

ЗАЕДНО ЗА ЖИВОТ БЕЗ НАСИЛИЕ.

Можете ли да помогнете? **Да!**

К 1/3-21



120000867764



Настя Фийолич, Игривост

Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union



31
321
442135

>> Съпругът ми винаги ми се смееше, казвайки „Аз съм над закона!“ Вярно беше. Винаги всичко успяваше да му се размине. Една жена трябва да има много доказателства, за да успее да спре насилника. Ако не разполага с цялата подкрепа, от която се нуждае, ще се разколебае. Слушайте жената, която говори за насилие. Не чакайте, за да ѝ помогнете. Никога не чакайте. Това може да спаси живота ѝ. (Ана, 56г.) <<

Много истории са подобни на тази на Ана. Насилието често бележи живота на хората, които го преживяват, пряко или косвено, а последиците влияят на отношението им спрямо самите себе си, отношенията им с други хора, здравето им, ученето, работата, също както и настоящите им и бъдещи желания и очаквания. Последиците от насилието повлияват и на по-широка социална среда, обществото като цяло.

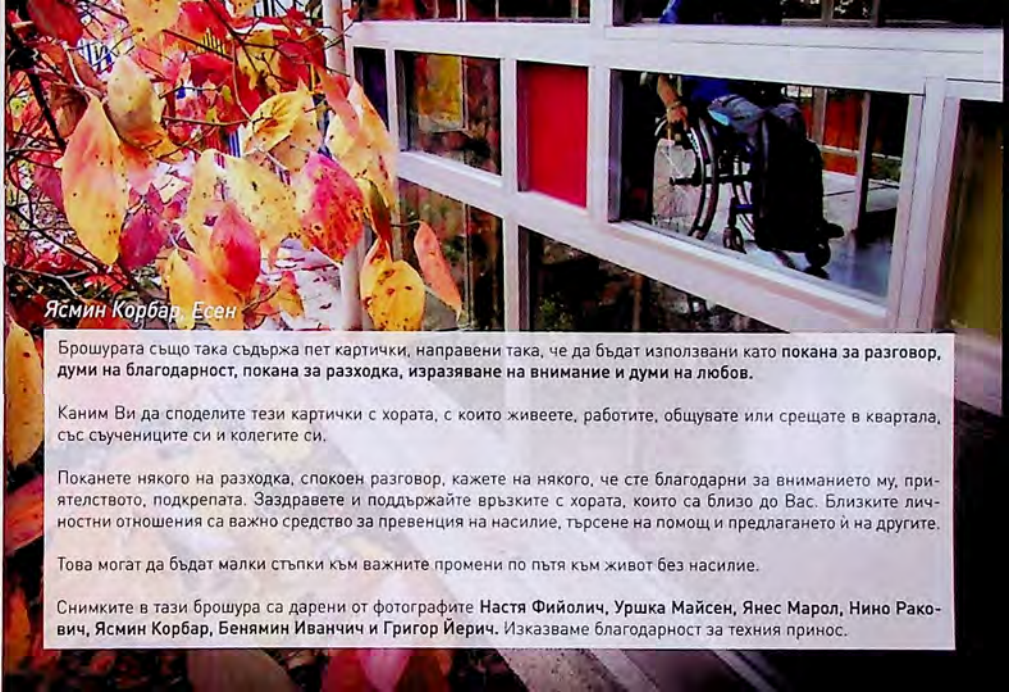
Има много митове, що се отнася до домашното насилие и насилието, основано на пола. Един от тях е убеждението, че насилието е проблем, който касае семейството или връзката, в която се появява. Свързан с това е още един мит: „Нищо не можем да направим, ако забележим, чуем или разберем за насилие. По-добре е да не се месим.“ И двата мита допринасят за продължаването на насилието, което може да зачести, да стане по-интензивно или да застраши живота на жертвата.

С тази брошура бихме искали да направим крачка напред към повишаване на обществената информираност, що се отнася до домашно насилие и насилие, основано на пола и възможните стъпки към живот без насилие.

КАКВИ СА СТЬПКИТЕ, КОИТО ВСЕКИ МОЖЕ ДА ПРЕДПРИЕМЕ КЪМ ЖИВОТ БЕЗ НАСИЛИЕ?

Да заяви твърдо нулевата си толерантност към насилието.
Да се запознае с фактите.
Да не причинява насилие.
Да не игнорира насилието.
Да не поощрява насилието.

Да реагира адекватно, когато се сблъска с насилие.
Да говори открито и да действа против насилието.
Да се запознае с начините, по които може да се помогне на жертвите на насилие.
Да помогне на хората, които преживяват насилие.
Потърсете помощ, ако сте жертва на насилие.



