



“Дом без насилия” Акция с 11 по 17 мая 2026 года.

Если в Вашем доме по отношению к Вам совершаются насильственные действия, то знайте, что против Вас совершается преступление. Насилие можно остановить, если мы осознаем серьёзность этой проблемы и обратимся за помощью.

Если Вы пострадали от насилия, то следует знать, что:

- Вы не заслуживаете жестокого обращения;
- у Вас есть право жить без страха;
- Вас не осуждают за насилие, которое совершается над вами;
- Насилие со временем становится сильнее и является преступлением;
- Вы не одни — помощь есть.

Что делать!

- Вне зависимости от ситуации расскажите о случившемся человеку, которому доверяете.
- Если кто-то избивает или угрожает Вам, либо вы находитесь в небезопасном месте — звоните
- Разработайте план безопасности на случай быстрого ухода.
- Договоритесь со своими соседями, чтобы они вызвали милицию, если услышат шум и крики из Вашей квартиры.
- Подготовьте дубликаты ключей, деньги, паспорт, очки, банковскую карту, адресную книгу, медикаменты, не- которую одежду и важные документы. Храните их в безопасном месте вне дома.
- Заранее договоритесь с друзьями, соседями, родственниками о возможности предоставления Вам временного убежища в случае опасности.
- Заранее узнайте телефоны местных служб, которые смогут оказать Вам необходимую поддержку (телефон «доверия», социальный центр, и т.д.)
- Если ситуация критическая, то покидайте дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи. **Помните, что под угрозой находится Ваша жизнь!**
- Будьте общительны, поддерживайте и укрепляйте связи с друзьями и знакомыми.
- Поддерживайте контакт со старыми друзьями и соседями, если переезжаете к родственникам или на другое место жительства.
- Разработайте систему контактов с друзьями вне дома. Запланируйте, по меньшей мере, еженедельную встречу в общественном месте.
- Попросите друзей чаще приходить к Вам домой - даже короткие визиты позволят наблюдать за Вашим здоровьем.

- Принимайте участие в общественных мероприятиях.
- Заведите личный телефон, отправляйте и принимайте почту.
- Договоритесь, если возможно, чтобы пенсия либо другой доход зачислялись на банковскую карточку.
- Проконсультируйтесь у юриста о том, что можно предпринять сейчас на случай возможной недееспособности, например, написать доверенность.
- Держите в порядке записи, счета, списки собственности, чтобы их мог изучить человек, которого суд обязал вести Ваши дела, либо которому Вы доверяете;
- Время от времени перечитывайте завещание, но не вносите изменения без тщательного обсуждения с доверенным членом семьи либо другом.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗАЩИТЕ ПРАВ И ДОСТОИНСТВА РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

1. Принимать ребенка, таким как он есть и любить его.
2. Обнимать ребенка не менее четырех, а лучше по восемь раз в день.
3. Выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
4. Верить в то лучшее, что есть в ребенке, и всегда поддерживать его. Чаще хвалить.
5. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
6. Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому.
7. Наказывая ребенка, лучше лишить его хорошего, чем сделать ему плохо.
8. Если сомневаетесь, наказывать или не наказывать – не наказывайте.
9. За один раз – может быть одно наказание. Наказан – прощен.
10. Ребенок не должен бояться наказания.
11. Если ребенок своим поведением вызывает у Вас отрицательные переживания – сообщайте ему об этом.
12. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого.
13. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.
14. Если ребенку трудно и он готов принять Вашу помощь, обязательно помогите ему.

Любите своего ребенка!

ЕСЛИ СИТУАЦИЯ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ УГРОЖАЕТ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

1. Если Ваша жизнь в опасности:
 - договоритесь со своими соседями, чтобы они вызвали милицию, если услышат шум и крики из вашей квартиры;
 - приготовьте деньги, документы, одежду где-нибудь вне дома (у родственников, друзей);

- заранее договоритесь с друзьями о предоставлении временного убежища;

- держите документы, ключи, деньги в доступном месте, для того, чтобы, взяв их, можно было быстро покинуть квартиру;

- сделайте все возможное, чтобы обидчик не нашел Вас. Спрячьте или уничтожьте все свои записные книжки, конверты с адресами, которые могли бы помочь ему найти Вас;

- заранее узнайте телефоны местных служб, которые смогут оказать Вам необходимую поддержку (кризисный центр для женщин, телефон доверия, медики и т.д.);

- если ситуация критическая, то необходимо покинуть дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи. Помните, под угрозой Ваша жизнь!

