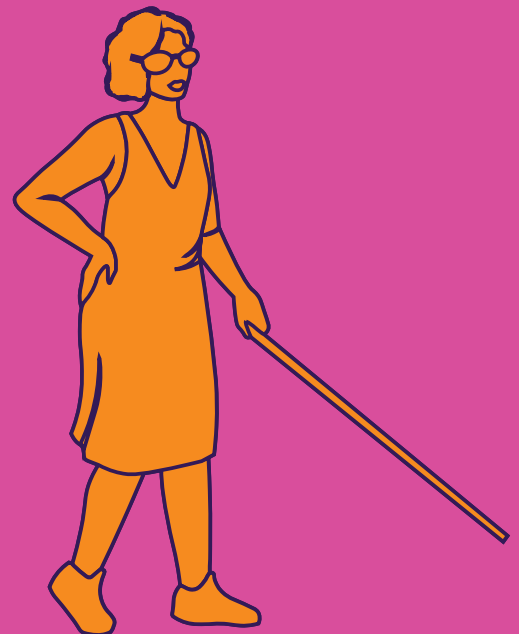
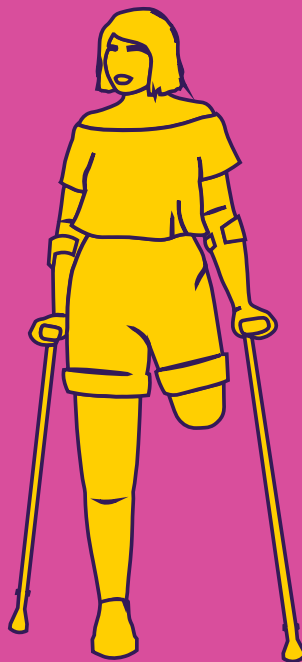




НІ — значить

НІ!



**ЯК ЖІНКИ
З ІНВАЛІДНІСТЮ
МОЖУТЬ ЗАХИСТИТИ
СЕБЕ ВІД НАСИЛЬСТВА**



Ні — значить

Ні!

**Як жінки
з інвалідністю
можуть захистити
себе від насильства**



Книжка легка для читання

Ні – значить ні! Як жінки з інвалідністю можуть захистити себе від насильства.

Текст: Diane Kachour (Fair Face), Agata Teutsch (Autonomia), Dorothee Van Avermaet, Irene Zeilinger (Garance ASBL), Katarzyna Żeglicka, AVIQ (Agence pour une vie de qualité), BV FeSt e.V., Unvergesslich Weiblich e.V., Wendo Marburg e.V.

Переклад: Юлія Нижник

Редактура: Сергій Осока

Графіка: Олександра Ворек-Скупень

Піктограми: Райнхільд Кассінг, www.leichtesprachebilder.de

Дякуємо за підтримку та рекомендації: Анна Довгопол, Уляна Пчолкіна, Аріна Шадій

Координаторка перекладу: Ніна Гаєвська

Видавчині:

Фундація "Автономія"

www.autonomia.org.pl

Краків 2023

ISBN 978-83-962592-9-5

За фінансової підтримки



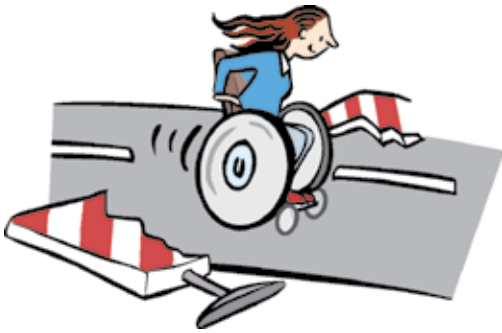
Не для продажу.

Буклет перекладений в рамках реалізації проєкту Ukraine Crisis Response in Poland and Ukraine, котрий реалізується фондом „Автономія” (Краків, Польща), за фінансової підтримки CARE.

Чому варто прочитати цю книжку?

Читачко,

багатьом жінкам з інвалідністю щодня завдають шкоди інші люди, часто родичі.



Коли когось ображають, це означає, що він/вона **зазнають насильства**. Коли хтось робить комусь боляче, це означає, що ця людина **застосовує насильство**.

Самозахист – це захист від нападу того, хто хоче завдати тобі шкоди.

Багато жінок з інвалідністю ніколи не займалися **самозахистом**.

Щоб навчитись захищати себе від насильства, радимо тобі прочитати цю книжку.



З неї ти дізнаєшся, **як захиститися від насильства**. Якщо ти була на уроці з самооборони, ти пригадаєш вивчене.

Тут ти знайдеш ідеї щодо того, що ти можеш зробити, щоб зупинити насильство.

В книжці ти знайдеш відповіді на запитання:

Що таке проєкт «НІ – значить НІ!»?

Що таке фемінізм?

Що таке емпваермент¹¹?

Які причини насильства?

Що таке згода?

Що таке насильство?

Як сказати «ні»?

Як захиститися від насильства?

Як я можу отримати допомогу?

Як використати можливості власного тіла для самозахисту?

Що таке домашнє насильство?

Що таке насильство в закладі опіки?

