

# 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 женщину, которая подверглась сексуальному насилию? Вы хотите помочь близкому человеку, но не уверены в том, что можете сделать на самом деле?***

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

## **Знаете ли Вы,**

**...что 60% всех женщин сталкивались с той или иной формой сексуальных домогательств?**

**...что каждая 7-я женщина подвергается серьёзному сексуальному насилию в своей жизни?**

Сексуальное насилие - это акт насилия. Воля другого человека навязывается пострадавшей женщине силой - и это в чрезвычайно чувствительной области её сексуального самоопределения.

Сексуальные акты насилия особенно часто происходят там, где женщины чувствуют себя в наибольшей безопасности: в семье, в партнёрских отношениях и в кругу друзей. Сексуальное насилие может коснуться любой женщины, независимо от уровня её образования, социального статуса или возраста.

### **Сексуальное насилие имеет множество проявлений:**

- **изнасилование и сексуальное принуждение;**
- **сексуальные домогательства в повседневной жизни, на работе или в терапии;**
- **сексуальное насилие в детстве.**

В случае подозрения на сексуальное насилие над детьми, пожалуйста, обратитесь в специализированный центр по борьбе с сексуальным насилием над детьми. Каждый специализированный центр для женщин, пострадавших от насилия, расположенный в Вашем районе (его можно найти на сайте: [www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)), может дать Вам адрес подходящего центра.

### **Реакция на сексуальное насилие**

Сексуальное насилие связано со многими социальными предрассудками. Поэтому женщины часто не решаются рассказать о преступлении или боятся, что им никто не поверит. Пострадавшие часто испытывают сильное чувство стыда, винят себя (по крайней мере частично) в содеянном или считают, что должны были больше сопротивляться. Учитывая эти предубеждения, важно подходить к пострадавшей женщине открыто и непредвзято, слушать её и верить тому, что она говорит, без осуждения.

# Последствия сексуального насилия для пострадавшей женщины

Акт сексуального насилия означает тотальное надругательство над личностью. Это может вызвать **очень разные реакции** у пострадавших.

**Возможными реакциями могут быть:**

- › некоторые женщины говорят об акте сразу после него, но не хотят говорить о нём снова спустя некоторое время;
- › другие проявляют сильные эмоциональные реакции: гнев, желание возмездия;
- › другие чувствуют себя бессильными, беззащитными и испытывают страх;
- › некоторые женщины долгое время не говорят об этом или защищают себя, отрицая случившееся;
- › некоторые женщины временно уходят из своего социального окружения;
- › другие боятся одиночества или не выносят определённых ситуаций, в которых они остаются одни.

На основании реакций невозможно сделать выводы о том, какое значение пережитое насилие имеет для пострадавшего человека. Даже женщины, которые изначально выглядят очень уравновешенными и эмоционально стабильными, могут столкнуться с серьёзными последствиями в долгосрочной перспективе. Таким же образом, женщины, которые вначале проявляют сильные эмоциональные реакции, могут найти более стабильный способ справиться со своей ситуацией через несколько недель после этого.

Важно знать, что сексуальный акт насилия может сопровождаться дальнейшими последствиями, которые ещё больше усложняют процесс и могут оказать огромное влияние на повседневную жизнь пострадавшей женщины и её социальные отношения. Этими последствиями могут быть:

- › горе;
- › симптомы тревоги и паники;
- › симптомы посттравматического стресса;
- › депрессивные настроения;
- › аддиктивное поведение;
- › психосоматические заболевания;
- › проблемы с самооценкой;
- › проблемы в межличностных отношениях;
- › финансовые ограничения (например, из-за невозможности работать);
- › беременность;
- › физические травмы или инфекционные заболевания.



последствия

# Что Вы можете сделать?

Поскольку не существует **типичной** реакции после пережитого сексуального насилия, нет и единственно правильного способа обращения с пострадавшим человеком. Важно, чтобы женщина чувствовала себя принятой и поддержанной окружающими её людьми.

Сексуальный акт насилия сильно нарушает самоопределение женщины. Поэтому впоследствии контроль над своей жизнью особенно важен для неё. С этим следует согласиться. Реакции из лучших побуждений (например, обращение в полицию или противостояние преступнику) не всегда отвечают интересам женщины. Поэтому ничего не должно решаться без её согласия.

