

Допомогти близьким та друзям

Ви маєте здогадки, що дорога вам людина зіткнулася із жорстоким поведженням? Тривожними ознаками можуть бути:

Прийняття із боку партнера/-ки в присутності інших
Постійні вибачення за поведінку партнера/-ки
Надмірні ревності партнера/-ки, від яких знайома вам людина страждає
Знайомою вам людину перестала проводити час з друзями та родиною
Постійне занепокоєння, що якісь її/його дії можуть засмутити партнера/-ку
Зміни у поведінці, почуття пригніченості та тривожності
Незрозумілі сліди чи травми на тілі

Якщо дорога вам людина зазнає жорстокого поведження, інколи дуже важко зрозуміти, що робити. Ви можете інстинктивно прагнути "врятувати" їх із цих стосунків, але це не так просто. Зрештою, людина може залишатися у стосунках із кривдником через різні причини.

Жорстоке поведження нерозривно пов'язане із владою та контролем, отже, один із найважливіших способів допомогти людині, яка перебуває у стосунках з кривдником – подумати, як ви можете допомогти їй вирішувати за себе. Крім цього, можна підтримати їх такими способами:

ВИЗНАЙТЕ, ЩО ВОНА ЧИ ВІН ПЕРЕБУВАЮТЬ У ДУЖЕ СКЛАДНІЙ ТА ЛЯЧНІЙ СИТУАЦІЇ, ВИСЛУХОВУЙТЕ ТА ПІДТРИМУЙТЕ.

Дайте їм зрозуміти, що агресія партнера – не їхня провина. Запевніть, що вона чи він не самотні, і що їм є до кого звернутися за допомогою та підтримкою. Їй чи йому може бути складно говорити про випадки насильства. Скажіть, що до вас можна звертатися за допомогою у будь-який момент, коли це знадобиться. Можливо, більш за все їй чи йому потрібен хтось, хто повірить та вислухає їх.

НЕ СУДІТЬ.

Поважайте рішення вашого друга чи родича. Людина може знаходити безліч причин зберігати відносини із кривдником. Можливо, вони багато разів залишатимуть кривдника і знов повертатимуться до нього. Не критикуйте її чи його рішення, не намагайтеся викликати почуття провини. У цей час вона чи він ще більше потребуватимуть вашої підтримки.

ЯКЩО ВІН ЧИ ВОНА РОЗІРВАЛИ ДЕСТРУКТИВНІ СТОСУНКИ, ПРОДОВЖУЙТЕ ПІДТРИМУВАТИ ЇХ.

Ваші близькі все одно можуть почуватися засмученими і самотніми, коли ці відносини розірвано. Йому чи їй потрібен час, щоб пережити сум розставання, і ваша підтримка в цей час особливо багато важить для них.

ЗАОХОЧУЙТЕ ПРОВІДИТИ ЧАС НЕ ТІЛЬКИ З ПАРТНЕРОМ, АЛЕ Й ІЗ ДРУЗЬМИ ТА РОДИЧАМИ

Підтримка надзвичайно важлива, і що більше вона чи він відчуватимуть підтримку людей, які їм небайдужі, тим простіше їм буде зробити те, що потрібно для того, щоб забути партнера, який кривдив їх, та залишатися у безпеці. Пам'ятайте, що ви можете зателефонувати на гарячу лінію, щоб одержати інформацію про мобільні бригади соціально-психологічної допомоги.

**ДОПОМОЖІТЬ РОЗРОБИТИ ПЛАН БЕЗПЕКИ.
ЗАОХОЧУЙТЕ ОТРИМАТИ КВАЛІФІКОВАНУ ДОПОМОГУ.**

Знайдіть місцеву установу, що займається проблемою сімейного насильства, яка надає консультування. Якщо вона чи він мають піти до поліції, суду чи адвоката, запропонуйте супроводжувати їх задля моральної підтримки.

ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ВИ НЕ МОЖЕТЕ "ВРЯТУВАТИ"

Хоча вам, можливо, важко дивитися на те, як близька вам людина страждає, зрештою, саме вона чи він повинні приймати рішення щодо того, що їм робити. Важливо, щоб ви підтримували її чи його незалежно від прийнятого ними рішення, і допомогли знайти спосіб жити у безпеці та мирі.

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА, ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ ТА ҐЕНДЕРНОЇ ДИСКРИМІНАЦІЇ:

0 (800) 500 335 або 116 123 (з мобільного) (безкоштовно зі стаціонарних та мобільних телефонів будь-яких операторів по всій території України)

(04856) 2-01-38 управління соціального захисту населення Березівської РДА