Що таке насильство на роботі, в школі, в університеті?

Що таке насильство у сфері послуг?

Що таке насильство на вулиці?

Що таке досвід насильства?

Куди звертатись по допомогу?



¹ **Емпваермент** (англ. Empowerment) – процес, у якому люди здобувають більший контроль над своїм життям самостійно або за допомогою інших.



Що таке проєкт «НІ – значить НІ!»?

Проєкт «НІ – значить НІ!» має на меті протидію насиллю щодо жінок з інвалідністю або з досвідом інвалідності.

Проєкт створили спільно сім організацій:

- **Autonomia** з Польщі
- **AVIQ** з Бельгії
- **Garance** з Бельгії
- **BV FeSt** з Німеччини
- **Unvergesslich Weiblich** з Німеччини
- **Wendo Marburg** з Німеччини
- **Faire Face** з Франції

Ми написали цю книжку разом.
Ми хочемо, щоб усі жінки
з інвалідністю могли її прочитати.
Тому вона написана
легкою та зрозумілою мовою.



Легка для читання мова означає,
що інформація написана просто,
щоб люди з ментальними порушеннями
могли її зрозуміти.

Що таке фемінізм?



Фемінізм — це боротьба за рівні права чоловіків і жінок, а також небінарних осіб.

Жінки з інвалідністю – частина феміністичного руху.

Деякі люди хочуть допомогти жінкам з інвалідністю.

Вони думають, що краще знають, що потрібно цим жінкам.

Деякі люди ухвалюють рішення та діють від імені жінок з інвалідністю замість того, щоб дозволити їм вирішувати та діяти самостійно.

Такі люди не сприймають жінок серйозно.

Важливо!

Це ти сама найкраще знаєш, що для тебе добре, а що ні. Нікому не дозволено вирішувати за тебе.

Пам'ятай!

Ти маєш право самостійно вибирати, що тобі подобається, а що ні. Ти маєш право отримати необхідну допомогу, коли вона тобі потрібна, і у спосіб, який тобі підходить.



Що таке емпauerмент?

Фемінізм дає жінкам **емпауермент**.

Емпauerмент означає, що ти маєш повну владу ухвалювати рішення щодо свого життя.

Емпauerмент означає, що ти маєш доступ до всіх шансів і можливостей.

Емпauerмент означає, що ти знаєш свої права.

Пам'ятай!

Наприклад, ти маєш право:

- **навчатися**
- **мати оплачувану роботу**
- **бути у стосунках**
- **голосувати**
- **вирішувати**, яку допомогу хочеш отримати
- **вирішувати, хто може** тебе торкатися
- **бути почутою** з усіх питань, що тебе стосуються

Емпauerмент означає, що ти знаходиш сміливість і отримуєш підтримку в боротьбі за свої права.

Емпauerмент — це поведінка, що дає нам можливість діяти.



Важливо!

Жінки з інвалідністю роблять багато для протидії насильству.

Ми зібрали їхні історії тут.

Важливо!

Ця книжка для всіх:

- для жінок
- для **трансжінок**
- для **цисжінок**



Трансжінка — це жінка, яка народилася в тілі чоловіка, але відчуває себе жінкою й живе як жінка.

Цисжінка — це жінка, яка народилася в тілі жінки, вона відчуває себе жінкою й живе як жінка.



Пам'ятайте!

Багато жінок почуваються краще, коли ми говоримо їм:

- **лесбійка**
- **небінарна людина**
- **трансгендерна людина**
- **особа**

Лесбійка — це жінка, яка хоче мати стосунки з іншою жінкою і створює з нею сім'ю.

Небінарна особа — це особа, яка не відчуває себе повністю ні жінкою, ні чоловіком. Називайте небінарних осіб так, як вони хочуть.

Коли це можливо, варто запитати небінарну людину, як вона хоче, щоб до неї звертались.



Трансгендерна людина — це людина, яка народилася в тілі чоловіка, але відчуває себе жінкою. Це також людина, яка народилася в тілі жінки, але відчуває себе чоловіком.

Які існують причини насильства?

Насильство походить від **нерівної влади**.



Нерівність влади означає, що більшість чоловіків мають більше влади та можливостей, ніж більшість жінок.

Ми називаємо це **сексизмом**.

Більшість людей без інвалідності мають більше влади та можливостей, ніж більшість людей з інвалідністю.

Ми називаємо це **дискримінацією за ознакою інвалідності**.

Дискримінація означає, що до тебе ставляться гірше, ніж до інших, і ти не отримуєш рівноцінних із ними шансів.



Дискримінація означає, що з тобою відбувається щось погане через те, що ти жінка з інвалідністю.

Дискримінація означає, що гірше ставляться до людей, які, наприклад:

- у літньому віці
- сповідують іншу релігію



Пам'ятай!

Сексизм і дискримінація за ознакою інвалідності – це форми насильства. Вони шкодять жінкам і людям з інвалідністю.

Коли вони трапляються одночасно, то завдають ще більшої шкоди жінкам з інвалідністю.

Існує багато інших видів нерівності та дискримінації.

