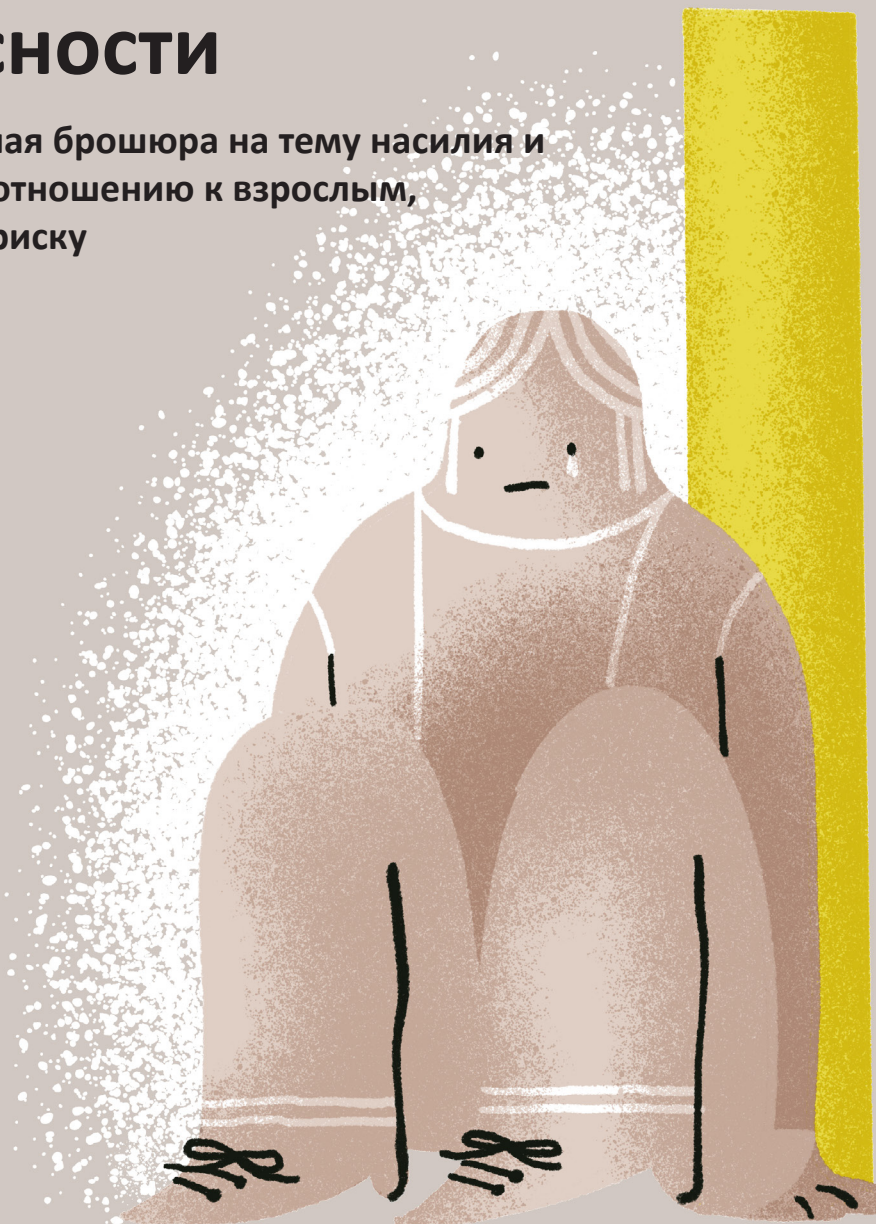


# Ваше ПРАВО быть в безопасности

– информационная брошюра на тему насилия и притеснений по отношению к взрослым, подверженным риску



**TryggEst.no**  
Bufdir

Желаете почитать подробнее о службе помощи TryggEst?  
Зайдите на веб-страницу: [www.tryggest.no](http://www.tryggest.no)



