



Финансирование
Европейского Союза



TRANSITION
Ministry of Foreign Affairs of the Czech Republic



Твоя безопасность в приоритете!

Ресурсы поддержки для женщин и
девушек из Гагаузии в случаях
гендерного насилия



Услуги, права и решения, доступные тебе

Чадыр-Лунга

2025

Дорогая девушка, дорогая женщина,

Добро пожаловать на этот ресурс поддержки, посвящённый девушкам и женщинам со всего южного региона Молдовы. На этих страницах ты найдёшь важную информацию о том, как действовать, если сталкиваешься с сексуальным насилием или насилием на гендерной основе. Пособие написано в дружеской и чуткой форме и обращено напрямую к тебе — ты не одна!

Наша цель — помочь тебе понять, какие шаги можно предпринять в случае чрезвычайной ситуации, куда можно обратиться за помощью, какие у тебя есть законные права и какие ресурсы доступны в АТО Гагаузия. Ты также найдёшь разъяснения о согласии и опровержение опасных мифов, связанных с гендерным насилием.

Помни: насилие против женщин и девушек никогда не может быть оправдано, а помощь всегда рядом. Вместе мы можем нарушить тишину и найти ту поддержку, которая тебе необходима.

Содержание:

Что такое насилие на гендерной почве (ВГН)?.....	4
Ранние признаки насилия – на какие сигналы не стоит закрывать глаза	5
План безопасности – как защитить себя (и своих детей).....	9
Какие доказательства собрать, если вы стали жертвой гендерного насилия?.....	13
Срочный ограничительный ордер и охрannое постановление – как закон может вас защитить.....	15
Как может помочь территориальное агентство социальной помощи?.....	17
Что делать в экстренной ситуации?.....	18
Куда обращаться за помощью?.....	20
Учреждения и организации, которые могут вмешаться.....	22
Ваши законные права.....	27
Что такое согласие?.....	35
Мифы и реальность о насилии на гендерной почве.....	33
Адаптация информации к сельской среде.....	37
Полезные ресурсы.....	38

Что такое насилие на гендерной основе (VBG)?

Насилие на гендерной основе означает любую форму агрессии или злоупотребления, направленную против тебя только потому, что ты девушка или женщина. Его может совершить близкий партнёр (муж, парень), член семьи, знакомые или даже незнакомые люди. Пострадать может каждая, независимо от возраста или среды, из которой она происходит.

Ниже перечислены основные виды насилия, которые важно уметь распознавать:

1

Физическое насилие: любое причинение вреда твоему телу. Примеры: партнёр бьёт тебя ладонью или кулаком, толкает, дёргает за волосы, избивает, душит, швыряет или причиняет любые физические травмы. Даже если «синяки небольшие» или агрессор просит прощения после — побои и физическая агрессия **никогда недопустимы**.

2

Вербальное и эмоциональное насилие: слова или жесты, которые причиняют тебе душевную боль. Примеры: он оскорбляет тебя, унижает, кричит на тебя, позорит перед другими, говорит, что «ты ничего не стоишь» или что «во всём виновата ты». Такое обращение разрушает твою самооценку и заставляет чувствовать себя маленькой и беспомощной. Эти невидимые формы насилия оставляют глубокие раны в душе.

3

Психологическое насилие: поведение, с помощью которого агрессор контролирует тебя, запугивает или изолирует. Примеры: проверяет твой телефон или сообщения, запрещает общаться с семьёй или друзьями, угрожает причинить вред тебе, детям или себе, если ты его оставишь, следит за каждым твоим шагом или безосновательно обвиняет в измене. Когда ты живёшь в постоянном страхе «как он отреагирует» — это явный признак психологического насилия.

4

Сексуальное насилие: любое принудительное или нежелательное сексуальное действие. Примеры: трогает тебя так, что тебе неприятно, заставляет вступать в сексуальные отношения (изнасилование), пользуется тем, что ты спишь или употребила алкоголь, чтобы сделать что-то против твоей воли, настаивает на сексуальных практиках, с которыми ты не согласна. Даже твой партнёр совершает сексуальное насилие, если заставляет или давит на тебя заниматься сексом против твоей воли — тот факт, что вы женаты или в отношениях, не даёт ему права нарушать твоё тело.

5

Экономическое насилие: контроль над деньгами и ресурсами, чтобы сделать тебя зависимой. Примеры: забирает твои деньги или зарплату, не даёт работать или зарабатывать самостоятельно, выделяет очень маленькую сумму и требует отчёта за каждый потраченный лей, или создаёт долги на твоё имя. Если у тебя нет доступа к семейным деньгам и ты полностью финансово зависима от партнёра — это тоже насилие.

6

Цифровое насилие: использование технологий для преследования или контроля. Примеры: отправляет угрожающие или оскорбительные сообщения, публикует или угрожает опубликовать интимные фотографии без твоего согласия, отслеживает твою активность в соцсетях или устанавливает на твой телефон приложения для слежки.

7

Духовное насилие: запрещение или насмешки над религиозными, культурными или языковыми ценностями. Примеры: не позволяет ходить в церковь, говорит, что ты «слабая», если молишься, запрещает говорить на родном языке с семьёй или детьми, высмеивает твои традиции и праздники, заставляет отказаться от веры и принять только его взгляды.

Ранние признаки насилия — на какие сигналы не стоит закрывать глаза

Насилие в отношениях редко возникает внезапно; чаще всего уже в начале отношений или на ранних стадиях абьюза появляются предупредительные сигналы. Эти ранние признаки могут быть тонкими, но если ты знаешь, на что обращать внимание, их можно распознать и своевременно предпринять действия. Вот несколько поведений, которые являются «красными флагами» в отношениях и могут предвещать эскалацию насилия:



Чрезмерный контроль и собственническая ревность:

Сначала может казаться заботой, что партнёр хочет всегда знать, где ты и с кем, но если он проверяет твой телефон, читает сообщения, настаивает на паролях от соцсетей, запрещает общаться с определёнными людьми или злится, когда ты проводишь время без него — это явные признаки контроля. Потенциальный насильник **пытается решать за тебя:** как одеваться, с кем встречаться, когда возвращаться домой. Если ты чувствуешь, что теряешь личную свободу и постоянно должна «отчитываться», отношения движутся в опасном направлении.



Изоляция от семьи и друзей: Насильник часто стремится изолировать тебя от близких, чтобы легче контролировать. Сначала это может проявляться незаметно — например, он убеждает тебя, что твои друзья «тебя не понимают» или что семья «слишком вмешивается» в ваши отношения. Потом он становится настойчивее: злится или ругает тебя, если ты говоришь с мамой по телефону или хочешь навестить подругу. В некоторых случаях может даже попытаться перевезти тебя подальше от знакомых.