Наприклад, **расизм**.

Расизм – це форма дискримінації за кольором шкіри чи національністю.

Важливо!

Будь-яка форма насильства шкодить тим, хто її зазнає.

Найчастіше винуватці насильства над жінками – чоловіки.

Що таке згода?



Згода означає,
що ти справді чогось хочеш
і погоджуєшся на це.

Наприклад,
хтось запрошує тебе на прогулянку,
а ти вже сама вирішуєш,
хочеш із цією людиною гуляти чи ні.

Пам'ятай!

Насильство трапляється,
коли іншій людині байдужа
твоя згода.

Інша людина повинна
брати до уваги
твою відповідь.



Згода означає,
що ти говориш «так»,
бо хочеш цього для себе.

Якщо ти говориш «так»,
бо хочеш комусь сподобатися,
це **не згода**.

Якщо ти говориш «так»,
бо не хочеш когось розізлити,
це **не згода**.

Якщо ти говориш «так»,
бо боїшся когось,
це **не згода**.

Якщо ти скажеш «так»,
щоб тобі дали спокій,
це **не згода**.

Важливо!

Відповідальність іншої людини
полягає в тому, щоб не робити
припущення чого ти хочеш, а чого ні.
Завдання запитати та переконатися,
що це саме те що тобі потрібно.



Що таке насильство?

Існує багато форм насильства.



Емоційне насильство змушує людину відчувати страх або сором.

Економічне насильство означає, наприклад, відбирати в когось гроші.

Фізичне насильство – це тілесні ушкодження. Наприклад, удари, смикання або душіння.



Сексуальне насильство означає, що хтось говорить або робить щось, пов'язане з сексом, без згоди іншої особи.

Пам'ятай!

Сексуальне насильство – це також примушування когось до сексу. Це зґвалтування.

Важливо!

Іноді насильство непомітне або його важко помітити одразу.





Міфи та факти про насильство

Багато хто вважає,
що жінок з інвалідністю
не можна скривдити.
Це неправда.

Жінки з інвалідністю страждають,
так само як і інші жінки.

Жінки з інвалідністю
частіше за інших жінок
зазнають насильства.

Жінок з інвалідністю
кривдять частіше,
ніж чоловіків з інвалідністю.

Багато хто думає,
що жінкам з інвалідністю
шкодять тільки чужі люди.

Це не так.
Члени родини, опікуни та опікунки,
партнери чи партнерки
також можуть завдати шкоди
жінкам з інвалідністю.

Владою над жінками з інвалідністю
також зловживають люди,
які займають привілейовані становища.





Наприклад, це:

- лікарі та лікарки
- доглядальниці та медсестри
- службовці та соціальні працівники
- терапевти та терапевтки
- опікуни та опікунки
- службовці
- орендодавці або власники квартири
- співробітники поліції або служби безпеки.

Багато хто вважає,
що жінка сама винна,
якщо вона постраждала.
Це неправда.

Ніхто не заслуговує на те,
щоб отримати досвід насильства.
Це ніколи не вина
скривдженої жінки.

У насильстві завжди
винен кривдник.



Багато хто вважає,
що жінки з інвалідністю
не здатні протистояти насильству.
Це неправда.

У цій книжці багато
гарних прикладів
цього протистояння.

Як сказати «ні»?

Жінки з інвалідністю можуть протистояти насильству різними способами.

Наприклад, вони можуть сказати «ні» або показати мовою тіла, що вони на щось не згодні.



Іноді це важко.

Пам'ятай!

Ти важлива.

Твої потреби важливі.

Ти маєш право вирішувати, що ти хочеш робити, а чого не хочеш.

Іноді опікуни та опікунки чи помічники й помічниці ображають жінок з інвалідністю.

Деякі жінки з інвалідністю залежні від своїх опікунів і не можуть справлятися з повсякденним життям без них.



Деякі люди, які займаються доглядом, знають це й шантажують жінок з інвалідністю.

Шантаж викликає відчуття загрози.
Наприклад, коли хтось
погрожує завдати вам шкоди,
якщо ти не зробиш того,
що людина хоче.

Шантаж – це насильство.

Жінки з інвалідністю бояться,
що втратять опіку, якщо скажуть,
що зазнають насильства.

Якщо ти знаєш людей чи установи,
які можуть тобі допомогти,
запиши їх або намалюй тут:



A large rectangular area defined by a dotted line, intended for writing or drawing.



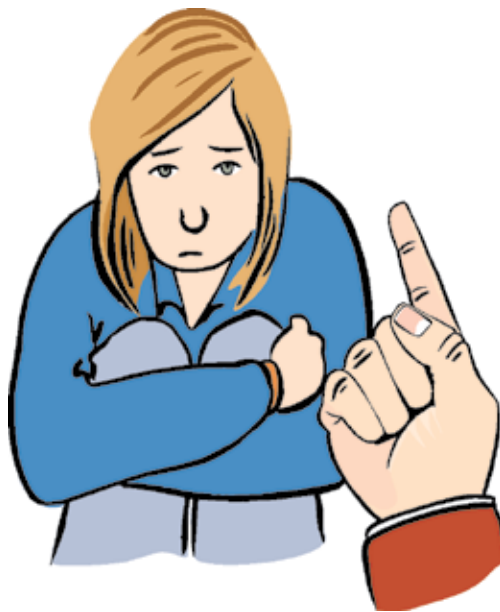
Важливо!