## Срочная помощь

- **Сразу же после преступления важно дать женщине знать, что теперь она в безопасности.**
- **Будьте внимательны к тому, насколько близость полезна для женщины. Если Вы не уверены, спросите её, что ей может быть полезно, какая поддержка ей нужна конкретно. У неё может возникнуть потребность в близости или наоборот в уединении. Не принимайте это на свой счет.**
- **Важно верить пострадавшей женщине: не сомневайтесь и не осуждайте её. Избегайте задавать вопросы «почему», поскольку они могут легко привести к возникновению или усилению чувства вины.**
- **В любом случае, Вы должны действовать в соответствии с потребностями женщины.**

## В долгосрочной перспективе

- **Дайте женщине понять, что она может говорить с Вами о случившемся. Речь идет не о подробном описании преступления, а о том, что чувствует женщина, что её беспокоит и пугает. Прежде всего, спросите себя, сможете ли выдержать описания.**
- **Важно: уважайте также решение женщины не говорить.**
- **Сопровождайте женщину, если она желает, в полицию, к врачу, адвокату или в специализированный консультационный центр.**
- **Будьте терпеливы и не оказывайте на женщину давления. Осмысление травматического опыта может занять очень много времени.**

Если женщины чувствуют себя спокойно и безопасно в своей среде, они с большей вероятностью смогут говорить о том, что они пережили, и таким образом обрабатывать пережитое в долгосрочной перспективе.

# Позаботьтесь о себе!

- Люди, узнавшие о таком акте насилия, свидетели часто также испытывают шок. Они могут быть сильно подавлены ситуацией.
- Возможно, Вы не знаете, как себя вести по отношению к пострадавшей женщине, чувствуете себя беспомощно, злитесь или грустите. Ни в коем случае не следует чрезмерно демонстрировать пострадавшей женщине свои собственные чувства.
- Ваша способность оказывать помощь тоже имеет свои пределы. Уважайте их. Обращайтесь за помощью.



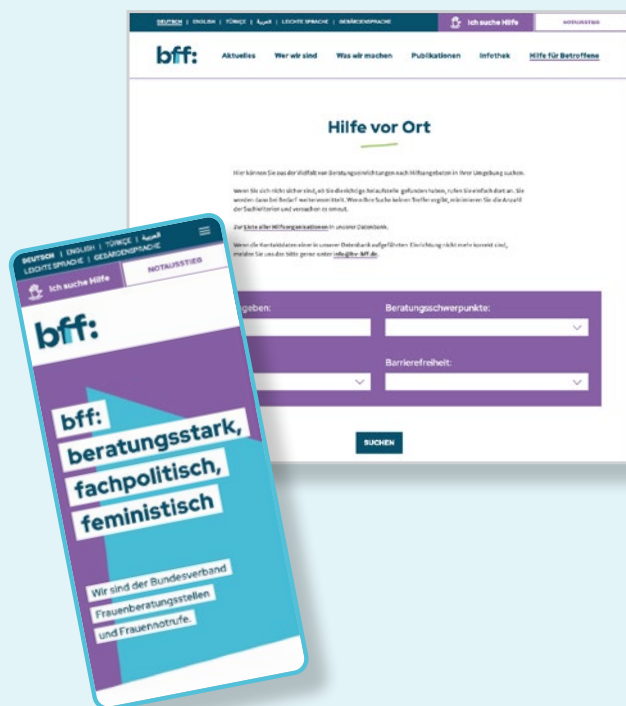
# Здесь Вы найдете поддержку

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



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.

# Юридическая информация



**ВАЖНО: Решение о подаче заявления в полицию по факту сексуального насилия должно приниматься исключительно самой женщиной.**

Изнасилование и сексуальное принуждение являются **уголовными преступлениями, подлежащими уголовному преследованию**. Это означает, что **как только полиция или прокуратура узнают о правонарушении, они обязаны провести расследование**. Это также означает, что жалоба по уголовному делу не может быть отозвана. **Вопреки распространенному мнению, никто не обязан сообщать об изнасиловании в полицию.**

Профессиональная консультация может помочь найти индивидуальное решение и оценить сексуальное нападение с точки зрения уголовного права. Во время консультации можно также обсудить вопросы, касающиеся хода уголовного процесса или сроков давности.

Специализированные консультационные центры для женщин предлагают бесплатные консультации, информируют о возможных дальнейших шагах и могут направить к специализированным адвокатам. Многие специализированные консультационные центры также предлагают сопровождение к врачам, адвокатам и полиции. Сотрудники консультационных центров могут сопровождать Вас при даче показаний в суде и проинформировать о возможностях обеспечения доказательств. **Они обязаны хранить профессиональную тайну.**



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