



**ЦЕНТР ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ
ОТ НАСИЛИЯ И ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ**

**БЫТОВОЕ НАСИЛИЕ:
ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ**

ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ

**ПЕРМЬ
2006**

УДК 343.9
ББК 67.51
Б 95

Настоящее издание осуществлено при финансовой поддержке Фонда Глобальных Возможностей (Великобритания).

Мнения, изложенные в настоящем издании, могут не совпадать с мнением Фонда Глобальных Возможностей (Великобритания) и с мнением Центра помощи пострадавшим от насилия и торговли людьми.



Вопросы и предложения по содержанию данного издания принимаются по электронной почте end-traffic@yandex.ru

ББК 67.51

Бытовое насилие: План безопасности; Центр помощи пострадавшим от насилия и торговли людьми. Второе издание. – Пермь, 2006, - 24 с. – Тираж 15000 экз.

© ПГООИ “Центр помощи пострадавшим от насилия и торговли людьми”, 2006.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Бытовое насилие	4
2.	Общий план безопасности	6
3.	Информация для сотрудников кризисных служб	7
4.	При обращении за помощью в милицию	10
5.	Какую помощь пострадавшая может получить от врачей	13
6.	Ты столкнулась с жестокостью в своей семье? Преодоление долговременных последствий внутрисемейной агрессии: Советы психолога	12
7.	Информация для молодежи	20

БЫТОВОЕ НАСИЛИЕ

- это повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, словесного, духовного и экономического оскорбления с целью контроля, запугивания, внушения чувства страха, со стороны одного лица по отношению к другому, с которым первое лицо состоит в семейных (бытовых) отношениях.

Бытовое насилие (домашнее насилие; насилие в семье) - это ситуации, в которых один человек контролирует или пытается контролировать поведение и чувства другого. Внутри бытового насилия как обобщенной категории существуют более специфические категории, определяемые природой отношений между обидчиком и жертвой, а также условиями их жизни, например

- жестокое обращение с детьми;
- насилие, направленное против супруги(а) или партнерши(а);
- насилие в отношении престарелых.

В обществе существует много мифов о проблеме бытового насилия. Стереотипизация этой проблемы начинается с представлений о внешнем виде и социальном положении женщин, подвергающихся насилию. Насилие существует во всех социальных группах, независимо от уровня дохода, образования, положения в обществе.

Как правило, **бытовое насилие** характеризуется следующими чертами:

- Если уже имело место физическое насилие, то обычно с каждым последующим разом возрастает частота его повторения и степень жестокости.
- Насилие и оскорбительное поведение чередуются с обещаниями измениться и извинениями, приносимыми

обидчиком.

- При попытке порвать отношения наблюдается эскалация опасности для жертвы.

Насилие в семье происходит в любых слоях и категориях населения, независимо от классовых, расовых, культурных, религиозных и социо-экономических аспектов.

ОБЩИЙ ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ

- Договоритесь со своими соседями, чтобы они вызвали милицию, если услышат шум и крики из Вашей квартиры.
- Спрячьте запасные ключи от дома (машины) так, чтобы, взяв их, Вы могли бы быстро покинуть дом в случае опасности.
- В безопасном, но доступном для Вас месте, спрячьте необходимую сумму денег, книжку с номерами телефонов, паспорт, документы на детей, другие важные бумаги, а также некоторую одежду и нужные лекарства.
- Заранее договоритесь с друзьями, родственниками о возможности предоставления Вам временного убежища в случае опасности.
- Постарайтесь уничтожить все вещи, которые помогли бы Вашему обидчику найти Вас (записные книжки, конверты с адресами и т. п.).
- Заранее узнайте телефоны местных служб, которые смогут оказать Вам необходимую поддержку (кризисный центр для женщин, телефон доверия и т. п.).
- Заранее решите, что из ценных вещей (ювелирные изделия и т. п.) Вы возьмёте с собой. В случае острой необходимости их всегда можно будет продать или отдать в залог.
- Если ситуация критическая, то покидайте дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи. Помните, что под угрозой находится Ваша жизнь!

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ КРИЗИСНЫХ СЛУЖБ

Если пострадавшая уходит от обидчика, обсудите с ней следующие вопросы:

- ▶ Как и когда она может уйти, чтобы сохранить безопасность? Есть ли у нее транспорт? Деньги? Место, куда она может уйти?
- ▶ Будет ли у нее возможность вызвать милицию, если нужно?
- ▶ Кому она скажет о том, что она уходит?
- ▶ Что она и ее близкие могут сделать, чтобы её партнер / муж её не нашел?
- ▶ Насколько безопасным будет её путь до работы и путь её детей до школы и обратно?
- ▶ Какие общественные / юридические ресурсы помогут ей обеспечить безопасность? Запишите адреса и номера телефонов.
- ▶ Знает ли она номер телефона местного убежища для женщин?
- ▶ Какие юридические процедуры помогут ей обеспечить свою безопасность и безопасность детей?
- ▶ Какое судебное решение будет наиболее оптимальным?