Пам'ятай, що ти не сама.

Багато жінок знають,
як важко сказати «ні».

Немає чого соромитися,
якщо ти не змогла відмовити
та сказати «ні».

Ти не винна,
що хтось тебе скривдив.



Як захиститися від насильства?

Є багато різних способів захистити себе від насильства. Ти можеш вибрати методи, що найкраще підходять для тебе.

Іноді для самозахисту ти використовуєш один метод за іншим, поки не опинишся в безпеці.

Один зі способів захистити себе від насильства – це **самовизначення**.

Самовизначення означає, що ти знаєш, що маєш право ухвалювати рішення щодо власного життя.

Важливо!

Право керувати власним життям означає, що:

- ти знаєш, що маєш право вирішувати, як хочеш жити
- ти знаєш, що маєш право вирішувати, з ким хочеш дружити
- ти знаєш, що маєш право вирішувати, що ти хочеш робити зі своїм життям
- ти знаєш, що маєш право вирішувати, хто піклуватиметься про тебе і хто допомагатиме тобі





Усі ці права закріплені в Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю.

Безперервно триває боротьба за те, щоб усі жінки з інвалідністю могли справді користуватися цими правами.

Самовизначення — захист себе від насильства.

Самовизначення означає, що ти сама знаєш найкраще. Ніхто не живе твоїм життям. Ніхто інший не має твого досвіду.

Ось чому ти найкраще знаєш, що відчуваєш. Ніхто не має права вказувати тобі, що думати чи як почуватися.

Самовизначення допомагає впоратися з насильством.



Ще один спосіб захиститися від насильства – це твоя **інтуїція**.



Інтуїція — це почуття всередині тебе, яке іноді підказує тобі, що щось не так.

Наприклад, коли хтось стоїть надто близько до тебе, ти можеш:

- відчути нервозність і дискомфорт
- відчути прискорене серцебиття
- відчути, що тобі важко дихати
- відчути напруження м'язів
- відчути кулю в животі

Твоє тіло говорить тобі, що щось не так.

Саме це – **інтуїція**.

Твоя інтуїція підказує тобі, що відбувається щось, що потрібно перервати.

Дуже важливо прислухатися до власної **інтуїції**.



Інтуїція — це твій тривожний дзвінок.

Інтуїція завчасно підкаже, що щось не так.

Це дозволяє тобі реагувати та щось зробити.



Важливо!

Якщо ти діятимеш до того,
як ситуація погіршиться,
тобі може бути легше
зупинити те, що тобі не підходить.

Тоді тобі буде легше
зупинити насильство.

Пам'ятай!

Ти маєш право діяти завчасно,
навіть якщо тобі здається,
що ще не все так погано.

Ти маєш право діяти
та опиратися в будь-який час.



Ось історія Анни, яка прислухалася до своєї інтуїції:

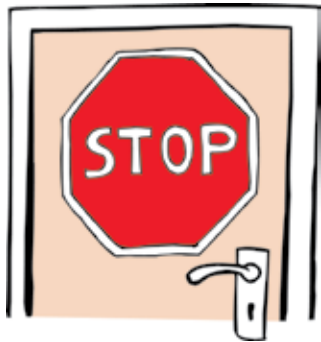
Я мала стосунки зі зрячим чоловіком.
Він намагався контролювати все, що
я роблю.

Одного разу вночі я хотіла вийти з дому.
А він прив'язав мого собаку-поводиря біля
будинку.

Тоді я вже зрозуміла,
що рано чи пізно
він застосує до мене насильство.

Я покинула його незабаром після цього.





Ще один спосіб захистити себе від насильства – бути **асертивною**.

Асертивність означає

чітко сказати, чого ти хочеш, а чого ні.

Це означає залишатися при своїй думці, навіть якщо вона комусь не подобається.

Пам'ятай!

Не всім має подобатися те, що ти хочеш.

Важливо!

Кожен зобов'язаний прислухатися до твоєї думки.

Говори «ні» всім тілом.



Наприклад:

- Очима.

Дивися співрозмовнику прямо в очі.

- Обличчям.

Тримай обличчя серйозним і не посміхайся.

- Голосом.

Май сильний і рішучий голос.

- Руками.

Підними руку перед собою, ніби хочеш когось зупинити.

- Тілом.

Займи якомога більше місця.





**Це історія Мартини,
яка змогла сказати «ні»:**

Я була зі своїм опікуном у лікарні на огляді.

Про мій стан лікар говорив лише з опікуном,
ніби я була дитиною або мене взагалі не було.



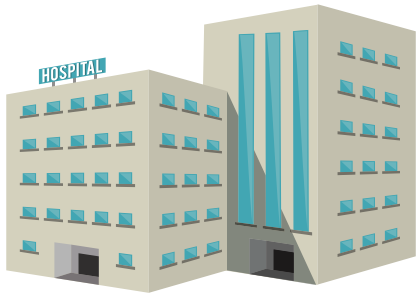
Я розлютилася й мало не заплакала,
хотіла піти.

