

ТИША НЕ ЗАХИЩАЄ

Посібник про домашнє та гендерно зумовлене насильство



Тиша не захищає

Мовчання –
найкращий друг
наси́льства.

ЗМІСТ

01	Вступ	3
02	Що таке гендерно зумовлене та домашнє насильство	4-5
03	Види насильства	6-9
04	Чим відрізняється конфлікт від насильства	10-11
05	Як розпізнати ознаки насильства у дітей	12-17
06	Як розпізнати ознаки насильства у дорослих	18-21
07	Фактори ризику: коли сім'я особливо вразлива до насильства	22-25
08	Правовий захист від насильства: що варто знати	26-28
09	Алгоритм дій людини, постраждалої від насильства	29
10	Корисні поради: як себе захистити й не залишитись наодинці	30-35

Вступ

Домашнє та гендерно зумовлене насильство –
це не особиста справа, а порушення прав людини.

І ця проблема є ближчою, ніж здається.

Вона стосується багатьох, незалежно від віку, статі чи соціального статусу. Ідеться не лише про побої. Насильство може проявлятися як постійний контроль, приниження, обмеження свободи, економічна залежність чи сексуальний примус. Спільна риса таких дій – умисність, перевага сили, шкода для постраждалої людини.

Багато хто досі мовчить через страх, сором або через стереотипи, мовляв, «так заведено» чи «це сімейна справа».

Але мовчання лише поглиблює проблему. Домашнє та гендерно зумовлене насильство не можна виправдати, і держава чітко говорить про це: насильство в сім'ї – це злочин.

Цей посібник створений, щоб допомогти розпізнати різні форми насильства, дізнатися, куди звертатися по допомогу, і зробити перший крок до захисту та безпеки.

02

Що таке гендерно зумовлене та домашнє насильство?

Гендерно зумовлене насильство (ГЗН)

Це коли людину ображають, принижують, б'ють чи обмежують через те, що вона – жінка, чоловік або має іншу гендерну ідентичність.

Наприклад, коли жінку не пускають працювати «бо вона жінка», або коли хлопцю забороняють проявляти емоції, бо «ти ж не дівчина».

Таке насильство може статися будь-де – вдома, на роботі, на вулиці.

Воно не залежить від віку, освіти, зарплати чи місця проживання.

Найчастіше постраждалими є жінки, але зазнати його може будь-хто.

Домашнє насильство

Це коли одна людина в родині або в стосунках зловживає силою чи владою над іншою. Це може бути:

1. Фізичне насильство

удари, штовхання, побиття

2. Психологічне насильство

образи, погрози, приниження, контроль

3. Сексуальне насильство

коли змушують до небажаних сексуальних дій

4. Економічне насильство

коли забороняють користуватися грошима,
змушують просити дозволу на кожну покупку

Таке насильство часто відбувається між партнерами, батьками й дітьми, або іншими людьми, які живуть разом.

Це – не дрібниця і не «сімейна справа».

Це проблема, яка шкодить здоров'ю, викликає страх, тривогу і може мати тяжкі наслідки для життя постраждалої людини.

03

Види насильства

Психологічне. Економічне.

Фізичне. Сексуальне насильство

Психологічне насильство

Воно не залишає синців на тілі, проте сильно ранить всередині. Це те насильство, коли людину постійно принижують, лякають або змушують почуватися нікчемною. Приклади:

1. Погрози

«Я тебе покину», «розкажу всім», «зроблю тобі боляче»

2. Образи й приниження

вас називають дурною, некрасивою, нічого не вартою

3. Маніпуляції

вас змушують почуватися винною, навіть якщо вона нічого не зробила

4. Ізоляція

вам забороняють бачитися з друзями, родичами, змушують сидіти вдома

5. Постійний контроль

коли перевіряють, з ким і куди ви ходите, що вдягаєте, що їсте

Таке ставлення поступово руйнує впевненість у собі. І хоча його не видно назовні, воно може завдати глибокої психологічної травми.