Если ты замечаешь, что твой круг общения сокращается из-за партнёра, и он хочет, чтобы ты принадлежала только ему — это серьёзный сигнал тревоги. Никто не имеет права отдалять тебя от людей, которые желают тебе добра.



Неконтролируемая ярость и угрозы: Возможно, он ещё не ударил тебя, но его вспышки гнева уже заставляют тебя бояться. Если партнёр часто выходит из себя — кричит, разбивает предметы, бьёт стены или мебель — и ты находишься в постоянном напряжении, боясь его разозлить, ситуация очень серьёзная. Когда появляются угрозы (например, «Я тебя убью», «Я причиню вред тебе или детям» или «Я покончу с собой, если ты меня оставишь»), **не игнорируй их**. Домашнее насилие редко начинается с побоев; сначала появляется гнев, вызывающий страх. Если тебе страшно из-за реакций партнёра, воспринимай это чувство всерьёз — у тебя есть все основания обратиться за помощью до того, как ситуация усугубится.



Унижение, обвинение и эмоциональная манипуляция: Ранним признаком абьюза является то, как тебя заставляют чувствовать себя неполноценной или виновной во всех проблемах. Если он часто говорит, что «ты ни на что не годна», называет «глупой» или «сумасшедшей», когда ты злишься, принижает твои достижения и смеётся над твоими мнениями, это направлено на подрыв твоей самооценки. Насильник искажает реальность (эффект «газлайтинга»), чтобы ты начала сомневаться в собственной памяти или суждениях — например, отрицая, что что-то сказал или сделал, обвиняя тебя в «преувеличении» или «выдумках». Цель — заставить тебя поверить, что проблема в тебе, что ты «заслуживаешь» такого плохого отношения.



Никто не заслуживает быть униженным или чувствовать себя сумасшедшим. Если отношения заставляют тебя чувствовать себя всё меньше и неувереннее, это серьёзный сигнал тревоги.



Ускорение отношений и чрезмерно «защитное» поведение («love bombing»): На противоположном полюсе гнева находится ещё один сигнал — партнёр, который очень рано в отношениях становится крайне собственническим под маской любви. Если после всего нескольких встреч он уже говорит о «совместном проживании», дарит дорогие подарки, не соответствующие стадии отношений, или хочет проводить **всё время** вместе, жертвуя всем остальным — будь осторожна. Этот «love bombing» (бомбардировка любовью) нездоров и направлен на быстрое эмоциональное подчинение. За чрезмерно романтическими жестами может скрываться желание контроля — отношения развиваются так быстро, что ты не успеваешь заметить тревожные сигналы. Настоящая любовь требует времени и уважает границы каждого; если кто-то слишком торопится, спроси себя, зачем ему эта спешка.

Эти ранние признаки — **контроль, изоляция, унижение, угрозы, манипуляция** — нельзя игнорировать. Часто женщины надеются, что «станет лучше» или что эти эпизоды — всего лишь временные фазы. На самом деле, абьюзивное поведение со временем обычно усугубляется, особенно если насильник видит, что остаётся безнаказанным. **Насильник действует через контроль, изоляцию или внушение страха** — именно эти тактики проявляются уже на ранних этапах отношений и предсказывают будущие проявления насилия. Если ты узнаёшь себя в большинстве описанных ситуаций, действуй как можно скорее: поговори с тем, кому доверяешь, обратись к специалисту или в организацию помощи. Ты заслуживаешь отношений, основанных на уважении и безопасности, а не на страхе.

План безопасности — как защитить себя (и своих детей)

Когда ты находишься в ситуации насилия, крайне важно иметь план безопасности. Это набор конкретных мер, которые могут спасти твою жизнь в опасной ситуации и помочь уйти в безопасное место, особенно если у тебя есть дети, которых нужно защитить. Независимо от того, собираешься ли ты покинуть насильника или ещё не готова к этому, подготовка — ключевой момент. Вот что должно включать твой план безопасности:



Определи безопасное место, куда можно будет уйти в случае чрезвычайной ситуации:

Подумай заранее о одном-двух местах, где ты сможешь быстро укрыться, если придётся покинуть дом (это может быть дом доверенного родственника, близкого друга или приют для жертв домашнего насилия). Обговори это с доверенным человеком заранее — дай понять кодовым сигналом, что тебе может понадобится помощь, и попроси быть доступным. **Не откладывай решение о том, куда бежать, на критический момент.** Если ты живёшь в доме, продумай, каким выходом можно выйти быстрее всего (главная дверь, задняя дверь или окно при необходимости) — и убедись, что они не заперты изнутри на ключи, к которым есть доступ у насильника.



Подготовь сумку с документами и необходимыми вещами:

Собери в одном скрытом, но доступном месте сумку (или хотя бы конверт) с важными документами: удостоверения личности детей, свидетельство о браке (если есть), документы на собственность или другие юридические бумаги.



Подготовь сменную одежду для себя и детей, немного наличных (если возможно, для такси или срочных расходов), запасной комплект ключей (от дома, от машины), список экстренных контактов и, при необходимости, несколько предметов с эмоциональной или практической ценностью (например, лекарства для тебя или детей). Держи сумку в месте, где насильник её не найдёт (например, у соседки или на работе), но где ты сможешь быстро забрать в случае неожиданного ухода.

Совет: если не получается постоянно держать готовую сумку под рукой (иногда её трудно скрыть), попробуй оставить копии документов у доверенного человека и разложить деньги по нескольким тайным местам.



Обучи детей (если они есть) действиям в кризисной ситуации:

Объясни детям простым и понятным языком, как себя вести в случае кризиса. В зависимости от их возраста, скажи: если они видят, что мама и папа сильно ссорятся, слышат крики или удары, немедленно выходить из дома и идти к соседям, или — если они достаточно взрослые, чтобы пользоваться телефоном — звонить в 112. Установите кодовое слово — например, если ты произнесёшь слово «дождь» по телефону, они должны понять, что нужно просить о помощи. Повторяй этот план с детьми, убедись, что **это не их вина**, и объясни, что важно оставаться в безопасности. Дети могут сильно пугаться в такие моменты, поэтому заранее обучая их, ты защищаешь и их.



Запомни и держи под рукой контакты для помощи:

Сохрани в телефоне (под кодовыми именами, если нужно) номера экстренных служб: 112 (полиция, скорая помощь) и номер соседа или друга, который сможет быстро прийти, если услышит что-то подозрительное.