Я саме розвертала електричний візок,
коли зрозуміла, що не зможу відчинити
двері.

Тоді я згадала наші уроки самооборони.
Я повернулася до них, підперлася руками,
глибоко вдихнула, видихнула і сказала
лікарю:

— Ви говорите про мене та мою хворобу
з моїм опікуном,
наче мене тут немає! Це неправильно.
Або ви говоритимете зі мною, або кінець
цій розмові.





Вони обоє були дуже здивовані,
потім лікар пояснив мені все,
що я хотіла знати, а опікун перепросив.

Це було чудове відчуття,
до мене ставилися як до дорослої,
і я отримала все, що мені було потрібно.



Згадай схожу ситуацію у своєму житті,
коли ти захистила себе від насильства





Ще один спосіб захиститися від насильства – якомога швидше **покинути небезпечне місце**, щоб опинитися в безпеці.

У будинку, де ти живеш, ти можеш піти в іншу кімнату і приєднатися до інших мешканців. Можна піти до сусідів.

Якщо ти далеко від дому, то можеш повернутися додому.



Ти можеш кричати чи подзвонити комусь у двері.

Можна зайти в магазин чи кафе. Можеш підійти до найближчої групи людей, наприклад, на автобусній зупинці.

Пам'ятай!

Щоб покинути небезпечне місце, ти можеш:

- піти туди, де знайдеш інших людей
- зателефонувати або надіслати повідомлення телефоном комусь, кого знаєш і кому довіряєш
- кричати або шуміти, наприклад, дзвіночком або свистком





Важливо!

Інші люди можуть бути:

- свідками – коли бачать і чують, що хтось намагається заподіяти тобі шкоду
- союзниками – якщо ти попросиш про допомогу,
- вони підтримають тебе і стануть твоєю опорою
- помічниками – якщо ти скажеш, що робити, вони тобі допоможуть



Подумай, що допоможе тобі вийти з небезпечного місця? Якщо в тебе є інші ідеї, як дістатися до безпечного місця, опиши або намалюй їх тут:



A large rectangular area defined by a dotted line, intended for the user to write or draw their ideas.

Як я можу отримати допомогу?

Ще один спосіб захиститися від насильства – отримати **допомогу**.

Пам'ятай!

Іноді інші люди не знають, що хтось намагається тебе скривдити.



Наприклад, коли ти на роботі та хтось торкається тебе ззаду. Тоді ніхто не бачить, що відбувається.

Важливо!

Щоб отримати допомогу, ти можеш розповісти іншим, що відбувається цієї миті.

Наприклад, ти можеш:

- сказати тим, хто поруч:
– Він торкається мене!
- розказати друзям, як тобі допомогти
- кричати або шуміти
- зателефонувати за номером екстреної служби





У кінці книжки подані спеціальні телефонні номери екстрених служб і номери телефонів для боротьби з насильством.

Є інституції та люди, завдання яких – захищати та підтримувати нас.

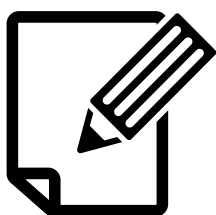
Часто саме вони перші спадають на думку. Наприклад, поліція чи лікарні.



На жаль, деякі з них не виконують належним чином свої завдання або не пристосовані для жінок з інвалідністю.

Тому ти повинна подумати, де можеш отримати реальну підтримку в місці, де живеш.

Подумай, які люди чи установи можуть надати тобі добру підтримку? Напиши або намалюй їх тут:



.....

.....

.....

Ще один спосіб захиститися від насильства — це шокувати людей, які хочуть тобі нашкодити.

Люди, які шкодять іншим людям, зазвичай не хочуть мати проблеми.

Люди, які шкодять іншим людям, хочуть, щоб усе було за їх планом.

Тому, якщо ти зробиш те, чого вони не планували, то можеш їх зупинити.

Тоді вони не знатимуть, як поводитися.

Люди, які хочуть скривдити жінку, думають, що це буде легко.

Вони думають, що ти мовчатимеш та боятимешся їх.

Вони думають, що ти нічого не зробиш, щоб захиститися від них.



Це може їх **шокувати**.

Є багато способів **шокувати** людину, яка хоче нашкодити тобі.



Наприклад:

- ти можеш кричати
- ти можеш збрехати або обдурити людину, яка хоче тобі нашкодити
- можна щось кидати, плювати, щипати та дряпати
- ти можеш робити все, що тобі спадає на думку

Нелегко думати про те, як захистити себе, коли хтось намагається тебе скривдити.

Можеш вже зараз подумати, яким чином шокувати людину, яка захоче тобі нашкодити.



Так тобі буде легше зреагувати, коли це буде потрібно.



Як захиститися своїм тілом?

Ще один спосіб захиститися від насильства – **захистити себе власним тілом.**

Подумай про ті сильні частини твого тіла, які ти можеш використовувати для захисту.

