

ФАР против насилия



Мы расскажем, как распознать насилие,
обезопасить себя и получить помощь



Фонд содействия защите здоровья и социальной справедливости имени Андрея Рылькова (ФАР) – организация-сообщество, площадка для инициатив в сфере защиты здоровья и прав людей, употребляющих ПАВ. Зарегистрирована в России. Больше информации – на сайте rylkov-fond.org.

Авторы публикации – Лёля Нордик, Женя Офицерова, Ника Водвуд, Т. Б., В. Ж и Богдан. Анонимность участниц и участников проекта ФАР по профилактике гендерного насилия сохранена по их просьбе.

Брошюра разработана Фондом имени Андрея Рылькова на средства гранта, выданного Евразийской ассоциацией снижения вреда (ЕАСВ) в рамках проекта «Доступ к комплексной поддержке для женщин, употребляющих наркотики, в ситуации насилия». Проект является частью регионального проекта «Устойчивость сервисов для ключевых групп в регионе ВЕЦА», реализуемого консорциумом организаций из стран региона ВЕЦА под руководством МБФ «Альянс общественного здоровья» в партнерстве с БО «Всеукраинская сеть ЛЖВ», ОЮЛ «Центрально-Азиатская Ассоциация людей, живущих с ВИЧ» и Евразийской сетью здоровья ключевых групп при финансовой поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

Мнения, представленные в публикации, являются взглядами поколений НПО как авторов и не обязательно совпадают с взглядами или мнениями Глобального фонда по борьбе со СПИДом, туберкулезом и малярией, ЕАСВ и МБФ «Альянс общественного здоровья».

Глобальный фонд по борьбе со СПИДом, туберкулезом и малярией не участвовал в координации и утверждении непосредственного материала и возможных выводов, полученных из него.

Оглавление

О проблеме насилия	2
Тест: проверь себя и свои отношения	3
Каким бывает насилие и как его распознать	4
Последствия насилия	6
Психологическая помощь	7
Физическая безопасность	8
Цифровая безопасность	9
Советы юристки	10
Организации, которые помогают	12

9 из 10 женщин, употребляющих ПАВ*, сталкиваются с насилием**

Инициаторами насилия могут быть в том числе партнеры и родственники, медицинские работники, сотрудники полиции

Насилие бывает непросто распознать

Может казаться, что происходящее – нормально, «все так живут» и «конфликты происходят везде», но так думать опасно. У насилия есть риски как для физического здоровья, так и для ментального; как для вас, так и для ваших родственников и детей. Поэтому важно не закрывать глаза на проблему, обезопасить себя и обратиться за помощью.

Конфликт и насилие – это разные вещи

Конфликты – это нормально, но во время обычного конфликта люди чувствуют себя в безопасности и не боятся друг друга. Когда происходит **насилие**, одна из сторон чувствует себя уязвимой и зависимой, боится сделать что-нибудь не так, разозлить человека, попасть «под горячую руку». В нормальных отношениях так быть не должно.

Не оставайся наедине с проблемой

В конце брошюры есть список организаций, в которых тебе помогут бесплатно: предоставлят психологическую и юридическую помощь, поддержат и помогут справиться с происходящим. Фонд имени Андрея Рылькова готов оказывать помощь пострадавшим от насилия женщинам, употребляющим ПАВ*, и секс-работницам. Работая в этом направлении, мы учитываем, что, столкнувшись с насилием, они более уязвимы из-за дополнительной дискриминации и стигматизации.

* Психоактивные вещества

** Исследование проводилось с 17.10.2020 по 14.01.2021 Фондом содействия защите здоровья и социальной справедливости имени Андрея Рылькова и Форумом людей, употребляющих наркотики. Формат исследования – экспресс-оценка ситуации в области насилия по отношению к женщинам, употребляющим психоактивные вещества.

