

НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ СО СВОЕЙ ПРОБЛЕМОЙ НАЕДИНЕ

НУЖНА ЛИ ВАМ ПОМОЩЬ?

Ваш партнер

- ✓ делает что-то такое, что Вас пугает,
- ✓ пытается Вас контролировать,
- ✓ причиняет Вам физическую боль или угрожает ее причинить,
- ✓ принуждает Вас заниматься с ним сексом,
- ✓ постоянно Вас критикует, обижает и унижает,
- ✓ ограничивает Ваше общение с друзьями или близкими людьми,
- ✓ ограничивает Вам доступ к деньгам, телефону или транспорту?

Если на большинство вопросов Вы ответили утвердительно, тем вероятнее, что по отношению к Вам применяется **психическое или сексуальное насилие**.

Обратите внимание! Психическое или сексуальное ненадлежащее обращение может также иметь место на работе, как в отношениях между подчиненным и руководителем, так и среди коллег.

**НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ВО ВСЕМ
ВИНОВАТЫ ВЫ САМИ.
ЧЕЛОВЕК, ПРИМЕНЯЮЩИЙ
НАСИЛИЕ, НЕСЕТ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ
ПОВЕДЕНИЕ САМ. ВЫ НЕ
МОЖЕТЕ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА
ИЗМЕНИТЬ И ПОМОЧЬ ЕМУ
СУМЕЮТ ТОЛЬКО
СПЕЦИАЛИСТЫ И ОН САМ.**

Источник: Департамент социального страхования

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Поговорите с человеком, которому Вы доверяете! Обращайтесь за помощью к специалистам, которые сумеют Вам помочь. Будьте уверены, что Ваши данные останутся анонимными!

Если Вы чувствуете опасность, Ваша жизнь или жизнь Ваших детей в опасности, немедленно позвоните в полицию по

НОМЕРУ 112.

Если Вам нужен совет и поддержка, то **позвоните по круглосуточному кризисному телефону помощи жертвам 116 006.**

Если нет возможности позвонить или Вы не желаете рассказывать о своей проблеме по телефону, необходимую информацию можно найти **на сайте помощи жертвам**

www.palunabi.ee. Если желаете встретиться с работниками, оказывающими помощь жертвам, непременно сообщите об этом – они есть в отделениях полиции каждого уезда и окажут Вам необходимую помощь.

Буклет издан в сотрудничестве:



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



EESTI
STATISTIKA



Финансирование
Европейского Союза

ЧТО ТАКОЕ НАСИЛИЕ?

Насилие может быть как эмоциональным, физическим, сексуальным, так и экономическим (материального характера). С ненадлежащим обращением можно столкнуться не только дома, но и в школе, на работе или в любом другом месте. Однако распознать его не всегда просто.

ЧТО ТАКОЕ ТРАВЛЯ НА РАБОТЕ?

Травля, издевательства, домогательства и преследования на работе – это неэтичное и враждебное поведение, имеющее системный и продолжительный характер и оказывающее влияние как на психическое (душевное), так и физическое здоровье человека.

Сколько из следующих утверждений касаются Ваших близких отношений?

- ✓ Вы должны постоянно извиняться, хотя явной причины для этого нет.
- ✓ Партнер ведет себя с Вами по-другому, когда вы находитесь в обществе.
- ✓ Он(она) обещает измениться, однако свое обещание не выполняет.
- ✓ Он(она) злится и вынуждает Вас чувствовать себя виноватым(ой) в этом.
- ✓ Он(она) говорит о Вас детям плохое и тем самым портит Ваши с ними отношения.

Если на большинство вопросов Вы ответили утвердительно, тем вероятнее, что по отношению к Вам применяется **ненадлежащее эмоциональное поведение**.

- ✓ Он(она) держит все финансовые ресурсы под своим контролем, в том числе Ваши деньги.
- ✓ Скрывает, как он(она) тратит деньги и не дает Вам принимать участие в решении материальных вопросов.

Эти утверждения указывают на экономическое насилие.

Сколько из следующих утверждений характеризуют Ваши отношения с кем-нибудь из коллег по работе?

- ✓ Для выполнения Ваших рабочих заданий устанавливаются необоснованные сроки или объем работы неуправляем.
- ✓ Коллега нападает с оскорблениями или распространяет унижающие Вас слухи.
- ✓ В рабочем коллективе Вы постоянно чувствуете себя униженным или недооцененным.
- ✓ Коллега допускает в Ваш адрес двусмысленные, непристойные или сексистские шутки или неподобающе Вас трогает.

Если на большинство вопросов Вы ответили утвердительно, тем вероятнее, что речь идет **о травле, издевательствах или домогательствах на работе**.

Если Вы стали жертвой насилия, то помощь и поддержку можно получить **в женском опорном центре**, которые также находятся в каждом уезде. Туда можно смело приходить вместе с детьми.

Если Вы подверглись сексуальному насилию, Вас изнасиловали или сексуально использовали иным образом, то можно обратиться в **центр кризисной помощи жертвам сексуального насилия, которые находятся** в Таллинне, Кохтла-Ярве, Пярну и Тарту.

Если Вы чувствуете, что Ваш начальник или коллега устанавливает Вам ограничения на общение, притесняет, обижает или распространяет о Вас клевету, а также чрезмерно или неподобающе контролирует, то обсудите ситуацию прежде всего с руководителем или доверенным лицом и постарайтесь найти совместное решение. Если чувствуете, что решить ситуацию непосредственно по месту работы невозможно, обращайтесь за информацией или помощью в **Трудовую инспекцию**, написав э-письмо по адресу **jurist@ti.ee** или позвонив по инфотелефону **640 6000** в рабочее время в 9.00-16.00.

Более подробную информацию о возможностях получить помощь и необходимых услугах можно найти на сайте

WWW.PALUNABI.EE.