Помощь при насилии за границей

Что делать и куда обращаться в 38 странах

Инструкции разработаны волонтёрками и сотрудницами проекта «Лабиринт». Информация актуальна на октябрь 2025 года; в документе могут быть ошибки и устаревшие данные — по возможности уточняйте контакты перед обращением.

Оглавление

Как пользоваться этим документом 4

Помощь по странам 5

Австрия 7
Азербайджан 8
Аргентина 10
Армения 12
Беларусь 14
Бельгия 16
Бразилия 18
Великобритания 20
Венгрия 22
Германия 24
Греция 26
Грузия 28
Израиль 30
Ирландия 32
Испания 34
Италия 36
Казахстан 38
Канада 40
Кыргызстан 41
Латвия 44
Литва 46
Молдова 47
Нидерланды 49
Польша 51
Португалия 53
Румыния 54
США 56
Сербия 58
Таджикистан 60
Таиланд 62
Турция 63
Узбекистан 65
Украина 67
Финляндия 68
Франция 70

Чехия 72
Швеция 75
Эстония 77

Общие инструкции 79

Полиция 79
Медицинская помощь 80
Насилие в семье и со стороны партнёра 80
Сексуализированное насилие 81
Насилие в отношении детей 81
Насилие в отношении пожилых людей 81
Торговля людьми и эксплуатация 82
Буллинг и травля 82
Шелтер 83
План личной безопасности 83
Цифровая безопасность 84

Как пользоваться этим документом

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Инструкции для всех, кто столкнулся с насилием за пределами России.

- Помощь по странам — 38 стран по алфавиту: экстренные номера, куда обращаться и что важно знать в этой стране.
- Общие инструкции — что делать при разных видах насилия, план личной безопасности и цифровая безопасность.

Ссылки в тексте кликабельны. Для навигации можно использовать и закладки PDF.

> **Информация актуальна на октябрь 2025 года.** Данные меняются, и в документе могут быть ошибки. По возможности уточняйте у организации, работает ли она, прежде чем к ней ехать.

О документе

Инструкции разработаны волонтёрками и сотрудницами проекта «Лабиринт», который помогал людям, столкнувшимся с насилием за границей. **«Лабиринт» и Центр «Насилию.нет» больше не работают** и не принимают обращения — пожалуйста, обращайтесь в организации, указанные в разделах стран.

ЧАСТЬ 1

Помощь по странам

↑ Оглавление Общие инструкции

Если вы в опасности прямо сейчас — звоните в экстренные службы. Нажмите на страну, чтобы перейти к её разделу.

Страна	Экстренные службы	Горячая линия по насилию
Австрия	**133** Полиция	**0800 222 555** 24/7, бесплатно
Азербайджан	**112**	**116 111** 24/7
Аргентина	**911 / 107** Полиция / Скорая	**144** 24/7, бесплатно
Армения	**112**	**0800 80 850** национальная линия
Беларусь	**112**	**133** психологическая помощь, 24/7
Бельгия	**112**	**0800 30 030** фр.; 1712 — Фландрия
Бразилия	**190 / 192** Военная полиция / Скорая (SAMU)	**180** 24/7, бесплатно
Великобритания		**0808 2000 247** 24/7, с переводчиком
Венгрия	**112**	**06 80 20 55 20** OKIT, 24/7
Германия	**110** Полиция	**116 016** 24/7, 18 языков
Греция	**112**	**15900** 24/7
Грузия	**112** Полиция, скорая, пожарные	**116 006** 24/7, есть русский
Израиль	**100** Полиция	**118** 24/7
Ирландия	**112**	**1800 341 900** 24/7, с переводчиком
Испания	**112**	**016** 24/7, есть русский
Италия	**112**	**1522** 24/7, бесплатно
Казахстан	**112**	**111** семья, женщины, дети, 24/7

Страна	Экстренные службы	Горячая линия по насилию
Канада	**911**	Единой линии нет — линии и шелтеры по регионам
Кыргызстан	**112**	**0312 51 26 40** «Сезим», ежедневно 8–20
Латвия	**112**	**116 006** ежедневно 12–22
Литва	**112**	**8 700 55516** пн–пт 8–17; 8 800 66366 — линия для женщин
Молдова	**112**	**0 8008 8008** 24/7, на русском
Нидерланды	**112**	**0800 2000** Veilig Thuis, 24/7
Польша	**112**	**800 120 002** 24/7, вт — по-русски
Португалия	**112**	**800 202 148** 24/7, SMS 3060
Румыния	**112** Полиция, скорая, пожарные	**0800 500 333** 24/7, бесплатно
США	**911**	**1-800-799-7233** 24/7, переводчики
Сербия	**192** Полиция	**0800 222 003** 24/7
Таджикистан	**112**	**1313** 24/7, бесплатно
Таиланд	**1155** Туристическая полиция (на английском)	**1300** Центр социальной помощи (OSCC), 24/7
Турция	**112**	**183** ALO 183, линия соцподдержки
Узбекистан	**112**	**1146** центр реабилитации пострадавших
Украина	**102** Полиция	**116 123** 24/7, бесплатно
Финляндия	**112**	**080 005 005** 24/7, с переводчиком
Франция	**112**	**3919** 24/7, бесплатно
Чехия	**112**	**116 006** 24/7, бесплатно
Швеция	**112**	**116 016** линия помощи пострадавшим, 24/7
Эстония	**112**	**116 006** 24/7, есть русский

Австрия

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Полиция	Frauenhelpline gegen Gewalt
133	**0800 222 555**
Общий — 112, скорая — 144; для глухих — SMS 0800 133 133	24/7, бесплатно, на нескольких языках

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Пожилые	**Frauenhelpline gegen Gewalt** — Линия для женщин, пострадавших от насилия, и их близких: 24/7, бесплатно, анонимно; есть чат haltdergewalt.at. Направят в шелтер и центр защиты. **0800 222 555** · frauenhelpline.at
Любое насилие · Сексуализированное насилие	**Frauennotruf Wien** — Круглосуточная бесплатная и конфиденциальная помощь женщинам и девушкам от 14 лет, пережившим сексуализированное, физическое или психологическое насилие. **+43 1 717 19** · frauennotruf@wien.at · wien.gv.at
Любое насилие · Юридическая помощь	**Центры защиты от насилия (Gewaltschutzzentren)** — Бесплатно. После запрета агрессору приближаться полиция сама передаёт им информацию, и они связываются с пострадавшей; помогают с заявлением в суд и сопровождают. Вена — **+43 1 585 32 88**. **0800 700 217** **Линия для пострадавших от преступлений (Opfer-Notruf)** — Бесплатная общенациональная линия помощи пострадавшим от преступлений: по будням с 08:00 до 20:00. Также доступны онлайн-обращение и консультации по записи. **0800 112 112** · opfer-notruf.at
Любое насилие	**Männernotruf** — Линия для мужчин в кризисе, в том числе пострадавших от насилия. **05 76 77**
Шелтер	**Автономные женские дома (Frauenhäuser)** — Шелтеры для женщин и детей по всей Австрии. **01 544 08 20** · aoef.at
Дети	**Rat auf Draht** — Круглосуточная бесплатная и анонимная телефонная консультация для детей и подростков; доступна также поддержка для их близких и онлайн-консультации. **147** · rataufdraht.at
Мигранты, документы · Насилие «во имя чести»	**Orient Express (Вена)** — Бесплатная анонимная консультационная помощь женщинам и девушкам по вопросам насилия, принудительного брака и семейного давления; консультации также по вопросам проживания, финансов, здоровья и права. **+43 1 728 97 25** · office@orientexpress-wien.com
Мигранты, документы · Торговля людьми	**LEFÖ-IBF** — Общенациональная служба помощи женщинам и девочкам, пострадавшим от торговли людьми: конфиденциальная и бесплатная поддержка, консультации, помощь с безопасным жильём и сопровождение. **+43 1 796 92 98** · ibf@lefoe.at

С чем обращаться	Куда
Мигранты, документы	**AmberMed (Вена)** — Амбулаторная медицинская помощь, социальное консультирование и помощь с лекарствами для людей без медицинской страховки в Вене. **+43 1 589 00 84 7** · amber-med@diakonie.at

Важно знать

- **Язык.** В уголовном процессе положен бесплатный переводчик: «Ich brauche einen Dolmetscher für Russisch» [ихь брАухе Айнен дОльмечер фюр рУсиш].
- **Документы и статус.** Звонить в полицию можно без документов. Если боитесь вопросов о статусе — сначала свяжитесь с LEFÖ или Frauenhelpline.
- **Защитные меры.** Полиция может сразу выселить агрессора и запретить ему приближаться к вам ближе 100 м — на **2 недели** (Betretungs- und Annäherungsverbot). За это время можно подать в суд заявление о временном запрете (einstweilige Verfügung) — тогда запрет продлевается до решения суда. Центр защиты от насилия поможет бесплатно.
- **Медицина.** Скорая — **144**, дежурный врач — **141**. Экстренную помощь окажут всем. Травмы можно задокументировать в амбулатории для пострадавших от насилия (в Вене — при больнице AKH). Аборт — по желанию до 3 месяцев, платно.
- **Шелтер.** Через Frauenhelpline или напрямую в Frauenhaus; можно с детьми.
- **Дети.** Если ребёнку угрожает опасность, служба помощи детям и молодёжи (Kinder- und Jugendhilfe) может временно забрать его в безопасное место.
- **Торговля людьми.** Пострадавшим помогает LEFÖ-IBF: убежище, консультации, вид на жительство.

↑ Австрия ↑ Все страны ↑ Оглавление

Азербайджан

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Полиция — 102, скорая — 103; бесплатно, даже с нулевым балансом

Женская линия поддержки
116 111
24/7, бесплатно; также для детей

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Дети · Юридическая помощь	**Госкомитет по делам семьи, женщин и детей** — Государственный орган по вопросам семьи, женщин и детей; принимает обращения и направляет к соответствующим службам. **+994 12 498 00 92** · office@family.gov.az
Любое насилие · Дети · Пожилые	**Женская и детская линия поддержки** — Психологическая и юридическая поддержка женщинам, пострадавшим от насилия, и детям; 24/7. Можно писать через мессенджеры и соцсети, мобильные номера: **+994 50 680 22 80**, **+994 51 580 22 80**. **116 111**
Любое насилие	**Линия поддержки 860 (Госкомитет по делам семьи, женщин и детей)** — Оценка ситуации, кризисная помощь, план безопасности, направление к консультантам. 9:00–18:00. **860 (с мобильного — 012 860)**

С чем обращаться	Куда
Шелтер · Юридическая помощь · Торговля людьми	**«Чистый мир» (Təmiz Dünya)** — Приют и помощь женщинам и детям, пострадавшим от домашнего насилия и торговли людьми; доступны психологическая и юридическая помощь. **+994 12 511 11 51 · +994 12 408 56 96 · +994 55 314 35 15 ·** tamizdunyasu@gmail.com · oflaynqadinlar.az
Шелтер · Торговля людьми	**«Тәмас» (Гянджа)** — Региональный приют и помощь женщинам и детям, пострадавшим от домашнего насилия и торговли людьми. **+994 50 753 28 01 · +994 55 512 68 19**
Юридическая помощь	**Омбудсмен** — Принимает обращения и жалобы о нарушениях прав человека, включая жалобы на действия или бездействие государственных органов. **916 (единый колл-центр, 24/7) · +994 12 493 74 22 · +994 12 498 23 65** · ombudsman@ombudsman.az
Мигранты, документы · Торговля людьми	**МОМ (IOM) Азербайджан** — Миграционная и консультативная поддержка в рамках отдельных программ. **+994 12 465 90 71 (Баку)** · iomazerbaijan@iom.int · azerbaijan.iom.int
Торговля людьми	**Линия по борьбе с торговлей людьми МВД** — Бесплатно, по всей стране, конфиденциально; принимают звонки из-за рубежа. **152**

Важно знать

- **Язык.** В 112 могут ответить по-английски, но не всегда; многие в полиции говорят по-русски. Попросите переводчика: «Mənə tərcüməçi lazımdır» [мэнЭ тэрджумэчИ лазымдЫр].
- **Документы и статус.** Возьмите паспорт, если можете. Если боитесь из-за статуса — сначала позвоните на 116 111.
- **Защитные меры.** По закону о предотвращении бытового насилия (2010) полиция может выдать краткосрочный охранный ордер, суд — долгосрочный. Нарушение ордера — сразу звоните 102 и требуйте протокол.
- **Медицина.** Скорая — **103**, бесплатно. Попросите зафиксировать побои — это доказательство.
- **Шелтер.** Через 116 111, 860 или «Чистый мир»; можно с детьми.
- **Дети.** Если жизни или здоровью ребёнка угрожает опасность, органы опеки могут временно забрать его из семьи. Ребёнок может сам позвонить 116 111.
- **Торговля людьми** запрещена законом 2005 года; пострадавшим положены убежище и защита — звоните 152.
- **Травля.** Отдельного закона нет; угрозы и побои — правонарушения или преступления.

↑ Азербайджан ↑ Все страны ↑ Оглавление

Аргентина

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Полиция / Скорая
911 / 107
Бесплатно, даже без денег на счёте

Линия для женщин, пострадавших от насилия
144
24/7, бесплатно; WhatsApp +54 9 11 2771-6463

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Пожилые	**Линия 144** — Национальная линия: консультации, поддержка, помощь с убежищем. **144 (24/7, бесплатно) · WhatsApp +54 9 11 2771-6463 ·** linea144@mingeneros.gob.ar
Любое насилие · Сексуализированное насилие · Дети · Пожилые	**Линия 137 — программа «Пострадавшие против насилия»** — Помощь при семейном и сексуализированном насилии, мобильные бригады; для детей — опция 1. **137 (24/7) · 0800-222-3425 (вне Буэнос-Айреса) · WhatsApp +54 9 11 3133-1000 (для детей)**
Любое насилие · Сексуализированное насилие · Дети	**Главное управление по делам женщин г. Буэнос-Айреса** — Доб. 1 — насилие в отношении женщин, 2 — над детьми, 4 — сексуальные преступления. **0800-666-8537**
Любое насилие · Юридическая помощь	**Управление по домашнему насилию Верховного суда (OVD), Буэнос-Айрес** — Круглосуточно, можно прийти без записи. Буэнос-Айрес, Lavalle 1250. **+54 11 4123-4510 … 4514** · ovd@csjn.gob.ar · ovd.gov.ar
	La Casa del Encuentro — Бесплатная юридическая и психологическая помощь. Буэнос-Айрес. lacasadelencuentro.org
	Центр помощи пострадавшим от гендерного насилия (Ла-Плата) — Юридическая и психологическая помощь при университете Ла-Платы. violenciadegenero@jursoc.unlp.edu.ar · cavjursoc.wordpress.com
Любое насилие	**Fundación Mujeres en Igualdad** — Организация по защите прав женщин, в том числе по вопросам гендерного насилия и торговли людьми. mujeresenigualdad.org
Дети	**Линия 102** — Линия для детей и подростков (во многих провинциях), в том числе при травле. **102**
	Médicos del Mundo Argentina — Гуманитарная медицинская организация, работающая в сфере права на здоровье и общественного здравоохранения. **+54 11 4382-8656** · medicosdelmundo.com.ar

С чем обращаться	Куда
Юридическая помощь · Торговля людьми	**Fundación María de los Ángeles** — Помощь пострадавшим от торговли людьми и их семьям: юридическое сопровождение, психологическая и социальная поддержка. **+54 11 4815-8550** · info@fundacionmariadelosangeles.org · fundacionmariadelosangeles.org.ar
Мигранты, документы	**CAREF — Аргентинская комиссия по делам беженцев и мигрантов** — Некоммерческая помощь мигрантам и беженцам. caref.org.ar
Торговля людьми	**Линия 145** — Круглосуточная бесплатная анонимная линия для пострадавших от торговли людьми и сообщений о ней. **145**
	La Alameda — Борется с трудовой эксплуатацией. laalameda.org.ar
	Centro de Apoyo a la Mujer Maltratada (CAMM), Mar del Plata — Организация в Мар-дель-Плата оказывает поддержку и сопровождение женщинам, переживающим насилие. **+54 223 699-1474** · cammmdp@hotmail.com · redmedius.org
Пожилые	**Линия для пожилых людей** — Городская линия Буэнос-Айреса для пожилых людей, переживающих насилие или жестокое обращение: помощь, консультация и поддержка. **0800-222-4567 · также 108 (GCBA)** · proteger@buenosaires.gob.ar

Важно знать

- **Язык.** Попросите переводчика: «Necesito un intérprete, por favor» [несесИто ун интЭрпрете, пор фавОр].
- **Документы и статус.** Документы для вызова полиции не нужны. Закон гарантирует мигрантам доступ к защите, медицине и правосудию независимо от статуса; при обращении о насилии законность пребывания, как правило, не проверяют.
- **Защитные меры.** Суд может за часы или дни выдать охранный ордер и приказ о выселении агрессора. При нарушении звоните **911** и покажите копию ордера. В Буэнос-Айресе круглосуточно работает OVD — можно прийти без записи.
- **Медицина.** Скорая — **107**. Государственная медицина бесплатна для всех; обычно спросят удостоверение личности. О насилии над детьми врачи сообщают обязательно.
- **Сексуализированное насилие.** В больнице предложат профилактику ВИЧ, психологическую и юридическую помощь. Аборт по желанию — до 14 недель, после изнасилования — без ограничения срока.
- **Шелтер.** Звоните на **144**: помогут найти шелтер; в экстренной ситуации — и без документов, можно с детьми.
- **Дети.** С 14 лет подросток может сам обращаться к врачу. Ребёнка могут временно поместить в приют или приёмную семью по решению суда.
- **Торговля людьми.** Пострадавших, в том числе принуждённых к проституции, не наказывают.
- **Травля.** Школы обязаны проводить профилактику и реагировать на случаи травли.

↑ Аргентина ↑ Все страны ↑ Оглавление

Армения

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Работает без местной сим-карты; полиция — 102, скорая — 103. Операторы понимают русский

Национальная линия по насилию
0800 80 850
Бесплатно

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Юридическая помощь	**«Центр поддержки женщин» (Women's Support Center)** есть русский — Кризисная помощь при домашнем насилии, шелтер, бесплатные консультации юриста (вт–чт, запись **093 94 88 86**, есть Viber). Понимают русский, есть материалы на русском. **099 88 78 08 · +374 60 525 535** · wsc.armenia@gmail.com · womensupportcenter.org
Любое насилие · Юридическая помощь	**«Центр прав женщин»** — Помощь женщинам, пострадавшим от насилия. **010 54 28 28 · 0 8000 80850 (бесплатно)**
Любое насилие	**Национальная линия по домашнему насилию** **0800 80 850**
	Региональные женские организации — Региональные центры поддержки людей, переживших домашнее и семейное насилие. В зависимости от организации доступны консультации по телефону, социальная и психологическая помощь, юридические консультации и помощь с доступом к мерам защиты. Перед обращением выбирайте центр по региону. **Ереван: Women's Support Center 099 88 78 08 · Тавуш: For Equal Rights 094 78 87 70 · Арарат: You Are Not Alone 077 80 27 00 / 098 88 60 77 · Армавир: Youth Vanguard 093 57 46 57 · Сюник: Sose Women's Issues 098 84 84 53 · Арагацотн: Talin-Hope 091 48 20 35 · Вайоц-Дзор: You Are Not Alone 098 88 60 77 · Лори: Family Without Violence 098 09 20 94 · Котайк: Women's Empowerment Resource 077 38 00 53 · Ширак: Women's Rights House 077 570 870 · Гегаркуник: Martuni 094 87 65 02, Gavar 094 87 65 05.** · welfare.gov.am
	Линия эмоциональной поддержки — Для взрослых в кризисе. **0800 00 900** · hotline.mha.am
Шелтер · Мигранты, документы · Пожилые	**Armenian Lighthouse** — Шелтер для женщин, переживших насилие, в том числе беременных и с детьми до 3 лет; помощь пожилым и семьям беженцев. Армавирская обл.; пн–пт 9:30–18:00. Бесплатно для абонентов Viva: 2080. **+374 43 500 503 · +374 93 327 834** · armenianlighthouse.com
Дети	**Линия защиты детей (FAR)** — Для детей, подростков и родителей. **0800 61 111**

С чем обращаться	Куда
Мигранты, документы · Пожилые	**Caritas Armenia** — Благотворительная организация, работающая в Армении; головной офис находится в Гюмри. На сайте опубликованы контакты региональных подразделений и отдельных социальных проектов. **+374 312 5 72 01** · info@caritas.am
Мигранты, документы	**УВКБ ООН в Армении** — Информация и направление за помощью для беженцев, лиц, ищущих убежище, лиц без гражданства и других перемещённых лиц в Армении. Горячая линия бесплатная; операторы говорят на армянском, русском и английском. Часы: пн–пт 11:00–18:00, сб–вс 12:00–17:00. Адрес офиса: Ереван, ул. Петроса Адамяна, 14. **Бесплатная горячая линия 0 8000 0025 · офис: +374 10 545 936** · armye@unhcr.org · help.unhcr.org
	Армянский Красный Крест **+374 60 62 50 50** · redcross.am

Важно знать

- **Язык.** В полиции и скорой понимают русский. По закону специалисты должны давать информацию на понятном вам языке.
- **Документы и статус.** Если вы находитесь в стране нелегально, могут быть проблемы, вплоть до возбуждения дела, но защиту от насилия вам всё равно обязаны предоставить.
- **Полиция.** Скажите, что это домашнее насилие: полиция обязана отреагировать немедленно и оценить угрозу. Если угрозы не видят, а вам страшно, попросите сопроводить вас в убежище или направить в центр поддержки.
- **Защитные меры.** Полиция может вынести предупреждение или постановление о срочном вмешательстве — агрессора удаляют из дома и запрещают контакты (до 20 дней). Суд выносит защитное предписание до 6 месяцев с продлением. С 2024 года закон защищает и партнёров без брака, в том числе бывших; преследование (сталкинг) — отдельное преступление.
- **Медицина.** Скорая — **103**. Первичная помощь пострадавшим от насилия бесплатна, нужен паспорт; регистрация не обязательна. Врачи не обязаны сообщать в полицию, кроме угрозы жизни и тяжких преступлений.
- **Аборт** — по желанию до 12 недель, с 12 до 22 недель — по медицинским показаниям.
- **Сексуализированное насилие.** Защитные предписания при насилии со стороны незнакомого человека не выдают — действует общее уголовное право.
- **Дети.** Если ребёнок стал свидетелем домашнего насилия, это тоже считается насилием над ним. Органы опеки могут забрать ребёнка из семьи без решения суда и в течение 7 дней обратиться в суд. С 14 лет ребёнок может сам обращаться в полицию и подавать жалобы.
- **Торговля людьми.** Пострадавших не наказывают за действия, совершённые под принуждением, в том числе за проституцию.
- **Травля.** Отдельного закона о буллинге нет.

↑ Армения ↑ Все страны ↑ Оглавление

Беларусь

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы	Экстренная психологическая помощь
112 Бесплатно, без сим-карты; милиция — 102, скорая — 103	**133** 24/7, анонимно

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Дети	**Кризисная линия по вопросам семьи и детей (Минский городской центр социальных служб)** — Помощь пострадавшим от домашнего насилия, в том числе направление в кризисную комнату. **+375 17 317 32 32 · +375 29 367 32 32**
Любое насилие · Пожилые	**Минский городской телефон доверия** — Экстренная психологическая помощь взрослым, 24/7, анонимно. **+375 17 352 44 44 · +375 17 304 43 70**
Любое насилие	**Национальная линия экстренной психологической помощи** — Психологи системы здравоохранения, круглосуточно, можно анонимно; бесплатно с основных операторов. **133**
	Другие линии помощи (Минск) — Экстренная психологическая помощь в Минске. **8 (017) 290-44-44, 8 (017) 290-43-70 (взрослым, круглосуточно) · 8 (017) 263-03-03 (детям и подросткам, круглосуточно) · 8 (017) 317-32-32 (семейные и детские кризисные ситуации)**
	Горячая линия для пострадавших от домашнего насилия — Общенациональная горячая линия для пострадавших от домашнего насилия; ежедневно 08:00–20:00. **8 801 100 8 801**
	Olivia help — Бесплатная информационная, психологическая и правовая помощь белорусским женщинам, пострадавшим от домашнего и сексуализированного насилия. Обратиться можно через звонок с сайта, e-mail info@oliviahelp.org, Viber @oliviahelp или Telegram @Oliviahelpline_bot. Психологическая помощь: пн, ср, пт 10:00–18:00; информационная и правовая помощь: вт, чт 10:00–18:00 (время Беларуси). Ответ на письменные обращения — в течение 3 рабочих дней. info@oliviahelp.org
	Белорусская ассоциация молодых христианок (YWCA Belarus) **8 033 603 20 32** · ostanovinasilie.org
Шелтер · Дети	**Детские деревни SOS** — SOS-Детские деревни Беларусь: помощь детям и семьям в кризисной ситуации; в опубликованных справочных материалах также указана поддержка женщин и детей, пострадавших от домашнего насилия. **+375 29 155 32 07 · +375 17 511 32 12** · sos-villages.by

С чем обращаться	Куда
Шелтер · Мигранты, документы	**Служба консультирования беженцев (Белорусский Красный Крест)** — Минск, ул. Ольшевского, 74; будни 10:30–16:30. Областные отделения — на сайте. **+375 17 395 48 62** · **+375 29 645 49 44** · pa.bmmw@gmail.com · redcross.by
Дети	**Республиканская детская линия** — По всей стране, 24/7, анонимно; бесплатно со стационарных телефонов. **8 801 100 16 11**
	Телефон доверия для детей и подростков (Минск) — 24/7, анонимно; помогает и родителям, в том числе при травле. **+375 17 263 03 03**
Мигранты, документы · Торговля людьми	**МОМ в Беларуси** — Реабилитация и реинтеграция пострадавших от торговли людьми, помощь мигрантам. **+375 17 361 90 03** · belarus.iom.int
Мигранты, документы	**УВКБ ООН в Беларуси** — Консультации по убежищу, правовая помощь, временное размещение. **WhatsApp +375 29 333 59 49** · help.unhcr.org
Торговля людьми	**Линия по безопасному выезду за границу и противодействию торговле людьми** — Ежедневно 8:00–20:00, бесплатно и анонимно; консультации и по вопросам сексуального насилия, в том числе в интернете. Из-за границы: **+375 162 21 88 88**. **113** · **8 801 201 55 55**
	Департамент по гражданству и миграции МВД — линия по безопасному выезду **+375 17 218 52 64**
Пожилые	**Территориальные центры социального обслуживания (ТЦСОН)** — Социально-бытовая и психологическая помощь пожилым людям во всех районах. **109 (подскажут ближайший центр)**

Важно знать

- **Язык.** Операторы экстренных служб говорят по-русски и по-белорусски. По закону вам должны предоставить переводчика: «Мне патрэбен перакладчык».
- **Документы и статус.** Отсутствие документов не мешает вызвать милицию, но позже их могут запросить. При нарушении правил пребывания обращение в милицию может быть рискованным — сначала можно обратиться в организации для мигрантов из таблицы.
- **Защитные меры.** Агрессору может быть выдано защитное предписание: запрет связываться с вами, в том числе по телефону. Нарушение наказывается. Систематическое насилие может преследоваться как уголовное преступление.
- **Медицина.** Скорая — **103**. Экстренная помощь бесплатна для всех; плановая для иностранцев — платная или по страховке. Врачи обязаны сообщать в милицию о насилии. Аборт по желанию — до 12 недель.
- **Шелтер.** Обращение в кризисные комнаты не требует специальных документов; срок — от нескольких дней до нескольких месяцев.
- **Дети.** Если ребёнку угрожает опасность, органы опеки могут временно поместить его в приют или к приёмным родителям. Медики и педагоги обязаны сообщать о насилии над детьми. Для плановой медицинской помощи несовершеннолетним нужно согласие родителей.