Выучи наизусть хотя бы один-два номера экстренных служб (на случай, если у тебя не будет доступа к собственному телефону). По возможности держи запасной телефон, даже более старой модели с SIM-картой, но всегда заряженный и спрятанный в безопасном месте. Обсуди с доверенными соседями, попросив их, что если они услышат сильный шум или крики из вашей квартиры, немедленно вызовут полицию.



Разработай стратегию на момент ухода: Уход от насильника — самый опасный момент, так как он может почувствовать потерю контроля и прибегнуть к крайним мерам насилия. Поэтому планируй всё подробно: выбери момент, когда он отсутствует или спокоен (если возможно). Не сообщай заранее о намерении уйти, только когда ты уже в безопасности. Если у тебя есть машина, паркуй её лицом к выезду для быстрого старта и держи бак хотя бы наполовину полным. Если ты зависишь от такси, имей сохранённый контакт проверенной службы. **Не бери с собой слишком много видимого багажа** — цель уйти быстро, а не перевезти всё. Твоя жизнь и жизнь детей важнее, материальные вещи можно заменить. Определи место встречи с человеком, который будет помогать (например: «Встречаемся на углу улицы»).



Подготовь документацию и доказательства, если есть возможность: Если ситуация позволяет тайно собрать доказательства насилия (фото синяков, краткие дневники с фиксацией инцидентов и дат, сохранённые угрожающие сообщения и т.д.), это может быть полезно впоследствии. Мы подробно рассмотрим это в следующем разделе. Хороший план безопасности также включает меры по сохранению ключевых доказательств — например, оставь копию дневника с инцидентами или аудио/видео записей у подруги.

Но будь осторожна: твоя непосредственная безопасность важнее, чем сбор доказательств. Не подвергай себя лишнему риску, пытаясь что-то записать, если это может увеличить угрозу насилия в данный момент.

Ты не одна, и ты заслуживаешь быть в безопасности. После того как ты отдались от насильника, он может попытаться заставить тебя вернуться — либо обещаниями и извинениями («Это больше не повторится»), либо угрозами, связанными с твоими документами или имуществом. Поэтому план безопасности крайне важен и должен включать чёткие меры по защите документов, денег и ценных вещей.

Помни: каждый шаг, который ты предпринимаешь для своей безопасности, — это проявление твоей смелости и силы. Даже если иногда кажется сложно или тяжело, ты не одна — есть люди и организации, готовые поддержать тебя на каждом этапе.

- «Ты заслуживаешь жить без страха и боли.»
- «Просьба о помощи — это проявление силы, а не слабости.»
- «Каждый твой шаг к безопасности — шаг к новой жизни.»
- «Не бойся доверять тем, кто готов тебя поддержать.»
- «За тобой стоят люди, которые заботятся о твоей жизни и благополучии.»

Какие доказательства стоит собирать, если ты стала пережила насилия на гендерной почве (НГП)?

Когда ты решаешься сообщить о насилии или подать заявление на охранный ордер, доказательства могут играть ключевую роль. Мы понимаем, что в условиях травмы бывает трудно думать о доказательствах, но они могут иметь решающее значение перед властями. Вот какие виды доказательств можно собрать без дополнительного риска для себя:



Фотографии: делай чёткие снимки следов насилия (синяки, царапины, порезы) и повреждённых предметов. По возможности делай несколько кадров (крупным планом и общие). Сохраняй их в безопасном месте, например, на своей электронной почте или отправь доверенной подруге.



Сообщения и скриншоты: сохраняй SMS, переписки в WhatsApp, Facebook или других соцсетях, где тебя оскорбляют, угрожают или где насильник признаёт свои действия. Делай скриншоты и сохраняй их в двух местах, чтобы не потерять.



Аудио- и видеозаписи: если это безопасно, фиксируй ссоры, крики, угрозы. Они могут наглядно показать поведение насильника.



Свидетели: соседи, друзья, родственники, которые видели или слышали инцидент, или которым ты сразу рассказала, могут подтвердить ситуацию. Также врач, к которому ты обратилась после агрессии, может быть свидетелем через медицинское заключение.



Медико-правовое заключение: это очень важное доказательство. Судебно-медицинский эксперт фиксирует раны и выдаёт официальный документ, подтверждающий их тяжесть. Для переживших насилие такой сертификат предоставляется бесплатно.



Психологическое заключение: Насилие ранит не только тело, но и душу. Если у тебя проявляются тревожность, депрессия или посттравматический стресс, психолог может провести оценку и составить письменное заключение. Этот документ имеет силу доказательства и подтверждает эмоциональные и психологические последствия насилия.



Сохранённые вещи: Порванная или испачканная одежда, сломанные телефоны или другие испорченные предметы могут быть важными доказательствами. Сложи их в чистый пакет и храни для возможного расследования.



Дневник инцидентов: Веди тетрадь или файл, где отмечай дату, время, место, что произошло и что ты чувствовала. Такой дневник поможет тебе точнее и последовательнее рассказывать полиции или судье о ситуации.

Очень важно: Твоё заявление, твои слова как пережившей насилие — это само по себе доказательство. Закон признаёт, что даже без других доказательств показания пострадавшей могут быть достаточными для выдачи охрannого ордера в случае немедленной опасности. Но чем больше у тебя будет дополнительных подтверждений, тем выше шансы на быструю и эффективную реакцию со стороны полиции и суда.

Помни: ты не одна, и каждый собранный факт — это шаг к твоей защите и безопасности близких.

Ограничительный ордер и охрannое предписание – как закон может тебя защитить

В Республике Молдова существуют два правовых инструмента, которые могут быстро тебя защитить: срочный ограничительный ордер (СОО), выдаваемый полицией, и охрannое предписание (ОП), выдаваемое судом. Оба направлены на то, чтобы обеспечить безопасность тебе и твоим детям, однако они выдаются разными органами и на разные сроки.

Срочный ограничительный ордер (выдается полицией)

Срочный ограничительный ордер — это быстрая и временная мера защиты, которую полиция может применить сразу после того, как ты сообщаешь о случае домашнего насилия. Его цель — обеспечить твою безопасность на очень короткий срок, предотвратив новые акты агрессии в часы или дни, следующие за инцидентом.

Как это происходит:

- Если ты находишься в непосредственной опасности, звони 112. Полиция обязана вмешаться и может немедленно выдать ограничительный ордер, действующий до 10 дней (с возможностью продления ещё на 5)

Что предполагает:

- Агрессор должен покинуть жильё, **даже если оно принадлежит ему**;
- Ему **запрещено** приближаться к тебе, к детям, к твоему месту работы или школе;
- Оружие (если имеется) временно изымается.

