

Но можно разорвать этот замкнутый круг!

Откажитесь от воспитания через насилие.

Расскажите своим детям и родным, что уважение и любовь сильнее.

Если вам кажется, что в семье что-то не так, вы можете рассказать об этом.

А если вы сами находитесь в опасности, обязательно обратитесь за помощью.

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СЕБЕ ИЛИ ДРУГОМУ В ОПАСНОСТИ, ПОМНИТЕ:

Вы не виноваты, если пережили насилие. Его нельзя заслужить или спровоцировать. Ответственность несёт только тот, кто совершает насилие.

Вам стыдно? Так часто бывает. Но **пострадать от насилия может любой человек**, никто не застрахован. А стыдиться должен тот, кто совершил насилие.

Вы имеете право чувствовать себя несчастной и плакать. Но **вы не одна**, помощь возможна. Главное – не молчите!

Домашнее насилие **повторяется и развивается по кругу**. За ним может последовать раскаяние того, кто совершил насилие, и даже период улучшения отношений. Но это обманчиво: **насилие возвращается, каждый раз становясь сильнее и опаснее**. Оно не пройдет само по себе, а тот, кто его совершает, не перестанет сам, даже если вы будете стараться соответствовать его ожиданиям.

Обязательно обратитесь за помощью, если совершается насилие!

Помощь **бесплатна**, и вы имеете на неё право, **даже в другой стране и на другом языке, без гражданства и без документов**.

Если вы в опасности прямо сейчас

звоните по телефонам:

102 (полиция) или

112 (единственный номер экстренных служб)

Звонок возможен даже **при нулевом балансе и заблокированном номере**.

Обращаться в полицию **обязательно** нужно: насилие – не «личное дело», это всегда преступление.

Заявить о насилии можно **в любое время**, даже если на теле уже не осталось следов. Но чем скорее обратиться в полицию, тем больше шансов, что агрессор понесет ответственность.

Полиция **обязана** принять заявление, даже если вы плохо говорите по-русски, или у вас при себе нет документов.

Если в полиции отказываются принимать заявление, оскорбляют или требуют деньги, запишите данные сотрудников и сообщите на бесплатную горячую линию МВД России 8 800 222 74 47, чтобы отстоять свои права.

Если нужна срочная медицинская помощь

при побоях или сексуальном насилии

103 (скорая помощь)

или 112 (единственный номер экстренных служб)

Бесплатно, без полисов ОМС или ДМС.

Если у вас есть **регистрация и документы**, обратитесь в ближайший травмпункт или городскую больницу.

Если насилие привело к беременности, вы имеете право **самостоятельно** решать вопрос о материнстве. Прервать беременность можно **бесплатно** в городской больнице или платно в частной клинике.

Обращаясь за медицинской помощью в больницу, нужно там же заявить о совершенном насилии. Врачи **обязаны** передать информацию в полицию.

Если вам отказывают в срочной медицинской помощи или требуют деньги, необходимо потребовать письменный отказ, чтобы отстаивать свои права.

Если нужна помощь в ситуации насилия

советы о том, как обратиться в больницу, полицию, как защитить от насилия ребенка, что делать с насилием в семье, как быть понятой и найти поддержку, можно обратиться **бесплатно и анонимно**:

Фонд «Силсила»

8 (800) 250-65-08, sos@silsila.help, www.silsila.help

ЗАЩИТА ОТ ДИСКРИМИНАЦИИ И НАСИЛИЯ

Советы для мигранток

БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕ

Как и в любой стране, в России, к сожалению, можно иногда столкнуться с негативным отношением к иностранным гражданам со стороны местного населения, но важно знать, что российское законодательство запрещает любые формы насилия и дискриминации.

Часто негативное отношение связано с отсутствием знаний, влиянием ложной информации о мигрантах. Опасение и отрицательную реакцию могут вызвать громкие разговоры на иностранном языке, отличающаяся от принятых у местного населения норм одежда или непривычное поведение.

Конечно, вы не обязаны отказываться от своего языка, культуры, традиций, но при этом необходимо соблюдать законодательство страны, в которую вы приехали, принятые нормы поведения в общественных местах.

Если вы или ваши дети столкнулись с негативным отношением, постарайтесь сохранять спокойствие и не провоцировать дальнейшее развитие конфликта.

Не стесняйтесь просить о помощи соседей или прохожих, если чувствуете, что ситуация становится опасной.

