

### Що таке домашнє насильство?



**Домашнє насильство** це випадок або серія випадків контролюючої, примусового характеру, погрозливої та насильницької поведінки, включаючи сексуальне насильство, у більшості випадків з боку партнера чи колишнього партнера, а також члена сім'ї чи опікуна. Це дуже поширене явище. У більшості випадків його відчують жінки, а вчинюють чоловіки. Домашнє насильство над чоловіками також можливе і може мати форму фізичного, емоційного, словесного чи сексуального насильства. Незважаючи на ваші обставини, ви можете знайти допомогу та розірвати жорстокі стосунки.

**Домашнє насильство може включати, але не обмежуватися:**

- Примусовий контроль (залякування, ізоляція та контроль із застосуванням чи погрозою фізичного чи сексуального насильства)
- Психологічне та/або емоційне насильство
- Фізичне або сексуальне насильство
- Фінансове чи економічне
- Залякування та переслідування
- Насильство онлайн

# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

### Що таке примусовий контроль?

Домашнє насильство не завжди є фізичним. Примусовий контроль – це акт нападу, погроз, приниження та залякування чи іншого жорстокого поведіння, які використовуються, щоб завдати шкоди, покарати чи налякати жертву. Примусова та контролююча поведінка лежить в основі домашнього насильства. Ця поведінка спрямована на те, щоб зробити людину залежною, ізолюючи її від підтримки, експлуатуючи, позбавляючи незалежності та регулювати її повсякденну поведінку. Примусовий контроль створює невидимі ланцюги та почуття страху, яке пронизує всі елементи життя постраждалого. Він працює на обмеження прав людини, позбавляючи їх свободи та зменшуючи їх здатність діяти.

Як дізнатися, що це відбувається з вами?

### Деякі поширені приклади примусового контролю:

- Ізоляція від друзів і родини
- Позбавлення базових потреб, таких як їжа
- Контроль вашого часу
- Спостереження за вами за допомогою інструментів онлайн-зв'язку або шпигунських програм
- Контроль аспектів вашого повсякденного життя, наприклад, куди ви можете піти, кого ви можете побачити, що ви можете одягнути та коли ви можете спати
- Позбавлення вас доступу до служб підтримки, таких як медичні послуги
- Неодноразове приниження вас, наприклад, кажучи, що ви нікчемні
- Приниження
- Контроль ваших фінансів
- Погрози або залякування

**Фізичне насильство** є однією з перших форм домашнього насильства, яку люди визначають, оскільки воно найбільш помітне. Часто це спосіб для винного у насильстві отримати контроль. Це незаконно.

Деякі приклади фізичного насильства:

# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

- Удари, ляпаси, щипання, удари ногами, подряпини або укуси
- Застосування тиску на вашу шию або утримання вас, або коли вас душать
- Виривання волосся
- Плювати на вас або поруч з вами
- Використання предметів як зброї для нападу або заподіяння вам шкоди
- Пробивати стіни або ламати речі

**Телефонуйте 999 з мобільного. Якщо ви не можете говорити або відповісти на запитання, натисніть 55, і ваш дзвінок буде передано поліції. Зазвичай поліція зможе визначити ваше місцезнаходження. Якщо ви не натиснете 55, ваш виклик може бути завершено.**

**Психологічне та емоційне насильство** може бути важко описати або ідентифікувати. Це коли людина використовує слова та нефізичні дії, щоб маніпулювати вами, заподіяти біль, налякати чи засмутити вас.

Деякі приклади емоційних та словесних образ:

- Коли на вас кричать
- Знущаються над вами, обзивають вас образливими іменами або використовувати принизливі слова про вас
- Дуються або відмовляються говорити або бути добрим, доки ви не зробите те, що вони хочуть
- Змушує вас сумніватися у власній розсудливості. Це відомо як газлайтинг. Людина може підштовхнути вас до думки, що ви щось неправильно пам'ятаєте або неправильно інтерпретуєте речі, що згодом змусить вас повірити в правдивість їх версії подій. Така поведінка часто використовується для маніпуляції.
- Погроза, що вони щось знищать, завдадуть шкоди або вчинять самогубство
- Погрози повідомити про вас у поліцію, соціальні служби чи групу психіатричних закладів, якщо ви не зробите те, що вони скажуть
- Кажуть вам, що їм шкода, що це не образа

# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

- Говорити вам, що ви заслуговуєте або спричиняєте насильство
- Погрози вбити або завдати шкоди вам та/або вашим дітям

**Фінансове зловживання** є частиною примусового контролю, воно включає модель контролю, погрозливої та поведінки яка принижує жертву, пов'язаної з грошима та фінансами. Зловмисник використовує гроші, щоб контролювати свободу свого партнера. Це може включати використання кредитних карток без дозволу або накопичення боргів на ім'я партнера. Економічне насильство є ширшим терміном, оскільки воно також включає обмеження доступу до основних ресурсів і послуг, таких як їжа, одяг або транспорт, і відмову дозволити комусь покращити свій економічний статус шляхом працевлаштування, освіти чи навчання.

