

Ваше вмешательство может спасти чью-то жизнь

Ленне Индов

Руководитель основной услуги помощи жертвам

По состоянию на 8 ноября 2023 года Департамент полиции и погранохраны зафиксировал почти 6200 случаев насилия, из которых свыше 45% было связано с насилием в близких отношениях. В среднем от психического, физического, экономического, сексуального и кибернасилия ежедневно страдает примерно девять человек.

Жертвам насилия зачастую трудно искать помощи, отчего окружающие люди оказываются теми, кто может помочь им разорвать этот замкнутый круг. Вмешательство других может спасти чью-то жизнь, поэтому крайне важно, чтобы каждый из нас проявлял внимательность и был готов предложить помощь!

Насилие в близких отношениях – это скрытая проблема, которая часто остается за закрытыми дверями. Как распознать, является ли ваш друг или знакомый жертвой?

Многоликое насилие

У Лаури* есть любовница. Поскольку поведение мужчины в последнее время изменилось, Лаура подозревает, что он завел отношения на стороне. Лаури отрицает это. Он оправдывает себя, стараясь создать впечатление, что женщина «сошла с ума» и это ее выдумки. Этот может быть примером **психологического насилия**. Отношения Лауры и Лаури достигли этапа, когда эскалирует малейшая ссора и на теле женщины появляются синяки и царапины. Они причиняют ей боль и Лаура опасается за свою жизнь. Это пример **насилия физического**, такой вид насилия бросается в глаза быстрее всего. Чаще всего ему предшествует психологическое насилие.

Маргус умело перераспределил на Мари свои различные материальные обязательства, такие как жилищный кредит, лизинг на машину, коммунальные расходы и так далее. Поскольку способность справляться Мари зависит теперь напрямую от доходов Маргуса, ей стало легко манипулировать. Это пример **экономического насилия**.

Кати и Каур разошлись, но до этого девушка без ведома молодого человека установила на его телефон программу, с помощью которой получает информацию, с кем и когда тот общается. Девушка публикует в социальных сетях личные фотографии и видео Каура, угрожает его друзьям и знакомым в мессенджерах и сообщениях. Такое может быть примером **кибернасилия**.

Артур и Алина общаются уже некоторое время. Молодой человек приглашает девушку к себе на вечеринку, предлагает ей спиртные напитки. Алина просыпается утром голой в кровати друга и внезапно понимает, что произошло что-то, чего она не помнит. В случае **сексуального насилия** одна сторона совершает в отношении жертвы сексуальное злоупотребление против ее желания.

Жертву насилия в близких отношениях характеризуют постоянное чувство страха и бдительность. Она может бояться, что насилие станет еще более серьезным или, например, ее

лишат детей. Кроме страха, обращение за помощью отягощает чувство стыда. Человек может ошибочно считать, что ему не поверят, обвинят в провокации насилия, не смогут помочь. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы окружающие люди поддержали человека и незамедлительно сообщили о подозрении на насилие.

Замечайте признаки опасности

Признаков, указывающих на насилие, очень много. Первое из них – изменение поведения. Если ранее социально активный друг начинает избегать выходить на улицу, меняет свое поведение в присутствии партнера, не говорит о своей личной жизни и замкнулся в себе, то это может быть признаком насильственных отношений. Резкие изменения в поведении ребенка могут указывать на то, что дома у него не все в порядке.

На физическое насилие могут указывать кровоподтеки, телесные повреждения, из-за которых человек часто может отсутствовать на работе и в школе. Несмотря на то, что психическое насилие не оставляет физических следов, ему часто сопутствуют сильный стресс, тревожность, ухудшение здоровья. Постоянное плохое самочувствие, невозможность сконцентрироваться, сверхсильные реакции на ошибки могут указывать на то, что что-то не так. Поиск вариантов прощения и оправдания дурного поведения близкого человека может также указывать на то, что все не так хорошо. Часто это происходит между родителями, которые пытаются скрыть или как-то сгладить свое насильственное и очерняющее поведение перед своими детьми. Недостаточная осведомленность пожилых людей о признаках насилия и зависимость их от насильника могут повысить риск того, что их будут использовать в финансовом смысле или проявят в их отношении халатность. На то, что с пожилыми людьми обращаются халатно, указывает их грязная одежда, неопрятные волосы, исхудание, неисправность вспомогательных средств.