- **Травля.** Отдельного закона нет; угрозы, клевета, оскорбления и побои наказуемы.

↑ Беларусь ↑ Все страны ↑ Оглавление

Бельгия

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Полиция — 101. В приложении 112.be есть чат с автопереводом

Линия по домашнему насилию
0800 30 030
Валлония и Брюссель, на французском; во Фландрии — 1712

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Дети · Пожилые	**1712 (Фландрия)** — Бесплатная и анонимная линия на нидерландском языке для детей и взрослых: вопросы насилия, злоупотреблений и жестокого обращения с детьми. **1712** · 1712.be
Любое насилие · Шелтер	**Écoute violences conjugales** — Бесплатная конфиденциальная линия для франкоязычных обращений по вопросам домашнего насилия. Работает с понедельника по субботу, 09:00–20:00. **0800 30 030** · ecouteviolencesconjugales.be
Любое насилие · Юридическая помощь	**Службы помощи пострадавшим (Services d'Aide aux Victimes)** — Психологическая помощь, сопровождение в полицию и суд. Есть в каждом судебном округе. serviceaideauxvictimes.be
Шелтер	**Samusocial (Брюссель)** — Круглосуточно: помогут с жильём и заявкой в CPAS. **0800 99 340**
Сексуализированное насилие	**Центры помощи пострадавшим от сексуализированного насилия (CPVS)** — Круглосуточно и бесплатно, независимо от статуса: медицинская, психологическая и юридическая помощь; следы насилия зафиксируют, даже если вы не решили, подавать ли заявление. sac.belgium.be
	SOS Viol — Бесплатная и анонимная линия и консультации для людей, столкнувшихся с сексуальным насилием. Телефон работает по будням 08:00–18:00; чат доступен в отдельные часы. **0800 98 100** · info@sosviol.be
Дети	**103 Écoute-Enfants / Infor Jeunes Bruxelles** — Ежедневно 10:00–24:00, бесплатно, анонимно; звонить могут и взрослые (103). Infor Jeunes Bruxelles: Помощь при травле в школе (Брюссель) **(02 514 41 11**, ijbxl.be).
Юридическая помощь · Мигранты, документы	**Ассоциация за права иностранцев (ADDE)** — Юридическая помощь мигрантам; есть отделение для пострадавших от домашнего насилия. Брюссель. adde.be

С чем обращаться	Куда
Юридическая помощь	**Vie Féminine** — Бесплатная юридическая и социальная информация для женщин. viefeminine.be
	Femmes de Droit — Бесплатная юридическая помощь первой линии: информация о правах, насилии, дискриминации и возможных дальнейших действиях; при необходимости направляют в профильную службу. **+32 494 34 95 38** · **+32 81 71 75 78 (пн–пт 10:00–12:00)** · juridique@femmesdedroit.be · info@femmesdedroit.be
Мигранты, документы	**Ciré / SIREAS** — Юридическая помощь мигрантам (cire.be, cire@cire.be). SIREAS: Социальная и юридическая служба для мигрантов **(02 649 99 58** (Брюссель), **04 223 58 89** (Льеж), sireas.be).
	«Врачи мира» (Médecins du Monde), Брюссель — Médecins du Monde Belgium — медицинская помощь уязвимым людям; организация работает в Брюсселе. Адрес: Rue Botanique 75, 1210 Bruxelles. **+32 2 225 43 00** · info@medecinsdumonde.be
Торговля людьми	**Центры помощи пострадавшим от торговли людьми** — PAG-ASA (Брюссель), Payoke (Антверпен), Sürya (Льеж). **PAG-ASA: +32 2 511 64 64** · **Payoke: +32 3 201 16 90** · **Sürya: +32 4 232 40 30** · pag-asa.be · payoke.be · asblsurya.org
	Isala — Помощь людям, занятым в проституции. Информация о торговле людьми на русском — на stophumantrafficking.be. isalaasbl.be
Пожилые	**Respect Seniors (Валлония) / Infor-Homes (Брюссель)** — Насилие в отношении пожилых людей (Валлония) **(0800 30 330** (бесплатно), respectseniors.be).

Важно знать

- **Язык.** Полиция обязана предоставить переводчика; если не может, вам предложат записать показания на вашем языке.
- **Документы и статус.** Если у вас нет права находиться в Бельгии, полиция обязана сообщить в Управление по делам иностранцев — возможны арест или депортация.
- **Полиция.** Скажите, что это домашнее насилие. Полиция обязана выдать подтверждение заявления (attestation de dépôt de plainte).
- **Защитные меры.** Прокурор может выселить агрессора на срок до 14 дней, судья — продлить запрет на 3 месяца.
- **Медицина.** Скорая — **112** (около 70 евро), дежурный врач — **1733**. Без права на пребывание экстренную помощь (Aide Médicale Urgente) оформляют через CPAS. Врачи хранят профессиональную тайну. Аборт — до 12 недель, после обращения нужно подождать 6 дней.
- **Шелтер.** Временное жильё при домашнем насилии даёт социальная служба CPAS по месту жительства: до 6 месяцев, можно с детьми. Без права на пребывание CPAS жильё не даст — помогут организации для мигрантов.
- **Дети.** При опасности судья может временно изъять ребёнка из семьи. В суде у ребёнка бесплатный адвокат; с 12 лет судья обязан его выслушать.

- **Торговля людьми.** Пострадавших не наказывают. При сотрудничестве с властями дают вид на жительство на 3 месяца с продлением.

↑ Бельгия ↑ Все страны ↑ Оглавление

Бразилия

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Военная полиция / Скорая (SAMU)
190 / 192
Бесплатно, можно без сим-карты

Ligue 180 — линия для женщин
180
24/7, бесплатно, анонимно; WhatsApp +55 61 9610-0180

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Торговля людьми · Пожилые	**Ligue 180** — Бесплатная национальная линия, работает круглосуточно каждый день. Консультирует о правах и доступных службах, принимает сообщения о насилии в отношении женщин и направляет их компетентным органам. **180** · central180@mulheres.gov.br
Любое насилие · Шелтер · Юридическая помощь · Пожилые	**Дом бразильской женщины (Casa da Mulher Brasileira)** — Круглосуточно, в одном месте: психологи, полиция, суд, бесплатные адвокаты, ночлег до 24 часов. 13 центров в крупных городах.
Любое насилие · Юридическая помощь	**Справочные центры для женщин (CRAM) и Государственная адвокатура (Defensoria Pública)** — Бесплатная психологическая, социальная и юридическая помощь. В Сан-Паулу — линия Defensoria для срочных случаев: **0800 773 4340** (пн–пт 7:00–19:00), nucleo.mulheres@defensoria.sp.def.br.
Любое насилие · Торговля людьми	**ASBRAD** — Организация по защите прав женщин, детей и подростков; работает, в частности, с вопросами насилия, эксплуатации и торговли людьми. **+55 11 2408-6448** · asbradguarulhos@terra.com.br · adm.asbrad@gmail.com · asbrad.org.br
Любое насилие	**Приложения Penhas и SOS Mulher** — Информация, сеть поддержки, «тревожная кнопка» с вызовом 190.
	Geledés — Институт темнокожих женщин — Негосударственная организация, защищающая права женщин и темнокожих людей, работающая с вопросами расизма, сексизма и дискриминации. **+55 11 3331-1592** · geledes@geledes.org.br
Дети · Торговля людьми · Пожилые	**Disque 100** — Бесплатная национальная линия, работает круглосуточно. **100** · ouvidoria@mdh.gov.br

С чем обращаться	Куда
Дети	**Совет опеки (Conselho Tutelar)** — Есть в каждом муниципалитете: защищает права ребёнка, может временно изъять его из опасной среды, принимает сообщения о травле.
	SaferNet Brasil — Безопасность детей в интернете, кибертравля. safernet.org.br
	Childhood Brasil — Некоммерческая организация, занимающаяся профилактикой сексуального насилия и эксплуатации детей и подростков. **+55 11 2985-4490** · childhood@childhood.org.br
	CEDECA — Центр защиты прав детей и подростков — Правозащитная организация в районе Interlagos, Сан-Паулу. **+55 11 5666-9861** · cedeca.interlagos@gmail.com · cedecainterlagos.org
Мигранты, документы · Торговля людьми	**Институт миграции и прав человека (IMDH)** — Помощь мигрантам и пострадавшим от торговли людьми. Бразилиа. migrante.org.br

Важно знать

- **Язык.** Лучше говорить по-португальски, многие понимают испанский. Попросите переводчика: «Preciso de um intérprete, por favor» [присИзу джи ун интЭрпрети, пур фавОр].
- **Документы и статус.** Документы не обязательны: приоритет полиции — ваша безопасность, а не статус.
- **Полиция.** При угрозе — **190**. Скажите, что это домашнее насилие (закон Марии да Пенья). Есть полицейские участки по делам женщин (DEAM); в некоторых штатах заявление можно подать онлайн.
- **Защитные меры.** Срочные защитные меры можно попросить в участке; судья решает за 48 часов, при угрозе жизни — сразу. Агрессора могут удалить из дома и запретить приближаться к вам, семье и свидетелям.
- **Медицина.** Скорая — **192**. Система SUS бесплатна для всех, включая иностранцев без документов.
- **Сексуализированное насилие.** В SUS дадут профилактику ВИЧ и экстренную контрацепцию. Аборт после изнасилования, при угрозе жизни и анэнцефалии плода разрешён законом и делается бесплатно в SUS; заявление в полицию не нужно. В остальных случаях аборт запрещён.
- **Шелтер.** О ближайшем шелтере расскажут по **180**; можно с детьми.
- **Дети.** Сообщить о насилии над ребёнком может любой человек. В суде интересы ребёнка представляют Совет опеки, прокуратура и бесплатные адвокаты.
- **Травля.** Травлю и кибертравлю запрещает закон; сообщить можно на **100**, в школу и Совет опеки.

↑ Бразилия ↑ Все страны ↑ Оглавление

Великобритания

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
999
или 112; бесплатно. Не можете говорить — наберите 999, затем 55. Полиция не срочно — 101

National Domestic Abuse Helpline (Refuge)
0808 2000 247
24/7, бесплатно, с переводчиком

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Пожилые	**National Domestic Abuse Helpline (Refuge)** — Англия: бесплатная конфиденциальная национальная линия помощи при домашнем насилии, круглосуточно; есть онлайн-чат. **0808 2000 247** · gov.uk
Любое насилие · Сексуализированное насилие · Насилие «во имя чести»	**Линии в Шотландии и Северной Ирландии** — Шотландия — Domestic Abuse and Forced Marriage Helpline, круглосуточно. **0800 027 1234** · **0808 802 1414** · **0808 80 10 800** · helpline@sdafmh.org.uk · info@livefearfreehelpline.wales · gov.uk
Любое насилие	**Mankind Initiative** — Помощь мужчинам, пострадавшим от домашнего насилия. **0808 800 1170** **Men's Advice Line (Respect)** — Конфиденциальная линия для мужчин, переживающих домашнее насилие; часы работы ограничены (по данным GOV.UK — будни, с перерывом в середине дня). **0808 801 0327** · info@mensadviceline.org.uk
Шелтер · Торговля людьми	**Армия спасения — линия для пострадавших от рабства** — Направление в программу поддержки пострадавших, 24/7. **0300 303 8151**
Сексуализированное насилие	**Rape Crisis England & Wales** — Бесплатная линия поддержки после изнасилования и других форм сексуального насилия, круглосуточно каждый день; доступен онлайн-чат. **0808 500 2222** · rapecrisis.org.uk
Дети	**Childline / NSPCC** — Childline — бесплатная конфиденциальная линия для детей и подростков до 19 лет, круглосуточно; есть чат. **0800 1111** · **0808 800 5000** · childline.org.uk · nspcc.org.uk
Юридическая помощь · Мигранты, документы · Насилие «во имя чести»	**Southall Black Sisters (Лондон)** — Помощь чернокожим и другим женщинам из маргинализированных сообществ, включая переживших домашнее и сексуальное насилие, принудительный брак и проблемы с миграционным статусом. **020 8571 9595** · southallblacksisters.org.uk
Юридическая помощь · Мигранты, документы	**Rights of Women** — Бесплатные юридические консультации для женщин, в том числе по миграционному праву. Номер линии зависит от темы (семейное, уголовное, миграционное право) — смотрите на сайте. rightsofwomen.org.uk
Юридическая помощь	**National Centre for Domestic Violence (NCDV)** — Бесплатная помощь с получением судебного запрета (injunction), часто в течение 24 часов. **0800 970 2070** · ncdv.org.uk

С чем обращаться	Куда
Мигранты, документы	**Migrant Help** — Бесплатная линия помощи просителям убежища и мигрантам по вопросам поддержки и системы убежища; работает 24/7/365, доступны веб-чат и портал. **0808 8010 503** · migranthelpuk.org
	Doctors of the World UK — Бесплатная конфиденциальная консультационная линия (не медицинская): помощь с доступом к врачу людям без документов. Пн–чт 10:00–12:00. **0808 1647 686** · clinic@doctorsoftheworld.org.uk
Торговля людьми	**Modern Slavery Helpline** — Сообщить о торговле людьми и эксплуатации, получить помощь. **08000 121 700**
Пожилые	**Age UK Advice Line** — Консультации для пожилых людей, в том числе при жестоком обращении. Ежедневно 08:00–19:00, бесплатно. **0800 678 1602** · ageuk.org.uk
ЛГБТК+	**Galop** — Поддержка ЛГБТ+ людей, переживающих домашнее насилие и другие формы насилия. **0800 999 5428** · galop.org.uk

Важно знать

- **Язык.** Скажите оператору: «Russian. I need an interpreter» [рАшн. ай нид эн интЁрпретер] — переводчика подключат по телефону. В полиции и суде переводчик бесплатный.
- **Документы и статус.** Экстренная помощь (999, отделение неотложной помощи) бесплатна и без документов. Если ваша виза была партнёрской и отношения закончились из-за насилия, можно получить 3 месяца самостоятельного права на пребывание с доступом к пособиям (Migrant Victims of Domestic Abuse Concession), а затем подать на постоянный статус (SET(DV)). Проконсультируйтесь в Rights of Women или Southall Black Sisters.
- **Защитные меры.** Полиция может выдать уведомление о защите от домашнего насилия (DVPN) — агрессору запрещено возвращаться домой и контактировать; затем суд выдаёт приказ (DVPO) до 28 дней. Через суд — запрет на приставание (non-molestation order) и приказ о жилье (occupation order); NCDV поможет бесплатно. Нарушение запрета на приставание — преступление.
- **Медицина.** Скорая — **999**, консультация — **111**. Аборт — по желанию до 24 недель (Англия, Шотландия, Уэльс).
- **Шелтер.** Через 0808 2000 247; адреса скрыты, можно с детьми.
- **Дети.** Специалисты, работающие с детьми, обязаны сообщать о риске в социальные службы.
- **Торговля людьми.** Пострадавших направляют в национальную систему (NRM): жильё, поддержка, период восстановления.
- **Травля и преследование** (сталкинг) — преступления; можно получить запрет на преследование.

↑ Великобритания ↑ Все страны ↑ Оглавление

Венгрия

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Без сим-карты и с заблокированного телефона

OKIT — кризисная линия
06 80 20 55 20
24/7, бесплатно; поможет найти убежище

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Торговля людьми · Пожилые	**OKIT — Национальная кризисная и информационная линия** — Круглосуточная линия для людей, переживающих насилие в семье или торговлю людьми; при необходимости помогает организовать безопасное размещение. **06 80 20 55 20 (бесплатно из Венгрии) · +36 80 20 55 20 ·** okit@segelyszervezet.hu · okit.hu
Любое насилие · Сексуализированное насилие · Пожилые	**NANE — линия для пострадавших от домашнего и сексуализированного насилия** — Анонимная линия для пострадавших от домашнего и сексуального насилия и их близких. **06 80 505 101 (бесплатно внутри Венгрии) · +36 1 267 4900 (из-за границы, платно)** · segelylevel@nane.hu
Сексуализированное насилие · Юридическая помощь · Мигранты, документы	**PATENT** — Бесплатная юридическая консультация по вопросам домашнего насилия, насилия в отношении женщин и детей и репродуктивных прав. **06 80 80 80 81 (бесплатно внутри Венгрии) · +36 21 20 22 083 (из-за границы, платно)** · jog@patent.org.hu
Дети	**Голубая линия (Kék Vonal)** — До 24 лет, в том числе при травле. 24/7, бесплатно; чат 13:00–21:00. **116 111** · kek-vonal.hu
Юридическая помощь · Мигранты, документы	**Menedék — ассоциация помощи мигрантам** есть русский — Юридическая и психосоциальная помощь мигрантам. Будапешт, по записи. **+36 20 450 7245 (есть Viber)** · menedek@menedek.hu
Юридическая помощь	**Государственная линия поддержки пострадавших от преступлений (Áldozatsegítő Vonal)** — Круглосуточная линия для пострадавших от преступлений; предоставляет информацию и помощь, в том числе по психологическим, юридическим и практическим вопросам. **06 80 225 225 (бесплатно внутри Венгрии)** · vansegitseg.im.gov.hu
Мигранты, документы · Торговля людьми	**Фонд Корделия** — Психологическая помощь пострадавшим от насилия и пыток. cordelia@cordelia.hu

С чем обращаться	Куда
Мигранты, документы	**Линия УВКБ ООН для беженцев** есть русский — Информационная линия для беженцев и лиц, ищущих убежище; пн–пт 08:00–17:00. **+36 80 984 583 (бесплатно)** · help.unhcr.org
	Венгерская межцерковная помощь (Hungarian Interchurch Aid) — Консультационная поддержка, в том числе для людей, вынужденных покинуть Украину. **+36 70 410 0187** · ukraine.hia.hu
	MedSpot — Медпомощь бесплатно или со скидкой тем, у кого нет доступа к обычной медицине. Будапешт. **+36 20 613 5646** · orvosisegitseg@medspot.hu
Пожилые	**Мальтийская служба милосердия** — Благотворительная помощь, в том числе пожилым людям. **+36 1 391 4700** · maltai.hu
	Каритас Венгрии — Благотворительная помощь, в том числе пожилым людям. **+36 1 372 0910** · karitasz.hu

Важно знать

- **Язык.** Операторы 112 говорят по-венгерски, по-английски и по-немецки. В полиции бесплатно предоставят переводчика. Полиция Будапешта на английском: +36 1 438 8080.
- **Документы и статус.** При нарушении правил пребывания возможны штраф и депортация. Если есть время, сначала обратитесь в организации из таблицы; о безопасных шагах проконсультирует PATENT. При угрозе жизни звоните в полицию в любом случае.
- **Полиция.** На вызовы о домашнем насилии нередко едут неохотно — иногда приходится обращаться несколько раз. Полицейские обязаны выезжать на каждый вызов и допрашивать вас и агрессора раздельно. Настаивайте на копии протокола.
- **Защитные меры.** Полиция запрещает агрессору приближаться на 72 часа, суд может продлить запрет до 60 дней. Агрессора выселят, только если вы владелец или арендатор жилья или там живёт ваш общий ребёнок.
- **Медицина.** Скорая — **104** или **112**. Экстренную помощь окажут независимо от статуса (без страховки выставят счёт). О насилии врачи сообщают в полицию при серьёзных травмах и обязаны вас предупредить. Экстренная контрацепция — по рецепту. Аборт — до 12 недель, консультации обязательны.
- **Шелтер.** OKIT найдёт шелтер и оформит заявку. Принимают независимо от гражданства и статуса, в экстренной ситуации — без документов, можно с детьми; обычно на 30–60 дней.
- **Дети.** Если агрессор — один из родителей, ребёнок остаётся с защищающим родителем. Можно попросить направление в центр Barnahus для щадящего допроса.
- **Торговля людьми.** Пострадавших, принуждённых к проституции, не наказывают; до оценки ситуации их не должны депортировать.
- **Травля.** Преследование и принуждение наказуемы; работодатель обязан расследовать жалобы. Онлайн-травлю можно зарегистрировать в Internet Hotline. Психологическая помощь взрослым — **116 123**.

↑ Венгрия ↑ Все страны ↑ Оглавление

Германия

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Полиция
110
Скорая и пожарные — 112

Hilfetelefon «Насилие против женщин»
116 016
24/7, бесплатно, анонимно

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Насилие «во имя чести» · Пожилые	**Hilfetelefon «Gewalt gegen Frauen»** — Бесплатная конфиденциальная национальная линия помощи женщинам, переживающим любые формы насилия. Работает круглосуточно 365 дней в году; консультации доступны на нескольких языках. Телефонный номер доступен только из Германии; также есть онлайн-консультация. **116 016** · hilfetelefon.de
Любое насилие · Шелтер	**BIG Hotline (Берлин)** — Берлинская линия помощи женщинам, переживающим домашнее насилие. Телефон работает круглосуточно, включая выходные и праздники; при необходимости организуют переводчика. Чат: ср 15:30–17:30, пт 13:30–15:30; email hotline.de">beratung@big-hotline.de. **030 611 03 00** · beratung@big-hotline.de
Любое насилие · Сексуализированное насилие	**Charité — амбулатория защиты от насилия (Берлин)** — В Берлине бесплатно документируют видимые травмы после физического насилия для возможного использования в суде. Не требуется заявление в полицию. Телефон для записи: пн–пт 08:30–15:00; это не экстренная медицинская служба. **030 450 570 270** · gewaltschutzambulanz.charite.de
Любое насилие · Юридическая помощь	**Weisser Ring** — Общенациональная бесплатная и анонимная линия помощи пострадавшим от преступлений. Работает ежедневно с 07:00 до 22:00. **116 006** · weisser-ring.de
Любое насилие	**Hilfetelefon для мужчин** — Линия и чат для мужчин, пострадавших от насилия. **0800 1239900** · maennerhilfetelefon.de
	Anti-Stalking-Projekt (Берлин) — Бесплатные и конфиденциальные консультации по сталкингу в Берлине. Телефон для записи; по понедельникам с 10:00 до 15:00 можно обратиться лично. В другое время телефон может быть доступен ограниченно. **030 24 02 02 21** · anti-stalking-projekt.de
Шелтер	**Поиск шелтера (Frauenhaus)** — Свободные места в женских убежищах по всей Германии; адреса шелтеров не раскрываются. frauenhaus-suche.de
Сексуализированное насилие · Дети	**Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch** — Если ребёнок или подросток пострадал от сексуализированного насилия (в том числе в прошлом). Бесплатно, анонимно; 19 языков. Пн, ср, пт 9–14; вт, чт 15–20. **0800 22 55 530** · hilfe-portal-missbrauch.de

С чем обращаться	Куда
Сексуализированное насилие	**LARA (Берлин)** есть русский — Консультации для женщин, транс-, интер- и небинарных людей старше 14 лет, переживших сексуализированное насилие. Телефон и личные консультации — по будням 09:00–18:00. По запросу организуют языковое посредничество; есть бесплатная первичная юридическая консультация по записи. **030 216 88 88** · beratung@lara-berlin.de
Дети	**Nummer gegen Kummer** — Бесплатно, анонимно. **116 111 (детям и подросткам; пн–сб 14–20)** · **0800 111 0 550 (родителям; будни)** · nummergegenkummer.de
	Berliner Notdienst Kinderschutz (Берлин) — Берлинская экстренная служба защиты детей и подростков. Линии работают круглосуточно. Hotline Kinderschutz принимает обращения о возможной угрозе благополучию ребёнка; анонимная консультация на немецком, турецком, русском и арабском языках. **030 610061 (дети до 14 лет)** · **030 610062 (подростки)** · **030 610063 (девушки и молодые женщины)** · **030 610066 (Hotline Kinderschutz)** · berlin.de
	Krisenchat есть русский — Кризисный чат для молодёжи до 25 лет; есть на украинском и русском. krisenchat.de
Мигранты, документы · Насилие «во имя чести» · Торговля людьми	**SOLWODI** — Помощь мигранткам и беженкам, пострадавшим от торговли людьми, принудительной проституции, принудительного брака, домашнего насилия. solwodi.de
Торговля людьми	**KOK — помощь при торговле людьми** — Первичная оценка ситуации и направление в специализированный центр рядом с вами. anlaufstelle-menschenhandel.de

Важно знать

- **Язык.** Переводчик на допросе в полиции и в суде бесплатный: «Ich brauche einen Dolmetscher für Russisch» [ихь брАухе Айнен дОльмечер фюр рУсиш].
- **Документы и статус.** Помощь полиции положена всем, независимо от документов; полиция может спросить паспорт. Если ваш вид на жительство зависит от партнёра, при домашнем насилии можно получить самостоятельное право на пребывание раньше трёх лет брака (§ 31 закона о пребывании). Решение суда о защите покажите в ведомстве по делам иностранцев.
- **Полиция.** Требуйте, чтобы вас опрашивали отдельно от агрессора, и попросите копию протокола. Если полиция не едет — звоните 110 снова.
- **Защитные меры.** Полиция может сразу выселить агрессора, забрать ключи и запретить приближаться — на несколько дней (срок зависит от земли). За это время подайте в семейный суд заявление по закону о защите от насилия (Gewaltschutzgesetz) — адвокат не нужен, в срочных случаях суд решает быстро, не выслушивая агрессора. Суд может запретить контакт и приближение и передать вам жильё (если оно его — до 6 месяцев с продлением). Нарушение — до 2 лет лишения свободы.
- **Медицина.** Скорая — **112**, дежурный врач — **116 117**. Травмы можно бесплатно задокументировать у судебного медика, не обращаясь в полицию (в Берлине — Charité).
- **Сексуализированное насилие.** Не мойтесь и не переодевайтесь до осмотра; если уже переоделись — сохраните одежду. Скажите полиции, если подозреваете, что вас опоили.
- **Шелтер.** Женские убежища принимают независимо от гражданства и статуса, документы не обязательны. Можно с детьми; мальчиков старше 12–14 лет принимают не везде.