Деякі приклади економічних зловживань:

- Контроль усіх доходів родини та збереження фінансової інформації в таємниці
- Брати в борг на ваше ім'я, іноді без вашого відома
- Перешкоджання вам працювати чи навчатись
- Змусити вас працювати певну кількість годин, не давати гроші на оплату рахунків
- Контролювати витрати, перевіряти квитанції, реєструвати все на своє ім'я

Якщо ви зазнаєте фінансових зловживань, [Surviving Economic Abuse](#) може підтримати вас.

**Сексуальне насильство** може мати місце в стосунках або між членами родини і часто можуть бути частиною домашнього насильства. Якщо ви погоджуєтеся на щось, тому що боїтеся або на вас тиснуть, це не згода.

Деякі приклади сексуального насильства:

- Зґвалтування або сексуальне насильство. Це може бути будь-який статевий акт, на який ви не погоджувалися. Це може включати примусовий поцілунок, дотик або проникнення. Якщо ви нещодавно зіткнулися з цим, знайдіть тут поради щодо отримання допомоги та підтримки.

# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

- Секс з вами, коли ви не можете дати згоду, наприклад, якщо ви перебуваєте під впливом наркотиків або алкоголю, що може вплинути на вашу здатність дати згоду.
- Застосування сили, погроз, почуття провини, маніпуляції або залякування, щоб змусити вас зайнятись сексом.
- Змушування вас займатися сексом з іншими людьми або стати секс-працівником.
- Примушування до сексу або перегляду порнографії в присутності дітей.
- Приниження вашої гідності під час сексу, наприклад, обзивання, плювання, укуси, удари або заподіяння вам болю.

Якщо ви зазнаєте сексуального насильства, [Rape Crisis](#) підтримає вас. У екстрених випадках завжди телефонуйте 999.

**Якщо у вас є інвалідність або хронічний стан здоров'я, кривдник може використовувати це як частину насильства.** Однак насильство ніколи не є вашою провиною. Тільки кривдник несе відповідальність за свої дії. Домашнє насильство може статися в будь-яких стосунках, у тому числі в тих, у яких хтось доглядає або допомагає вам у чомусь особистому чи інтимному. Якщо хтось користується становищем, яке він має як опікуна, це може бути зловживанням.

Нижче описано, як жінки-інваліди можуть зазнавати насильства:

- Приховування, знищення або маніпулювання медичним обладнанням та/або інструментами, такими як палиця, тростина, слуховий апарат або інвалідний візок
- Відмова допомогти з відвідуванням важливих зустрічей, таких як прийом у лікаря або зустріч по оцінюванні виплат
- Відмова тлумачити те, що говорять люди навколо вас, наприклад, якщо ви глухий і використовуєте мову жестів
- Розкрадання державної допомоги або будь-яких інших фінансових доходів
- Сексуальні дотики під час догляду за вами, наприклад одягання або купання
- Вимагання сексу в обмін на турботу
- Примусовий шлюб або неодноразове сексуальне насильство щодо жінок, які не можуть дати згоду через інвалідність
- Не надання доступу до ліків або засобів для знеболювання

# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

- Надлишок або недостатній прийом ліків, або зміна ліків без повідомлення
- Робити дії, щоб погіршити або скористатися інвалідністю чи станом здоров'я, наприклад курити в приміщенні, залишати вікна відкритими взимку або відмовляти вам у потребі сходити в туалет
- Відмова допомогти вам у виконанні обов'язків по догляду, включаючи забезпечення належним харчуванням, одягом, купанням, доступом до транспорту та прибиранням
- Ізоляція вас від друзів, родини, працівників служби підтримки та груп підтримки
- Говорити, що ти потворний або непотрібний через свою інвалідність, або називати тебе дурнем, тому що ти не розумієш

### Що таке переслідування?

Переслідування – це коли хтось постійно поводить себе таким чином, що змушує вас відчувати страх, стрес або загрозу. Існують різні типи переслідування, і кожен може стати жертвою. Переслідування

Хтось із ваших знайомих може переслідувати вас, як-от сусід, або люди з вашої місцевості, або це може бути незнайомець.

