



**USAID**  
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА



ЦЕНТР ПО ПРАВАМ  
ЖЕНЩИН



**ОРИЕНТИРОВОЧНОЕ РУКОВОДСТВО  
ПО ПОВЕДЕНИЮ В СЛУЧАЯХ**

# **НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ**

**ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО НА БЕЗОПАСНУЮ ЖИЗНЬ!**



# ТЫ СТАЛА ЖЕРТВОЙ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ?

- Он тебя критикует и унижает, кричит на тебя?
- В его присутствии ты чувствуешь страх или напряжение?
- Он за тобой следит, выясняет, куда ты идёшь и что будешь делать?
- Он применяет к тебе или детям физическое насилие?
- Он угрожает тебя убить, угрожает самоубийством или убийством других лиц?
- Он угрожает, что отберёт детей или причинит им вред?
- Он не даёт видиться с семьёй, коллегами или друзьями?
- Он тебя принуждает к нежелательным половым актам?
- Он тебе ограничивает доступ к деньгам или телефону?
- Ты чувствуешь себя в изоляции?
- В жестоком обращении с тобой обвиняет тебя же?



Если хотя бы на один из приведённых выше вопросов **ты ответила «ДА»**, скорее всего, ты столкнулась с той или иной формой насилия в семье. **ДЛЯ ТЕБЯ** мы подготовили это руководство с полезной информацией о том, кто может помочь тебе защитить себя.

Если ты знаешь кого-то из женщин, кто оказался в похожей ситуации, подари ей это руководство.

**Скажи ей, что она не одна!**  
**Спроси, нужна ли ей помощь!**



# ЧТО ТАКОЕ НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ?

Насилие в семье – любое действие, которое ставит под угрозу твою жизнь, когда твой партнёр, муж или сожитель может тебя унижать или избивать и пытается контролировать твою жизнь, следит за каждым твоим шагом, не интересуется твоим мнением, игнорирует твои потребности и желания.



**Насилие может случиться с кем угодно, независимо от родного языка, возраста, материального положения, этнической принадлежности или религии.** Больше всего от него страдают женщины, молодые или пожилые, замужние или состоящие в отношениях, с детьми или без детей, работающие или домохозяйки. Дети, пожилые люди или другие члены семьи также могут стать жертвами насилия в семье.

## Важно знать, что:



насилие в семье является преступлением и карается по закону



ты имеешь право на мирную и безопасную жизнь в собственном доме



единственный, кто виноват в насилии в семье – это агрессор



избиение – не доказательство того, что он тебя любит; точно так же никакие традиции или состояние алкогольного опьянения не могут служить извинением для насилия



насилие в семье не прекратится само по себе, поэтому лучше обратиться за помощью к специалистам

# НАСИЛИЕ МОЖЕТ ПРИНИМАТЬ РАЗНЫЕ ФОРМЫ

**Физическое насилие** – он толкает тебя, даёт пощёчины, бьёт разными предметами, наносит удары ногами или кулаками, таскает за волосы, ударяет об стены или мебель, душит и т.д.

**Психологическое насилие** – он навязывает тебе свою волю и контроль, унижает и издевается, критикует твои мнения или чувства, преследует, угрожает побоями, угрожает забрать детей, использует детей, чтобы спровоцировать чувство вины, демонстративно портит имущество, насильно изолирует тебя от друзей, семьи, детей и работы, угрожает самоубийством в случае, если ты от него уйдёшь, шантажирует и запугивает, в том числе с использованием информационных технологий и/или электронных коммуникаций, угрожает распространением без твоего согласия информации о твоей интимной или семейной жизни, не даёт реализовать себя в профессии, не разрешает проходить обучение, отбирает документы, удостоверяющие личность и т.д.

**Сексуальное насилие** – он принуждает тебя к нежелательным сексуальным отношениям или прикосновениям, продолжает половой акт, даже если ты просишь прекратить, заставляет вступать в незащищённые или унижающие достоинство сексуальные отношения.

