

**Підтримка участі громадськості
у зміцненні безпеки та психологічного
здоров'я жінок у громадах,
що постраждали від війни**

**ЩО РОБИТИ та
КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ
у разі домашнього
насильства**

ВИ НЕ САМІ!



**ДОПОМОГА
ПОРУЧ!**

Пам'ятку виготовлено в межах проєкту «Підтримка участі громадськості у зміцненні безпеки та психологічного здоров'я жінок у громадах, що постраждали від війни» впроваджується ГО «Жіночим консорціумом України» за технічної підтримки ООН Жінки в Україні та за фінансування Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги ООН (WPHF), гнучкого та оперативного інструменту фінансування, що підтримує якісні заходи для підвищення спроможності місцевих жінок у запобіганні конфліктам, реагуванні на кризи та надзвичайні ситуації та використання ключових можливостей миробудівництва.

1. ЕКСТРЕНА ДОПОМОГА

(Життю загрожує небезпека)

- Викликати поліцію — **102** (Повідомте адресу, що відбувається, чи є зброя та діти поруч).
- Викликати швидку допомогу — **103** (Якщо є загроза здоров'ю, наявні травми чи побої).
- Скористатися офіційним додатком у смартфоні **112** (якщо не має змоги дзвонити).

2. ГАРЯЧІ ЛІНІЇ (Безкоштовно, анонімно, 24/7)

- Урядова гаряча лінія — **1547** (Протидія насильству та торгівлі людьми).
- Національна гаряча лінія (ГО «Ла Страда-Україна») — **116 123** або **0 800 500 335** (Психологічна та правнича підтримка).
- Для дітей та підлітків — **116 111** (ГО «Ла Страда-Україна») (Національна дитяча гаряча лінія) гаряча лінія).

3. ПРАВНИЧА ТА СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

- Безоплатна правнича допомога — **0 800 213 103** (Адвокати, допомога із судовими позовами та обмежувальними приписами).
- Пошук допомоги у вашому місті — Платформа UNFPA (Фонду ООН у галузі народонаселення) «Розірви коло» (Мапа місць тимчасового проживання, кризових кімнат та денних центрів для постраждалих від домашнього насильства).

4. АЛГОРИТМ БЕЗПЕКИ (Що зробити просто зараз)

- У ситуації ризику насильства варто подбати про безпечніше місце. За можливості краще обирати простір, де є вихід і немає небезпечних предметів, або тимчасово залишити домівку.
- У разі екстреної потреби може допомогти підготовлений набір найнеобхіднішого: документи та їх копії, гроші, ліки, телефон і зарядка. Ці речі можна попросити зберігати людину, якій ви довіряєте, якщо є ризик, що у вашій домівці їх знайде кривдник, що може спровокувати насильство.
- Іноді корисно мати домовленість із близькими про умовний знак або слово, яке означає, що вам потрібна допомога.
- Якщо це безпечно, можна зберігати важливу інформацію: фото, повідомлення чи інші докази.
- За потреби варто звернутися до лікаря для фіксації ушкоджень.