Внезапные задолженности, отключение от коммунальных услуг, например, от воды и электричества, поиск более недорогого жилья, когда ранее у человека была собственная недвижимость, могут указывать на ситуацию экономического насилия.

Имейте смелость протянуть руку помощи

Если вы замечаете изменения в поведении своих друзей и близких, имейте смелость деликатно обратить на это внимание. Выясните, как у этого человека идут дела, что происходит в его жизни. Если вы не знаете, как вмешаться, спросите совета у специалиста по **круглосуточному кризисному телефону помощи жертвам Департамента социального страхования 116 006**.

Шум от соседей может также указывать на насилие. Если вы подозреваете что-то нехорошее, то с большой вероятностью это так и есть. Выражение своей обеспокоенности всегда обоснованно, оно не вредит другим, но при этом может спасти чью-то жизнь. Если вы слышите вопли от соседей, звуки, указывающие на применение насилия, крики о помощи, немедленно сообщите об этом **по номеру 112**. По этому номеру можно звонить и когда вы становитесь очевидцем уличной драки или чего-то другого, что требует вмешательства полиции.

Если вы узнаете, что кто-то из знакомых или близких стал жертвой сексуального насилия, помните, что если это произошло только что, то крайне важно, чтобы пострадавший при

первой возможности попал в **кризисный центр помощи жертвам сексуального насилия**. В эти центры можно обращаться, когда с момента происшествия прошло до семи суток. Эти центры работают в четырех регионах Эстонии, их контактные данные находятся тут:

www.palunabi.ee/ru/seksualnoe-nasilie.

Жертвы насилия против женщин могут при необходимости обратиться в **опорные центры** вместе с детьми. Они находятся в каждом уезде и работают круглосуточно. На прием можно прийти анонимно. Информация о них находится здесь: www.palunabi.ee/ru/zhenskie-opornye-centry.

Не забывайте о собственной безопасности

Важно замечать проявление насилия, но до собственного вмешательства нужно подумать о собственной безопасности. Поэтому мы советуем в критических ситуациях позвонить в полицию и по возможности покинуть небезопасное место. Если преступление можно предотвратить, не причинив себе вреда, попробуйте воспрепятствовать преступнику. Часто хватает того, что достаточно громкого возгласа, чтобы вас заметили.

** Используемые в статье имена вымышлены.*

Инфоблок

Помните, что никто из нас не защищен от насилия, но важно знать, что из этой ситуации всегда есть выход. Поскольку пострадавшим самостоятельно часто трудно искать помощи, важной ролью близких и знакомых является заметить проблему и предложить помощь. Наиболее существенным тут становится собраться с силами и сделать первый шаг в сторону выхода из насильственных отношений.

Спросите совета по кризисному телефону помощи жертвам Департамента социального страхования **116 006** (при звонке с из-за рубежа +372 614 7393). Обращайтесь в женские опорные центры или звоните в полицию по телефону **112**.

Не оставайтесь безучастными по отношению к себе и другим. Насильственные отношения необходимо завершать.

Дополнительные возможности:

- **116 111** – круглосуточный телефон помощи детям Департамента социального страхования
- **660 6077** – линия поддержки отказа от насилия Департамента социального страхования
- **116 123** – телефон эмоциональной поддержки и душепопечительства Департамента социального страхования, (эмоциональную поддержку можно получить с 10 до 24 часов, консультацию душепопечителя с 16 до 24 часов)
- **www.palunabi.ee** – портал помощи жертвам Департамента социального страхования. Есть возможность также онлайн-консультации
- **www.lasteabi.ee** – портал помощи детям Департамента социального страхования. Есть возможность получить помощь также в чате

- **Женские опорные центры** – www.sotsiaalkindlustusamet.ee/ru/pomosch-zhertvam/pomosch-zhertvam/zhenskie-opornye-centry
- **Помощь жертвам сексуального насилия** – www.sotsiaalkindlustusamet.ee/ru/pomosch-zhertvam/pomosch-zhertvam/zhertve-seksualnogo-nasiliya
- **Онлайн-консультации по душевному здоровью** – бесплатная услуга Департамента социального страхования для людей, которые испытывают трудности в повседневной жизни, не могут справиться с ситуацией. Бронируйте время тут: www.palunabi.ee/ru/dushevnoe-zdorove