Ясмин Корбар, Есен

Брошурата също така съдържа пет картички, направени така, че да бъдат използвани като покана за разговор, думи на благодарност, покана за разходка, изразяване на внимание и думи на любов.

Каним Ви да спделите тези картички с хората, с които живеете, работите, общувате или срещате в квартала, със съучениците си и колегите си.

Поканете някого на разходка, спокоен разговор, кажете на някого, че сте благодарни за вниманието му, приятелството, подкрепата. Заздравете и поддържайте връзките с хората, които са близо до Вас. Близките личностни отношения са важно средство за превенция на насилие, търсене на помощ и предлагането ѝ на другите.

Това могат да бъдат малки стъпки към важните промени по пътя към живот без насилие.

Снимките в тази брошура са дарени от фотографите Настя Фийолич, Уршка Майсен, Янес Марол, Нино Ракович, Ясмин Корбар, Бенямин Иванчич и Григор Йерич. Изказваме благодарност за техния принос.

СТУДЕНТКА

» Той започна да ме докосва и да ми казва колко съм хубава.
Казах му да спре.
Опитах да го отблъсна.
Той не спря. «

Регионална библиотека
"Любен Каравелов"



120000867764

**» Не казах на никого
какво се случи.
Чувствам се ужасно.
Срам ме е. Ще кажат, че
така или иначе е било по
моя вина. «**

ЖЕРТВИТЕ ЧЕСТО СЕ СТРАХУВАТ, ЧЕ НИКОЙ НЯМА ДА ИМ ПОВЯРВА. ТРУДНО ИМ Е ДА ГОВОРЯТ ЗА ТОВА.

Домашно насилие е всеки акт на физическо, сексуално, психическо, емоционално или икономическо насилие, както и опитът за такова насилие, принудителното ограничаване на личния живот, личната свобода и личните права, извършени спрямо лица, които се намират в родствена връзка, които са или са били в семейна връзка или във фактическо съпружеско съжителство. (ЗЗДН, 2009г.)

Сексуалното насилие не се отнася за удовлетворението сексуалните нужди на извършителя. Извършителят използва сексуалното насилие, за да наложи сила над жертвата и да я унижи.

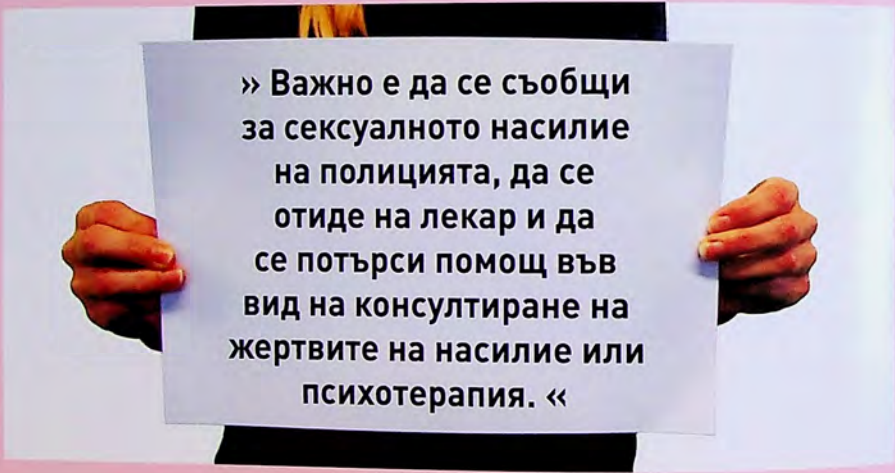
Често изглежда, че е особено трудно за жертвата да говори за преживяното сексуално насилие.

Важно е да се знае, че без съгласие, всяко сексуално отношение е изнасилване, дори да е извършено от съпруга или партньора.

ФОРМИ НА ПОМОЩ В СЛУЧАЙ НА СЕКСУАЛНО НАСИЛИЕ:

- Осигуряване на безопасност: защита от последващо насилие, съобщаване за сексуално насилие (на тел. 112), намиране на безопасно място, ако тя е застрашена (кризисен център, шелтър).
- Запазване на физически доказателства (дрехи, коса, телесни течности).
- Разговор с човек, на когото може да се разчита и може да осигури достъп/придружаване до съответните институции
- Съобщаване за насилието на полицията или на институция за социални услуги.
- Спешна гинекологична или цялостна медицинска помощ.
- Включване на жертвата на сексуално насилие в терапевтична програма или в психотерапевтично лечение.

» Казах на най-добрата си приятелка.
Тя ме изслуша и не ме осъди.
Каза ми, че вината не е моя.
Той е отговорен за изнасилването. «

A photograph of a person's hands holding a white rectangular sign against a light blue background. The person's head and shoulders are visible at the top, wearing a black garment. The sign contains text in Bulgarian. The hands are positioned on the left and right sides of the sign, holding it steady.

