

# Быть рядом

Информация и помощь для друзей и близких жертв домашнего насилия, а также для людей, пытающихся оказать любую поддержку.



**bff:**

FRAUEN GEGEN GEWALT E.V.

FÜR FRAUEN – GEGEN GEWALT

***Вы знаете кого-то, кто пережил насилие? Вы хотите помочь близкому человеку, но не уверены в том, что можете сделать на самом деле?***

***В этой брошюре Вы найдете начальную информацию и инструкцию по дальнейшим действиям.***


## **Знаете ли Вы,**

***...что каждая четвертая женщина в какой-то момент своей жизни испытала физическое или сексуальное насилие, или и то, и другое, со стороны нынешнего или бывшего партнёра?***

Женщины гораздо чаще подвергаются насилию в собственном доме и со стороны знакомого человека, чем со стороны незнакомцев на улице. Насилие в партнёрстве или со стороны бывших партнёров может коснуться любой женщины: как женщин с высоким доходом и высшим уровнем образования, так и женщин с более низким доходом и более низким уровнем образования.

Большинство женщин переживают насилие в отношениях более одного раза, около одной трети даже сообщают о регулярном насилии. Многие из женщин в процессе получают травмы, некоторые настолько серьёзны, что им требуется медицинская помощь.

**Насилие имеет множество проявлений:**


- 
- **битье, пинки, удушение и др. формы причинения боли;**
  - **сексуальное домогательство, сексуальное принуждение и изнасилование;**
  - **чрезмерная ревность, социальный контроль и изоляция женщины;**
  - **преследование и приставание, в том числе по телефону, через текстовые сообщения и Интернет;**
  - **оскорбления, унижения и угрозы;**
  - **клевета, патернализм и экономический контроль.**

Многие женщины подвергаются не одной, а нескольким формам насилия со стороны (бывшего) партнёра. В подавляющем большинстве случаев насильниками являются мужчины.

# Как распознать насилие в партнёрских отношениях?

Возможно, у Вас уже давно сложилось впечатление, что с Вашей родственницей, подругой или знакомой что-то не так. Насилие со стороны партнёров не всегда можно распознать по очевидным травмам. Синяки можно скрыть с помощью макияжа или спрятать под одеждой. Также может быть, что переживаемое насилие - основном психологический террор.

**Возможными подсказками могут быть:**

- 
- › Она часто отменяет ваши встречи и вообще замкнулась в себе.
  - › Она выглядит рассеяной, замкнутой, подавленной, неуверенной, нервной, тревожной или раздражительной.
  - › У неё сильно меняется вес или увеличивается потребление веществ, вызывающих зависимость (сигареты, алкоголь, наркотики, возможно, таблетки).
  - › Она всё чаще жалуется на физические недомогания и выглядит очень истощенной.
  - › Она всегда отдаёт приоритет желаниям партнёра и ставит свое мнение на второе место после мнения своего партнёра.
  - › У неё есть травмы, и она уклончиво реагирует на вопросы о них.

Многие партнёры-абыюзоры внешне выглядят очень дружелюбно. Однако, иногда, и партнёр ведет себя неадекватно:

- › часто поправляет её, высмеивает в присутствии других и ведёт себя неуважительно;
- › приказывает ей молчать, ведёт себя доминирующе и властно;
- › внедряется в дружеские отношения и отталкивает её родственников грубым и агрессивным поведением.


# Что я могу сделать?

В большинстве случаев можно быть абсолютно уверенным только тогда, когда пострадавшая женщина сама рассказывает о происходящем. Если Вы беспокоитесь о женщине в Вашем окружении, лучше просто её спросить. Вполне возможно, что её защитной реакцией будет отрицать факт насилия. Всё же, будьте внимательны и проявите свою солидарность.

Как правило, пострадавшие женщины в первую очередь обращаются к близким людям, которым они доверяют.

Каждый человек может поддержать жертву, будь то друг/подруга, знакомый/ая, сосед/ка по дому или по квартире, член семьи, коллега по работе или клубу и т.д.

**Вы можете поддержать по разному:**

- 
- **выслушивая и утешая;**
  - **сопровождая в полицию, к адвокату, врачу или в специализированный консультационный центр;**
  - **помогая в организации быта и уходе за детьми;**
  - **поддерживая женщину во время трудностей в школе, процессе обучения или стажировки, в университете или на её работе;**
  - **помогая в поиске новой квартиры или работы;**
  - **вызывая полицию в особо опасной ситуации;**
  - **получая информацию, обращаясь в специализированные консультационные центры.**

Вас может смутить поведение женщины, которой Вы хотите помочь. Многие женщины хотят остаться в отношениях при условии, что мужчина прекратит насилие. Для других, выход из насильственных отношений - это длительный мучительный процесс.

