

## Что такое семейное насилие?

### Семейное насилие это:

- ◆ любой вид насилия в доме между людьми, которые знают друг друга - мужем и женой, например. Это включает в себя: окрики или оскорбления; пинки и пощёчины; удары и побои; насильный секс.
- ◆ серьёзная проблема, которая ухудшается со временем.
- ◆ физически и эмоционально разрушительна для ваших детей.



*" Он сказал, что если я расскажу о побоях, он заберёт моих детей."*

**У вас и ваших детей есть право жить без насилия.**

*"Я не хотела иметь секс, но он был пьян и заставил меня."*

**У вас есть право сказать нет в любое время, даже вашему мужу.**

## Что я могу сделать, если я пострадала?

### Вы можете:

- ◆ поделиться с тем, кому вы доверяете и кто не будет вас винить, например, с членом вашей семьи, другом, кем-либо в церкви, или с вашим ведущим.
- ◆ поделиться с тем, кто имеет профессиональный опыт борьбы с насилием в семье, учителем, врачом или медсестрой, кем-либо, кто работает в убежище для пострадавших от семейного насилия.
- ◆ предпринять шаги для вашей безопасности: продумайте, как при необходимости покинуть дом, найдите друга, у которого вы можете остановиться, обсудите безопасность ваших детей, храните при себе необходимые номера телефонов.
- ◆ найдите себе консультанта для развития более здоровых взаимоотношений. Попросите своего супруга обратиться за независимой консультацией.
- ◆ обратитесь за юридической помощью для получения защиты от насилия. Звоните в полицию за помощью.

## Помните!

- ◆ Насилие в семье НИКОГДА не является виной жертвы.
- ◆ У вас есть право быть в безопасности.
- ◆ Вы не одиноки. Примерно она из восьми женщин подвергаются насилию в семье.
- ◆ Есть люди, которые заботятся о вас и готовы предоставить помощь. Позвоните по указанным номерам.

*"Он забрал мои кредитные карточки и отказал мне в деньгах для покупки необходимых вещей."*

**Никто не имеет права вас изолировать и контролировать вашу жизнь.**