

## Безпека та благополуччя у конфліктних взаєминах

### Розпізнавання домашнього насильства

Часто коли ми думаємо про домашнє насильство, ми думаємо про фізичне насильство. Частково це пов'язано з тим, що ми могли бачити у засобах масової інформації, а частково з тим, що коли ми чуємо слово "насильство", ми думаємо про фізичний напад.

Правда полягає в тому, що домашнє насильство та жорстоке поводження можуть набувати різних форм. Фізичне насильство – лише одна з форм домашнього насильства. Існує безліч інших форм насильства, які можуть завдати не менше, а іноді навіть більше шкоди, ніж фізичне насильство, і їх, як правило, легше приховати.

Більшість людей визнають, що фізичне насильство – це форма домашнього насильства, оскільки синці, порізи, опіки та зламані кістки легше помітити спеціалістам, друзям та членам сім'ї. Вербальне, психологічне, соціальне, фінансове, сексуальне, емоційне та юридичне насильство розпізнати набагато важче як для жертви, так і для оточуючих.

*Коли багато років тому мій консультант сказав мені, що я перебуваю у взаєминах, у яких присутнє домашнє насильство, мені було дуже важко повірити в це. Мій партнер ніколи не бив мене, я не мала ані синців, ані явних ознак шкоди. Я була освіченою, професіоналом, у той час я працювала вчителем, і я думала, що якби я перебувала у взаєминах, у яких присутнє домашнє насильство, я б знала про це. Мій консультант дістав кілька аркушів паперу, це були контрольні списки різних видів домашнього насильства. Коли ми переглянули ці списки, я була вражена, побачивши скільки пунктів було в моїх тодішніх відносинах. Це було початком того, як я розплющила очі на токсичні відносини, в яких я перебувала.*

Наведені нижче контрольні списки нададуть вам інформацію про різні види насильства та про те, як їх розпізнати.

Ці контрольні списки наведено лише для ознайомлення. Вони не включають всі форми жорстокого поводження, а скоріше дають вам уявлення про те, як виглядають і на що схожі ці види насильства.

Будь-яке жорстоке поводження, хоч би яку форму воно не приймало, спрямоване на контроль – отримання контролю над вами та збереження контролю над вами.

І вам буде корисно опрацювати ці питання з консультантом, щоб ви могли скласти більш чітке уявлення про моделі поведінки у ваших стосунках.

## Ізоляція/соціальне насильство

- Ревнує до тих, з ким ви зустрічаєтесь
- Кажє вам, що ви не можете бачитися з певними людьми
- Контролює ваш час, змушує вас пояснювати, де ви були/кого бачили
- Не дозволяє вам виходити з дому
- Ускладнює отримання роботи
- Обмежує вас у користуванні автомобілем/не дозволяє мати власну машину
- Намагається завадити вам зв'язатися із сім'єю
- Обмежує час або способи, коли ви можете зв'язатися із сім'єю
- Переміщує вас подалі від сім'ї
- Примушує вас пересуватися так, щоб ви не могли наблизитись до інших людей
- Намагається налаштувати вас проти вашої родини чи вашу родину проти вас
- Відчужує вас від родини та друзів
- Налаштовує ваших дітей проти вас
- Не дає вам змоги отримати медичну допомогу
- Відмовляє у любові, щоб покарати вас
- Намагається налаштувати людей проти вас
- Говорить вам, що у вас немає друзів
- Висміює та ображає вас у присутності друзів та членів сім'ї
- Принижує вас у присутності інших людей
- Погрожує принизити вас перед іншими людьми
- Кажє вам, що ви нудна/дивна/людина, з якою ніхто не хотів би бути поруч
- Кажє вам, що люди тільки вдають, що ви їм подобаетесь, щоб отримати від вас щось
- Кажє вам, що ви виглядаєте безглуздо перед виходом на вулицю
- Кажє вам, що ніхто не захоче бути поряд з вами

## Фінансове насильство

- Примушує вас звітувати щодо усіх витрачених вами грошей
- Забороняє вам витратити гроші на себе
- Висміює вас за будь-які гроші, які ви витрачаєте на себе
- Не дає вам грошей
- Примушує вас просити про найнеобхідніше
- Підриває чи перешкоджає вашим спробам покращити свою освіту

- Підриває чи перешкоджає вашим спробам отримати чи зберегти роботу (це може включати примушування вас до народження дітей)
- Контролює гроші
- Відмовляється давати вам гроші
- Приймає всі основні рішення щодо грошей
- Витрачає гроші тільки на те, що йому потрібно
- Обмежує кількість грошей, які ви можете витратити на своїх дітей