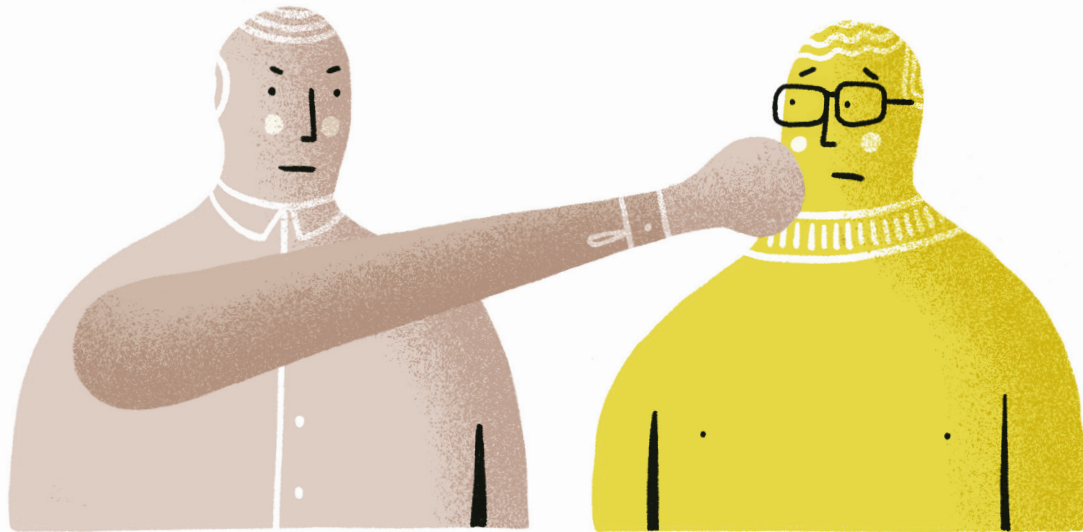
## У Вас есть право быть в безопасности

У Вас есть право быть уверенным в том, что никто не причинит Вам боли, не травмирует Вас. Насилие и посягательства проявляются в разных формах. В данной брошюре Вы можете ознакомиться с этим более подробно, а также можете узнать о том, как Вы можете получить помощь.

- Вы можете читать брошюру один/ одна или вместе с кем-либо;
- Также Вы можете попросить кого-нибудь прочитать эту брошюру Вам.

Проявление насилия или посягательств по отношению к Вам может вызвать у Вас реакцию подавленности, злости и страха. Может быть, Вы боитесь рассказать об этом другим? Хотя рассказывать об этом может быть сложно, важно, чтобы другие узнали о том, что происходит. Тогда Вы сможете получить помощь путём пресечения действий обидчика. Некоторые могут причинять Вам боль намеренно. Другие могут и не знать, что то, что они делают по отношению к Вам, это - неправильно. Насилие и посягательства никогда не являются правильными поступками.

## Физическое насилие



Если кто-то причиняет боль Вашему телу, то, возможно, Вас подвергают физическому насилию.

Другими примерами физического насилия могут быть, когда кто-то:

- Наносит Вам удары ногой или рукой;
- Кидает в Вас вещи;
- Привязывает Вас к стулу, кровати или запирает Вас в комнате;
- Тащит/ тянет, толкает, трясёт или щиплет Вас;
- Наносит Вам удар предметом;
- Дёргает Вас за волосы или кусает;
- Наносит Вам ожоги горячими предметами;
- Выставляет Вас на холод;