Обычно — от нескольких недель до 3–6 месяцев. Место — через 116 016 или frauenhaus-suche.de.

- **Дети.** Если ребёнку угрожает опасность, семейный суд обязан принять меры (§ 1666 Гражданского кодекса); Jugendamt может временно забрать ребёнка в безопасное место.
- **Торговля людьми.** Пострадавших от торговли людьми и принуждения к проституции не наказывают; им положен период на размышление и возможен вид на жительство.
- **Травля и преследование** (сталкинг) — уголовные преступления.

↑ Германия ↑ Все страны ↑ Оглавление

Греция

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Полиция — 100, скорая — 166

SOS-линия для женщин
15900
24/7, психологи и социальные работники; sos15900@isotita.gr

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Пожилые	**SOS-линия 15900** — Государственная линия: направит в ближайший консультационный центр или шелтер. **15900 (24/7)** · sos15900@isotita.gr · womensos.gr
Любое насилие · Юридическая помощь	**Консультационный центр для женщин (Афины)** — Психосоциальная и юридическая поддержка женщинам, пострадавшим от насилия. Пн–пт 8:30–16:30, Афины (Синтагма). На греческом. **+30 210 331 73 05** · **+30 210 331 73 06** · isotita4@otenet.gr
Любое насилие	**Союз женских ассоциаций Ираклиона (Крит)** — Линия помощи женщинам, пострадавшим от насилия. Ираклион. **801 11 16000** · **+30 2810 242121** · info@kakopoiisi.gr
	Эли Кириакула — психолог (Ханья, Крит) — Психолог здоровья: онлайн-консультации и психотерапия на греческом и английском; поддержка родителей и подростков. Специальные цены для уязвимых групп и людей 60+. Gamboudaki 10A, Chania. Не шелтер. **+30 697 667 7507** · ekyriakoulaki@gmail.com
Шелтер · Дети · Торговля людьми	**ΕΚΚΑ — государственные защищённые приюты для женщин, пострадавших от насилия** xenonasattikis@ekka.org.gr
Шелтер · Мигранты, документы	**УВКБ ООН — справочная линия для беженцев и просителей убежища** — Справочная помощь по вопросам защиты и процедур для людей, находящихся в Греции. **+30 216 200 7882 (русский, английский и греческий)** · **+30 216 200 7884** · **+30 216 200 7985** · **+30 216 200 7986** · greathelpdesk@unhcr.org · help.unhcr.org

С чем обращаться	Куда
Шелтер	**Caritas Hellas** — Психосоциальная поддержка, юридические консультации, обучение и помощь с интеграцией. Не обозначать как круглосуточный кризисный приют. **+30 210 524 7879** · caritashellas@caritas.gr
	Klimaka **+30 210 341 7162** · **+30 210 341 7163** · central@klimaka.org.gr · homeless@klimaka.org.gr
Дети	**«Улыбка ребёнка» (The Smile of the Child)** — Бесплатная круглосуточная национальная линия защиты детей; принимает обращения о насилии, пренебрежении, торговле детьми и детях в опасности. **1056** · hamogelo.gr
	Национальная линия защиты детей — Национальный центр социальной солидарности, 24/7. **1107**
	«Вместе для детей» — Консультации детям, родителям и учителям. **11525**
Мигранты, документы	**Caritas Athens** — Социальная служба, в том числе для мигрантов. Афины, по записи. **+30 210 524 66 37** · **+30 210 524 95 64** · socialservices@caritasathens.gr
Торговля людьми	**A21 Greece** — Круглосуточная линия по вопросам торговли людьми. **1109** · info@a21.gr · help.unhcr.org

Важно знать

- **Язык.** Полиция говорит по-гречески или по-английски и может предоставить переводчика: «I need an interpreter» [ай нид эн интЁрпретер].
- **Документы и статус.** Документы иметь при себе не обязательно, но с ними быстрее. Полиция и медики помогают всем, независимо от статуса, но дело, скорее всего, будет открыто. Если жизнь не в опасности прямо сейчас, сначала обратитесь в организации из таблицы.
- **Полиция.** Сообщить о насилии можно анонимно, и это может сделать любой, кто переживает за пострадавших. Обязательно скажите, что это домашнее насилие: закон строгий, но полиция иногда неохотно принимает меры — возможно, придётся настаивать на протоколе.
- **Защитные меры.** Закон распространяется и на бывших супругов и партнёров. Полиция может задержать агрессора, дело передаётся в суд в течение 24 часов; как правило, агрессора выселяют и запрещают ему приближаться. Прокурор может назначить неотложные меры, суд — запрет на приближение к вам, дому, работе. Нарушение запрета — преступление. Прежде чем отзывать жалобу, посоветуйтесь с юристом.
- **Медицина.** Скорая — **166** или **112**. Экстренная помощь бесплатна и не требует документов. Официально к врачу можно обратиться при любом статусе, но на практике так бывает не всегда. Врачи, скорее всего, не сообщат в полицию сами. Аборт по желанию — до 12 недель.
- **Шелтер.** Ближайший шелтер подскажут по **15900** или **112**; адреса — на womensos.gr. Шелтеры принимают женщин и детей независимо от гражданства и статуса, отсутствие документов не препятствует помощи. Жить можно несколько недель или месяцев.
- **Дети.** Ребёнок может сам позвонить в полицию и обратиться к врачу. Если насилие совершает родитель, государство назначит ребёнку представителя; при опасности ребёнка мо-

гут временно поместить в приют или приёмную семью. За сокрытие насилия над ребёнком может наступить уголовная ответственность.

- **Торговля людьми.** Пострадавших, которых принуждали заниматься проституцией, не наказывают: им предоставляют медицинскую и юридическую помощь и временное жильё.
- **Травля.** Если травля в школе, обратитесь к учителю или директору. Жалобу можно подать на платформе stop-bullying.gov.gr (не анонимно).

↑ Греция ↑ Все страны ↑ Оглавление

Грузия

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Полиция, скорая, пожарные	Горячая линия по насилию
112 Без сим-карты; приложение 112 Georgia с чатом	**116 006** 24/7, бесплатно, есть русский

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Дети · Торговля людьми	**Государственное агентство по защите и помощи пострадавшим от насилия и торговли людьми** есть русский — Горячая линия, кризисные центры и убежища по всей стране; психологическая, юридическая, медицинская помощь, переводчик. Помогает и пострадавшим от торговли людьми. **116 006 (24/7, бесплатно, анонимно)** · **+995 32 239 53 50** · **+995 32 210 02 29** · atipfund@gmail.com · atipfund.moh.gov.ge
Любое насилие · Дети · Юридическая помощь	**Союз «Сапари»** — Бесплатная юридическая, социальная и психологическая помощь пострадавшим от насилия, в том числе детям. Тбилиси. **+995 599 40 76 03 (бесплатная консультация)** · info@sapari.ge
Шелтер · Юридическая помощь · Мигранты, документы · Торговля людьми	**Государственный фонд / служба помощи пострадавшим от насилия и торговли людьми** — Полиция, скорая помощь и пожарно-спасательная служба; работает круглосуточно по всей Грузии. Оператор может общаться на грузинском, английском, азербайджанском, армянском, турецком и русском языках. Использовать только при экстренной ситуации. **112** · 112.gov.ge
Дети · Юридическая помощь · Пожилые	**Партнёрство по правам человека (PHR)** — Права женщин, детей, пожилых людей и людей с инвалидностью. Тбилиси. **+995 32 233 13 56** · phr.georgia@gmail.com
Дети	**Линия помощи детям (Госагентство)** — По любым вопросам, касающимся ребёнка, в том числе о насилии. Бесплатно. **111 (24/7)**
	Детская линия 116 111 (Фонд общественного здравоохранения Грузии) — Для детей и подростков; взрослые тоже могут позвонить по поводу ребёнка. Пн–пт 10:00–18:00, бесплатно. **116 111**

С чем обращаться	Куда
Юридическая помощь	**Ассоциация молодых юристов Грузии (GYLA)** — Юридические консультации. Контакт консультационной службы: ул. Узнадзе, 101, Тбилиси; центральный офис: ул. Дж. Кахидзе, 15. **+995 32 299 50 76 (юридические консультации)** · **+995 32 293 61 01 / 295 23 53 (центральный офис)** · legalaid@gyla.ge
	«Права Грузии» (Rights Georgia) — Бесплатные юридические консультации и представительство в суде, в том числе пострадавшим от домашнего насилия. Тбилиси. **+995 32 299 88 56** · office@rights.ge
Мигранты, документы · Торговля людьми	**Международная организация по миграции (МОМ) в Грузии** — Помощь мигрантам и пострадавшим от торговли людьми. **+995 32 225 22 16** · **+995 577 22 05 06 (горячая линия)** · georgia.iom.int
Торговля людьми	**Отдел по борьбе с торговлей людьми и нелегальной миграцией (полиция)** — Принимает сообщения о торговле людьми и эксплуатации. **+995 32 241 17 14** · police.ge
Пожилые	**Международный гуманитарный союз «Катарсис»** — Социальная помощь пожилым людям в Тбилиси: бесплатная столовая, дневной центр, медицинский кабинет и приют для пожилых людей. Адрес: пр. Агмашенебели, 121. Это не специализированная служба помощи при домашнем насилии. **+995 32 295 16 46** · **факс +995 32 295 81 22** · catharsisitbilisi@gmail.com · catharsis-1@mail.ru · catharsis.ge
	«Каритас Грузия» — Питание, медицинская помощь и уход на дому. Тбилиси. **+995 32 294 20 73** · **+995 32 225 01 93** · caritas.org

Важно знать

- **Язык.** Официальный язык — грузинский, но многие понимают русский. Попросите переводчика: **mtargmneli** (მთარგმნელი).
- **Документы и статус.** Полиция обязана помочь и без паспорта. Граждане России могут находиться в Грузии без визы до года подряд, за превышение срока обычно штраф. Пострадавших от насилия, которые получают помощь, по закону не депортируют; иностранцам могут выдать временный вид на жительство по рекомендации помогающей организации или госоргана.
- **Полиция.** Скажите, что это домашнее насилие. Реакция на местах бывает разной: если в помощи отказывают, звоните **116 006**. Жалобы на полицию — Генеральная инспекция МВД (**126**, 24/7) или Народный защитник (омбудсмен), линия **1481**.
- **Защитные меры.** Полиция выдаёт запретительный приказ (до 1 месяца), суд — охранный (до 9 месяцев). Агрессора могут выселить, даже если жильё принадлежит ему, запретить приближаться к вам и детям, изъять оружие. Попросить приказ можете вы сами, ваши родственники, а с вашего согласия — соцработник, врач, психолог или юрист. Нарушение приказа — преступление.
- **Медицина.** Скорая — **112**. Врачи обязаны сообщить о побоях и сексуализированном насилии в полицию, даже без вашего согласия.
- **Аборт** — по желанию до 12 недель, позже — только по медицинским показаниям. Обязательны консультации гинеколога, психолога и социального работника и пять дней ожидания; аборт платный.
- **Шелтер.** Государственные убежища — через **116 006**. Чтобы туда попасть, нужен официальный статус пострадавшего от насилия; помогут его получить полиция, горячая линия

или юридические организации. Жить можно до 3 месяцев, с детьми; помощь юриста, врача и психолога бесплатна.

- **Дети.** Ребёнок может сам позвонить в полицию и обратиться к врачу, а с 14 лет — сам представлять свои интересы в госорганах и суде. Если насилие совершают родители, интересы ребёнка представляет орган опеки; ребёнка могут временно разместить вне семьи до решения суда. Скрывать известное преступление против ребёнка наказуемо.
- **Торговля людьми.** Сообщить можно по **112**, на горячую линию **116 006** или в отдел полиции по борьбе с торговлей людьми. Государственный фонд помощи пострадавшим предоставляет убежище, медицинскую, психологическую и юридическую помощь. Пострадавших, получивших официальный статус, не наказывают за действия, к которым её принудили, — например, за проституцию или нарушение правил пребывания.
- **Травля и буллинг.** Отдельного закона о буллинге нет. Травлю в школе разбирает служба школьных приставов (мандатури) Министерства образования — обращаться можно через школу или на сайт mandaturi.gov.ge. Ребёнку и родителям поможет детская линия **111** (24/7). Если были побои или угрозы, звоните **112**.

↑ Грузия ↑ Все страны ↑ Оглавление

Израиль

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Полиция
100
Скорая — 101, общий номер — 112; бесплатно, даже без денег на счёте

Линия по домашнему насилию (Минсоцобеспечения)
118
24/7, бесплатно

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Пожилые	**Линия 118 Министерства социального обеспечения** — Государственная круглосуточная линия по домашнему насилию: консультация, направление в центр профилактики насилия в семье и в шелтер. **118**
Любое насилие · Шелтер	**«Нет насилию в отношении женщин»** — Горячая линия и сеть шелтеров для женщин, пострадавших от насилия. ***6724 · 1-800-220-000**
Любое насилие · Дети	**ERAN — эмоциональная первая помощь** есть русский — Кризисная линия и чат 24/7; есть русскоязычные консультанты. **1201** · eran.org.il
Любое насилие	**Горячая линия муниципалитета Тель-Авива** — Круглосуточная городская линия, в том числе при насилии. **106**
	Форум Михаль Села — Помощь при угрозе жизни и домашнем насилии; можно писать в WhatsApp. **+972 54 3122031** · info@michalsela.org.il
	Линия для мужчин, которые хотят прекратить насилие — Консультации для тех, кто применяет насилие в семье и хочет это остановить. **1-800-393-904**

С чем обращаться	Куда
Шелтер · Юридическая помощь	**WIZO — шелтеры и юридические бюро** — Убежища для женщин и детей, пострадавших от домашнего насилия; бесплатные юридические консультации. **+972 3 6923717** · leetaln@wizo.org
Сексуализированное насилие	**Ассоциация кризисных центров для пострадавших от сексуализированного насилия** — 24/7; есть анонимный чат. **1202 (женская линия)** · **1203 (мужская линия)** · **WhatsApp 052-8361202** · **04-6566813 (для арабских женщин)** · **02-6730002 (для религиозных женщин)** · 1202.org.il
Дети	**Национальный центр защиты детей** — Линия 24/7, бесплатно: насилие над детьми, в том числе сексуализированное и в интернете, травля. Русский — через переводчика. **105** · 105.gov.il
	ELEM — молодёжь в кризисе — Помощь подросткам и молодёжи; есть чат. **03-7686666** · elem.org.il
	Дом Лин (Beit Lin) — Центр для детей, пострадавших от насилия, и их семей. ***9519** · beit-lin.efshar.org.il
	Национальный совет по делам ребёнка — Защита прав детей, консультации родителям. **+972 2 6780606** · ncc.org.il
Юридическая помощь · Мигранты, документы · Торговля людьми	**Горячая линия для беженцев и мигрантов (Hotline)** — Помощь мигрантам, просителям убежища и пострадавшим от торговли людьми; консультации о статусе. **+972 3 5602530** · info@hotline.org.il
Юридическая помощь	**Итах-Маахи (Itach Ma'aki)** — Женщины-юристы за социальную справедливость: юридическая помощь женщинам. **+972 3 5163936** · mail@itach.org.il
Мигранты, документы	**Mesila (Тель-Авив)** — Муниципальный центр помощи иностранцам и мигрантам. **+972 3 7248631** · mesila@tel-aviv.gov.il
	Врачи за права человека (PHR Israel) и клиника Терем для беженцев — Медицинская помощь людям без страховки и документов. PHR — Яффо; Терем — Тель-Авив, центральная автостанция, 5 этаж. **1-599-520-520** · phr.org.il
Пожилые	**Служба для пожилых и их семей (Битуах Леуми)** есть русский — Консультации пожилым людям и их семьям. ***9696** · **02-6463402 (на русском)** · 9696@nioi.gov.il

Важно знать

- **Язык.** Многие полицейские, врачи и операторы говорят по-русски. Попросите переводчика: «Ани црихА метургемАн» (אני צריכה מתורגמן).
- **Документы и статус.** Если боитесь обращаться в полицию из-за визы или документов, параллельно обратитесь в Hotline для беженцев и мигрантов. Если ваш статус зависит от партнёра (процедура воссоединения), у МВД есть специальная гуманитарная процедура для пострадавших от насилия — проконсультируйтесь у юриста.

- **Полиция.** 100, 101, 112 работают бесплатно, даже с нулевым балансом или заблокированной SIM. Если вы передумаете, дело могут не прекратить: полиция и прокуратура решают сами.
- **Защитные меры.** Суд по семейным делам может выдать защитный ордер (в том числе в тот же день без агрессора; заседание с ним — не позже чем через 7 дней): запрет входить в жильё и приближаться, преследовать, носить оружие. Срок — до 3 месяцев, продлевается до 6 месяцев, в особых случаях до года. При нарушении полиция может арестовать агрессора.
- **Медицина.** Скорая — **101** (Маген Давид Адом) или бесплатная волонтёрская служба **1221** (Ихуд Ацала) — помощь без проверки документов. Неотложная помощь положена всем по закону о правах пациента; приём в центре неотложной помощи без страховки — около 300–500 шекелей. Без страховки помогают PHR и клиника Терем.
- **Аборт** — с одобрения комиссии из двух врачей и социального работника; беременность в результате насилия — одно из оснований.
- **Сексуализированное насилие.** Звоните 1202: кризисный центр сопроводит в больницу и полицию.
- **Шелтер.** Через линию 118, социальные службы или «Нет насилию в отношении женщин»; можно с детьми. Для пострадавших от торговли людьми есть отдельный государственный приют.
- **Дети.** Врачи, учителя и другие специалисты обязаны сообщать о подозрении на насилие над ребёнком. Ребёнок может сам звонить в 100 и 105.
- **Торговля людьми и принуждение к проституции** — преступления; покупка секс-услуг запрещена с 2018 года. Пострадавших официально признаёт Министерство юстиции — это даёт право на приют и помощь.
- **Травля и преследование.** По закону о предотвращении преследования (2001) суд может запретить контакт, в том числе в интернете.

↑ Израиль ↑ Все страны ↑ Оглавление

Ирландия

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
или 999; бесплатно

Women's Aid
1800 341 900
24/7, бесплатно, переводчик на ваш язык

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер	**Safe Ireland** — Карта женских центров и шелтеров по всей Ирландии. safeireland.ie
Любое насилие · Пожилые	**Women's Aid** — Национальная линия для пострадавших от домашнего насилия: 24/7, бесплатно. Назовите язык и подождите — подключат переводчика. Есть чат (утром и вечером) и видео на русском и украинском. **1800 341 900** · womensaid.ie

С чем обращаться	Куда
Любое насилие	**Конфиденциальная линия полиции (Garda)** — Сообщить в полицию анонимно, ежедневно 9–21. **1800 666 111**
	Men's Aid — Линия для мужчин, пострадавших от домашнего насилия: пн–пт 9–17, сб–вс 10–14. **01 554 3811**
Сексуализированное насилие	**Rape Crisis Centre (DRCC)** — Линия 24/7; с переводчиком — пн–пт 8:00–18:30; текст для глухих **086 823 8443**; чат пн–пт 10–14. **1800 77 88 88** · drcc.ie
Дети	**Childline (ISPCC)** — Бесплатная конфиденциальная линия для детей и подростков до 18 лет; работает круглосуточно. Можно также обратиться в онлайн-чат на сайте. **1800 66 66 66** · childline.ie
	Tusla — Государственное агентство по защите детей. Сообщить о риске для ребёнка можно в местную социальную службу Tusla по месту проживания ребёнка или через онлайн-портал. **0818 776 315 (только для специалистов, вне рабочего времени)** · tusla.ie
Юридическая помощь · Мигранты, документы · Торговля людьми	**Immigrant Council of Ireland** — Независимая правозащитная организация и юридический центр по вопросам иммиграции. Информационная линия конфиденциальна и бесплатна: пн, вт, чт, пт 10:00–13:00; вт также 19:00–21:00. Для пострадавших от домашнего насилия, чей иммиграционный статус зависит от партнёра, опубликованы отдельные государственные правила получения независимого разрешения на проживание. **01 674 0200** · admin@immigrantcouncil.ie
Юридическая помощь	**Legal Aid Board** — Государственная юридическая помощь и представительство, в том числе по заявлениям о защитных и ограничительных приказах при домашнем насилии. Телефонная линия: пн–пт, 9:00–17:00. **0818 615 200** · **066 947 1000** · info@legalaidboard.ie
Торговля людьми	**Ruhama** — Помощь женщинам, пострадавшим от сексуальной эксплуатации и торговли людьми; SMS «REACH» на 50100. **01 836 0292** · ruhama.ie
Пожилые	**ALONE / SeniorLine** — Поддержка пожилых людей. ALONE: национальная линия помощи и направления к услугам, ежедневно 8:00–20:00. SeniorLine: конфиденциальная линия, где выслушивают обученные пожилые волонтёры, ежедневно 10:00–22:00. **ALONE: 0818 222 024** · **SeniorLine: 1800 80 45 91**

Важно знать

- **Язык.** Пострадавшим от преступлений положен переводчик (ст. 22 закона 2017 года о пострадавших): «I need an interpreter, please» [ай нид эн интЁрпретер, плиз].
- **Документы и статус.** Если ваш статус зависит от агрессора, можно бесплатно подать заявление на самостоятельное разрешение на проживание; с 2025 года сбор за регистрацию (€300) для таких случаев отменён. Помогает Immigrant Council.
- **Защитные меры.** Суд выдаёт: приказ о безопасности (до 5 лет) — запрет насилия и угроз; запретительный приказ (до 3 лет) — агрессор покидает жильё; временный защитный приказ — до рассмотрения заявления; срочный запретительный приказ — до 8 рабочих дней, даже если жильё принадлежит агрессору. Нарушение приказа — преступление.

- **Медицина.** Скорая — **112/999**. Аборт — по желанию до 12 недель (закон 2018). После изнасилования — бесплатный осмотр в отделении для пострадавших (SATU) через Rape Crisis Centre или полицию.
- **Шелтер.** Через Women's Aid или карту Safe Ireland; можно с детьми.
- **Дети.** Врачи, учителя и другие специалисты обязаны сообщать в Tusla о риске для ребёнка.
- **Торговля людьми** запрещена (закон 2008 года); сообщить можно на blueblindfold.ie.
- **Травля и преследование** — преступления, в том числе в интернете (закон Коко, 2020).

↑ Ирландия ↑ Все страны ↑ Оглавление

Испания

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы	Линия 016
112 Полиция — 091, Гражданская гвардия — 062	**016** 24/7, бесплатно, есть русский; WhatsApp 600 000 016. Номер может остаться в истории вызовов телефона

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Сексуализированное насилие · Пожилые	**Линия 016** есть русский — Бесплатная конфиденциальная служба информации, юридической консультации и немедленной психосоциальной поддержки. Телефон — круглосуточно, 53 языка, включая русский; юридические консультации ежедневно с 8:00 до 22:00. Также доступны WhatsApp и онлайн-чат. **016** · **WhatsApp 600 000 016** · **SMS/текст 900 116 016** · 016-online@igualdad.gob.es · violenciagenero.igualdad.gob.es
Любое насилие · Шелтер	**Карта пунктов помощи (WRAP)** — Государственная интерактивная карта: ближайшие центры помощи, шелтеры, юристы. wrap.igualdad.gob.es
	Региональные линии — Бесплатная анонимная линия помощи женщинам, в том числе по вопросам насилия. **Андалусия: 900 200 999 (24/7)** · juntadeandalucia.es
Любое насилие	**Приложения AlertCops и Punto Violeta** — AlertCops — сообщение в полицию в приложении, есть кнопка SOS с передачей геолокации. Punto Violeta — ближайший пункт помощи.
	ATENPRO — Государственная служба телефонной тревожной сигнализации и защиты для женщин, пострадавших от насилия. Подключение — через социальные службы муниципалитета; условия включают проживание отдельно от агрессора и участие в специализированной программе помощи. **900 22 22 92** · atenpro@femp.es · violenciagenero.igualdad.gob.es
Шелтер · Торговля людьми	**Proyecto Esperanza (Мадрид)** — Убежище, защита и восстановление для женщин, пострадавших от торговли людьми. 24/7. **607 542 515** · proyectoesperanza.org

С чем обращаться	Куда
Дети	**Фонд ANAR** — Линия для детей и подростков и для взрослых, которые беспокоятся о ребёнке. 24/7, бесплатно, конфиденциально. **900 20 20 10** · **116 111** · anar.org
Юридическая помощь · Мигранты, документы	**CEAR** — Испанская комиссия помощи беженцам: юридическая поддержка, временное жильё, курсы испанского. cear.es
Мигранты, документы · Торговля людьми · Пожилые	**Красный Крест (Cruz Roja)** — Помощь пострадавшим от торговли людьми, мигрантам, пожилым. **+34 610 559 600 (торговля людьми, не круглосуточно)** · **900 22 11 22 (общая линия)** · interior.gob.es
Мигранты, документы	**Cáritas** — Помогает всем нуждающимся вне зависимости от религии и статуса. **91 444 10 25** · caritas.es
Торговля людьми	**APRAMP** — Помощь пострадавшим от торговли людьми и сексуальной эксплуатации. 24/7 по всей стране. **609 589 479** **Fundación Amaranta** — Помощь женщинам, пострадавшим от торговли людьми и эксплуатации. 24/7, анонимно. **681 202 080**
Пожилые	**Age in Spain** — Информационная и практическая поддержка англоязычных пожилых людей в Испании, включая навигацию по социальным и бытовым вопросам. Инфолиния отвечает по вторникам–четвергам с 11:00 до 13:00; сообщения можно оставить в другое время. **+34 932 20 97 41** · info@ageinspain.org

Важно знать

- **Язык.** На линии 016 говорят по-русски. В полиции и суде попросите переводчика: «Necesito un intérprete, por favor» [несесИто ун интЭрпрете, пор фавОр].
- **Документы и статус.** Закон о защите от гендерного насилия распространяется на всех женщин, в том числе без документов. Если вы заявили о насилии, процедуру высылки не начинают, а начатую приостанавливают. С защитным ордером или заключением прокурора можно получить временное разрешение на проживание и работу (ст. 31 bis закона об иностранцах), после приговора — постоянное. Это касается и тех, чей статус зависел от агрессора.
- **Полиция.** Заявление (denuncia) подают в полицию (091), Гражданскую гвардию (062) или в суд. Бесплатный адвокат положен пострадавшим от гендерного насилия независимо от дохода — попросите его до подачи заявления.
- **Защитные меры.** Защитный ордер (orden de protección) суд выдаёт в течение 72 часов: запрет приближаться и общаться, выселение агрессора, временные решения о детях и алиментах. Дела ведут специальные суды по насилию над женщинами.
- **Медицина.** Врачи обязаны сообщать о гендерном насилии в суд; заключение врача — важное доказательство. Экстренную помощь оказывают всем.
- **Сексуализированное насилие.** В каждой провинции должны работать круглосуточные кризисные центры; узнать адрес — через 016. Экстренную контрацепцию выдают без рецепта. Аборт — по желанию до 14 недель.
- **Шелтер.** Экстренный приют (около месяца), затем — дома приёма (casas de acogida). Направление — через 016, социальные службы или карту WRAP. Можно с детьми.
- **Дети.** Ребёнка с 12 лет обязательно выслушивают в суде, младше — по возможности. Закон LOPIVI обязывает всех взрослых сообщать о насилии над детьми.