**» Важно е да се съобщи
за сексуалното насилие
на полицията, да се
отиде на лекар и да
се потърси помощ във
вид на консултиране на
жертвите на насилие или
психотерапия. «**

Покана за разговор

A full-page background image showing a sunset. The sun is a bright yellow-orange orb on the right side of the horizon, casting long, dark rays across the sky. The sky is filled with soft, pinkish-purple clouds. In the background, a range of dark, jagged mountains stretches across the horizon. The foreground is a dark, textured field, possibly a meadow or field of wildflowers, with some areas appearing slightly more illuminated by the sunset light.

Григор Йерич
Цветовете на вечерта

Нека поговорим за малко
Да се поразходим?
Отиваме да пием кафе...
Спокойни разговори с приятели
за щастливо сърце и спокойни мисли
Милата дума и усмивката са подарък

Всички имаме право на живот без насилие.
Направи ТВОЯТА стъпка към живот без насилие.

Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union



НАПРАВЕТЕ СТЪПКА КЪМ ЖИВОТ БЕЗ НАСИЛИЕ!

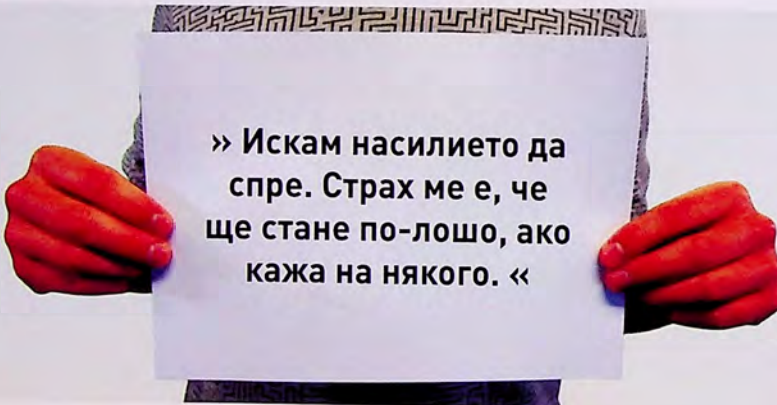
УЧЕНИК В ГИМНАЗИЯТА

» Вкъщи е доста трудно напоследък.

Татко все по-често е пиан.

Когато се прибере, крещи, псува ни и ни удря.

Онзи ден полудя и каза, че ще ни убие всичките. «



» Искам насилието да спре. Страх ме е, че ще стане по-лошо, ако кажа на някого. «

ЖЕРТВИТЕ ИМАТ НУЖДА ОТ НАШАТА ПОМОЩ. СЪОБЩЕТЕ ЗА НАСИЛИЕ, КОГАТО ТЕ САМИТЕ НЕ СА ДОСТАТЪЧНО СИЛНИ. ПОМОЩТА Е ДОСТЪПНА. ГОВОРЕТЕ И СЕ ЗАСТЪПЕТЕ ЗА ЖЕРТВИТЕ НА НАСИЛИЕ.

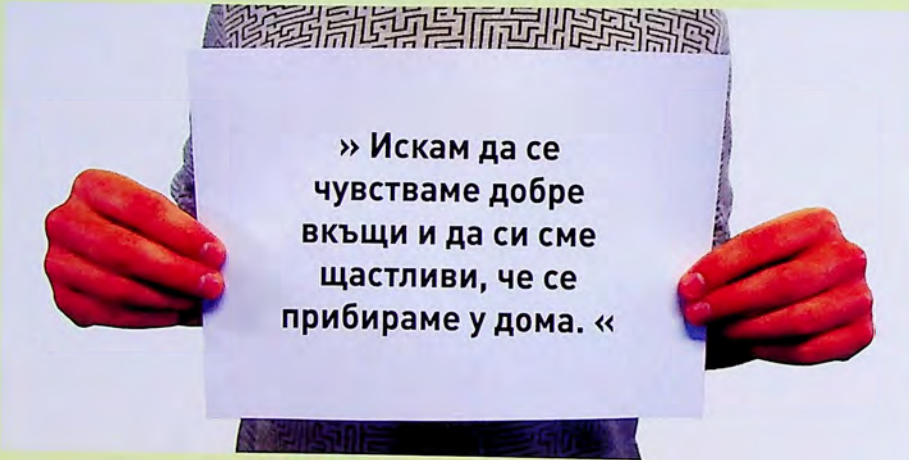
Деца и младежите могат да бъдат преки или косвени жертви на домашно насилие. Преживяното, когато или стават свидетели на насилие, или са жертва на такова, може да има сериозни последици и да им повлияе по различни начини. Домашното насилие често се извършва над деца под формата на дисциплина, или под формата на психическо, физическо и унижително наказание. Независимо от формата на насилие, било то психическо, физическо или сексуално, то често включва тежки действия и сериозни, дори травматични последици.