Если пострадавшая остается с обидчиком, обсудите с ней следующие вопросы:

- ▶ Какая мера безопасности необходима для обеспечения безопасности в чрезвычайной ситуации?
- ▶ Кому она может позвонить в этом случае?
- ▶ Позвонит ли она в милицию, если насилие возобновится? Есть ли в доме телефон? Если нет, существует ли сигнал, по которому полицию могут вызвать соседи?
- ▶ Если ей нужно временное убежище, куда она может уйти? Помогите ей вспомнить места, куда она может уйти в экстренной ситуации. Запишите адреса и номера телефонов.
- ▶ Если ей нужно уйти, каким образом она может это сделать, чтобы обидчик ее не заметил?
- ▶ Если в доме есть оружие, подумайте, как избавиться от него.
- ▶ Напомните ей, что во время насилия ей лучше всего довериться собственной интуиции – иногда надо убежать, иногда – попытаться успокоить обидчика. Возможны любые действия, если они могут помочь защититься.

В случае побега посоветуйте пострадавшей позаботиться о следующем:

- ▶ Приготовьте документы – паспорт, свидетельство о рождении (оригинал или копии), полис медицинского страхования, свидетельство о браке, водительские права, документы на автомобиль, свидетельство о разводе и другие судебные документы.
- ▶ Приготовьте деньги, лекарства и рецепты, одежду и предметы необходимости для себя и детей где-нибудь вне дома (у родственников, друзей).
- ▶ Заранее договоритесь с друзьями о предоставлении временного убежища.
- ▶ Держите документы, ключи, деньги в доступном месте, для того, чтобы, взяв их, можно было быстро покинуть квартиру.
- ▶ Сделайте все возможное, чтобы обидчик не нашел Вас. Спрячьте или уничтожьте все свои записные книжки, конверты с адресами, которые могли бы помочь ему найти Вас.
- ▶ Заранее узнайте телефоны местных служб, которые смогут оказать Вам необходимую поддержку (кризисный центр для женщин, телефон доверия, медики и т.д.)
- ▶ Если ситуация критическая, то необходимо покинуть дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи. Помните, под угрозой Ваша жизнь!

ПРИ ОБРАЩЕНИИ ЗА ПОМОЩЬЮ В МИЛИЦИЮ

После прибытия милиции на «место происшествия» вести себя как можно более спокойно.

- Обязательно потребовать, чтобы у пострадавшей приняли заявление. Если работники милиции откажутся сделать это, потребовать встречи с их руководством.
- Записать ФИО милиционеров, служебные телефоны, номер протокола.
- Показать милиционерам все телесные повреждения и предъявить доказательства причиненного обидчиком материального ущерба.
- Рассказать работникам милиции о других случаях применения насилия по отношению к себе.
- Рассказать о свидетелях.
- Попросить направление на судебно-медицинскую экспертизу.
- На следующий день лучше всего снова пойти в милицию и оставить еще одно заявление дежурному милиционеру.
- Заявление должно содержать сведения о месте преступления, сведения о времени совершения преступления, сведения о личности виновного, данные о наступивших последствиях, просьбу «возбудить уголовное дело и привлечь виновное лицо к ответственности».

Обязательно проследить, чтобы заявление было внесено в регистрационный журнал.

При подаче заявления пострадавшей обязаны выдать талон-уведомление, где должно быть указано:

- **от кого принято заявление**
- **когда оно принято**
- **под каким номером оно зарегистрировано**

Если это необходимо, потребовать у работников милиции направление на судебно-медицинскую экспертизу. Предоставить по возможности доказательную базу: медицинский документ, подтверждающий у пострадавшей наличие телесных повреждений, имена свидетелей преступления, фотографии нанесенных побоев, если они были.

По поступившему заявлению должно быть принято одно из следующих решений:

- ◆ **возбуждено уголовное дело**
- ◆ **вынесено постановление об отказе в возбуждении уголовного дела**
- ◆ **заявление может быть передано лицом, его получившим, для рассмотрения в суд или прокуратуру**

Если в срок от 3 до 10 суток со дня подачи заявления не было принято решение, либо пострадавшая не согласна с ним, то можно обжаловать действия сотрудника милиции в вышестоящих инстанциях. Обратиться к начальнику районного управления внутренних дел или в прокуратуру.

