

Люди, які постраждали від насильства, часто можуть:

- Відчувати власну неповноцінність або нікчемність
- Відчувати страх і вразливість
- Звинувачувати себе в насильстві
- Боротися за визнання власної повноцінності
- Страждати від нічних жахів та спогадів
- Почуватися ізольованими від самих себе та інших
- Думати, що їхній досвід є менш значущим порівняно з тим, що переживають інші

Те, що відбувається чи сталося з вами, є незаконним, неприйнятним і має бути припинено. Ніхто не має права завдати вам болю.

**Ви не одні.
Це не ваша вина.**



Знайте свої права Вам варто знати...

- Уся допомога від груп допомоги є безкоштовною для кожного(-ї).
- Той, хто надає допомогу, ніколи не може натомість вимагати гроші чи послуги, у т.ч. сексуальні послуги.
- Ви маєте право на захист та отримання підтримки.
- Ваша безпека є нашим пріоритетом.
- Ми допоможемо вам отримати підтримку, яка вам потрібна.
- Ми вас вислухаємо і збережемо це конфіденційним
- До вас ставитимуться гідно та з повагою
- Вас ніколи не звинуватять у тому, що відбулося
- За жодних обставин повідомлення про ваш випадок не завадить вам отримати допомогу, яка вам потрібна

Ми тут, аби підтримати вас попри ваші сумніви. Аби повідомити про ваш випадок і отримати допомогу, ви можете поспілкуватися з працівником або ж знайти іншого помічника, з яким вам комфортніше спілкуватися.

Ви можете повідомити приватно в

або напряму в ООН за електронною адресою SEAreferral@un.org

Доступні підтримка та послуги: що вам потрібно знати



Гендерно зумовлене насильство (ГЗН) — це **будь-яка** шкідлива дія чи поведінка, яка спрямована на людину на підставі її гендеру, спрямована на завдання болю, встановлення контролю чи приниження гідності та прав. ГЗН може проявлятися у формі **фізичної, психологічної, сексуальної чи економічної шкоди**, що завдається людині через її гендер. І хоча будь-хто може стати постраждалим(-ою) від ГЗН, жінки та дівчата непропорційно страждають через існуючий дисбаланс влади в суспільстві.

ГЗН може трапитися як у

публічній, так і в **приватній сферах**.



Gender-Based Violence AoR
Гуманітарна координація у сфері
гендерно зумовленого насильства

Gender-Based Violence AoR
Ukraine

Доступні гарячі лінії та послуги:



Послуги безпеки: Якщо ви відчуваєте дискомфорт і потребуєте негайної допомоги щодо безпеки, то можете звернутися до спеціалізованого підрозділу поліції. Важливо, аби ви почувалися в безпеці. Правоохоронні органи можуть допомогти з поданням заяви, якщо ви забажаєте це зробити.

Національна поліція України: 102 (працює 24/7)



Послуги охорони здоров'я: ви можете отримати допомогу в закладі охорони здоров'я, який пропонує безкоштовні медичні послуги та гарантує конфіденційність. Ви маєте право звернутися до закладу охорони здоров'я напямую. Якщо ви не почуваетесь в безпеці чи вам некомфортно звернутися самостійно, ви можете попросити когось супроводжувати вас.

У разі сексуального насильства (у тому числі якщо вас примусили до небажаних статевих стосунків) негайно зверніться по доступну медичну допомогу. Отримання екстрених засобів профілактики ВІЛ протягом 72 годин та засобів екстреної контрацепції протягом 5 днів може врятувати вам життя. Сексуальне насильство може бути джерелом інфекцій, які передаються статевим шляхом і вимагають належного лікування.

Невідкладна медична допомога: 103 (працює 24/7)

Якщо ви не маєте доступу до гінеколога, то можете отримати **безкоштовну онлайн консультацію: 3033** працює 09:00-18:00

Якщо ви **постраждали від сексуального насильства**, ви можете відвідати платформу "Аврора" [platform avrora-help.org.ua](https://platform.avrora-help.org.ua)



Психологічна підтримка: Постраждалі можуть вільно обирати з ким говорити про свій випадок. Іноді те, що ви з кимось поговорили, допомагає впоратися з емоціями. Коли ми ділимося своїм сумом, то можемо знову віднайти сили. Усі послуги повинні бути конфіденційними. Команди з підтримки психічного здоров'я та надання психосоціальних послуг мають обов'язок вислухати таким чином, що дозволяє постраждалій людині розповісти свою історію конфіденційно.

Ведення випадку — структурований метод, що походить від соціальної роботи та надає скоординовану підтримку людям, які зокрема постраждали від насильства чи перебувають у складних життєвих обставинах. Він передбачає участь однієї організації (зазвичай тієї, що надає послуги психосоціальної підтримки чи соціальні послуги), яка зобов'язується забезпечити визначення та вирішення проблем і труднощів, із якими стикаєтеся ви та ваша сім'я. Цей процес передбачає ознайомлення вас із доступними варіантами та забезпечує задоволення ваших потреб координуваним, послідовним і конфіденційним чином. Упродовж цієї подорожі вам може надаватися емоційна підтримка, що допоможе в розв'язанні складних ситуацій й ухваленні зважених рішень. Якщо ви забажаєте, то зможете знайти спеціалізовану організацію, що допоможе із вашим індивідуальним процесом.



Безпечні простори: ви можете вільно та конфіденційно виражати себе в таких просторах, а люди, які там працюють, вас підтримають. Ці команди нададуть вам різного виду допомогу та інформацію про послуги; або ж ви можете просто провести час у безпечному місці. Ці простори створені для того, аби ви відчували себе в безпеці та прийняли.

Урядова гаряча лінія: 15-47 (працює 24/7)

Національна гаряча лінія Ла Страда: 116-123, для дітей і молоді 116-111 (available 24)

Спеціалізована психологічна підтримка для чоловіків 23 45 або вебсторінка 2345.in.ua



Послуги правової допомоги: Оскільки ГЗН є тяжким порушенням прав, ви можете отримати правову допомогу. Правова допомога може здаватися надзвичайно складною — саме тому є спеціально навчені люди, які роз'яснять ваші правові можливості. Деякі з таких можливостей: подати позов проти кривдника, подати на розлучення, на визначення місця проживання дітей чи відшкодування завданої шкоди. Важливо обговорити ваші можливості з кимось, хто спеціалізується на судових справах.

Безоплатна правова допомога: 0 800 213 103



Доступні послуги є безкоштовними, конфіденційними та анонімними.