

# СЕМЕЙНОЕ НАСИЛИЕ ШАГ ЗА ШАГОМ ЯВЛЯЮСЬ ЛИ Я ЖЕРТВОЙ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ?

Насилие в семье является одной из наихудших форм угнетения, потому что с ним очень трудно справиться. Насилие происходит за стенами дома, тщательно скрывается от окружающих. Агрессор является одним из наших близких, часто является тем, кому мы доверяли больше всего.

Формы насилия в семье:

- Физические нападения
- Высмеивание, пошлости, оскорбления
- Ограничение контактов с другими людьми, контроль над временем прихода домой
- Принуждение к сексу или сексуальным практикам
- Финансовый контроль
- Угрозы самоубийства или отбирание детей
- Угрозы, что без него / нее Вы потеряете возможность легального проживания

Если кто-то из Ваших близких обращается с Вами, таким образом, речь идет о **семейном насилии**.

В нашем центре Вы можете воспользоваться ниже перечисленными услугами с помощью переводчика:

(В большинстве случаев, мы имеем возможность предоставить Вам переводчика бесплатно)

- Социальная, правовая и психологическая помощь
- Знакомство с Вашими правами и вариантами решения выхода из ситуации, помощь в поиске решения
- Информация о помощи со стороны полиции и суда
- Помощь в подготовке и предоставлении письменного заявления в суд
- Посредничество в оказании помощи со стороны других организаций

Мы оказываем бесплатную, дискретную и по Вашему желанию анонимную помощь.

Вы можете связаться с нами по электронной почте: [ic.nymburk@pomocobetem.cz](mailto:ic.nymburk@pomocobetem.cz).

Данные услуги мы можем предоставить в: Колине, Кутной Горе, Мельнике, Праге Восток, Младой Болеславе, Нимбурке.

[www.pomocobetem.cz](http://www.pomocobetem.cz)

Если жертва живет в насильственных отношениях, она должна:

- всегда иметь под рукой заряженный сотовый телефон с возможностью быстрого набора номера
- **рассказать друзьям или близким**, которым доверяет, о ситуации семейного насилия
- распознать признаки агрессии и выявить приближающееся нападение
- **не позволять во время нападения находиться в закрытой части дома, где нет окон и выхода**
- после нападения не убирать следы для сохранения доказательств физического насилия
- **договориться с друзьями или соседями о сигнале**, означающем, что Вам нужна их помощь
- **упаковать сумку на случай чрезвычайной ситуации** с деньгами, одеждой и важными документами
- **обдумать и составить план эвакуации**
- **обдумать приемлемые причины для ухода**
- обдумать куда идти после выхода из дома и как туда добраться
- иметь при себе список телефонных номеров горячих линий, приютов и специализированных консультаций для жертв семейного насилия

**Предложение бесплатной помощи и поддержки для иностранцев. Если Вам необходима консультация по трудовым, социальным или юридическим вопросам, или необходима помощь в заполнении бланков, Вы можете обратиться в следующие организации:**

Центр интеграции иностранцев

[www.cicpraha.org](http://www.cicpraha.org)

Организация предоставляет бесплатные консультации по социальным и трудовым вопросам, а также курсы чешского языка для иностранцев. Пункты оказания помощи в Праге, Колине, Младой Болеславе и Кутной Горе.

**Контакты:**

Консультации: +420 222 360 452

Образование: +420 312 310 322

Адрес электронной почты: [info@cicpraha.org](mailto:info@cicpraha.org)

МЕТА - ассоциация для реализации возможностей молодых мигрантов

[www.meta-os.cz](http://www.meta-os.cz)

Организация предоставляет бесплатные консультации по социальным и трудовым вопросам, консультации по вопросам образования, предлагает курсы чешского языка. К Вашим услугам бесплатный доступ в Интернет и библиотека, где можно бесплатно взять книги, журналы и учебные материалы.

**Контакты:**

тел. / факс: +420 222 521 446

Консультации для иностранцев с 16 лет: +420 775 339 003

Адрес электронной почты: [info@meta-os.cz](mailto:info@meta-os.cz)

Приют Мельник предлагает ночлег для людей, находящихся в кризисной ситуации (315626439, [azyl@socialka.cz](mailto:azyl@socialka.cz)), приют для женщин с детьми в Младой Болеславе (420 326 723 005, [marketa@r-mosty.cz](mailto:marketa@r-mosty.cz))