2. Если вы не можете выйти из квартиры, необходимо:

- запереться в ванной с телефоном и попытаться вызвать милицию;

- позвонить друзьям или соседям и попросить их прийти на помощь;

- громко звать на помощь, кричать «Пожар» и т.д.;

- открыть окна и попытаться привлечь внимание прохожих и попросить их о помощи;

- если Вам все-таки удалось выскочить на лестничную клетку, то звоните во все двери, кричите, зовите на помощь. Даже если никто не выйдет, по крайней мере, это может остудить нападающего, а у Вас будут свидетели происшествия в случае, если Вы в дальнейшем обратитесь в милицию.

3. Какую помощь Вы можете получить от врачей:

- в больнице или травмпункте обязательно расскажите, при каких обстоятельствах получены побои, кем они нанесены, когда, где;

- покажите все телесные повреждения и сообщите о болевых ощущениях;

- все эти данные должны быть зафиксированы дежурным врачом в медицинской карте. В этой же карте врач опишет характер полученных повреждений, и какая медицинская помощь Вам оказана;

- обязательно убедитесь в том, что врач правильно и подробно описал место расположения телесных повреждений, их размер, срок образования, способ их получения;

- обязательно получите справку о том, что Вы обращались в медицинское учреждение по поводу телесных повреждений;

- в справке должно быть указано: номер карты, дата обращения, разборчиво ФИО врача, штамп медицинского учреждения.

4. Если Вы обратились за помощью в милицию:

- после прибытия милиции на «место происшествия» ведите себя как можно более спокойно;

- обязательно потребуйте, чтобы у Вас приняли заявление. Если работники милиции откажутся сделать это, потребуйте встречи с их руководством;

- запишите ФИО милиционеров, служебные телефоны, номер протокола;
- покажите милиционерам телесные повреждения и материальный ущерб;
- расскажите работникам милиции о других случаях применения насилия по отношению к тебе;
- расскажите о свидетелях;
- на следующий день лучше всего снова пойти в милицию и оставить еще одно заявление дежурному милиционеру;
- заявление должно содержать сведения о месте преступления, сведения о времени совершения преступления, сведения о личности виновного, данные о наступивших последствиях, просьбу «возбудить уголовное дело и привлечь виновное лицо к ответственности». Обязательно проследите, чтобы заявление было внесено в регистрационный журнал;
- при подаче заявления Вам обязаны выдать талон-уведомление, где должно быть указано:
 - от кого принято заявление;
 - когда оно принято;
 - под каким номером оно зарегистрировано;
- если это необходимо, потребуйте у работников милиции, направление на судебно-медицинскую экспертизу. Предоставьте по возможности доказательную базу: медицинский документ, подтверждающий у Вас наличие телесных повреждений, имена свидетелей преступления, фотографии нанесенных тебе побоев, если они были;
- по Вашему заявлению должно быть принято одно из следующих решений:
 - возбуждено уголовное дело;
 - вынесено постановление об отказе в возбуждении уголовного дела;
 - заявление может быть передано лицом, его получившим, для рассмотрения в суд или прокуратуру;
- если в срок от 3 до 10 суток со дня подачи заявления не было принято решение, либо Вы не согласны с ним, то Вы можете обжаловать действия сотрудника милиции в вышестоящих инстанциях (РОВД или прокуратуре);
- Вы также имеете право подать жалобу на отказ в приеме и регистрации заявления в отделении милиции, уклонение от выдачи направления на судебно-медицинскую экспертизу, волокиту с возбуждением уголовного дела и его расследованием, другие неправомерные и незаконные действия органа следствия или дознания;
- свою жалобу Вы можете направить начальнику данного отделения милиции, прокурору или в суд.

**ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ: 133
ДЛЯ ЛИЦ ПОСТРАДАВШИХ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ:**

8-801-100-8-801