Економічне насильство

Вид насильства, коли одна людина повністю контролює гроші й не дає іншій нормально жити. Приклади:

1. Не дає грошей на їжу, ліки, одяг

2. Змушує звітувати за кожну копійку

3. Забороняє працювати або вчитися

4. Оформлює кредити на іншу людину без дозволу

5. Все майно записує тільки на себе, навіть якщо купували разом

Через це людина може почуватися безпорадною, приниженою і повністю залежною.

Фізичне насильство

Це насильство відбувається тоді, коли людину б'ють або навмисно завдають їй болю. Приклади:

1. Штовхають, б'ють, копають
2. Б'ють кулаками або предметами
3. Душать або тягнуть за волосся
4. Ллють гарячу воду, кидають речі
5. Замикають у кімнаті, не дають їсти або пити
6. Не дають звернутися до лікаря, навіть коли боляче
7. Будять уночі, не дають нормально спати

Таке насильство може статися між партнерами, батьками й дітьми, або між людьми, які живуть разом.

Сексуальне насильство

Це коли людину змушують до сексу або інших дій без її згоди. Приклади:

1. Примушують до сексу силою, шантажем або тиском
2. Ігнорують «ні», змушують, коли людина не хоче
3. Тиснуть емоційно або принижують, щоб погодилась
4. Змушують до сексу, коли вона спить, хвора або п'яна
5. Ігнорують бажання використовувати захист
6. Показують порнографію, навіть якщо людина цього не хоче

Сексуальне насильство може статися і в шлюбі, і у стосунках, і навіть серед знайомих.

Це не лише про тілесні травми, а й про постійний страх і напругу.
Пам'ятай! Завжди важлива згода.

Пам'ятай

Жоден із цих видів
насильства не є нормою.

Це – порушення прав
людини. І кожен має
право жити без страху,
примусу й приниження.

04

Чим відрізняється конфлікт від насильства

Конфлікт

Це коли двоє людей мають різні погляди або бажання.

1. Обидва можуть говорити, сперечатися, шукати компроміс.
2. Ніхто не принижує, не кричить, не залякує.
3. Люди намагаються домовитись:
«Я хочу залишитись вдома, а ти – піти в гості. Вирішімо разом»

Це нормально. Усі люди іноді мають конфлікти.

Насильство

Це зовсім інше.

1. Це коли одна людина тисне на іншу.
кричить, лякає, б'є або змушує щось робити
2. Тут немає рівності.
одна – контролює, інша – боїться
3. Це не сварка, а дія, що принижує, шкодить або викликає страх.
Наприклад: «Ти підеш зі мною, бо я так сказав. Інакше пошкодуєш»

Насильство – це не спосіб вирішити конфлікт.
Це порушення меж і прав іншої людини.

05

Як розпізнати ознаки насильства у дітей

Види насильства. До чого може призвести насильство над дитиною. Що робити, якщо ти підозрюєш, що дитина страждає від насильства

Іноді діти не можуть прямо сказати, що з ними трапилось. Але тіло, поведінка й настрій можуть подавати тривожні сигнали. Ось на що варто звернути увагу:

Фізичне насильство

1. Синці, подрипини чи опіки, які дитина не може чітко пояснити.
2. Боїться дорослих або конкретної людини.
3. Уникає роздягатися перед іншими (наприклад, на фізкультурі).
4. Часто каже, що «сама впала» або «це моя вина», коли має травми.

Сексуальне насильство

1. Боїться дотиків, особливо з боку дорослих.
2. Говорить або поводить себе непринятно для свого віку (використовує сексуальні слова, жести).
3. Має біль, травми або інфекції в інтимних зонах.
4. Страждає від нічних жахів, має проблеми зі сном чи апетитом.

Психологічне насильство

1. Дуже тиха, замкнута або, навпаки, агресивна.
2. Часто каже, що вона «погана» або що її «ніхто не любить».
3. Постійно просить вибачення, боїться зробити щось не так.
4. Поведінка змінюється без причини – перестає гратися, говорити, бути активною.

Економічне насильство / нехтування

1. Постійно голодна, має брудний, зношений одяг.
2. Відсутній догляд: поганий стан зубів, шкіри, дитину не лікують, коли вона хворіє.