# Нападки сексуального характера

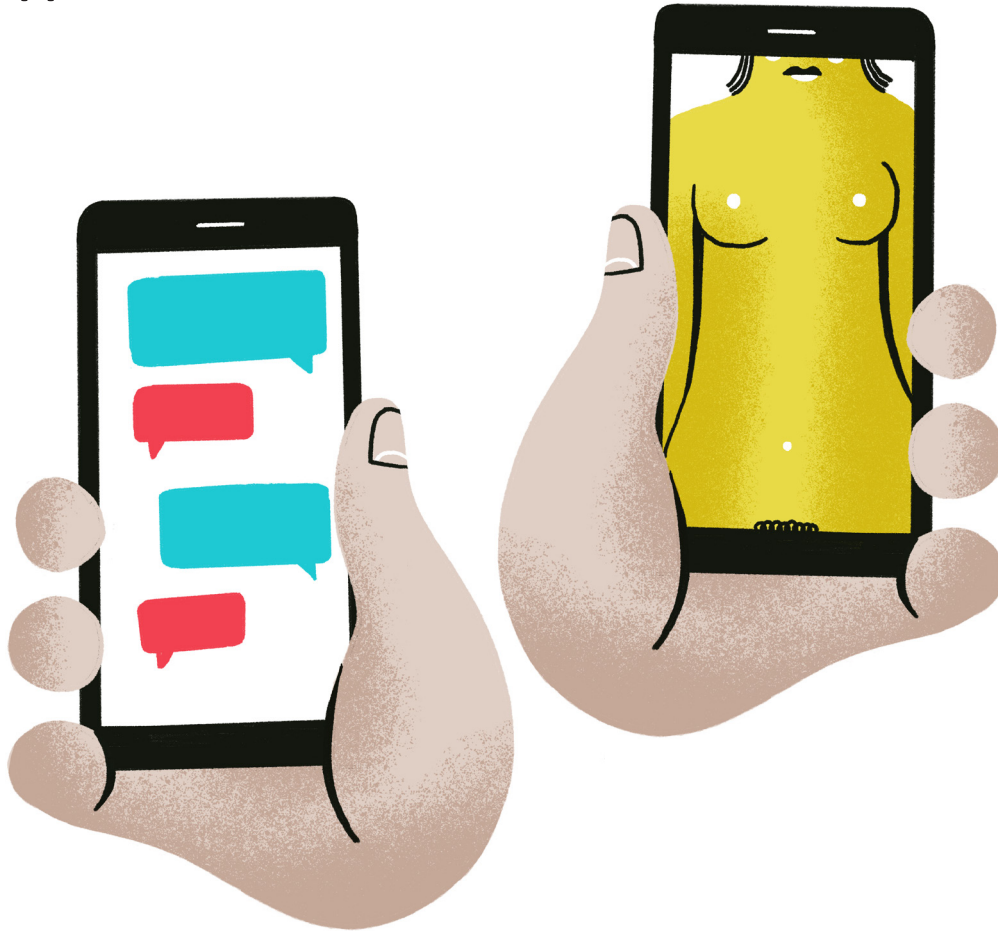


Если кто-то совершает сексуальные действия над Вами против Вашей воли, то, возможно, Вы подвергаетесь сексуальному насилию.

Другими примерами нападок сексуального характера могут быть, когда кто-то:

- Прикасается к Вашему телу в тех местах, где Вы этого не желаете (попа, грудь, промежность);
- Заставляет Вас прикасаться к телу другого человека, хотя Вы этого не хотите;
- Показывает Вам фильм и фотографии секса, хотя Вы не хотите видеть это;
- Делает фотоснимки и видеозапись Вашего тела, хотя Вы этого не желаете;
- Втягивает Вас путём обмана или заставляет Вас делать фотографии своего обнаженного тела;
- Заставляет Вас или путём обмана принуждает Вас к сексу;
- Принуждает Вас раздеться догола, хотя Вы этого не хотите;
- Демонстрирует себя голым/ голой перед Вами, хотя Вы этого не хотите;
- Целует Вас, хотя Вы этого не хотите;
- Не желает слышать, когда Вы говорите «нет» и «стоп».

## Нападки в Сети



Нападками в сети могут быть чьи-то угрозы в Ваш адрес по интернету или мобильному телефону.

Нападками в сети могут быть, когда кто-то:

- Заставляет или путём обмана принуждает Вас делать фотографии или видеосъёмку своего обнаженного тела и делиться этим с другими в сети или по мобильному телефону;
- Заставляет или путём обмана принуждает Вас показать себя в обнажённом виде перед веб-камерой;
- Пишет отвратительные или пугающие вещи Вам или о Вас, в сети или в текстовых сообщениях, адресованных Вам;
- Путём обмана заставляет Вас одалживать деньги или покупать вещи по интернету.

# Психические нападки



Если кто-то заставляет Вас испытывать страх, угрожает Вам или заставляет Вас почувствовать себя менее ценным человеком по сравнению с другими, то возможно, Вас подвергают психическим нападкам.

Другими примерами психических нападков могут быть, когда кто-то:

- Кричит на Вас или использует по отношению к Вам брань;
- Говорит, что причинит Вам травму, если Вы не будете выполнять его/ её распоряжений;
- Говорит, что испортит что-либо или травмирует того, кто Вам дорог;
- Угрожает Вам сделать что-то, чего Вы не хотите;
- Говорит, что Вы не получите той помощи, в которой Вы нуждаетесь;
- Делает уродливые знаки, передразнивает Вас или показывает Вам язык;
- Обзывает Вас;
- Распускает о Вас слухи;
- Пишет нелицеприятные вещи о Вас в интернете или по мобильному телефону;
- Оговаривает Вас или смеётся над Вами;
- Винит Вас в чём-то, что не является Вашей виной;
- Исключает Вас из общения и игнорирует Вас.

## Ущемления финансового характера



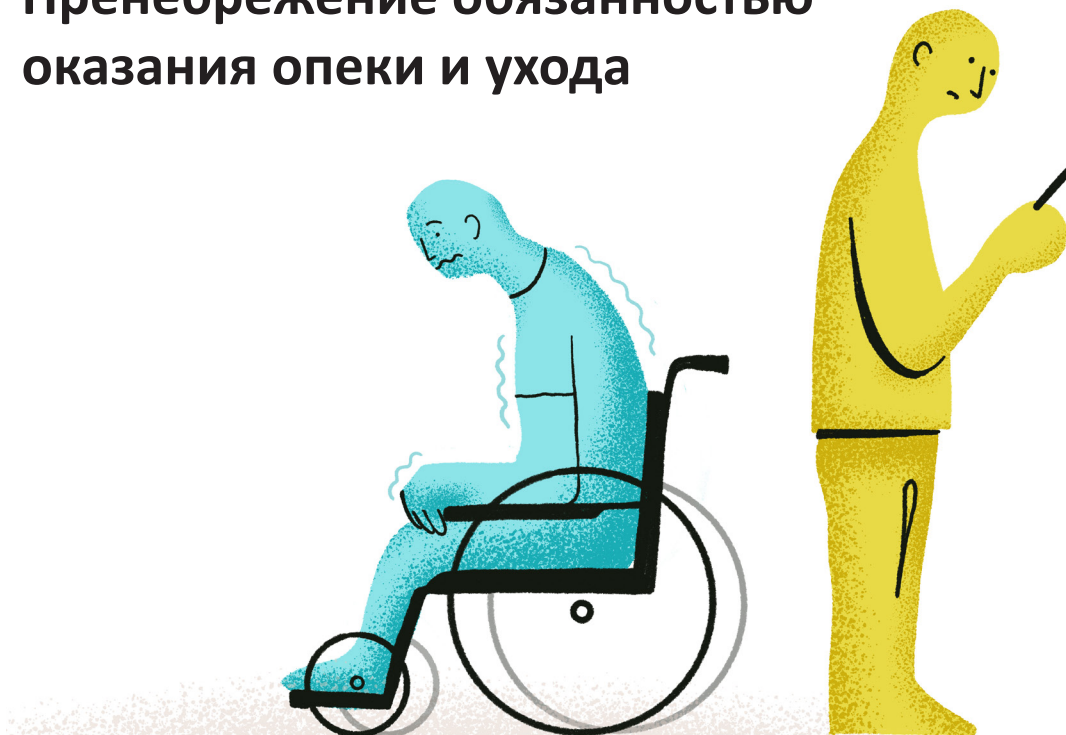
Если кто-то крадёт у Вас деньги или вещи, возможно, Вас подвергают ущемлениям финансового характера.

Другими примерами ущемления финансового характера могут быть, когда кто-то:

- Путём обмана вынуждает Вас отдать деньги;
- Одалживает у Вас деньги, но никогда не возвращает их обратно;
- Путём обмана заставляет Вас платить за вещи других;
- Путём обмана заставляет Вас подписаться под чем-то, о чём Вы не имеете понятия;
- Путём обмана заставляет Вас одолжить деньги через интернет;
- Путём обмана заставляет Вас покупать вещи по интернету;
- Не даёт допуск к Вашим собственным деньгам, не имея на то ни права, ни разрешения;
- Решает на что Вы можете использовать свои деньги, не имея на то ни права, ни разрешения.