Често децата искат да защитят родителите си, което е една от основните причини да не желаят да говорят открито за насилието. Особено уязвими са, що се отнася до насилие и затова имат нужда от нашата помощ, за да разпознават насилието, да го спрат и предотвратят. Също така можем да им осигурим помощта и подкрепата, от която се нуждаят.

ФОРМИ НА ПОМОЩ В СЛУЧАЙ НА ДОМАШНО НАСИЛИЕ:

- Осигуряване на безопасност: защита от последващо насилие, съобщаване за сексуално насилие (на тел. 112), намиране на безопасно място, ако тя е застрашена (кризисен център, шелтър).
- Медицинска помощ.
- Съобщаване при подозрение на насилие или разкриване на насилие (полиция, социална институция, лекар, училищен психолог, друг възрастен, на когото може да се вярва).
- Включване на детето, младежа, изпитал насилие в програми за консултиране или психотерапевтично лечение.
- Изграждане на социални умения у извършителите на насилие.

» Казах на психолога в училище за насилието.
Той отдели време да поговори с мен.
Той разбираше и слушаше без да каже нищо.
Почувствах облекчение след разговора. «

A photograph of a person's torso and arms. The person is wearing a grey and white geometric patterned shirt. Their hands are holding a white rectangular sign in front of their chest. The sign contains text in Bulgarian. The person's arms are extended outwards, holding the corners of the sign.

**» Искам да се
чувстваме добре
вкъщи и да си сме
щастливи, че се
прибираме у дома. «**

Думи на любов

Уршка Майсен
Докосване с любов



Всички имаме право на живот без насилие.
Направи ТВОЯТА стъпка към живот без насилие.

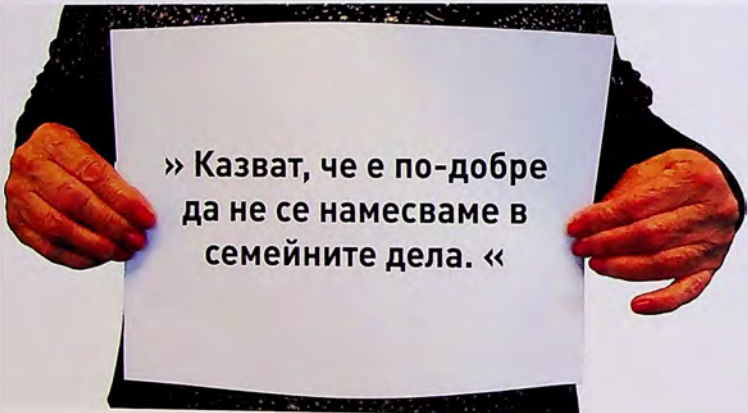
Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union



НАПРАВЕТЕ СТЪПКА КЪМ ЖИВОТ БЕЗ НАСИЛИЕ!

ПЕНСИОНЕР

»Понякога една жена от квартала идва на нашите срещи. Тя е пенсионер като мен. По-затворена е и изглежда тъжна. Чувал съм, че дъщеря ѝ понякога упражнява насилие спрямо нея. Казват, че често крещи на майка си и я псува, както и че ѝ взема парите. Мислил съм си как мога да ѝ помогна. «

A photograph showing a person's hands holding a white rectangular sign. The person is wearing a dark, patterned garment. The hands are positioned on the left and right sides of the sign, with fingers slightly curled. The sign has black text on it.

**» Казват, че е по-добре
да не се намесваме в
семейните дела. «**

ВАЖНО Е ДА ПРЕДОСТАВИМ ВЪЗМОЖНОСТ НА ЖЕРТВАТА ДА РАЗГОВАРЯ С НАС. МЪЛЧАНИЕТО Е НАЙ-ГОЛЕМИЯТ СЪЮЗНИК НА НАСИЛИЕТО. ПОМОЩТА Е ДОСТЪПНА. НИКОГА НЕ Е ПРЕКАЛЕНО КЪСНО ДА СПРЕМ НАСИЛИЕТО.

Човекът, причинил насилие не е изгубил контрол. Това е един от основните митове, що се отнася до насилието. Загубата на контрол е „извинение“, което често се използва от насилниците. Факт е, че насилниците използват насилственото поведение, за да установят контрол върху другия човек.

Насилието върху възрастни хора най-често се случва в домашни условия, или семейни отношения и на места, където възрастните са зависими от тези, които се грижат за тях – в старческите домове, болниците и т.н. Следователно голяма част от конфликтите, насилието, напрежението, слабите връзки и липсата на комуникация се появяват на места, където се очаква грижа, разбиране, търпение и помощ.

