

Єдиний хаб

Київський міський Центр гендерної рівності, запобігання та протидії насильству створено як єдиний хаб, що надає безоплатно максимальний комплекс послуг постраждалим від домашнього та/або гендерно зумовленого насильства.

У Центрі людина може отримати психологічну допомогу (очно та онлайн), а також первинну юридичну допомогу. У разі необхідності фахівці направлять постраждалу особу до центрів вторинної безоплатної правової допомоги.

Також із постраждалими особами проводиться групова робота у вигляді тренінгів, перегляду терапевтичних фільмів, організуються групи підтримки та інше.



Адреса:

м. Київ, вул. Ю. Ілленка, 20

Графік роботи:

ПН-ЧТ 9⁰⁰ - 18⁰⁰ ПТ 9⁰⁰ - 16⁴⁵

Кімнати кризового реагування

Невід’ємним пунктом нашої системи протидії насильству є створення та функціонування кімнат кризового реагування для постраждалих осіб.

Такі спеціалізовані служби — **це абсолютно безпечний простір, на сто відсотків захищений від зовнішніх чинників** (адреса, контакти фахівців та осіб, які там перебувають — конфіденційна інформація).

Кімнати запрацювали у 2020—му і з того моменту кожен постраждалий нашого міста має можливість убезпечити себе та своїх дітей. **Термін перебування — 10 діб**, але він може бути подовжений у разі необхідності до 20. Кімната на правому березі міста влаштована так, що там **можуть перебувати і чоловіки**. Такий досвід ми теж маємо.

Потрапити до «кризової кімнати» можна за направленням відповідальних суб’єктів, зокрема поліції (єдиного суб’єкта, який має право доправляти безпосередньо до цієї спеціалізованої служби 24/7). Послугу **можуть отримати як жінки, так і чоловіки**. Постраждалі особи мають можливість перебувати разом з дітками від 0.





Телефон довіри

На базі Центру працює цілодобова служба «**Телефон довіри**». Консультації безоплатні, проте тарифікуються згідно з тарифами мобільного оператора. Служба працює в режимі 24/7.

Наші психологи надають **кризове консультування**, приділяють постраждалим стільки часу, скільки вони потребують. Упевнитися на сто відсотків у тому, що стабілізація психічного стану відбулася — ключова задача наших фахівців.

з мобільного:
044 272 15 00

зі стаціонарного:
1500



Притулки для постраждалих

У столиці також функціонує **2 притулки**.

Притулки створено для надання допомоги жінкам, що постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі з метою забезпечення постраждалих осіб місцем безпечного перебування (адреса, контакти фахівців та осіб, які там перебувають — конфіденційна інформація). У притулках з постраждалими жінками працює **психолог, надаються юридичні консультації**, пакет побутових послуг на основі оцінки їхніх потреб та індивідуального підходу до особи з урахуванням віку, стану здоров'я та соціального становища.

Щоб потрапити до притулку, постраждала особа має **звернутися до уповноважених суб'єктів**, зокрема центрів соціальних служб, поліції, управлінь соціального захисту населення у своєму районі.

Мобільні бригади

Оперативне реагування на виклики щодо домашнього насильства забезпечують мобільні бригади соціально-психологічної допомоги.

Сутність такої бригади полягає в її мобільності. Через ефективне та швидке реагування бригада наближається до постраждалої особи, що дає можливість вчасно виявити випадок насильства, надати **соціально-психологічну допомогу** тим, хто її потребує та перенаправити до інших служб, якщо в цьому є необхідність.

До складу кожної мобільної бригади входять два фахівці чи фахівчині. Це психологи, соціальні працівники, а також водій із автомобілем.



з мобільного:
044 272 15 00

зі стаціонарного:
1500

Денний центр соціально-психологічної допомоги


Денний центр соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі — спеціалізована служба підтримки.

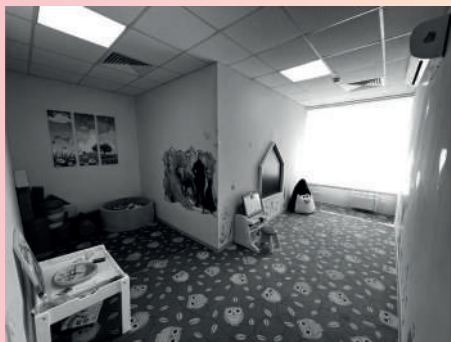
Основними завданнями денного центру є:

- надання комплексної соціально-психологічної та первинної правової допомоги постраждалим особам;
- організація та підтримка груп взаємодопомоги постраждалих осіб;
- організація та проведення семінарів і тренінгів для постраждалих осіб;
- проведення соціально-профілактичної роботи, спрямованої на
- запобігання повторним випадкам насильства щодо постраждалої особи та формування нульової толерантності до його проявів у суспільстві;
- інформування населення про права постраждалих осіб та соціальні послуги, які надаються денним центром.





