



Скажи **СТОП** насиллю



ТЮСО

При підтримці компанії ТЮСО

**Брошура підготована
з метою попередження
насильства над жінками,
підтримки кризових
вагітних які перебувають
у складних життєвих
обставинах.**



Насильство щодо жінки є актуальною проблемою в українському суспільстві, без подолання якої неможливо створити сприятливі умови для реалізації принципу рівних прав, свобод і можливостей для жінок і чоловіків.

**За статистикою близько 90 % випадків
звернення щодо насильства в сім'ї надходить
від жінок.**

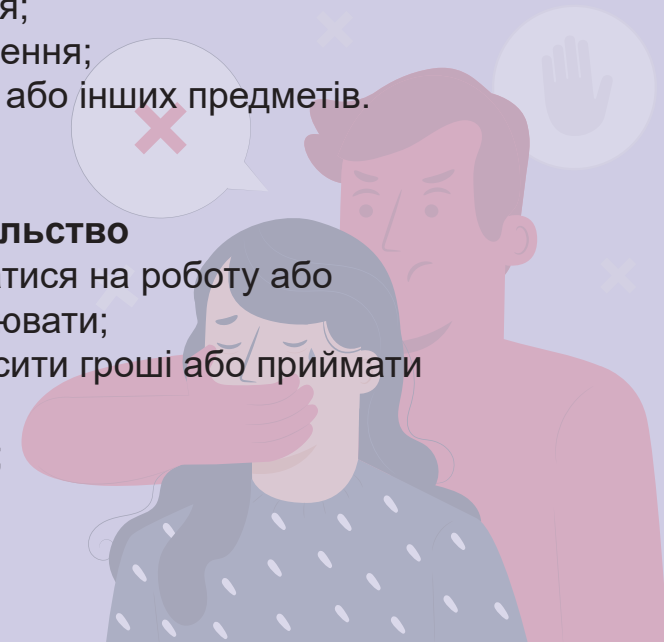
ВИДИ НАСИЛЬСТВА:

I. Фізичне насильство

Штовхання, хапання;
Лупцювання, удари кулаком або ногами;
Кидання і штовхання;
Стискання і придушення;
Використання ножа або інших предметів.

II. Економічне насильство

Заборони влаштуватися на роботу або продовжувати працювати;
Примушування просити гроші або приймати кишенькові гроші;
Відбирання грошей;
Інше.



III. Сексуальне насильство

Вимагання статевих стосунків;
Примушування дивитися порно;
Примушування займатися сексом у такий спосіб,
що є неприйнятним;
Фізичне примушування до статевих стосунків;
Фізичне завдавання болю статевим органам.

IV. Психологічне насильство

Погрози зробити боляче
Погрожував кинути, вчинити самогубство,
розповісти іншим;
Примушував робити незаконні речі;
Примушування робити аборт.

Що робити у випадку насильства в сім'ї?

Складіть заздалегідь ПЛАН СВОЇХ ДІЙ.
Якщо необхідно піти з дому – підготуйтеся:

1.Зберіть найнеобхідніші речі, ліки, одяг, ключі, особисті документи та документи, що підтверджують ваші права власності на житло, машину тощо. У випадку, якщо з вами будуть діти – також підготуйте все необхідне.

2.Визначте не одне, а декілька місць, де ви могли б сховатися, якщо підете з дому.

В кінці брошури ми вкажемо декілька місць для тимчасового перебування, наприклад шелтери (тимчасовий прихисток)

3.Пам'ятайте адреси, номери телефонів людей, яким ви можете довіритися у випадку загрози вчинення насильства, або організацій, до яких маєте намір звернутися.

4. Заздалегідь продумайте можливі вирішення важливих юридичних питань, якщо ви зважилися піти та розірвати сімейні стосунки – питання спільного майна, місця проживання дітей та виплати аліментів.

Юристи соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді чи громадських організацій можуть надати вам **безкоштовну консультацію**, якою варто скористатися.