Подумай про частини тіла людини, яка намагається нашкодити тобі. Які з них делікатні, і їх легко поранити?



Подумай, як ти можеш дотягнутися до них своїми сильними частинами тіла

Наприклад, ти можеш:

- встромити кривднику пальці в очі
- ударити кривдника кулаком по носі
- сильно наступити на ногу
- ударити кулаком або коліном в пахову область
- ударити милицею або палицею
- щосили наїхати кривднику візком на ноги



Важливо!

Крик допомагає при самообороні.
Крик додасть тобі сил і впевненості.

Криком ти привернеш увагу людей,
які можуть тобі допомогти.

Пам'ятай!

Ти маєш право завдати шкоди
кожному, хто нападає на тебе.

Коли твоє тіло в небезпеці,
ти маєш право атакувати,
щоб захиститися від шкоди.

Це і є самозахист.
Ти не атакуєш.
Ти захищаєшся.



Що таке домашнє насильство?



Більшість людей вважає дім безпечним місцем.

Для деяких із нас це не так.

Жінки можуть постраждати від партнерів або членів сім'ї.

Нам можуть завдавати шкоди опікуни й опікунки або друзі, які приходять у гості.

Ось історія Сільвії про те, як вона захищалася вдома:

Я була вдома і спала.
Розбудили мене важкі кроки.
У моїй квартирі було троє чоловіків:
господар і двоє незнайомців.

Я крикнула:
– АААААААААА!
Що ви тут робите?

Власник відповів,
що вони хочуть щось відремонтувати.

Я їм сказала:
— Ви не маєте права заходити сюди просто так.
Мені це незручно. Я говорила, що хочу, аби про візити мені повідомляли телефоном.

Господар перепросив і всі пішли.





Ось історія Лізи про те, як вона захищалася вдома:

Через свою інвалідність я лежала в ліжку, коли у двері подзвонили.

Я чекала доставку з супермаркету.

Я попросила свого опікуна відчинити й забрати пакунок.

Раптом до моєї спальні зайшла незнайома жінка і сказала, що її прислав роботодавець, бо мені потрібна послуга, і я повинна найняти її та оплатити роботу.

Я запитала її:

– Скажіть, де ви працюєте і як вас звуть?

Незнайомка не відповіла.

Я крикнула їй, щоб вона негайно пішла, і жінка вийшла з мого дому.

Я викликала поліцію та кількох роботодавців, які надають послуги опікунок.

Я дізналася, що багатьох людей грабували схожим чином.

Я переконалася, що поліція сприйме мою заяву серйозно.



**Ось історія Надії про те,
як вона захистилася вдома:**

Я брала участь у заняттях
із самооборони для жінок
із порушеннями зору.

Після першого заняття
мій чоловік висміяв мене і сказав,
що я не маю достатньо сил,
щоб захищатися сама.

Він схопив мене за плечі, щоб перевірити.
Я крикнула йому прямо у вухо:
– АААААА!!!

Він негайно відпустив мене
й більше ніколи так зі мною не жартував.



Пам'ятайте!

Насильство в сім'ї та стосунках
заборонене.

Якщо ти хочеш залишити дім,
у якому є насильство,
ти можеш зателефонувати
на номер екстреної допомоги
або на гарячу лінію.

Важливо!

Там тобі допоможуть
знайти житло.

Відповідні номери телефонів
знайдеш у кінці цієї книжки.



Що таке насильство в закладі опіки?

Деякі жінки з інвалідністю живуть у закладах опіки.

Там багато правил, що ускладнюють самостійний вибір.

Пам'ятай!

Насильство в закладах опіки заборонене.

Ти можеш подати скаргу щодо насильства до відповідного органу чи установи, яка контролює діяльність закладу.



**Ось історія Сандри про те,
як вона захищалася в закладі опіки:**

Я була у своїй кімнаті.

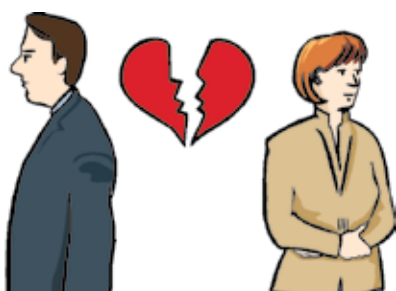


Юліан час від часу відвідує мене,
він теж тут живе.
Ми добре ладнаємо,
разом слухаємо музику.

Одного разу Юліан прийшов і сказав,
що я йому подобаюся.
Я відповіла, що він мені теж подобається.
Він сказав: добре, тепер я твій хлопець.
Я не була в цьому впевнена.

Тоді він сказав,
що якщо ми хлопець і дівчина,
то маємо цілуватися.

Я не хотіла цілуватися,
але подумала, що, може,
це нормально.



Тоді Юліан сказав,
що ми повинні роздягнутися,
він бачив це у фільмі.

Але я не хотіла роздягатися
і двічі сильно штовхнула його,
щоб він від мене пішов.



Тоді я вийшла з кімнати.
Я не знала, що робити,
тому пішла шукати Анжеліку,
одну з опікунок.