Это передышка, которая даёт тебе время подготовить свою безопасность и обратиться за более долгосрочной защитой. Если агрессор нарушает ордер, сразу звони 112 — нарушение наказуемо по закону.

Охранное предписание (выдаётся судом)

Для более длительной защиты ты можешь подать заявление в суд на охранное предписание, действующее до 90 дней с возможностью продления. Оно предоставляется бесплатно и может быть запрошено напрямую тобой, адвокатом, социальным работником или прокурором.

Возможные меры:

- Выселение агрессора из общего жилья;
- Запрет на приближение (к тебе, детям, месту работы, школе);
- Запрет на контакт по телефону или через сообщения;
- Установление минимальной дистанции и, иногда, обязательное ношение агрессором электронного браслета;
- Меры, касающиеся содержания детей или прохождения агрессором психологического консультирования.

Суд выносит охранное предписание в течение максимум 24 часов, а его нарушение является преступлением и карается штрафом, общественными работами или лишением свободы.

Не бойся процедур — **ты не одна в этом процессе**. Как полиция, так и судьи сейчас имеют чёткие протоколы, чтобы помочь тебе. Если сталкиваешься с препятствиями или отсутствием реакции, обратись в поддерживающие организации для оказания давления (например, адвокаты НПО, доверительные линии и т.д. могут вмешаться).

Что делать в экстренной ситуации?

Когда ты находишься в ситуации непосредственной опасности или подверглась агрессии, твоя безопасность — это приоритет. Вот шаги экстренной помощи, которых следует придерживаться:



Позвони сразу по номеру 112. Если ты находишься в физической опасности или нуждаешься во вмешательстве полиции либо скорой помощи, набери номер экстренной службы 112 (бесплатный сервис, доступный 24/7). Кратко опиши ситуацию и своё местоположение. Полиция может на месте выдать срочный ордер о запрете приближения, о котором мы упоминали ранее.



Постарайся добраться в безопасное место. Если можешь уйти из места, где происходит насилие, уходи сразу. Попробуй отправиться в общественное место, к надёжной соседке, друзьям или семье, либо прямо в полицию. Не оставайся изолированной; присутствие других людей может отпугнуть агрессора.



Не уничтожай доказательства агрессии, особенно сексуальной. Мы понимаем, что твой первый импульс после изнасилования или сексуального насилия — это помыться и переодеться, потому что чувствуешь шок или грязь. Однако, по возможности, не мойся и не меняй одежду сразу после инцидента и не убирай место, где это произошло. Как бы тяжело ни было, постарайся оставить возможность врачам и полиции собрать доказательства: порванную или испачканную одежду, биологические следы, фотографии твоих травм, разрушенные предметы — всё это может стать важными доказательствами, если решишь подать жалобу.

Если можешь, сразу запиши детали об агрессоре (как выглядит, во что был одет, имя, прозвище, номер машины, любые детали, которые помнишь), пока память ещё свежа. Эти подробности могут быть очень полезны в расследовании.

Обратись за медицинской помощью как можно скорее. Независимо от вида насилия, твоё здоровье важно. Если у тебя есть травмы, срочно иди в больницу для лечения. В случае сексуального насилия желательно попасть в больницу в первые 72 часа (можно и позже, если не получилось раньше). Медицинский персонал районной больницы (или другой ближайшей больницы) сможет провести осмотр, обработать раны и назначить препараты для предотвращения инфекций (ВИЧ, заболевания, передающиеся половым путём) или нежелательной беременности.



Кроме того, там можно запросить судебно-медицинское освидетельствование: придет судмедэксперт, который профессионально соберёт доказательства и задокументирует травмы в виде судебно-медицинского сертификата. Этот **сертификат бесплатный** для переживших насилие и может служить важным доказательством, если ты решишь подать жалобу. Не забудь рассказать врачам честно, что произошло, чтобы они понимали, какую помощь тебе оказать.

(Если ты несовершеннолетняя, врачи по закону обязаны сообщить о случившемся в органы опеки и полицию, чтобы защитить тебя. Это делается для твоей безопасности.)

Береги своё эмоциональное здоровье. После того как непосредственная опасность миновала, эмоциональный шок может быть очень сильным. Постарайся связаться с человеком, которому доверяешь — близким другом, родственником, учителем или консультантом — и расскажи ему, через что ты проходишь. Эмоциональная поддержка от надёжного человека очень важна.



Также ты можешь позвонить на телефон доверия, чтобы поговорить с психологом или консультантом. Помни, что то, что ты чувствуешь — это нормальная реакция на ненормальную ситуацию. Со временем и с правильной помощью эти переживания можно преодолеть.

Куда обращаться за помощью?

Независимо от того, идёт ли речь о чрезвычайной ситуации или о случае, когда тебе просто нужна поддержка, существует несколько мест и людей, к которым можно обратиться за помощью. Тебе не нужно проходить через это в одиночку — есть специалисты и службы, готовые выслушать тебя и прийти на помощь. Вот куда можно обратиться:

Полиция и органы правопорядка – Полиция имеет юридическую обязанность защищать пострадавшую сторону и расследовать действия агрессора. Ты можешь позвонить по номеру 112 в любое время или обратиться напрямую в **Инспекторат полиции**, чтобы подать жалобу. Если подача заявления в полицию кажется тебе трудной, помни, что тебя может сопровождать доверенное лицо или адвокат. Полиция может немедленно вынести временный ограничительный ордер и сообщит в Управление социальной помощи, чтобы тебе предоставили убежище или консультацию. Кроме того, полиция направит тебя к судебно-медицинскому эксперту для обследования, если это необходимо, и уведомит прокуратуру для начала уголовного преследования против агрессора.

Медицинские услуги – В случае, если ты получила физические травмы или подверглась сексуальному насилию, обратись как можно быстрее в больницу. Медицинский персонал обязан оказать тебе помощь, обработать раны и задокументировать нанесённые повреждения в медицинских актах (могут сделать фотографии травм, составить медицинские отчёты и т. д.). В больнице ты также можешь попросить осмотр у судебно-медицинского эксперта, чтобы получить судебно-медицинское заключение, которое послужит доказательством. Важно: согласно законодательству Республики Молдова, медицинский персонал обязан сообщать властям о любом подозрительном или подтверждённом случае насилия над несовершеннолетним. Это значит, что если ты несовершеннолетняя (младше 18 лет) и расскажешь медикам, что стала жертвой насилия, они обязаны уведомить органы защиты ребёнка и полицию, чтобы обеспечить твою безопасность.