Дитина не має пояснювати чи виправдовувати травми або страх.
Якщо бачиш тривожні ознаки – важливо не ігнорувати, а діяти.
Безпечне дитинство – це відповідальність дорослих.

Пам'ятай

Дитина ніколи не винна.
Вона має право на любов,
захист і життя без страху.

І ми, дорослі, маємо
зробити все, аби це право
було реальністю,
для кожної дитини.

До чого може призвести насильство над дитиною

Насильство не минає безслідно. Воно може залишити глибокі рани – не тільки на тілі, а й у свідомості. Ось що часто відчуває або переживає дитина, яка зіштовхнулась із насильством.

1. Постійний страх, тривожність, замкнутість.
2. Проблеми в школі – важко вчитися, зосереджуватись, спілкуватися.
3. Сором або відчуття провини, навіть якщо вона нічого поганого не зробила.
4. Труднощі з довірою до людей, замкнутість у собі.
5. Депресивні настрої, сум, навіть думки про самогубство.
6. У дорослому житті – складні стосунки, повторення кола насильства (або як постраждалих, або як той, хто сам починає ображати інших).

Що робити, якщо ти підозрюєш, що дитина страждає від насильства

Найгірше – мовчати або думати: «це не моя справа».

Насильство не зникає саме. І дитина сама не завжди може попросити про допомогу. Але ти можеш зробити важливий крок.

1. Не мовчи

Навіть якщо не впевнений, краще перевірити, ніж проігнорувати.

Якщо є хоч найменша підозра, важливо діяти.

2. Поговори з дитиною

Говори спокійно, без тиску й поспіху.

Спробуй м'яко запитати: «Як ти?», «Тебе хтось образив?».

Поважай її емоції, навіть якщо вона мовчить.

Не змушуй розповідати силоміць.

Скажи прості слова підтримки: «Ти не винна/винен» і

«Я поруч, я допоможу».

3. Не звинувачуй дитину

Якщо її історія здається дивною або заплутаною – це нормально.

Діти можуть боятися, соромитися або не знати,
як сказати про складне.

Найголовніше – вірити дитині й не ставити її під сумнів.

4. Зафіксуй, що помічаєш

Запиши або запам'ятай..

які були сліди (синці, подряпини)

як дитина поводитись (налякана, замкнена, агресивна тощо)

Це може бути важливо, якщо справою займатимуться спеціалісти
чи поліція.

5. Повідом фахівців

Поліція

102

Гаряча лінія для дітей та молоді

0 800 500 225 або 116 111 (з мобільного)

Служба у справах дітей – при місцевій адміністрації

Соціальний педагог чи психолог – у школі або садочку

Якщо боїшся говорити від свого імені – можна повідомити анонімно.

Тебе ніхто не змусить бути свідком, якщо ти цього не хочеш.

6. Підтримуй дитину

Спілкуйся, слухай, просто будь поруч.

Дитина має знати: вона не одна, і є хтось, хто її бачить і готовий допомогти.

Насильство – це не дитяча провина. Кожна дитина має право на любов, захист і спокійне дитинство. І твоя небайдужість – може стати тим, що змінить усе.

06

Як розпізнати ознаки насильства у дорослих

Насильство не завжди видно одразу.
Люди часто мовчать, бо бояться, соромляться
або виправдовують кривдника. Але є ознаки, які можуть
вказувати, що людині потрібна допомога:

Фізичне насильство

1. Синці, подряпини, опіки, переломи.
2. Людина каже: «Я впала», «Сама винна», навіть якщо це не схоже на правду.
3. Лякається дотиків, здригається, якщо хтось різко рухається.
4. Носить закритий одяг у спеку, щоб приховати синці чи рани.

Сексуальне насильство

1. Людина згадує про секс, якого не хотіла, або боїться близькості.
2. Має фізичні травми після інтиму, скаржиться на біль.
3. Боїться торкань, навіть від близьких їй людей чи у безпечній ситуації.

