

Не всегда это любовь

Про безопасность в близких отношениях:
от тревожных сигналов к реальным
действиям



Абсолют—Помощь
благотворительный фонд

 АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ
ОЛЬГИ БОЧКОВОЙ



Исследование «Недетские проблемы»

- **24%** опрошенных сталкивались с домашним насилием со стороны члена семьи либо отчима или мачехи
- О психологическом домашнем насилии (ДН) сообщали **28%** девушек и **10%** юношей
- **63%** переживали психологическое ДН 10 и более раз
- Опыт ДН часто начинается в детстве и подростковом возрасте
- **58,7%** пострадавших сталкивались с ДН и после 18 лет
- ДН часто носит систематический и долгосрочный характер



План вебинара

01

Граница между безопасными и опасными отношениями.
Красные флаги

02

Что такое домашнее насилие и как его распознать

03

Как защищать себя в отношениях, как обучать детей и строить здоровые отношения в семье

04

Какие существуют психологические и юридические способы защиты

Безопасность в отношениях — когда человек может быть рядом с другими людьми и при этом не терять себя.

В здоровых отношениях можно спорить, злиться, ошибаться и не соглашаться друг с другом. Но нельзя использовать страх, унижение, угрозы, физическую силу, сексуальное давление или контроль как способ добиться своего.

Принципы безопасных отношений

Каждый из нас принадлежит себе

своё тело, время, чувства, мысли, личное пространство, отношения и данные

01

Есть вещи, которые мы не выбираем

Мы не управляем мыслями, чувствами и поведением другого человека. Мы соблюдаем правила.

02

Нельзя скрывать проблемы

Проблемы безопасности не должны становиться секретами

03

Важно обращаться за помощью

Просить помощи нужно до тех пор, пока помощь не будет получена

04



Безопасность — это не про идеальное поведение



Это про умение быть на своей стороне, замечать опасность, защищать свои границы, выбирать действия, которые уменьшают риск для всех участников ситуации, просить о помощи.



Распознать насилие



Красные флаги редко выглядят как красные флаги

На ранних этапах небезопасные отношения часто выглядят не как насилие, а как сильная заинтересованность, забота, ревность или «особенная любовь».

Поэтому важно смотреть не только на красивые слова, подарки и внимание, а на устойчивое поведение человека.

**Большинство опасных отношений
начинается не с опасности. Если
бы насилие выглядело как
насилие с первого дня, в нём
почти никто не оставался бы.**

**Большинство
опасных
отношений
начинается не с
опасности**

- Полезнее спрашивать себя не «**Есть ли насилие?**», а:
- Стало ли в жизни меньше свободы?
- Я стал(а) свободнее или осторожнее?
- Мне стало легче общаться с близкими или сложнее?
- Когда мы вместе, я чаще чувствую спокойствие или тревогу?

**Человек узнаёт
свой опыт
раньше, чем
слово
«насилие»**



Бывает ли, что вы...



...заранее продумываете, как сообщить новость, чтобы избежать реакции близкого человека?



...удаляете сообщения, чтобы избежать вопросов?



...отказываетесь от встреч с друзьями, потому что потом будет конфликт?



...ловите себя на мысли: «Лишь бы не расстроить его/её»?

На что ещё важно обращать внимание

Посмотрите не только на то, как человек относится к вам.

Посмотрите:

- Как этот человек ведёт себя с теми, от кого ему ничего не нужно?
- Как разговаривает с официантом, продавцом, родственниками, коллегами?
- Что рассказывает о бывших партнёрах?

Оцените:

- Может ли он оставаться уважительным даже в конфликте?
- Берёт ли он ответственность за свою часть проблемы или все его истории сводятся к тому, что другие неправы?
- Что происходит, когда он злится, расстраивается или не получает желаемого?

Где проходит граница между конфликтом и насилием?