### Полезно и важно

- › верить пострадавшей женщине: не сомневайтесь и не осуждайте;
- › уважать нужды и желания жертвы;
- › не предпринимать действий по собственной инициативе или без предварительной консультации с жертвой;
- › быть терпеливыми, оставаться на связи и продолжать предлагать свою поддержку.



# Здесь Вы найдете поддержку

Имеет смысл обратиться за дополнительной профессиональной помощью в качестве члена семьи или человека, оказывающий поддержку. Её можно получить в консультационных центрах для женщин и кризисных центрах помощи женщинам, повсюду в Германии.

Смело обращайтесь в профессиональный консультационный центр, если у Вас есть вопросы или Вам нужна помощь.

Адреса специализированных консультационных центров для женщин и дополнительную информацию Вы можете найти на главной странице bff:

[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)

The screenshot shows the homepage of the bff (Bundesverband Frauenhäuser) website. The header includes the bff logo and navigation links for 'Aktuelles', 'Hilfe & Beratung', 'Adressen & Themen', 'Über uns', 'Infoseite', and 'Mithras'. Below the header is a main banner with the text 'Stark für Frauen und gegen Gewalt' and a sub-header 'Die Bundesweit-Telefonhotlines und Frauenhäuser helfen über den Tag'. The main content area is divided into several sections: 'Neuigkeiten' (News) with four articles, 'Prävention' (Prevention) with three articles, and 'Hilfe & Beratung' (Help & Advice) with one article. There are also buttons for 'Prävention gegen Gewalt', 'Hilfe Hotline', and '@TWITTER'. A large blue banner at the bottom contains the text 'Ein gewaltfreies Leben für alle Frauen und Mädchen ist kein Privileg, sondern ein Menschenrecht.' and 'Dafür, dass umgesetzt wird, brauchen wir Organisationen wie den bff'. The footer contains contact information for various support services, including 'Mithras Telefon' and 'Hilfe-Hotline'.

# Защита законом

§ Домашнее насилие не является частным делом. **Закон о защите от насилия (Gewaltschutzgesetz)**, вступивший в силу 1 января 2002 года, устанавливает четкие правовые нормы для защиты от физического насилия, угроз и преследования (сталкинг) со стороны нынешних или бывших супруг/ов или партнёров, знакомых и незнакомых людей, а также позволяет получить быструю помощь.

***Важными мерами являются:***

## **Запрет на приближение:**

Виновному запрещается приближаться к жертве, её квартире, месту работы или другим местам, которые жертва регулярно посещает, ближе, чем на минимальное расстояние, установленное судом.

## **Запрет на контакт:**

Виновному запрещается вступать в контакт с жертвой, будь то по телекоммуникациям или через третьих лиц.

## **Временное предоставление жертве права единоличного проживания в совместном доме:**

Это относится к бытовым партнёрствам независимо от семейного положения или сексуальной ориентации.

Жертвы могут обратиться в компетентный суд по семейным делам для получения охранного ордера, чтобы предотвратить дальнейшие нападения и домогательства. В случае непосредственной опасности суд может принять решение в порядке срочного предварительного разбирательства. Нарушение Закона о защите от насилия может быть наказано как в рамках гражданского, так и уголовного права. Подробную информацию можно получить в специализированных консультационных центрах в Вашем регионе.

***Федеральная ассоциация консультационных и кризисных центров помощи женщинам (bff) является головной организацией специализированных консультационных центров для женщин по вопросам сексуального, физического и психологического, а также домашнего насилия. В настоящее время bff представляет около 170 специализированных консультационных центров по всей Германии.***

Здесь Вы можете найти поддержку в Вашем регионе:

Общенациональная линия помощи „Насилие против женщин“ предлагает первоначальные консультации по телефону для пострадавших. Бесплатно, конфиденциально и круглосуточно.



**bff**

FRAUEN GEGEN GEWALT E.V.



**Федеральная ассоциация  
консультационных и кризисных  
центров помощи женщинам  
Женщины против насилия e.V.**

Петерсбургерстрассе 94  
10247 Берлин  
info@bv-bff.de

[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)

Финансируется



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend