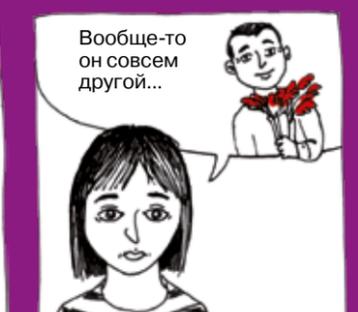
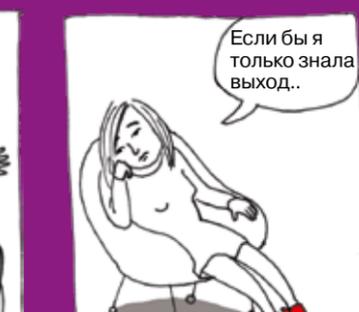
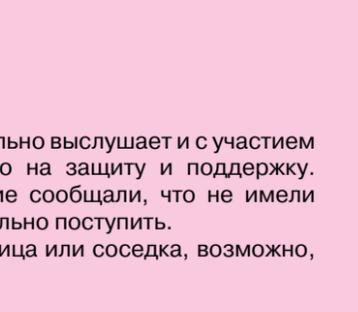
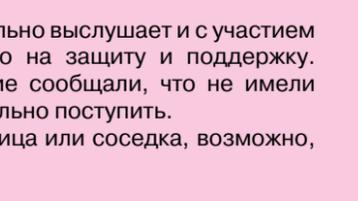
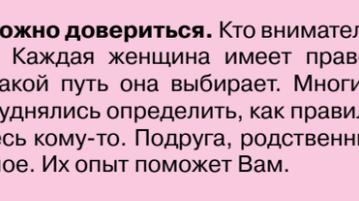
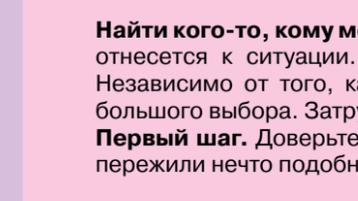




Я больше так не могу. Мне нужна помощь!



Мы хотим остаться в Германии.



## ПОМОЩЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Иногда возникают угрожающие ситуации, с которыми не справиться в одиночку. Позаботьтесь о своей безопасности. Возможно у соседей. Если Вы пострадали, обратитесь за экстренной помощью в больницу. Вы получите сразу же убежище в Женском Кризисном Центре (Frauenhaus). Если нужно, даже вне Бремена. Телефон работает круглосуточно. Вас могут туда доставить. **Полиция всегда на службе.** Она защитит Вас и Ваших детей. Полиция может предъявить Вашему мужу (партнеру) требование покинуть жилище. При необходимости взять его под стражу. Он будет вынужден отдать ключ и ему будет запрещено на несколько дней переступать порог Вашего дома. **Вы можете обратиться за судебной защитой.** Вашему супругу (партнеру) запрещено будет приближаться к Вам на определенное расстояние и даже вступать с Вами в контакт через СМС или по телефону. **Доказательства фактов насилия являются очень важными.** Зафиксируйте их подробно. Примите во внимание, что полиция может инициировать медицинское освидетельствование.

Я могу обратиться за помощью...



Для экстренных случаев: Иметь под рукой номера телефонов. Вне дома - сумку с важными вещами. Договориться о возможной помощи от близких. Научить детей, как оказаться в безопасности. Необходимые адреса через следующую страницу

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ МИГРАНТОВ

Женщина, не важно откуда она, не должна терпеть насилие. Закон, защищающий от насилия, действует для всех. Он гарантирует помощь жертвам насилия. При разрыве отношений женщина, не имеющая собственного дохода, имеет право на государственную финансовую помощь. **В большинстве случаев после разрыва отношений с партнером женщина имеет право остаться в Германии.** Особенно, если она стала жертвой насилия своего супруга или партнера. На данное право не влияет факт обращения в полицию или в Женский Кризисный Центр (Frauenhaus). Право на проживание остается без изменений. Независимое право на пребывание в стране получают женщины, прожившие с мужем (партнером) не менее трех лет на территории Германии. В других случаях право на пребывание рассматривается в индивидуальном порядке. Поэтому очень важно фиксировать факты насилия. **Подайте заявление на независимое право проживания.** Подайте ходатайство о предоставлении убежища. Если необходимо, Вам поможет переводчик.

Они компетентны ...



Некоторые вопросы сложны юридически. Лучше обратиться к специалистам. AWO – Türkische Migrantinnenberatung, Контакт: 0471-30 93 945 Беженцев консультируют в Refugio, по двунациональным вопросам в iaf e.V.

## НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ АДРЕСА

**Круглосуточно**  
Notruf der Polizei:  
**110**  
Polizei-Opfernotruf:  
**0800-28 00 110**  
Frauenhaus Bremerhaven:  
**0471-83 001**  
Hilfetelefon  
Gewalt gegen Frauen  
rund um die Uhr  
in vielen Sprachen:  
**08000-11 60 16**

**Для мигрантов**  
AWO – Türkische  
Migrantinnenberatung:  
**0471-30 93 945**  
Verband binationaler Familien  
und Partnerschaften iaf e.V.:  
**0421-55 40 20** oder  
**0421-52 51 104**  
Beratung für Flüchtlinge  
bei Refugio:  
**0421-37 60 749**

**Помощь для детей и подростков**  
Mädchen-Telefon:  
**0471-86 086**  
Jungen-Telefon:  
**0471-82 000**  
Initiative Jugendhilfe  
Bremerhaven e.V. (JJB):  
**0471-96 20 10**  
Nummer gegen Kummer:  
**0800-11 10 333**

**Консультации для женщин**  
Frauenhaus und Frauen-  
beratungsstelle Hilfe bei  
häuslicher Gewalt:  
**0471-83 001**  
Psychologische Beratungs-  
stelle des Notrufs für  
vergewaltigte Frauen und  
Mädchen e.V.:  
**0421-151 81**  
Allgemeiner Sozialdienst  
Stadtteilbüro Nord:  
**0471-59 03 317**  
Stadtteilbüro Mitte:  
**0471-59 02 817**  
Stadtteilbüro Süd:  
**0471-59 02 429**

**Разрыв, развод**  
Bremische Zentralstelle für  
die Verwirklichung der  
Gleichberechtigung der Frau  
– ZGF Bremerhaven:  
**0471-59 61 38 23**

**преследование**  
Frauenberatungsstelle Hilfe  
bei häuslicher Gewalt:  
**0471-83 001**

**Консультации для мужчин**  
GISBU mbH:  
**0471-94 75 80**  
Fachstelle Gewaltprävention:  
**0421-79 42 567**

**Бесплатные юридические консультации**  
Arbeitnehmerkammer Bremen:  
**0471-92 23 50**  
Öffentliche Rechtsberatung  
Altes Leher Rathaus,  
Brookstraße 1: **mittwochs**  
**14.00 bis 16.00 Uhr**  
Anwaltsverein Bremen:  
**0421-32 17 78**  
www.anwaltsverein-bremen.  
de/buergerservice/  
rechtsberatung.html

**Общественная помощь**  
Weisser Ring:  
**0471-30 94 60 00**

Больше информации на web-странице  
www.gewaltgegenfrauen.  
bremen.de

## НАЙТИ СОБЕСЕДНИКА

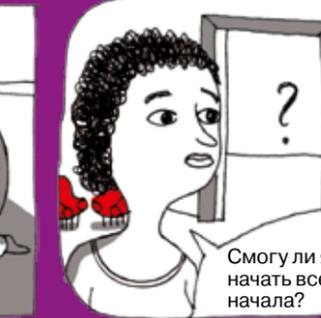
**Найти кого-то, кому можно довериться.** Кто внимательно выслушает и с участием отнесется к ситуации. Каждая женщина имеет право на защиту и поддержку. Независимо от того, какой путь она выбирает. Многие сообщали, что не имели большого выбора. Затруднялись определить, как правильно поступить. **Первый шаг.** Доверьтесь кому-то. Подруга, родственница или соседка, возможно, пережили нечто подобное. Их опыт поможет Вам.

