

Ти маєш ПРАВО бути і почуватися в безпеці

інформаційний буклет про
насильство і жорстоке поводження



TryggEst.no
Bufdir

Хочеш більше дізнатися про TryggEst?
Зайди на веб-сайт tryggest.no

Ти маєш право бути впевненим, що ніхто тебе не скривдить і не заподіє тобі шкоди.

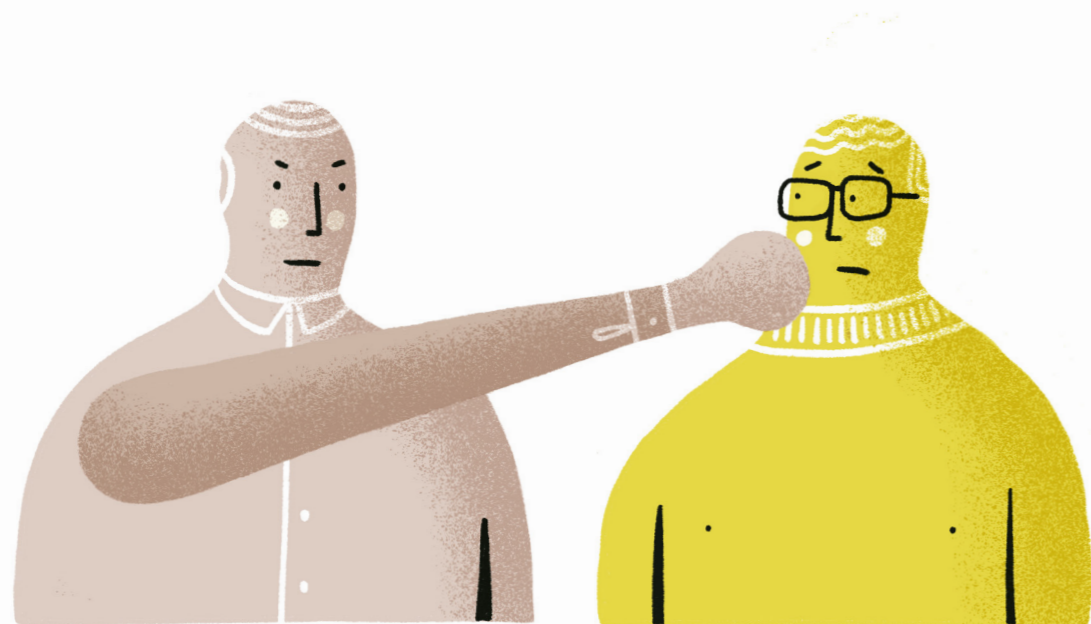
Існують різні форми насильства та жорстокого поводження. У цій брошурі ви зможете знайти більше інформації про насильство і жорстоке поводження, а також про те, де і як можна отримати допомогу.

- ви можете читати цю брошуру самостійно або разом з кимось іншим
- ви також можете попросити когось іншого прочитати вам цю брошуру

Стати жертвою насильства або жорстокого поводження може викликати у вас страх, злість, засмутити вас. Ви боїтеся розповісти про це іншим? Хоча про це важко говорити, дуже важливо, щоб інші знали про те, що відбувається. Лише тоді ви зможете отримати допомогу, щоб припинити насильство. Хтось може навмисно зробити вам щось погане. Інші можуть не усвідомлювати, що те, що вони роблять з вами - неправильно. Насильство і жорстоке поводження – це завжди неправильно.



Фізичне насильство



Якщо хтось завдає шкоди вашому тілу, це може розцінюватися як фізичне насильство.

Прикладами фізичного насильства можуть бути випадки, коли хтось:

- Б'є вас руками або ногами
- Кидається в вас речами
- Прив'язує вас до стільця, ліжка або замикає в кімнаті
- Тягне, штовхає, трясє або щипає вас
- Б'є вас якимось предметом
- Тягає або кусає вас
- Спричиняє опіки якимось гарячим предметом
- Залишає вас мерзнути на холоді і не впускає всередину приміщення