- **Торговля людьми.** Пострадавшим полагается период восстановления и размышления (не меньше 90 дней), в это время не высылают; возможен вид на жительство.
- **Травля.** Во всех школах действует протокол против травли: школа обязана сразу защитить ребёнка и расследовать ситуацию.

↑ Испания ↑ Все страны ↑ Оглавление

Италия

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Полиция — 113, скорая — 118; бесплатно, даже без SIM

Линия против насилия и сталкинга
1522
24/7, бесплатно, анонимно, на разных языках

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Пожилые	**Линия 1522** — Государственная линия для пострадавших от насилия и преследования: выслушают и направят в ближайший антинасильственный центр (centro antiviolenza). 24/7, бесплатно с любого телефона, анонимно, на нескольких языках. **1522**
Любое насилие · Шелтер · Юридическая помощь	**D.i.Re — сеть антинасильственных центров** — Более 80 женских центров и шелтеров по всей Италии; поиск по городу на сайте. direcontrolaviolenza.it **Differenza Donna (Рим)** — Антинасильственные центры и шелтеры, юридические консультации. **+39 06 678 0537** · segreteria@differenzadonna.it · differenzadonna.org
Любое насилие · Юридическая помощь	**Telefono Rosa (Рим)** — Поддержка пострадавших от насилия: консультации, юристы, психологи; можно оставить сообщение на сайте. **+39 06 37518282** · **+39 344 066 9139** · info@telefonorosa.it
Любое насилие	**Casa Internazionale delle Donne (Рим)** — Социальная служба «La Casa Accoglie»: пн 15:30–18, вт 10:30–16, ср 15:30–18, чт 10:30–13 и 15:30–18; можно прийти (Via della Lungara 19) или позвонить. **+39 338 883 5105** · lacasaccoglie@gmail.com · casainternazionaledelledonne.org
Сексуализированное насилие	**Клиника Мангиагалли — SVSeD (Милан)** — Медицинская, психологическая и социальная помощь пострадавшим от сексуализированного и домашнего насилия; Via della Commenda 12. **02 5503 2489** · policlinico.mi.it
Дети · Мигранты, документы	**Protection4Kids** — Помощь детям, в том числе мигрантам; на нескольких языках. **+39 338 502 9795** · info@protection4kids.com
Дети	**Telefono Azzurro — линия 114** — Экстренная линия для детей и подростков и для взрослых, которые беспокоятся о ребёнке: 24/7, бесплатно, на нескольких языках. **114** · azzurro.it

С чем обращаться	Куда
Юридическая помощь · Мигранты, документы	**Naga (Милан)** — Бесплатная медицинская и юридическая помощь мигрантам, в том числе без документов. **+39 02 58102599** · naga.it
	Avvocato di Strada — Бесплатные юристы для людей в трудной ситуации и без жилья. **+39 051 227143** · info@avvocatodistrada.it
Мигранты, документы · Пожилые	**Красный Крест (Croce Rossa Italiana)** — Социальная помощь, в том числе мигрантам и пожилым. **1520** · cri.it
Мигранты, документы	**CIR — Итальянский совет по делам беженцев** — Юридическая и социальная помощь беженцам и просителям убежища; центральный офис в Риме. Приёмные часы: понедельник и среда 09:30–12:30; есть территориальные офисы. **+39 06 69200114** · cir@cir-rifugiati.org
	Caritas Italiana — Помощь всем нуждающимся вне зависимости от статуса. **+39 06 661 771** · caritas.it
Торговля людьми	**Национальная линия против торговли людьми (Numero Verde Antitratta)** есть русский — 24/7, бесплатно, анонимно; говорят по-русски и по-украински. С Lyca Mobile — **+39 342 775 4946**. **800 290 290** · osservatoriointerventitratta.it

Важно знать

- **Язык.** В уголовном процессе переводчик бесплатный (ст. 143 УПК): «Ho bisogno di un interprete, per favore» [о бизОньо ди ун интЭрпрете, пер фавОре]. 1522 работает на нескольких языках.
- **Документы и статус.** Обращаться в полицию безопасно и без документов. Иностранке без вида на жительство, пострадавшей от домашнего насилия, при реальной угрозе дают специальный вид на жительство (ст. 18-bis закона об иммиграции) — по заключению прокурора, антинасильственного центра или социальных служб.
- **Полиция.** По закону «Красный кодекс» (2019) заявления о домашнем и сексуализированном насилии рассматривают в приоритетном порядке: прокурор должен выслушать пострадавшую в течение 3 дней. Бесплатный адвокат пострадавшим от насилия в семье, сексуализированного насилия и сталкинга положен независимо от дохода.
- **Защитные меры.** Гражданский суд выдаёт защитный ордер (ordine di protezione) на срок до года: агрессор должен покинуть жильё, прекратить насилие, платить содержание. В уголовном деле судья может запретить приближаться к дому и местам, где вы бываете; при задержании на месте полиция может сразу выселить агрессора. Нарушение — преступление. При преследовании можно попросить начальника полиции (Questore) вынести агрессору официальное предупреждение (ammonimento).
- **Медицина.** Скорая — **118**. Без документов можно получить код STP для срочной и необходимой помощи; врачи не сообщают в полицию о миграционном статусе. В больнице обязаны сообщать о преступлениях, которые преследуются без заявления пострадавшей.
- **Аборт** — по желанию до 90 дней (закон 194/1978); многие врачи отказываются по убеждениям — ищите консультории (consultorio).
- **Шелтер.** Через 1522 или антинасильственный центр; адреса скрыты, можно с детьми.
- **Дети.** Если родители — агрессоры, ребёнка могут временно разместить в безопасном месте; интересы ребёнка в суде может представлять назначенный опекун.

- **Торговля людьми** — до 20 лет лишения свободы (ст. 601 УК). Пострадавшим полагается защита и вид на жительство (ст. 18 закона об иммиграции).
- **Травля и преследование** (сталкинг, ст. 612-bis УК) — преступления; можно начать с предупреждения от Questore.

↑ Италия ↑ Все страны ↑ Оглавление

Казахстан

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Полиция — 102, скорая — 103

Контакт-центр «Аманат» по вопросам семьи, женщин и детей
111
24/7, анонимно

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Юридическая помощь	**Кризисный центр «Үміт» (Астана)** — Бесплатно: временное жильё, можно с детьми; психолог, юрист, соцработник, помощь с заявлением в полицию и судом. Адрес не публикуется — сначала позвоните. **+7 7172 71 60 63**
Любое насилие · Дети · Пожилые	**Контакт-центр «Аманат»** — Бесплатный круглосуточный контакт-центр; консультационная, психологическая и организационная помощь на казахском и русском языках. **111** · gov.kz
Любое насилие · Шелтер	**Кризисный центр «Қорғау Астана»** — Бесплатная помощь пострадавшим от насилия, убежище. Звонок, WhatsApp, Telegram. **+7 702 892 97 77** **Кризисный центр «Жан-Сая» (Алматы)** — Круглосуточная бесплатная линия доверия для лиц, подвергшихся насилию; помощь также доступна через кризисные центры. **150** · kcalmaty2017@gmail.com · gov.kz
Любое насилие · Сексуализированное насилие	**Фонд «НеМолчи.kz»** — Помощь пострадавшим от насилия, в том числе сексуализированного. Алматы. **+7 705 151 0000** · info@nemolchi.kz
Дети	**Национальная линия доверия для детей и молодёжи** — Психологическая поддержка детей и молодёжи, анонимно. WhatsApp **+7 708 106 08 10**. **150** · telefon150.kz
Юридическая помощь · Мигранты, документы	**Казахстанское международное бюро по правам человека (КМБПЧ)** — Бесплатная юридическая помощь беженцам, лицам без гражданства и ищущим убежища: Алматы, Астана, Шымкент и другие города. **+7 747 748 44 80 (Алматы) · +7 777 597 16 80 (Астана)**
Юридическая помощь · Торговля людьми	**Центр правовой защиты «Заң талабы»** — Помощь пострадавшим от торговли людьми. **+7 747 403 40 69** · zan-talaby.kz

С чем обращаться	Куда
Мигранты, документы	**УВКБ ООН в Центральной Азии (Алматы)** — Информация для беженцев и ищущих убежища. **+7 701 951 2343** · help.unhcr.org
	Красный Полумесяц Казахстана — Финансовая, медицинская и социальная помощь наиболее уязвимым беженцам. Алматы. **+7 727 236 76 17** · **+7 701 249 64 01** · redcrescent.kz
Торговля людьми	**Горячая линия по противодействию торговле людьми** — Круглосуточно, бесплатно, анонимно, на казахском и русском. **11616**
	Правовой центр женских инициатив «Сана Сезім» (Шымкент) — Помощь пострадавшим от торговли людьми. **+7 7252 55 12 00** · **+7 7252 55 13 00** · ngosanasezim@rambler.ru · sanasezim.org

Важно знать

- **Язык.** Полиция и диспетчеры говорят на казахском и русском.
- **Документы и статус.** Вызвать полицию может любой человек независимо от гражданства и регистрации. Учтите: при проверке полиция может выявить нарушение миграционных правил.
- **Полиция.** Заявление о насилии можно подать устно или письменно в полицию или прокуратуру. С 16 июня 2024 года побои и умышленное причинение лёгкого вреда здоровью — уголовные преступления (квалификация зависит от обстоятельств).
- **Защитные меры.** Если оснований для задержания нет, полиция может выдать защитное предписание на 30 дней: агрессору запрещают преследовать вас, приходить, звонить и связываться с вами и вашими детьми. Нарушение — административный арест до 5 суток. На время предписания вас могут поместить в кризисный центр.
- **Медицина.** Скорая помощь бесплатна для всех; дальнейшее лечение может быть платным, особенно без регистрации. Скорая, приехавшая на вызов из-за побоев, обязана сообщить в полицию.
- **Шелтер.** Кризисные центры принимают граждан, постоянно проживающих иностранцев, а также людей без документов, признанных пострадавшими от домашнего насилия. Срок проживания зависит от центра: по данным госпортала — до месяца с возможностью продления. Услуги бесплатны, можно с детьми. Сначала позвоните — адреса не публикуются.
- **Дети.** Полиция обязана сообщить о насилии над ребёнком в орган опеки, который примет меры защиты. Школы обязаны сообщать в полицию о правонарушениях в отношении детей. Ребёнка могут временно поместить в учреждение по решению суда.
- **Торговля людьми.** Пострадавших от торговли людьми не преследуют как преступников.
- **Травля.** С 2024 года за буллинг и кибербуллинг несовершеннолетних предусмотрена административная ответственность. Оскорбление наказуемо.

↑ Казахстан ↑ Все страны ↑ Оглавление

Канада

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
911
Скажите «Russian» — подключат переводчика

Кризисные линии и шелтеры по провинциям
sheltersafe.ca
Единой линии по насилию нет

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Пожилые	**ShelterSafe** — Интерактивная карта для поиска ближайшего приюта и служб поддержки для женщин и детей, которым нужна безопасность из-за насилия. sheltersafe.ca
Любое насилие · Шелтер	**SOS violence conjugale (Квебек)** — Для всех, кто переживает насилие со стороны партнёра. 24/7, есть чат. **1-800-363-9010** · sosviolenceconjugale.ca
	211 Canada — Справочная служба, которая помогает найти местные социальные и общественные услуги, включая поддержку с жильём и кризисные ресурсы. Доступность и часы работы зависят от провинции или территории; во многих регионах помощь доступна круглосуточно и на многих языках. **2-1-1** · 211.ca
Любое насилие · Юридическая помощь	**Victim Support Line (Онтарио)** — Для пострадавших от преступлений и их близких; 24/7, на большинстве языков Онтарио. **1-888-579-2888** · **416-314-2447 (Торонто)**
Любое насилие	**Assaulted Women's Helpline (Онтарио)** — Для женщин, переживших насилие, и их детей. 24/7, более 200 языков; чат пн–пт 11–20. **1-866-863-0511 (с мобильного — #SAFE / #7233)** · **416-863-0511 (Торонто)** · awhl.org
	Приложение iHEAL — Бесплатное конфиденциальное приложение для женщин в Канаде, переживших насилие со стороны нынешнего или бывшего партнёра: помогает оценить риски, составить индивидуальный план безопасности и найти местные ресурсы. ihealapp@uwo.ca · ihealapp.ca
Сексуализированное насилие	**Кризисные центры по сексуализированному насилию** — Список центров и кризисных линий по провинциям. endingviolencecanada.org
Дети	**Kids Help Phone** — Для детей и молодёжи, в том числе при травле. 24/7, бесплатно, анонимно; SMS: CONNECT на 686868. **1-800-668-6868** · kidshelpphone.ca
Мигранты, документы	**Службы для новоприбывших (IRCC)** — Поиск организаций, помогающих иммигрантам, в вашем городе. ircc.canada.ca
Торговля людьми	**Canadian Human Trafficking Hotline** — 24/7, конфиденциально; соединит с местными службами помощи. Есть украинский язык. **1-833-900-1010** · hotline@ccteht.ca

С чем обращаться	Куда
Пожилые	**Canadian Network for the Prevention of Elder Abuse** — Национальная сеть ресурсов по предотвращению жестокого обращения с пожилыми людьми. На сайте собраны контакты служб по провинциям и территориям; CNPEA не предоставляет юридические консультации и не осуществляет прямое перенаправление к специалистам. cnpea.ca

Важно знать

- **Язык.** Позвонив на **911**, скажите название своего языка по-английски («Russian» [рАшн]) — оператор подключит переводчика.
- **Документы и статус.** Документы для вызова полиции не нужны, и вы не обязаны рассказывать полиции о своём статусе. Сложности со статусом могут возникнуть позже, если будет суд.
- **Защитные меры.** Агрессора могут арестовать и выселить из дома. Есть разные виды охранных ордеров (peace bond, protection order, restraining order) — они зависят от провинции. При нарушении сразу звоните в полицию.
- **Медицина.** По любым медицинским вопросам звоните на линию Health Link своей провинции (24/7, с переводчиками). В бесплатные медицинские учреждения может обратиться каждый; документы о статусе там не спрашивают. О насилии над взрослыми врач сообщает в полицию на своё усмотрение, о насилии над детьми — обязательно.
- **Сексуализированное насилие.** В больнице окажут помощь, дадут экстренную контрацепцию и могут собрать доказательства (sexual assault evidence kit). Аборт бесплатен.
- **Шелтер.** Обычно можно жить до 30 дней с продлением, с детьми.
- **Дети.** Врач может лечить ребёнка без согласия родителей, если ребёнок способен понимать решение; конфиденциальность сохраняется, кроме случаев насилия.

↑ Канада ↑ Все страны ↑ Оглавление

Кыргызстан

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Бесплатно; милиция — 102, скорая — 103

Кризисный центр «Сезим» — горячая линия
0312 51 26 40
Ежедневно 8–20; на кыргызском и русском

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Дети · Юридическая помощь	**Кризисный центр «Сезим» (Бишкек)** — Психологическая, юридическая и социальная помощь, убежище для женщин с детьми. Горячая линия ежедневно 8:00–20:00, на кыргызском и русском. Звонок платный, услуги бесплатны. **0312 51 26 40 · 0501 51 26 40 · 0312 31 64 66 · 0551 31 64 66 ·** centersezim@gmail.com · sezim.org

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер	**Кризисные центры в регионах** — Бишкек: «Аялзат» **0312 65 37 38**, **0553 96 69 60**; «Шанс» **0709 71 03 20**, **0555 90 06 98** · Чуйская обл.: «Ак-Ниет» **0703 91 17 69** · Ошская обл.: «Аруулан» **0322 25 56 08**, **0557 77 74 05**; «Ак журок» **0550 23 13 29**, **0322 24 59 76**; «Энсан Диамонд» **0772 32 89 60**; «Акылкарачач» **0555 28 14 23** · Иссык-Кульская обл.: «Аялзат — развитие женских инициатив» **0553 83 57 17**; «Химая» **0555 20 48 47**; «Мээрман» (Каракол) **0706 38 36 37**; «Бактылуу эне» **0702 74 89 28** · Нарынская обл.: «Асылзат» **0705 44 70 35**; «Тендеш» **0700 25 78 90** · Джалал-Абадская обл.: «Каниет» **0774 85 52 27** · Таласская обл.: «Маана» **0557 48 47 13**.
Любое насилие · Сексуализированное насилие	**Кризисный центр «Ак-Журок» (Ош)** — Кризисная помощь женщинам и детям, пострадавшим от насилия. kjurok01@gmail.com · crisis-center-osh.org
Любое насилие	**Ассоциация кризисных центров Кыргызстана** — Координация и перенаправление по всей стране; можно написать, если не хотите говорить по телефону. Instagram @sos.kyrgyzstan. **WhatsApp/Telegram +996 708 53 10 18 · +996 312 65 00 68**
Дети	**Детский телефон доверия** — Государственный телефон доверия для детей. Круглосуточная психологическая поддержка, в том числе в случаях жестокого обращения и насилия. **111** · mlsp.gov.kg
	Лига защитников прав ребёнка — Защита прав детей, правовое сопровождение и помощь семьям в трудной жизненной ситуации; возможна юридическая, психологическая и материальная поддержка. **+996 772 398 474** · crdl2008@gmail.com · childhelp.kg
	SOS Детские деревни Кыргызстана — Организация поддержки детей и семей; контакт национального координационного офиса в Бишкеке. Не является экстренной детской горячей линией. **+996 312 61 15 46** · info@soskyrgyzstan.kg
	Другие организации помощи детям goodneighbors.kg
Юридическая помощь · Торговля людьми · Пожилые	**Омбудсмен (Акыйкатчы) — горячая линия** — Бесплатная горячая линия Омбудсмена по вопросам нарушений прав человека, в том числе жестокого обращения и насилия; доступна также связь через WhatsApp. **115** · **WhatsApp: 0999 000 115, 0554 999 222 · офис: +996 312 66 32 89** · ombudsman.kg
Юридическая помощь	**Бесплатная юридическая помощь** — Государственная гарантированная юридическая помощь: бесплатные консультации и сеть центров бесплатной юридической помощи по стране. **114** · **дополнительные контакты центров: +996 312 62 62 10, +996 500 088 333, +996 700 383 080** · ukuk-jardam.gov.kg
	Правозащитный центр «Адилет» — Правовая клиника, оказывающая правовую помощь и консультации по вопросам защиты прав. **+996 312 65 35 13** · lc.adilet@gmail.com · adilet.kg

С чем обращаться	Куда
Торговля людьми	**Фонд «Оэйсис» (Oasis)** — Поддержка молодых людей в кризисной ситуации, перенаправление к социальным службам, юридической и психологической помощи; работа по профилактике гендерного насилия и торговли людьми. **+996 772 554 504** · info@oasiskg.org · oasis.kg
Пожилые	**Babushka Adoption** — Фонд социальной и финансовой поддержки пожилых людей, защиты их прав и интересов. **+996 312 48 64 91** · **+996 312 48 64 90** · **+996 555 48 64 90** · info@babushkaadoption.org

Важно знать

- **Язык.** В милиции и скорой говорят по-кыргызски и по-русски. Попросить переводчика: «Сураныч, котормочу чакырып бериңизчи».
- **Документы и статус.** Формально документы не нужны, но вас могут попросить пройти в отделение для установления личности. С просроченными документами обращение в милицию может закончиться штрафом или выдворением — в этом случае безопаснее сначала обратиться в кризисный центр.
- **Полиция.** Милиция обязана принять и зарегистрировать сообщение о насилии, даже устное. Если не приезжают, звоните снова на **102** или **112**; на бездействие можно пожаловаться омбудсмену (**115**).
- **Защитные меры.** Охранный ордер выдают на 3 дня; при нарушении его продлевают на 30 дней. Выселить агрессора по закону можно, но на практике сложно.
- **Медицина.** Скорая — **103**. Экстренная помощь бесплатна независимо от статуса; врачебная тайна защищает и от передачи данных о миграционном нарушении. Травмы после сексуализированного насилия фиксируют в специальной форме № 003-3/у; сообщают в милицию только с вашего согласия.
- **Аборт** — по желанию до 12 недель, по социальным показаниям — до 22 недель.
- **Дети.** О насилии над ребёнком врачи обязаны сообщать в милицию. Если ребёнку угрожает опасность, его могут сразу изъять из семьи; если ребёнку меньше 16 лет, дело возбуждается обязательно. Ребёнка допрашивает следователь, при необходимости — женщина.
- **Торговля людьми.** Пострадавшие имеют право на бесплатную юридическую помощь; обратиться можно к омбудсмену (**115**).
- **Травля.** Отдельного закона нет; с 2025 года введены штрафы за оскорбления и клевету в интернете.

↑ Кыргызстан ↑ Все страны ↑ Оглавление

Латвия

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Полиция — 110; оператор говорит по-латышски, по-английски и по-русски

Линия для пострадавших от преступлений и насилия
116 006
Ежедневно 12:00–22:00, бесплатно; из-за границы +371 66116116

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Сексуализированное насилие · Пожилые	**Линия поддержки пострадавших от преступлений** — Консультации и информация для пострадавших от преступлений: ежедневно с 12:00 до 22:00. Не является круглосуточной линией. **116006** · cietusajiem.lv
	Кризисный и консультационный центр «Skalbes» есть русский — Кризисная помощь; консультации в центре (Рига, Kungu iela 34). **116 123 (24/7; латышский, русский, английский)** · **+371 67222922 (из-за границы)** · **+371 24551700** · skalbes@skalbes.lv
Любое насилие · Юридическая помощь · Торговля людьми	**Центр ресурсов для женщин «Marta»** — Поддержка пострадавших от домашнего и партнёрского насилия: юридическая, психологическая и социальная помощь, в том числе помощь с обращением за временной защитой. Обращаться по будням с 10:00 до 18:00. **+371 67 378 539 (Рига)** · **+371 29 195 442 (Лиепая)** · **+371 25 648 595 (Резекне)** · centrs@marta.lv · centrs@martaliepaja.lv · rezekne@marta.lv
Шелтер · Дети	**Кризисный центр «Burtnieks» (Красный Крест)** — Для семей с несовершеннолетними детьми. Рига, Burtnieku iela 37. **67202737 (24/7)** · **27338389 (24/7)**
Шелтер	**Кризисный центр «Mīlgrāvis» (Рига)** — Для женщин с детьми и беременных. Ezera iela 21. **67398383 (24/7)** · **65908100 (будни)**
	Центр поддержки семьи (Рига) — Для женщин с детьми и беременных. Sudrabu Edžus iela 11. **25403491 (24/7)**
Дети	**Центр «Dardedze»** — Помощь детям, пострадавшим от насилия, и их семьям. Сайт на русском. **+371 67600685** · **WhatsApp +371 29556680** · info@centrsdardedze.lv
	Детская линия доверия — Круглосуточно, бесплатно; чат по будням 12:00–20:00. **116 111** · uzticibaspasts116111@bti.gov.lv
Юридическая помощь · Мигранты, документы · Пожилые	**Латвийский центр по правам человека** — Независимая НКО по вопросам прав человека, миграции, убежища и дискриминации. Бесплатная юридическая помощь в 2026 году ограничена определёнными категориями дел и возможностями организации; личный приём по записи. **+371 67039290** · **+371 26303434 (вопросы убежища; WhatsApp доступен)** · office@humanrights.org.lv · cilvektiesibas.org.lv

С чем обращаться	Куда
Юридическая помощь	**Государственная юридическая помощь** — Бесплатная информационная линия по вопросам государственной юридической помощи и государственной компенсации пострадавшим. Очное обслуживание в Риге по будням; часы зависят от дня недели. **8000 1801** · ta.gov.lv
Мигранты, документы · Торговля людьми	**Патверумс «Надёжный дом» (Drošā māja)** — Помощь пострадавшим от торговли людьми; консультации и поддержка граждан третьих стран, включая беженцев и просителей убежища. **+371 67898343** · **+371 28612120 (торговля людьми, круглосуточно)** · drosa.maja@gmail.com · patverums-dm.lv

Важно знать

- **Язык.** Оператор 112 говорит по-латышски, по-английски и по-русски. Вы имеете право на переводчика на допросах и на перевод важных документов.
- **Приложение.** Приложение экстренной помощи «Моя безопасность» определяет ваше местоположение с точностью до 10 метров.
- **Документы и статус.** Полицию можно вызвать без документов; заявление обязаны принять независимо от гражданства и статуса. Если нарушены правила пребывания, сначала можно проконсультироваться в «Надёжном доме».
- **Полиция.** Скажите, что это домашнее насилие: полиция опросит вас и подозреваемого отдельно и обязана заполнить форму оценки риска.
- **Защитные меры.** Полиция может сразу, без суда, выселить агрессора и запретить ему приближаться и связываться с вами на срок до 8 дней. Дальше суд может назначить временную защиту от насилия, в том числе обязать агрессора пройти программу; с 2025 года возможен электронный браслет. Нарушение запрета — уголовное преступление.
- **Медицина.** Экстренную помощь окажут независимо от статуса; врачи не обязаны сообщать о нелегальном пребывании, но о признаках насилия сообщат в полицию. Иностранцы с временным ВНЖ оплачивают неотложную помощь сами.
- **Шелтер.** Достаточно документа с фото, а если его нет — вашего заявления. Можно с детьми; жить — до 60 дней. Есть государственные кризисные квартиры для пострадавших.
- **Дети.** Расследование преступлений против детей начинается без заявления. Если агрессор — родитель, полиция не сообщит ему, пока ребёнок не в безопасности, и передаст дело в сиротский суд. Ребёнок может сам обратиться к врачу.
- **Торговля людьми.** Обращайтесь в «Marta» или «Надёжный дом».
- **Травля.** Сексуальные домогательства — административное правонарушение; угрозы и преследование — уголовные.