 **КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ
ЦЕНТР ҐЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ,
ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОТИДІЇ
НАСИЛЬСТВУ**



Адреса:
м. Київ, вул. Райдужна, 6А

Графік роботи:
ПН-ЧТ 9⁰⁰ - 18⁰⁰ ПТ 9⁰⁰ - 16⁴⁵

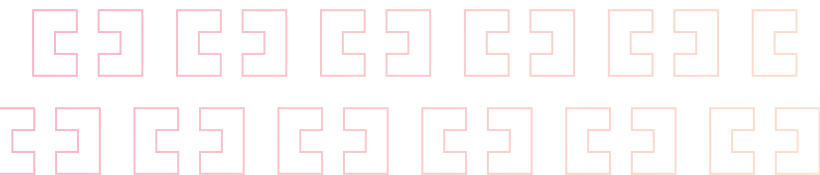
Поради психолога



Як підтримати себе?

Перший крок на шляху до самопідтримки — прислухатися до себе. Спробуйте відчуття, як почувається ваше тіло, чи просить про що-небудь, як-то сон або рухову активність, відпочинок або, можливо, натякає на візит до лікаря? Коли вам вдалося розрізнити свої відчуття, спробуйте реалізувати потребу. Це легше, ніж іноді здається: наприклад, ваше тіло потребує сну, але вам бракує часу, ви гадки не маєте, де знайти «зайві» кілька годин, щоб поспати. А чи не знайшлося б у вас хоча б 20 хвилин, щоб подрімати або просто зручно полежати та відпочити, «переключитися»? Часто навіть такого нетривалого часу може вистачити для покращення самопочуття, та в будь-якому разі, це краще, ніж нічого. Уважність до себе — важлива навичка, яку необхідно розвивати, щоб берегти та підтримувати ресурси організму.

Інший важливий крок — гігієна думок. Думки дуже впливають на наші відчуття та поведінку, і з ними можливо «працювати». Варто фільтрувати потік інформації, який надходить щодня та обмежувати його. Актуальним питанням також є наявність тривожних думок. Надзвичайні умови, в яких зараз проживають українці, закономірно викликають підвищену тривожність — це «нормально» та часом може бути корисно, адже допомагає людині бути в тонусі та в разі небезпеки вчасно відреагувати. Проте буває, коли все спокійно і безпечно, а думки стають більш нав'язливими і можуть заважати робити звичайні справи. Тут ми не маємо наміру зовсім цих думок позбутися, але зменшити їхній вплив на нашу поведінку та відчуття — цілком можливо.




Тривожні думки

Існує загальний алгоритм, який рекомендовано використовувати при роботі з тривожними думками.

ЯК «ЗАСПОКОЇТИ» ТРИВОЖНІ ДУМКИ?

- Опишіть або краще запишіть ситуацію, що викликає занепокоєння.
- Які тривожні думки пов'язані з цією ситуацією? Запишіть.
- Проранжуйте ці думки за ступенем вірогідності виникнення в реальності (від більш реальних до менш реальних).
- Зверніть увагу на найбільш реалістичні думки. Подумайте, чи можете ви якось вплинути на ці події? На які життєві обставини ви не в змозі вплинути?
- Продумайте план дій: що будете робити в разі настання події за найгіршим та найкращим сценаріями?
- Знайдіть, запишіть та іноді перечитуйте думки, які додають вам сил, енергії, надію на гарний результат.



Працюючи з тривожними думками, нагадуйте собі, що це — плід роботи вашого мозку, а не реальність. У випадках, коли складно об'єктивно оцінити ситуацію/проблему, ви можете звернутися до психолога та обговорити все з ним.

