

<p>Независимый благотворительный центр помощи пережившим сексуальное насилие "Сёстры"</p>	<p>Сайт: http://www.sistershelp.ru Эл. почта: online@sisters-help.ru Телефон: +7 499 901-02-01</p> <p>Виды помощи: Психологическое консультирование переживших сексуальное насилие и их близких, предоставляет информацию о юридических и медицинских вопросах, связанных с сексуальным насилием, осуществляет перенаправление.</p> <p>Необходимые документы: Ничего не нужно</p>
<p>Кризисный центр «Дом для мамы»</p>	<p>Сайт: https://domdlamamy.ru/ Эл. почта: info@domdlamamy.ru Телефон: +7 965 262 98 78; +7 966 136 75 57 Адрес: метро Таганская/Марксистская, ул. Николаямская, дом 52, стр. 2</p> <p>Виды помощи: Психологическая, юридическая, материальная помощь. Проживание в приюте с обеспечением всем необходимым</p> <p>Необходимые документы: Ничего не нужно</p>
<p>Благотворительный фонд Приют Детства Незнайка</p>	<p>Сайт: www.priyutdetstva.ru Телефон: +79163233180</p> <p>Виды помощи: Социальная гостиница для молодежи 16–25 лет, для беременных женщин и матерей с детьми на данный момент прием не ведут, но проконсультируют по всем вопросам</p> <p>Необходимые документы: Ничего не нужно</p>
<p>Центр помощи семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации "Китеж"</p>	<p>Сайт: https://kitezh-center.ru Эл. почта: kitez@hotmail.com Телефон: ватсап +7 916 920-10-30, 8 499 1100041</p> <p>Виды помощи: Предоставление убежища женщинам в возрасте от 18 до 70 лет, в случае необходимости и женщинам с детьми, на период от 1,5 мес до 6 мес. Ведение просветительской работы среди населения; психологическое и правовое консультирование; предоставление женщинам информации о социальной, психологической, юридической и медицинской помощи.</p> <p>Необходимые документы: Ничего не нужно</p>
<p>ИНГО. Кризисный Центр для Женщин</p>	<p>Сайт: crisiscenter.ru Телефон: +7 812 3273000 с 11:00 до 18:00 (по будням и воскресеньям консультации психолога, по субботам - юриста)</p> <p>Виды помощи: Оказание качественной психологической помощи людям, пережившим/переживающим кризисные ситуации, как очно, так и онлайн. Противодействие эмоциональному выгоранию представителей «помогающих профессий».</p> <p>Необходимые документы: ничего не нужно</p>

КАРИТАС
«Ресурсный центр для женщин и семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации»

Сайт: www.caritas-spb.org.ru
Эл. почта: rcfw.program@gmail.com
Телефон: +7 981 755 45 104; +7 812 272 34 06

Консультации в сложных жизненных ситуациях - по вопросам насилия (в том числе в семье), зависимостей и др. Прием по вторникам с 17 до 20, адрес: 191014 Санкт-Петербург. Саперный пер. 5-2, Тел: +7 (812) 272-34-06, caritas.spb@mail.ru

Информацию и контактные данные других кризисных центров в городах России можно найти пройдя по следующей ссылке: <https://yasnoeuro.ru/patients/directory/krizisnye-centry-v-gorodax-rossii/>



Этот материал разработан Ресурсным центром для мигрантов (РЦМ) в рамках проекта «Улучшение управления миграцией и защиты мигрантов в странах Шёлкового пути и Центральной Азии», финансируемого Европейским Союзом и реализуемого Международным центром по развитию миграционной политики (ICMPD). **Для получения более подробной информации о проекте можно обратиться:**

Ресурсный центр для мигрантов

- (+992)(37) 225 00 31
(+992) 118 11 98 10
(+992) 118 11 98 20
- info@mrc-tajikistan.org
www.mrc-tajikistan.org
- ул. Айни 121
Душанбе, Таджикистан

ГУ «Центр консультирования и подготовки трудовых мигрантов перед выездом»

- (+992) (37) 225 02 21
- muhojirat_tj@mail.ru
www.muhojirat.tj
- ул. Айни 121
Душанбе, Таджикистан



Министерство труда, миграции и занятости населения Республики Таджикистан



Домашнее насилие над женщинами - мигрантами – Как распознать и куда обращаться? Пути предоставления психологической и юридической помощи женщинам мигрантам.