↑ Латвия ↑ Все страны ↑ Оглавление

Литва

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Оператор говорит по-литовски, по-английски и по-русски

Линия помощи пострадавшим от насилия
8 700 55516
Пн–пт 8:00–17:00, есть чат

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Пожилые	**Центры специализированной комплексной помощи** — Бесплатная конфиденциальная помощь взрослым: поддержка, помощь с полицией и соцслужбами, план безопасности. **8 700 55516 (пн–пт 8:00–17:00)** · **+370 650 95216** · lygus.lt
Любое насилие · Юридическая помощь	**Инициатива помощи жертвам (vilias.lt)** — Консультации пострадавшим от преступлений; дежурство волонтёров в рабочие дни 18:00–20:00. Вильнюс, ул. Йогайлос, 16. **+370 5 262 3450** · paramaaukoms@vilias.lt
Любое насилие	**Линия помощи женщинам (Pagalbos moterims linija)** — Бесплатная анонимная круглосуточная поддержка женщинам, в том числе при насилии. **8 800 66366** · pagalbosmoterimslinija.lt
	Горячая линия 1809 — Линия эмоциональной поддержки. **1809** · pagalbasau.lt
Сексуализированное насилие	**Prabilk — Национальный информационный центр по сексуализированному насилию** — Информация и помощь пострадавшим от сексуализированного насилия и их близким. **+370 661 69 990** · prabilk.lt
Дети · Торговля людьми	**Центр БТЛРТ** — Помощь детям и подросткам, которых эксплуатируют; сопровождение в полицию. **+370 679 61617**
Дети	**Детская линия (Vaikų linija) и Молодёжная линия (Jaunimo linija)** — Анонимная помощь детям, подросткам и молодёжи по телефону и в чате. **116 111 (детская)** · **8 800 28888 (молодёжная)** · vaikulinija.lt
	Контролёр по защите прав ребёнка / Центр помощи детям (Paramos vaikams centras) — Сообщить о насилии дома, в школе или учреждении опеки **(8 800 01230** (бесплатно), vaikoteises.lrv.lt).
	Линия защиты прав ребёнка (Vaiko teisių linija) — Бесплатные консультации по вопросам защиты прав ребёнка для детей и взрослых. Пн–сб 08:00–20:00. **0 800 10 800 (в Литве)** · **+370 5 203 2799 из-за рубежа** · konsultacijos@vaikoteises.lt · vaikoteises.lrv.lt
Юридическая помощь	**Nukentejusiems.lt** есть русский — Государственный портал для пострадавших от преступлений: права, юридическая помощь. Есть русская версия. nukentejusiems.lt

С чем обращаться	Куда
Мигранты, документы · Торговля людьми	**МОМ в Вильнюсе / Департамент миграции** — Помощь мигрантам и пострадавшим от торговли людьми (**+370 5 212 76 53**, lithuania.iom.int, iomvilnius@iom.lt).
Торговля людьми	**Литовский Caritas — помощь пострадавшим от торговли людьми / Центр поддержки семей пропавших людей** — Консультации и сопровождение пострадавших (**+370 37 323300**, anti-trafficking.lt, trafficking.lt">caritas@anti-trafficking.lt).
Пожилые	**Серебряная линия (Sidabrinė linija)** — Бесплатная эмоциональная поддержка пожилых людей. **8 800 80020**

Важно знать

- **Язык.** Оператор 112 говорит по-литовски, по-английски и по-русски. На допросах вам положен переводчик.
- **Документы и статус.** Полицию можно вызвать без документов; заявление примут независимо от гражданства и статуса.
- **Полиция.** Писать заявление не нужно: расследование по домашнему насилию начинается обязательно. С вами свяжется центр специализированной помощи.
- **Защитные меры.** Полиция выдаёт ордер на защиту от насилия: агрессора удаляют из жилья на 15 суток и запрещают приближаться и связываться с вами.
- **Медицина.** Неотложную помощь окажут всем; о подозрении на насилие врачи сообщат в полицию, о статусе — нет. Аборт по желанию — до 12 недель.
- **Шелтер.** Кризисный центр муниципалитета даёт ночлег до 3 суток в любое время, родителям с детьми — жильё до 6 месяцев. Бесплатно; законность пребывания не проверяют.
- **Дети.** Если агрессор — родитель, полиция не сообщит ему о заявлении, пока ребёнок не в безопасности. Ребёнку положены бесплатные психолог и адвокат.
- **Торговля людьми.** Помощь положена, даже если вы оказались в ситуации добровольно, нарушили закон или находитесь в стране нелегально.

↑ Литва ↑ Все страны ↑ Оглавление

Молдова

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Бесплатно; говорят по-румынски и по-русски

Телефон доверия для женщин (La Strada)
0 8008 8008
24/7, бесплатно, анонимно, на русском

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Юридическая помощь · Пожилые	**Центр по правам женщин (CDF)** — Специализированная помощь женщинам, в том числе пострадавшим от домашнего насилия: юридическое консультирование, психологическая и социальная поддержка. **0 800 80 000 (бесплатная юридическая линия)** · **+373 22 811 999** · **+373 68 855 050** · office@cdf.md

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Торговля людьми · Пожилые	**La Strada** есть русский — Бесплатная конфиденциальная круглосуточная линия для пострадавших от домашнего и сексуального насилия. **0 8008 8008 (бесплатно в Молдове) · +373 22 240 624 (из-за рубежа) · 0 800 77777 (линия по торговле людьми, 24/7, бесплатно)** · office@lastrada.md
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие	**Центр семейной юстиции (Кишинёв)** — Круглосуточно: полиция, врачи, судмедэксперты, юристы и психологи в одном месте — для пострадавших от домашнего и сексуализированного насилия. **через 112**
Любое насилие	**«Взаимодействие» (Interacțiune)** — Телефон доверия по насилию в семье для жителей левого берега Днестра. **0 800 99 800**
Дети	**Телефон ребёнка** — Круглосуточная линия поддержки детей и родителей, включая обращения о насилии и угрозах безопасности ребёнка. **116 111 (бесплатно)** · telefonul.copilului@social.gov.md
	Национальный центр по предотвращению насилия в отношении детей (CNPAC) — Помощь детям, пострадавшим от насилия, в том числе от травли, и их семьям. Кишинёв. Звонок платный. **+373 22 758 806 · +373 78 000 480** · cnpac.md
Юридическая помощь · Мигранты, документы	**CDA — юридическая помощь беженцам** — Юридическая помощь беженцам из Украины. **+373 60 574 848**
Юридическая помощь	**Promo-LEX** — Юридические консультации. **+373 22 450 024** · promolex.md
Мигранты, документы	**Главная инспекция по миграции** — Временная защита и правовой статус для беженцев из Украины. **0 800 015 27**
	МОМ в Молдове — Помощь мигрантам и беженцам. **0 800 108 77**
Торговля людьми	**Национальный комитет по борьбе с торговлей людьми** — Контакты региональных отделений — на сайте. antitrafic.gov.md
Пожилые	**HelpAge Moldova** — Поддержка и защита прав пожилых людей, работа с социально уязвимыми группами и гуманитарными потребностями. Кишинёв; не специализированная служба по домашнему насилию. **+373 22 225 098** · officehelpage@gmail.com · helpage.md

Важно знать

- **Язык.** Операторы 112 и полиция говорят по-русски и по-румынски.
- **Документы и статус.** Для вызова документы не нужны. Без законных оснований пребывания полиция может предписать покинуть страну и выписать штраф — если вам не нужны ордер и уголовное дело, сначала обратитесь в организации из таблицы.
- **Полиция.** Скажите, что это домашнее насилие и нужен ли защитный ордер. Полиция должна приехать в течение 18 минут.
- **Защитные меры.** Полиция сразу выносит ограничительное предписание до 10 дней (выселение агрессора, запрет приближаться), суд — защитное до 3 месяцев. Нарушение — преступление. Предписания выдают только при насилии в семье.

- **Медицина.** С временным пребыванием нужна своя страховка. Врачи не сообщают о нарушении миграционных правил; о насилии над детьми сообщают всегда. Аборт разрешён законом.
- **Шелтер.** Мест мало — лучше обратиться в La Strada или Центр по правам женщин. Законность пребывания не проверяют, можно с детьми.
- **Дети.** Ребёнка не заберут из семьи, если есть взрослый, который его защищает. До 16 лет на лечение нужно согласие родителя, кроме экстренных случаев.
- **Торговля людьми.** Пострадавшим положены убежище, юридическая, медицинская и психологическая помощь и 30 дней «на обдумывание» без депортации.
- **Травля.** Школы обязаны регистрировать и разбирать все случаи буллинга.

↑ Молдова ↑ Все страны ↑ Оглавление

Нидерланды

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Бесплатно, 24/7

Veilig Thuis — домашнее насилие и насилие над детьми
0800 2000
Бесплатно, 24/7, можно анонимно; из-за границы +31 70 311 9007

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Насилие «во имя чести» · Торговля людьми	**Fier** — Помощь и убежище при домашнем, сексуализированном насилии, насилии «во имя чести» и торговле людьми. 24/7, есть чат. **088 2080 000 (24/7)** · fier.nl
Любое насилие · Шелтер · Дети · Пожилые	**Veilig Thuis (Безопасный дом)** — Национальная бесплатная анонимная линия консультации и сообщений о домашнем насилии и жестоком обращении с детьми. **0800 2000** · veiligthuis.nl
Любое насилие · Сексуализированное насилие · Юридическая помощь	**Slachtofferhulp Nederland (Помощь пострадавшим)** — Поддержка и юридические консультации пострадавшим; есть чат. **0900 0101 (обычный тариф)** · slachtofferhulp.nl
Любое насилие · Шелтер	**Blijf Groep** — Шелтеры: Северная Голландия и Флеволанд. **088 234 2400** · blijfgroep.nl
	Moviera — Помощь при домашнем насилии и торговле людьми; консультации бесплатно и анонимно, круглосуточно. **088 3 744 744** · info@moviera.nl
Шелтер	**Centraal Onthaal** — Роттердам: первичный пункт для людей без жилья. Условия доступа и часы приёма зависят от возраста: 23+ — 08:30–11:30. **14010 (Vraagwijzer Rotterdam)** · **адрес Centraal Onthaal: Delftsplein 29, Rotterdam** · cvd.nl

С чем обращаться	Куда
Сексуализированное насилие	**Центр по сексуализированному насилию (Centrum Seksueel Geweld)** — Медицинская, психологическая и судебно-медицинская помощь; офисы по всей стране, есть чат. **0800 0188 (бесплатно)** · centrumseksueelgeweld.nl
Дети	**Kindertelefoon** — Детская линия для 8–18 лет, в том числе при травле: бесплатно, ежедневно 14:00–20:00, анонимно, есть чат. **0800 0432** · kindertelefoon.nl
Юридическая помощь · Мигранты, документы	**VluchtelingenWerk Nederland** — Поддержка и юридическая помощь беженцам. vluchtelingenwerk.nl
Мигранты, документы · Торговля людьми	**FairWork** — Помощь при трудовой эксплуатации; сайт на 18 языках. **020 760 08 09** · fairwork.nu
Мигранты, документы	**«Врачи мира» (Dokters van de Wereld)** — Медицинская помощь людям без документов или средств. Телефон пн–чт 9:30–12:00. **085 109 4800** · **WhatsApp +31 6 82066686** · helpdesk@doktersvandewereld.org
	Центральная служба врачей (Амстердам) — Амстердамский регион: неотложная помощь врача общей практики в вечернее время, ночью и в выходные, если состояние не может ждать следующего рабочего дня. **088 00 30 600** · huisartsenpostenamsterdam.nl
Торговля людьми	**CoMensha** — Национальный центр против торговли людьми. **033 448 11 86** · comensha.nl
	Meld Misdaad Anoniem — Анонимно сообщить о преступлении, в том числе о торговле людьми и преследовании. **0800 7000**

Важно знать

- **Язык.** Говорить с полицией можно по-нидерландски или по-английски. Вам положен переводчик и копия заявления (или устное объяснение) на понятном вам языке.
- **Документы и статус.** Документы для вызова полиции не нужны. Власти и службы помощи сосредоточены на защите пострадавших независимо от статуса. Если хотите сохранить анонимность, сначала позвоните в Veilig Thuis.
- **Полиция.** Срочно — **112**, не срочно — **0900 8844**. Скажите, что это домашнее насилие: такие вызовы приоритетны. Отозвать жалобу можно, но решение о продолжении дела принимают власти.
- **Защитные меры.** Бургомистр по представлению полиции может удалить агрессора из дома на 10 дней (huisverbod) и запретить контакты; срок можно продлить до 28 дней. Запрет на контакт можно получить и через гражданский суд (в срочных случаях — kort geding). Нарушение запрета грозит арестом.
- **Медицина.** При угрозе жизни скорую помощь окажут всем, независимо от статуса; без страховки потом выставят счёт. Специалисты следуют кодексу сообщения о домашнем насилии: обычно врач сначала обсуждает ситуацию с вами и может обратиться в Veilig Thuis. Аборт разрешён примерно до 24 недель (список клиник).
- **Шелтер.** Звоните в Veilig Thuis или напрямую в Blijf Groep, Moviera, Fier. Шелтеры принимают и людей с детьми, независимо от гражданства и статуса; отсутствие документов не препятствует помощи. Обычно размещают на несколько недель или месяцев.
- **Дети.** Если ребёнку угрожает непосредственная опасность, его могут временно поместить в приёмную семью или центр защиты детей. До 16 лет на лечение обычно нужно со-

гласие родителей, кроме экстренных случаев. Отзыв жалобы не обязательно останавливает расследование.

- **Торговля людьми.** Пострадавших, принуждённых к проституции, не наказывают.
- **Травля.** По закону школы обязаны бороться с травлей — обратитесь к учителю или школьному консультанту. Травля с угрозами, насилием и кибертравля преследуются по закону.

↑ Нидерланды ↑ Все страны ↑ Оглавление

Польша

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Полиция — 997, скорая — 999

«Голубая линия» (Niebieska Linia)
800 120 002
24/7, бесплатно; по-русски — вт 18–22

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Юридическая помощь	**Центр прав женщин (Centrum Praw Kobiet)** есть русский — Психологическая и юридическая помощь женщинам, пострадавшим от насилия. **600 070 717 (круглосуточная линия) · 800 107 777 (общий контакт)** · sekretariat@cpk.org.pl
Любое насилие · Сексуализированное насилие · Юридическая помощь	**Линия помощи пострадавшим от преступлений** — Бесплатная анонимная круглосуточная помощь пострадавшим от преступлений, свидетелям и их близким: психологическая поддержка, правовые консультации и информация о доступных службах. Автоматическое меню доступно на польском, английском, украинском и русском; консультации на иностранных языках организуются с переводчиками. **116 006 (из Польши) · +48 222 309 900 (из-за границы)** · info@numersos.pl · gov.pl
Любое насилие · Шелтер	**Справочник шелтеров и центров помощи** — Поиск шелтеров, кризисных центров и центров социальных услуг по городу. spis.ngo.pl
Любое насилие · Сексуализированное насилие	**Feminoteka** — Юридическая, психологическая помощь женщинам, пострадавшим от сексуализированного и домашнего насилия; круглосуточная линия доверия. feminoteka.pl
Любое насилие · Пожилые	**«Голубая линия» (Niebieska Linia)** есть русский — Государственная линия для пострадавших от домашнего насилия. По-русски — вторник 18–22, по-английски — понедельник 18–22. Помогают найти переводчика. **800 120 002 (24/7, бесплатно) · 22 668 70 00 (консультации, ежедневно 12–18)** · niebieskalinia.pl
Шелтер	**Ассоциация «По-мощь» им. Марии Непорочной** — Stowarzyszenie Po MOC dla Kobiet i Dzieci im. Marii Niepokalanej — организация в Катовице, помогающая женщинам и детям. **+48 32 255 38 69** · biuro@po-moc.pl
Сексуализированное насилие	**Federa** — Репродуктивные права: консультации о контрацепции и аборте, помощь украинкам. federa.org.pl

С чем обращаться	Куда
Дети	**Линия детского омбудсмена** есть русский — Бесплатный телефон доверия Уполномоченного по правам ребёнка для детей и подростков; есть онлайн-чат. **800 12 12 12 (круглосуточно)** · brpd.gov.pl
	Фонд «Даём детям силу» (FDDS) — Бесплатно, анонимно. **116 111 (детям и подросткам, круглосуточно)** · **800 100 100 (взрослым о безопасности детей)** · fdds.pl
Юридическая помощь · Мигранты, документы	**Хельсинкский фонд прав человека — программа для мигрантов** — Юридическая помощь мигрантам и беженцам, в том числе пострадавшим от насилия; возможно на русском. Пн–пт 14–17. **+48 789 065 118** · refugees@hfhr.pl
Мигранты, документы	**Миграционный форум (Forum Migracyjne)** есть русский — Бесплатная поддержка мигрантов: психологическая, кризисная и юридическая. Есть специалисты, говорящие по-русски; консультации по записи. **+48 692 913 993 (запись на консультации, пн–пт 10:30–16:00)** · **+48 532 474 389 (кризисная психологическая помощь, только SMS)** · zapisy@forummigracyjne.org · psychozapisy@forummigracyjne.org
	Фонд «Оцаление» (Ocalenie) — Помощь мигрантам и беженцам: консультации, предметы первой необходимости. Пн–чт 10–17, пт 10–15. **+48 22 828 04 50** · cpc@cpc.org.pl · en.ocalenie.org.pl
Торговля людьми	**KCIK — Национальный центр для пострадавших от торговли людьми (La Strada)** — 24/7, анонимно, на многих языках: интервенция, юридическая помощь, убежище, помощь с безопасным возвращением. **+48 22 628 01 20** · kcik@strada.org.pl
	Фонд La Strada — консультации есть русский — Консультации по вопросам торговли людьми. **+48 22 628 99 99 (консультации пн–чт 09:00–18:00, пт 09:00–16:00)** · strada@strada.org.pl

Важно знать

- **Язык.** В полиции и суде положен переводчик: «Potrzebuję tłumacza, proszę» [потшебУе твумАча, прОше]. «Голубая линия» по вторникам отвечает по-русски и помогает найти переводчика.
- **Документы и статус.** Полиция поможет и без документов. Бесплатную юридическую помощь, в том числе на русском и украинском, можно найти через государственный список пунктов (gov.pl/web/nieodplatna-pomoc).
- **Полиция и «Голубая карта».** Если полиция, социальная служба, врач или школа узнают о домашнем насилии, заводят «Голубую карту» (Niebieska Karta) — план помощи семье. Форма для пострадавшей есть на русском. Согласие пострадавшей не требуется.
- **Защитные меры.** Полиция может приказать агрессору сразу покинуть жильё и запретить приближаться к нему — на **14 дней**. За это время подайте в суд заявление, чтобы продлить запрет. Нарушение — арест, ограничение свободы или штраф.
- **Медицина.** Скорая — **999**. Экстренная помощь и осмотр по направлению полиции — бесплатно; остальное лечение — со страховкой NFZ или платно.
- **Аборт** разрешён, только если беременность угрожает жизни или здоровью или стала результатом преступления (по справке прокурора, до 12 недель). Консультации — в Federa.
- **Шелтер.** Кризисные центры (OIK) и шелтеры — через «Голубую линию», социальную службу (OPS) или Центр прав женщин; можно с детьми.

- **Дети.** Ребёнок может сам позвонить в 116 111 или 800 12 12 12. При угрозе жизни ребёнка социальный работник с полицией может временно забрать его в безопасное место.
- **Торговля людьми.** Пострадавших от торговли людьми и принуждения к проституции не наказывают; им полагается помощь KCIK.
- **Травля и преследование** (ст. 190a УК) — уголовные преступления.

↑ Польша ↑ Все страны ↑ Оглавление

Португалия

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Бесплатно, даже без SIM и денег на счёте

Линия для пострадавших от домашнего насилия
800 202 148
24/7, бесплатно, анонимно; SMS — 3060

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Сексуализированное насилие · Юридическая помощь · Мигранты, документы · Насилие «во имя чести» · Торговля людьми	**APAV — Ассоциация поддержки пострадавших** — Бесплатная и конфиденциальная помощь пострадавшим от преступлений, их родственникам и близким. **116 006 (рабочие дни 08:00–23:00)** · **+351 21 358 79 00** · lav@apav.pt
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие	**AMCV — Ассоциация женщин против насилия** — Организация оказывает специализированную поддержку женщинам, девушкам и детям, пережившим насилие: индивидуальное сопровождение, план безопасности, юридическая информация и психологическая поддержка. Также работает кризисный центр для переживших сексуализированное насилие. Для обращения доступны телефон и WhatsApp; адрес служб не публикуется по соображениям безопасности. **+351 21 380 21 65** · **WhatsApp +351 962 048 272** · ca@amcv.org.pt
Любое насилие · Шелтер · Пожилые	**Государственная служба информации для пострадавших (CIG)** — Бесплатная, анонимная и конфиденциальная линия, работает круглосуточно каждый день. Информирует о правах, доступных службах, психологической и социальной поддержке и юридической информации. **800 202 148** · **SMS 3060** · violencia@cig.gov.pt
Любое насилие · Шелтер	**UMAR** — Женская организация: поддержка и шелтеры для пострадавших от насилия. **+351 218 873 005** · geral@umarfeminismos.org
Шелтер · Пожилые	**Социальная экстренная линия** — Национальная социальная экстренная линия. Бесплатно, круглосуточно, ежедневно; предназначена для срочных ситуаций социальной уязвимости, в том числе для людей, пострадавших от домашнего насилия, детей в опасности и людей без жилья. **144** · gov.pt

С чем обращаться	Куда
Дети	**SOS Criança (Институт поддержки ребёнка)** — Бесплатная, конфиденциальная и анонимная линия поддержки детей и подростков; принимает обращения о насилии, жестоком обращении и других проблемах. Также доступен WhatsApp. **116 111** · **WhatsApp +351 913 069 404** · soscrianca@iacrianca.pt
Мигранты, документы	**Médicos do Mundo** — Медицинская гуманитарная организация. Может быть полезна для поиска медицинской помощи уязвимым группам, но не является специализированной кризисной службой по домашнему насилию. **+351 218 362 100** · geral@medicosdomundo.pt

Важно знать

- **Язык.** Операторы 112 и полиция говорят по-португальски, часто по-английски. В уголовном процессе положен переводчик: «Preciso de um intérprete, por favor» [прэсИзу дэ ун интЭрпрэтэ, пур фавОр].
- **Документы и статус.** Экстренная медицинская помощь — без документов и денег. Домашнее насилие в Португалии — преступление, которое расследуют без заявления пострадавшей. Пострадавшим, чей статус зависел от партнёра, и пострадавшим от торговли людьми можно получить отдельный вид на жительство — обратитесь в APAV.
- **Защитные меры.** Пострадавшей присваивают официальный «статус жертвы» — он даёт право на бесплатную помощь. Суд может запретить агрессору приближаться и общаться, выселить его, назначить электронный браслет. Есть «телеассистенция» — тревожная кнопка, связанная с полицией. Нарушение запрета — преступление.
- **Медицина.** Скорая — **112**, медицинская консультация — **808 24 24 24**. Аборт — по желанию до 10 недель.
- **Шелтер.** Через 800 202 148 или 144; адреса скрыты, можно с детьми.
- **Дети.** О насилии над ребёнком сообщают в комиссию по защите детей (CPCJ) или полицию; ребёнок может сам звонить 116 111.
- **Торговля людьми.** Пострадавшим полагаются период на восстановление, убежище и вид на жительство — через APAV (отдел для мигрантов).