Если вас или ваших детей оскорбляют, высказывают угрозы жизни или здоровью, вы можете обратиться за помощью по номеру **102 (полиция)** или **112 (единственный номер экстренных служб)**.

По основному российскому закону – Конституции – **любые формы дискриминации – ограничения прав человека по признакам социальной, расовой, национальной, языковой или религиозной принадлежности запрещены!**

Если вы столкнулись с дискриминацией на работе, при оформлении документов, при найме жилья, при устройстве детей в школу или детский сад, при взаимодействии с полицией, при оказании медицинской помощи, в каких-то других ситуациях, обращайтесь за помощью в государственные и общественные организации.

- ▶ Если вы столкнулись с **дискриминацией на работе** (например, с неравной оплатой труда, отказе в трудоустройстве из-за национального, религиозного или иного признака и прочим), вы вправе обратиться в суд с заявлением о восстановлении нарушенных прав, компенсации материального вреда.

- ▶ Иногда собственники отказываются сдавать в **аренду жильё**, также разделяя людей по национальному, религиозному и иным признакам. Если факт дискриминации подтвердится, собственник может быть привлечен к административной ответственности.

- ▶ **Сотрудники полиции** должны проявлять уважение к национальным особенностям граждан, способствовать межнациональному и межконфессиональному согласию. Если вы столкнулись с дискриминацией при взаимодействии с полицией, обратитесь на бесплатную горячую линию МВД России 8 (800) 222-74-47.

- ▶ Если сотрудники **школы или детского сада** отказываются принимать ваших детей только по причине иной национальности или гражданства – это тоже нарушение. Вы вправе подать письменное обращение на сайте Министерства просвещения РФ www.edu.gov.ru и / или обратиться в Отдел, Департамент или Комитет по образованию в регионе, где вы находитесь.

- ▶ Если вам или вашим детям отказывают в **срочной медицинской помощи** или требуют деньги, необходимо потребовать письменный отказ, чтобы отстаивать свои права. В случаях дискриминации при обращении за медицинской помощью вы можете подать письменное обращение на сайте Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения www.roszdravnadzor.gov.ru и / или обратиться в Отдел, Департамент или Комитет по здравоохранению в регионе, где вы находитесь.

Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения +7 (499) 578-02-20

О случаях дискриминации можно сообщать на электронную почту monitoring@fadn.gov.ru (Федеральное агентство по делам национальностей), а также в Совет по развитию гражданского общества и правам человека при Президенте РФ: 8 (495) 606-41-84, president-sovet.ru

Кроме того, **защитить права в случае дискриминации** поможет Уполномоченный по правам человека или Уполномоченный по правам ребёнка в вашем регионе.

Уполномоченный по правам человека в России: ombudsmanrf.org, 8 (800) 707-56-67

Уполномоченный по правам ребёнка в России: deti.gov.ru, 8 (495) 221-70-65

БЕЗОПАСНОСТЬ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ

Безопасность – это главное и неотъемлемое право **любого** человека:

взрослого и ребенка,
гражданина любого государства,
женщины и мужчины,
с документами или без,
в браке или нет,
говорящего на любом языке.

Безопасность и неприкосновенность вас и ваших детей **гарантированы законами**, а **насилие недопустимо** (с точки зрения морали), и **наказуемо** (с точки зрения закона).

Дом и семья должны быть безопасными для всех: для жены и мужа, родителей и детей, любых родственников. Но если в семье становится небезопасно, значит, совершается **домашнее насилие**.

Домашнее насилие – это всё, что нарушает безопасность, причиняет вред и доставляет боль физическую и душевную:

любые удары,
принуждение к сексу,
пощечины, удушения, хватание, толчки
угрозы, обзывания
и многое другое.

Домашнее насилие может совершаться **в любых семейных отношениях:**

муж и жена,
родные и неродные братья и сестры,
родители и дети,
дяди, тётки, бабушки, дедушки.

При этом во всех случаях, всегда **домашнее насилие опасно, болезненно и очень вредно.**

В доме, где опасно, не живёт счастье. Насилие не оставляет место любви, уважению, радости, желанию быть вместе. Оно создаёт только страх и боль, а ещё...

насилие всегда порождает насилие.

Жена, которую обижает муж, не сможет создать в доме счастье и любовь. Ребенок, который видит, как отец бьёт мать, может потом повторить это сам. А если ребенка тоже воспитывают ударами и криком, ему сложно вырасти счастливым, и возможно, получив такой опыт, он потом будет причинять боль уже своим детям.