Възрастните хора могат да се особено уязвими, що се отнася до насилието. Имат нужда от нашата помощ, за да разпознаят и спрат насилието. Също така да им осигурим помощта и подкрепата, от които се нуждаят.

ФОРМИ НА ПОМОЩ В СЛУЧАЙ НА НАСИЛИЕ НАД ВЪЗРАСТНИ ХОРА:

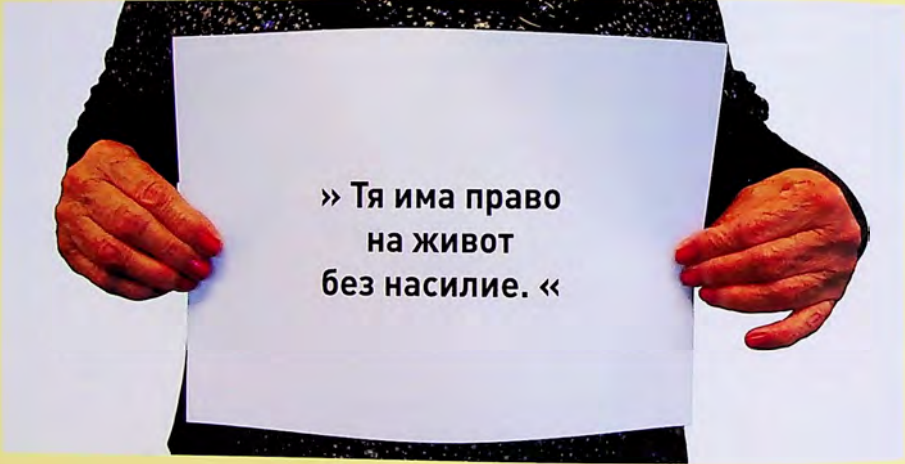
- Осигуряване на безопасност: защита от последващо насилие, съобщаване за сексуално насилие (на тел. 112), намиране на безопасно място, ако тя е застрашена (кризисен център, шелтър).
- Медицинска помощ.
- Съобщаване при подозрение на насилие или разкриване на насилие (полиция, социална институция, лекар, друг възрастен, на когото може да се вярва).
- Включване на човека, преживял насилие в програма за консултиране или психотерапевтично лечение и други форми на помощ от организации, подпомагащи възрастни хора.
- Изграждане на социални умения у извършителите на насилие.

» Реших да говоря с нея.

Първата стъпка може да е спокоен разговор и малко време с нея.

Мога да ѝ кажа, че може да разчита на мен, ако има проблеми и нужда от помощ.

Важно е да знае, че може да получи подкрепа и помощ. «

A photograph of a person's hands holding a white rectangular sign against a black background. The person is wearing a black garment with a white speckled pattern. The hands are positioned on the left and right sides of the sign, with fingers slightly curled. The sign contains the text: » Тя има право на живот без насилие. «

**» Тя има право
на живот
без насилие. «**



Време е да се
разходим

Нина Ракович
От другата страна
на моста

Всички имаме право на живот без насилие.
Направи ТВОЯТА стъпка към живот без насилие.

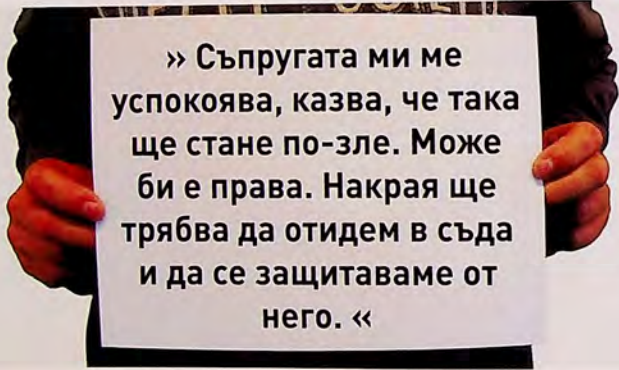
Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union



НАПРАВЕТЕ СТЪПКА КЪМ ЖИВОТ БЕЗ НАСИЛИЕ!

СЪСЕД

»Напоследък чувам викове и крясъци от апартамента на съседите. Преди няколко дни той крещеше, че и двамата трябва да се махнат от апартамента. Звучеше така сякаш бие сина си. А синът му е инвалид. Катастрофира преди няколко години и преживя травма на главата. Сега е в инвалидна количка и е зависим от другите. Понякога си мисля, че трябва да се обадя в полицията или може би да почукам на вратата и да му кажа да се успокои. «

A person's hands are visible holding a white rectangular sign against a dark background. The sign contains a quote in bold black text.