Эмоциональная и психологическая поддержка – После пережитого насилия психологическая помощь крайне важна. У тебя есть доступ к бесплатным горячим линиям и приложениям, где можно конфиденциально поговорить с психологами или консультантами, без осуждения:

Служба экстренной помощи при насилии на гендерной почве – La Strada: Это национальная бесплатная линия, доступная 24/7, предназначенная для женщин и девушек, столкнувшихся с насилием. Ты сможешь поговорить с подготовленными специалистами, которые выслушают тебя, успокоят и направят к необходимым службам (полиция, центры временного размещения, юридическая помощь). При желании можно оставаться анонимной.

0 8008 8008

Линия поддержки для подростков и молодежи (УК): Если ты подросток или молодая женщина до 24 лет и тебе нужно поговорить с кем-то, эта линия, доступная 24/7, специально создана для тебя. Она бесплатна и конфиденциальна — ты можешь обсуждать любые темы. Также можно оставить сообщение через Facebook/Instagram о своей проблеме, и тебя направят к специалисту.

0 8008 0022

Телефон Ребенка: Это бесплатная телефонная линия, предназначенная для детей и молодежи, доступная по всей стране. На другом конце провода тебя будут ждать консультанты, готовые выслушать, помочь или вмешаться 24/7, если ребенок находится в опасности.

116 111

Зеленая линия консультирования Центра Женского Права – здесь ты можешь получить юридическую помощь, психологическое консультирование, социальную поддержку и помощь в экономическом саморазвитии. Все услуги бесплатны и конфиденциальны. Режим работы: 9:00–18:00, 5 дней в неделю.

0 8008 0000

Чат-бот София – Это чат-бот, созданный специально для того, чтобы оказывать поддержку по любым вопросам, связанным с домашним насилием. Он может помочь тебе распознать признаки насилия, найти ресурсы поддержки, обсудить твою безопасность или просто выслушать тебя. Всё конфиденциально и бесплатно.

sophia.chat

Chat12+ – Если ты не готова говорить по телефону, но нуждаешься в поддержке, можешь писать напрямую на Chat12+ – это онлайн-платформа для детей и подростков, проходящих через трудные ситуации. Здесь можно общаться в реальном времени с консультантом, который выслушает тебя, поверит и поможет найти решения.

www.i2plus.md

Платформа SigurOnline.md – это онлайн-сервис для консультаций и сообщения о сексуальных злоупотреблениях в цифровой среде в отношении детей. Если ты несовершеннолетняя и столкнулась с такой ситуацией, можешь безопасно и конфиденциально сообщить о ней. Специалисты La Strada ответят тебе, предоставят поддержку, информацию и конкретные решения для защиты тебя или других девочек. Режим работы: 09:00–18:00, 5 дней в неделю.

www.siguronline.md

Учреждения и организации, которые могут вмешаться

В Республике Молдова существует сеть государственных учреждений и неправительственных организаций, предназначенных для вмешательства в случаях насилия на гендерной основе. Ниже перечислены учреждения и организации поддержки, их функции и полезные контактные данные, с акцентом на районы, обслуживающие регион АТО Гагаузия:

Полиция – Инспекторат полиции Комрат, Чадыр-Лунга, Вулканешты: отвечают за немедленное вмешательство в ситуациях насилия и расследование преступлений. Полиция может на месте выдать приказ о временном ограничении действий агрессора и может инициировать выдачу судебного предписания о защите для долгосрочной безопасности. Полиция работает в команде с прокурорами и социальными работниками.

Телефон: 112

Телефон дежурной службы: 0298 2 00 02 или 0298 2 00 11

Адрес: мун. Комрат, ул. Третьякова, 20

Email: ip_comrat@igp.gov.md

Служба скорой помощи: если тебе необходима немедленная медицинская помощь после агрессии (тяжелые травмы, потеря сознания, шок и т.д.), вызывай скорую помощь. Медицинский персонал стабилизирует твоё состояние и доставит тебя в больницу. Они также могут уведомить полицию, если заподозрят, что твои травмы являются результатом насилия.

Телефон: 112

Районная больница: основное медицинское учреждение региона. Здесь тебе окажут медицинскую помощь при физических травмах и, при необходимости, проведут постэкспозиционные вмешательства (профилактика ВИЧ, экстренная контрацепция и т.д.). В случае сексуального насилия в больнице можно также запросить вмешательство Центра судебной медицины (врач-легист), который проведет судебно-медицинское обследование и профессионально соберет доказательства. Медико-правовой акт и выданный сертификат задокументируют пережитое насилие — важный элемент, если ты решишь обратиться в суд.

Адрес: мун. Комрат, ул. Победы, 46

Телефон: 0 (298) 22855 Email: ccsm.comrat@ms.md

Адрес: мун. Чадыр-Лунга, ул. Мичурина, 2

Телефон: 0 (291) 24031 Email: ccsm.ceadirlunga@ms.md

Главное управление здравоохранения и социальной защиты АТО

Гагаузия: местное государственное учреждение, координирующее услуги социальной защиты для переживших насилие. Социальные работники могут предоставить консультацию, руководство и экстренную материальную помощь. Они занимаются размещением в временном приюте (центр временного размещения), если тебе некуда идти, помогают получить документы (если тебе препятствовали их иметь) и оформить финансовую помощь или медицинские услуги. Если ты сообщаешь полиции о случае домашнего насилия, социальные службы будут уведомлены автоматически, но ты также можешь обратиться напрямую в агентство.

Телефон: 0298 22 571

Адрес: мун. Комрат, ул. Третьякова, 42

Email: dsgagauzia@ms.md

Региональный центр реабилитации жертв домашнего насилия в Гагаузии предоставляет безопасное убежище и комплексную помощь женщинам и детям, пострадавшим от насилия. Центр оказывает психологическую, юридическую, социальную и медицинскую поддержку, помогает восстановить документы, наладить жизнь и обеспечивает защиту прав и безопасность каждой пострадавшей.

Адрес: конфиденциальная информация
Телефон доверия 24/7: +373 67 555 299
Email: centrul.reabilitarea.victimelor@gmail.com

Кризисный центр «Дающий надежду» оказывает помощь женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации или пережившим насилие. Центр предоставляет временное убежище, психологическую и юридическую поддержку, содействует в восстановлении документов, трудоустройстве и социальной адаптации, помогая женщинам обрести уверенность, безопасность и возможность начать новую жизнь.

Адрес: мун. Чадыр-Лунга, ул. Чехова, 9
Телефон: +373 683 33 568
Email: giving.hopeceadir@gmail.com

Офис Народного адвоката – Территориальное отделение Омбудсмана в Гагаузии. В Комрате действует территориальный офис, куда можно обратиться, если вы считаете, что ваши права нарушены властями или если с вами обошлись несправедливо. Например, если вы подали жалобу о насилии и чувствуете, что полиция не выполнила свои обязанности или вы подверглись запугиванию, вы можете сообщить об этом Омбудсмену. Это учреждение не предоставляет экстренных услуг, но следит за тем, чтобы государство выполняло свои обязательства перед жертвами.