Сексуальне насильство

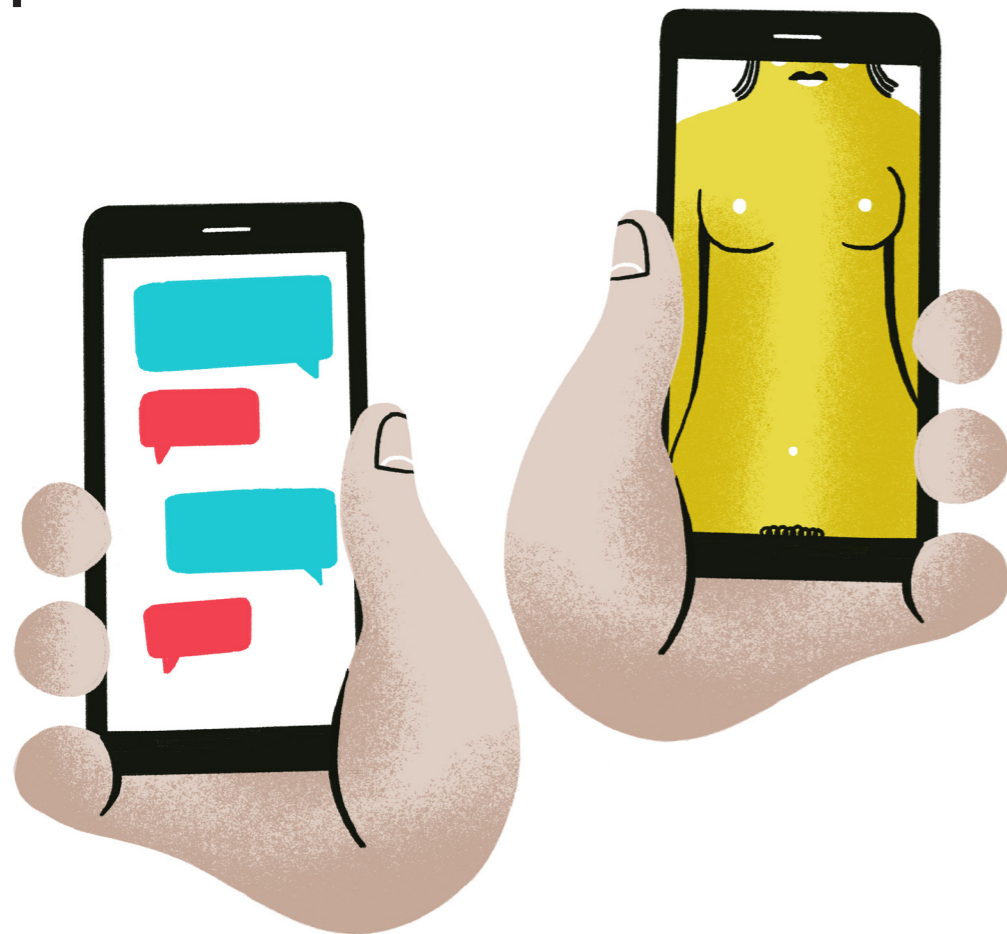


Якщо хтось вчиняє щодо вас дії сексуального характеру проти вашої волі, ви можете стати жертвою сексуального насильства.

Прикладами сексуального насильства можуть бути випадки, коли хтось:

- Торкається вашого тіла, коли ви цього не хочете (попа, груди та пеніс)
- Змушує вас торкатися чийогось тіла, коли ви цього не хочете
- Показує вам фільми та фотографії сексуального характеру, які ви не хочете бачити
- Фотографує та знімає на відео ваше тіло без вашої згоди
- Обманом або силою примушує вас фотографувати себе в оголеному вигляді
- Обманом або силою примушує вас до сексу
- Примушує вас роздягатися наголо, коли ви цього не хочете
- Роздягається наголо перед вами, коли ви цього не хочете
- Цілує вас, коли ви цього не хочете
- Не хоче слухати, коли ви говорите “ні” і “стоп”

Інтернет - насильство



Проявом Інтернет - насильства може бути, коли хтось погрожує вам через Інтернет або через мобільний телефон.

Проявом насильства в мережі також може бути, коли хтось:

- Примусовим шляхом або обманом змушує вас робити фото чи відео вас самих в оголеному вигляді і ділитися ними з іншими через Інтернет або мобільний телефон
- Примусовим шляхом або обманом змушує вас показувати себе в оголеному вигляді перед веб-камерою
- Пише вам або про вас огидні речі або залякує вас в Інтернеті чи в текстових повідомленнях
- Обманом змушує вас позичити гроші або купити речі через Інтернет

Психологічне насильство



Якщо хтось залякує вас, погрожує вам або змушує вас почуватися менш цінним за інших, це може означати, що ви зазнаєте психологічного насильства

Психологічне насильство може бути, коли хтось:

- Кричить або лається на вас
- Погрожує задати вам фізичної шкоди, якщо ви не будете робити те, що він / вона каже
- Погрожує завдати шкоди чомусь чи комусь, кого ви любите
- Погрожує примусити зробити те, чого ви не хочете робити
- Каже, що ви не отримаєте необхідної допомоги
- Робить потворні знаки або демонструє негативну мову тіла по відношенню до вас
- Називає вас огидними словами
- Розпускає про вас різні чутки
- Пише про вас огидні речі в Інтернеті або мобільному телефоні
- Пліткує або сміється з вас
- Звинувачує вас у тому, у чому ви не винні
- Банить і ігнорує вас

Економічне насильство



Якщо хтось краде у вас гроші або речі, це може означати, що ви зазнаєте економічного насильства.