Пострадавшая также имеет право подать жалобу на отказ в приеме и регистрации заявления в отделении милиции, уклонение от выдачи направления на судебно-медицинскую экспертизу, волокиту с возбуждением уголовного дела и его расследованием, другие неправомерные и незаконные действия органа следствия или дознания.

Свою жалобу пострадавшая может направить начальнику данного отделения милиции, прокурору или в суд.

КАКУЮ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШАЯ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ОТ ВРАЧЕЙ

▶ В больнице или травмпункте обязательно рассказать, при каких обстоятельствах получены побои, кем они нанесены, когда, где.

▶ Показать все телесные повреждения и сообщить о болевых ощущениях.

▶ Все эти данные должны быть зафиксированы дежурным врачом в медицинской карте. В этой же карте врач опишет характер полученных повреждений, и какая медицинская помощь оказана женщине.

Обязательно убедиться в том, что врач правильно и подробно описал место расположения телесных повреждений, их размер, срок образования, способ их получения.

▶ Обязательно получить справку о том, что пострадавшая обращалась в медицинское учреждение по поводу телесных повреждений.

В справке должна быть указана следующая информация: номер карты, дата обращения, разборчиво ФИО врача, штамп медицинского учреждения.

ТЫ СТОЛКНУЛАСЬ С ЖЕСТОКОСТЬЮ В СВОЕЙ СЕМЬЕ?

Преодоление долговременных последствий внутрисемейной агрессии: советы психолога

Чем больше времени прошло с момента получения травмы, тем более высокий уровень квалификации требуется при оказании психологической помощи. Поэтому, если сохраняются долговременные последствия внутрисемейной агрессии, то рекомендуется обратиться к квалифицированному специалисту. Однако есть сфера, где возможна самопомощь. Это сфера переживаний, когда вы отмечаете, что:

- 1) вам не спится, потому что в голову лезут неприятные мысли;
- 2) внезапно, помимо вашей воли, перед внутренним взором возникают эпизоды внутрисемейного насилия;
- 3) вы ловите себя на том, что пытаетесь избежать всего, что вам напоминает о вашем агрессоре. Такие состояния чрезвычайно тягостны, так как со временем неприятные воспоминания приобретают все большую назойливость и агрессивность, и вам все больше сил требуется, чтобы защитить свое сознание от них. Как правило, возникновение таких состояний связано с применением одной из неправильных стратегий преодоления.

Как избавиться от неприятных воспоминаний или впечатлений?

Неверные способы:

1. Пытаться отвлечься или думать о другом. Через некоторое время после применения этого способа вам начинают напоминать о нежелательных впечатлениях даже

те ситуации, которые, на первый взгляд, совершенно не связаны с самим происшествием. Ассоциативный процесс становится фиксированным на травматических переживаниях. И о чем бы вы старались ни думать, ваша ассоциация все равно вас приводит к тому, чего вы так стремились избежать.

2. Другой распространенный способ - использовать свое тело как средство саморегуляции. Это может быть мышечное напряжение всего тела или его частей, сжимание век, губ, зубов и т. п., причиненная себе боль (например, заламывание пальцев, кусание губ, руки и т. п.). Этот способ также на короткое время позволяет избавиться от неприятных впечатлений, но вскоре они возникают вновь.

3. Третий способ - тем или иным образом достижение состояния транса, когда вам становится все безразлично. Этот способ может быть реализован и путем применения психотропных препаратов, алкоголя и т. п. В более легкой форме гипноидных состояний достигают, например, считая верблюдов перед сном или проговаривая про себя ритмические считалки, или ритмически покачиваясь, либо же за счет избыточной фокусированности на каком-либо предмете и сверхвовлеченности в выполнение каких-нибудь дел.

Все эти способы позволяют лишь на какое-то время защитить сознание. Однако они не решают проблемы и даже через некоторое время приводят к ухудшению состояния и самочувствия, хотя и направлены на избегание нежелательных впечатлений. Поэтому в случае, если вы отметили у себя аналогичные состояния, связанные с навязчивым, самопроизвольным возникновением нежелательных впечатлений, предлагается другая стратегия преодоления - техника парадоксального намерения, предложенная В. Франклом: "Если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние,

попытайтесь сделать прямо противоположное, т.е. вызвать или усилить его ощущение".

Ваши переживания - очень личные, но мы хотим помочь вам узнать о разных способах реагирования, показать вам, как вы можете помочь себе и другим, если другая женщина окажется в подобной ситуации.

НОРМАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ, обычно возникающие при подобных ситуациях:

1. СТРАХ

- смерти или физической травмы себя и тех, кого мы любим и кто нам дорог;
- остаться одной,
- "потери контроля" над собой;
- что подобные события могут повториться снова.

2. БЕСПОМОЩНОСТЬ

- событие обнаружило вашу человеческую беспомощность и бессилие;

3. ГРУСТЬ

- из-за страха смерти, травм и других тяжелых утрат.

4. ТОСКА

- из-за того, что происходило.

5. ВИНА

- за то, что вам пришлось пережить, то есть за то, за что вы не ответственны;
- сожаление из-за того, что вы что-то не сделали, что могли бы сделать раньше.

6. СТЫД

- за то, что вы разоблачили себя как беспомощную и нуждающуюся в помощи других.
- за то, что вы не реагировали так, как бы желали, и не делали того, что следует.

7. ГНЕВ

- на то, что случилось, и на того, кто является причиной этого;

- на несправедливость и бессмысленность всего происходящего;
- за пережитый стыд и обиды;
- за отсутствие понимания другими людьми ваших проблем, за безрезультатность попыток объяснить им свое состояние.

8. ВОСПОМИНАНИЯ

- о чувствах, связанных с присутствием обидчика в вашей жизни

9. РАЗОЧАРОВАНИЕ

- в себе, в мужчинах, в жизни.

10. НАДЕЖДА

- на будущее, на лучшие времена.

У каждой женщины, ставшей жертвой внутрисемейной жестокости, появляются такие чувства.

Природа лечения - дать разрешение своим чувствам выйти наружу.

Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам.

Физические ощущения и психические состояния

У вас могут быть физические ощущения, связанные или не связанные с описанными чувствами. Иногда они возникают из-за кризисной ситуации даже много месяцев спустя. Некоторые общие ощущения - утомление, бессонница, плохие сны, неопределенное беспокойство, неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации, головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, припадки удушья, комок в горле и в грудной клетке, тошнота, диарея, мускульное напряжение, которое может привести к болям, например, головные боли, боли в спине, изменения в интимной сфере.

Социальные отношения

У вас могут появиться новые друзья и новые обязательства. С другой стороны, может появиться напряженность в отношениях с родственниками. Хорошие отношения с детьми могут перейти в конфликтные. Вы можете чувствовать, что даже незначительные, пустяковые вещи выводят вас из себя, и от вас в общении требуют слишком многого, а вы не можете реагировать так, как от вас ждут значимые для вас люди.

После нескольких стрессов более частыми становятся несчастные случаи. Прием лекарств, алкоголя, наркотиков может возрасти из-за эмоционального напряжения.

**Модель последующих событий и чувств,
знание о которых позволит их легче вынести.**

ОЦЕПЕНЕНИЕ - состояние психики, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно. Вначале вы чувствуете оцепенение, и событие кажется нереальным, как сон, и все то, что происходит, происходит в каком-то другом мире, не в действительности. Люди часто оценивают это неверно - как признак собственной "силы" или "бесчувственности".

АКТИВНОСТЬ - быть активным. Помощь другим может приносить некоторое облегчение и вам, и другим. Однако сверхактивность вредна, если это отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь сами для себя самого.

РЕАЛЬНОСТЬ - необходимо сопоставление реальности с представлениями о ней: например, принимать участие в семейных праздниках, встречах однокурсников, "междусобойчиках" на работе и т. п. Все это поможет вам примириться с реальностью.

ПАРАДОКСАЛЬНЫЕ ПОСТУПКИ - как только вы осознаете свою проблему, примете ее как свершившееся

событие. Нужно думать об этом, говорить об этом и днем, и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить ее снова и снова.

ПОДДЕРЖКА - физическая и эмоциональная поддержка других облегчит ваше состояние. Не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. Барьеры могут разрушиться и разовьются хорошие отношения.

УЕДИНЕНИЕ - для того, чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одной, без детей и близких друзей. Активность и оцепенелость (блокирование чувств), выраженная сверх меры, может замедлить процесс вашего излечения.

ИЗЛЕЧЕНИЕ

Запомните, что боль от психологической травмы ведет к ее излечению.

Вы можете выйти после кризиса даже более сильной, умудренной и зрелой.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ

- НЕ скрывайте свои чувства.
- Проявляйте ваши эмоции и давайте возможность вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине, с собой или вместе с другими. Позвольте себе быть частью группы людей, которая заботится о вас.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить.
- НЕ ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами, и будут посещать вас в течение длительного времени.

