

# Быть рядом

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



**bff:**

Bundesverband  
Frauenberatungsstellen  
und Frauennotrufe  
Frauen gegen Gewalt e. V.

FOR WOMEN – AGAINST VIOLENCE

***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 серьёзные, 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 рассеянной, 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.**



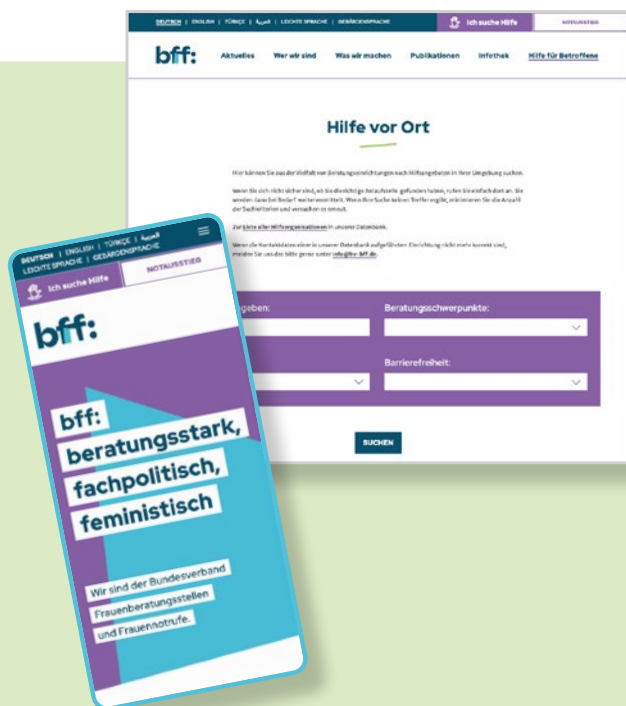
# Здесь Вы найдете поддержку

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)**





# 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 охрannого 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:**

Bundesverband  
Frauenberatungsstellen  
und Frauennotrufe  
Frauen gegen Gewalt e. V.



**Bundesverband  
Frauenberatungsstellen und  
Frauennotrufe**

Women against Violence e.V.

Phone: +49 (0)30 322 99 500

Fax: +49 (0)30 322 99 501

E-Mail: [info@bv-bff.de](mailto:info@bv-bff.de)

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



Funded by:



Federal Ministry  
for Education, Family Affairs, Senior Citizens,  
Women and Youth