Економічне насильство також може бути, коли хтось:

- Обманом змушує вас віддати гроші
- Позичає у вас гроші і ніколи їх вам не повертає
- Змушує вас заплатити за чужі речі
- Змушує вас підписати те, що вам невідомо, що це таке
- Обманом змушує вас позичити гроші в Інтернеті
- Обманом змушує вас купити речі в Інтернеті
- Не дозволяє вам мати власні гроші, не маючи права чи дозволу це робити
- Вирішує, на що ви можете використовувати свої гроші, не маючи права чи дозволу це робити

Порушення догляду

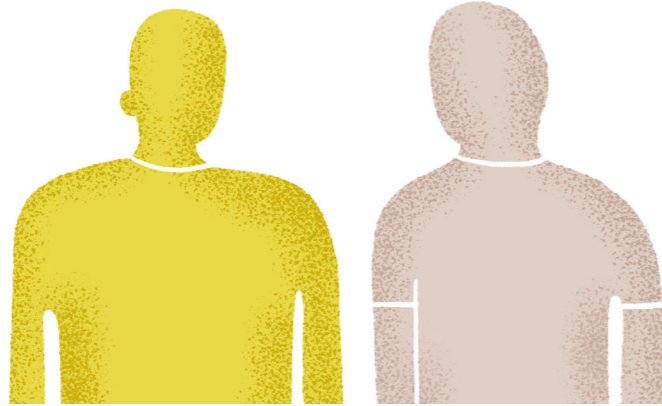


Порушення догляду - це коли люди навколо вас, які повинні про вас піклуватися, не роблять цього. Порушенням догляду також може бути, коли ви отримуєте неправильну допомогу або отримуєте її в недостатньому обсязі.

Порушенням догляду також може бути, коли ви:

- Не отримуєте необхідної допомоги, щоб прийняти ванну, прийняти душ або привести себе до ладу
- Не отримуєте достатньо їжі та пиття
- Не отримуєте допомоги, щоб залишатися сухим і в теплі
- Не отримуєте необхідної медичної допомоги
- Не отримуєте допомоги, щоб зрозуміти ваші можливості і зробити вибір
- Не отримуєте чистого одягу
- Не отримуєте достатньо турботи і тепла
- Не отримуєте допомоги, щоб бути в безпеці

Хто може піддати вас насильству?



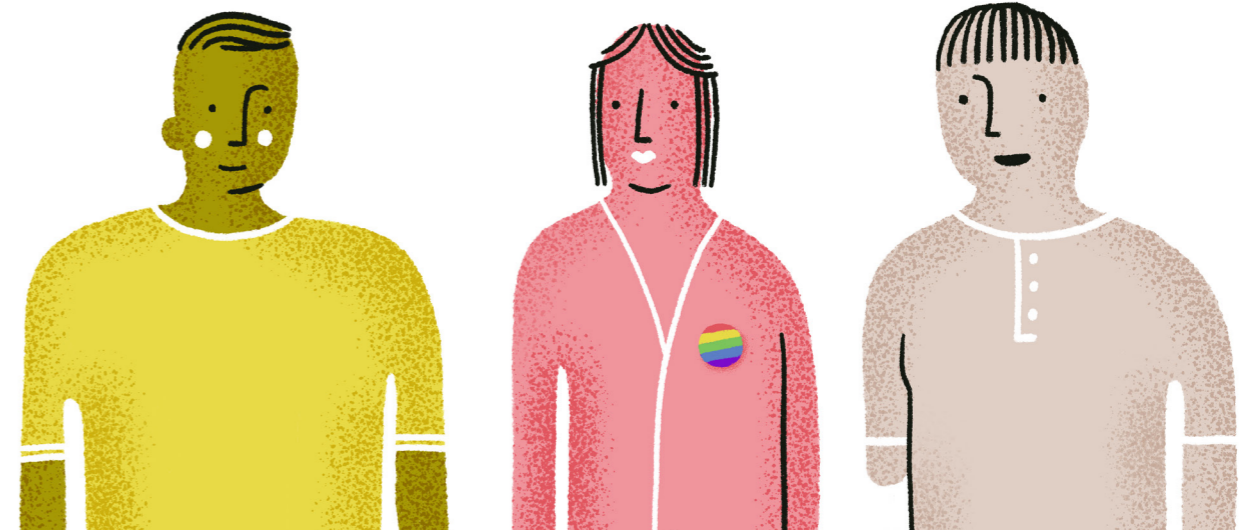
Переважна більшість людей — хороші люди, з якими можна почувати себе в безпеці і яким можна довіряти. Але є також люди, які можуть піддати вас насильству.

