

Сведения о помощи с Интернет-сайтов и номера телефонов по стране

Телефон доверия для женщин	www.naistenlinja.com	0800 02400
Союз Monika-naiset liitto ry	www.monikanaiset.fi	(09) 692 2304
Дежурная служба для жертв преступлений	www.riku.fi	
Помощь по Интернету	www.rikunet.fi	
Телефон доверия		0203 16116
Юридическая помощь		0203 16117
Телефон доверия Кризис-центра		010 195 202
FINFO (служба для эмигрантов)		0207 401 160
Финское общество психического здоровья	www.mielenterveysseura.fi	
Союз приютов для женщин и детей	www.ensijaturvakotienliitto.fi	
Проект «Небьющая линия»	www.lyomatonlinja.fi	
Общество Miessakit	www.miessakit.fi	
Семейная консультация Kotipuu (для эмигрантов)	www.vaestoliitto.fi	
Помощь по Интернету для детей и молодежи	www.lastenjanuortennetti.net	
Приют в Интернете	www.turvakoti.net	

Брошюра написана в 2010 году, по заказу регионального отделения Дежурной службы для жертв преступлений Восточной Финляндии.

ПРОФИНСТИТУТ СЕВЕРНОЙ КАРЕЛИИ

Программа медицинского образования

Автор: студентка оздоровительного факультета Светлана Косинская

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

БРОШЮРА ДЛЯ ЖЕНЩИН-ЭМИГРАНТОВ



Эта брошюра поможет Вам:

- ❖ Понять, что такое психологическое насилие в семье
- ❖ Распознавать признаки психологического насилия
- ❖ Получить поддержку и необходимую помощь

Насилие можно предотвратить и остановить, если мы осознаем серьёзность этой проблемы

- ❖ Психологическое насилие—это скрытое насилие, которое трудно выявить и доказать
- ❖ Потерпевшим от домашнего насилия требуются безопасность, поддержка близких людей и чёткая инструкция для дальнейших действий
- ❖ Дети, которые становятся свидетелями насилия, получают такую же душевную травму, как если бы они сами были жертвами насилия
- ❖ Женщины-эмигранты редко обращаются за помощью



Насилие не прекращается само по себе, оно становится ещё более регулярным

Кто может Вам помочь в Йоэнсу?

Приют (Turvakoti)	050 524 6262
Семейная консультация (Perheasiain neuvottelukeskus)	(013) 263 5450
Центр психического здоровья (Mielenterveyskeskus)	050 511 8352
Дежурная служба для жертв преступлений (Rikosuhripäivystys) Помощь в Йоэнсу по-фински и по-русски)	(013) 221 990 040 725 6001 050 324 1314
Кризис-центр (Kriisikeskus)	(013) 316 244
Помощь жертвам семейного насилия VIOLA (Ajoissa apua perheväkivaltaan)	044 529 0012



Lähde: Kosinskaja, S. 2010. Maahanmuuttajanaisiin kohdistuva henkinen perhe- ja lähisuhdeväkivalta. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
Perttu, S., Mononen-Mikkilä, P., Rauhala, R. & Särkkälä, P. 2000. Pääavaus selviytymiseen. Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.
Kuvat: Clipart kuvagalleria

Разорвите порочный круг насилия

Не оставайтесь в одиночестве!

Просьба о помощи не является проявлением слабости, а напротив, признаком того, что Вы способны позаботиться о себе.

Обращайтесь за помощью!

Расскажите о пережитом людям, которым Вы доверяете

Вам не нужно скрывать и стесняться насилия в семье
→ это не Ваша вина и это не зависит от Вас

Не падайте духом! → если Вы не получили моральной поддержки или Вам не верят

Говорите о пережитом! → кто-нибудь обязательно Вас поймёт

Ищите информацию о домашнем насилии и о возможной помощи.

Не терпите издевательств, а станьте самостоятельной и сильной личностью!



Опыт выживания в насилии мучителен, но он и делает женщин психологически сильнее

Что такое домашнее насилие?



Это система поведения человека с целью сохранения власти и контроля над другим человеком

Если Ваш близкий человек:

- ❖ **оскорбляет и унижает** Вас
- ❖ **не разрешает** Вам видеться с друзьями и родственниками
- ❖ **кричит, угрожает и наказывает** детей когда злиться на Вас
- ❖ **не хочет**, чтобы Вы работали или даже искали работу, и **распоряжается** семейным бюджетом
- ❖ постоянно **критикует** и **обвиняет** Вас
- ❖ **не обращает внимания** на Ваши чувства

Если Вы:

- ❖ **чувствуете** себя беспомощной и никому не нужной
- ❖ **боитесь** своего мужа (партнёра)
- ❖ постоянно **оправдываете** его перед собой и другими
- ❖ во всём **вините** только себя
- ❖ **не можете** справиться со своими чувствами
- ❖ **махнули** на всё рукой и живёте совместно из чувства долга.

Если всё это происходит с Вами, то можно говорить о **домашнем насилии.**

Признаки поведения склонности к насилию

Соккрытие насилия

→ Даёт возможность его продолжать и поддерживать о себе образ положительного человека

Периодичность поведения

→ Поддерживает веру в перемены, и рождает чувство вины и ответственности

Самодовольство

→ Невосприятие мнения и критики окружающих и уверенность в своей правоте в любой ситуации

Изоляция

→ Чем меньше поддержки со стороны, тем легче контролировать, и тем больше возрастает зависимость

Обвинения

→ Стремление переноса ответственности за свои поступки на других и оправдывание насилия

Гнев

→ Эффективное оружие для контролирования людей и ситуации



"Дело не в женщине, а в том, как мужчина привык вести себя и разрешать конфликты"

Предвестники насилия

- ❖ Ревнив и требователен ли к Вам мужчина? Стремится ли он быть собственником?
- ❖ Завышены ли у него ожидания по отношению к Вам?
- ❖ Контролирует ли он Вас? Стремится ли знать, где Вы бываете, что делаете и ждёт ли Вашего возвращения в строго определённое время?
- ❖ Добивается ли он, чтобы Вы постоянно чувствовали себя в чём-то виноватой или всё время извинялись? Не возникало ли у Вас ощущения, что Вы никогда ничего не делаете правильно?
- ❖ Бойтесь ли Вы высказать своё мнение ему и в его присутствии?
- ❖ Обвиняет ли он всегда в своих проблемах других?
- ❖ Обращается ли он с Вами грубо и заставляет ли делать Вас то, что он хочет?
- ❖ Ведёт ли он себя иным образом в присутствии посторонних?
- ❖ Обращается ли он жестоко с домашними животными? Ломает ли он вещи в доме?
- ❖ Угрожает ли он Вам насилием?



Суть насилия – потребность доказать свою значимость путём подавления и унижения