01

Угрозы и запугивание, игнорирование, эмоциональное давление

02

Уничтожение вещей

03

Сексуализированное насилие: принудительный контакт любого рода

04

Физическое доминирование: толчки, тряска или более серьезные проявления

05

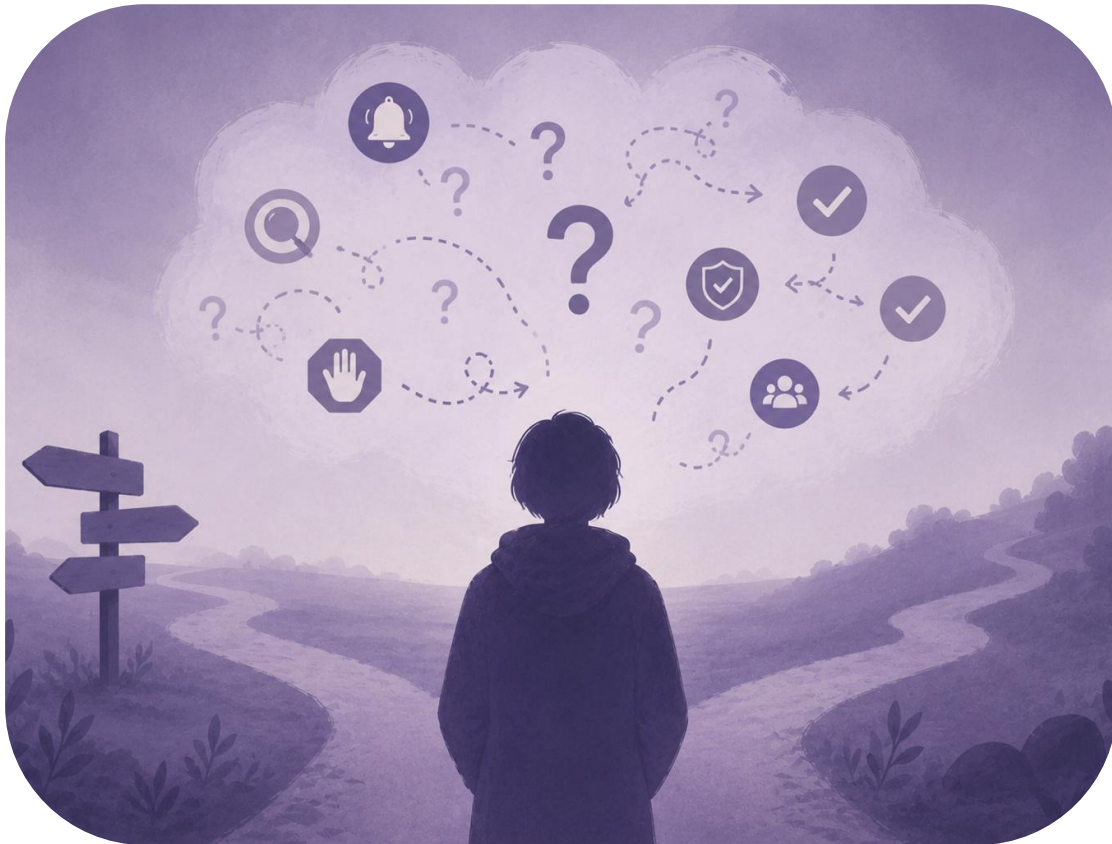
Главный вопрос — меняется ли поведение человека после этого?

Красные флаги

- контроль вместо уважения
- изоляция от близких
- ревность как право контролировать
- давление на чувство вины
- агрессия после отказа
- перекладывание ответственности
- угрозы и запугивание

Безопасность отношений определяется не силой чувств, а степенью уважения.

Если вы заметили тревожные сигналы



Обнаружить тревожные сигналы — не значит немедленно поставить человеку диагноз.

Это повод остановиться и внимательнее посмотреть на отношения.

Если опасность появилась на раннем этапе:

- не спешите съезжаться
- не становитесь финансово зависимыми
- не отказывайтесь от друзей, учёбы, работы и своих интересов
- не игнорируйте собственные сомнения

Смотрите не на обещания, а на реакцию человека на ваши границы.