Це може бути:

- Чоловік або жінка
- Хтось молодший за вас або хтось старший за вас
- Коханий чи кохана
- Друг або член родини
- Персонал
- Хтось, кого ви зустріли вперше, або хтось, кого ви давно знаєте
- Хтось, з ким ви спілкуєтеся в Інтернеті

Насильство може статися будь-де:

- У вас вдома
- В магазині
- В лікарні
- В школі
- На робочому місці
- В торговому центрі
- В автобусі чи поїзді
- В Інтернеті та соціальних мережах
- В мобільному телефоні



Кому я можу про це розповісти?

Якщо ви впізнаєте себе в будь-якому з прикладів у цьому буклеті або підозрюєте, що ви можете стати жертвою жорстокого поводження – розкажіть про це людині, якій довіряєте.

Це може бути хтось із вашої родини, друг або, можливо, хтось із персоналу. Це також може бути координатор TruggEst, контактна особа, лікар загальної практики, медсестра, мільйоарбейдер («працівник соціальної служби з навколишнього середовища»).

Вам не потрібно бути впевненим, що те, що ви пережили, є порушенням закону, щоб повідомити про це.

У будь-якому випадку важливо розповісти комусь про те, що ви пережили, щоб отримати допомогу.





Що буде, коли я комусь скажу?

Коли ви говорите комусь, що ви стали жертвою насильства або жорстокого поводження, або у вас є підозри, що ви можете бути жертвою насильства або жорстокого поводження, людина, якій ви це розповідаєте, повинна:

- Вислухати вас
- Підтримати та допомогти вам почуватися в безпеці
- Поговорити з вами про те, як він чи вона можуть допомогти

Якщо перша людина, якій ви це розповідаєте, не слухає вас, не вірить тому, що ви говорите, або не допомагає вам, зверніться до когось іншого. Не здавайтеся!

Де я можу отримати допомогу?

Є кілька місць, де ви можете отримати допомогу, якщо ви стали жертвою насильства чи жорстокого поводження, або дізнатися, чи є ви жертвою насильства чи жорстокого поводження.

TryggEst у вашому муніципалітеті:

Деякі муніципалітети та райони міст мають власні групи TryggEst, які надають допомогу людям, які зазнали насильства та жорстокого поводження. Ви можете зв'язатися з TryggEst за телефоном або поштою.

Коли ви телефонуєте TryggEst, ви можете поговорити з кимось, хто має досвід спілкування з людьми, які перебувають у важкій ситуації.

Вони вислухають вас, і обговорять з вами те, яким чином можна вам допомогти.

Ви також можете звернутися до:

- фастлеге («лікаря загальної практики»)
- леґевактен («пункту невідкладної допомоги»)
- крізесентер («кризовий центр»)
- вольтектсмуттакет («приймальник для потерпілих від зґвалтування»)
- Статенс барнехюз («державний будинок для дітей»)
- SMISO - Центри боротьби з інцестом та сексуальним насильством
- Dіхі – ресурсний центр проти зґвалтувань

Бажаєте отримати більше інформації і більше дізнатися про насильство та жорстоке поводження?

Докладніше на веб-сайті: www.dinutvei.no
На цьому веб-сайті ви також знайдете перелік довідкових служб по всій країні та службу анонімних запитань і відповідей.

Якщо у вас виникли питання або ви хочете про щось повідомити поліцію, ви можете зателефонувати до поліції за номером **02800**.

Якщо вам чи комусь іншому потрібна невідкладна допомога, ви можете зателефонувати в поліцію за номерами телефонів:

поліція

112

невідкладна
допомога

113

Хочете прочитати
більше про **TryggEst**?
Зайди на сторінку:
www.tryggest.no



Postadresse

Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse

Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

bufdir.no