Телефон: +373 (298) 2-51-05

Адрес: мун. Комрат, ул. Ленина, 207

Email: comrat@ombudsman.md

Бесплатная юридическая помощь: если тебе нужен адвокат, но нет финансовой возможности его оплатить, в Республике Молдова действует система государственной гарантированной юридической помощи. Пережившие домашнее или сексуальное насилие могут, при определённых условиях, получить бесплатные юридические консультации и представительство в суде. Можно обратиться в Территориальный офис Национального совета по гарантированной государственной юридической помощи (CNAJGS) — для региона Гагаузия. Согласно закону, ты имеешь право на помощь адвоката на всех этапах правового процесса — от подачи жалобы и получения охрannого ордера до судебного разбирательства.

Телефон: (0298) 28-853

Адрес: мун. Комрат

Email: ot_comrat@cnaajgs.md

Ассоциация «BIAZ GÜL» в Комрате управляет Центром реабилитации жертв насилия, который предоставляет безопасное убежище и комплексную помощь женщинам и детям, пострадавшим от домашнего и гендерного насилия. Центр оказывает психологическую, юридическую и социальную поддержку, помогает восстановить документы, защитить права и начать самостоятельную жизнь в условиях безопасности и уважения.

Телефон: +373 (298) 2-25-92

Адрес: мун. Комрат, ул. Ленина 99

Email: belaja_roza@inbox.ru

Ассоциация “Centrul psiho-social” оказывает поддержку людям, пережившим кризисные ситуации или столкнувшимся с насилием. Организация предоставляет телефонные консультации, а также психологическую и юридическую помощь, помогая пострадавшим справиться с эмоциональными последствиями, защитить свои права и найти пути решения сложных жизненных ситуаций.

Telefon: 068 238 386

Адрес: г. Вулканешты

Email: n.mocan@mail.ru

Твои законные права

Знание своих прав дает тебе силу. В Республике Молдова законодательство о насилии в семье и насилии в отношении женщин (включая Закон № 45/2007 и последующие поправки) предоставляет ряд прав и мер защиты. Ниже приведены самые важные из них, чтобы ты знала, на что имеешь право и чего можешь ожидать от государственных органов.

Право на безопасность и немедленную защиту. Закон № 45/2007 о предотвращении и борьбе с насилием в семье гарантирует тебе право на защиту со стороны властей. Это означает, что как только ты сообщаешь о насилии, полиция обязана принять меры для твоей безопасности и может немедленно выдать приказ о временном ограничении контактов, если существует непосредственная опасность. Этот приказ обязывает агрессора держаться на расстоянии (до 10 дней). В дальнейшем у тебя есть право обратиться в суд с заявлением о более длительной охранной мере (до 3 месяцев с возможностью продления). Защита, предоставляемая приказом, обширна: агрессора могут выселить из жилья, даже если он является собственником, ему может быть запрещено приближаться к тебе, к детям, к месту работы или учебы, а также временно ограничено право на владение оружием. Быстрое оформление: суд должен вынести решение по охранным приказам не позднее чем через 24 часа после подачи заявления, и твое показание под присягой может быть достаточным доказательством риска.



Право не подвергаться вторичной виктимизации. Власти (полиция, врачи, судьи) обязаны обращаться с тобой с уважением, сохранять конфиденциальность и без предвзятости. У тебя есть право не быть обвиняемой за то, что с тобой произошло.



Например, во время расследования или судебного процесса вопросы типа «Во что ты была одета?» или «Почему ты не ушла из дома?» недопустимы, и ты можешь потребовать прерывания допроса, если чувствуешь, что с тобой обращаются неправильно. Также у тебя есть право, чтобы твои показания принимались в частной обстановке, желательно лицом того же пола (можешь попросить полицейскую или врача-женщину, если это поможет тебе чувствовать себя комфортнее при рассказе о произошедшем).



Право на бесплатную юридическую помощь и переводчика.

Если ты не можешь оплатить адвоката, у тебя есть право на назначение государственного адвоката (оплачиваемого государством). Кроме того, если ты не говоришь на румынском языке, власти обязаны предоставить переводчика или переведённые материалы, чтобы ты понимала все процедуры. Не подписывай документы и не давай показания, если не уверена, что всё поняла.



Право на компенсацию и финансовую помощь. Согласно закону, ты можешь требовать, чтобы агрессор выплатил тебе компенсацию за причинённый ущерб (медицинские расходы, моральный ущерб, потерянный доход, если ты не могла работать и т.д.). Это можно установить либо в уголовном процессе, либо отдельно через гражданский суд. Кроме того, государство располагает фондами и программами поддержки: например, некоторые жертвы могут получить финансовую компенсацию от государства (в случаях изнасилования, торговли людьми, тяжёлого домашнего насилия и т.д.) согласно Закону о реабилитации жертв преступлений. Дирекция социальной помощи может помочь оформить документы для такой помощи.



Право на реабилитационные услуги. Ты имеешь право на бесплатное психологическое консультирование через социальные службы или НПО, чтобы помочь преодолеть травму. Также ты можешь получать бесплатную медицинскую помощь для лечения любых проблем со здоровьем, возникших в результате насилия (включая гинекологические консультации, лечение травм, сеансы у клинического психолога и т.д. — многие услуги покрываются медицинской страховкой, а в экстренных случаях тебя примут даже без полиса). Если ты официально зарегистрирована как пострадавшая от торговли людьми или домашнего насилия, существуют специальные программы реабилитации и интеграции (курсы профессиональной подготовки, помощь в поиске работы, поддержка с жильём).



Право на согласие в сексуальных отношениях. С точки зрения уголовного законодательства, любой сексуальный акт без согласия является тяжким преступлением. Уголовный кодекс Р. Молдовы определяет изнасилование как «несогласованный сексуальный акт». Это означает, что не имеет значения, применял ли агрессор физическую силу; если ты не согласилась или боялась отказаться, это считается изнасилованием. Муж или интимный партнёр не имеют специальных прав над твоим телом — интимные отношения должны основываться на взаимном согласии в любой момент. Изнасилование между супругами или партнёрами наказывается законом так же, как и изнасилование, совершённое посторонним лицом. Отзыв жалобы или примирение с агрессором не освобождает от уголовной ответственности в случаях изнасилования, сексуального насилия или домашнего насилия (закон был недавно изменён, чтобы предотвратить уход агрессоров от наказания посредством давления на пострадавших).