Проблемы безопасности не должны оставаться секретом

**Если вы поняли, что живёте в ситуации
насилия, ищите помощь и поддержку**

Что такое домашнее насилие

- Домашнее насилие (ДН) — это модель поведения в рамках семейных или интимных отношений, направленная на установление власти и контроля.
- Круг отношений включает как официальные (брак), так и фактические отношения (сожительство, партнёрство), в том числе после их прекращения.
- ДН может принимать различные формы: **психологическое** (вербальная агрессия, унижение, угрозы, преследование), **физическое** (толчки, удары, пинки, удушение, ожоги, удерживание), **сексуализированное, экономическое** (например, невыплата алиментов).
- Дети могут страдать от ДН напрямую, а также в качестве свидетелей насилия.
- Крайние формы ДН — доведение до самоубийства, убийство, в т. ч. так называемое «убийство чести».

Как проявляется домашнее насилие

- унижение и обесценивание
- контроль и ограничение свободы
- запугивание и угрозы
- изоляция от поддержки
- нарушение личных границ
- использование чувства вины или страха для подчинения

В партнёрских отношениях контроль чаще строится через ревность, эмоциональную или финансовую зависимость.

В родственных отношениях контроль чаще оправдывается родительским авторитетом, семейными традициями, чувством долга или обязанностью быть «хорошим сыном» или «хорошей дочерью».

Цикл насилия: как отличить «медовый месяц» от здоровых отношений



Здоровое примирение

- признание ответственности без оправданий;
- уважение границ партнёра;
- готовность работать над проблемой;
- устойчивые изменения поведения;
- безопасность и предсказуемость в отношениях.

Последствия ДН

- Тревога, страх, депрессия, снижение самооценки
- Проблемы со здоровьем, нарушения сна, хроническая боль
- Трудности в построении доверительных отношений
- Социальная изоляция
- Финансовая зависимость

Если вы рядом с агрессивным партнёром

01

Знайте свои
триггеры и
помогите себе с
ними справиться

02

Не доказывайте
свою правоту, а
снижайте риск.
Позволяйте
агрессивному
человеку сказать
последнее слово

03

Наблюдайте, что
обычно
предшествует
вспышкам
агрессии. Уходите
как можно раньше
под любым
предлогом

04

Используйте
физическую
самозащиту в
крайнем случае
для того, чтобы
освободиться,
уйти и получить
помощь

Составляйте план безопасности

Подготовка к уходу — это не предательство. Это забота о себе.

Продумайте заранее:

- куда можно уйти;
- кому можно позвонить;
- кто сможет помочь;
- где будут документы и деньги;
- как действовать в экстренной ситуации.

Уход из опасных отношений — не одно действие, а процесс.

План безопасности

1. Собрать и спрятать в надёжном месте (у соседей, родственников или друзей) **необходимые документы и вещи** (в том числе детские документы и вещи) на случай, если придётся экстренно покинуть квартиру. Сюда относятся паспорт, в том числе загранпаспорт, свидетельство о рождении детей, свидетельство о браке, ключи от дома, рецепты на лекарства, вещи первой необходимости, минимальный набор одежды и деньги.
2. **Записать адреса и контакты ближайшего травмпункта, отдела полиции**, а также организаций, оказывающих помощь в ситуации насилия, в том числе кризисных центров (обязательно заранее уточните условия размещения пострадавших).
3. **Не скрывать ситуацию насилия.** Предупредить соседей, которым доверяете, о том, что находитесь в ситуации насилия. Попросить их вызвать полицию в случае, если они услышат продолжительный шум и крики о помощи из квартиры. Находиться на связи с родственниками и друзьями.
4. **Сохранять доказательства насилия:** фотографии телесных повреждений и повреждённого имущества, переписку, аудиозаписи и голосовые сообщения, медицинские документы и иные материалы, подтверждающие факты насилия. Копии документов и доказательств желательно хранить в надёжном месте или в защищённом облачном хранилище, доступ к которому есть только у вас.