**» Съпругата ми ме
успокоява, казва, че така
ще стане по-зле. Може
би е права. Накрая ще
трябва да отидем в съда
и да се защитаваме от
него. «**

АКО ЗНАМ ЗА НАСИЛИЕ И НЕ ГОВОРЯ ОТКРИТО, ТО АЗ СЪМ ЧАСТ ОТ ПРОБЛЕМА.
КОГАТО ГОВОРЯ ОТКРИТО, СТАВАМ ЧАСТ ОТ РЕШЕНИЕТО.
ПОМОЩТА Е ДОСТЪПНА. ПРИЗНАК НА СМЕЛОСТ Е ДА СЕ СЪОБЩИ ЗА
НАСИЛИЕТО, КОГАТО ЖЕРТВИТЕ НЕ МОГАТ ДА ГО НАПРАВЯТ САМИ.

Домашното насилие и по-скрито, поради интимността на личния живот. Следователно е по-трудно то да бъде разпознато и предотвратено. Инвалидите са дори още по-уязвими, защото изпитват насилие в различни форми от хора, които се предполага, че трябва да се грижат за тях.

ФОРМИ НА ПОМОЩ В СЛУЧАЙ НА НАСИЛИЕ ВЪРХУ ВЪЗРАСТНИ ХОРА:

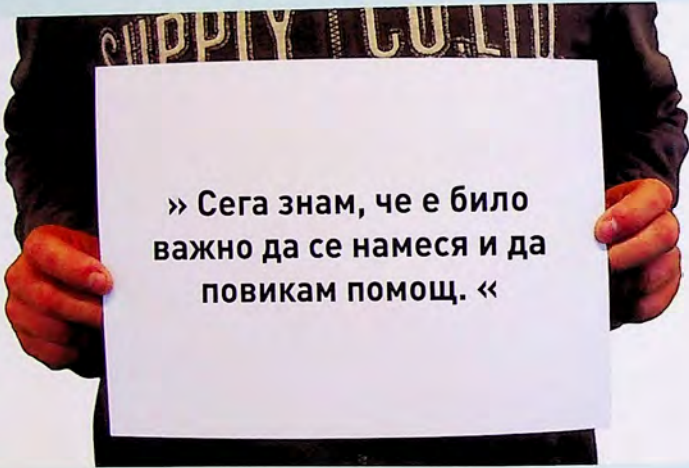
- Осигуряване на безопасност: защита от последващо насилие, съобщаване за сексуално насилие (на тел. 112), намиране на безопасно място, ако тя е застрашена (кризисен център, шелтър).
- Медицинска помощ.
- Съобщаване при подозрение на насилие или разкриване на насилие (полиция, социална институция, лекар, училищен психолог, когато жертвата е дете).
- Включване на човека, преживял насилие в програма за консултиране или психотерапевтично лечение и други форми на помощ предоставяни на инвалиди.
- Изграждане на социални умения у извършителите на насилие.

» Вчера съседът пак биеше сина и жена си.

Обадих се в полицията.

Беше бутнал сина си толкова силно, че беше паднал и се беше наранил.

Полицаяте се обадиха на лекар. Информираха и социалните служби. «

A person wearing a dark jacket with a yellow and black patterned collar is holding a white rectangular sign with both hands. The sign contains text in Bulgarian.

**» Сега знам, че е било
важно да се намеся и да
повикам помощ. «**

Думи на благодарност

Янес Марол
Щастие



Благодаря ти за семейството
Благодаря ти за
Приятелството ти значи много
Благодаря за помощта ти
С благодарност
Благодаря ти
Благодаря за ти благодарна

Всички имаме право на живот без насилие.
Направи ТВОЯТА стъпка към живот без насилие.

Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union



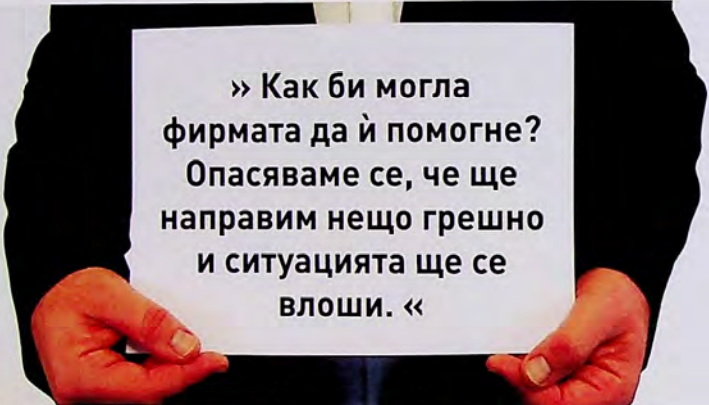
НАПРАВЕТЕ СЪПКА КЪМ ЖИВОТ БЕЗ НАСИЛИЕ!

СПЕЦИАЛИСТ „ЧОВЕШКИ РЕСУРСИ“

» Една колежка ми каза, че жена от нейния отдел най-вероятно е жертва на насилие.

