

بنیاد (فونڈیشن) "بزوپاسنی دوم" (خانه امن)

منصروفسکی پیریولوک 6

+79260739575

jewelgirl@yandex.ru

حمایت اجتماعی

مرکز کمک رسانی به قربانیان تجاوز جنسی "سیاستری"

+74999010201

sisters@sisters-help.ru

کمک های روانی (فقط بصورت آنلاین و از طریق تلفن)

مرکز "آتنا"

88007000600

کمک روانی و اطلاع رسانی



НАСИЛИЮ.НЕТ



UNHCR
Агентство ООН по
делам беженцев

لیست مراکز حل بحران

مرکز حل بحران "کیتز"

+79169201030

+4991100041

kitez@hotmail.com

پناهگاه ، حمایت اجتماعی

کنسورسیوم اتحادیه های غیردولتی زنان

استولووی پیرویولوک 6

+4956906348

+74956904708

wcons@wcons.net

حمایت حقوقی

مرکز "ناسیلیونت"

کوچه زیملیانای وال ، 7 ، ورودی 3 ، اطاق 514

تلفن: +74959163000

info@nasiliu.net

کمک های روانی ، اطلاع رسانی و حقوقی ، حمایت

چگونه می توان متوجه شد که با خشونت خانگی رو به رو شده اید

توجه کنید که آیا شریک زندگی یا همسرتان به این صورت رفتار می کند:

- در مقابل سخنان یا اعمال شما واکنش غیر قابل پیشبینی کرده و فریاد میزند؛
- وسایل شما را قصداً تخریب می کند؛
- میگوید که شما او را به رفتار وحشیانه تحریک می کنید؛
- نظرات یا پیشرفت های شما را نادیده گرفته ، بی ارزش تلقی میکند و مورد تمسخر قرار میدهد؛
- بیرون رفتن از خانه ، وظیفه و تحصیل را منع میکند؛
- اجازه ملاقات با دوستان و اقارب را نمی دهد ، در زمینه دسترسی به اسناد ، پول یا وسایل ارتباطی محدودیت ایجاد می کند؛
- رشک میورزد ، هر گاه که شما صحبت از طلاق مینمائید ، تهدید به خودکشی می کند؛
- تهدید میکند که علیه شما و فرزندان دست به خشونت بزند؛
- شما و فرزندان را دلخون کرده ، رفتار خشن مینماید و لت و کوب میکند؛
- اجبار به رابطه جنسی میکند.

- علیه فرد متخلف که شما را لت و کوب کرده است میتوانید به هر حوزه پلیس شکایت کنید؛
- پس از پذیرش عریضه، باید به شما یک برگه با ذکر شماره عریضه داده شود. با استفاده از این شماره شما می توانید جریان رسیدگی به دوسیه خود را پیگیری نمایید.

معلومات حقوقی ضروری

- اگر مامور پلیس از قبول نمودن عریضه شما امتناع کند با به حوزه پلیس ناحیه اقامت شما فرستادند، میتوانید به ثارونوالی (دادستانی) (84956836674) یا لین اضطراری وزارت امور داخله فدراسیون روسیه (88002227447) تماس گرفته و از ماموری که از پذیرش عریضه خودداری کرده است شکایت کنید.
- در روسیه هم اتباع روسیه و هم اتباع خارجی و افراد فاقد تابعیت، حق فسخ نکاح را دارند؛
- اخذ نفقه فقط در صورتی امکان پذیر است که شوهر تابعیت روسیه را داشته باشد؛
- اخذ نفقه بدون وجود نکاح خط امکان پذیر است. در صورتی که نام شوهر در گواهی نامه تولد فرزند شما درج نشده باشد نسبت پدري (قربابت) او را میتوانید از طریق محکمه تعیین کنید.

- هر مورد لت و کوب و تهدید را به وسیله دستگاه عکاسی ، ویدیو ، ضبط صوت ثبت کنید؛
- اگر در خانه اسلحه ای وجود دارد ، سعی کنید از شر آن خلاص شوید؛
- تمام وسایل لازم از قبیل پول ، اشیاء گرانبها ، اسناد ، لیست تماس های مهم را در جایی امن اما قابل دسترسی پنهان کنید؛
- تلاش کنید وسایلی را که توسط آنها امکان ردیابی شما وجود دارد ، از بین ببرید؛
- اگر اوضاع بحرانی است فوراً خانه را ترک کنید ولو اینکه نتوانید وسایل لازم را بگیرید.
- به پلیس مراجعه و آثار لت و کوب را ثبت کنید؛
- اگر سلامتی و زندگی شما در معرض خطر قرار دارد ، حتماً با پلیس تماس بگیرید. در صورت دسترسی به وسیله تلفن موبایل ، به نمبر 112 تماس شوید؛
- نام، سن و آدرس خود را به پلیس بگوئید. همچنین توضیح دهید که مورد ضرب و شتم قرار گرفته اید و زندگی شما در معرض خطر قرار دارد. اگر نمی توانید مستقلاً در را به روی پلیس باز کنید، با صدای هر چه بلندتر داد بزنید که به کمک نیاز دارید. در غیر این صورت ممکن است مامورین پلیس بدون اینکه تلاشی برای ورود به آپارتمان بکنند ، از آنجا بروند؛
- فردی را که مرتکب خشونت شده است باید به حوزه پلیس ببرند. طی این مدت می توانید کمک های فوری صحی را بخواهید ، به مرکز تراوماتولوژی یا مرکز حل بحران مراجعه کنید؛
- در مرکز تراوماتولوژی یا کمک های فوری صحی مفصلاً توضیح بدهید که چگونه شما را لت و کوب کردند. تشریح کنید که کدام ناحیه ای از بدن و چطور درد میکند ، ولو اینکه علائمی از ضرب و شتم روی بدن مشاهده نمی شود. به هیچ وجه از بستری شدن خودداری نکنید.
- اگر نمی خواهید با کمک های عاجل صحی تماس بگیرید یا از رفتن به مرکز تراوماتولوژی هراس دارید ، با مرکز «Насилию.нет» (ناسیلیوننت) تماس بگیرید. آنها رضاکاری را معرفی خواهند کرد تا شمارا همراهی کند و نظارت نماید تا سند تشخیص صحی به درستی تهیه گردد؛