Психологічне насильство

1. Людина стала тихою, нервовою, відлюдькуватою.
2. Постійно просить вибачення, боїться сказати свою думку.
3. Відчуває провину, навіть якщо нічого поганого не зробила.
4. Погано спить, часто плаче, виглядає виснажено.
5. Уникає друзів, рідних, не виходить з дому без дозволу партнера.

Економічне насильство / нехтування

1. Людина не має доступу до грошей, не може купити навіть найнеобхіднішого.
2. Її змушують просити або звітувати за кожну витрачену гривню.
3. Їй забороняють працювати, або забирають всю зарплату.
4. У неї немає документів, їх тримає партнер.

**Людина не винна в тому, що з нею сталося.
Вона має право на повагу, безпеку й підтримку.**

Пам'ятай

Насильство може мати
різні форми, але всі вони –
про контроль, страх
і приниження.

Якими бувають наслідки насильства для дорослої людини

Насильство не завжди залишає сліди на тілі, але майже завжди – на душі. Ось що часто відчуває людина, яка живе в ситуації насильства:

1. Постійно боїться щось не так сказати або зробити.
2. Думає, що нічого не варта, що кращого не заслуговує.
3. Відчуває тривогу, пригніченість, має панічні атаки.
4. Має проблеми зі сном, апетитом, загальним здоров'ям.
5. Втрачає зв'язки з друзями, рідними, лишається без підтримки.
6. Відчуває повну безвихідь, ніби втекти або щось змінити неможливо.
право на безпечне, гідне життя – без образ, тиску, страху чи контролю.

Насильство – це не норма. Навіть якщо воно «тільки іноді» або «без побоїв». Кожна людина має право на життя без страху, контролю й приниження. І це право не потрібно заслужити. Воно вже є.

07

Фактори ризику. Коли сім'я особливо вразлива до насильства

Особисті. Сімейні. Соціальні фактори.

Хто в зоні високого ризику?

Не всі сім'ї, де є труднощі, обов'язково живуть у насильстві. Але є певні ризики, які збільшують шанси, що насильство може виникнути. Їх важливо знати, щоб вчасно помітити проблему й допомогти.

Особисті фактори

1. Хтось із членів сім'ї має залежність від алкоголю або наркотиків.
2. Людина часто агресивна, тривожна або перебуває в депресії.
3. Є досвід насильства в дитинстві, наприклад, вирости в родині, де дітей били.
4. Відсутність навичок як виховувати дітей чи вирішувати конфлікти без криків і сили.

Сімейні фактори

1. Постійні сварки, скандали вдома.
2. Фінансові проблеми, безробіття.
3. Один з батьків сам виховує дитину і не має підтримки.
4. Багатодітна родина, де батьки фізично і морально не встигають.
5. Відчуження між членами сім'ї: ніхто нікого не чує, усім байдуже.

Соціальні фактори

1. Сім'я ні з ким не спілкується, боїться звернутися по допомогу
2. Немає друзів, родичів, які могли б підтримати.
3. Сім'я живе в дуже поганих умовах: антисанітарія, холод, нестача їжі.

Хто в зоні високого ризику?

Це сім'ї, у яких одночасно присутні кілька факторів. Наприклад:

1. Тато п'є, мама не працює, дитина часто голодна й має синці, а вдома постійно сваряться.
2. Молода мама без підтримки, виховує трьох дітей, часто кричить і може вдарити, бо не справляється з навантаженням.

Важливо знати!

Такі сім'ї не потребують осуду. Вони потребують допомоги.

Якщо звернутися до соціальних служб, психолога чи підтримувальної організації – ситуацію можна змінити.

Допомога поруч

І кожна родина
має право на спокій,
підтримку й шанс
жити без насильства.

08

Правовий захист від насильства. Що варто знати

Що таке правовий захист?

Як саме може допомогти закон?

Алгоритм дій людини, постраждалої від насильства

Кожна людина має право жити без страху, принижень і насильства. Закон в Україні захищає тебе, незалежно від того, чи ви у шлюбі, живете разом або маєте спільних дітей.

Правовий захист

Це коли закон стає на твій бік, і гарантує твоє право на безпеку, гідність і допомогу. Це стосується будь-якого насильства: фізичного, психологічного, сексуального чи економічного.