## Пренебрежение обязанностью оказания опеки и ухода

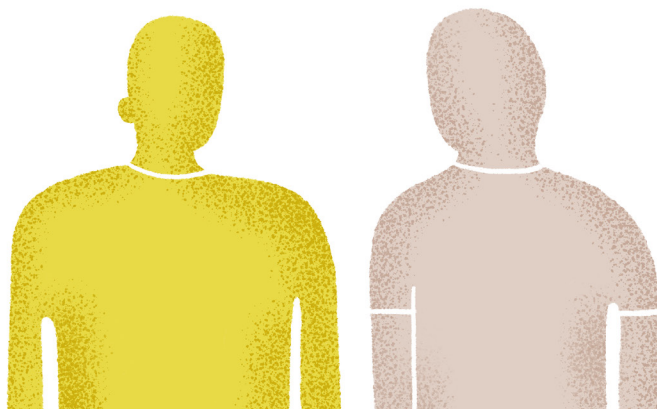


Пренебрежение обязанностью оказания опеки и ухода означает, что люди, которые находятся рядом с Вами и которые должны помогать Вам, не делают этого. Пренебрежение обязанностью оказания опеки и ухода также может выражаться в оказании Вам недостаточной или неправильной помощи.

Пренебрежением обязанностью оказания опеки и ухода может быть, когда Вы:

- Не получаете помощь в купании, принятии душа или уходе за собой;
- Не получаете достаточно питания и питья;
- Не получаете помощи в обеспечении тепла и сухости;
- Не получаете достаточной помощи по вопросам здоровья;
- Не получаете помощи, чтобы понять какой у Вас есть выбор;
- Не получаете помощи в доступе к чистой одежде;
- Не получаете достаточно заботы и тепла;
- Не получаете помощи в обеспечении ощущения себя в безопасности и надёжно.

# Кто может быть тем, кто совершает нападки против Вас?



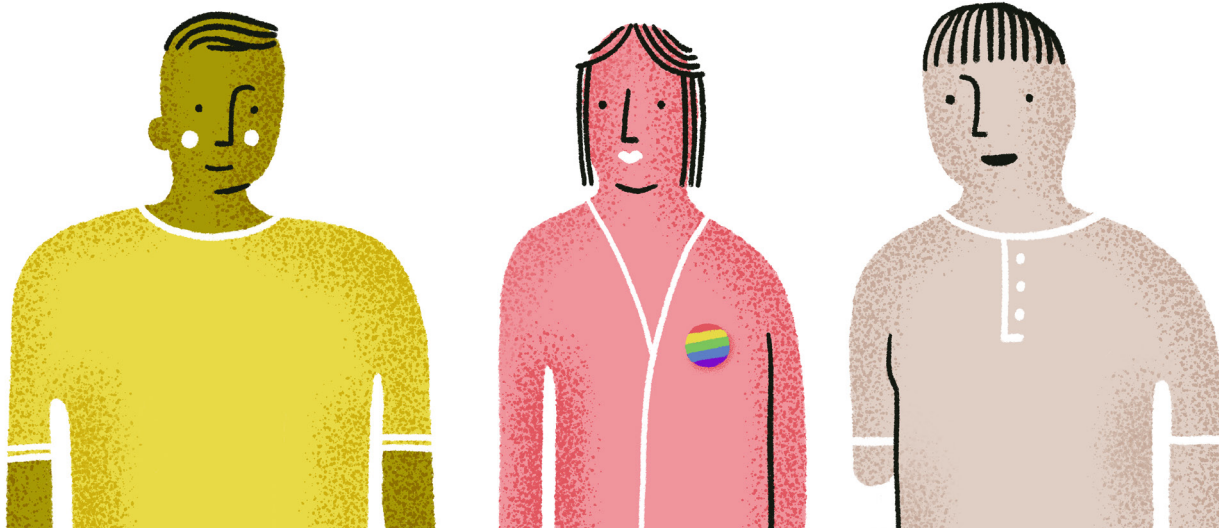
Превалирующее большинство – люди хорошие и надёжные, на которых Вы можете положиться. Но есть также и люди, которые могут подвергнуть Вас нападкам. Это могут быть хорошо знакомые Вам люди, но и совершенно незнакомые для Вас лица.