**Экономическое насилие** – он контролирует то, как ты пользуешься общим имуществом, отбирает у тебя деньги, лишает еды, лекарств, личных вещей, не разрешает продолжать учебу или работать и т.д.

**Духовное насилие** – он не позволяет тебе соблюдать определённые традиции или обычаи, посещать церковь, говорить на родном языке и т.д.

## ИСПЫТАВ НЕОДНОКРАТНЫЕ НАСИЛЬСТВЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ, ТЫ МОЖЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ:

- Изолированной;
- Беспомощной;
- Пассивно воспринимающей своё положение;
- Неспособной принять решение и попросить о помощи;
- Неспособной изменить свою жизнь.

**Многие женщины мирятся с насилием в семье ради своих детей, жертвуют собой, чтобы обеспечить им дом и полную семью.** К сожалению, немногие при этом понимают, что насилие негативно отражается и на детях, влияет на их поведение, физическое и психическое здоровье.



Никто не имеет права причинять тебе физический или эмоциональный вред!



Ты заслуживаешь уважения!



Твои дети заслуживают счастливой жизни в безопасности и спокойствии!



Ты имеешь право просить и получать защиту и поддержку!

## РЕШЕНИЕ ЗА ТОБОЙ!

### ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО НА БЕЗОПАСНУЮ ЖИЗНЬ!



**08008 0000**

ОБРАТИТЬСЯ ЗА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОМОЩЬЮ НА ЗЕЛЁНУЮ  
КОНСУЛЬТАЦИОННУЮ ЛИНИЮ ЦЕНТРА ПО ПРАВАМ ЖЕНЩИН

# КОГО МОЖНО ПОПРОСИТЬ ПОМОЩЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ ИЛИ КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ?



Если ты подверглась насилию в семье, позвони по бесплатному номеру **112**. Дождавшись ответа службы **112**, назови адрес, по которому сейчас находишься, и скажи, что ты подверглась насилию и тебе нужна защита полиции. Звони по **номеру 112** также в случае, если тебе нужна медицинская помощь.

- Обязательно звони в полицию сразу, когда ты стала жертвой насилия.
- Обратись с заявлением в полицию, описав, как произошло насилие, и попроси зафиксировать его факт. Запиши регистрационный номер заявления.
- Ты имеешь право запросить у полиции выдачу такого документа, как **незамедлительное ограничительное предписание**. Этим документом агрессора можно обязать немедленно покинуть твой дом, запретить ему приближаться к тебе или связываться с тобой по телефону. Таким образом ты и члены твоей семьи будете в безопасности. **Незамедлительное ограничительное предписание** издаётся на срок до 10 суток.
- Позвони по **номеру 112**, если агрессор нарушает **незамедлительное ограничительное предписание**. За нарушение ограничительного предписания к агрессору может быть применено наказание в виде неоплачиваемого труда в пользу общества или даже в виде ареста за правонарушение.
- Ты можешь также запросить в суде выдачу **защитного предписания**. Защитное предписание обязывает агрессора не приближаться к твоему жилищу.

# ЧТО ТАКОЕ ЗАЩИТНОЕ ПРЕДПИСАНИЕ?

Это комплекс мер защиты от насильственных действий агрессора. Защитное предписание вводится в действие судебной инстанцией **в течение 24 часов с момента получения заявления**. Защитное предписание выдаётся на срок **до 3 месяцев** и может быть продлено, если тебе или твоим детям всё ещё угрожает опасность.

## ЧЕМ ТЕБЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЗАЩИТНОЕ ПРЕДПИСАНИЕ?

Суд может предписать одну или несколько из следующих мер:

- Заставить агрессора покинуть общее жилище, даже если он или его родственники являются собственниками дома/квартиры, а также не приближаться к месту нахождения тебя и твоих детей;
- Обязать агрессора не общаться с тобой (по телефону, в социальных сетях);
- Запретить агрессору приближаться к определённым местам, где ты можешь находиться (место работы или учёбы и т.д.);
- Запретить агрессору хранение или ношение оружия;
- Обязать агрессора вносить вклад в содержание общих детей;
- Установить временный режим посещения общих несовершеннолетних детей;
- Ограничить права агрессора в отношении вашей совместной собственности.