Як саме може допомогти закон?

1. Звернення до поліції

Можна подати заяву про насильство.

Поліція має зафіксувати випадок, приїхати на виклик і затримати кривдника, якщо є загроза.

Ти маєш право на безоплатну правову допомогу (адвокат, консультація).

2. Обмежувальний припис (від суду)

Це документ, який забороняє кривднику:

наближатися до тебе;

писати, дзвонити, шукати зустрічей;

жити разом з тобою.

3. Терміновий припис (від поліції)

якщо ситуація небезпечна, поліція може

зобов'язати кривдника залишити житло на 10 днів (навіть якщо він власник). Це рішення приймається прямо на місці події

4. Відповідальність за насильствок

За скоєне передбачено:

штраф, громадські роботи або арешт;

направлення на спеціальну програму для кривдників навчання, як не чинити насильство (обов'язково).

Допомога існує.

Захист реальний. І ти не один/одна.

Ти не повинен/ повинна
мовчати або терпіти.

Закон діє, навіть якщо
ви живете разом
або ще не розлучені.

Захист доступний
кожному незалежно
від статі, віку, доходу
чи стосунків із кривдником.

Алгоритм дій людини, постраждалої від насильства

1. Вийди з небезпечного місця, якщо це можливо
Своє життя і безпека – пріоритет.
Якщо є куди піти (до знайомих, родичів, у прихисток) – зроби це.
2. Виклич поліцію – 102
Поліція має приїхати на виклик і зафіксувати ситуацію.
3. Зафіксуй тілесні ушкодження у лікаря
Звернись у травмпункт або лікарню.
Лікар зробить офіційний запис про побої.
4. Подай заяву до поліції (у двох примірниках!)
Один примірник залиш собі з відміткою про прийняття.
5. Звернись по допомогу через чат-бот поліції:
@police_helpbot
Це зручно, якщо складно телефонувати або хочеш зробити перший крок онлайн.
6. Подзвони на гарячу лінію підтримки 0 800 307 305
Тут вислухають, підтримають, підкажуть, що робити далі.
Дзвінки безплатні та анонімні.

Корисні поради. Як себе захистити й не залишитись наодинці

Насильство без ударів. Як воно виглядає.

Анкета для жінок / дівчат: «Чи перебуваю я
у ситуації насильства?»

Тест на довіру до партнера

1. Підготуй себе заздалегідь

Май «тривожну валізу» – документи, гроші, телефон, ліки, запасний одяг.

Домовся з близькою людиною про «кодове слово», щоб вона зрозуміла, що ти в небезпеці.

Записуй події – коли, що сталося, що сказав чи зробив кривдник.

Це допоможе, якщо ти звертатимешся по допомогу.

2. Не мовчи

Розкажи комусь, кому довіряєш – подрузі, родичу, сусідці, наставнику.

Ти не винна. Ти не одна. І ти маєш право на повагу, турботу і безпечне життя.

3. Розпізнавай насильство — воно не завжди про побої

Фізичне – удари, штовхання, травми.

Психологічне – крики, образи, погрози, приниження.

Сексуальне – інтим без згоди, тиск, примус.

Економічне – контроль грошей, заборона працювати.

Цифрове – стеження в соцмережах, шантаж особистими фото або інформацією.

Насильство – це не любов. Це про контроль.

4. Будь уважною/уважним до токсичних стосунків

Ознаки, що варто насторожитися:

тебе контролюють або принижують;

змушують просити вибачення за свої почуття;

забороняють бачитися з друзями;

звинувачують у всьому;

використовують твої слабкості проти тебе.

Якщо чуєш: «Це твоя вина», «Ти нікому не потрібна»

«Я знаю, як краще» – це червоні прапорці.

5. Будуй здорові особисті межі

Вчися казати «ні» і не відчувати провини.

Не приймай “любов”, яка ранить.

Не виправдовуй агресора, навіть якщо «він добрий, коли спокійний».

Пам'ятай: твоя безпека важливіша за чужу думку

6. Не ізолюй себе

Спілкуйся з друзями, родичами, наставниками.