Проверь себя и свои отношения

Отметь пункты, которые отражают твой личный опыт

Мой партнер

- бьет меня, толкает, пинает, швыряет в меня вещи
- унижает меня, оскорбляет, издевается, игнорирует, обесценивает мои чувства
- угрожает причинить вред мне, моим детям, родственникам, питомцам или самому себе
- контролирует меня (запрещает общаться с отдельными людьми или куда-то ходить, требует отчитываться о перемещениях, личных встречах и делах, ограничивает доступ к телефону или компьютеру, требует дать пароли от соцсетей, отнимает ключи, запирает дома)
- угрожает испортить мои вещи
- принуждает к сексуальному контакту против моего желания, негативно реагирует на отказ, игнорирует мои желания в сексе, говорит, что его желания важнее
- использует детей, чтобы контролировать и шантажировать меня, угрожает их отобрать или запретить с ними видеться

Я чувствую, что

- веду себя особенно осторожно, общаясь с родственниками или партнером, потому что заранее испытываю страх или тревогу, боюсь чем-то случайно разозлить или расстроить человека, ощущаю беспомощность, отчаяние
- продолжаю поддерживать отношения только потому, что завишу от партнера или родственника
- хочу выйти из отношений, но боюсь негативной реакции партнера или семьи, не вижу возможности уйти спокойно и безопасно
- после расставания партнер может вести себя агрессивно и угрожать моей безопасности
- агрессия происходит регулярно, вспышки гнева происходят внезапно и как будто «на ровном месте», а длительность спокойных, мирных периодов между ними сокращается

Каждая отмеченная галочка – «тревожный звоночек».

Чем их больше, тем в более напряженных и опасных отношениях ты находишься. Это опасно, потому что домашнее насилие со временем становится более жестоким. Маленькие проявления насилия могут перерости в риск для здоровья и жизни.



Каким бывает насилие и как его распознать?

Физическое насилие — намеренные действия, которые приносят тебе физическую боль и вред, например, побои, толчки, пинки, агрессивное хватание за руки, за волосы и другие части тела, умышленное причинение вреда здоровью, принуждение к небезопасному употреблению алкоголя или наркотиков, ограничение свободы перемещения, ограничение доступа к питанию, медицинской помощи и так далее.

Сексуализированное насилие — изнасилование, сексуальные домогательства, принуждение к сексуальному контакту (в том числе через шантаж или угрозы), принуждение к незащищенному сексу или травмирующим секс-практикам (в том числе со стороны супруга, партнера или других знакомых людей), угрозы обнародовать твои интимные фотографии или видео (порноместь) и так далее. Если ты по какой-то причине не можешь сопротивляться (например, если сильно пьяна) — это все равно насилие, ведь ты не давала **активного согласия**.

Психологическое (эмоциональное) насилие — угрозы (причинить вред тебе или себе, покончить с собой), шантаж, оскорблений, обзывательства, унижение, запугивание и так далее.

Сталкинг — преследование, отказ принимать твоё нежелание видеться и общаться, выслеживание (в том числе в интернете), навязчивое внимание (нежелательные звонки, сообщения, встречи, на которые ты не соглашалась). Сталкингом часто занимаются бывшие партнеры.

Экономическое насилие — ограничение доступа к деньгам, вымогательство или отбиение денег, использование твоего зависимого финансового положения для контроля над тобой, принуждение к воровству, запрет работать.

Обрати внимание, что с этими видами насилия можно столкнуться не только дома, но и на работе, учебе и в других сферах жизни, а совершать насилие могут как твои близкие, коллеги, преподаватели, так и незнакомые тебе люди, в том числе сотрудники полиции и медицинские работники.



Репродуктивное насилие – принуждение к аборту или, наоборот, запрет на него, принуждение к беременности или к стерилизации и так далее.

Домашнее насилие (может быть любого из видов выше) – насилие внутри семьи или партнерских отношений. Его могут проявлять и бывшие партнеры. Насилие часто начинается с незаметных проявлений, происходит повторяющимися циклами и со временем становится все более жестоким – может дойти до причинения тяжелого вреда здоровью.



Насилие в отношениях происходит циклично: после всплеска агрессии наступает примирение и так называемый «медовый месяц», когда насильник ведет себя как идеальный партнер, но напряжение постепенно нарастает и снова выплескивается на пострадавшую. Затем все повторяется, и со временем «медовый месяц» длится все меньше.

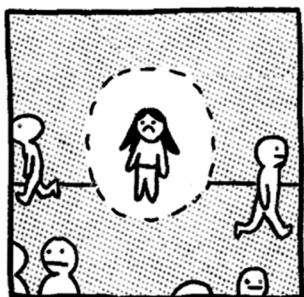
Институциональное насилие – насилие со стороны государственных структур и институций. Это может быть злоупотребление полномочиями со стороны сотрудников медицинских, социальных служб, органов опеки (грубое обращение, унижения, угрозы и так далее), отказ в предоставлении медицинской или другой помощи, гарантированной тебе законом, полицейское насилие (угрозы, необоснованное применение силы, ограничение доступа к туалету, питьевой воде и еде, унижения, издевательства и так далее) или карательная психиатрия.