Съпругът ѝ бил насилник.

Не знаем какво да правим. «

A person wearing a black long-sleeved shirt is holding a white rectangular sign with both hands. The sign contains text in Bulgarian. The person's hands are visible at the bottom corners of the sign.

**» Как би могла
фирмата да ѝ помогне?
Опасяваме се, че ще
направим нещо грешно
и ситуацията ще се
влоши. «**

НАСИЛИЕТО НЕ Е ЛИЧЕН ВЪПРОС. МОЖЕМ ДА ГО СПРЕМ САМО ЗАЕДНО.
ПОМОЩТА Е ДОСТЪПНА. ВСЯКО ПООЩРЯВАНЕ И ПОДКРЕПА ПОМАГА.

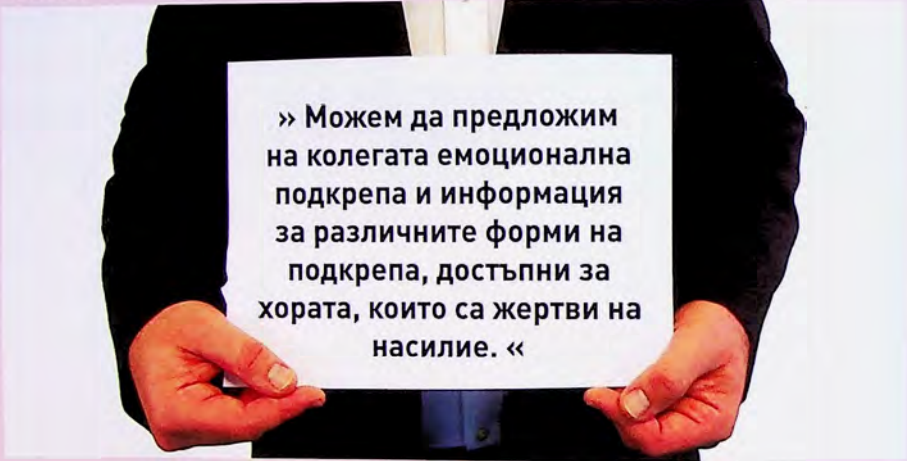
Насилието често се случва за по-дълъг период от време и става все по-често и интензивно. Всяка форма на насилие включва силата и установяването на контрол и последващо подчинение на жертвата на насилие.

ФОРМИ НА ПОДКРЕПА И ПОМОЩ В СЛУЧАЙ НА ДОМАШНО НАСИЛИЕ:

- Осигуряване на информация за възможни форми на подкрепа и достъпна помощ.
- Насочване на жертвата към източниците на подкрепа и помощ.
- Предлагане на морална и емоционална подкрепа на жертвата.
- Неправителствените организации могат да помогнат при процедурите в полицията, медицинските институции, социалните институции, съда.
- Съобщаване при подозрение или разкриване на насилие (полиция, социални служби, неправителствени организации).

» Говорих с една жена от неправителствена организация, която предлага помощ на жертви на насилие.

Тя посъветва да покана колегата да поговорим и да предложи помощ. За нея е важно да знае, че не е сама и че може да получи подкрепа и помощ. «

A photograph of a person's hands holding a white rectangular sign against a black background. The person is wearing a dark long-sleeved garment. The sign contains text in Bulgarian.

**» Можем да предложим
на колегата емоционална
подкрепа и информация
за различните форми на
подкрепа, достъпни за
хората, които са жертви на
насилие. «**

С най-добри пожелания...



Бенямин Иванчич
Свобода

Бискам палци
Пожелавам ти...
Успех...
С най-добри пожелания
Желая ти свободен живот

Всички имаме право на живот без насилие.
Направи ТВОЯТА стъпка към живот без насилие.

Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union





Очаквам те
Пожелавам ти
Успех
С най-добри пожелания
Желавам ти свободен живот

Всички имаме право на живот без насилие.
Направи ТВОЯТА стъпка към живот без насилие.

Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union





ПРИ НУЖДА ОТ ПОМОЩ

В случай на домашно насилие можете да се обадите на телефон 082/826770 - Сдружение „Център Динамика“, гр. Русе, ул. „Панайот Хитов“ 9, електронна поща: centre_dinamika@abv.bg.

При спешен случай можете да позвъните на единния номер за спешни повиквания 112.

НАПРАВЕТЕ СТЪПКА КЪМ ЖИВОТ БЕЗ НАСИЛИЕ!