5 характеристик, які можуть вказувати на те, що перед вами кривдник:

- Намагання домінувати та контролювати.
- Слабкий контроль власних емоцій. Слабкий самоконтроль і сильна схильність до спалахів гніву. Зазвичай гнів є найбільш часто вираженою емоцією, а всі інші емоції вважаються «негідними».
- Вважає свої упередження та погляди найправильнішими і нав'язує їх іншим. Це може включати жорсткі, традиційні уявлення про розподіл ролей і надмірну рольову поведінку.
- Применшення своєї агресивної поведінки у своїх та інших очах (варто зазначити, що така поведінка не брехня, а своєрідне самозаперечення, спосіб збереження психологічного захисту та позитивного образу «Я». Кривдникам дуже важко визнати факт насильства, і вони намагаються ігнорувати реальність насильства — його повторюваність, частоту, тяжкість і наслідки).
- Схильність до побудови залежних стосунків і страх втратити свого партнера. Цей страх трансформується у власницьке ставлення, що пояснюється як демонстрація «справжньої любові».
- Якщо помітили одну з ознак — це не означає, що 100 % людина є кривдником. Але точно говорить про те, що варто придивитися та бути обачним.

Ознаки, які можуть вказувати на те, що в стосунках є насильство:

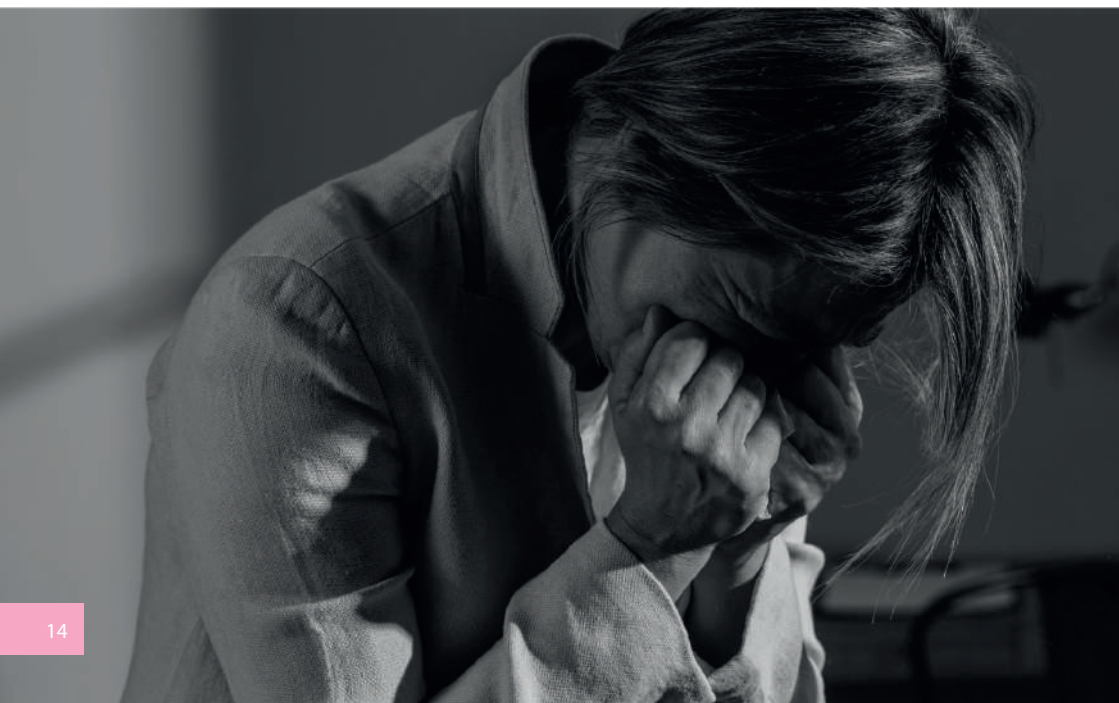
- Ляпаси, стусани, штовхання, шмагання, кусання, відмова у першій допомозі.
- Контроль над партнером, маніпуляції, погрози, психологічний тиск, щоб змусити партнера робити речі, які він/вона не хоче робити, або відмовляти від своїх бажань та потреб.
- Використання грошей або інших ресурсів як інструменту контролю, використання маніпуляцій, щоб вплинути на рішення іншої особи.
- Примусовий секс, нав'язування сексуальних дій, примусові пестоші, дотики, використання психологічного або економічного тиску задля примушення, примусовий перегляд «дорослих фільмів», сексуальні експерименти або інші види сексуальної взаємодії, на які людина не погоджувалась.
- Контроль над фінансами одного з партнерів, обмеження доступу до грошей.
- Соціальна ізоляція: містить в собі способи відірвати людину від друзів, родини або інших зв'язків, що підтримують.
- Позбавлення можливості професійно розвиватись, перешкода працевлаштуванню або веденню самостійного способу життя, що робить особу залежною від кривдника.
- Контроль за переміщенням, телефонними дзвінками, листуванням або соціальними мережами.