Кто это может быть:

- Мужчина или женщина;
- Кто-то, кто старше или моложе Вас;
- Человек с ограниченными возможностями;
- Ваш молодой человек/ Ваша девушка;
- Друг или член семьи;
- Персонал;
- Человек, которого Вы встретили впервые или которого Вы уже давно знаете;
- Кто-то, с кем Вы общаетесь по интернету

Нападки могут произойти где угодно, например:

- У Вас дома;
- В магазине;
- В больнице;
- В школе;
- На рабочем месте;
- В центре;
- В автобусе или поезде;
- В интернете или на социальных платформах;
- По мобильному телефону;



## Кому я могу рассказать об этом?

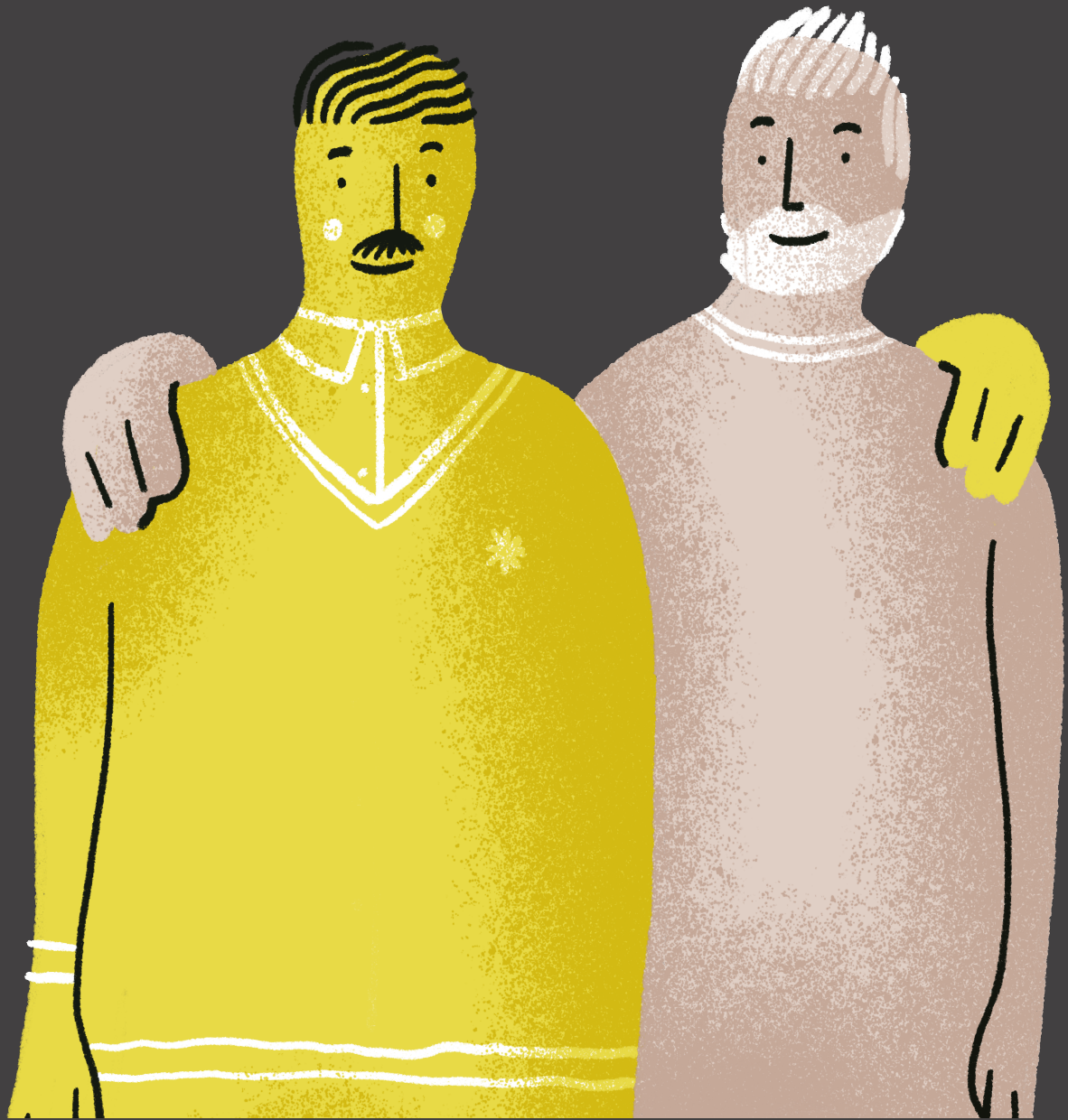
Если Вы узнаете себя в каких-либо ситуациях из указанных в этой брошюре примеров, или Вы задаётесь вопросом о том, подвергаетесь ли Вы нападка, расскажите об этом тому, кому Вы доверяете.