Якщо Вам чи Вашим дітям уже завдали тілесних ушкоджень, обов'язково **розкажіть про це працівникові поліції та зверніться до медичної установи.**

Медичні висновки про отримані тілесні ушкодження можуть бути вагомим доказом того, що сталося.

Як захистити себе, куди звертатись за допомогою, - Викликайте "ПОЛІНУ"

Крок 1. негайно телефонуйте за номером «102».

При виклику екіпажу патрульної поліції слід зазначити, що вам потрібен саме екіпаж "ПОЛІНА" (поліція проти домашнього насильства), які реагують виключно на виклики, що пов'язані із домашнім насильством.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ, що єдиним номером, який є надійним і достовірним для виклику поліції – це «102».

Номери телефонів національних «гарячих ліній» із запобігання домашньому насильству:

102 - поліція, викликати службу ПОЛІНА якщо страждають діти

772 или **0800500225** — національна дитяча гаряча лінія,

15-47 — гаряча лінія з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії насильства.

0800501720 - уповноважений Верховної Ради з прав людини.

0442557675 -уповноважений Президента України з прав дитини.

116000 - гаряча телефонна лінія щодо булінгу.

Підготувала: Анжеліка Правило, головний юрист ГО «ЗБЕРЕЖИ ДИТИНУ».

Незпланована вагітність

Незапланована вагітність завжди викликає у жінці бурю емоцій і необхідність прийняти рішення: народити дитину або зробити аборт. І найчастіше їй не вистачає слів підтримки та інформації.

Отже, Ви вагітні...

Думка про народження дитини зараз у вашій реальній ситуації здається неприпустимою: потрібно завершити навчання, купити житло, встати на ноги, підросити старшого, або – просто поруч немає надійної людини.

І, можливо, єдине, чого Вам зараз хочеться – щоб усе це... швидше скінчилося.

На жаль, дуже багато жінок таке переживали.

Ви не планували дитину?

Але любов не можливо запланувати! **Найдорожчі нам люди з'являються, коли судилося.** Бажаною дитина ставатиме після народження.

Хоч щоб ми робили, ми завжди прагнемо щастя! А життя показує, що сам по собі високий рівень комфорту не дає відчуття щастя. Людина щаслива лише тоді, коли в її серці живе любов, коли вона відчуває, що її люблять, що вона комусь потрібна – лише тоді вона відчуває повноту життя і розуміє: все, що вона робить, має сенс

Багато жінок зважуються на аборт, посилаючись на те, що спочатку необхідно встати на ноги, а вже потім замислюватися про дітей.

А що означає – встати на ноги?!

Багато грошей, велика квартира, повний комплект побутових приладів, гарний і модний одяг. А чи можливо, в принципі, встати на ноги і знайти ту саму фінансову незалежність? І коли це може статися? Через три роки? Через п'ять? А жити хочеться зараз! І любити. І бути щасливою.

Чи можливо взагалі говорити про вибір між життям вашої дитини і матеріальними цінностями. Речі не можуть любити, вони ніколи не будуть мати до Вас жодних почуттів, не зможуть Вас міцно-міцно поцілувати і кожен день робити Вас щасливою.

Народжувати саме зараз здається проблемою?

Насправді аборт – це початок проблем: руйнування жіночого здоров'я, сексуальні розлади, порушення психіки, зокрема депресії тощо. Тож, між чим і чим ви робите вибір?

Підготувала: Тетяна Гончаренко, психолог, фахівець
передабортного консультування громадського руху
Пролайф-Україна.

АБОРТ — єдина операція, яка не лікує захворювання, а суперечить природі жінки.

АБОРТ — переривання природного процесу. На якому б терміні, і яким би методом не робився аборт, він ніколи не проходить безслідно як для фізичного, так і для психічного здоров'я жінки.