- Обмеження можливості приймати самостійні рішення, робити покупки або навіть вибрати одяг.
- Накладання непомірних/нереалістичних вимог.
- Вимагання постійної уваги.
- Через образи змушує вас відчувати себе непривабливим або непривабливою.
- Використання образливих слів в адресу партнера, вираження зневаги, приниження, щоб контролювати або понижувати самооцінку іншої особи.
- Ігнорування як спосіб покарання, коли ви ненавмисно зробили щось не так — і в результаті людина зовсім перестає з вами контактувати, відповідати на питання, удає, що вас немає.
- Ізоляція, коли людина починає наговорювати на ваших друзів, сім'ю та оточення, що вони якісь не такі і до вас не так ставляться, наполегливі поради перестати з ними спілкуватись або взагалі ультиматуми «або вони, або я».
- Газлайтинг — коли людина поступово намагається змусити вас сумніватися у своїй адекватності. На побутовому рівні вона спочатку вас провокує, а потім говорить, що ви занадто чутливі, занадто сильно реагуєте і, взагалі, якісь не такі. Часто заперечує про те, що відбувалось: «Такого не було», «Я такого не говорив/ла».



Деякі ознаки того, що над людиною може вчинятися насильство:

- **Фізичні ознаки:** синці, подряпини, набряки, поганий догляд за ротовою порожниною, відсутність зубів, недоліковані рани, заплакане обличчя, відсутність догляду за волоссям, нігтями.
- **Зміни в психічному стані:** насильство може призводити до змін у психічному стані жертви, таких як: тривога, депресія, страх, паніка, надмірне збудження або навпаки — апатія, порушення сну тощо.
- **Спроби приховати ушкодження:** людина може намагатися приховати фізичні ушкодження, носити довгі рукави чи шарфи, навіть у спекотний час.





- **Зміни відносин зі спільними друзями й родиною:** людина, яка страждає від насильства, може віддалитися від свого соціального оточення через вплив агресора.
- **Відсутність фінансової незалежності:** постраждала особа може бути обмежена у фінансах, відокремлена від власних ресурсів або змушена передавати гроші кривднику.
- **Занижена самооцінка:** людина, над якою вчиняється насильство, може втрачати віру в себе, відчувати власне безсилля, нерішучість, безініціативність, уникати візуального контакту.
- **Обмеження свободи:** кривдник може контролювати місце перебування постраждалої особи, забороняти їй виходити з дому або використовувати транспорт.

Ці ознаки можуть бути індивідуальними й можуть виявлятися в різному порядку і формі в кожному конкретному випадку насильства. Важливо бути уважним і реагувати на будь-які підозрілі ситуації та ознаки, а також надавати підтримку тим, хто цього потребує.



**КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ
ЦЕНТР ҐЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ,
ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОТИДІЇ
НАСИЛЬСТВУ**



Поведінка, яка вказує що перед вами кривдник:

Кривдник — це особа, яка завдає шкоди іншим, порушуючи їхні права, відчуття безпеки та добробут.

- **Постійне конфліктне середовище:** його поведінка може призводити до постійного конфлікту і напруженості в стосунках.
- **Створення реальності:** кривдник може намагатися перекрутити події або вигадати історії, щоб виставити вас винними.
- Намагання домінувати та контролювати інших.
- **Поведінка контролю:** може намагатися контролювати і обмежувати постраждалих осіб, знижуючи їхню незалежність.
- **Слабкий контроль власних емоцій і сильна схильність до спалахів гніву.** Гнів — емоція, яку проявляє найчастіше і яку дозволяє собі, а всі інші емоції вважаються «негідними».
- **Нав'язування своїх поглядів, які є «єдиними вірними» для інших.** Це може включати жорсткі, традиційні уявлення про розподіл ролей і надмірну рольову поведінку.
- **Вважає жертву своєю власністю:** кривдники можуть розглядати інших, як засоби досягнення власних цілей.
- Применшує наслідки своєї агресивної поведінки й взагалі заперечує прояв агресії (часто така поведінка не брехня, а своєрідний психологічний самозахист).
- **Схильність до побудови залежних стосунків і страх втратити свого партнера.** Цей страх проявляється у власницькому ставленні, що пояснюється як демонстрація «справжньої любові».
- **Особливості характеру як схильність домінувати:** роздратованість, низька самооцінка, імпульсивність, низький рівень емпатії та відкритості, агресивність, замкнутість, підозрілість.

Якщо помітили одну з ознак — це не означає, що 100 % людина є кривдником, але точно говорить про те, що варто придивитися та бути обачним.