Даже если ты употребляешь запрещенные вещества (статья 228 УК) или занимаешься секс-работой (статья 6.11 КоАП), насилие над тобой недопустимо. Твоя безопасность должна защищаться законом, и ты имеешь право обратиться за помощью. Да, есть риск, что ты столкнешься с плохим отношением со стороны полицейских или медработников, но в этих случаях Фонд имени Андрея Рылькова поможет тебе добиться справедливости.

Последствия насилия и ПТСР*



Самоповреждения, депрессивные состояния, панические атаки, тревога, бессонница, чувство безысходности и ненависти к себе, отсутствие аппетита, суицидальные мысли, физическое и психологическое истощение (это могут испытывать и близкие, которые были свидетелями насилия, например, дети)



Изоляция (прекращение общения с семьей, друзьями, избегание отношений из-за пережитого травмирующего опыта, отсутствие желания общаться с людьми)



Телесные повреждения, травмы и вызванные ими заболевания

К сожалению, люди часто обвиняют не насильников, а пострадавших. Женщины часто слышат фразы: **«сама виновата»**, **«значит, ты спровоцировала»**, **«почему ты не ушла от него раньше?»**. Женщин убеждают, что они якобы заслужили такое отношение. В итоге пострадавшие начинают винить себя. Это неправильно!



В насилии всегда виноват тот, кто его совершает. Насилие невозможно заслужить или оправдать. Ты не виновата ни в чем.

Даже если ты пережила насилие давно и чувствуешь, что этот опыт тебя больше не беспокоит, помни, что психологические последствия могут проявляться еще долго. Тревожность, панические атаки, внезапные приступы страха, плохой сон, дискомфорт от определенных бытовых ситуаций могут быть следствием пережитого насилия, а также симптомами ПТСР. Психологические проблемы, в свою очередь, могут спровоцировать ухудшение твоего физического здоровья.

* ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство – заболевание, с которым часто сталкиваются люди, пережившие насилие. Оно требует врачебной диагностики и лечения.

Психологическая помощь

Говорить о насилии может быть тяжело, но когда тебя слушает профессиональный психолог, это действительно помогает. Поддержка специалиста поможет разобраться в своих чувствах, научиться считывать сигналы об опасности, улучшить качество жизни, справиться с тревогой, апатией и другими проблемами. Также помогает групповая терапия, когда несколько людей с похожим опытом обсуждают его друг с другом в присутствии психолога.

В России есть независимые организации, кризисные центры и фонды, которые оказывают бесплатную психологическую, юридическую и социальную помощь женщинам, оказавшимся в трудной ситуации. Их контакты ты найдешь на последней странице.

Если ты переживаешь, что тебя не примут из-за твоего образа жизни, обратись к специалисткам ФАР. Мы посоветуем, где получить психологическую помощь **безопасно и анонимно**, не сталкиваясь с непониманием или осуждением.



Физическая безопасность

В ситуации насилия важно обеспечить себе безопасность как можно скорее. Многое ты можешь сделать самостоятельно.

Скачай приложение с тревожной кнопкой (например, на сайте nasiliu.net). Оно позволит быстрым нажатием кнопки сообщить близким, что ты в беде.

Запиши адреса и телефоны ближайшего травмпункта, отдела полиции и организаций, оказывающих помощь в ситуации насилия.

Постарайся не оставаться с агрессором наедине, если это возможно.

Собери сумку с вещами. Если ты живешь с агрессором, заранее подготовь и спрячь в надежном месте документы:

- паспорт
- свидетельство о рождении ребенка
- полис медицинского страхования
- рецепты на лекарства
- свидетельство о заключении или расторжении брака
- водительские права
- документы о праве собственности на квартиру и машину
- документы по обращениям в правоохранительные органы или суд

Собери одежду и лекарства, запасные ключи от дома и деньги на случай, если придется срочно покинуть квартиру.