Відповідно до закону України вагітна жінка **має право сама приймати рішення: народжувати її дитину чи ні**. Але, перш ніж зважитися на подібний крок, кожна жінка повинна усе добре зважити та обдумати, адже **наслідки** після абортів можуть нагадати про себе навіть через багато років.

7 причин впевнено сказати аборті «НІ!»

1. Загроза життю.

Як для жінки, так і для її майбутнього малюка. У разі переривання першої вагітності організм може змінити «програму виношування» вагітності на «програму викидня». І подальша, вже бажана вагітність, може закінчитися мимовільним припиненням вагітності (викиднем) на ранньому терміні. Адже організм жінки після абортів запускає нову програму, і вагітність у більшості випадків зберегти, на жаль, не вдається. Жінка, яка зважується на аборт, не замислюється над тим, що можливо, назавжди позбавляє себе щастя материнства.

2. Численні ускладнення.

Гормональний фон — основа психіки жінки.

Коли жінка вагітніє, її гормональний фон перебудовується так, щоб вона змогла виносити і народити дитину. Якщо вагітність перервати, відбуваються серйозні порушення гормонального фону. Жінка не може контролювати власні емоції.

Важливо пам'ятати: безпечного аборт не існує!

Аборт призводить до порушень репродуктивної функції з подальшим розвитком гормонозалежних захворювань: ендометріозу; міоми матки; дисфункціональних кровотеч; мастопатії; гіперпластичних процесів і навіть передракових станів.

3. Запальні процеси.

Запальний процес, що починається у матці, немов пожежа перекидається у маткові труби і яєчники.

У трубах утворюються спайки, які заважають дозрілій яйцеклітині, яка рухається від яєчників до матки. Результат — позаматкова вагітність або безпліддя. Після першого аборту запальними захворюваннями жіночої статеві сфери страждають 16% жінок. Після третього — майже всі жінки.

4. Безпліддя.

За даними офіційної статистики, в Україні понад 14,9 млн родин, близько 2 млн. бездітні, частина з яких не можуть стати батьками через аборти в минулому. Аборт програмує жіночий організм на програму невиношування, що може спричинити психічні розлади; як наслідок — довготривала робота з психологом.

5. Моральна травма.

Дуже часто, приймаючи рішення на користь переривання вагітності, жінка дізнається про можливі наслідки для її здоров'я, але не хоче знати про наслідки для психіки.

Практично у всіх жінок, які пройшли через операцію аборт (змушено чи добровільно), розвивається післяабортна депресія, на жаль, вона не має терміну давності. Відчуття провини може зруйнувати її життя і навіть стати причиною психологічного безпліддя: лікарі не знаходять фізичних причин, що перешкоджають зачаттю, але вагітність не настає.

Цей механізм спрацьовує в особливо вразливих жінок. Вони відчувають настільки сильний стрес після аборт, що нервова система дає організму психологічну установку, яка забороняє дітонародження.

6. Нейроендокринні порушення.

З моменту зачаття в організмі жінки відбуваються: глобальна мобілізація внутрішніх ресурсів, перебудова обміну речовин і буквально всіх систем, особливо нервової, ендокринної, серцево-судинної. Грубе втручання в цей налагоджений і дуже тонкий процес тягне за собою катастрофічні наслідки.

Через аборт порушується нейроендокринна регуляція менструального циклу. Гормональний дисбаланс і спровоковані ним обмінні порушення спричиняють зайву вагу, появу вугрів, випадіння волосся на голові.

7. Пам'ятайте: аборт не вирішить жодної вашої проблеми, а лише посилить їх.

Аборт не вирішать ваших фінансових і житлових проблем.

Аборт не вирішить сімейних проблем.

Аборт не зробить вас щасливішою.

Аборт - це завжди вибір всупереч життя.

Подумайте, можливо саме цей малюк буде вашою радістю і опорою у майбутньому!

Подаруйте шанс малюку!

Пам'ятайте: під вашим серцем вже б'ється серце маленької людини, яка невдовзі обов'язково буде тішити вас своєю усмішкою і, ніжно посміхаючись, невдовзі скаже таке бажане та жадане "мама"!