Я не знала, що сказати, я боялася,
що зробила щось не так. Я плакала.

Анжеліка запитала мене, що сталося.

Я відповіла:

– Юліан сказав мені, що він мій хлопець,
і він поцілував мене, а ... а я цього не хочу!

Анжеліка сказала, що я все зробила
правильно і що я смілива.

Приємно було це чути!

Потім вихователі мали
розмову з Юліаном.

Спочатку я хотіла, щоб він перейшов
в іншу групу, але він усе ще живе тут.
Йому заборонено заходити в мою кімнату!
Ми досі разом слухаємо музику на кухні.



**Ось історія Роми про те,
як вона захищалася в закладі опіки:**

У будинку опіки, де я живу,
є чоловік, який часто заходив
до моєї кімнати без дозволу.

Я багато разів казала йому,
щоб припинив це робити.

Після уроку самооборони
я тренувалася з опікуном,
як я можу сказати:

– Геть із моєї кімнати!

Я підвелася з ліжка і стала перед своїм
опікуном.

Дивилася йому прямо в очі
й говорила сильним голосом.

Коли той чоловік знову ввійшов
до моєї кімнати, я зробила саме те,
що під час тренувань раніше.

Він негайно пішов і вже не з'являвся.



Що таке насильство на роботі, у школі, в університеті?

Ти маєш право вчитися й заробляти гроші.

Навчальні заклади та робочі місця часто не відповідають твоїм потребам.



Існує багато перешкод для жінок з інвалідністю.

Пам'ятай!

Одна з таких перешкод – насильство.

Важливо!

Перешкоди можуть обмежити твої можливості.



Перешкодою може бути:

- відсутність пандуса для крісла колісного
- відсутність інформації легкою мовою або шрифтом Брайля
- недостатні знання про інвалідність серед лікарів, які не сприймають тебе серйозно



**Ось історія Лариси про те,
як вона захищалася на роботі:**

Колега по роботі
домагався мене сексуально.

Одного разу він схопив мене за руку
і потягнув у порожню кімнату.

Тоді я згадала запитання
з уроку самооборони:
– Які частини тіла у мене вільні?
До яких частин його тіла я можу
дотягнутися?

Вільною рукою я щосили
подряпала йому обличчя.

Він відпустив мене,
і на його сорочку впало
кілька крапель крові.

Я захистилася від нападу.



**Ось історія Матильди про те,
як вона захищалася в університеті:**

Протягом усієї середньої школи
вчителі сміялися з мене
через орфографічні помилки.

Коли я навчалася в університеті,
одна професорка особливо агресивно
висловилася щодо моїх
орфографічних помилок.

Я надіслала їй електронний лист:
«Надсилаю Вам підсумкову
роботу на семінар.



Я сподіваюся, що люди,
яких я просила виправити правопис,
не пропустили забагато помилок.

У мене **дизортографія та дислексія**,
саме це причина помилок
у моїх електронних листах до Вас.
Будь ласка, прийміть мої вибачення».

Вона написала у відповідь:
«Це сміливо з Вашого боку –
вивчати соціологію попри **дислексію**.
Багато студентів роблять
орфографічні помилки,
навіть якщо не страждають на **дислексію**.
Вони просто не дбають про правопис.
Добре, що Ви мені пояснили,
тепер я не буду нервувати».

Пізніше вона знову похвалила мене,
і це дуже надихнуло.

Дислексія – це тип інвалідності,
пов'язаний із труднощами
читання та письма.

У багатьох країнах дислексію
не вважають інвалідністю.
Дислексія залишається на все життя.

Дизортографія – це різновид порушення,
пов'язаний із написанням слів
з орфографічними помилками.





Пам'ятай!

Насильство на роботі та в навчальних закладах заборонене.

Важливо!

Навчальні заклади та роботодавці зобов'язані захищати жінок з інвалідністю від насильства.



Ти можеш подати скаргу через насильство на робочому місці або у школі.



Що таке насильство у сфері надання послуг?



Деякі жінки з інвалідністю потребують догляду чи інших послуг.

Іноді постачальники послуг ставляться до жінок невідповідно.

Пам'ятай!

Якщо ти незадоволена послугою або якщо постачальник намагається завдати тобі шкоди, ти можеш запобігти цьому.

Ось кілька прикладів.





**Ось історія Надії про те,
як вона захищалася від насильства
в автобусі для людей з інвалідністю:**

Я їхала в автобусі
для людей з інвалідністю.
Я була єдиним пасажиром і помітила,
що водій підозріло дивиться
на мене в дзеркало заднього вигляду,
і я відчула тривогу.

Коли ми приїхали, я першою сказала:
— Ми приїхали.

Він відповів з посмішкою:

— Ви ще не вийшли.

Я подивилася йому прямо в очі та сказала:

— Ні, але я точно зараз вийду.

Нарешті він допоміг мені вийти з автобуса.





**Ось історія Анжеліки про те,
як вона захищалася
від насильства в перукарні:**

Я волонтер проекту
із запобігання насильству
над жінками.

І в рамках цієї роботи
мене запросили виступити
на церемонії нагородження.