- Выделите время для сна, отдыха, размышлений вместе со своими детьми и близкими друзьями.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них детям, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.
- Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об их эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.
- Сохраняйте у ваших детей распорядок жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.
- Управляйте машиной более осторожно и будьте более осторожны дома.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

Насилие в среде молодежи

– очень серьезная проблема нашего общества.

Молодежь особенно часто использует насилие для того, чтобы контролировать поведение окружающих людей.

Каждому пятому

Подростку приходилось испытывать насилие на себе

Средний возраст

Повергшихся насилию – 15 лет

Большинство пострадавших

Девушки

Большинство людей, прибегающих к физическому, эмоциональному и сексуальному насилию, применяют его по отношению к людям, которых они любят.

Ответь на следующие вопросы:

Ты встречаешься с тем, кто:

- изолирует тебя от друзей, особенно от тех, с которыми ты раньше встречался
- запугивает, унижает тебя перед друзьями
- заставляет делать то, что он хочет, а ты нет
- дает тебе знать, что не существует способа расторгнуть отношения
- заставляет тебя заниматься сексом против твоей воли
- запугивает тебя словами или силой
- оправдывает высказывание плохих, обидных вещей употреблением алкоголя или наркотиков

Если хотя бы на один из этих пунктов есть ответ «да», то ваши отношения можно характеризовать как насильственные: ты подвергаешься жестокому обращению.

Многие пострадавшие боятся говорить о том, что они жертвы насилия, потому что боятся, что у насильника будут проблемы.

Многие молодые люди не могут найти выход из такого положения и долго остаются в насильственных отношениях.

Мифы в понимании проблемы насилия среди молодежи

1. Девушки, подвергающиеся насилию в паре - мазохистки.

2. Некоторые девушки провоцируют насилие и заслуживают его.

Реально ни одно человеческое существо не заслуживает такого отношения. Насильник может найти любые поводы, чтобы оскорбить или избить, поэтому от твоего поведения практически ничего не зависит.

3. Парни, подвергающие насилию своих знакомых, психически нездоровы, являются неудачниками, неспособными справиться с проблемами.

Реальность показывает, что это не так. Большинство из них понимают, где можно быть агрессивным, где нет.

4. Причина насилия – алкоголизм.

В действительности насилие и алкоголизм идут часто рядом рука об руку, но одно не является причиной другого. Алкоголизм не может служить оправданием насилия.

5. Ссоры между молодыми людьми существовали всегда.

В действительности, в ситуации насилия один человек стремится подавить другого.

6. Однажды обидчик – навсегда обидчик.

7. Однажды подвергшаяся насилию девушка – всегда жертва.

8. Молодой человек прекратит насилие, когда мы поженимся.

9. Насилие характерно для необразованных и бедных людей.

10. Насилие – явление редкое, оно осталось в прошлом, когда нравы были более жестокими, и женщины являлись собственностью мужчин.

В действительности, насилие не ограничивается определенными слоями и группами населения – это случается со всеми.

Закономерности развития процесса насилия

Для насилия, как процесса отношений, характерна повторяемость (цикличность).

1. **Напряжение** – отдельные вспышки оскорбления. Девушка обычно реагирует спокойно, стараясь разрядить обстановку. Оба партнера могут оправдывать свое поведение. Но с ростом напряжения способность урегулировать отношения становится все слабее.

2. **Острое насилие** – выплеск напряжения в самой негативной форме.

3. **«Медовый месяц»**, когда агрессор испытывает чувство вины, которое он старается искупить через подарки, цветы и т.д. Жертва чувствует, что она любима, в центре внимания, её «носят на руках». Ее мысли о насилии: «Это случайность, которая не повторится». Но проходит некоторый отрезок жизни, и в отношениях снова нарастает напряженность, которая разрешается новым актом насилия.

Некоторые шаги на пути к осознанию собственного опыта

*** Если случилось так, что ты переживаешь жестокое обращение к тебе, стыдишься того, что произошло, и обвиняешь во всем себя, помни: ты не виновата в случившемся.

*** Если ты чувствуешь страх, тревогу, беспомощность, раздражительность и одиночество, то это совершенно естественно, как бы сильны и необычны ни были эти чувства.

*** Важно предпринять шаги для возвращения утраченного контроля. И в этом тебе помогут близкие люди, которые понимают и ценят твои чувства.

**При составлении данного издания использованы материалы
следующих организаций:**

Программа правовых инициатив для стран Центральной и Восточной Европы
Американской ассоциации юристов.

Центр АННА.

Центр социально-психологической помощи семье г. Арзамас.