Ділись, не залишайся в тиші – саме цього хоче кривдник.

Люди поруч можуть стати твоїм рятівним колом.

7. Продумай план безпеки

Навіть якщо здається, що все добре, будь готова:

Чи знаю я, куди піду в разі небезпеки?

Чи маю запасні документи, гроші, телефони?

Чи є хтось, хто помітить, якщо я зникну чи попрошу про допомогу?

План безпеки як парашут: краще мати, ніж потім шкодувати.

8. Ти не винна / не винен

Насильство – це завжди вибір кривдника.

Любов не принижує. І не контролює.

Ти заслуговуєш на гідні, спокійні, здорові стосунки.



Насильство без ударів. Як воно виглядає

Газлайтинг

Змушують сумніватися у своїй пам'яті чи реальності:

«Цього не було», «Тобі здалося».

Алюзії (пасивна агресія)

Натяки типу:

«Ти така ж, як твоя мати...» замість сказати прямо.

Аб'юз

Будь-яке приниження, контроль, тиск.

Віктімблеймінг

Тебе звинувачують у тому, що ти постраждала:

«Не треба було провокувати».

Сайленсинг

Тебе змушують мовчати –

«Якщо розкажеш – пошкодуєш».

Твоя поінформованість – це сила.

Твоя небайдужість – це захист.

Твій голос – це зміна.

Анкета для жінок і дівчат. «Чи перебуваю я у ситуації насильства?»

Відповідайте «так» або «ні» на кожне твердження.

1. Мій партнер/родич/інша особа контролює, з ким я спілкуюсь або куди я йду.
2. Він/вона принижує мене, ображає, критикує мою зовнішність чи здібності. Відчуває тривогу, пригніченість, має панічні атаки.
3. Я боюся, як він/вона зреагує, якщо я зроблю щось не так. Втрачає зв'язки з друзями, рідними, лишається без підтримки.
4. Мені забороняють працювати, навчатися або бачитися з близькими
5. Мене змушували до сексуальних дій проти моєї волі.
6. Партнер/особа погрожувала мені або дітям (словами, жестами, зброєю)
7. Я відчуваю, що мене тримають у пастці, і я не можу піти.
8. Мені здається, що це — моя провина, коли мене ображають.
9. Я відчуваю постійний страх, тривогу, стрес у стосунках.
10. Мене фізично били, штовхали, кидали в мене предмети.

Якщо ви відповіли «так» на 3 або більше тверджень, зверніться по допомогу. Це можуть бути ознаки гендерно зумовленого насильства.

Тест на довіру до партнера

Відповідайте «так» або «ні» на кожне твердження.

1. Я можу чесно розповісти партнеру про свої почуття, навіть неприємні.
2. Я не боюся, що партнер спеціально використає мої слабкості проти мене.
3. Мій партнер не приховує важливі речі – фінанси, проблеми, листування.
4. Я не відчуваю потреби перевіряти його/її телефон або соціальні мережі.
5. Коли ми сваримося, ми не принижуємо і не ображаємо одне одного.
6. Я знаю, що можу покластися на партнера в складній ситуації.
7. Ми обговорюємо плани на майбутнє відкрито і чесно.
8. Я впевнений/впевнена, що партнер вірний мені.
9. Мій партнер поважає мої кордони й не тисне на мене.
10. Я можу бути собою поруч із партнером, не боячись осуду.

8-10 відповідей «так» – між вами висока довіра. Це міцні стосунки.

5-7 «так» – є певні проблеми з довірою, над якими варто попрацювати менше ніж 5 «так» – у стосунках може бути багато тривоги, контролю чи недовіри. Можливо, варто звернутись до психолога або подумати про безпеку у стосунках.

Для нотаток

Думки, викладені у цьому посібнику, не обов'язково відображають позицію Фонду Східна Європа та Посольства Швейцарії.

Контакти допомоги

Мобільна бригада
соціально-психологічної допомоги
м. Львів, вул. Личаківська, 47
066 928 37 02

Гаряча лінія з протидії насильству
у Львові
0 800 307 305
Безкоштовна правова допомога
0 800 213 103