**Есть профессиональная помощь.** Бесплатная. Не бойтесь обратиться за поддержкой. Сотрудники помогут Вам справиться с трудностями на новом этапе, примут во внимание особенность Вашей ситуации, помогут осознать происходящее и найти выход, разъяснят Ваши права и как получить Вам финансовую помощь. Дадут рекомендации в отношении детей. При этом право выбора остается за Вами. **Консультанты не имеют права разглашать полученную от Вас информацию.** Если хотите, Вы можете не называть себя и получить консультацию анонимно.

Печать  
ZGF

Издатель: Бременский центр защиты и реализации равных прав женщин (ZGF) • Концепция и текст: Маргарета Курман, ZGF • Оформление: Силке Ульрих • Иллюстрации: Бетие Панкоке • Издание: Gegendruck • 2013 • Перевод: Светлана Пат, Татьяна Дмитренко-Йорман • Druck finanziert durch das Amt für Familie, Jugend und Frauen, Magistrat Bremerhaven.

Передано через



Я больше так не могу. Мне нужна помощь!

Смогу ли я начать все с начала?

Ты должен измениться!

## ЕСЛИ МУЖ ИЛИ ПАРТНЕР СКЛОНЕН К НАСИЛИЮ



## ЭТО НАСИЛИЕ...

Многие женщины являются жертвами насилия. Повсюду. Чаще всего в своем собственном доме и со стороны своего мужа или партнера. Независимо от возраста, происхождения и уровня образования. Не имеет значения и то, где они работают и сколько зарабатывают.

**Никто не имеет права** избивать «свою» женщину, наносить ей душевные раны, принуждать к сексу. Преследовать, оскорблять, угрожать или унижать. Каждая женщина решает сама, как ей жить. Куда пойти и с кем встречаться. И это не зависит от того, состоит ли она в законном или в гражданском браке.

**Сексуальное насилие, постоянное унижение и применение физической силы – каждая женщина переживает по-своему.** Но есть нечто общее, что объединяет все случаи насилия и знакомо жертвам: переступается граница уважения, акты насилия становятся более тяжелыми, происходят все чаще и чаще. После он раскаивается, обещает, что подобное больше не повторится. Вина перекладывается на других, на обстоятельства. Даже на саму жертву.

Закон защищает



Вы имеете право на защиту от насилия.

Независимо от семейного статуса и страны прибытия.

Здесь Вы получите информацию.

Круглосуточно. На всех языках. Анонимно.

**Телефон доверия 0800-11 60 16**

А также на web-страницах: [www.gewaltgegenfrauen.bremen.de](http://www.gewaltgegenfrauen.bremen.de)  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

## НАСИЛИЕ В ОТНОШЕНИЯХ

Будь то традиционное супружество или современный гражданский брак, семья - одна из важнейших жизненных ценностей. Она дает чувство защищенности и комфорта. Каждый из нас желает, чтобы жизнь в семье была счастливой. Насилие в семье разрушает образ благополучной семьи. Образ, который мы стараемся удержать, деформируется. Это приводит к отрицанию или недооценке факта существования насилия.

**Часто женщина чувствуют себя в этой ситуации одинокой.** Не может поделиться своими переживаниями. Многие стыдятся, пытаются все скрыть. Чувствуют свою вину за то, что с ними происходит. Потому что не справились, не смогли построить хорошие отношения, сделать семейную жизнь счастливой. К этому добавляется страх за повторение произошедшего. И полное изнеможение, если это уже продолжается долго.

**По этим и другим причинам женщины молчат.** Что служит, к сожалению, защитой для мужчин - тиранов. И так все остается по-прежнему. Для всех.