Насилие в отношении женщин и девочек представляет собой нарушение прав человека, создаёт масштабную угрозу для общественного здравоохранения и является серьёзным препятствием на пути устойчивого развития (Пан Ги Мун, восьмой Генеральный Секретарь ООН).

Funded by the European Union



Implemented by



Домашнее насилие над женщинами в миграции является тем же видом насилия, которому вы могли бы подвергаться, будучи у себя на родине. Однако, находясь в таком положении будучи в другой стране, может увеличить вашу уязвимость и оставить вас в безысходном положении. Поэтому, живя и работая в другой стране, очень важно распознать являетесь ли вы жертвой домашнего насилия и какие меры вы могли бы предпринять чтобы защитить себя и своих детей. В данной брошюре мы познакомим вас с понятием и видами домашнего насилия, и контактами организаций и кризисных центров, куда вы можете обратиться в случае домашнего насилия.

И так, что такое «домашнее насилие»? во-первых – **ОЧЕНЬ ВАЖНО ПОМНИТЬ!**

это преступление! А во-вторых, это акт насилия, который происходит между людьми, находящимися в личных отношениях — супругами или партнерами, иногда бывшими и необязательно живущими вместе. Очень важно различать семейный конфликт, который носит разовый характер, и партнерское насилие — регулярно повторяющиеся или учащающиеся инциденты, следующие определенному характеру.

Как распознать что вы являетесь жертвой домашнего насилия?

Конфликт, каким бы острым он ни был, переходит в категорию домашнего насилия, только когда происходит по одной и той же схеме как минимум дважды. Партнерское насилие — это система поведения одного члена семьи в отношении другого, в основе которой лежит власть и контроль. Оно не имеет под собой конкретной причины, кроме той, что один из партнеров (абыюзер) стремится контролировать поведение и чувства другого, и подавлять его как личность на разных уровнях.

Виды насилия

Под домашним насилием в обществе принято понимать в первую очередь:

Физическое насилие, оно же рукоприкладство. Действительно, это один из самых распространенных типов насилия в семье. К физическому насилию относятся не только побои, но и удержание, удушение, причинение ожогов и другие способы нанесения телесных повреждений, вплоть до убийства. Однако существуют и другие виды домашнего насилия: сексуальное, психологическое и экономическое.

Сексуальное насилие в семье — это систематические оскорбления, шантаж, угрозы, манипулирование. Его подвидом является насилие с участием детей, от использования детей как заложников до угроз навредить детям, если вы не будете подчиняться.

Психологическое насилие — это лишение вас финансовой свободы, от утаивания доходов до ситуаций, в которых ваш партнер полностью забирает вашу зарплату и не позволяет вам участвовать в принятии финансовых решений. Нередки случаи, когда ваш партнер применяет все виды насилия одновременно.

Экономическое насилие — это лишение вас финансовой свободы, от утаивания доходов до ситуаций, в которых ваш партнер полностью забирает вашу зарплату и не позволяет вам участвовать в принятии финансовых решений. Нередки случаи, когда ваш партнер применяет все виды насилия одновременно.

Как понять, что ваш партнер склонен к проявлению насилия?