Данным предписанием суд обязывает агрессора носить электронный браслет, с помощью которого за ним будет проводиться круглосуточный мониторинг, чтобы не допустить нарушения установленных мер защиты.



# КАК МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ЗАЩИТНОЕ ПРЕДПИСАНИЕ?

Защитное предписание можно запросить лично по **заявлению**, которое нужно подать в **суд** по месту нахождения (там, где ты проживаешь, проходишь лечение или где временно разместили вашу семью). В течение нескольких часов с тобой свяжется работник суда и сообщит время и место проведения судебного заседания.

Если по состоянию здоровья, возраста или иным уважительным причинам ты не можешь явиться в суд лично, ты имеешь право обратиться к сотруднику полиции или социальному работнику с просьбой подать заявление о выдаче защитного предписания от твоего имени.

В отношении детей заявление о применении мер защиты может направить в суд:



один из  
родителей



опекун или  
попечитель



орган  
опеки

Если тебе нужна помощь по вопросам получения защитного предписания, позвони на линию бесплатных консультаций Центра по правам женщин по номеру **0 8008 0000**. Ты можешь также позвонить в Территориальное отделение Национального совета по юридической помощи, гарантированной государством (НСЮПГГ), в регионе своего проживания, где тебе смогут назначить адвоката, услуги которого будут оплачены государством.

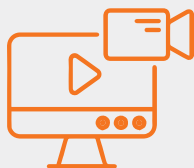
# КАКИМИ ОСОБЫМИ ПРАВАМИ ТЫ МОЖЕШЬ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ В ПРОЦЕССЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗАЩИТНОГО ПРЕДПИСАНИЯ?



Если у тебя нет адвоката, суд обеспечит присутствие государственного адвоката, который будет бесплатно поддерживать тебя в судебном заседании



В судебном заседании тебя может сопровождать выбранное тобой доверенное лицо, которое будет обеспечивать моральную поддержку; это лицо будет обязано сохранять конфиденциальность полученной информации



Если суд оснащён техническими средствами для заслушивания, тебе могут назначить заслушивание посредством видеоконференции



Заслушивание предполагаемого агрессора может состояться без твоего присутствия, если ты попросишь об этом, написав заявление

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ АГРЕССОР НАРУШАЕТ ЗАЩИТНОЕ ПРЕДПИСАНИЕ?



**НЕМЕДЛЕННО ПОЗВОНИ ПО НОМЕРУ 112 и сообщи дату, время, какие именно нарушения были допущены, и попроси принять меры**

Нарушение защитного предписания является уголовным преступлением и наказывается неоплачиваемым трудом в пользу общества на срок от 160 до 200 часов или лишением свободы на срок до 4 лет.

**Насилие в семье может причинять физические и моральные страдания, а также материальный ущерб. Если ты подверглась насилию в семье, ты можешь потребовать от агрессора возместить моральный, биологический либо материальный ущерб, причинённый его насильственными действиями.**



**Моральный ущерб** представляет собой любые физические или моральные страдания, причинённые в результате физического, психологического, сексуального, экономического или духовного насилия и повлиявшие на качество твоей жизни.



Если в результате применённого к тебе насилия твое тело оказалось искалечено (утрачена часть тела или орган), это означает, что ты получила **биологический ущерб**.



**Материальный ущерб** включает в себя любые расходы, которые возникли или могут возникнуть у тебя в связи с медицинским обслуживанием или необходимостью восстановления имущества, уничтоженного в результате насилия.