Асертивність

Асертивність — це стиль спілкування та поведінки, який містить у собі здатність виражати власні думки, почуття, бажання та потреби в чіткій і ввічливий спосіб, не порушуючи при цьому прав інших людей.

Основні риси асертивної поведінки містить:

- **Відкритість:** людина відкрито виражає свої думки й почуття, не приховуючи їх.
- **Ввічливість:** людина використовує ввічливу мову та неконфліктні способи спілкування, намагаючись не образити інших.
- **Відмова від агресії:** асертивність відзначається відмовою від агресивної або маніпулятивної поведінки в спілкуванні.
- **Здатність до відстоювання своїх прав і потреб:** вона вміє аргументувати свої дії та відстоювати свої потреби перед іншими людьми.
- **Відсутність відчуття провини:** людина не відчуває провини за вираження власних думок і потреб.
- **Здатність відмовляти:** людина може відмовити, якщо не може або не бажає виконати прохання чи вимоги іншої людини, при цьому зробити це у ввічливий та прийнятний спосіб.

Асертивність сприяє здоровому та ефективному спілкуванню, допомагає вирішувати конфлікти й створює взаєморозуміння між людьми. Вона дозволяє захищати свої права, не завдаючи шкоди відносинам з іншими

Асертивна відмова — це важлива навичка, яка допомагає виражати свої межі й потреби ввічливо і впевнено. Ось декілька кроків, які допоможуть вам асертивно відмовити:

■ **Залишайтеся спокійними і впевненими:** під час відмови важливо зберігати спокій і відчуття власної впевненості.

■ **Використовуйте «Я-повідомлення»:** замість того, щоб говорити «треба», «не треба» або шукати винних, виражайте свої думки через «я». Наприклад: «Я не можу зробити це зараз» або «Я вже зайнятий цього дня».

■ **Дайте пояснення (не обов'язково):** іноді може бути корисно подати коротке пояснення, чому ви відмовляєте, але це не обов'язково. Наприклад: «Мій розклад вже заповнений» або «Це не відповідає моїм потребам зараз».

■ **Використовуйте ввічливу мову:** важливо відмовляти ввічливо і без образливих висловлювань. Спробуйте використовувати вирази, такі як: «Дякую за запит, але...» або «Мені шкода, але...».

■ **Пропонуйте альтернативу (за можливості):** якщо це можливо, запропонуйте альтернативний спосіб допомоги або інший час чи дату для виконання прохання.

■ **Не виправдовуйтеся:** ви не зобов'язані виправдовуватися за свою відмову. Просто виразіть свою позицію.

■ **Залишайтеся послідовними:** важливо дотримуватися своїх меж і бути послідовними в асертивній відмові.

Навичка або уміння асертивно відмовляти може вимагати практики, але це допоможе покращити ваші навички спілкування і зробити відносини з іншими людьми більш гармонійними.

Асертивне відстоювання своїх особистих меж і кордонів — це важлива навичка для збереження ваших прав і відносин загалом. Ось декілька порад, як асертивно відстоювати свої кордони:

- **Визначте свої кордони:** спочатку вирішіть, які кордони для вас важливі. Це може включати особистий простір, емоційну безпеку, фізичний комфорт тощо.
- **Зрозумійте, що ви маєте право на кордони:** пам'ятайте, що у вас є право на власні межі і потреби, і вам не потрібно виправдовуватися за них.
- **Використовуйте «Я-повідомлення»:** виразіть свої почуття і потреби через «Я». *Наприклад: «Я відчуваю себе некомфортно, коли...».*
- **Будьте впевненими:** відстоюйте свої кордони впевнено, з гідністю і без агресії.
- **Не бійтеся відмовляти:** вам не потрібно погоджуватися на щось, з чим ви не згодні або що вас непокоїть. Відмова — це ваше право.
- **Використовуйте невербальну комунікацію:** ваша міміка, жести і тон голосу можуть підкреслити вашу асертивність. Будьте уважними до своєї невербальної поведінки.
- **Будьте послідовними:** дотримуйтесь своїх кордонів і відстоюйте їх у різних ситуаціях і з різними людьми.

Важливо проговорювати конкретну поведінку, бо прохання «бути більш люблячим» абстрактне та може бути не зовсім зрозумілим, тому що кожен може бачити в цьому своє. Тож чого саме вам не вистачає? Обіймів після роботи? Це і кажіть: «Мені хочеться, щоб коли я приходила з роботи, мене обійняли». І таке інше.