Проект FIRST Действие срещу насилието | WWW.FIRSTACTION.EU



ISA Institut



European Commission



THE AIRE CENTRE



FIRST

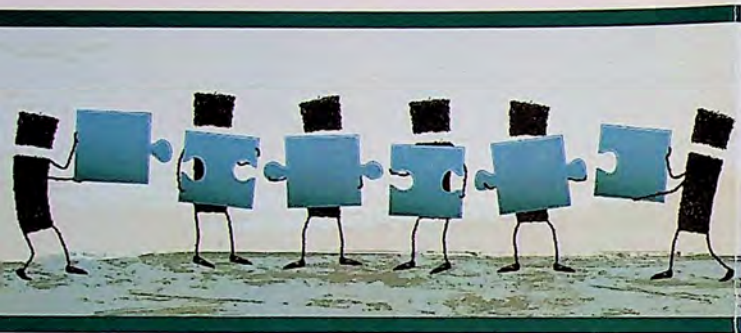
Действие срещу
насилието



Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union



Материалите са изготвени с финансовата подкрепа на Европейския съюз в рамките на Програмата на Европейската комисия „Права, Равенство и Гражданство“ (IREC). Екипът по проект FIRST – мрежа от първи точки за контакт за жертви на домашно насилие и насилие, основано на пола е единствено отговорен за предложеното съдържание. Материалът по никакъв начин не изразява възгледите на Европейската комисия.



Уебсайтът www.firstaction.eu съдържа полезна информация:

- За **мрежата от организации**, действащи като първи точки за контакт за жертви на насилие
- За тези, които преживяват насилие и **имат нужда от помощ** <http://www.firstaction.eu/i-need-help-2/?lang=sl>
- За тези, които **искат да помогнат** <http://www.firstaction.eu/i-want-to-help-2/?lang=sl>
- За **безплатния интерактивен обучителен инструментариум**, където можете да получите допълнителна информация за домашното и основано на пола насилие и как да предложим помощ и подкрепа на жертвите на насилие www.spletno-ucenje.si



FIRST

Действие срещу
насилието

Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union



Център Динамика

■ сдружение ■



WWW.FIRSTACTION.EU

Проект FIRST – мрежи от първи точки за контакт за жертви на домашно и основано на пола насилие.

Този материал е създаден с финансовата подкрепа на Програма „Права, равенство и гражданство“ на Европейския съюз.

Съдържанието на тази публикация е отговорност единствено на проект FIRST – Capacity Building for First Points of Contact for Victims of Domestic and Gender-based Violence (изграждане на капацитет за първи точки за контакт за жертви на домашно насилие и насилие, основано на пола) и не отразява гледна точка на Европейската комисия.

ОБЕДИНЕНИ ДА СПРЕМ НАСИЛИЕТО

Мога ли и аз да помогна?
Да!



WWW.FIRSTACTION.EU

Какво мога да направя?

- Да потърся помощ.
- Да подам сигнал за насилие.
- Да прекратя насилническа връзка.
- Да отида на безопасно място.
- Да се присъединя към група за самопомощ.
- Да създам и укрепя моята мрежа за подкрепа.
- Да получа консултиране или терапия.
- Да се обадя на гореща телефонна линия.
- Да потърся безплатна правна помощ (ако е възможно).

Важно е да знаете, че имате достъп до **различни форми на помощ** и можете **да промените ситуацията и да спрете насилието**.

Вие имате право **да бъдете в безопасност, да се грижат за Вас и да Ви уважават**.



Домашното насилие е **нарушение на човешките права**.

Домашно насилие се извършва във **всички семейства** независимо от социалната им среда, култура, раса или социално и икономическо положение.

Жертвата никога не е виновна за насилието от друг човек. Извършителят е **този, който носи отговорност** за насилието.

Употребата на алкохол, наркотици и стресът **никога не са главна причина** за домашно насилие.

Домашното насилие включва психологическо, сексуално, физическо и икономическо насилие, както и negliжиране.

Жените и децата най-често са засегнати като жертви на домашно насилие.

Последиците от насилие водят до рискове за физическото и психично **здраве** на жертвите и **качеството на живота** им.

Домашното и основано на пола насилие **не са лични проблеми**. Те засягат цялото общество.

Ваше право е да водите живот без насилие!
Направете първата крачка към живот без насилие.

ВИЕ ИМАТЕ НУЖДА ОТ ПОМОЩ

ВИЕ МОЖЕТЕ ДА ПОМОГНЕТЕ

Запознайте се с фактите за домашното и основано на пола насилие.

Не „обръщайте гръб“, ако разберете за извършване на домашно или основано на пола насилие.

Изслушвайте, не отричайте и **не осъждайте**. Предложете **емоционална подкрепа**.

Кажете на човека: **"Вие не сте виновни за насилието или тормоза."** ИЛИ **"Вие имате право да бъдете в безопасност."**

Предложете **помощ**. Съдействайте на човека, който преживява насилие, планирайте бъдещи стъпки и намерете **подходяща помощ**.

Подайте сигнал за насилие.

Направете така, че човек **да може да се обърне към Вас за помощ** без колебание или притеснение.

