



Справочник против насилия

Любой человек может стать жертвой насилия в семье, независимо от возраста, происхождения и социального статуса.

Когда вы переживаете насильственные отношения, всегда очень сложно кому-то об этом рассказать*: вы боитесь, что вам не поверят, вас осудят, и зачастую вам нужно доказывать, что вы говорите правду.

Признание того, что наши отношения насильственны, является первым шагом к выходу из них. Говорить о том, что вы испытываете, даже если запутались — это способ поделиться мыслями и беспокойствами, найти поддержку.

Мужское насилие в отношении женщин носит систематический характер.

Патриархальное насилие повсеместно — оно не сводится к отдельным случаям, не объясняется географическими или культурными факторами.

если подруга доверилась вам... проявите женскую солидарность!

примите её, выслушайте её, не прерывайте её рассказ, не судите её, старайтесь не выражать ваши мысли в слишком строгой манере — вы можете напугать её. возможно, ей не удастся рассказать вам всё за один раз. создайте безопасное пространство поддержки, не допускайте, чтобы между вашими разговорами проходило слишком много времени. если вы понимаете, что она может быть в опасности, порекомендуйте помощь экспертов ближайшего центра по борьбе с насилием. не оставляйте её одну, сопроводите её.

внимание: если есть дети!

Как правило, совершающий насилие использует их как инструмент шантажа для поддержания контроля над своим партнером. Не чувствуйте себя / не дайте ей почувствовать себя «плохой матерью» Помните / напомните ей, что жестокий родитель не может гарантировать благополучие детей. Даже если он никогда не причинял им прямого вреда, сам факт, что они становятся свидетелями эпизодов насилия, влияет на их жизнь. Прерывание насильственных отношений — это не лишение ребёнка присутствия другого родителя, а удаление его из атмосферы тревоги и страха. **Важно!** Брать на себя ответственность за поддержку женщины, находящейся в ситуации насилия, может быть эмоционально сложно, особенно если речь идет о близкой подруге — вы можете испытывать сильное чувство разочарования и бессилия. Не вините себя за это — лучше постарайтесь понять, насколько вы хотите / можете быть вовлечены. Расскажите ей о том, как важно окружить себя людьми, которым она доверяет.

Полезные контакты для анонимных звонков:

1522 Национальный номер по борьбе с насилием и преследованием

Центр по борьбе с насилием "Никогда более Одна (Mai più sola)" - ассоциация Виктория

Горячая линия 24 часа в сутки 334.3793.354

associazionevittoria@gmail.com; Piazza Don Ricchetti 1, Sarzana

Центр антинасилия Ирине (Irene)

Горячая линия 24 часа в сутки 800.144.388

stopviolenza@comune.sp.it; Via Migliari 21, La Spezia

Non una di meno (Ни одной меньше) La Spezia

📞 @nudmlaspezia; nudmlaspezia@gmail.com; 353.40.77.275

Если вам нужны поддержка, утешение или совет, мы поможем!

как распознать насильственные отношения

Любовная бомбардировка Постоянное и настойчивое внимание, чрезмерная защита и изоляция, стремление держать вас подальше от ваших друзей и близких, уверения, что вам нужен только он.

Контроль активности Он ревнив, проверяет, где вы находитесь и чем занимаетесь, запрещает вам встречаться с другими людьми. Он обязывает вас отключить социальные сети, проверяет ваши сообщения и звонки. Он обязывает предоставлять ему ваши личные пароли. Он заставляет закрыть банковский счет и оставить работу. Он контролирует ваши деньги и расходы.

Gaslighting Этот термин означает манипулятивное поведение, цель которого — заставить вас сомневаться в самой себе и в собственных суждениях, пока вы не почувствуете себя запутавшейся и неправильной, заслуживающей плохого обращения и наказания.

Обесценивание Вы чувствуете себя его собственностью или сексуальным объектом. Он говорит, что вы слишком худая или слишком толстая, отпускает другие комментарии относительно вашего тела, вашей одежды и макияжа. Он принижает ваши цели (учеба, работа и т. д.). Он игнорирует вас и поносит ваши суждения. Он оскорбляет вас, говорит, что вы ничего не понимаете, что вы ничего не умеете делать.

Шантаж Он угрожает оставить вас, если вы куда-то пойдёте с подругами. Он угрожает покончить жизнь самоубийством, если вы уйдёте от него. Он использует детей или ваших близких в качестве инструмента шантажа

Наказания и жестокое обращение

Вы чувствуете себя обязанной заниматься сексом, и он никогда не спрашивает вас, хотите ли вы этого. Вы чувствуете, что боитесь мужа/партнера. Вы избегаете что-то делать или говорить, потому что боитесь, что это может разозлить его. Он постоянно унижает и критикует вас. Он жесток в манерах, словах и жестах.

Осторожно! Сохраните приведённые ниже номера под вымышленными именами. Не забывайте удалять сообщения или звонки из журнала, если ваш партнер может иметь доступ к вашему телефону.

Вы можете позвонить по пути на работу или с работы, во время рабочего перерыва, когда выходите из дома за покупками или чтобы выбросить мусор.

Вы можете сохранить этот PDF-файл на мобильном телефоне или на другом устройстве. Он сохранится под названием «XXXX», чтобы его было сложнее заметить. Если вы боитесь сохранять файл на своём устройстве, вы можете сканировать QR-код с наклеек, расклеенных по городу!

СЕСТРА, ТЫ НЕ ОДИНОКА, И МЫ ВЕРИМ ТЕБЕ!