## ЦЕНТР ПО ПРАВАМ ЖЕНЩИН МОЖЕТ ТЕБЕ ПОМОЧЬ

Если ты решила, что хочешь перемен, что больше не можешь терпеть насилие в семье и готова положить конец жестокому обращению, наша команда может предложить тебе несколько видов услуг.

### ЮРИДИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СЛЕДУЮЩЕМ:

- формы защиты в случаях насилия в семье;
- какие санкции или наказания применяются в случае насилия в семье;
- каким образом и куда обратиться для регистрации случая насилия в семье;
- порядок юридической констатации форм насилия в семье (в частности, физического, психологического, экономического);
- что ты можешь сделать, если за тобой следят, преследуют тебя, угрожают тебе интимный партнёр или другие люди, действующие в интересах агрессора;
- как ты можешь потребовать возмещения ущерба, причинённого в результате пережитого тобой насилия;
- порядок расторжения брака в случае, если партнёр не согласен на расторжение брака или раздел общего имущества;
- подготовка плана безопасности с указанием шагов, которые тебе следует выполнить, чтобы пережить кризис насилия;
- другая информация по юридическим или социальным вопросам, связанным с кризисной ситуацией, в которой ты оказалась.

### **ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ:**

- составление заявления о выдаче защитного предписания и подготовка досье;
- составление заявления о расторжении брака, установлении места жительства несовершеннолетних детей, иные действия в суде, подготовка досье, иные гражданские иски, связанные с данным случаем;
- составление заявления о возмещении морального, биологического, имущественного ущерба;
- составление уведомлений или жалоб о совершении актов насилия;
- юридическое сопровождение и консультации в ходе рассмотрения дела;
- представление интересов в суде и органах правопорядка по делам о насилии в семье или сексуальном насилии.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ:**

- краткосрочное и долгосрочное психологическое консультирование;
- психологическая оценка для определения наличия посттравматического синдрома и установления его степени.

### **СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ:**

- поиск временного убежища;
- помощь в получении доступа к социальной/материальной помощи;
- покрытие первичных потребностей (кризисное реагирование);
- сотрудничество с другими учреждениями, специалистами системы услуг для разрешения данного случая;
- поддержка в процессе устранения проблем, связанных с детьми.

## ПОМОЩЬ В РАСШИРЕНИИ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ:

- профорientация;
- предоставление доступа к возможностям получения дохода;
- помощь и наставничество в расширении экономических возможностей;
- поддержка в поиске работы;
- участие в мероприятиях по трудотерапии.



РЕКОМЕНДУЕМ ПОЗВОНИТЬ НА  
**ЗЕЛЁНУЮ ЛИНИЮ ПО  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ ЖЕРТВ НАСИЛИЯ**



чтобы воспользоваться всеми услугами,  
предлагаемыми Центром по правам женщин

**Все наши услуги БЕСПЛАТНЫ!**

## КАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ МОГУТ ТЕБЕ ПОМОЧЬ?

Если ты переживаешь ситуацию насилия в семье, важно знать, что есть специалисты, которые обязаны оказать тебе помощь.



**ПОЛИЦИЯ** может помочь тебе, если ты позвонишь по номеру 112 и сообщишь о случае насилия в семье. Сотрудники придут на место происшествия, оценят ситуацию и при необходимости выдадут незамедлительное ограничительное предписание. Сотрудник полиции обязан принять все меры для обеспечения безопасности и защиты для тебя и твоих детей.



**СОЦИАЛЬНЫЙ РАБОТНИК** обсудит с тобой твои потребности и даст совет о том, какой специалист может прийти на помощь. Речь может идти о психологической помощи и поддержке, медицинских услугах, судебно-медицинской экспертизе или юридической помощи. При необходимости социальный работник поможет найти место временного пребывания.



**МЕДИЦИНСКИЙ РАБОТНИК** сможет проконсультировать тебя и предложить необходимую помощь. Кроме того, он предоставит тебе полезную информацию для понимания того, какие шаги нужно предпринять дальше. Также медработник может направить тебя к судебно-медицинскому эксперту.