Существует ряд тревожных признаков, которые прямо или косвенно свидетельствуют о том, что у вашего партнера есть склонность вас подавлять или он уже это делает. Это можно понять в целом по нижеприведённым примерам поведения:

- * Демонстрирует неуважение к вашим желаниям и потребностям;
- * Часто имеет высокий уровень гендерных стереотипов и считает, что женщину надо «воспитывать»;
- * Контролирует ваши расходы и заставляет вас отчитываться по малейшим тратам;
- * Читает вашу электронную почту или сообщения, прослушивает ваши разговоры, запрещает с кем-то созваниваться и переписываться или вовсе пользоваться телефоном или соцсетями.
- * Запрещает видеться с друзьями и родственниками, контролирует, как и где вы проводите время;
- * Критикует ваш внешний вид, приготовление пищи, поведение и т. д.;
- * Оскорбляет или унижает наедине или в присутствии других людей;
- * Оказывает психологическое давление, угрожает;
- * Намерено уничтожает личные вещи и предметы, которые дороги;
- * Шантажирует разрывом отношений, если вы не выполните его условия: родить ребёнка или наоборот, сделать аборт;
- * Угрожает отобрать у вас детей;
- * Угрожает лишить вас совместно нажитого имущества, выгнать из квартиры.
- * Применяет физическую силу: толкает, бьёт, душит и т. п.;
- * При этом партнерам-агрессорам свойственно перекладывать всю вину за проблемы в отношениях исключительно на вас, они систематически критикуют вас по любым мелочам, винят во всех неудачах, периодически высмеивают вас или важные для вас вещи, особенно в присутствии посторонних.

Как вести себя с абыюзером?

Во время ссоры надо стараться не поддаваться на провокации: например, если вас начали оскорблять, надо пытаться сохранять спокойствие, насколько это возможно. Помните, что всё, что вы сделаете и скажете, будет использовано против вас. К сожалению, нет каких-либо универсальных правил поведения, если к вам уже применили физическое насилие. Кого-то, возможно, остановит, если вы начнете плакать или показывать, что вам больно, другого это лишь еще больше раззадорит. Лучший способ остаться в живых — **это уйти из дома или спрятаться и вызвать полицию.**



Если вы живете в ситуации домашнего насилия и понимаете, насколько реальна угроза жизни, то, во-первых, необходимо продумать план безопасности на экстренный случай. Приготовьте документы, деньги, найдите безопасное место для жилья, чтобы пережить стресс и принять решение в безопасности, договоритесь с соседями, друзьями или родственниками. Носите при себе телефон, чтобы вызвать полицию или позвонить соседям. Сделайте **«тревожную кнопку»** — горячую клавишу с номером друга или родственника. Если вы вызываете полицию, то лучше звонить не в дежурную часть, а на **102**, так как там все телефонные вызовы записываются. Сообщите им как больше подробностей происходящего. Однако если в критической ситуации времени вообще нет - Бегите!

Как оградить себя от преследования партнера-насильника?

Смените номер телефона, интернет-пароли, замки в квартире. Не принимайте звонки с незнакомых номеров. Постарайтесь хотя бы первое время не быть в одиночестве. Если существует необходимость встретиться с насильником, делайте это в публичном месте. Если он угрожает навредить вам или вашим детям — обязательно сообщите в полицию.

Куда обратиться?

Сразу после инцидента необходимо обратиться в травмпункт и зафиксировать полученные травмы, если они есть, и обратиться в полицию. Большинство госучреждений могут оказать помощь только людям, у которых есть прописка нужного города или области, в то время как пострадавшим без прописки с большей вероятностью будет некуда пойти. Не стесняйтесь обратиться в кризисные центры: там работают люди, которые знают, какво вам сейчас, и могут обеспечить психологическую и юридическую помощь, при необходимости — предоставить временное проживание.

Всероссийский бесплатный телефон доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия: **8-800-7000-600**. Существует служба неотложной психологической помощи, куда может обратиться каждый по телефону **051** (с мобильного **8-495-051**), и непосредственно телефон доверия для женщин, пострадавших от насилия в семье: **(495) 473-63-41**.