

## В країні проводиться Всеукраїнська акція «16 днів проти насильства»



Щорічно в Україні з 25 листопада по 10 грудня проводиться Всеукраїнська акція «16 днів проти насильства», яка з 1991 року підтримується міжнародною спільнотою. На жаль, проблема домашнього та гендерного насильства залишається актуальною для українського суспільства, де досі відкрито говорити на цю болючу тему та визнавати її існування непросто.

Основними завданнями Акції є:

- привернення уваги громадськості до актуальних для українського суспільства проблем подолання насильства в сім'ї, протидії торгівлі людьми та жорстокого поводження з дітьми, гендерного насильства та забезпечення рівних прав жінок і чоловіків;
- активізація партнерського руху органів державної влади, державних закладів, громадських організацій до проблем насильства в сім'ї та захисту прав жінок в Україні;
- проведення інформаційних кампаній з метою підвищення обізнаності населення України з питань попередження насильства в сім'ї, жорсткого поводження з дітьми, формування свідомості всіх верств населення щодо нетерпимого ставлення до насильства;
- проведення місцевих або регіональних заходів, громадських слухань з питань
- підтримання представників соціальних закладів щодо популяризації соціального попередження насильства в сім'ї, гендерного насильства та торгівлі людьми; ефекту, результатів від звернення за допомогою при насильстві.

За неофіційними даними, від домашнього насилля потерпає кожна третя жінка. Реальну статистику зібрати майже неможливо, адже жінки не хочуть оприлюднювати «незручну» тему.

Перша причина того, що насильство в сім'ї процвітає – це відсутність внутрішньої культури як серед чоловіків, так і жінок. На Заході фраза «нам потрібно поговорити» закінчується у психотерапевта в кабінеті, а у нас – синцями й струсами мозку у власній квартирі. Так сім'я перетворюється на поле битви. Окрім того, з дитинства дівчаток більше, ніж хлопчиків сімейно орієнтують. Розповідають, що сім'ю потрібно зберегти будь-якою ціною. У нашій країні жінці соромно перед друзями та родичами, що її б'є чоловік. Мами, бабусі вчать дівчаток терпіти і пробачати. Бо така жіноча доля.

Сором, відчай, почуття провини — саме такі емоції та почуття супроводжують жінку, яка стала жертвою насильства з боку своїх близьких (партнера, чоловіка, батька, вітчима тощо). Замість того, щоб про це розказати рідним, викликати поліцію, піти від партнера-агресора, жінка обирає шлях мовчати, бо говорити про це соромно, бо треба терпіти, бо ж не годиться виносити сміття з хати, тим паче викликати правоохоронців.

Випадки, коли жінка підіймає руку на свого чоловіка, також існують, хоча вони і не такі поширені. У такому разі допомоги потребує чоловік. Динаміка сімей, у яких проявляється насильство, досить складна, тому розібратися без допомоги, зокрема сімейних психологів, соціальних працівників, юристів практично неможливо.

**Крок перший**, який варто зробити, — перестати звинувачувати себе, думати, що якщо чоловік б'є, значить любить і це нормально. У такій ситуації варто не вагаючись звернутися по допомогу!

Якщо жінка потрапила в таку ситуацію і дійсно визнає, що це проблема, дуже важливо розуміти, що фізичне насильство – загроза життю.

**Крок другий** - Передусім потрібно йти в безпечне місце, усіма можливими способами припинити фізичну агресію, піти кудись або до когось звернутися, бо будь-яка психотерапія ефективна потім.

**Крок третій** - Насамперед потрібно уникнути насильства та визначитися зі своїм планом безпеки у випадку реальної загрози вчиненню домашнього насильства.

## ТВІЙ ПЛАН БЕЗПЕКИ

у випадку домашнього насильства або його реальну загрозу вчинення

1. Заховай в безпечному місці або завжди май при собі копії документів (паспорт, свідоцтво про народження дітей, свідоцтво про право власності на майно), певну суму грошей, номери телефонів, одяг та ліки;

2. Заздалегідь виріши які саме цінні речі (ювелірні вироби і т.д.) ти візьмеш з собою. У випадку необхідності їх можна буде продати або здати під заставу;

3. Знищи всі папери, які можуть підказати кривднику визначити місце твого перебування (конверти, записники, електронну переписку тощо);

4. Намагайся уникати будь-яких суперечок, що можуть відбуватися в кімнаті, де є різучі чи гості предмети. Якщо суперечки не уникнути - намагайся знаходитися в кімнаті так, щоб у разі необхідності можна було б легко з неї вийти. Намагайтесь триматися ближче до виходу

5. Попередь про небезпеку сусідів та правоохоронні органи за номером 102. Також звернися до дільничного інспектора поліції.

6. Заздалегідь домовся з друзями чи родичами про можливість надати тобі тимчасовий притулок у разі небезпеки. Важливо, щоб це були ті люди, у яких кривдник одразу не знайде тебе і які зможуть тебе захистити.

Також дуже важливо визначити, наскільки ймовірно і чи необхідно будувати стосунки з такою людиною. Треба розуміти, чи готова особа змінюватися, чи розуміє агресор, що страждають люди. Якщо є готовність збереження сім'ї, то можлива якась робота. Якщо ні – питання до жінки, чи готова вона робити вибір. Будь-який конфлікт у стосунках двосторонній.

Якщо один порушує права іншого, це означає, що той дозволяє це робити. Є ще таке поняття, як почуття гідності. До однієї жінки насильник навіть не підходить, а інша може дуже часто потрапляти в такі ситуації. Жінці передусім важливо розуміти, чого вона хоче від життя, як себе бачить і яка її роль у сім'ї.

Якщо кривдник завдав вам тілесних ушкоджень, відразу зателефонуйте до поліції за телефоном 102 і зверніться до закладу охорони здоров'я та управління соціального захисту населення районної державної адміністрації (2 00 81).

У районному центрі соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (м. Долинська, вул.Центральна, 139, тел. 3 13 55 ) вам

запропонують послуги психолога та супровід фахівця із соціальної роботи.

При районному центрі соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді створено і діє мобільна бригада соціально-психологічної допомоги. Метою її діяльності є надає екстреної та планової соціально-психологічної допомоги постраждалим від гендерно зумовленого та домашнього насильства шляхом реагування та перенаправлення.

**Усі послуги є безкоштовними для громадян.**

Якщо ви вагаєтеся, чи варто звертатися за допомогою до конкретної організації, то можете отримати консультацію по телефону, якщо зателефонуєте на Національну безкоштовну «гарячу лінію» з попередження домашнього насильства – 0 800 500 335 зі стаціонарних телефонів, 386 – з мобільних.

На базі ГО «Ла Страда-Україна» функціонує дві «гарячі» лінії:

1. Національна дитяча «гаряча» лінія, яка працює за безкоштовним номером 0 800 500 225 (зі стаціонарного телефону) та безкоштовним коротким номером 116111 (з мобільних). Лінія працює у будні дні з 12.00 до 20.00 та в суботу – з 12.00 до 16.00 год.

2. Національна «гаряча» лінія з попередження домашнього насильства, торгівля людьми та гендерної дискримінації, яка працює за новим загальноєвропейським номером 116123. Даний номер є безкоштовним з мобільних телефонів.