**СУДЕБНО-МЕДИЦИНСКИЙ ЭКСПЕРТ** проведёт судебно-медицинскую экспертизу (то есть осмотрит твоё тело на предмет следов, оставленных актами физического и сексуального насилия) и подготовит заключение судебно-медицинской экспертизы. Заключение поможет тебе доказать факт совершения насилия.

Судебно-медицинская экспертиза должна состояться как можно скорее, пока не утрачены следы физического и сексуального насилия.

Судебно-медицинская экспертиза проводится бесплатно по требованию полиции, суда или прокуратуры.

Ты имеешь право пройти судебно-медицинскую экспертизу и по собственной инициативе. Для оформления внесудебного заключения экспертизы тебе понадобится документ, удостоверяющий личность, и за эту услугу придется заплатить.

## ВНИМАНИЕ!



В случаях высокого риска совершения насилия, когда твоя жизнь и здоровье находятся под угрозой, как медицинский работник, так и судебно-медицинский эксперт обязаны немедленно сообщить об этом в полицию даже без твоего согласия. Обязанность информировать полицию распространяется на все случаи жестокого обращения с детьми, насилия над ними или их безнадзорности.



# КАК МОЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ, ГАРАНТИРОВАННОЙ ГОСУДАРСТВОМ?

**Юридическая помощь, гарантированная государством, – это БЕСПЛАТНАЯ услуга** посредством которой ты можешь получить юридическое консультирование и помощь адвоката, оплаченные государством.

Для этого нужно заполнить заявление на получение квалифицированной юридической помощи и лично подать его в Национальный совет по юридической помощи, гарантированной государством (НСЮПГГ). Образец заявления на получение квалифицированной юридической помощи можно найти в территориальных офисах НСЮПГГ или скачать с веб-сайта [www.cnajgs.md](http://www.cnajgs.md) в разделе «Бланки».

## Контактные данные территориальных офисов НСЮПГГ

Территориальный офис <b>КИШИНЭУ</b>	ул. Алеку Руссо, 1, корп. 1А, MD 2068 тел.: (022) 496 953, 496 339, 310 065 e-mail: <a href="mailto:ot_chisinau@cnajgs.md">ot_chisinau@cnajgs.md</a>
Территориальный офис <b>БЭЛЦЬ</b>	ул. Михай Садовяну, 2 тел.: (0231) 61 316, 22 811, 068 551 122 e-mail: <a href="mailto:ot_balti@cnajgs.md">ot_balti@cnajgs.md</a>
Территориальный офис <b>КАХУЛ</b>	ул. Индепенденцей, 6 тел.: (0299) 20 413, 20 763, (0299) 324 033 e-mail: <a href="mailto:ot_cahul@cnajgs.md">ot_cahul@cnajgs.md</a>
Территориальный офис <b>КОМРАТ</b>	ул. Шевченко, 31/А тел.: (0298) 28 853, (030) 555 695 e-mail: <a href="mailto:ot_comrat@cnajgs.md">ot_comrat@cnajgs.md</a>

После подачи заявления, в течение 3 дней, координатор территориального офиса НСЮПГГ назначит тебе в помощь адвоката, оплачиваемого государством. При рассмотрении заявления о введении в действие защитного предписания судья в обязательном порядке запрашивает у территориального офиса НСЮПГГ назначение адвоката, который будет защищать твои интересы.

# ДНЕВНЫЕ ЦЕНТРЫ И ПУНКТЫ ВРЕМЕННОГО УБЕЖИЩА

Если тебе и твоим детям угрожает опасность, позвони в полицию по номеру **112** или обратись в любой из центров защиты, предлагающий временное убежище. Здесь ты можешь получить поддержку, информацию и ряд различных услуг.

