

## Куда можно обратиться за помощью, если вы страдаете от какого-либо насилия?

**1. Правоохранительные органы.** Если Вы подвергаетесь семейной жестокости и решили наказать обидчика, Вы можете обратиться в правоохранительные органы по телефону 102. Помните, что Вы имеете право выбрать меру наказания в виде «штрафа» либо «лишения свободы»

**2. Территориальные центры социального обслуживания населения (ТЦСОН).** В штате большинства ТЦСОНов имеются высококвалифицированные психологи, специалисты по социальной работе, которые могут помочь разобраться в сложившейся ситуации, при необходимости перенаправить Вас в соответствующие учреждения, которые могут даже предоставить временный приют.

**3. Медицинские учреждения.** Если Вы пострадали от физического насилия, Вы можете обратиться в медицинские учреждения по месту жительства и «снять» побои. В дальнейшем заключение врача может помочь Вам, если Вы решите наказать преступника.

**4. Религиозные организации.** Вы также можете обратиться за помощью в религиозные организации, которые смогут выслушать Вас, дать совет и направить на путь решения проблемы.

**5. Общественные организации.** В Республике Беларусь существует ряд общественных организаций, которые могут оказать Вам психологическую, социальную, иногда и юридическую помощь, если Вы попали в ситуацию домашнего насилия:

\* **Общественное объединение «Белорусская ассоциация молодых христианских женщин»**

**Виды услуг:**

- информационная и эмоциональная поддержка;
- социальное сопровождение;
- юридическая помощь в г. Гомеле **8 (044) 724 14 70** (после 11:00) [lorita24@yandex.ru](mailto:lorita24@yandex.ru)
- психологическая помощь (пострадавшим и агрессору).

**Номер специалиста по социальной работе для проведения первичной консультации и дальнейшего перенаправления **8 (033) 6 032 032** (время работы с 9:00 до 18:00, выходной суб., вс.)**

\* **Международное общественное объединение «Гендерные перспективы»**

**Виды услуг:**

- информационная и эмоциональная поддержка;
- социальное сопровождение;
- предоставление временного убежища;
- содействие в медицинском обследовании;
- юридическая помощь;
- психологическая помощь;
- психологическая помощь агрессору;
- оплата проезда по РБ.

**Контактный номер телефона для пострадавших от домашнего насилия – общенациональная горячая линия**

**8 801 100 8 801**

(время работы с 8.00 до 20.00, звонок со стационарного телефона (бесплатно) и с мобильного телефона — оплата соединения со стационарной сетью по тарифному плану абонента)

**Экстренная круглосуточная психологическая помощь **170****

Государственное учреждение  
”Центр социального обслуживания  
населения Центрального района  
г. Гомеля”

**НЕ ДОПУСТИ НАСИЛИЕ!**



Телефон отделения социальной адаптации и реабилитации ЦСОН Центрального района г. Гомеля (консультации психологов):

**34-57-44**

Телефон доверия (круглосуточно): **35-51-61**

Гомель

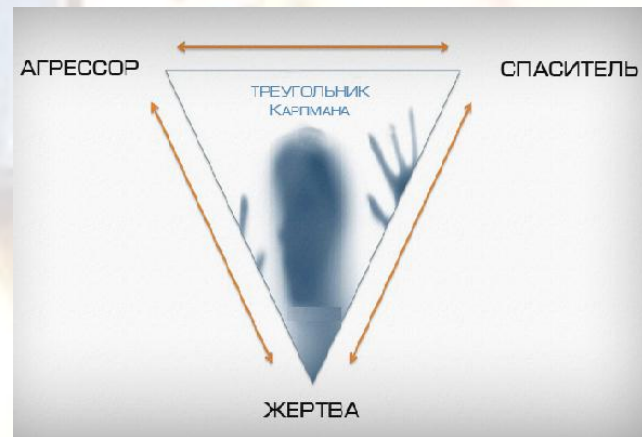
**НАСИЛИЕ** – это такое подавление воли и ограничение свободы жертвы, которое причиняет ей разного рода ущерб, в первую же очередь – психологическую травму.

**Насилие бывает:**

- **Сексуальное** – половой акт насильственного характера: совершаемый без согласия жертвы, или склонение к таковому («получение» уступка или молчаливого согласия) путем эмоционально-психологического давления (в 15-20% семей в РБ);
- **Экономическое** – лишение, угроза или шантаж материальными благами;
- **Психологическое** – достижение собственных интересов в ущерб интересам и свободе жертвы, манипуляции, шантаж, угрозы, оскорбления;
- **Физическое** – побои, тумаки, истязания, нарушение границ (физических, пространственных, личных, имущественных, эмоциональных и временных) без согласия человека;
- **Кибернасилие** – (новый вид) различного рода преследования, нападения, шантаж, запугивания, путем распространение фото-, видео- и текстовой информации, клеветы о человеке в интернет сети с целью манипулирования им.



## Круговая модель насилия



Этот треугольник ещё называют магическим, так как стоит в него попасть, как его роли начинают диктовать участникам выборы, реакции, чувства, восприятие, последовательность ходов и так далее.

А самое главное - участники свободно "плавают" в этом треугольнике по ролям.

**Жертва** очень быстро превращается в Преследователя (**Агрессора**) для бывшего Спасителя, а **Спаситель** - очень быстро становится **Жертвой** бывшей **Жертвы**.

Если вы оказались в этом "магическом" треугольнике, то знайте, что Вам придётся побывать во всех "углах" этого треугольника, и перепробовать все его Роли.

События в треугольнике могут происходить сколь угодно долго - вне зависимости от сознательных желаний их участников.

Пока хоть кто-нибудь не выскочит из этого проклятого треугольника, игра может продолжаться сколь угодно долго.

**Кто может стать участником акта насилия:**

- Люди с заниженной самооценкой;
- Люди, которые воспитывались в условиях гиперопеки или гипоопеки;
- Беженцы;
- Дети;
- Пожилые и немощные люди;
- Люди с ограниченными возможностями;
- Люди, которые подвергались насилию в детстве. Зачастую они начинают во взрослой жизни отыгрывать похожий сценарий.

**А именно (бессознательно):**

- Выбирают себе партнёров, которые склонны к проявлению насилия.
- Устраиваются на работу, где начальник тиран.
- Выбирают себе друзей, которые не считаются с их интересами.



**ПОМНИТЕ!** Если Вы стали любым участником насилия, нельзя это оставить без внимания.

**НАСИЛИЕ МОЖНО  
И НУЖНО ОСТАНОВИТЬ!!!**

**ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ!**