↑ Португалия ↑ Все страны ↑ Оглавление

Румыния

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Полиция, скорая, пожарные
112
Бесплатно с большинства телефонов

Линия по домашнему насилию
0800 500 333
Круглосуточно, бесплатно, анонимно

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер	**Национальное агентство по равенству женщин и мужчин (ANES)** — Государственная линия для пострадавших от домашнего насилия, кризисный центр, консультации. Бухарест. **0800 500 333 (24/7, бесплатно)** · **+40 21 313 00 59** · secretariat@anes.gov.ro

С чем обращаться	Куда
Любое насилие	**ANAIS** — Некоммерческая организация: помощь пострадавшим от домашнего и гендерного насилия. asociatia-anais.ro
Дети	**Детский телефон (Telefonul Copilului)** — Линия для детей и подростков. **116 111 (ежедневно 8:00–24:00, бесплатно)**
Торговля людьми	**Национальное агентство против торговли людьми (ANITP)** — Помощь пострадавшим от торговли людьми, 15 региональных центров. **0800 800 678 (бесплатно в Румынии, пн–пт 8:00–16:00)** · **+40 21 313 31 00 (из-за границы)** · anitp@mai.gov.ro · anitp.mai.gov.ro
	ADPARE — Некоммерческая организация помощи пострадавшим от торговли людьми. adpare.eu
	«Открытая дверь» (Fundația Ușa Deschisă) — Некоммерческая организация помощи пострадавшим от торговли людьми. usadeschisa.ro

Важно знать

- **Документы.** Полиция обязана приехать, даже если у вас нет документов, в том числе подтверждающих право находиться в стране.
- **Полиция.** Скажите, что пострадали от домашнего насилия, и объясните, какая помощь нужна: защита, медицинский осмотр. В городе полиция обычно приезжает быстро, в сельской местности придётся подождать. Заявление можно отозвать — тогда дело прекратят.
- **Защитные меры.** Полиция выдаёт временный охранный ордер на 5 дней: агрессору запрещают приближаться к вам и появляться дома. Суд может выдать охранный ордер на срок до 12 месяцев; по поправкам марта 2026 года повторный ордер в предусмотренных законом случаях — до 24 месяцев. Нарушение ордера — преступление, сразу сообщите о нём в полицию.
- **Медицина.** Неотложная помощь бесплатна, в том числе для иностранцев и детей: обратитесь в круглосуточное отделение неотложной помощи или вызовите скорую по **112**. Если врачи заподозрят насилие, они обязаны сообщить в полицию; полицейские приедут в больницу и спросят, хотите ли вы подать заявление.
- **Сексуализированное насилие** преследуется независимо от гражданства агрессора и пострадавших.
- **Дети.** Ребёнок любого возраста может сам позвонить в полицию. В суде и госорганах ребёнка представляют родители или специалист по защите прав детей. Если жизни или здоровью ребёнка угрожает опасность, суд может лишить родителей прав — тогда ребёнка передадут родственникам, в приёмную семью или приют.
- **Торговля людьми** запрещена законом. Сообщить можно в полицию (**112**) или в ANITP; линия ANITP работает по будням 8:00–16:00.
- **Травля.** Закон защищает от травли в школах. Если были побои или угрозы, звоните **112**.

↑ Румыния ↑ Все страны ↑ Оглавление

США

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
911
Бесплатно; при нарушениях слуха — 711

National Domestic Violence Hotline
1-800-799-7233
24/7; SMS: START на 88788; переводчики по запросу

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Мигранты, документы	**National Domestic Violence Hotline** — Круглосуточная поддержка при домашнем и партнёрском насилии: кризисная консультация, планирование безопасности и направления в местные службы; доступен онлайн-чат. **1-800-799-7233** · **SMS: START на 88788** · thehotline.org
Любое насилие · Шелтер	**DomesticShelters.org и коалиции штатов** — Поиск шелтеров и местных организаций по штату и городу. domesticshelters.org · Коалиции штатов
Любое насилие · Дети	**Crisis Text Line** — Бесплатная круглосуточная кризисная поддержка по SMS: отправьте HOME на 741741. Доступны также веб-чат и WhatsApp; WhatsApp-каналы зависят от языка. crisistextline.org
Любое насилие · Юридическая помощь	**VictimConnect (National Center for Victims of Crime)** — Национальный ресурс для пострадавших от преступлений: бесплатная конфиденциальная поддержка и направления к местным службам; звонок или SMS. Также доступен онлайн-чат. **1-855-484-2846** · victimconnect.org
Любое насилие	**StrongHearts Native Helpline** — Конфиденциальная линия помощи при домашнем и сексуализированном насилии для коренных народов США и коренных жителей Аляски; звонок, SMS и онлайн-чат 24/7. **1-844-762-8483** · **SMS: 7NATIVE** · strongheartshelpline.org
Сексуализированное насилие	**RAINN — национальная линия по сексуализированному насилию** — Круглосуточная конфиденциальная поддержка переживших сексуализированное насилие; телефон, SMS и онлайн-чат, помощь с поиском местных служб. **1-800-656-4673** · **SMS: HOPE на 64673** · rainn.org
Дети	**Childhelp — национальная линия по жестокому обращению с детьми** — Национальная линия поддержки по вопросам жестокого обращения с детьми: звонок, SMS и чат круглосуточно. Консультанты помогают разобраться с ситуацией и возможными дальнейшими действиями. **1-800-422-4453** · **SMS: GO на этот номер** · childhelp.org
	Girls and Boys Town National Hotline — Круглосуточная линия для детей, подростков и родителей по вопросам насилия, буллинга, семейных трудностей и эмоционального кризиса; доступны SMS и помощь с переводом на многие языки. **1-800-448-3000** · **SMS: VOICE на 20121** · hotline@boystown.org

С чем обращаться	Куда
Юридическая помощь · Мигранты, документы	**Tahirih Justice Center** — Юридическая помощь иммигранткам, пострадавшим от насилия. tahirih.org
Юридическая помощь · Торговля людьми	**Safe Horizon (Нью-Йорк)** — Нью-Йорк: круглосуточная конфиденциальная линия для переживших домашнее/партнёрское насилие, сексуальное насилие, торговлю людьми и другие преступления; консультации, план безопасности, направления в приюты и службы. Есть перевод на более чем 25 языков. Специализированная программа против торговли людьми работает отдельно по своему расписанию. **1-800-621-4673 (HOPE) · программа против торговли людьми: 718-943-8652** · safehorizon.org
Торговля людьми	**National Human Trafficking Hotline** — Конфиденциальная круглосуточная линия для сообщений о возможной торговле людьми и получения помощи; телефон, SMS и чат, поддержка более чем на 200 языках. **1-888-373-7888 · SMS: 233733** · help@humantraffickinghotline.org
Пожилые	**Eldercare Locator** — Поиск служб помощи пожилым и Службы защиты взрослых (APS) в вашем штате. **1-800-677-1116** · justice.gov

Важно знать

- **Язык.** Попросите переводчика: «I don't speak English. I need a Russian interpreter» [ай дОунт спик Инглиш. ай нид э рАшн интЁрпретер]. Организации, получающие федеральное финансирование, в том числе полиция, обязаны обеспечить перевод.
- **Документы и статус.** Документы для вызова полиции не нужны. Но в 2025–2026 годах иммиграционный контроль ужесточился, и во многих штатах полиция сотрудничает с иммиграционной службой (ICE) — гарантий нет. Если прямо сейчас жизни ничего не угрожает, сначала позвоните на Hotline или в организацию для иммигрантов. Пострадавшие могут подать на визу U, самостоятельную петицию по VAWA и другие формы защиты, но очереди — годы; делайте это с юристом.
- **Защитные меры.** Суд выдаёт временный охранный ордер без уведомления агрессора и окончательный — после заседания. Он может запретить контакт и приближение, выселить агрессора, обязать платить содержание и пройти лечение. При нарушении звоните **911**.
- **Медицина.** Больницы обязаны оказать экстренную помощь независимо от статуса и платёжеспособности; врачи статус не проверяют. Плановая помощь без страховки может обернуться крупным долгом. Многие врачи обязаны сообщать о насилии властям — правила зависят от штата.
- **Аборт** регулируется каждым штатом: в части штатов он запрещён или сильно ограничен. Актуальная карта — reproductiverights.org.
- **Шелтер.** Позвоните на Hotline или по **211** (местные социальные службы). Многие шелтеры не проверяют статус, можно с детьми; адреса шелтеров для пострадавших от насилия не публикуют.
- **Дети.** Служба защиты детей (CPS) начинает проверку в течение 24 часов; при опасности ребёнка временно размещают у родственников или в приёмной семье. Добросовестное сообщение о подозрении не влечёт ответственности.
- **Торговля людьми.** Пострадавших, в том числе принуждённых к проституции, не наказывают; при сотрудничестве со следствием возможна виза T.

- **Травля.** Во всех штатах есть законы против травли: школа обязана фиксировать и расследовать случаи.

↑ США ↑ Все страны ↑ Оглавление

Сербия

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Полиция	Национальная SOS-линия для женщин
192 Скорая — 194, пожарные — 193	**0800 222 003** 24/7

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер	**Консультационный центр против насилия в семье (Белград)** — SOS-линия и помощь с размещением в убежище, по будням 10–19. Номер начинается на 0900 — уточните стоимость звонка. **0900 011 011**
Любое насилие · Сексуализированное насилие	**Национальная SOS-линия для женщин, пострадавших от насилия** — Государственная линия, работает с 2018 года круглосуточно. **0800 222 003**
Любое насилие · Юридическая помощь	**Автономный женский центр (AŽC, Белград)** — Бесплатная конфиденциальная помощь женщинам, переживающим насилие. **0800 100 007 (SOS-линия, будни 10–20)** · **011 2656 178 (юридическая поддержка: будни 10–12, пн–чт 17–20)** · **011 266 2222 (запись на консультации)** · azc@azc.org.rs · womenngo.org.rs
Любое насилие	**Линия для сообщений о домашнем насилии (по данным исходника)** — Бесплатная национальная линия для сообщения о домашнем насилии, круглосуточно. **0800 100 600** · mup.gov.rs
	SOS Vojvodina — Бесплатная линия для женщин, переживающих домашнее или партнёрское насилие в Воеводине; сеть из шести женских организаций. **0800 10 10 10 (будни 10–20)** · mreza.sos.vojvodina@gmail.com · sosvojvodina.org
	Iz Kruga / Iz Kruga Vojvodina женщины с инвалидностью — Поддержка женщин с инвалидностью и без инвалидности, переживающих насилие: консультации, психологическая и юридическая помощь. Телефонная служба — по будням 09:00–16:00; электронные обращения доступны круглосуточно. **021 447 040** · **066 447 040** · office@izkrugavojvodina.org
Шелтер · Дети · Пожилые	**Центры социальной работы (Centar za socijalni rad)** — Государственные службы в каждом городе: защита детей, временное размещение, психологическая и юридическая помощь, помощь пожилым.
Шелтер · Мигранты, документы · Торговля людьми	**Atina** — Помощь пострадавшим от торговли людьми и гендерного насилия, в том числе мигранткам: жильё, психологическая, юридическая, медицинская помощь. **+381 61 63 84 071** · atina.org.rs

С чем обращаться	Куда
Сексуализированное насилие · Дети	**Incest Trauma Centar** — Помощь детям и взрослым, пережившим сексуализированное насилие, в том числе в семье. **+381 11 344 17 55** · itc@incesttraumacentar.org.rs
Сексуализированное насилие	**Отдел полиции по сексуализированным преступлениям (Белград)** — Можно сообщить напрямую, по рабочим дням до 15:30; позже — 192. **011 761 279**
Дети	**«Чувам те» — государственная платформа** — Сообщить о любом насилии в отношении ребёнка или с участием детей, в том числе о травле в школе. cuvamte.gov.rs
	Плави телефон — детская линия доверия — Бесплатная линия для детей и подростков. **0800 333 333** · plavitelefon.rs
Юридическая помощь · Мигранты, документы	**IDEAS** — Бесплатная юридическая помощь мигрантам, в том числе с заявлением об убежище. **+381 69 565 7254** · ideje.rs
Мигранты, документы · Пожилые	**ADRA Сербия** — Гуманитарная и социальная организация; не кризисная линия по домашнему насилию. **+381 11 408 78 02 (администрация)** · **+381 60 8080 561 (бездомность, пожертвования)** · office@adra.org.rs
Мигранты, документы	**УВКБ ООН в Сербии** есть русский — Информация для беженцев и просителей убежища на русском языке. help.unhcr.org
Торговля людьми	**Центр защиты пострадавших от торговли людьми** — Государственный центр: медицинская, психологическая, юридическая помощь, в том числе детям. **+381 63 610 590** · centar@centarzztlj.rs
	ASTRA — Помощь всем пострадавшим от торговли людьми — женщинам, детям, мужчинам. **+381 11 785 0000** · astra.rs

Важно знать

- **Язык.** В полиции и суде вы имеете право на переводчика: «Ne govorim srpski. Treba mi prevodilac» [не гОворим сЕрпски. трЕба ми превОдилац]. Операторы 192 и 194 обычно говорят по-сербски, иногда по-английски.
- **Документы и статус.** Возьмите паспорт и вид на жительство, если они есть: полиция обязана помочь в любом случае, но может проверить документы. Если срок пребывания нарушен, полиция, вероятно, будет рассматривать и это нарушение — сначала можно проконсультироваться в IDEAS или Atina.
- **Полиция.** Полиция может задержать агрессора; в течение 48 часов его должны освободить или передать судье. Дела о домашнем и сексуализированном насилии возбуждает государство — даже если вы передумаете, дело не закроют автоматически.
- **Защитные меры.** Полиция может сразу запретить агрессору приближаться и выселить его из жилья на 48 часов, суд — продлить до 30 дней (закон о предотвращении домашнего насилия). Через суд по семейному кодексу — запрет приближения и выселение на срок до года. Нарушение запрета — до 60 суток ареста и уголовная ответственность.
- **Медицина.** Скорая — **194**. Экстренную помощь обязаны оказать всем; плановое лечение без страховки — платное. Миграционный статус в больнице не проверяют. Врачи обязаны

сообщить в полицию о подозрении на насилие.

- **Аборт** — по желанию до 10 недель, позже — по медицинским показаниям или если беременность — результат преступления.
- **Сексуализированное насилие.** Не мойтесь и сохраните одежду — это доказательства. В Белграде можно обратиться напрямую в отдел по сексуализированным преступлениям.
- **Шелтер.** Убежища для пострадавших — через центр социальной работы, SOS-линии или Atina; можно с детьми.
- **Дети.** Если дома опасно, ребёнка временно размещают в приёмной семье или учреждении; надолго разлучить с семьёй может только суд.
- **Торговля людьми** запрещена (ст. 388 УК). Пострадавших от торговли людьми не наказывают за вынужденные правонарушения.
- **Травля и преследование** — уголовные преступления (ст. 138, 344 УК). Школа обязана реагировать на травлю; сообщить можно на «Чувам те».

↑ Сербия ↑ Все страны ↑ Оглавление

Таджикистан

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Бесплатно, без сим-карты; милиция — 102, скорая — 103

Горячая линия для пострадавших от насилия
1313
24/7, бесплатно

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Дети · Юридическая помощь	**Центр социально-правовой поддержки женщин и подростков «Фемида»** — Центр социально-правовой поддержки женщин и подростков; предоставляет юридическую и психологическую поддержку. Адрес: Душанбе, проспект Рудаки, 137. **+992 93 501 62 92** · femida-tj@mail.ru · gov.uk
Любое насилие · Сексуализированное насилие · Юридическая помощь · Пожилые	**Горячая линия 1313 (Ресурсный центр при Комитете по делам женщин и семьи)** — Круглосуточно и бесплатно, по всей стране: психологические и юридические консультации по телефону и очно, помощь с заявлениями и документами для суда, перенаправление в милицию и прокуратуру. **1313**
Любое насилие · Шелтер · Дети	**«Корвони Умед»** — Оказывает поддержку женщинам и детям, пострадавшим от насилия; в Душанбе указан адрес: ул. Н. Хисрав, 11. **+992 900 001 222** · gov.uk
Любое насилие · Шелтер · Юридическая помощь	**Контактный центр Комитета по делам женщин и семьи (семейные вопросы и домашнее насилие)** — Бесплатные юридические и психологические консультации по вопросам домашнего насилия, жилья, алиментов и развода. **+992 (37) 221-40-30** · asiaplus.news

С чем обращаться	Куда
Любое насилие	**Кризисный центр «Бовари ба фардо» (инициатива «Нури Фирдавс»)** — В Душанбе предоставляет женщинам и детям психологические и юридические консультации. **+992 37 227 97 66** · toptj.com
	«Центр самопознания женщин» — В Душанбе оказывает поддержку женщинам; адрес: ул. М. Турсунзода, 27а. **+992 93 517 77 56** · markazi.bonuvon.dushanbe@gmail.com · gov.uk
	Кризисные центры в регионах — В разных городах Таджикистана действуют кризисные центры и организации поддержки женщин.
	Телефон доверия МВД **+992 37 221 21 21**
Шелтер · Мигранты, документы · Торговля людьми	**МОМ в Таджикистане** — Помощь мигрантам и пострадавшим от торговли людьми и домашнего насилия. Русский, таджикский, английский. **900 800 800 (горячая линия)** · **+992 48 701 02 02** · dushanbe@iom.int · tajikistan.iom.int
Шелтер	**Кризисный центр «Гулрухсор»** — Временное убежище для женщин и детей до 14 дней. **+992 927 804 074** · **+992 987 504 074**
Дети · Юридическая помощь	**Лига женщин-юристов** — Предоставляет юридическую поддержку женщинам, в том числе пострадавшим от насилия. Адрес: Душанбе, ул. Айни, 32/2. **+992 37 221 24 49** · lwl_toj@rambler.ru · gov.uk
Дети	**Благотворительный фонд «Орие»** — Помощь детям в трудной жизненной ситуации. Душанбе. **+992 554 600 500**
Пожилые	**Благотворительная группа «Дасти ёри»** — Помощь обездоленным пожилым людям. **+992 918 864 422**

Важно знать

- **Язык.** Официальный язык — таджикский, но операторы, скорее всего, поймут русский. Попросить переводчика: «Лутфан ба тарҷумон занг занед» — «Пожалуйста, позовите переводчика».
- **Документы.** В экстренной ситуации милиция обязана помочь и без документов, но лучше иметь паспорт.
- **Полиция.** Если милиция не приехала, позвоните на **102** ещё раз и сообщите о предыдущем вызове. Попросите зарегистрировать заявление и получите копию; ничего не подписывайте без перевода.
- **Защитные меры.** Милиция в течение 24 часов выдаёт агрессору защитное предписание на 15 дней (с продлением до 30): запрет приближаться, связываться, употреблять алкоголь. Вы вправе получить копию. Нарушение — штраф или арест от 5 до 15 суток.
- **Медицина.** Скорая — **103**. Экстренная помощь бесплатна и без документов; плановая для иностранцев — платная. Врачи обязаны сообщать о насилии в милицию.
- **Аборт** — с 18 лет, по желанию до 12 недель, по медицинским показаниям — до 28 недель.
- **Шелтер.** Можно с детьми. Срок зависит от организации: от 10–14 дней (кризисные комнаты, «Гулрухсор») до 3–6 месяцев («Корвони Умед»). Могут попросить документы, подтверждающие насилие (медицинские справки, заявления).

- **Дети.** Если ребёнок в опасности, органы опеки могут временно поместить его в приют или к родственникам.
- **Торговля людьми.** Пострадавших не наказывают за действия, совершённые под принуждением.
- **Травля.** Отдельного закона о травле нет.

↑ Таджикистан ↑ Все страны ↑ Оглавление

Таиланд

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Туристическая полиция (на английском)	Центр социальной помощи (OSCC)
1155 Полиция на тайском — 191; скорая — 1669	**1300** 24/7, бесплатно

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Дети · Торговля людьми · Пожилые	**Центр социальной помощи — линия 1300 (OSCC, Министерство социального развития)** — Государственная круглосуточная линия социальной помощи: сообщения о домашнем и семейном насилии, насилии в отношении женщин и девочек, жестоком обращении с детьми, пожилыми людьми и людьми с инвалидностью, бездомности и торговле людьми. **1300** · thailand.prd.go.th
Любое насилие · Шелтер · Юридическая помощь	**Foundation for Women (Фонд для женщин)** — Горячая линия, убежище, юридическая помощь, экстренная финансовая помощь. **+66 2 433 5149**
Любое насилие · Юридическая помощь	**Women and Men Progressive Movement Foundation (WMP)** — Консультации по телефону; волонтёры-юристы консультируют по пн, ср и пт. Офис ежедневно 9:00–17:00, кроме праздников. **+66 2 513 2889** · **+66 87 326 6820 (экстренный)** · wmp.or.th
	Friends of Women Foundation — Социальные работники и юристы помогают женщинам уйти от домашнего насилия. **+66 2 513 1001**
Любое насилие	**Hotline for Women** — Горячая линия для женщин: помощь, совет, поддержка. На тайском и английском. **1680**
Дети	**Childline Thailand** — Детская линия, в том числе при травле. **1387**

Важно знать

- **Язык.** По номеру 191 отвечают на тайском, по **1155** — на английском. В туристических районах большинство полицейских владеют хотя бы базовым английским. Если боитесь, что вас неправильно поймут, настаивайте на переводчике.
- **Документы и статус.** Документы для вызова полиции не нужны, их можно предъявить позже. Нарушение визовых правил обычно не повод отказать в помощи, но вопрос о визе может быть поднят позже — если жизни ничего не угрожает, можно сначала позвонить на **1300**.

- **Полиция.** Скажите, что это домашнее насилие, и назовите точный адрес. В отеле можно попросить сотрудников связаться с полицией. На практике домашнее насилие нередко считают «семейным делом» и склоняют к примирению — вы не обязаны соглашаться. Полиция может задержать агрессора и разместить вас в кризисном центре.
- **Защитные меры.** Уполномоченное должностное лицо может выдать временное защитное предписание (запрет приближаться к вам и к жилью) даже без вашей просьбы; суд может выселить агрессора и запретить контакты. Нарушение наказывается арестом или штрафом. Жалобу можно отозвать, но иногда расследование продолжают и без неё. Новый, более строгий закон о домашнем насилии одобрен правительством в августе 2026 года, но ещё не принят парламентом.
- **Медицина.** Скорая — **1669**. В экстренных случаях больницы обязаны помочь независимо от визового статуса, документов и возможности сразу заплатить. Врачи, как правило, сообщают в полицию о подозрении на насилие — если вы этого не хотите, обсудите это до осмотра.
- **Аборт** по желанию разрешён до 12 недель, с 12 до 20 недель — с одобрения врача.
- **Консульство** может помочь восстановить утерянные документы, но это не организация помощи пострадавшим от насилия.
- **Дети.** Полиция и социальные службы могут временно поместить ребёнка в приют (обычно на 7–30 дней), суд может назначить другого опекуна. До 15 лет для медицинской помощи нужно согласие родителя, кроме экстренных случаев.
- **Торговля людьми.** Сообщить можно в полицию (**191**) и на линию **1300**. Пострадавших, которых принуждали к проституции или другой эксплуатации, не преследуют.
- **Травля.** Отдельного закона нет, но насилие, угрозы, клевета и оскорбления наказуемы, кибертравля — по закону о компьютерных преступлениях.

↑ Таиланд ↑ Все страны ↑ Оглавление

Турция

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Полиция — 155

ALO 183 — линия Министерства семьи и соцуслуг
183
На турецком, арабском, курдском

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Юридическая помощь	**Центры предотвращения и мониторинга насилия (ŞÖNİM)** — Государственные центры в каждой провинции, 24/7: защитные меры, направление в шелтер (kadın konukevi), юридические и психологические консультации, детский сад. Обратиться можно через полицию или ALO 183. alo183.aile.gov.tr
Любое насилие · Шелтер	**Фонд женских шелтеров «Фиолетовая крыша» (Mor Çatı)** — Независимая помощь пострадавшим от насилия, консультации, помощь с шелтером. Стамбул. **+90 212 292 52 31** · morcati@morcati.org.tr
Любое насилие · Мигранты, документы	**Фонд женской солидарности (KADAV)** — Женская организация гражданского общества; дополнительный ресурс для консультаций и поддержки. Не экстренная линия. **+90 212 251 58 49 / +90 212 251 58 50** · info@kadav.org.tr

С чем обращаться	Куда
Любое насилие	**Приложение KADES** есть русский — Экстренный вызов полиции для женщин, пострадавших от насилия; есть русский язык. App Store · Google Play
	Федерация женских ассоциаций Турции (TKDF) — Линия экстренной помощи при домашнем насилии. Работает ежедневно с 09:00 до 24:00; не круглосуточно. **0212 656 96 96 / 0549 656 96 96** · tkdf.org.tr
	ALO 183 — социальная линия поддержки — Бесплатная государственная линия социальной поддержки, работающая 24/7. Принимает обращения о насилии, пренебрежении и жестоком обращении; консультирует и направляет к службам поддержки. **183** · aile.gov.tr
Дети · Мигранты, документы	**Ассоциация «Синяя ручка» (Mavi Kalem)** **0850 441 62 84** · mavikalem@mavikalem.org
Дети	**Общественный центр Тарлабаши (TTM)** — Помощь детям и семьям в Стамбуле. empowerweb.org
Юридическая помощь · Мигранты, документы	**Ассоциация солидарности с беженцами и мигрантами (SGDD-ASAM)** — Офисы в 46 провинциях: психосоциальные, юридические и медицинские консультации. **+90 312 212 60 12** · info@sgdd-asam.org
Юридическая помощь	**Адвокатская палата Стамбула (İstanbul Barosu)** — Центр по правам женщин при Адвокатской палате Стамбула. **(0212) 393 07 84 — Центр по правам женщин / бюро предотвращения насилия · общий офис (0212) 393 08 29** · khm@istanbulbarosu.org.tr
Мигранты, документы · Торговля людьми	**Фонд развития человеческих ресурсов (IKGV/HRDF)** — Помощь беженцам и мигрантам, в том числе пострадавшим от торговли людьми. Стамбул (Бейоглу), Анкара и другие города. **+90 212 254 17 76** · **+90 312 428 30 11**
Мигранты, документы	**Информационный центр для иностранцев (Yİmer)** — Круглосуточная линия для иностранцев по вопросам миграции и доступа к информации. Языки: турецкий, английский, арабский, русский, фарси и немецкий. Не специализированная линия по домашнему насилию. **157** · yimer.gov.tr
	УВКБ ООН — консультационная линия — Для беженцев и ищущих убежища: пн–чт 9–17, пт 9–16; арабский, персидский, турецкий, английский. **444 48 68** · help.unhcr.org
	Ассоциация жизненной поддержки (Hayata Destek) **0800 670 10 10** · bilgi@hayatadestek.org
	Ассоциация «ЮВА» (YUVA) **+90 216 325 00 44** · yuva@yuva.org.tr
ЛГБТК+	**SPoD — линия для ЛГБТИ+** — Консультационная линия для ЛГБТИ+ людей — на турецком, пн–пт, 12:00–18:00. Не экстренная линия. **0850 888 54 28** · spod.org.tr

Важно знать

- **Документы и статус.** Если вы находитесь в стране незаконно, полиция может обратить на это внимание — вплоть до депортации. При проблемах со статусом безопаснее сначала обратиться в ŞÖNİM или организации из таблицы.
- **Полиция.** Скажите, что пострадали от домашнего насилия. На практике полицейские иногда советуют «помириться» или требуют заявления — напомните, что меры защиты они обязаны принять и без него. Попросите отвезти вас в безопасное место.
- **Защитные меры.** Для защитного предписания доказательства не нужны. Агрессора могут временно выселить и запретить приближаться к вам и детям, связываться с вами, употреблять алкоголь рядом с вами; срок — до 6 месяцев с продлением. Возможны электронный браслет, засекречивание данных, в крайних случаях — смена личных данных. Нарушение — арест от 3 до 10 суток.
- **Медицина.** Врачи обязаны сообщать в полицию о преступлении, но на практике бывает по-разному; если хотите, чтобы сообщили, скажите об этом. Аборт по желанию — до 10 недель.
- **Шелтер.** По стране работает около 150 женских убежищ (kadın konukevi). Направляют через ŞÖNİM или полицию, можно с детьми.
- **Дети.** О насилии над ребёнком сообщите в полицию, прокуратуру или управление опеки. Ребёнку назначают адвоката; если дома опасно, ювенальный суд может временно поместить его под защиту, меры пересматривают каждые 3 месяца. Для медицинского вмешательства обычно нужно согласие родителей.
- **Торговля людьми.** Обращайтесь в полицию или в организации для мигрантов из таблицы.