План безопасности

5. **Подумать, где можно остановиться в экстренном случае** — желательно, чтобы этот адрес был незнаком обидчику. Если дома опасно, постараться скорее покинуть квартиру и найти временное жильё. Это могут быть родственники, знакомые, которые готовы вас принять, кризисные центры, социальные гостиницы или съёмное жильё.
6. **Если в семье есть дети, важно заранее продумать план действий на случай опасной ситуации.** Обсудите с ребёнком, к кому он может обратиться за помощью, куда можно пойти в экстренном случае и как вызвать помощь. Детям не следует вмешиваться в конфликт между взрослыми или пытаться остановить насилие самостоятельно — их главная задача заключается в том, чтобы как можно быстрее оказаться в безопасном месте и обратиться за помощью к доверенным взрослым.
7. Установить **приложение с тревожной кнопкой** и заранее проверить корректность его работы. Приложение позволяет одним незаметным нажатием кнопки сообщить близкому о нахождении в опасности. В качестве альтернативы можно заранее договориться о кодовом слове, получив которое (по звонку или СМС от пострадавшей) близкие будут знать, что необходимо вызвать полицию.
8. Если есть риск цифрового контроля или преследования, важно **проверить настройки конфиденциальности на телефоне и в социальных сетях**, сменить пароли от аккаунтов, настроить двухфакторную аутентификацию, отключить передачу геолокации и убедиться, что к устройствам не подключены посторонние лица. Либо использовать другое безопасное устройство, к которому обидчик не имеет доступа.

Какая ответственность предусмотрена за ДН?

Физическое насилие — ст. [6.1.1](#) КоАП РФ, ст.ст. [115](#), [112](#), [111](#), [117](#) УК РФ

Сексуализированное насилие — ст.ст. [131](#), [132](#), [133](#) УК РФ

Психологическое насилие — ст. [119](#), [117](#) УК РФ

Экономическое насилие — взыскание алиментов

Использование детей для установления контроля над их матерью — споры о детях

Преследование (сталкинг) — ст.ст. [137](#), [138](#), [139](#) УК РФ

Какую информацию необходимо указать в заявлении о преступлении?

- Дата, время и место совершения преступления.
- Личность виновного. Не только ФИО, адрес, контактные данные, но и данные о том, привлекался ли он ранее к уголовной или административной ответственности и, если да, то когда именно и за совершение какого преступления, если вы располагаете такой информацией. Если агрессор злоупотребляет алкоголем или употребляет наркотики, имеет оружие (любое, в том числе незарегистрированное), это также важно указать.
- Описание предыдущих эпизодов насилия со стороны агрессора и информация о предыдущих обращениях в правоохранительные органы в связи с этим, если они были (даже если полиция официально не зарегистрировала их).

Какую информацию необходимо указать в заявлении о преступлении?

- Что именно произошло. Если речь идёт о физическом насилии, то опишите в заявлении, в какую часть тела, каким образом (кулаком, ладонью, ногами и т. д.) и сколько раз (например, «не менее N раз») были нанесены удары.
- Наступившие последствия, в том числе причинённые телесные повреждения и возникшее эмоциональное состояние (страх, тревога, паническая атака и т. д.).
- Данные о возможных свидетелях (ФИО, адрес и телефон).
- Медицинские учреждения, в которые обращались после произошедшего (травмпункт, больница, поликлиника, скорая помощь и т. д.).

Виды доказательств

- Показания потерпевшей, детей, соседей, а также свидетелей, которым сообщали о насилии или которые видели его последствия
- Показания сотрудников полиции и работников скорой помощи, прибывших по вызову на место происшествия
- Аудио- и видеозаписи, в том числе с уличных камер видеонаблюдения
- Аудиозапись регистратора устных сообщений «Селена» (112, 102)
- Судебно-медицинская экспертиза
- Заключение кризисного центра или иной организации, куда пострадавшая обращалась за помощью

Рассмотрение заявления о преступлении

Шаг 1. Подача заявления о преступлении

Шаг 2. Проверка заявления (максимальный срок — 30 суток; включает опросы и назначение СМЭ)

Шаг 3. Получение процессуального решения: постановление о возбуждении уголовного дела, об отказе в его возбуждении или о передаче по подследственности.

Шаг 4. Решение можно обжаловать в прокуратуру или суд и потребовать его отмены.

**Небезопасные отношения
— это история про то, как
постепенно становится
меньше свободы, уважения
и безопасности.**

И про то, как вовремя это заметить.

Родители, дети, отношения



Ребёнок не может перестать любить родителя ради собственной безопасности. Поэтому он чаще перестаёт верить себе.



Если взрослый может уйти из отношений, ребёнок вынужден приспособливаться к ним.

Как дети учатся отношениям

Представления о любви, заботе, уважении и границах формируются задолго до первых романтических отношений.