### Сексуальне насильство

- Відмовляє у сексі, щоб покарати вас
- Тисне на вас, щоб ви займалися сексом
- Примушує вас займатися сексом проти вашої волі
- Примушує вас займатися сексом після випадку жорстокого поведження
- Тисне або примушує вас до небажаних сексуальних дій
- Ставиться до вас як до сексуального об'єкту
- Завдає вам болю під час сексу
- Бреше про використання контрацептивів, щоб викликати небажану/незаплановану вагітність
- Бреше про відсутність інфекційних хвороб, що передаються статевим шляхом, або венеричних захворювань і заражає вас
- Бреше про контрацепцію, щоб запобігти бажаній вагітності

### Гнів та залякування

- Раптова зміна настрою
- Мовчазне ставлення до вас
- Демонстрація гніву
- Крики чи вопіння
- Стукання кулаком по столу
- Биття у стіну
- Кидання чи штовхання предметів
- Показовий вихід з кімнати/будинку

## Погрози та психологічне насильство

### Погрози:

- Налаштувати людей проти вас
- Розірвати відносини
- Зустрічатися з кимось іншим
- Забрати у вас дітей
- Залишити вас без грошей
- Переслідувати вас, якщо ви підете
- Помістити вас до спеціальної установи
- Завдати шкоди або вбити вас та/або дітей
- Завдати шкоди або вбити себе
- Звинуватити вас у своїх проблемах
- Кермувати вашою машиною небезпечним способом
- Заохочувати когось іншого вбити вас, вашу родину, друзів тощо

## Фізичне насильство

- Кидає у вас чимось
- Штовхає, хапає або пхає вас
- Смикає вас за волосся
- Викручує вам руку
- Приковує вас до стіни, підлоги, ліжка
- Душить вас
- Штурхає, б'є чи вдаряє вас
- Б'є чи намагається вдарити вас чимось
- Погрожує вам ножем, пістолетом чи іншою зброєю
- Намагається збити вас машиною
- Фізично та/або сексуально знущається з дітей
- Вбиває домашніх тварин
- Позбавляє вас сну

## Емоційне насильство

- Говорить певні речі, щоб позлити чи образити вас у присутності інших людей
- Ображає вашу зовнішність
- Виставляє вас дурним(-ою)
- Критикує ваш догляд за дітьми/будинком
- Обзивається і лається на вас
- Називає вас божевільною/ірраціональною людиною
- Звинувачує вас у любовному зв'язку
- Висміює сім'ю чи друзів
- Не виявляє турботи про потреби чи проблеми дітей
- Злиться, коли діти плачуть чи висувають вимоги
- Перебирає особисті речі, наприклад: гаманець, ящики, кишені
- Лякає друзів дитини, тож вони перестають приходити до неї в гості
- Вимагає послуху, ніби ви слуга
- Приймає рішення без вашої участі
- Поводиться з вами як з неповноцінною людиною
- Каже, що ви без нього не впораєтесь
- Каже, що ви нікому не потрібні
- Поводиться з вами як з дитиною

## Юридичне насильство

Погрожує, що якщо ви розлучитесь, то він/вона:

- Затягає вас по судах на довгі роки
- Отримає повну опіку над дітьми
- Отримає час наодинці з дітьми
- Залишить вас ні з чим
- Повідомить про вас у Міністерство у справах дітей та сім'ї та в Службу захисту дітей
- Доведе суду, що ви божевільний(-на), і вас ув'язнять
- Подасть заяву до поліції та звинуватить вас у злочинах, яких ви не робили
- Примусить вас підписати документи, з якими ви не погоджуєтесь
- Залишить вас у боргах
- Найме дорогого адвоката, який перемаже вас у суді
- Отримає законне право на переїзд (в іншу провінцію чи країну) разом із дітьми

## Що робити далі

Якщо ви вважаєте, що ваші взаємини можуть бути насильницькими, але не впевнені в цьому, ознайомтеся з інформацією *“Що таке домашнє насильство”*. Також зверніться до сімейного консультанта або іншого фахівця, якому ви довіряєте.

Якщо ви вважаєте, що ваші взаємини можуть бути насильницькими, але іноді все йде нормально, або якщо ви виявили, що прикриваєте людину, яка вас ображає, ознайомтеся з інформацією *“Цикл домашнього насильства”*. Також зверніться до сімейного консультанта або іншого фахівця, якому ви довіряєте.

Якщо ви відчуваєте, що вам потрібно швидко піти, тому що ваша ситуація є небезпечною, ознайомтеся з інформацією *“План забезпечення безпеки”*, *“Червоні прапорці”* та *“Безпечний розрив стосунків”*. Також зверніться до сімейного консультанта або іншого фахівця, якому ви довіряєте, та, за можливості, до адвоката. Якщо ви потребуєте негайного захисту, зверніться до Королівської канадської кінної поліції (RCMP).