↑ Турция ↑ Все страны ↑ Оглавление

Узбекистан

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Бесплатно, без сим-карты; полиция — 102, скорая — 103

Горячая линия Республиканского центра реабилитации пострадавших от насилия
1146
Бесплатно

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие · Дети	**Республиканский центр реабилитации и адаптации пострадавших от насилия** — Помощь женщинам, пострадавшим от притеснения и насилия, в том числе в критическом состоянии. **1146 (линия доверия, 24/7, бесплатно) · 1169 (центр реабилитации)** · gov.uz
Любое насилие · Сексуализированное насилие · Дети · Юридическая помощь	**Nemolchi.uz** есть русский — Независимый информационный проект против насилия в отношении женщин и детей. Предлагает информационную поддержку, юридические и психологические консультации и помогает искать безопасное размещение. На сайте опубликован каталог горячих линий и организаций. nemolchiorg@gmail.com · nemolchi.uz
Любое насилие · Юридическая помощь · Пожилые	**Комитет по делам семьи и женщин** — Пн–пт 9:00–18:00. Номер 1102 — для жалоб на действия сотрудников МВД, а не для охранных ордеров. **+998 71 202 10 59** · gov.uz

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер	**Горячая линия МВД по насилию против женщин** — Государственный центр помощи пострадавшим от насилия в семье. **1259** · gov.uz
	Общество «Рахмдиллик» (Самарканд) — Убежище, психологическая, медицинская и юридическая помощь женщинам. **+998 91 539 08 46** · **+998 91 534 24 81**
Любое насилие · Юридическая помощь	**Центры «Инсон»** — Государственные центры социальных услуг: социальная, психологическая и юридическая помощь пострадавшим от насилия, в том числе без охранного ордера.
Любое насилие	**Приложение Najot** — Кнопка помощи (отправляет сообщение и геолокацию 5 близким), карта центров помощи, онлайн-консультации психолога, врача, юриста. На узбекском и русском.
	Другие организации — ННО «Nihol»: психолог **+998 97 102 33 73**, юрист **+998 97 102 33 13** · Центр поддержки гражданских инициатив: **+998 97 187 87 13**, юрист **+998 97 137 24 24**, психолог **+998 97 137 27 27**, Telegram @Ayollar_himoyasi_bot · Джизакский центр реабилитации (9–20): **+998 72 222 94 01** · центр «Мехржон» (Кувасай).
Шелтер · Пожилые	**Шелтер «Ойдин Нур» (Бухара)** — Юридическая и психологическая помощь, безопасное жильё. Telegram @oydin_nur. **+998 65 224 65 11**
Мигранты, документы · Торговля людьми	**Istiqbolli Avlod — горячая линия по торговле людьми** — Помощь пострадавшим от торговли людьми и насилия; русский, узбекский, английский. Региональные номера (…94 94) — на сайте. **+998 95 143 94 94** · **+998 95 146 99 91** · iarepublic.uz@gmail.com · istiqbolliavlod.uz
Торговля людьми	**Национальная комиссия по противодействию торговле людьми** — Телефон доверия. Республиканский реабилитационный центр для пострадавших (Ташкент): **+998 71 277 66 91**. **+998 99 311 01 01** · ht.gov.uz
Пожилые	**Национальное агентство социальной защиты** — Помощь пожилым людям. **1140 (колл-центр)**

Важно знать

- **Язык.** Операторы обычно говорят и по-русски; если вас не понимают, перезвоните — переключат на русскоязычного диспетчера. Попросить переводчика: «Iltimos, tarjimon chaqiring» [илтимОс, тарджимОн чакирИнг] (ильтимос, таржимон чакиринг).
- **Документы и статус.** Помощь обязаны оказать и без документов (подойдут и просроченные). Нарушение правил пребывания может обернуться штрафом позже. При прямой угрозе жизни звоните в полицию; если угрозы нет, сначала можно обратиться в Nemolchi или негосударственный шелтер.
- **Полиция.** Попросите медицинское освидетельствование, скажите, что хотите подать заявление, и требуйте охранный ордер. Если не приехал инспектор по делам женщин, повторите просьбу.
- **Защитные меры.** Охранный ордер выдают в течение 24 часов, до 30 дней с продлением: агрессору запрещают контактировать с вами и находиться с вами наедине, в том числе дома. Нарушение — штраф или арест до 15 суток.
- **Медицина.** Скорая помощь бесплатна всем, документы не обязательны; плановая помощь для иностранцев платная. Врачи обязаны сообщать о насилии в полицию. При сексуализи-

рованном насилии не мойтесь до осмотра — следы важны для экспертизы. Пострадавших с детьми могут разместить в комнатах поддержки при больницах (до 3 дней).

- **Аборт** — по желанию до 12 недель.
- **Шелтер.** Размещение — по вашему желанию, до 30 дней с продлением; можно с детьми. Если нарушены правила пребывания, лучше обратиться в негосударственный шелтер.
- **Дети.** Сообщить о насилии над ребёнком обязан любой, кто о нём знает. С 14 лет ребёнок может сам обратиться к врачу. В каждой школе есть ответственный за предупреждение насилия.
- **Торговля людьми.** Пострадавших рассматривают как пострадавших, а не как нарушителей; им положены жильё, медицинская, психологическая и юридическая помощь.
- **Травля.** С 2024 года закон прямо называет буллинг формой насилия над детьми; школа обязана принять меры.

↑ Узбекистан ↑ Все страны ↑ Оглавление

Украина

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Полиция
102
Общий — 112, скорая — 103; бесплатно, даже с отрицательным балансом

Национальная линия «Ла Страда»
116 123
24/7, бесплатно; со стационарного — 0 800 500 335

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Сексуализированное насилие · Торговля людьми · Пожилые	**Национальная горячая линия по предотвращению домашнего насилия, торговли людьми и гендерной дискриминации («Ла Страда — Украина»)** — 24/7, бесплатно, конфиденциально: информация, психологическая поддержка, помощь с обращением в госорганы. Можно звонить из-за границы. **116 123 · 0 800 500 335** · hotline@la-strada.org.ua
Любое насилие · Шелтер	**«Родинний дім» (Львов)** — Помощь пострадавшим от домашнего насилия. **(032) 276 24 00** · familyhouse.lviv@gmail.com
Любое насилие · Юридическая помощь	**Центр «Женские перспективы» (Львов)** — Консультации и помощь женщинам, пострадавшим от насилия. **(032) 295 50 60** · womensp@ukr.net
Любое насилие · Торговля людьми	**Правительственная горячая линия** — Государственная линия по вопросам противодействия торговле людьми, домашнему и гендерно обусловленному насилию и насилию в отношении детей. Круглосуточно; условия звонка из-за рубежа — по тарифу оператора. **1547 · из-за рубежа +38 044 284 19 43** · bot.ukc.gov.ua
Любое насилие	**Центр гендерной культуры (Харьков)** — Помощь пострадавшим от насилия и дискриминации. **(057) 752 99 30** · genderculturecentre@gmail.com
Дети	**Национальная детская линия («Ла Страда»)** — Национальная линия помощи детям и молодёжи; звонки бесплатные, анонимные и конфиденциальные. Круглосуточно. **116 111 (с мобильного) · 0 800 500 225** · hotline@la-strada.org.ua

С чем обращаться	Куда
Юридическая помощь · Торговля людьми	**Центр «Ла Страда — Украина»** — Юридическая и психологическая помощь, в том числе пострадавшим от торговли людьми. info@la-strada.org.ua
Юридическая помощь	**Бесплатная правовая помощь** — Государственная система бесплатной правовой помощи. Телефонные консультации по будням 08:00–18:00 по киевскому времени; звонки внутри Украины бесплатны. Право на представительство и вторичную правовую помощь зависит от предусмотренных законом критериев. **0 800 213 103 · из-за рубежа +380 44 363 10 41 ·** info@legalaid.gov.ua

Важно знать

- **Язык.** Полиция и службы говорят по-украински, многие — по-русски. В уголовном процессе положен переводчик.
- **Документы и статус.** Документы для вызова полиции не нужны. Иностранцы и лица без гражданства тоже защищены законом о предотвращении домашнего насилия.
- **Защитные меры.** Полиция может сразу вынести срочное запретительное предписание — до **10 дней**: агрессора выселяют, запрещают приближаться и связываться. Суд выносит ограничительное предписание на 1–6 месяцев и может продлить ещё до 6 месяцев. Нарушение — административная или уголовная ответственность.
- **Медицина.** Скорая — **103**. Экстренную помощь окажут бесплатно.
- **Шелтер.** Приюты для пострадавших — через 116 123, 1547 или службу по делам детей и семьи; можно с детьми.
- **Дети.** Ребёнок может сам позвонить 116 111 или 102. О насилии над ребёнком сообщают в службу по делам детей или ювенальную полицию.
- **Торговля людьми.** Пострадавшим присваивают официальный статус — он даёт право на помощь; звоните 116 123 или 1547.
- **Военное положение.** Работа служб может меняться — уточняйте на горячей линии.

↑ Украина ↑ Все страны ↑ Оглавление

Финляндия

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Бесплатно

Nollalinja
080 005 005
24/7, бесплатно, анонимно, переводчик круглосуточно

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Сексуализированное насилие · Пожилые	**Nollalinja** — Бесплатная анонимная конфиденциальная линия 24/7 для людей, переживших домашнее насилие или угрозу насилия, а также их близких. Телефонный перевод доступен на русском и ещё восьми языках. Чат имеет отдельное расписание на сайте. **080 005 005 · из-за рубежа +358 80 005 005 ·** nollalinja.fi
Любое насилие · Мигранты, документы · Насилие «во имя чести»	**Кризисный центр «Моника» (Monika-Naiset)** — Кризисная поддержка женщинам-иммигранткам, переживающим насилие или угрозу насилия. **0800 05058 ·** monikanaiset.fi

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Юридическая помощь	**RIKU — помощь пострадавшим от преступлений** — Бесплатная помощь и чат; сопровождение в полицию и суд. **116 006 · 0800 161 177 (юридическая линия)** · riku.fi
Любое насилие	**Women's Line (Naisten Linja)** — Линия и чат для девушек и женщин, пострадавших от насилия, и их близких. **0800 02400** · naistenlinja.fi
Шелтер · Мигранты, документы	**Шелтер «Мона»** — Шелтер для женщин-иммигранток и детей, 24/7, адрес скрыт, с переводчиком. **045 639 6274**
Шелтер	**Шелтеры (turvakoti)** — Сеть бесплатных убежищ работает круглосуточно; направление не требуется, можно обратиться в любой шелтер в Финляндии независимо от места проживания. Ниже — шелтеры столичного региона. **Hertta — 044 4777 180 · Tilkka — 050 565 0636 · Pellas (Эспоо) — 040 457 3840 · Sophie Mannerheim — 0400 600 107** · nollalinja.fi
Сексуализированное насилие	**Seri — центры помощи после сексуализированного насилия** — Для людей старше 16 лет: медицинская помощь и сбор доказательств в течение месяца после насилия, без заявления в полицию. Есть при крупных больницах.
Дети	**Линия для детей и подростков (MLL)** — Бесплатно и анонимно, ежедневно; вечером — линия для 12–20 лет. **116 111**
Юридическая помощь · Мигранты, документы	**Консультации для мигрантов без документов (Pakolaisneuvonta)** — Бесплатные юридические консультации. **045 2377 104 (люди без документов; пн 14–16) · +358 9 2313 9325 (международная защита и ВНЖ; пн, вт, чт, пт 10–12)** · pakolaisneuvonta.fi
Торговля людьми	**Система помощи пострадавшим от торговли людьми** — Специалисты отвечают по будням 8–16, срочные звонки — круглосуточно. Можно анонимно. **+358 29 54 63 177** · ihmiskauppa.auttamisjarjestelma@migri.fi · ihmiskauppa.fi
Пожилые	**Suvanto** — Национальная организация поддержки пожилых людей, переживающих насилие или плохое обращение. **0800 06776 (Suvantolinja, бесплатно, анонимно; пн 12–15, ср 10–13) · 050 444 8236 (индивидуальная поддержка)** · suvantory.fi

Важно знать

- **Язык.** Пострадавшей положен переводчик в полиции и суде: «Tarvitsen tulkin» [тАрвитсен тУлкин]. На Nollalinja переводчик доступен круглосуточно.
- **Документы и статус.** Экстренную помощь окажут всем. Мигрантам без документов помогают Pakolaisneuvonta и «Моника».
- **Защитные меры.** Запрет на приближение (lähestymiskielto) выносит суд; в срочных случаях полиция может вынести временный запрет сразу. Расширенный запрет может обязать агрессора уйти из общего жилья. Нарушение — преступление.
- **Медицина.** Скорая — **112**. После сексуализированного насилия — в центр Seri, лучше в течение месяца.
- **Шелтер.** Бесплатно, круглосуточно, без направления; можно с детьми.

- **Дети.** О риске для ребёнка сообщают в службу защиты детей (lastensuojelu) или по 112.
- **Торговля людьми.** Пострадавших принимают в систему помощи даже без заявления в полицию; возможен вид на жительство.

↑ Финляндия ↑ Все страны ↑ Оглавление

Франция

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы	Violences Femmes Info
112	**3919**
Полиция — 17, скорая — 15; SMS — 114	24/7, бесплатно, анонимно; не экстренная линия

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер	**Национальная федерация солидарности женщин (FNSF)** — 81 центр: помощь женщинам и детям, поиск жилья и шелтера, в том числе срочно. solidaritefemmes.org
	Справочник помогающих организаций — Государственный поиск ассоциаций и шелтеров по месту жительства. annuaire.arretonslesviolences.gouv.fr
Любое насилие · Сексуализированное насилие	**Онлайн-чат с полицией (Signaler en ligne)** — 24/7 — переписка с полицейскими, обученными работе с сексуальным и сексистским насилием. Окно можно быстро закрыть, историю — стереть. service-public.fr
Любое насилие · Юридическая помощь	**France Victimes** — Национальная бесплатная и конфиденциальная линия помощи пострадавшим от преступлений; направляет в профильные службы. Ежедневно 09:00–20:00. **116 006** · **+33 1 80 52 33 76 (из-за рубежа/вне метрополии)** · victimes@116006.fr · service-public.fr
Любое насилие · Пожилые	**Violences Femmes Info** — Национальная линия для женщин, пострадавших от всех видов гендерного и домашнего насилия, а также для близких и свидетелей. Бесплатно, анонимно, круглосуточно. Есть перевод на другие языки по предварительной организации. Онлайн-чат: пн–пт, 13:00–20:00. Не заменяет экстренные службы. **3919** · service-public.fr
Шелтер	**Samu Social** — Экстренное жильё для людей в кризисной ситуации. Бесплатно. **115**

С чем обращаться	Куда
Дети	**Enfance en danger** — Бесплатная конфиденциальная круглосуточная линия для детей и подростков, пострадавших от насилия, и людей, обеспокоенных безопасностью ребёнка. Онлайн-чат для несовершеннолетних: ежедневно 15:00–20:30. **119** · lannuaire.service-public.gouv.fr
	e-Enfance — линия по кибертравле — Помощь детям и подросткам при травле и кибертравле; есть приложение. **3018** · e-enfance.org
	Другие организации помощи детям — La Voix de l'Enfant **+33 1 40 22 04 22** · Enfance et Partage (enfance-et-partage.org) · Phare Enfants-Parents **+33 1 43 46 00 62** · UNICEF France **+33 1 44 39 77 77**.
Юридическая помощь · Мигранты, документы	**Центры информирования о правах женщин и семей (CIDFF)** — Юридическая помощь пострадавшим от насилия, интеграция для иммигранток. Центр в каждом департаменте — найти на сайте. fncidff.info
	Women for Women France есть русский — Подробные материалы для иностранок, пострадавших от домашнего насилия, есть на русском (в том числе как получить юридическую помощь). womenforwomenfrance.org
	La Cimade — Поддержка мигрантов, беженцев и просителей убежища, в том числе правовая помощь. Обращение обычно через региональные отделения и их приёмные. **+33 1 44 18 60 50** · infos@lacimade.org
Мигранты, документы · Торговля людьми	**Médecins du Monde** — Медицинская помощь, в том числе без документов и анонимно. **+33 1 44 92 15 15** · medecinsdumonde.org
Мигранты, документы	**France Terre d'Asile** — Помощь беженцам и мигрантам: жильё, юридическая поддержка. **+33 1 53 04 39 99** · france-terre-asile.org
	Comede — Доступ к медицине для мигрантов: консультации по страховке и лечению (пн–пт 9:30–12:30). **+33 1 45 21 63 12** · guide.comede.org
Торговля людьми	**Комитет против современного рабства (CCEM)** — Специализированная помощь людям, пострадавшим от современного рабства и торговли людьми, включая социальное и юридическое сопровождение. **+33 1 44 52 88 90** · info@ccem.org · esclavagemoderne.org
	Amicale du Nid — Помощь пострадавшим от сексуальной эксплуатации: жильё, юридическая и медицинская помощь. **+33 1 48 06 12 06** · amicaledunid.org
	ALC (Ницца) — Помощь пострадавшим от торговли людьми и сексуальной эксплуатации. **+33 4 93 16 89 88** · association-alc.org
Пожилые	**Les Petits Frères des Pauvres** — Поддержка пожилых людей в изоляции. **+33 1 49 23 13 00** · petitsfreresdespauvres.fr

Важно знать

- **Язык.** Полиция обязана предоставить переводчика: «J'ai besoin d'un interprète, s'il vous plaît» [жэ бэзуЭн дэн энтэрпрЭт, силь ву плЭ].
- **Документы и статус.** Полиция может спросить документы, но главное — ваша безопасность. Если боитесь депортации, сначала обратитесь в La Cimade или France Terre d'Asile. Иностранкам с защитным предписанием автоматически выдают или продлевают вид на жительство на 1 год; после осуждения партнёра — карту резидента на 10 лет. Насилие можно подтвердить любыми документами.
- **Полиция.** Если вы пока не готовы подавать заявление, можно оформить запись о фактах насилия (main courante) — это пригодится как доказательство. Заявление можно отозвать, но дело не закроется автоматически.
- **Защитные меры.** Защитное предписание (ordonnance de protection) выдаёт судья по семейным делам — заявление в полицию для этого не обязательно; решение — в течение 6 дней после заседания, срок — 12 месяцев с продлением. Агрессору запрещают контакт и приближение, его выселяют, даже если жильё его. Через прокурора можно получить временное предписание за 24 часа. При серьёзной опасности дают «телефон тревоги» (téléphone grave danger); возможен электронный браслет. Нарушение — до 3 лет лишения свободы.
- **Медицина.** Скорая — **15**. Экстренную помощь окажут бесплатно даже без страховки и права на пребывание. Без документов больше 3 месяцев можно оформить государственную медпомощь AME. Врач может сообщить прокурору о домашнем насилии, если ваша жизнь в опасности, и обязан вас об этом предупредить; о нарушении миграционных правил врачи не сообщают.
- **Аборт** — по желанию до 14 недель; экстренную контрацепцию врач не вправе не выдать.
- **Шелтер.** Пострадавшие от насилия имеют приоритетный доступ к экстренному жилью — звоните **115** или в FNSF. Помощь не зависит от статуса, можно с детьми.
- **Дети.** Врач вправе сообщить о насилии над ребёнком без согласия ребёнка. Если дома опасно, ребёнка временно размещают в приюте или приёмной семье.
- **Торговля людьми.** Пострадавших от торговли людьми и принуждения к проституции не наказывают.
- **Травля и преследование** (в том числе в интернете) — уголовные преступления. Юридическая помощь (aide juridictionnelle) оплачивает адвоката, если доход небольшой.

↑ Франция ↑ Все страны ↑ Оглавление

Чехия

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Полиция — 158, скорая — 155; операторы 112 говорят на нескольких языках

Линия для пострадавших (Bílý kruh bezpečí)
116 006
24/7, бесплатно

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Юридическая помощь	**ROSA** — Бесплатная круглосуточная кризисная линия для женщин, переживающих домашнее и гендерно обусловленное насилие; возможен кризисный приют по оценке ситуации. **800 605 080** · rosacentrum.cz

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Сексуализированное насилие · Юридическая помощь	**proFem** — Юридическая и психологическая помощь пострадавшим от домашнего и сексуализированного насилия. Запись — ежедневно 9–15; инфолиния для пострадавших от сексуализированного насилия — вт 19–21. **608 22 22 77** · **777 012 555** · profem.cz
Любое насилие · Сексуализированное насилие	**Persefona (Брно)** — Консультации для пострадавших от домашнего и сексуализированного насилия и их близких; Брно и Южноморавский край. Будни 09:00–17:00. **+420 737 834 345** · **+420 545 245 996** · poradna@persefona.cz · domacinasili@persefona.cz
Любое насилие · Дети	**Spondea (Брно)** — Кризисная помощь, в том числе детям и семьям. Линии — пн–чт 8–18, пт 8–16. **608 118 088** · **739 078 078** · spondea.cz
Любое насилие · Юридическая помощь	**Bílý kruh bezpečí (BKB)** — Бесплатная круглосуточная линия для пострадавших от преступлений и домашнего насилия; консультации и помощь с дальнейшими шагами. **116 006** · **+420 251 511 313** · bkb.cz
	Интервенционные центры (Intervenční centra) — Есть в каждом крае. После выселения агрессора полиция сама передаёт им информацию, и они связываются с пострадавшей; можно обратиться и напрямую. Помогают с планом безопасности и заявлением в суд.
Любое насилие	**Пражский интервенционный центр** — Помощь пострадавшим от домашнего насилия, 24/7. **+420 222 586 768**
	SOS centrum Diakonie (Прага) — Кризисная линия, ежедневно 9–20. **222 514 040** · **777 734 173**
	Национальная линия помощи женщинам, пострадавшим от насилия — Бесплатная линия помощи пострадавшим от насилия в отношении женщин; круглосуточно. **116 016** · portal.gov.cz
Шелтер · Дети	**Acorus** — Кризисная линия 24/7; помощь детям и семьям, затронутым домашним насилием, включая консультации и безопасное размещение. **+420 283 892 772** · acorus.cz
Дети	**Linka bezpečí** — Линия для детей и подростков: 24/7, бесплатно, анонимно; есть чат. **116 111** · linkabezpeci.cz
	Dětské krizové centrum — Кризисная линия для детей и семей, в том числе при подозрении на насилие; телефон доверия работает круглосуточно. Консультационные услуги и часы приёма отличаются от режима линии. **241 484 149** · **+420 777 715 215** · problem@ditekrize.cz
	Centrum Locika — Помощь детям и семьям, пострадавшим от насилия. **+420 734 441 233**
Юридическая помощь · Мигранты, документы	**OPU — Организация помощи беженцам** — Бесплатная юридическая помощь иностранцам и беженцам. **+420 730 158 779** · **+420 739 413 983** · opu.cz

С чем обращаться	Куда
Торговля людьми	**La Strada** есть русский — Помощь пострадавшим от торговли людьми и эксплуатации. Линия: пн, вт, чт 10–16; ср 12–20; пт 10–14. По-русски — пн–чт. **800 077 777** · **+420 222 71 71 71** · pomoc@strada.cz
	Магдала (Charita Praha) — Помощь пострадавшим от торговли людьми и домашнего насилия, пн–пт 9–17. **+420 739 002 905** · magdala@praha.charita.cz
	Diakonie ČCE — SCPS — Помощь пострадавшим от торговли людьми и эксплуатации. **+420 731 605 857** · **+420 739 244 787** · scps@diakonie.cz
Пожилые	**Elpida — линия для пожилых** — Бесплатная анонимная линия поддержки пожилых людей, ухаживающих за ними и людей в кризисе. Ежедневно 08:00–20:00. **800 200 007** · linkasenioru@elpida.cz · linka-senioru.elpida.cz
	Život 90 — Senior telefon — бесплатная круглосуточная линия поддержки пожилых людей и их близких. **800 157 157** · zivot90.cz

Важно знать

- **Язык.** Операторы 112 говорят на нескольких языках, в том числе иногда по-русски. Пострадавшие имеют право на переводчика в полиции и суде (закон о жертвах преступлений 45/2013): «Potřebuji tlumočníka, prosím» [пОтржебуйи тлУмочьника, прОсим].
- **Документы и статус.** Помощь окажут в любом случае. При нарушенном статусе могут начаться проблемы с миграционной службой — заранее проконсультируйтесь в OPU или Центре помощи иностранцам.
- **Полиция.** Лёгкие побои и угрозы иногда расследуют только по заявлению пострадавшей; систематическое насилие в семье (§ 199 УК) преследуется независимо от вашего желания.
- **Защитные меры.** Полиция может выселить агрессора из жилья на **10 дней** (vykázání) — даже если жильё его; сократить срок нельзя. За это время подайте в суд заявление о предварительной мере: суд решает за **48 часов**, мера действует месяц, продлевается до года. Интервенционный центр поможет с заявлением.
- **Медицина.** Скорая — **155**. Экстренную помощь окажут без страховки и документов; дальше лечение без страховки платное. Больницы не сообщают в миграционную службу. Без документов помогают Caritas, Médecins du Monde, InBáze.
- **Аборт** — по желанию до 12 недель. Иностранкам без постоянного проживания аборт по желанию могут не делать — уточните в клинике.
- **Шелтер.** Убежища (azylové domy) — через интервенционный центр, ROSA или социальный отдел города; можно с детьми.
- **Дети.** Врачи и школы обязаны сообщать о подозрении на насилие над ребёнком в отдел защиты детей (OSPOD). Если ребёнка забирают из семьи, суд в течение 24 часов утверждает временную меру. Мнение ребёнка суд обязан учитывать.
- **Торговля людьми** — преступление (§ 168 УК). Пострадавших поддерживает La Strada, в том числе по-русски.