Право быть информированной на протяжении всего процесса. Ты имеешь право получать информацию о ходе своего дела: начато ли уголовное преследование, задержан или освобождён агрессор, когда состоится судебное разбирательство и т.д. Также ты можешь запросить, чтобы тебя уведомили до освобождения агрессора (например, если он находится под стражей или осуждён к лишению свободы, ты можешь потребовать, чтобы тебя предупредили заблаговременно, чтобы принять меры безопасности). Прокурор или судья по делу обязаны сообщать тебе эти сведения по твоему запросу.

В заключение, **закон на твоей стороне**. Даже если иногда кажется, что всё сложно или власти действуют не так быстро, как хотелось бы, знание своих прав ставит тебя в позицию силы. Ты можешь настаивать на соблюдении своих прав и требовать отчёта от властей, если считаешь, что они их нарушают. Ни один человек — будь то муж, партнёр, родитель или посторонний — не имеет права тебя обижать. А если кто-то всё же это делает, ты имеешь полное право искать помощь и добиваться справедливости. Ты не одна в этой борьбе — закон, государственные органы и сообщество стоят рядом с тобой.

Что такое согласие?

Согласие — это ключевое понятие, когда речь идет об интимных отношениях и взаимодействиях. Проще говоря, согласие означает ясное и добровольное выражение согласия каждого участвующего человека на участие в определенной интимной или сексуальной активности. Вот несколько важных аспектов согласия, которые должна знать каждая девушка и женщина:

Согласие должно быть однозначным.

Только «ДА» означает ДА.

- Молчание, сомнения или отсутствие твердого «нет» не означают согласия. Каждый человек обязан убедиться, что партнёр/партнёрша согласен(на) с энтузиазмом. Если кто-то не уверен в том, что ты чувствуешь или чего хочешь, он должен спросить — а если ты не хочешь, у тебя есть полное право сказать НЕТ в любой момент.

Согласие должно быть свободным и без принуждения. Чтобы

- твоё согласие было действительным, оно должно быть дано без страха, давления, манипуляций или шантажа. Если кто-то принуждает тебя, угрожает, настойчиво добивается согласия или ставит в ситуацию, в которой ты не можешь отказаться (например, опаивает или пользуется тем, что ты спишь), это не является настоящим согласием. Ложное согласие (полученное силой или страхом) не имеет юридической силы — закон рассматривает такую ситуацию как изнасилование или сексуальное насилие, а не согласованное действие.
- **Согласие относится к конкретному действию и может быть отозвано в любой момент.** То, что ты согласилась на одно, не означает согласие на другое. Например, если ты согласилась на поцелуй, это не означает, что ты автоматически согласна на сексуальные отношения. У тебя есть право устанавливать границы, в которых ты чувствуешь себя комфортно.

В то же время, согласие, однажды данное, может быть отозвано в любой момент. Совершенно нормально сказать «я передумала» или «прекратите» в середине любого взаимодейств

Согласие не является постоянным и не гарантируется существующими отношениями. То, что вы состоите в отношениях — будь то брак, помолвка или романтическая связь — не означает автоматического согласия на любой сексуальный контакт в любое время. Даже в браке супруги должны иметь взаимное согласие на сексуальные отношения. По закону, супружеское изнасилование (случай, когда муж принуждает жену к сексу без её согласия) признается преступлением и карается соответствующим образом. Таким образом, у тебя есть полное право отказаться от интимного контакта в любой момент, даже если вы женаты или раньше уже имели интимные отношения. Согласие нужно получать каждый раз, в каждой конкретной ситуации.

Кто не может дать согласие. Закон предусматривает, что определённые лица не могут юридически давать согласие на сексуальные действия. Например, несовершеннолетние до 16 лет не могут законно согласиться на сексуальный акт с взрослым — любое такое действие считается изнасилованием или сексуальным насилием над несовершеннолетним и строго наказывается (даже если несовершеннолетний не сопротивляется, он/она юридически признан(а) неспособным(ой) дать осознанное согласие). Также лицо, находящееся в бессознательном состоянии или неспособное понять ситуацию (например, из-за алкоголя, наркотиков или тяжёлой умственной недостаточности), не может дать действительное согласие. Использование кого-либо в таком состоянии является преступлением.

Короче говоря, согласие — это вопрос общения и взаимного уважения. Любое интимное действие должно происходить только в том случае, если обе вовлечённые стороны действительно этого хотят. Если же согласия нет, действие не должно происходить — иначе это становится насилием.

Мифы и реальности о насилии на гендерной почве

Существует множество мифов и предрассудков в обществе относительно сексуального насилия и насилия против женщин. Эти ложные представления могут причинить серьёзный вред: они препятствуют тому, чтобы пережившие насилие обращались за помощью, и дают агрессорам оправдания. Давайте развенчаем вместе некоторые из самых распространённых мифов, объяснив реальность:



Миф: «Домашнее насилие происходит **только** в бедных или необразованных семьях».



Реальность: Ложь! Домашнее насилие встречается во всех социальных и культурных слоях, независимо от уровня образования или дохода. Многие женщины с высшим образованием и успешной карьерой страдают от насилия в семье в тишине. Они реже обращаются за помощью из-за стыда или социального давления, но это не значит, что явление не существует. Насилие не зависит от социального статуса — оно связано лишь с желанием агрессора обладать властью и контролем.



Миф: «Это частная семейная проблема, не следует вмешиваться».



Реальность: Неправда — насилие не является частным делом, это вопрос общественного и правового интереса. Рассмотрение насилия как «семейного дела» позволило многим агрессорам избежать наказания. На самом деле, без специализированного вмешательства насилие не исчезнет само по себе. Наоборот, попытка «дать семье разобраться самой» укрепляет позицию агрессора и усиливает травму жертвы. Насилие — это нарушение закона, и каждый, кто знает о таком случае, имеет право (и моральный долг) сообщить о нем.



Миф: «Если бы всё было так плохо, пострадавшая уже давно ушла бы.»



Реальность: Всё гораздо сложнее. Пережившие насилие не «соглашаются» на насилие, они часто **боятся уйти**. Многие женщины остаются в абьюзивных отношениях из-за страха (агрессор угрожает убить их или детей, если они уйдут), финансовой зависимости, отсутствия безопасного места для проживания или надежды, что партнёр изменится. Некоторые агрессоры усиливают насилие именно в тот момент, когда чувствуют, что жертва хочет уйти — это самый опасный момент. Поэтому, если ты видишь женщину, которая ещё не ушла от насильника, **не осуждай её**; предложи поддержку и понимание, потому что решение уйти даётся тяжело и опасно. А если ты сама оказалась в такой ситуации, помни: это **не проявление слабости** — ты выживаешь как можешь — и есть помощь (приюты, планы безопасности) на тот момент, когда ты будешь готова уйти.



