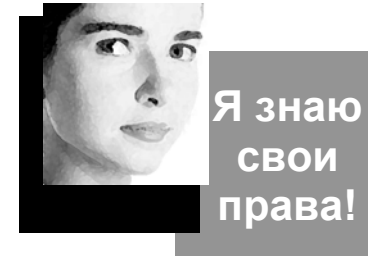
**Помните, за этим может последовать насилие, или даже убийство.**

**Обратитесь за помощью прямо сейчас!**

Домашнее насилие противозаконно. Свидетельство о браке — это не лицензия на насилие.

Уголовное законодательство применимо к члену вашей семьи в той же мере, как и к любому человеку, совершающему насильственные действия.

**ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО НА БЕЗОПАСНОСТЬ!**



**Серия брошюр для женщин**

# ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ

**Американская ассоциация юристов  
Программа правовых инициатив для стран  
Центральной Европы и Евразии (ABA CEELI)**

Перепечатка разрешена при условии указания авторства Американской ассоциации юристов

*В серию брошюр о правах женщин «Я знаю свои права!», также входят :*

Домашнее насилие  
Сексуальное насилие  
Сексуальное домогательство

Торговля людьми  
Семейное право  
Трудовое право

Данные на 01.12.04

Брошюры разработаны при финансовой поддержке  
Агентства США по международному развитию (USAID)

## ЧТО ТАКОЕ ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ?

**Домашнее насилие** — это однократное или повторяющееся действие одного из членов семьи (партнера) в отношении другого (других), выражающееся в форме физического, психологического, сексуального, экономического или иного рода давления, имеющее целью установление власти и контроля над личностью.

Избиение — далеко не единственная форма насилия. Оскорбления, запугивания, угрозы, принудительные сексуальные отношения, экономическая зависимость тоже являются частью насильственных взаимоотношений.

Любой человек может быть подвергнут насилию, но чаще всего ему подвергаются женщины и дети. Согласно данным Департамента юстиции США, около 97% жертв насилия в семье — женщины.

- Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, до 69% женщин в мире сообщали о физических нападениях на них их партнера-мужчины в тот или иной момент жизни.
- В результате домашнего насилия может возникнуть так называемый синдром приобретенной беспомощности, вследствие чего развивается депрессия, неспособность принимать ответственные решения, нарастает чувство собственной вины в происшедшем, неверное понимание сущности насилия.

**Если вы подвергаетесь домашнему насилию, обратитесь в кризисные центры для женщин. Также вы можете помочь себе сами, следуя следующим рекомендациям.**

## КАК ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ

- Расскажите о насилии тем, кому вы доверяете (друзьям, родственникам). Не бойтесь огласки ваших проблем. Обратитесь к психологу или в кризисный центр.
- Предпримите решительные меры, обратитесь в суд, переезжайте на другую квартиру или в другой город. Не бойтесь изменить свою жизнь.
- Не замыкайтесь в себе, знакомьтесь с новыми людьми, возобновите старые знакомства.
- Не идите на компромиссы, не доверяйте словам раскаяния насильника.

## При угрозе нападения:

- Продумайте свои действия, в случае если акт насилия повторится снова.
- Постарайтесь договориться с соседями, чтобы они вызвали милицию, если услышат шум и крики из вашей квартиры или если вы подадите какой-то условный сигнал.
- Приготовьте заранее запасные ключи от дома (машины) так, чтобы вы могли быстро покинуть дом в случае опасности.
- В безопасном, но доступном месте спрячьте необходимую сумму денег, а также другие ценные вещи (например, ювелирные изделия), книжку с номерами телефонов, паспорт, документы детей, другие важные бумаги, а также необходимую одежду и лекарства.
- Продумайте, куда вы могли бы уйти в случае опасности. Заранее договоритесь о предоставлении вам убежища с друзьями, родственниками.
- Постарайтесь уничтожить все возможности, которые помогли бы обидчику найти вас.
- Заранее узнайте телефоны местных служб, которые смогут оказать вам необходимую поддержку (кризисные центры для женщин, телефоны доверия — смотрите на обратной стороне брошюры).
- Если ситуация критическая, покидайте дом незамедлительно, даже если вам не удалось взять необходимые вещи.

## Во время нападения:

- Если спора, инцидента не удастся избежать, постарайтесь выбрать для него комнату, из которой можно в случае необходимости легко выйти. Старайтесь избежать споров в ванной комнате, кухне, где есть острые и режущие предметы.
- Ведите себя в соответствии с ситуацией. Зовите на помощь (кричите “Пожар!”), постарайтесь вызвать милицию.

## После нападения:

- Немедленно обратитесь в травмпункт или иное лечебное заведение. Даже если вам кажется, что вы можете обойтись

без врачебной помощи, советуем вам все же обратиться в травмпункт, так как медосмотр поможет вам зафиксировать следы нападения и тем самым облегчит доказывание по делу в суде, если вы решите туда обратиться.

- Если вы обратились в милицию, просите направление на медицинское освидетельствование.
- Проследите, чтобы врач записал всю информацию в медицинскую карту.
- Сохраняйте доказательства (порванную одежду, сломанные вещи, и т.д.).
- Расскажите о своей ситуации людям, которым вы доверяете.
- Позвоните в кризисный центр или другую организацию, оказывающую помощь женщинам.

## Что делать после прибытия милиции:

- Ведите себя как можно спокойнее.
- Помните, что сотрудники милиции обязаны принять ваше заявление. Если они в нарушение закона откажутся это сделать, обратитесь с жалобой к вышестоящему лицу. Также вы можете направить заявление заказным письмом.
- Запишите номер регистрации заявления. Узнайте имена и должности сотрудников милиции, с которыми вы общались по делу, и номера их телефонов.
- Подробно изложите сотрудникам милиции информацию о случившемся, опишите полученные вами телесные повреждения и нанесенный вам ущерб.
- Если есть возможность, зафиксируйте с помощью аппарата или видеокамеры следы нападения (телесные повреждения, обстановку в квартире и т.п.).
- Расскажите сотрудникам милиции о случаях применения к вам насилия со стороны виновного в лом.
- Сообщите сотрудникам милиции информацию о свидетелях.