Переслідування може включати:

- цькування в школі чи на роботі
- кіберпереслідування (використання Інтернету для переслідування когось)
- асоціальна поведінка
- надсилання образливих текстових повідомлень
- надсилання небажаних подарунків
- небажані телефонні дзвінки, листи, електронні листи або візити

Це переслідування, якщо небажана поведінка сталася більше одного разу.

### Сексуальні домагання

Сексуальні домагання є незаконними як форма дискримінації.

Це сексуальне домагання, якщо небажана поведінка:



# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

- принижує вашу гідність
- створює залякувальне, вороже, принизливе або образливе середовище (це включає цифрове середовище, онлайн)

### Ось деякі приклади сексуальних домагань:

- сексуальні коментарі, жарти чи жести
- велика увага і витріщання на ваше тіло
- коли вас обзивають «повією»
- небажані сексуальні повідомлення, такі як електронні листи, текстові повідомлення
- обмін фотографіями або відео сексуального характеру
- обмацування і дотики
- тиснути на вас змушуючи до сексуальних вчинків або пропонувати вам щось в обмін на секс

### Що таке агресивне переслідування

Воно схоже на переслідування, але більш агресивне. Людина яка переслідує одержима людиною, на яку націлена. Хтось із ваших знайомих може переслідувати вас; колишній партнер або людина, з якою ви дружили, або це може бути незнайомец. Якщо це хтось, кого ви знаєте або знали, це не означає, що це ваша вина; це все ще переслідування і це образа.

### Переслідування може включати:

- регулярно стежити за кимось
- неодноразово відвідували їх вдома без запрошення
- перевірка використання Інтернету, електронної пошти чи іншого електронного зв'язку
- бути в місцях, де вони знають, що ця людина часто буває
- спостерігати або шпигувати за кимось
- викрадення особистих даних (реєстрація в послугах, купівля речей на чийсь ім'я)

Це переслідування, якщо небажана поведінка сталася більше одного разу.

# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

### Онлайн абюз

Багато стосунків, які починаються з романтичних стосунків, можуть швидко стати контрольованими, коли партнери читають електронні листи, перевіряють тексти та публікації у соціальних мережах. Дослідження, проведене організацією Refuge у 2021 році, показало, що 1 із 3 жінок у Великій Британії колись у своєму житті зазнавала жорстокого поводження в Інтернеті (здійснюваного в соціальних мережах чи на інших онлайн-платформах).

Онлайн-платформи все частіше використовуються для домашнього насильства

Онлайн абюз може відбуватися протягом тривалого часу та з часом посилюватися. Це може включати такі поведінки, як моніторинг профілів у соціальних мережах або електронних листів, абюз через соціальні мережі, такі як Facebook або Twitter, обмін інтимними фотографіями чи відео без вашої згоди, використання GPS-локаторів або шпигунського програмного забезпечення.

### Де я можу знайти допомогу та підтримку?



- [Онлайн чат](#)
  - [Форум тих, хто вижив](#)
  - [Підтримка електронною поштою](#)
  - [Телефони довіри з питань домашнього насильства](#)
  - [Допомога дітям та молоді](#)
  - [Національна лінія допомоги жертвам домашнього насильства \(Херефорд\)](#)
  - [Національна лінія довіри ЛГБТ у випадках домашнього насильства \(Херефорд\)](#)
- [Допомога глухим жертвам домашнього насильства \(Херефорд\)](#)
  - [Stonewater - Херефордширський притулок \(Херефорд\)](#)
  - [Проект «Жодна жінка не відвернеться» \(Херефорд\)](#)



# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

- [Служба допомоги дорослим жертвам сучасного рабства The Salvation Army \(Херефорд\)](#)
- [Гаряча лінія сучасного рабства та експлуатації Unseen \(Херефорд\)](#)
- [Центр підтримки після зґвалтувань і сексуального насильства \(Херефорд\)](#)
- [Допомога жінкам \(Херефорд\)](#)
- [Служба допомоги потерпілим чоловікам у Херефорді](#)
- [Онлайн чат Women's Aid \(Херефорд\)](#)
- [Форум допомоги жінкам \(Херефорд\)](#)

Інформація відповідає дійсності на 16.12.2024