Підготувала: Трухан Наталія, психолог, Голова ГО «ЗБЕРЕЖИ ДИТИНУ».

Якщо Вам потрібна допомога.

Важливі телефони:

1.Київський міський Центр гендерної рівності, запобігання та протидії насильству.

м. Київ, вул. Ілленка, 20

Телефони: 15 00 (зі стаціонарного),
044-272-15-00 (з мобільного)

2. Київський міський Центр роботи з жінками.

(структурний підрозділ - Притулок для тимчасового перебування жінок, які зазнали насильства в сім'ї)

м. Київ, вул. Мельникова, 20,

тел.: (044) 483 07 13, 483 30 38, тел. «Довіри»: (044) 489-44-48

3. Соціальна квартира.

Діє в рамках реалізації соціальних заходів

«Екстрена підтримка молодих матерів з дітьми та вагітних жінок» Київського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді та МБФ

«Українська фундація громадського здоров'я».

м. Київ, вул. Довженка, 2, к. 11,

тел.: (044) 457-41-01, 223-71-65

4. Громадська організація «Ла Страда –Україна».

Національна «гаряча лінія» з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації.
0 800 500 335 або 386 (короткий номер з мобільного).

5. ГО «ЗБЕРЕЖИ ДИТИНУ».

підтримка кризових вагітних та багатодітних родин,

надання юридичної та психологічної підтримки.

Контакти: 0 800 21 34 52

безкоштовний з усіх номерів по Україні.

6. Національна дитяча "гаряча лінія".

0 800 500 225 або 772 (для дзвінків з мобільного).

7. Кризовий центр для жінок із дітьми

«Місто Добра».

м. Чернівці, вул. Річна, 10

Контакти: 0 800 503 231 (безкоштовний з усіх номерів по Україні).

У дітей від моменту народження, як і у всіх людей, є право бути такими, які вони є. Існують особисті права, якими всі можуть користуватися як механізмом захисту при вирішенні всіляких конфліктів. Ці права відрізняються від юридичних.

За захистом своїх особистих прав ми не можемо звернутися до закону, а можемо розраховувати тільки на себе та на свої власні можливості.

Для цього треба знати, на що маєш право:

- іноді ставити себе на перше місце;
- просити про допомогу та емоційну підтримку;
- протестувати проти несправедливого поводження або критики;
- мати свою власну думку та переконання;
- робити помилки, поки не знайдете правильний шлях;
- надавати людям право вирішувати свої власні проблеми;
- говорити «ні, дякую», «вибачте, ні»;
- не звертати увагу на поради оточуючих та дотримуватись своїх власних переконань;
- побути одному (одній), навіть якщо іншим хочеться вашого товариства;
- зважати на свої власні почуття – незалежно від того, чи розуміють їх оточуючі;
- змінювати свої рішення або обирати інші дії;
- добиватися зміни домовленості, яка вас не влаштовує.

Ви ніколи не зобов'язані:

- бути бездоганим (бездоганною) на всі 100 %;
- прямувати за натовпом;
- любити людей, які приносять вам шкоду;
- робити приємно неприємним людям;
- вибачатися за те, що були самим собою;
- знесилюватися заради інших;
- почуватися винним за свої бажання;
- миритися з неприємною ситуацією;
- жертвувати своїм внутрішнім світом заради будь-кого;
- зберігати стосунки, які стали образливими;
- робити більше, ніж вам дозволяє час;
- робити щось, що насправді зробити не можете;
- виконувати нерозумні вимоги;
- віддавати щось, що насправді не хочеться віддавати;
- нести на собі тягар чийсь неправильної поведінки;
- відмовлятися від свого «Я» заради когось або чогось.

Заявляючи про свої особисті права, важливо пам'ятати: вони є також й у всіх інших людей.

Потрібно вчитися поважати особисті права інших так само, як би ви хотіли, щоб поважали ваші.