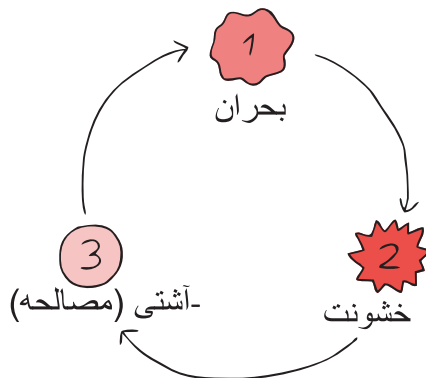
چگونه از دوست خود در شرایط خشونت آمیز حمایت کرد

- او را سرزنش نکنید و سعی نکنید که او را به جدا شدن از فرد آزاردهنده وادار نمایید. در روابط خشونت آمیز ، زن با این هم اکثر موارد با اتهامات و کنترل مواجه می‌باشد.
- به او بگوئید که خشونت یک مشکل روانی است که قابل حل می‌باشد. توصیه کنید که به یک متخصص مراجعه کند؛
- به او بگوئید که روش اساسی پایان دادن به خشونت ، جداسازی فرد آزاردهنده از قربانی است؛
- توضیح دهید که فقط از این طریق زن می تواند نه تنها از خود ، بلکه از فرزندان خویش نیز دفاع کند؛
- مهم است که به قربانی گفته شود که او مقصر این رویداد نیست. مقصر فردی است که دست به خشونت میزند.
- از موارد واقعی خروج از روابط خشونت آمیز حکایت کنید. تجربه کسانی که بر خشونت فایق آمده اند، آنها را به آینده امیدوار میسازد؛
- برایشان تشریح کنید که با کدام مراکز حل بحران های خانگی می توان تماس گرفت. لیست مراکز حل بحران واقع در مسکو در آخرین صفحه این رساله درج شده است. اگر میخواهید مراکز حل بحران واقع در شهرهای دیگر را پیدا کنید، می توان آنها را از طریق "نقشه راهنمای کمک" سایت nasiliyu.net/karta-pomoshhi یا برنامه کاربردی NN (در AppStore و Google Play موجود است) پیدا کرد.
- به زن برای پیدا کردن کورس های آموزشی رایگان یا کاربایی کمک کنید. این امر به زن کمک میکند تا استقلال بیشتری کسب کند.

تنظیم برنامه ایمنی

- اقداماتی را که در صورت تکرار خشونت انجام خواهید داد از قبل پیشبینی کنید؛
- مکانی پیدا کنید که در صورت بروز خطر بتوانید پناه ببرید (دوستان، مرکز حل بحران) ؛
- از همسایه ها بخواهید که هر گاه سرو صدا و فریاد از خانه شما شنیده شد، پلیس را به محل دعوت کنند؛

خشونت خانگی طریقه رفتار یک شخص است که در جهت حفظ سلطه و کنترل او بر فرد دیگر سوق داده شده است. درگیری و مشاجره در هر نوع روابط به وجود می آید، اما در هر نوع روابطی شریک زندگی سعی نمی کند تسلط و کنترل خود را به این طریق تحمیل کند. خشونت خانگی قوانین، اصول و تحرک خاص خود را دارد. خشونت متشکل از 3 مرحله می باشد:



1- بحران

وجه مشخصه آن اهانت است که ممکن است لفظی یا عاطفی باشد. طول زمان این مرحله از چند روز تا چند ماه در حال تغییر است.

2- عمل خشونت

این مرحله از خشونت حاد با فروکشی شدید بحران، اقدامات ویرانگر و جوش احساسات به شکل کاملاً منفی آن، متمایز میشود.

3- ماه عسل

در این مرحله حالت مرد ممکن است تغییر کند، اشتباهات خود را بپذیرد ، بگوید که از عمل خود پشیمان است یا برعکس ، می تواند زن را متهم کند که او را تحریک به اعمال خشونت کرده است، (او را به این حال گرفتار کرده است) ، اما همچنان قول بدهد که دیگر هرگز زن را مورد ضرب و شتم قرار نخواهد داد .

باید به خاطر داشت که خشونت یک روند دوره ای بوده و همیشه تکرار می شود.



خشونت خانگی
چگونه آنرا میتوان تشخیص
داد و چه باید کرد؟