Главный вопрос для родителей звучит не так:

- «Что рассказать ребёнку про абьюз?»

А так:

- «Какой опыт отношений ребёнок получает дома каждый день?»

Как говорить с детьми о безопасности

1) Демонстрировать здоровые отношения в семье

Ребёнок должен знать:

- мои чувства важны, я могу сказать «нет», я могу изменить своё решение, я могу просить помощи, я не обязан хранить опасные секреты.

- 1) Обсуждать и анализировать ситуации
- 2) Учить детей замечать собственные чувства
- 3) Тренировать у детей навыки защиты при нарушении границ (ассертивность)

«Стоп, мне неприятно».

«Я не хочу».

«Я сказал(а) стоп».

«Мне нужен взрослый».

Проверьте себя

Может ли ребёнок:

01

признаться мне в ошибке?

02

рассказать о конфликте?

03

сказать, что не согласен со мной?

04

прийти ко мне с проблемой, из-за которой ему страшно или стыдно?

**Сила — это не
контроль над
другим, а
контроль над
собой.**



Сильный взрослый — тот, кто смог остановиться до того, как причинил вред.



Заметил своё состояние



Сделал паузу



Не говорил унижающих слов и не делал того, что причиняет боль



Обозначил границу спокойно и твёрдо.

Как помогать человеку, который обратился с проблемой насилия

поддержка и профилактика

Как поддерживать человека в небезопасных отношениях

Не торопиться с ярлыками, но помогать человеку смотреть на факты

01

Не спорить с привязанностью человека

02

Поддержать в проверке реальности и оценить совместно риски

03

Помочь составить план

04

Техники саморегуляции

- **Заземление:** вернуться в тело и вернуть себе способность думать.
- **«Эмоциональный фильтр»:** не принимать унижения, а слышать только содержательную часть сообщения.
- **«Мусорная корзина»:** защита чувств от ранящих слов.
- **«Это неправда»:** разделять правду и манипуляцию.
- **Стоп-пауза перед действием:** «Это сделает ситуацию безопаснее или опаснее?»
- **Фраза помощи:** заранее знать, кому и что сказать.
- **План безопасности:** люди, место, документы, деньги, транспорт.

Травма-информированная юридическая практика

- Учитывает влияние травмы на поведение, память и эмоции пострадавших
- Исключает давление, обвинительный тон и повторную травматизацию
- Создаёт безопасную и предсказуемую коммуникацию с клиентом
- Понимает, что фрагментарные воспоминания и избегание деталей — нормальная реакция на травму
- Уважает автономию пострадавшего и его или её темп раскрытия информации
- Объясняет юридические процедуры простым и прозрачным языком
- Предусматривает взаимодействие с психологами и социальными службами
- Цель: качественная правовая помощь без вторичной виктимизации

Не всегда это любовь

Не давите на немедленный «правильный» выбор.
Помогайте человеку уменьшать изоляцию, замечать факты,
укреплять границы, планировать безопасность и обращаться за
помощью.

Иногда первый шаг — не уход. Иногда первый шаг — перестать
считать происходящее нормой.

Помогающие организации

Психологическая помощь:

- Всероссийский телефон доверия для женщин, пострадавших от насилия — **8 800 7000 600** (круглосуточно, бесплатно с любых операторов).
- **Центр «НеТерпи»** — психологическая помощь в ситуациях домашнего насилия.
- Независимый благотворительный Центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сёстры» — психологическая помощь для переживших сексуализированное насилие и их близких.
- **Тебе поверят** — очные и виртуальные психологические консультации для переживших сексуализированное насилие.

Юридическая помощь:

- **Консорциум женских НПО** — бесплатные юридические консультации и сопровождение дел.
- **Тебе поверят** — бесплатные юридические консультации в онлайн-формате для переживших сексуализированное насилие.

Вопросы?

”

A



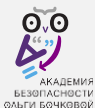
Наши контакты



Сайт исследования [#Недетские проблемы](#)

Почта для юридических консультаций:
nedetskie.problemy@mail.ru

Почта для СМИ и PR:
pr.nedetskie.problemy@mail.ru



Абсолют—Помощь
благотворительный фонд