Я найду, кому я могу довериться. Подруге, соседке. Центры Семьи (Haus der Familie), Социальные центры (Sozialzentren) существуют во многих районах города. Консультации проводятся и в организации „Frauenberatungsstelle Hilfe bei häuslicher Gewalt“. Анонимно.

Я справлюсь с этим...



## НАСИЛИЕ ДЕЛАЕТ БОЛЬНЫМ

Насилие может привести к болезням, нарушению сна, памяти, внимания. Возникает недоверие к окружающим. Уходит из жизни радость. Появляются страхи, страдания, возможно и зависимости (алкоголь или др.), депрессии. Это продолжается неделями. Месяцами или годами. Женщина, долгое время подвергающаяся насилию, уже не может представить иную жизнь. Страх перед изменениями при этом – нормальная реакция. Особенно, если насилие пережило ее в детстве. **Насилие делает больным. Детей тоже.** Все происходит у них на глазах. Им страшно за себя, за сестер и братьев и, конечно, за маму. Дети страдают, потому что не с кем об этом поговорить. Перекалывают ответственность на себя. Теряют доверие и вместе с ним уважение к родителям. Привыкая к насилию, они могут перенести этот трагический опыт в свою собственную жизнь. **Вы не можете гарантировать детям безопасность, пока в семье есть насилие.** Но Вы можете предпринять шаги, чтобы обеспечить им защиту.

Мне нужна помощь



Душевные раны нуждаются в исцелении. Обратитесь к своему врачу. Психотерапевта вы найдете на web-страницах: [www.psychotraumatologie-bremen.de/akp-traumatherapie.html](http://www.psychotraumatologie-bremen.de/akp-traumatherapie.html) Детям тоже необходим разговор с компетентным человеком. Существуют специальные телефоны доверия для детей и подростков.

## УЙТИ ИЛИ ОСТАТЬСЯ?

**Все женщины разные. И семьи тоже.** Есть женщины, которые сразу уходят от своего мужа (партнера) – деспота. Другие решаются на этот шаг не сразу. Некоторые через многие годы. Многие же, живя в постоянном страхе, бояться, что уход только ухудшит их ситуацию. Женщина всегда чувствует ответственность за своих детей и близких. Поэтому она ищет возможность продолжать совместную жизнь с партнером или мужем.

**Первые шаги – самые трудные.** Следующий период жизни тоже будет не простым. Как перенесут перемены в жизни дети? Где будем жить? На какие средства? Сохранятся ли отношения с друзьями?

**При разрыве, возможно даже временном, многое нужно отрегулировать.** Разрешение на единоличное пользование жильем. Родительские права. Алименты или социальная помощь. Во всем Вам помогут специалисты.

Информация о социальных выплатах и алиментах: Amt für Jugend, Familie und Frauen, тел.: 590-2753, о трудоустройстве: Jobcenter тел.: 1428-333  
Расторжение законного или гражданского брака: ZGF. Tel.: 0471-596-13823.

Я займусь этим.



## А ЧТО БУДЕТ С НИМ?

**Насилие в отношениях это, как правило, насилие мужчины против „своей“ женщины.** Представления о мужественности и женственности играют при этом не последнюю роль. Иногда скрыто и незаметно. Мужчина - тиран не желает признать свою партнершу как самостоятельную личность. Насилием и контролем он хочет утвердить свое превосходство. Компенсируя тем самым чувства собственной неполноценности или беспомощности.

**Некоторые женщины зависят финансово от своего деспотичного партнера.** Имеют от него детей. У них общий круг общения и друзей. Многие женщины пытаются сделать вид, что «Все в порядке». Прощают его поведение. Считают, что сами делают что – то не так, провоцируя его. На самом деле – причина его агрессии в нем самом. **Женщина, испытывающая насилие в отношениях, является участником данных отношений.** Но это не значит, что она тоже ответственна за происходящее. Ответственность несет только совершающий насилие.

У него есть шанс...



Есть группы для мужчин, желающих изменить свое поведение. В них им помогают осознать причины их агрессивности. Информация на web-странице: [www.4uman.info.de](http://www.4uman.info.de)