## Контакты организаций, оказывающих помощь и поддержку

Название учреждения/ организации	Контактные данные	Предлагаемые услуги
<b>Национальные организации, оказывающие поддержку</b>		
Полиция	112	<ul style="list-style-type: none"> <li>услуги по предупреждению и реагированию в случаях насилия в семье</li> </ul>
Неотложная медицинская помощь / Скорая помощь	112	<ul style="list-style-type: none"> <li>скорая медицинская помощь</li> </ul>
Телефон доверия для женщин и девушек	0 8008 8008	<ul style="list-style-type: none"> <li>бесплатно, 24/24, 7/7 кризисная психологическая консультация, юридическая консультация</li> </ul>
Международный центр защиты и продвижения прав женщин «La Strada»	022 234 906 office@lastrada.md	<ul style="list-style-type: none"> <li>психологическая помощь</li> <li>юридическая помощь</li> </ul>
Центр по правам женщин (ЦПЖ)	Зеленая линия: 0 8008 0000 068 855 050 office@cdf.md	<ul style="list-style-type: none"> <li>юридическая помощь</li> <li>психологическая помощь</li> <li>социальная помощь</li> <li>расширение экономических возможностей</li> </ul>
Национальный центр по предотвращению жестокого обращения с детьми (СНРАС)	022 758 806 079 525 248 office@cnpac.org.md	<ul style="list-style-type: none"> <li>психосоциальная помощь ребёнку и семье</li> <li>психологическое консультирование и психотерапия</li> </ul>
Центр реабилитации жертв пыток „Memoria”	022 273 222 079 704 809 rctv@memoria.md	<ul style="list-style-type: none"> <li>юридическая помощь</li> <li>психологическая помощь</li> <li>медицинская помощь</li> </ul>
Центр помощи и защиты для жертв и потенциальных жертв торговли людьми (САР)	022 927 174 shelter_team@cap.md	<ul style="list-style-type: none"> <li>временное размещение</li> <li>социальная помощь</li> <li>психологическая помощь</li> <li>юридическая помощь</li> </ul>

Ассоциация против насилия в семье «Casa Mărioarei»

022 725 861  
cmarioarei@gmail.com

- временное размещение
- психологическое консультирование
- социальная помощь

### Региональные/районные организации, оказывающие поддержку

Центр семейной юстиции, **Кишинэу**

060 859 988  
cjfr@igp.gov.md

- неотложная медицинская помощь
- психологическое консультирование в кризисных ситуациях
- юридическая и социальная помощь

Материнский центр для семейных пар «мать-ребёнок», **Кишинэу**

067 100 144  
022 922 555  
centrumaternal@gmail.com

- временное размещение
- психологическая помощь
- социальная помощь

Материнский центр „Sfânta Maria”, **Кишинэу**

022 664 337  
022 766 688  
022 766 733

- временное размещение
- психологическая помощь
- социальная помощь

Социальная миссия „Diaconia”, Материнский центр „In brațele mamei”, **Кишинэу**

022 463 228  
office@diaconia.md

- профилактика разлучения пары «мать-ребёнок»

Центр социальной помощи женщинам и семье „Stimul”, **Окница**

Телефон доверия:  
0 8000 0112  
060 165 416  
office@stimulmd.org

- психосоциальная и юридическая поддержка
- социальная помощь

Центр ресурсов для молодёжи и женщин „Dacia”, **Сорока**

0230 23 619  
crt.dacia@gmail.com

- социальная помощь
- психологическое консультирование
- юридические консультации

„Onoarea și Dreptul Femeilor Contemporane”, **Бэлць**

079 055 616  
aoodfcbalti@gmail.com

- профилактика кризисных ситуаций
- развитие экономических возможностей

Семейный кризисный центр SOTIS, **Бэлць**

0231 92 541  
ccf.sotis@gmail.com

- временное убежище
- социальная помощь
- психологическое консультирование

Центр временного размещения и реабилитации для детей, **Бэлць**

0231 71 003  
cptrcopii@yandex.com

- психологическое консультирование
- социальная помощь

Центр помощи и консультирования для жертв насилия в семье „Ariadna”, **Дрокия**

0252 20 308  
079 000 118  
cm\_ariadna@yahoo.com

- временное убежище
- социальная помощь
- психологическое консультирование
- юридическая помощь

