

## ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ СЕБЯ ХОТЯ БЫ В ОДНОМ ИЗ ПУНКТОВ, ПОМНИТЕ:

1. Действия можно расценивать как насильственные, даже если то, что с вами происходит, кажется незначительным по сравнению с тем, о чем вы читали, слышали от кого-то или видели по телевизору. Здесь нет понятий «хуже» или «лучше». Вы можете, к примеру, получить весьма серьезные увечья от того, что вас «просто» толкнули.

2. Если подобные инциденты случались несколько раз, то с большой вероятностью они повторятся в будущем. Статистика утверждает: если партнер поднял на вас руку единожды, скорее всего, он будет продолжать делать это и впредь.

3. Не существует «правильного поведения», которое прекратит насилие. Совершать насилие или нет — решает только агрессор. Вы не можете повлиять на это.

Многие считают домашнее насилие личным делом семьи и не вмешиваются в ссору, которая может привести к увечьям пострадавшей или ее смерти. Домашнее насилие — серьезная социальная проблема. Домашнее насилие — преступление.

Часто женщина сомневается, уходить или нет, если в семье есть дети. Непросто решить, в какой ситуации ребенку будет лучше, но помните, если в такой семье плохо вам, вряд ли будет хорошо вашим детям. Если ребенок не подвержен физическому насилию, он испытывает его эмоционально, и последствия такого опыта будут с ним на протяжении всей жизни (недоверие, чувства бессилия, беспомощности, страха, гнева, вины; поведенческие проблемы, побеги из дома; перенесение циклов насилия в следующие поколения). Ребенок-свидетель насилия переживает ту же психологическую травму, что и ребенок, переживший насилие.

Мобильное приложение для пострадавших от домашнего насилия с тревожной кнопкой и списком центров помощи по всей России



### ЦЕНТР «НАСИЛИЮ.НЕТ»

адрес: Москва, Лихов переулок, 3с2  
телефон: 8 495 916 3000  
почта: info@nasiliu.net  
сайт: nasiliu.net

### УБЕЖИЩА В МОСКВЕ:

1. Центр «Китеж»  
kitezh-center.ru  
kitezh@hotmail.com  
+7 (916) 920-10-30 (Whatsapp)  
+7 (499) 110-00-41

2. Кризисный центр помощи женщинам и детям  
krizis-centr.ru  
kcpz@mos.ru  
+7 (499) 977-17-05

### НЕОТЛОЖНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ. ПОМОЩЬ ДЕТЯМ В СИТУАЦИИ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

с городского: 051  
с мобильного: 8 495 051

# МОСКВА ПРОТИВ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

как распознать  
домашнее  
насилие?

## Как распознать домашнее насилие?

Домашнее насилие — систематически повторяющиеся акты насилия по отношению к близким людям, которые совершаются против их воли с целью обретения власти и контроля над ними.

Важно не путать домашнее насилие и конфликт. Во время конфликта стороны выступают на равных, где каждая пытается донести свою позицию, быть понятой и найти компромисс.

### МЫ ВЫДЕЛЯЕМ:

1. физическое (толчки, хватание, удары, удушение, пинки, ожоги, щипки, пощечины; вовлечение в употребление наркотиков, алкоголя, принуждение к приему медицинских препаратов и отравляющих средств);
2. психологическое (оскорбления, унижения, издевательства, обиды, обесценивание, отвержение; угрозы, шантаж; установление контроля);
3. сексуализированное (принуждение к интимным отношениям любыми способами: угрозами, шантажом, силой; вовлечение в просмотр порнографии, демонстрация половых органов);
4. экономическое (ограничение доступа к деньгам, контроль над расходами членов семьи; препятствование выходу на работу, финансовой независимости; отказ в выдаче зависимым членам семьи достаточного количества денег).

### КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ:

1. Сообщите о том, что происходит, людям, которые могут вас поддержать, и держите под рукой их контакты.
2. Пользуйтесь личным мобильным телефоном и следите за историей в браузере компьютера.
3. Держите необходимые вещи под рукой (документы, свидетельство о рождении, банковские карты, паспорта, ИНН, страховое свидетельство, медицинский полис, ключи, лекарства и смену одежды).
4. Объясните детям, что делать в случае экстренной ситуации: куда идти и кому звонить.
5. Найдите место, где вы сможете укрыться вместе с детьми в случае необходимости.

