



## ПРИЧИНИ, ЧОМУ ДЛЯ ПОСТРАЖДАЛОЇ ОСОБИ МОЖЕ БУТИ СКЛАДНО ПІТИ ВІД КРИВДНИКА

Дуже важливо не створювати відчуття, що з постраждалою особою щось не так, якщо вона залишається з кривдником, тому що це лише посилює її низьку впевненість у собі та почуття провини. На жаль, лише сама постраждала має ухвалити рішення «розірвати коло», а ви можете просто бути поруч готовими надати підтримку. Найчастіше, постраждалим складно наважитися на рішучі дії через:

- Страх того, що зробить кривдник, якщо постраждала піде від нього. Людина, яка знущується, може погрожувати заподіяти шкоду їй, її родичам, дітям, домашнім тваринам або майну чи погрожувати самогубством.
- Кохання до партнера, фокусування на етапі «медового місяця», коли партнер не вчиняє насильство (домашнє насильство має зазвичай повторювані цикли – збільшення напруги, акт насильства, примирення або «медовий місяць»).
- Сподівання, що партнер зміниться. Часто кривдник обіцяє змінитися, особливо в періоді «медового місяця».
- Переконавання себе, що якщо кривдник перестане зловживати спиртним чи наркотиками, то насильство припиниться.

- Звинувачення себе та виправдання дій кривдника: «Я сама винна», «Це все мій характер».
- Віру, що потрібно терпіти насильство «заради дітей» і що найкраще, щоб діти жили з обома батьками. Можливо, партнер погрожує забрати дітей.
- Відсутність матеріальної спроможності, коштів для життя, якщо стосунки припиняться.
- Відсутність впевненості. Кривдник навмисно намагається зламати самооцінку партнерки і змусити її відчувати себе дурною, безнадійною та відповідальною за знуцання. Відтак, людина може відчувати себе безсилою і нездатною приймати рішення.
- Самотність та ізоляваність. Часто кривдники намагаються припинити спілкування постраждалих з родиною чи друзями, що залишає їх без підтримки близьких.
- Страх залишитися самотньою, якщо пара має однакових друзів або є частиною однієї спільноти.

Долучайтеся до нас  
у соціальних мережах:



fb.com/rozirvykolo



instagram.com/rozirvy\_kolo

Більше корисної  
інформації:



rozirvykolo.org

Матеріал створено Фондом ООН у галузі народонаселення (UNFPA) у межах проекту EMBRACE за підтримки уряду Великої Британії.



# ЯК ДОПОМОГТИ БЛИЗЬКІЙ ЛЮДИНІ, ЯКА ЗАЗНАЄ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА



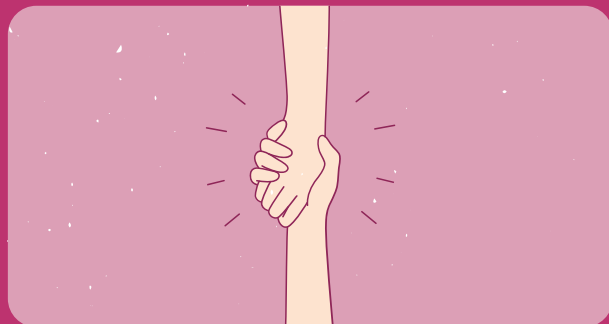
# ЯК РЕАГУВАТИ НА ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО, ЯКЩО ВИ СТАЛИ ЙОГО СВІДКОМ

Якщо ваша подруга зізналася вам у тому, що зазнає домашнього насильства від свого партнера, підтримайте її та надайте контакти допомоги.

Якщо у вас є підозри, що ваша близька людина може зазнавати насильства, зверніть увагу на особливі ознаки. Ознаки того, що особа може зазнавати насильства:

- 👉 **Боїться свого партнера.**
- 👉 **Прагне догодити своєму партнерові.**
- 👉 **Має фізичні травми або носить незвичний одяг (наприклад, сонцезахисні окуляри в приміщенні або одяг з довгими рукавами влітку).**
- 👉 **Обмежена у спілкуванні з рідними та друзями.**
- 👉 **Обмежена у доступі до грошей чи іншого майна.**
- 👉 **Переживає депресію, тривогу або говорить про самогубство.**
- 👉 **Закінчує розмову, коли партнер поряд.**
- 👉 **Збирається покинути роботу або вже покинула через бажання партнера.**

Якщо ви помітили ці ознаки, намагайтеся знайти приватний момент, коли ви можете висловити занепокоєння і дати зрозуміти близькій людині, що ви її підтримуєте. **Поради для такої розмови:**



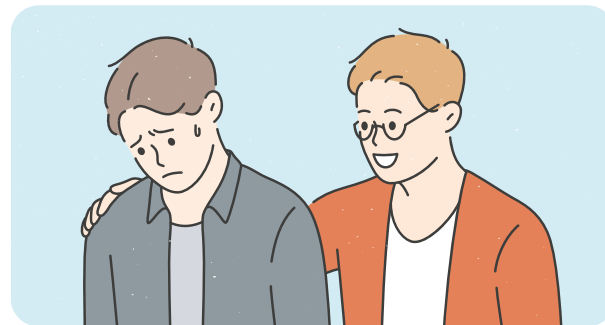
## 1. ВИСЛОВІТЬ ЗАНЕПОКОЄННЯ

Скажіть подрузі, що ви **турбуєтеся про неї** та хвилюєтеся. Це незасуджувачий підхід, який може спонукати заговорити про проблему. Якщо людина

не хоче відкриватися, не тисніть, просто повідомте, що **ви будете поруч, якщо вона захоче поговорити.**

## 2. ЗАПЕВНІТЬ ПОСТРАЖДАЛУ, ЩО НАСИЛЬСТВО НЕ Є ЇЇ ПРОВИНОЮ

Вашій подрузі може бути соромно за те, що відбувається, і вона може звинувачувати себе у всьому. Кривдники найчастіше кажуть постраждалим, що вони самі провокують насильство. Проте важливо пам'ятати, що відповідальність за домашнє насильство завжди лежить на кривдникові. Підтримайте подругу словами: **«Ніхто не заслуговує на таке поводження», «Ти не винна», «Те, що відбувається, не твоя провина».**



## 3. ПІДТРИМУЙТЕ, АЛЕ НЕ ДАВАЙТЕ НЕПРОШЕНИХ ПОРАД

Це може бути дуже складно зробити, особливо якщо страждає хтось із ваших близьких. Але пам'ятайте, що ви не можете змусити когось покинути стосунки, якщо вони не готові до цього. Також майте на увазі,

що вихід із таких стосунків – найнебезпечніший час для постраждалої особи. Людина має самостійно оцінити рівень небезпеки для себе. Дайте їй варіанти та запропонуйте допомогу, підтримайте її. Тиск на постраждалу особу відносно того, щоб покинути стосунки, які вона не готова розірвати, може лише ще більше ізолювати її, змусивши відчувати, що вона не може вам довіритися.



## 4. НАДАЙТЕ КОНТАКТИ ДОПОМОГИ

- 102** Національна поліція України
- 1547** Урядова гаряча лінія з питань запобігання та протидії домашньому насильству
- 116 123** Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства



## 5. ЗБЕРІГАЙТЕ РОЗМОВУ В ТАЄМНИЦІ

Запевніть, що все сказане залишиться між вами. Порушення довіри постраждалої після того, як вона відкрилася вам, може лише ізолювати її й навіть поставити під загрозу.