



Ви маєте право
отримати допомогу
зіткнувшись з
домашнім насильством

[www.nollalinja.fi/
turvakoti](http://www.nollalinja.fi/turvakoti)



В притулку вам нададуть допомогу від домашнього насильства або у разі загрози домашнього насильства



Що таке домашнє насильство?

Під домашнім насильством мають на увазі такі прояви поведінки стосовно вас, як неналежне ставлення до вас чи навмисне завдання вам болю близькою вам людиною. Близька людина - це, наприклад, ваш нинішній або колишній партнер, хтось із батьків, дитина, хтось із родичів або інша людина, з якою ви сумісно проживаєте.

Уникнути розбіжностей в житті не вдасться, але насильства не має бути у житті жодної людини. Незгода та сварка - це ситуації, в яких кожна сторона може вільно і рівноправно висловлювати власні погляди та думки. У тих випадках, коли ви змушені насторожуватися, боїтеся, відчуваєте загрозу чи вас примушують підкоритися чужій волі усупереч власній волі, мова може йти про психологічне насильство. Кожен має право висловлювати свої погляди на рівноправних засадах і не боячись. Свобода та недоторканність особи є нашими основними правами згідно з конституцією.

Домашнє насильство може бути, наприклад, фізичним, психологічним, сексуальним або економічним чи пов'язаним з релігією. Коли ж особа піддається впливу насильства, інакше кажучи, проживає в насильницькому середовищі, спостерігає за насильством, чує його або в інший спосіб стає його свідком - вона також стає стороною насильства.

Домашнє насильство впливає на самопочуття та здоров'я всіх сторін учасників насильства. Ваше тіло та розум можуть реагувати на насильство по-різному. Насильство може призводити до фізичних травм або до появи симптомів, що проявляються на емоційному рівні та в поведінці як тривога, порушення сну, депресія та почуття сорому і провини.

Ви ніколи не винні в тому, що потерпаєте від насильства! Для припинення насильства необхідна допомога.

Ви маєте право на безпечне життя! Розповівши про насильство, ви маєте можливість отримати допомогу. Не залишайтеся з насильством наодинці!



Запитання та відповіді про притулок

Коли я можу прибути до притулку?

Ви можете прибути до притулку, коли переживаєте домашнє насильство або відчуваєте його загрозу. Насильство не обов'язково має бути фізичним, воно може бути, наприклад, психологічним, сексуальним, економічним чи у вигляді чинення тиску. Насильство може починатися з обзивання, обмеження або ізолювання вас від стосунків з людьми, що ускладнює розпізнання таких проявів як насильства.

Прийти до притулку можна самому або з дітьми. Перебування у притулку для вас завжди є безплатним і до притулку не потрібні жодні скеровуючі документи. У разі загрози життю завжди телефонуйте за номером екстреної допомоги 112.

Як я можу потрапити до притулку?

Притулок завжди відкритий. Ви можете прийти до будь-якого притулку Фінляндії, незалежно від муніципалітету вашого постійного проживання.

Якщо у вас є змога не кваплячись вирушити до притулку, зателефонуйте туди перед прибуттям. Так ви зможете з'ясувати, чи є в цьому притулку вільне місце та отримаєте додаткові вказівки щодо прибуття телефоном. Якщо ж ви не маєте змоги самостійно прибути до притулку, то ви зможете отримати додаткову інформацію про різні варіанти подальших дій телефоном.

Контактну інформацію всіх притулків можна знайти за посиланням: www.nollalinja.fi/turvakoti

Як притулок може мені допомогти?

У притулку ви отримуєте захист від насильства і допомогу, скеровану на припинення насильства. Окрім цього ви зможете отримати у нас кризову допомогу, а також дізнатися як вирішити різні практичні питання за нашої

підтримки. У притулку ви можете разом з персоналом притулку спокійно обміркувати свою ситуацію та почати влаштовувати своє майбутнє починаючи з конкретних практичних заходів.

Притулок співпрацює як з органами влади, так і з установами іншого типу, приміром, з різними організаціями чи з закладами, що надають послуги влаштування проживання. Послуги притулку для вас є завжди безплатними.

Як організовано перебування у притулку?

Притулок бере до уваги індивідуальні обставини кожної людини та її потреби. Приміщення спроектовані так, щоб кожен відчував себе у безпеці, і щоб кожен мав у своєму розпорядженні власну кімнату. Вас забезпечать також харчуванням та іншими речами першої потреби, наприклад, постільною білизною та необхідними гігієнічними засобами. Тривалість перебування у притулку завжди вибудовується індивідуально, в залежності від вашої ситуації та потреб.

Якщо є змога, ви можете ходити на роботу з притулку, а діти можуть відвідувати дитячий садок або школу. Працівники притулку допоможуть вам з розв'язанням практичних питань.

Що мені потрібно взяти до притулку?

Якщо ви маєте можливість спокійно вирушити до притулку, зберіть свій одяг та важливі особисті речі, приміром, нагальні ліки, посвідчення особи та коди доступу до інтернет-банкінгу.

Якщо ви приїхали до притулку з дітьми, спакуйте до сумки також їхні нагальні речі. Тобто з собою слід узяти, наприклад, іграшку для сну, сезонний одяг та дитячі ліки.

Ви можете зателефонувати до притулку аби отримати додаткову інформацію.

Де я можу отримати допомогу зіткнувшись з домашнім насильством окрім притулків?

Ви можете отримати допомогу від домашнього насильства, наприклад, на спеціальній телефонній лінії «Nollalinja», в поліклініці, соціальних службах, службі соціального та кризового чергування, поліції та організаціях, профільним напрямком яких є робота з домашнім насильством.

NOLLALINJA
LÄHISUHDEVÄKIVALLALLE
JA NAISIIN KOHDISTUVALLE VÄKIVALLALLE
080 005 005



 OLET TÄSSÄ

Телефон надання допомоги «Nollalinja» - 080 005 005

«Nollalinja» - безплатна гаряча лінія, на яку можна телефонувати в будь-який час доби, щодня та цілодобно.

«Nollalinja» надає допомогу цілодобово, 24/7:

- всім, хто постраждав від домашнього насильства або загрози домашнього насильства;
- жінкам, які постраждали від домашнього насильства або загрози домашнього насильства;
- близьким тих, хто постраждав від домашнього насильства.

Вам не потрібно вказувати своє ім'я та прізвище під час телефонної розмови. Номер вашого телефону буде прихований від чергового працівника служби, та й в телефонному рахунку не реєструватиметься цей телефонний дзвінок. На лінії «Nollalinja» вас вислухає та підтримає кваліфікована людина, з якою ви зможете конфіденційно поговорити та обміркувати свою життєву ситуацію.

На лінії «Nollalinja» є можливість поговорити з черговим зі служби допомоги фінською, шведською або англійською мовами, а завдяки послuzі телефонного перекладача - ще кількома іншими мовами.

Додаткова інформація

Контактну інформацію притулків можете знайти на сторінці вебсайту: www.nollalinja.fi/turvakoti
Телефонна лінія «Nollalinja»: 080 005 005 і адреса вебсайту: nollalinja.fi