Материнский центр «Pro-Femina», **Хынчешть**

0269 23 364  
profemina.2009@mail.ru

- временное убежище
- социальная помощь
- психологическое консультирование
- юридические консультации

<p>Центр социальной помощи семье и детям „Credo”, Унгень</p>	<p>0236 23 115 0236 28 897 central.credo@gmail.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• услуги поддержки и психосоциальной реабилитации</li> <li>• обеспечение защищенного размещения</li> </ul>
<p>Центр размещения взрослых и пожилых лиц, с. Скулень, <b>Унгень</b></p>	<p>0236 63 394 0236 63 291</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• социальная, психологическая и медицинская помощь</li> <li>• медицинский уход, оздоровление, терапевтические мероприятия</li> </ul>
<p>Материнский центр „Pro-Familia”, <b>Каушень</b></p>	<p>0243 26 975 0243 26 835 0243 26 721 profamilia2006@gmail.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• временное убежище</li> <li>• социальная помощь</li> <li>• психологическое консультирование</li> <li>• юридические консультации</li> </ul>
<p>Материнский центр, <b>Кахул</b></p>	<p>0299 44 080 centru-maternal.cahul@mail.ru</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• временное убежище</li> <li>• социальная помощь</li> <li>• психологическое консультирование</li> <li>• юридические консультации</li> </ul>
<p>Материнский центр „Speranța”, район <b>Дондушень</b></p>	<p>069 098 880 hope.donduseni@gmail.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• временное убежище</li> <li>• социальная помощь</li> <li>• экономическая помощь</li> <li>• психологическая помощь</li> </ul>
<p>Региональный центр реабилитации жертв насилия в семье, с. Кирсова, район <b>Комрат</b></p>	<p>067 555 299 centrul.reabilitarea. victimelor@gmail.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• временное убежище</li> <li>• юридическая помощь</li> <li>• психологическая помощь</li> </ul>
<p>„Centrul Psiho-Social”, <b>Вулкэнешть</b></p>	<p>068 238 386 n.mocan@mail.ru</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• психологическое консультирование</li> <li>• социальная помощь</li> </ul>
<p>Общественная организация „Взаимодействие”, <b>Тирасполь</b></p>	<p>Бесплатная линия: 0 8009 9800 0533 89 977 interaction2002@mail.ru</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• юридические консультации</li> <li>• психологическое консультирование</li> </ul>
<p>Центр социальных и юридических инноваций «Женские инициативы», <b>Тирасполь</b></p>	<p>0533 52 764 jenskieinitsiativi@mail.ru</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• юридические консультации</li> <li>• психологическое консультирование</li> <li>• социальная помощь</li> <li>• расширение экономических возможностей</li> </ul>
<p>Центр развития и поддержки гражданских инициатив «РЕЗОНАНС», <b>Тирасполь</b></p>	<p>0533 44 411 civicinitiatives@gmail.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• временное убежище</li> <li>• юридические консультации</li> <li>• психологическое консультирование</li> <li>• социальная помощь</li> <li>• расширение экономических возможностей</li> </ul>

# ТВОЁ ПЕРСОНАЛЬНОЕ РУКОВОДСТВО ПО БЕЗОПАСНОСТИ

**БЕЗОПАСНОСТЬ** твоя и твоих детей очень важна. Проявляй предусмотрительность, когда выбираешь место для хранения своих **документов, удостоверяющих личность, и личных вещей**. Важно, чтобы твоё жильё могло обеспечивать тебе полную безопасность. В противном случае тебе нужно найти временное убежище.