Миф: «Возможно, выжившая сама спровоцировала агрессора; она это заслужила!»



Реальность: Насилие **не имеет оправданий**. Никто не «заслуживает» быть избитым или подвергнутым насилию. Часто агрессоры пытаются переложить вину на пострадавшую, используя фразы вроде «ты меня разозлила», «ты оделась вызывающе» или «ты сделала что-то не так». Это лишь оправдания — ответственность за насилие **полностью лежит на агрессоре**.



Миф: «Причиной насилия является употребление алкоголя (или наркотиков, стресс); в остальном всё нормально, только когда он пьёт, теряет контроль.»



Реальность: Алкоголь и другие факторы могут быть триггерами или усиливать насилие, но не являются его истинной причиной. Многие люди употребляют алкоголь и не бьют своих партнёров; наоборот, многие агрессоры совершают насилие и без воздействия алкоголя. Дело в том, что даже в состоянии опьянения большинство людей не становятся насильственными — те, кто проявляет агрессию, уже имеют такую склонность и сознательно выбирают такое поведение. То же касается стресса или финансовых проблем: они могут создавать напряжение, но не заставляют кого-либо бить или насиловать. Насилие — это решение агрессора, а не потеря контроля. Доказательство: многие агрессоры могут контролировать свой гнев на людях (не нападают на коллег или незнакомцев, даже если пьют или находятся в стрессе), но дома, где считают, что им ничего не будет, становятся насильственными. Это показывает, что их насилие преднамеренное.



Миф: «Женщины преувеличивают свои жалобы на насилие; некоторые даже лгут ради внимания или мести.»



Реальность: Этот миф крайне вреден и опровергается статистикой. На самом деле многие случаи насилия вообще не доходят до отчётов из-за стыда или страха. Исследования показывают, что лишь малая часть женщин, переживших насилие, сообщает о самых тяжёлых инцидентах. Случаи, когда женщины выдумывают обвинения, **крайне редки**. Система правосудия имеет механизмы проверки доказательств, поэтому, если кто-то всё же лжёт, правда обычно вскрывается. Основываясь на правильном предположении, что подавляющее большинство пострадавших говорят правду о пережитом насилии, их следует верить и поддерживать.

Но исходя из правильного предположения, что подавляющее большинство выживших говорят правду о пережитом насилии, их следует верить и поддерживать.

Это лишь некоторые мифы; существуют и другие, например, «мужчины не могут быть жертвами» (хотя они тоже могут, хотя подавляющее большинство пострадавших — женщины) или «удары — это форма любящей дисциплины» (абсолютно неверно — любовь не проявляется через насилие). Очень важно распознавать такие мифы и исправлять их всякий раз, когда слышишь. Если ты слышишь, как кто-то распространяет подобные идеи, можно объяснить им реальность или, как минимум, не позволять этим мыслям влиять на себя.

Ты не виновата в насилии и ты не одна, кто через это проходит.

Адаптация информации для сельской местности

Многие женщины из региона Гагаузия живут в сельской местности, где прямой доступ к услугам может быть затруднён (большие расстояния, отсутствие транспорта, страх осуждения со стороны односельчан). Вот несколько специальных советов для сельских условий:

- **Планируй «обычный» визит в город:** если не хочешь, чтобы кто-то узнал, что ты идёшь в полицию или в центр, можно запланировать поездку в город под другим предлогом (например, «иду на рынок». Оказавшись в городе, ты можешь зайти в полицию или к НПО, не сообщая об этом никому дома. Также можно позвонить в службы поддержки — они помогут и подскажут, как безопасно организовать такую поездку.
- **Наладь контакт с социальным работником или врачом в селе:** доверительно расскажи им о своей проблеме — они соблюдают конфиденциальность и не будут обсуждать это с другими жителями. Взамен они могут оповестить районную команду и тихо организовать твой выезд в приют, если тебе нужно срочно уйти из дома.
- **Используй телефон доверенного человека,** если у тебя нет личного: в селах люди часто знают друг друга; если есть соседка, которой ты доверяешь, попроси её позвонить по номеру 0 800 8 8008 или 112 за тебя, если ты боишься, что муж проверяет твой телефон.
- **Образование в школах:** старайся участвовать во встречах и информационных сессиях, которые проходят в доме культуры, библиотеке или школе, посвящённых вопросам насилия. Чем больше людей в сообществе понимают серьёзность насилия, тем выше поддержка и ниже терпимость к злоупотреблениям. Если у тебя есть подросток, научи его/её, что насилие недопустимо, чтобы он/она мог поддержать тебя или обратиться за помощью, если заметит, что тебе плохо.

Полезные ресурсы

На протяжении этого пособия ты уже встретила номера телефонов, электронные адреса и названия учреждений, к которым можно обратиться за поддержкой. Тем не менее, иногда проще и быстрее напрямую зайти на сайт или онлайн-платформу.

Поэтому мы собрали здесь в одном месте ссылки на платформы, сервисы и материалы, которые могут предоставить дополнительную информацию, конфиденциальные консультации и поддержку в случае необходимости. Каждая ссылка ведёт на безопасный и надёжный ресурс.

1. Служба экстренной помощи при насилии на гендерной почве La Strada www.lastrada.md
2. Chat12+ www.12plus.md
3. ChatBot Sophia www.sophia.chat
4. Платформа www.siguronline.md

Дорогая девушка, дорогая женщина,

Мы надеемся, что этот гид окажется для тебя по-настоящему полезным и даст смелость и уверенность, необходимые, чтобы обратиться за помощью, если ты оказалась в трудной ситуации. Помни: насилие никогда не твоя вина. Ты имеешь полное право быть услышанной, уважаемой и защищённой.

Ты не одна! В Гагаузии и по всей стране есть люди, организации и ценные ресурсы, к которым можно обратиться с уверенностью. Мы рядом с тобой, и вместе мы можем создавать более безопасные, сильные и солидарные сообщества.

Заботься о себе и проси поддержки, когда она нужна!

Мы здесь для тебя.

С любовью, команда MIRKIRAS!

Этот материал подготовлен организацией MIRKIRAS в рамках регионального проекта «Устойчивость гражданского общества в странах Восточного партнёрства», реализуемого организацией People in Need, при финансовой поддержке Европейского Союза и софинансировании Министерства иностранных дел Чешской Республики в рамках Программы сотрудничества «Transition».