



Если вы стали жертвой  
домашнего насилия,  
у вас есть право на  
помощь

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



## В приюте можно получить помощь при столкновении с домашним насилием или угрозами его применения



# Что такое домашнее насилие?

**Домашнее насилие возникает, когда кто-то из ваших близких причиняет вам боль или плохо с вами обращается. Это может быть ваш нынешний или бывший супруг/супруга, родитель или ребенок.**

В жизни возможны разногласия, но не должно быть места насилию. Разногласие и спор – это ситуации, в которых обе стороны могут свободно и на равных выражать свое мнение и точку зрения. Если вам приходится быть начеку и опасаться, если вы чувствуете угрозу или принуждение, речь может идти о психологическом насилии. У каждого есть право высказывать свое мнение без страха и на равных условиях с другими. Личная свобода и неприкосновенность закреплены в Конституции как наши основные права.

Домашнее насилие может быть не только физическим, но и психологическим, сексуальным, экономическим или связанным с вероисповеданием. Кроме того, проживание в среде, где применяется насилие, возможность его видеть, слышать или воспринимать иным образом, также считается насилием.

Домашнее насилие влияет на здоровье и благополучие всех подвергающихся ему лиц. Насилие оставляет различные следы на теле и в сознании его жертв. Насилие может привести к физическим травмам или вызвать эмоциональные и поведенческие отклонения, такие как тревожность, нарушения сна, депрессия и чувства страха, стыда и вины.

Вы не виноваты в том, что стали жертвой насилия. Подвергшийся насилию всегда может получить помощь.

**У вас есть право на безопасную жизнь.  
Не оставайтесь наедине с проблемой.  
Рассказав о насилии, вы сможете  
получить помощь.**



# Вопросы и ответы о приюте

## Когда можно обратиться в приют?

Вы можете обратиться в приют, если столкнулись с домашним насилием или угрозой его применения. Насилие не обязательно должно быть физическим, оно может быть психологическим, сексуальным или экономическим. Насилие может начинаться с оскорблений, ограничений или изоляции от других людей, когда его еще трудно распознать как насилие.

Вы можете прийти в приют в одиночку или вместе с детьми. Пребывание в приюте всегда бесплатное и не требует направления.

Если существует угроза для жизни, звоните в экстренную службу по номеру 112.

## Как попасть в приют?

Приют всегда открыт. Вы можете обратиться в любой приют в Финляндии независимо от муниципалитета регистрации.

Если у вас есть возможность спокойно собраться, позвоните в приют перед приходом. Так вы сможете уточнить по телефону, если в этом приюте есть свободное место, и получите более подробные инструкции о том, как добраться. Если вы не можете добраться до приюта самостоятельно, по телефону вам предложат информацию о различных вариантах прибытия туда.

Контакты всех приютов доступны на сайте [www.nollalinja.fi/turvakoti](http://www.nollalinja.fi/turvakoti)

## Как приют может мне помочь?

В приюте вы получите защиту от насилия и помощь для его прекращения. Вам будут предоставлены кризисная поддержка и информация по практическим вопросам. В приюте вы сможете

спокойно обдумать свою ситуацию и вместе с работниками приюта принять практические меры для обеспечения своей безопасности. Принимая вас, работники приюта сотрудничают с государственными органами, а также различными организациями и жилищными службами.

Услуги приюта всегда бесплатны для вас.

## Какие условия проживания в приюте?

В приюте уделяют внимание индивидуальной ситуации и потребностям каждого человека. Помещения спроектированы с учетом безопасности, и в вашем распоряжении будет своя комната. Вы также можете получить питание и необходимые вещи, например, постельное белье и предметы гигиены. Время пребывания в приюте всегда индивидуально и зависит от вашей ситуации и потребностей.

В зависимости от ситуации вы сможете ходить из приюта на работу, а дети — в детский сад или школу. Работники приюта помогут вам решить практические вопросы.

## Что нужно взять с собой в приют?

Если вы можете спокойно собраться в приют, возьмите с собой одежду и необходимые личные вещи, такие как принимаемые вами лекарства, удостоверение личности и документы для идентификации в банке.

Если вы собираетесь в приют с ребенком, захватите также детские вещи. С собой следует взять, например, игрушку, с которой ребенок спит, одежду по погоде и лекарства ребенка.

Вы можете позвонить в приют и задать дополнительные вопросы.



# Где еще можно получить помощь при столкновении с домашним насилием?

Столкнувшись с домашним насилием, можно получить помощь по телефону Nollalinja, в поликлинике, социальных службах, социальной и кризисной дежурной службе, полиции и организациях, специализирующихся на работе с жертвами домашнего насилия.



## Дополнительная информация

Контактные данные приютов доступны на сайте: [www.nollalinja.fi/turvakoti](http://www.nollalinja.fi/turvakoti)  
Номер телефона горячей линии Nollalinja 080 005 005 и веб-сайт [nollalinja.fi](http://nollalinja.fi)

## Национальный институт здравоохранения и социального благосостояния (THL)

Почтовый адрес: PL 30, 00271 Helsinki  
Адрес для посещения: Mannerheimintie 166, Helsinki

Телефон (коммутатор): 029 524 6000

Электронная почта: [имя.фамилия@thl.fi](mailto:имя.фамилия@thl.fi) • Для запросов: [info@thl.fi](mailto:info@thl.fi)  
[thl.fi](http://thl.fi) | [@THLorg](https://twitter.com/THLorg)

## Телефон помощи Nollalinja 080 005 005

Nollalinja – это бесплатный телефон помощи, на который можно позвонить в любое время суток и в любой день.

Горячая линия Nollalinja оказывает помощь 24/7:

- всем, кто столкнулся с насилием или угрозой насилия в близких отношениях.
- женщинам, которые пережили насилие или подвергаются угрозам его применения.
- близким людям жертв домашнего насилия.

Вам не нужно называть свое имя по телефону. Дежурный также не видит ваш номер телефона, и звонок не будет внесен в ваш телефонный счет. В Nollalinja вас выслушает и поддержит специалист, вместе с которым вы конфиденциально сможете обсудить и обдумать свою жизненную ситуацию.

С дежурными Nollalinja можно разговаривать на финском, шведском или английском языке, а также на множестве других языков с помощью услуги перевода по телефону.