## Ниже приведены некоторые меры предосторожности, которые ты можешь предпринять:

- Если агрессор прибегает к насилию, угрожает тебе убийством или физическим насилием, у него есть огнестрельное оружие или он угрожает тебе опасным предметом, в такой ситуации избегай прямого контакта с ним, не противоречь ему.
- Старайся не находиться рядом с агрессором возле окна или открытого пространства на верхних этажах.
- Старайся не находиться рядом с агрессором в изолированных помещениях: лифте, ванной комнате, автомобиле, откуда сложно выйти и позвать на помощь.
- В случае потенциальной угрозы нападения партнёра позвони по номеру 112, чтобы получить незамедлительное ограничительное предписание, согласно которому агрессор будет выдворен из жилища. Избегай столкновения с агрессором, когда зовёшь на помощь или звонишь по номеру 112.
- Ты имеешь право остаться в общем жилище, а агрессор будет вынужден уйти. Однако если ты не чувствуешь себя в полной безопасности, ты имеешь право обратиться в приют, где тебе будет предоставлена дополнительная защита.



- Храни свои и детские документы в безопасном месте, к которому есть прямой и быстрый доступ только у тебя. Если твоё жилище небезопасно, хорошо обдумай, где можно их спрятать.
- Старайся не оставаться в изоляции, для твоей физической и психической безопасности важно поддерживать связь с близкими людьми.
- Важно иметь человека, которому ты доверяешь (друг, родитель, родственник), в поддержке которого ты уверена. Поддерживай с таким человеком связь и вместе с ним составьте план на случай, если ты не сможешь написать ему сообщение или позвонить. Договоритесь о том, что он (она) будет делать, если потеряет с вами контакт. Установите секретный сигнал тревоги (слово, сообщение, жест и т.д.), чтобы сообщить ему (ей), что ты находишься в опасности и не можешь позвонить по номеру 112.
- Если ты примешь решение уйти от агрессора, в целях твоей собственной безопасности уход должен быть подготовлен таким образом, чтобы не создавать впечатления, будто ты хочешь уйти. Подготовь сумку с одеждой, когда агрессора не будет дома. Хорошо, если рядом с тобой будет человек, которому ты доверяешь и который сможет тебе помочь.
- В сумке, которую ты берёшь с собой, должны быть: документы, удостоверяющие личность, мобильный телефон, зарядное устройство, записная книжка с нужными номерами. Хорошо иметь при себе сумму денег, которая может покрыть твои основные расходы на первое время.
- Поменяй пароли к личным адресам электронной почты, учётным записям в соцсетях, банковским счетам, если есть предположение, что агрессор может взломать их и получить над ними контроль обманным путём.
- Храни свои личные фотографии и видео на защищённом сервере, доступ к которому есть только у тебя.
- Сохрани доказательства онлайн-общения с агрессором и предъяви их полиции или адвокату.
- Если ты думаешь, что агрессор установил на твой телефон или компьютер систему электронной слежки, обратись к ИТ-специалисту, чтобы он проверил оборудование и деинсталлировал её.
- Если деинсталлировать систему электронной слежки невозможно, выброси свой старый телефон или компьютер.



Это руководство создано благодаря поддержке американского народа, осуществляемой Агентством США по международному развитию (USAID). За его содержание несет ответственность Центр по Правам Женщин и оно не отражает в обязательном порядке взгляды Агентства США по международному развитию и Правительства Соединенных Штатов.

**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ИНФОРМАЦИЮ, ПОДДЕРЖКУ, ЮРИДИЧЕСКУЮ,  
СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ, А ТАКЖЕ  
РАСШИРЕНИЕ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

**Все наши услуги  
БЕСПЛАТНЫ и КОНФИДЕНЦИАЛЬНЫ!**

**ЗЕЛЕНАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЙ ЦЕНТРА  
ПО ПРАВАМ ЖЕНЩИН**



**0800 80000**

**Часы работы: понедельник-пятница  
08:30 – 17:30**

**Контактные данные:**

Моб. тел.: +373 68 855 050

Электронная почта: [office@cdf.md](mailto:office@cdf.md)

Веб-сайт: [www.cdf.md](http://www.cdf.md)