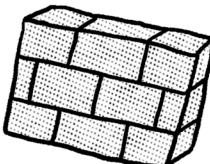


Заранее продумай, где бы ты могла остановиться в случае кризисной ситуации. Например, у родственников или друзей. Желательно, чтобы агрессор не знал этот адрес.

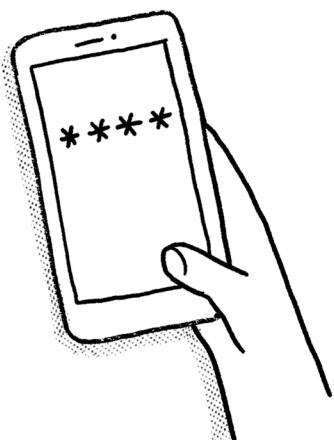
Предложи близкому человеку договориться о способе быстрого реагирования на случай, если кто-то из вас столкнется с насилием. Можно придумать кодовые фразы, отправка которых не вызовет подозрений у агрессора, но будет служить сигналом о том, что вам срочно нужна помощь. Набор фраз будет означать, где вы находитесь и какая помощь вам нужна — вызвать полицию, приехать за вами и так далее.



Цифровая безопасность



Установи пароли на все устройства и держи их в секрете. Обычный пароль на телефоне является более безопасным способом защиты, чем отпечаток пальца и Face ID (у вас могут отнять телефон и разблокировать его против вашей воли, приложив ваш палец или поднеся телефон к лицу).



Настрой двухэтапную аутентификацию для всех аккаунтов в соцсетях и на почте.



Ограничь доступ к социальным сетям, сделай страницу доступной только для друзей, заблокируй агрессора, сделай аккаунт приватным.

Не публикуй в соцсетях свою геолокацию, фото с видом из окна или рядом с домом — по ним можно определить твоё местоположение.

Советы юристки

В ситуации насилия главное – спасти свою жизнь и здоровье.
Если ты в опасности, обратись в правоохранительные органы.

Вызови полицию по телефону 112 или 102 или сходи в ближайший отдел.

Расскажи, что произошло. Если тебе нанесли ущерб, например, оставили на теле синяки или сломали твои вещи, покажи это полицейскому. Предоставь имена и контакты людей, которые могли бы подтвердить твои слова о насилии. Запиши ФИО полицейских и их служебные телефоны.

Предоставь доказательства прошлых избиений и обращений в полицию, если они есть. Лучше заранее сделать копии этих документов, чтобы не отдавать полицейским единственный экземпляр.

Зафиксируй телесные повреждения. Если у тебя остались ссадины, синяки или царапины, либо ты чувствуешь физическую боль, необходимо как можно быстрее обратиться в травмпункт, государственную или частную больницу, чтобы это зафиксировать. В тяжелых случаях можешь вызвать скорую помощь. Расскажи медработнику, как и когда ты получила травмы. Убедись, что он верно и подробно описал повреждения, в том числе их размер, расположение и то, как именно их нанесли. Медицинское заключение станет важным доказательством преступления, если ты решишь обратиться в полицию или суд. Даже если поначалу ты не захочешь обращаться в правоохранительные органы, у тебя будет возможность сделать это позже. **Фотографии повреждений эксперты не берут в расчет – только медицинские документы.**

Заявление при обращении в полицию

Что указать: дату, время, место, что послужило причиной, кто, куда и в какое место наносил удары, кто это видел, какие повреждения ты получила, а также самое главное – в какие медицинские учреждения ты обращалась после произошедшего (травмпункт, больница, скорая и так далее).

В полиции нужно получить талон-уведомление КУСП. Сохрани этот талон – он подтверждает факт подачи заявления, в нем указывается, когда оно принято и под каким номером зарегистрировано. Если ты вызывала полицию по телефону, и она сама приезжала на место происшествия, номер КУСП можно узнать по телефону у дежурного отделения.

Полицейские обязаны принять твоё заявление и выдать талон КУСП.

Если они этого не делают, запиши их ФИО и номера жетонов. Ты можешь пожаловаться на сотрудников, позвонив на горячую линию МВД или написав жалобу в прокуратуру.