- **Травля и преследование** (§ 354 УК) — уголовные преступления. Отдельного закона о школьной травле нет, но школа обязана реагировать.

↑ Чехия ↑ Все страны ↑ Оглавление

Швеция

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы	Полиция (не срочно)	Линия помощи пострадавшим от насилия (Kvinnofridslinjen)
112 Полиция, скорая, пожарные; SMS 112 — после регистрации на sms112.se	**114 14**	**116 016** 24/7, бесплатно, анонимно; есть переводчики

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Юридическая помощь · Мигранты, документы	**Terrafem** есть русский — Помощь женщинам-мигранткам: консультации, юридические советы, убежище. Много языков, в том числе русский. **020-52 10 10 (бесплатно)** · terrafem.org
Любое насилие · Шелтер · Сексуализированное насилие	**Kvinnofridslinjen — национальная линия помощи пострадавшим от насилия** — Бесплатная анонимная поддержка пострадавшим от угроз и физического, психологического или сексуального насилия. Работает круглосуточно, 365 дней в году; можно запросить переводчика. **116 016 (также продолжает работать старый номер 020-50 50 50)** · kvinnofridslinjen.se
Любое насилие · Шелтер	**Roks и Unizon — сети женских кризисных центров (kvinnojour)** — Поиск ближайшего кризисного центра или убежища. Бесплатно и анонимно. roks.se · Unizon: unizonjourer.se/hitta-stod
Любое насилие · Сексуализированное насилие	**Stödlinjen för män — линия поддержки мужчин** — Национальная линия поддержки мужчин и юношей, переживших насилие со стороны близкого партнёра или сексуальное насилие. Круглосуточно (с января 2026 года). **020-80 80 80** · krisinformation.se **Stödlinjen för transpersoner — линия поддержки трансгендерных и небинарных людей** — Поддержка трансгендерных и небинарных людей, переживших насилие в близких отношениях или сексуальное насилие. Круглосуточно (с января 2026 года). **020-55 00 00** · krisinformation.se
Любое насилие · Юридическая помощь	**Brottsofferjouren — помощь пострадавшим от преступлений** — Поддержка и информация о суде для пострадавших, близких и свидетелей. **116 006 · из-за рубежа +46 8 644 86 48** · fraga@boj.se · brottsofferjouren.se
Дети	**BRIS** — Детская линия: бесплатно и анонимно, круглосуточно; доступны звонок, SMS, чат и email. Линия для взрослых по вопросам детей: по будням 09:00–13:00. **116 111 (дети до 18 лет; звонок и SMS) · 0771-50 50 50 (взрослым по вопросам детей)** · bris.se

С чем обращаться	Куда
Насилие «во имя чести»	**Rätt att välja** — Линия по насилию и контролю «во имя чести», принудительному браку. 24/7, бесплатно. **020-57 70 70**
Торговля людьми	**Plattformen Civila Sverige mot människohandel** — Сеть организаций, помогающих пострадавшим от торговли людьми. info@manniskohandel.se
	Национальная программа поддержки пострадавших от торговли людьми (NSP) — Специализированная программа помощи потенциальным пострадавшим от торговли людьми и эксплуатации, включая организацию защищённого проживания и практическую поддержку. Email: nsp@manniskohandel.se. **070-760 57 92** · manniskohandel.se
ЛГБТК+	**RFSL Support** — Бесплатная поддержка ЛГБТКИ-людей, подвергшихся угрозам, насилию или домогательствам, а также их близких. **020-34 13 16** · rfsl.se

Важно знать

- **Язык.** На допросе и у врача вам бесплатно предоставят переводчика на ваш язык.
- **Полиция.** Документы для вызова не нужны; не срочно — **114 14**. Домашнее насилие — дело публичного обвинения: расследование может продолжиться, даже если вы откажетесь от заявления.
- **Защитные меры.** Прокурор может запретить агрессору контакт с вами (**kontaktförbud**), в том числе возвращаться в общее жильё, — возможен контроль электронным браслетом. Пострадавшим бесплатно назначают адвоката (målsägandebiträde).
- **Документы и статус.** Если ВНЖ зависит от брака или отношений и вы расстались из-за насилия, разрешение можно сохранить — проконсультируйтесь в Terrafem.
- **Медицина.** Консультация — **1177**. Медики не передают данные в полицию и Миграционную службу без вашего согласия. Люди без документов имеют право на неотложную помощь. Аборт — до конца 18-й недели.
- **Сексуализированное насилие.** Секс без добровольного согласия считается изнасилованием, даже без насилия и угроз.
- **Шелтер.** Убежища бесплатные и анонимные, можно с детьми. Вечером и ночью помогает социальная экстренная служба (Socialjour; в Стокгольме 08-508 40 000).
- **Дети.** О насилии над ребёнком можно сообщить в социальную службу коммуны или полицию. Детей опрашивают в центрах Barnahus в щадящей обстановке.
- **Торговля людьми.** Пострадавшим без ВНЖ могут дать 30-дневное разрешение на пребывание, чтобы восстановиться и решить, участвовать ли в расследовании. Продажа сексуслуг не наказуема.
- **Травля.** Школа обязана расследовать каждый случай травли. Если не справляется — омбудсмен по делам учащихся (BEO): 08-586 080 00.

↑ Швеция ↑ Все страны ↑ Оглавление

Эстония

↑ Оглавление ↑ Все страны Общие инструкции

Экстренные службы
112
Работает без сим-карты; говорят по-эстонски, по-русски и по-английски

Кризисная линия помощи пострадавшим
116 006
24/7, бесплатно; на русском; из-за границы +372 614 7393

Куда обращаться

С чем обращаться	Куда
Любое насилие · Шелтер · Юридическая помощь	**Женские центры поддержки (naiste tugikeskus)** — Есть в каждом уезде, работают 24/7: кризисная помощь, психолог, юрист, сопровождение в суд, безопасное временное жильё с детьми. Бесплатно, можно анонимно. Ближайший центр подскажут на линии помощи пострадавшим. sotsiaalkindlustusamet.ee
Любое насилие · Сексуализированное насилие · Пожилые	**Кризисная линия помощи пострадавшим (Ohvriabi)** есть русский — Бесплатная круглосуточная помощь пострадавшим от преступлений, физического, психологического, сексуального и экономического насилия. Можно обратиться анонимно по телефону или в онлайн-чате palunabi.ee. Консультации на эстонском, русском и английском языках. **116 006** · **из-за рубежа +372 614 7393** · sotsiaalkindlustusamet.ee
Любое насилие · Шелтер	**Женский кризисный центр Таллинна** — Бесплатная круглосуточная помощь женщинам, пережившим насилие: кризисная поддержка, психологическое и первичное юридическое консультирование; при необходимости — безопасное временное размещение, в том числе с детьми. **+372 526 4697** · **+372 5396 9834** · tallinn@naisteabi.ee
Любое насилие	**Линия поддержки для женщин** — Для женщин, переживших насилие. Круглосуточно, бесплатно, анонимно. **1492** **Eluliin — линия эмоциональной поддержки** есть русский — На русском: 19:00–07:00. **655 5688 (на русском)**
Шелтер · Дети	**Приют для родителей и детей (Таллинн)** — Временное убежище и социальное консультирование для родителей, прежде всего матерей, и детей, переживших насилие или нуждающихся во временном безопасном жилье. **+372 5347 9001 (круглосуточно)** · **+372 5348 1523 (пн–пт 08:00–16:00)** · tallinn.ee
Сексуализированное насилие	**Помощь при сексуализированном насилии (Департамент соцстрахования)** — Бесплатные психологические консультации и терапия, в том числе если насилие было в прошлом. Для людей любого пола и возраста. sotsiaalkindlustusamet.ee

С чем обращаться	Куда
Дети	**Детская линия доверия** есть русский — Бесплатная круглосуточная линия для детей, подростков и взрослых, которым нужна консультация или которые хотят сообщить о ребёнке в опасности. Доступны телефон, онлайн-чат и email; консультации на эстонском, русском и английском языках. Можно обратиться анонимно. **116 111** · **из-за рубежа +372 600 4434** · lasteabi.ee
	Детское убежище Таллинна — Защита и безопасное размещение для ребёнка. **+372 657 2479** · **+372 501 5063** · tallinn.ee
	Линия помощи детям, пропавшим без вести — 116 000 — Бесплатная круглосуточная линия для сообщений о пропавших детях, а также для детей, которые убежали из дома или потерялись. Консультации на эстонском, русском и английском языках. **116 000** · lasteabi.ee
Мигранты, документы	**Эстонский совет по делам беженцев** — Поддержка беженцев. Таллинн и Раквере: **+372 5665 4187**; Тарту: **+372 5557 2782**; Пярну: **+372 5665 9498**. pagulasabi.ee
Торговля людьми	**Горячая линия по предотвращению торговли людьми** — Консультации по вопросам трудовой и сексуальной эксплуатации, принуждения к работе и торговли людьми. Можно анонимно. **+372 660 7320 (будни 08:30–17:00)** · sotsiaalkindlustusamet.ee

Важно знать

- **Язык.** Полиция, скорая и 112 говорят по-эстонски, по-русски и по-английски.
- **Документы.** Документы для вызова полиции не нужны. Не срочное сообщение о преступлении можно подать онлайн: politsei.ee.
- **Защитные меры.** В уголовном процессе может быть назначено временное ограничительное предписание. По просьбе пострадавших суд может запретить агрессору приближаться на срок до трёх лет. Нарушение предписания — преступление, звоните в полицию.
- **Медицина.** Консультационная линия семейного врача — **1220** (с иностранного номера +372 634 6630), на русском и английском.
- **Шелтер.** Женские центры поддержки есть в каждом уезде, работают круглосуточно и бесплатно, можно с детьми. Ближайший подскажут по **116 006**.
- **Дети.** Детская линия **116 111** работает круглосуточно и на русском.

↑ Эстония ↑ Все страны ↑ Оглавление

ЧАСТЬ 2

Общие инструкции

Здесь собраны шаги, которые помогут в любой стране. Номера телефонов, законы и контакты организаций — только в разделах по странам: так вы точно обратитесь туда, где помогают именно в вашей стране.

Вы не одни, и в том, что с вами происходит, нет вашей вины. Решение применить насилие всегда принимает тот, кто его совершает. Вы имеете право на безопасность и поддержку. Даже если сейчас кажется, что выхода нет, помощь есть: ниже — шаги, которые можно сделать, и люди, которые готовы помочь.

Полиция · Медицинская помощь · Насилие в семье · Сексуализированное насилие · Дети · Пожилые люди · Торговля людьми · Травля · Шелтер · План личной безопасности · Цифровая безопасность

Полиция

Обратиться в полицию можно в любой стране, даже если вы не знаете языка и у вас нет при себе документов. Вот что поможет, чтобы вас услышали и защитили.

Как вызвать полицию

- **Звоните по номеру экстренной службы** — он указан в начале раздела каждой страны. Если полиция не приезжает, позвоните снова и скажите, что опасность сохраняется.
- **Скажите, что хотите сообщить о преступлении,** и коротко опишите, что происходит. Не преуменьшайте опасность: если вас бьют или угрожают убийством, так и скажите.
- **Сообщите о рисках:** есть ли у агрессора оружие, применял ли он раньше насилие к людям или животным, зависим ли от алкоголя или наркотиков.

Если вы не знаете языка

Попросите переводчика — во многих странах полиция и врачи могут его предоставить. Подготовьте перевод (например, в Google Translate) и сохраните его в телефоне или на бумаге. В нём должно быть:

- ваше имя и адрес или ориентир, где вы находитесь;
- кто применяет насилие: партнёр, родственник, знакомый или незнакомый человек;
- что случилось, есть ли травмы, происходит ли это прямо сейчас;
- есть ли рядом дети;
- просьба о помощи и о переводчике на ваш язык.

Когда полиция приедет

- **Расскажите подробно** обо всём, что произошло, и о прошлых случаях насилия. Последовательность событий удобно записать, чтобы ничего не упустить. Назовите

свидетелей, покажите травмы и испорченные вещи.

- **Попросите** обеспечить вашу безопасность, увезти агрессора в отделение и дать направление на фиксацию травм.
- **Читайте документы, прежде чем подписывать.** Если в протоколе есть неточности, попросите исправить. Возьмите документ, подтверждающий, что заявление принято, и запишите имена полицейских.
- **Спросите о защитных мерах.** Во многих странах агрессора могут удалить из дома и запретить ему приближаться к вам и связываться с вами. Как это устроено в вашей стране — в её разделе.

Если есть проблемы с документами

Если у вас просрочена виза или регистрация, обращение в полицию может создать трудности. Когда прямо сейчас жизни ничего не угрожает, безопаснее сначала обратиться в организацию помощи пострадавшим от насилия или мигрантам — там подскажут безопасные шаги. **Если жизнь в опасности, звоните в экстренную службу, несмотря ни на что.**

Медицинская помощь

Помощь врача нужна не только для лечения: медицинские документы — одно из главных доказательств насилия.

- **Обратитесь в ближайшую больницу** или вызовите скорую, если травмы серьёзные и вам трудно передвигаться.
- **Расскажите врачу,** кто, где и как причинил травмы. Покажите все повреждения — синяки, ссадины, покраснения — и скажите, где болит.
- **Попросите подробно описать травмы** в медицинских документах, указать дату и выдать справку об обращении. Проверьте, что всё записано правильно.
- **Сфотографируйте следы побоев** и сохраняйте другие доказательства: сообщения, записи, имена свидетелей. Храните их там, где агрессор их не найдёт (см. «Цифровая безопасность»).

Насилие в семье и со стороны партнёра

Домашнее насилие — это побои, угрозы, унижения, сексуализированное насилие, контроль, запрет работать или общаться с близкими, отъём денег и документов со стороны партнёра, бывшего партнёра или члена семьи. Оно редко прекращается само и со временем часто становится опаснее.

- **Если вы в опасности,** звоните в полицию. Что сказать и о чём попросить — в разделе «Полиция».
- **Зафиксируйте травмы у врача** — см. «Медицинская помощь».
- **Обратитесь в помогающую организацию** из раздела вашей страны. Там помогут оценить риски, найти убежище, юриста или психолога; во многих странах такая помощь бесплатна.
- **Составьте план личной безопасности** — что делать, пока вы живёте рядом с агрессором, как подготовить уход и как защитить себя после.

Сексуализированное насилие

Сексуализированное насилие — любые сексуальные действия без согласия: изнасилование, попытка изнасилования, принуждение, домогательства. Его может совершить незнакомый человек, знакомый, партнёр или член семьи.

> **Виноват всегда тот, кто совершил насилие,** — неважно, где вы были, как были одеты и знали ли этого человека.

Если это произошло только что:

- **Доберитесь до безопасного места** и расскажите о случившемся человеку, которому доверяете.
- **Не мойтесь и не стирайте одежду** до осмотра. Сложите одежду в бумажный пакет или заверните в ткань (не в пластик): на ней могут остаться следы, важные для доказательства.
- **Как можно скорее пройдите медицинское обследование.** Чем раньше, тем больше шансов сохранить доказательства. В некоторых странах судебно-медицинскую экспертизу назначает полиция — уточните в помогающей организации или у полицейских.
- **В течение 72 часов обратитесь к врачу** за профилактикой ВИЧ и инфекций, передающихся половым путём, — чем раньше, тем лучше. Экстренная контрацепция действует до 72–120 часов в зависимости от препарата; в некоторых странах доступ к ней ограничен.
- **В полицию и больницу можно пойти с человеком, который вас поддержит,** или с юристом. В заявлении укажите место и время, перечислите доказательства и свидетелей.

Насилие в отношении детей

Насилие в отношении детей — это побои, жестокие наказания, унижение, сексуализированное насилие, пренебрежение нуждами ребёнка, а также ситуации, когда ребёнок видит насилие дома.

- **Если вы ребёнок или подросток** и с вами происходит насилие, расскажите взрослому, которому доверяете, позвоните в полицию или на детскую линию. Обратиться за помощью можно в любом возрасте.
- **Если пострадал ваш ребёнок** или вы видите насилие над другим ребёнком, сообщите в полицию, в службу защиты детей или на детскую линию — контакты в разделе страны.
- **Государство обязано защитить ребёнка** — этого требует Конвенция ООН о правах ребёнка. Кто будет представлять ребёнка, может ли он остаться в семье и как это происходит, зависит от законов страны — подробнее в разделах стран.

Насилие в отношении пожилых людей

Пожилой человек может пострадать от насилия со стороны партнёра, взрослых детей, других родственников или тех, кто за ним ухаживает: побоев, угроз, отъёма пенсии и имущества, оставления без ухода.

- **Действуют те же шаги,** что при насилии в семье; пригодится и план личной безопасности.
- **Помогают социальные службы** и организации помощи пожилым людям — контакты в разделах стран.

Торговля людьми и эксплуатация

Торговля людьми — это когда человека принуждают к сексуальным услугам, работе, браку или удерживают в подневольном положении, а кто-то получает от этого выгоду. Частые признаки: отобрали паспорт, требуют отработать «долг», не дают свободно уходить и общаться, угрожают вам или близким.

- **Можно обратиться в полицию.** По международным стандартам пострадавших не наказывают за нарушения, к которым их принудили (незаконный въезд, нелегальная работа, проституция), но на практике это соблюдается не всегда.
- **Если у вас проблемы с документами** и прямо сейчас жизни ничего не угрожает, безопаснее сначала связаться с организацией помощи пострадавшим от торговли людьми или мигрантам — контакты в разделах стран.

Как снизить риск эксплуатации

- **Проверяйте тех, кто предлагает помощь, работу, жильё или дорогу.** Злоумышленники выдают себя за волонтёров, работодателей и даже полицейских. Попросите показать документы и сфотографируйте их; позвоните в организацию по номеру с её официального сайта. Встречайтесь в людных местах.
- **Не отдавайте паспорт и телефон.** Показывайте документы из своих рук, для оформления бумаг давайте копию. Полицейский или пограничник вправе проверить документы — запишите его данные и оставайтесь рядом. Поставьте пароль на телефон.
- **Держите близких в курсе:** пересылайте им данные водителя или хозяина жилья, делитесь геолокацией, договоритесь о времени связи и кодовом слове, а также о том, что делать, если вы не вышли на связь. Выучите наизусть хотя бы один их номер.
- **Сразу уходите,** если вас склоняют к сексу, работе или требуют документы. Под любым предлогом доберитесь до безопасного места и позвоните тем, кому доверяете.
- **Держитесь вместе** с другими людьми в похожей ситуации. Не обсуждайте планы при маленьких детях — они могут случайно их выдать.

Буллинг и травля

Буллинг — это повторяющееся намеренное запугивание, оскорбления или принуждение со стороны одного человека или группы. Травля бывает физической, словесной и в интернете.

- **Отдельного преступления «буллинг»** в большинстве стран нет, но побои, угрозы и преследование наказуемы — о них можно заявить в полицию.
- **Если травля происходит в школе,** сообщите учителю или администрации. Детям и подросткам поможет детская линия из раздела страны.

- **Психологическую поддержку** оказывают организации из разделов стран.

Шелтер

Шелтер (убежище, кризисный центр) — безопасное место, где можно временно пожить, получить еду и помощь. Условия и правила приёма в разных странах отличаются.

- **Как попасть в шелтер,** подскажет горячая линия из раздела вашей страны.
- **Если есть возможность,** возьмите с собой документы, деньги, лекарства и зарядку для телефона.

План личной безопасности

План личной безопасности — это список того, что можно сделать, чтобы защитить себя и детей, пока вы живёте рядом с агрессором, готовитесь уйти или уже ушли. Выберите то, что подходит вашей ситуации; составить план помогут и в организациях из разделов стран.

Если вы живёте с агрессором

- **Расскажите о происходящем человеку, которому доверяете** и который не близок с агрессором. Договоритесь о **секретном сигнале** (например, звонок со сбросом или пустое сообщение), который означает «мне нужна помощь».
- **Свяжитесь с помогающей организацией** из раздела страны.
- **Незаметно собирайте доказательства:** даты, описание случаев, имена свидетелей, угрожающие сообщения. Храните их там, где агрессор их не найдёт.
- **По возможности тайно откладывайте деньги.**
- **Сделайте копии документов** (паспорта, свидетельства о рождении и о браке) и оставьте их у доверенного человека.
- **Во время нападения** держитесь ближе к телефону и выходу, избегайте кухни, гаража и других мест, где много предметов, которые можно использовать как оружие.
- **Научите детей** вызывать экстренную службу.

Если вы планируете уйти

- **Держите план в тайне.** Уход — самый опасный период: агрессор может попытаться вернуть контроль.
- **Заранее обратитесь в помогающую организацию** — там помогут оценить риски.
- **Соберите тревожную сумку:** деньги, документы (удостоверения личности, свидетельства о рождении и о браке, договор аренды), ключи, одежда, лекарства, зарядки, список важных телефонов на бумаге. Сумку можно оставить у друзей.
- **Выберите время,** когда агрессора не будет рядом, и маршрут, на котором вы не встретитесь.
- **Найдите, где остановиться:** у людей, адрес которых агрессор не знает, или в шелтере.

- **Подумайте, как агрессор может вас выследить:** планируйте с чужого телефона, удалите подозрительные запросы из истории, отключите геолокацию.

Если вы уже ушли

- Измените распорядок дня, маршруты и виды транспорта. Избегайте мест, где вы бывали с агрессором.
- Оставайтесь на связи с доверенными людьми, договоритесь о секретном сигнале.
- Предупредите школу или детский сад, кто может забирать ребёнка, и попросите никому не сообщать ваш адрес и телефон. При необходимости предупредите работодателя.
- Узнайте в полиции или у юриста о запрете на приближение.

Цифровая безопасность

Агрессор может незаметно следить за вашим телефоном, перепиской и перемещениями.

Если вы в опасности прямо сейчас

- **Экстренный номер** можно набрать с заблокированного экрана и без денег на счёте, во многих странах — и без сим-карты.
- **Если говорить вслух опасно,** в некоторых странах можно отправить SMS на экстренный номер — это указано в разделах стран.
- **Жест «Сигнал о помощи»** (Signal for Help) известен во многих странах: поднимите ладонь, прижмите к ней большой палец и накройте его остальными пальцами. Так можно без слов попросить о помощи — на видеозвонке или в общественном месте.

Экстренные функции телефона

Функция экстренного вызова звонит в экстренную службу и отправляет доверенным людям ваше местоположение.

iPhone:

- Откройте «Настройки» → «Экстренный вызов — SOS».
- Включите вызов удержанием боковой кнопки и кнопки громкости или пятикратным нажатием боковой кнопки.
- В приложении «Здоровье» → «Медкарта» добавьте контакты на случай ЧП: они получат сообщение с вашим местоположением после экстренного вызова.

Android (названия пунктов зависят от модели):

- Откройте «Настройки» → «Безопасность и экстренные случаи» (или «Экстренные ситуации»).
- Включите «Экстренный вызов» (обычно пятикратное нажатие кнопки питания) и добавьте контакты для экстренных случаев.

Выучите наизусть хотя бы один номер доверенного человека — телефон могут отобрать.

Как искать помощь незаметно

- **Надёжнее всего — устройство, к которому у агрессора нет доступа:** телефон друга или подруги, рабочий компьютер, компьютер в библиотеке.
- **Режим инкогнито** (в Chrome «Новое окно в режиме инкогнито», в Safari «Частный доступ») не сохраняет историю просмотров на устройстве. Но он не защищает от программ-шпионов и не скрывает сайты от того, кто управляет сетью Wi-Fi.
- **Очищайте историю выборочно.** Если вы обычно не удаляете историю браузера, внезапно пустая история может вызвать подозрения. Лучше удалить только отдельные записи.
- **Помните о скачанных файлах.** Этот документ тоже лучше хранить там, где его не найдут, или удалить после прочтения вместе с записью в папке «Загрузки».
- **Проверьте общие аккаунты.** Если у вас общий с агрессором Apple ID, аккаунт Google, «Семейный доступ» или облачное хранилище, он может видеть ваши фотографии, сообщения, историю поиска и местоположение.

Геолокация и слежка

- **Проверьте, кому видно ваше местоположение:** «Локатор» (Find My) на iPhone, Google Maps → «Передача геоданных» на Android, а также геолокация в мессенджерах и соцсетях.
- **Признаки возможной программы-шпиона:** агрессор знает содержание ваших переписок или разговоров, телефон быстро разряжается и греется, появились незнакомые приложения или профили (на iPhone: «Настройки» → «Основные» → «VPN и управление устройством»).
- **Прежде чем удалять подозрительное приложение или отключать слежку, подумайте о безопасности.** Агрессор может заметить, что слежка прекратилась, и это может спровоцировать насилие. Если есть возможность, сначала обсудите это с помогающей организацией. Иногда безопаснее завести второй, «чистый» телефон и использовать его для связи с теми, кто вам помогает.
- **Метки-трекеры** (AirTag и подобные) могут подложить в сумку, одежду или машину. iPhone и многие Android-телефоны предупреждают о чужой метке, которая перемещается вместе с вами.
- **Умные устройства** (камеры, колонки, дверные звонки, автомобили с приложениями) тоже могут использоваться для слежки, если у агрессора есть к ним доступ.

Переписка и доказательства

- Делайте **скриншоты угроз и оскорбительных сообщений** с видимыми датой, временем и именем отправителя. Храните копии там, куда у агрессора нет доступа: например, в отдельном почтовом ящике или у доверенного человека.
- Если вы заводите новую почту или новый аккаунт, **придумайте пароль, который агрессор не сможет угадать,** и включите двухфакторную аутентификацию.