### Вы:

- Чувствуете, что ваш партнер будет недоволен любым вашим поступком?
- Избегаете определенных тем для разговора, не делаете чего-то из-за страха разозлить партнера?
- Находясь дома, боитесь того, как ваш партнер может повести себя?
- Испытываете чувство вины и думаете, что именно вы виноваты в домашних скандалах?
- Верите, что заслуживаете плохого отношения?
- Продолжаете оставаться с партнером и думаете, что ситуация безвыходная?

### ВАШ ПАРТНЕР:

- Непредсказуемо реагирует на ваши слова или действия, часто срываясь на крик?
- Винит вас или ваших детей за скандалы/собственное насильственное поведение?
- Причиняет вам или вашим детям боль, обращается с вами грубо, бьет вас?
- Обращается с вами настолько плохо, что вы не хотите, чтобы это видели друзья и родственники, потому что за это стыдно?
- Игнорирует, обесценивает, высмеивает ваше мнение, достижения?
- Угрожает самоубийством, если вы уйдете от него?
- Часто ревнует и заявляет о своих правах на вас?
- Контролирует вас: хочет знать, что вы делаете, не позволяет встречаться с друзьями или родственниками, ограничивает доступ к деньгам, телефону, компьютеру, машине, документам?
- Прибегает к запугиванию или шантажу, угрожает применить насилие к вам или вашим детям?
- Умышленно портит ваши вещи?
- Во время употребления алкоголя или наркотиков бьет вас, после чего объясняет свои поступки «невменяемым» поведением?
- Заставляет вас вступать в интимные отношения против вашей воли?

## НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ В СУДЕ

---

1. Если уголовное дело возбудили, то, скорее всего, его доведут до суда. В зале суда допросят вас и свидетелей. Вы должны будете ходатайствовать о назначении экспертизы по вашим медицинским документам. Экспертиза призвана определить тяжесть вреда, нанесенного вашему здоровью.

---

2. Затем выступит сторона подсудимого: свидетели и защита. Подсудимый никаких доказательств представлять не обязан, он, в принципе, не обязан даже говорить.

---

3. Процесс может длиться довольно долго: от 8 до 12 месяцев. Будьте готовы, что на всех этапах процесса судьи будут пытаться помирить вас с обидчиком, пугать будущей судимостью мужа/отца детей/бойфренда.

---

4. В суд вам придется ходить два раза в месяц. Если вы пропустите хотя бы одно заседание, то автоматически это будет означать прекращение дела — по процессуальным законам считается, что вы никаких претензий к обидчику больше не имеете.

---

5. Если вам нужно сопровождение в медицинское учреждение или полицию, то вы можете обратиться за помощью в Центр «Насилию.нет». Телефон Центра: 8 (495) 916-30-00. Он работает по будням с 10:00 до 18:30 по московскому времени. Также вы можете получить консультацию юриста Центра по адресу Москва, Лихов переулок, 3с2, предварительно записавшись по телефону.

Мобильное приложение для пострадавших от домашнего насилия с тревожной кнопкой и списком центров помощи по всей России



### ЦЕНТР «НАСИЛИЮ.НЕТ»

---

адрес: Москва, Лихов переулок, 3с2  
телефон: 8 495 916 3000  
почта: info@nasiliu.net  
сайт: nasiliu.net

### УБЕЖИЩА В МОСКВЕ:

---

1. Центр «Китеж»  
kitezh-center.ru  
kitezh@hotmail.com  
+7 (916) 920-10-30 (Whatsapp)  
+7 (499) 110-00-41

2. Кризисный центр помощи женщинам и детям  
krizis-centr.ru  
kcpz@mos.ru  
+7 (499) 977-17-05

НЕОТЛОЖНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ  
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ. ПОМОЩЬ ДЕТЯМ В СИТУАЦИИ  
ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

---

с городского: 051  
с мобильного: 8 495 051

**НАСИЛИЮ.НЕТ**  
ПРИЗНАН ИНОАГЕНТОМ  
НА ТЕРРИТОРИИ РФ

# МОСКВА ПРОТИВ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

что делать, если  
вы столкнулись  
с домашним  
насилием?