Горячая линия МВД +7 800 222 7447

По заявлению проводится проверка. Максимальный срок проверки – 30 суток. В процессе полицейские должны опросить тебя, агрессора и по возможности свидетелей, а также направить тебя на судебно-медицинскую экспертизу. При даче объяснения убедись, что передала информацию полно и корректно. Если это не так, попроси полицейского внести в объяснение изменения. Если он отказывается, сделай это сама: когда сотрудник даст объяснение на подпись, укажи в нем, что «документ подписывается с замечаниями», а затем уточни свои показания.

Если насилие было сексуализированным, нужно сразу сообщить о нем в полицию или скорую помощь. Важно как можно быстрее зафиксировать следы преступления, поэтому при обращении сообщи, что произошло именно изнасилование, расскажи о вещественных доказательствах (одежде, белье, салфетках с биоматериалами преступника и так далее) и попроси отправить тебя на экспертизу. Скорее всего, тебе захочется принять душ, но, пока тебя не осмотрит эксперт, делать этого нельзя. Возьми с собой сменную одежду или попроси кого-то ее привезти. Если тебе страшно идти одной, попроси кого-то из близких пойти с тобой.

Если после случившегося прошло какое-то время, ты можешь подать заявление в Следственный комитет либо в полицию, откуда заявление должны направить в тот же Следственный комитет. Первый вариант – более надежный. Даже если обидчика не получится наказать, ты можешь сослаться на это заявление, если насилие повторится. Это покажет систематичность и опасность агрессии с его стороны.

Если тебе поступают угрозы, пострайся их зафиксировать. Запиши их на диктофон, сделай скриншоты переписок. Это тоже покажет систематичность.



Организации, которые помогают

Фонд имени Андрея Рылькова. Бесплатные анонимные онлайн-и оффлайн-консультации от юристов, соцработниц и психологов для людей, употребляющих ПАВ, людей с ВИЧ+ статусом, секс-работниц; юридическое сопровождение и социальная помощь; группы поддержки для женщин, столкнувшихся с насилием.

Как связаться: звоните по телефону +7 926 887 9087 с 10 до 22 или приходите в наш офис (Москва, улица Щербаковская, 58Б).

rylkov-fond.org

Консорциум женских НПО. Юридическая помощь пострадавшим от домашнего и сексуализированного насилия по всей России; юридические консультации и адвокатское сопровождение в правоохранительных органах и судах.

Как связаться: оставьте обращение на сайте в разделе «Юридическая помощь», а если помощь нужна быстро — звоните по телефону +7 495 690 6348 по будним дням с 11 до 18.

wcons.net

Центра «Анна». Всероссийский телефон доверия для женщин, пострадавших от насилия.

Как связаться: звоните по телефону +7 800 700 0600, круглосуточно.

anna-center.ru

Центр «Сестры». Психологическая поддержка людей, переживших сексуализированное насилие, и их близких; очные консультации психологов, лекции, тренинги и мастер-классы.

Как связаться: звоните по телефону +7 499 901 0201 с понедельника по субботу с 10 до 20 или пишите на электронную почту online@sisters-help.ru.

sisters-help.ru

Центр «Насилию.нет». Психологические, юридические и карьерные консультации для людей, пострадавших от домашнего насилия. Также психологи центра работают с людьми, применяющими насилие и решившими изменить свое поведение.

Как связаться: звоните по телефону +7 495 916 3000 или приходите в офис (Москва, Лихов переулок, 3с2) с 10 до 18.

nasiliu.net

Фонд «Безопасный дом». Медицинская, психологическая, социальная, юридическая помощь людям, столкнувшимся с насилием, торговлей людьми или эксплуатацией.

Как связаться: звоните по телефону +7 926 073 9575 или пишите на электронную почту safehouse@safehouse.foundation.

safehouse.foundation

«НеТерпи». Бесплатная психологическая помощь для людей, пострадавших от насилия (в том числе от полицейского), а также для тех, кто сам склонен к насилию и хочет это изменить.

Как связаться: оставьте заявку на сайте.

neterpi.com



Для заметок

Над брошюрой работали

Текст

Активистка Леля Нордик
Редакторка Женя Офицерова

Иллюстрации, дизайн и верстка

Активистка Ника Водвуд

Юридическая часть

Т. Б.

Координация проекта

В. Ж.

Отдельное спасибо Богдану.

Анонимность участниц проекта ФАР по профилактике гендерного насилия сохранена по их просьбе.



Материалы произведены, распространены или направлены некоммерческой организацией, выполняющей функции иностранного агента.