Это может быть кто-то из Вашей семьи, друг, или, может быть, кто-то из персонала. Это также может быть координатор из службы помощи TryggEst, контактное лицо, Ваш семейный врач, медсестра/ медбрат, сотрудник социальной службы или полиция.

**Вам не нужно быть уверенным/ уверенной в том, что то, о чём Вы сообщаете, является незаконным.**

**Тем не менее, важно, чтобы Вы рассказали кому-нибудь о том, что Вы пережили, таким образом Вы можете получить помощь.**





## Что будет происходить дальше, если я расскажу об этом кому-нибудь?

Когда вы расскажете кому-то о том, что Вас подвергали насилию или нападкам или что Вы задаётесь вопросом о том, подвергали ли Вас этому, тот, кто слушает Вас, должен:

- Прислушаться к тому, что Вы рассказываете;
- Поддержать Вас и помочь Вам чувствовать себя надёжно;
- Поговорить с Вами о том, как Вам можно помочь.

Если тот, кому Вы первому рассказываете это, не слушает, не верит в то, о чём Вы говорите, или не помогает Вам, расскажите об этом другому человеку. Не сдавайтесь.

# Где я могу получить помощь?

Есть несколько мест, где Вы можете получить помощь, если Вас подвергали чему-либо или если Вы задаётесь вопросом о том, подвергали ли Вас насилию или нападкам.

## **Служба помощи TryggEst в Вашей коммуне**

В некоторых коммунах и городских районах есть служба помощи TryggEst, работа которой заключается в оказании помощи тем, кого подвергают насилию и нападкам. Вы можете связаться со службой помощи TryggEst по телефону или по эл. почте.

Обратившись в TryggEst по телефону, Вы сможете поговорить с кем-то, у кого есть опыт общения с людьми, которые находятся в сложной ситуации.

Они выслушают Ваш рассказ и поговорят с Вами о том, как они могут помочь.

Вы также можете связаться с:

- Семейным врачом;
- Дежурной службой скорой врачебной помощи;
- Кризисным центром;
- Службой по оказанию скорой помощи жертвам изнасилования;
- Государственной компетентной службой по работе с детьми;
- SMISO – (Компетентный центр по работе с вопросами инцеста и сексуальных нападок);
- Døi – (Ресурсный центр по профилактике изнасилования).

## **Вы желаете получить больше информации о насилии и нападках? Читайте: [www.dinutvei.no](http://www.dinutvei.no)**

Данная веб-страница предоставляет также обзорную информацию по той помощи, которую можно получить по всей стране. Также на веб-странице есть анонимный чат, где можно получить ответы на свои вопросы. Национальный компетентный центр по профилактике насилия и травматического стресса (Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS)) ведёт данную веб-страницу.

В том случае, если у Вас есть вопросы или Вы желаете обратиться в полицию, Вы можете позвонить в полицию (politiet) по 02800.

**Если Вам или кому-то другому требуется неотложная помощь, Вы можете позвонить по:**

Полиция  
**112**

Скорая помощь  
**113**

## Свяжитесь со службой помощи **TryggEst** в Вашей коммуне

Kristiansand:

Тел. 482 18 659

[post.TryggEst@kristiansand.kommune.no](mailto:post.TryggEst@kristiansand.kommune.no)

Желаете почитать подробнее о службе помощи TryggEst?  
Зайдите на веб-страницу: [www.tryggest.no](http://www.tryggest.no)

Данный материал разработан Директоратом до делам  
семьи, детей и мол

**[bufdir.no](http://bufdir.no)**



Свяжитесь со  
службой помощи  
**TryggEst** в Вашей  
коммуне

Kristiansand:  
Тел. 482 18 659