## Что делать, если вы столкнулись с домашним насилием?

### Простая пошаговая инструкция для тех, кто столкнулся с физическим или сексуализированным насилием.

#### ПРОДУМАЙТЕ ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ:

1. Расскажите о насилии тем, кому вы доверяете (друзьям, родственникам).
2. Найдите такое место, куда вы смогли бы уйти в случае опасности. Заранее обсудите с друзьями и родственниками возможность к ним переехать на время.
3. Договоритесь с соседями, чтобы они вызвали полицию, если услышат шум и крики из вашей квартиры.
4. По возможности фиксируйте каждый случай избиения или угроз на фото, видео или диктофон.
5. Если в доме есть оружие, по возможности избавьтесь от него.
6. В безопасном и легкодоступном месте спрячьте необходимые вещи: некоторую сумму денег, запасные ключи от дома/машины, паспорт, документы детей, необходимую одежду и лекарства.
7. Заранее решите, что из ценных вещей вы возьмете с собой. В случае острой необходимости их всегда можно будет продать или отдать в залог.
8. Постарайтесь уничтожить все, что может помочь обидчику найти вас (записные книжки, историю браузера и т.д.).

9. Заранее узнайте телефоны местных служб, в которых смогут помочь вам.

10. Помните, что во время насилия лучше всего довериться собственной интуиции: иногда надо убежать, иногда — попытаться успокоить обидчика.

11. Если ситуация критическая, покидайте дом незамедлительно, даже если вам не удалось взять необходимые вещи. Помните, что под угрозой ваша жизнь!

#### НАПИШИТЕ ЗАЯВЛЕНИЕ В ПОЛИЦИЮ

Написать заявление можно в любом ближайшем отделении полиции. Сотрудники могут попытаться отправить вас в отделение по месту регистрации или происшествия, но помните — вы имеете право написать заявление в любом отделении.

Заявление должно содержать сведения о месте и времени преступления. Также укажите данные виновного, подробно расскажите о всех деталях события и опишите травмы, которые получили. Заявление завершите просьбой «возбудить уголовное дело и привлечь виновное лицо к ответственности». Если сотрудники полиции отказываются принять заявление, запишите их ФИО и сообщите о нарушении на горячую линию МВД или в прокуратуру.

После подачи заявления возьмите **талон-уведомление**, подтверждающий подачу заявления с подписью дежурного, датой и номером по КУСП (Книге учета заявлений и сообщений о преступлениях), и попросите направление на судебно-медицинскую экспертизу.

#### ОБРАТИТЕСЬ В ТРАВМПУНКТ

1. Обратитесь в травмпункт, чтобы зафиксировать побои или повреждения. Если нет возможности обратиться в травмпункт, обратитесь в поликлинику, там вас тоже обязаны принять. Если вы не можете идти — вызовите скорую.

2. В травмпункте расскажите, при каких обстоятельствах вы получили побои, кем они нанесены, когда и где. Покажите врачу все телесные повреждения, а также подробно опишите все болевые ощущения, даже если нет синяков.

3. Врач должен зафиксировать все данные о побоях, а также характер повреждений и сведения об оказанной помощи в медицинской карте. Убедитесь, что врач правильно и подробно описал место расположения телесных повреждений, их размер, срок образования, способ их получения.

4. Заберите справку о том, что вы обращались в медицинское учреждение по поводу телесных повреждений. В справке должны быть указаны: номер карты, дата обращения, ФИО врача, штамп медицинского учреждения, имя обратившейся и описание травм. Все должно быть написано разборчиво.

5. Не забудьте сами сфотографировать все следы побоев, чтобы приобщить их к делу. Собирайте доказательства: привлекайте свидетелей, которые смогут доказать факт побоев и агрессивного поведения обидчика. Сохраняйте все копии документов на случай, если их потеряют в полиции.