З цієї нагоди
я записалася до перукаря.

Коли я прийшла до салону,
мені сказали прийти іншим разом.

Я відповіла голосно й рішуче:
– У жодному разі,
я записалася до перукаря,
і я такий же клієнт, як і інші люди,
незалежно від того,
маю я інтелектуальну інвалідність чи ні.
Ви повинні мене обслужити – і крапка.
Сьогодні я повинна повернутися
до своїх обов'язків
і виступити на церемонії.





**Ось історія Валерії про те,
як вона захищалася
від насильства в барі:**

Зазвичай я пила каву
в барі з пандусом
у своєму районі.

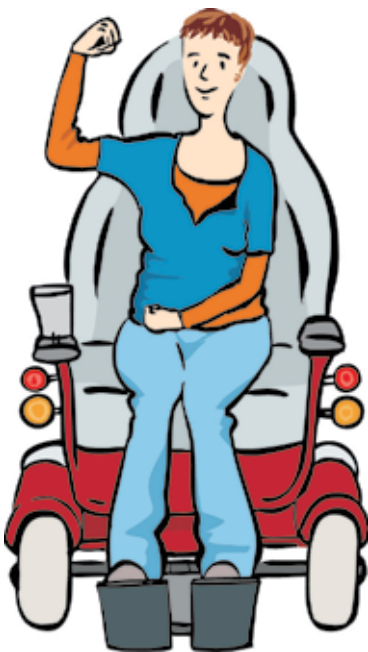
Одного разу я побачила,
що там зробили літній майданчик,
і він настільки перекрив пандус,
що я не могла проїхати
колісним кріслом.

Я попросила
поговорити з керівником.
Він перепросив,
але столики все ще
блокували мені дорогу,
коли я виходила.

Ми з подругою
подзвонили в бар
і наполягли на розмові
з керівником.

Він сказав нам,
що не хоче нас бачити
у своєму барі.
Я відповіла, що
це дискримінація,
і ми подали скаргу.

Нарешті в барі
розібрали майданчик,
що перекривав пандус.



Що таке насильство в громадських місцях?



Тебе можуть скривдити на вулиці, в автобусі чи в поїзді, у ресторані чи в кінотеатрі.

З цієї причини деякі жінки бояться виходити з дому.

Пам'ятай!

Ти маєш право виходити, куди хочеш.

Ось історія Наталії про те, як вона захищалася від насильства в метро:

Я їхала в метро.
До вагона зайшла компанія молодиків.

Вони здійняли багато шуму, і це мені заважало.

Я попросила їх бути тихіше.
Один із них підійшов до мене і крикнув на вухо:
– А хто мене зупинить?!

Він продовжував кричати на мене й сів поруч.

Я вдарила його кулаком по носі.
У вагоні запанувала повна тиша.

Я розклала свою білу тростину, встала й вийшла на найближчій станції.

Я впевнена, що зламала йому ніс.





**Ось історія Касі про те,
як вона захищалася
від насильства на зупинці:**

На зупинці в центрі міста
до мене підходять
четверо молодих чоловіків,
від яких відчувається запах алкоголю.

Один починає тертися
об мою спину й
дихати мені в потилицю.

Я маю метр сорок зросту,
він набагато вищий.
Решта сміються.
На зупинці ніхто не реагує.

Я відсуваюся,
повертаюся до нього
й набуваю певної пози,
ноги широко поставлені,
ніби ступні пускають коріння.

Я дивлюся йому прямо
в очі та твердо кажу:
– Ти стоїш занадто близько.

Чоловік просить вибачення
і йде, дуже здивований.
За ним ідуть товариші.



Що таке досвід насильства?

КІНЕЦЬ



Ось і закінчилася
наша книжка про безпеку.

Читаючи це, ти, може, думала:
– Ось що я мала зробити!

Більшість жінок зазнали
певної форми насильства.

Іноді ми не можемо захистити себе,
коли хтось шкодить нам.

Пам'ятай!

Це не наша вина.
Це не твоя вина.



Можливо, ти зробила багато,
щоб захистити себе,
навіть не усвідомлюючи цього.

Важливо!

Якщо хтось кривдить тебе,
твоя поведінка може
бути дуже різною.



Ти можеш відчувати
злість або страх.
Ти можеш відчувати
провину або сором.

Або взагалі нічого не відчувати.



Нічого страшного,
ти маєш право
на будь-яке з цих почуттів.

Якщо хтось кривдить тебе,
йди в безпечніше місце.

Отримай допомогу від близької людини.

Виріши,
чи потрібна тобі медична допомога.
Швидка допомога може
попідкуватися про тебе й пояснити,
що з тобою сталося.



Близька людина може
з тобою піти до лікаря.



Виріши,
чи ти хочеш повідомити поліцію?

Там тобі можуть допомогти.

Обов'язково візьми
з собою людину, якій довіряєш.
Вона може допомогти тобі
в контакті з поліцією.

Досвід насильства
може шкодити тобі,
навіть якщо минуло
багато часу від цієї події.



Є установи, які знають,
як допомогти людям,
які постраждали від насильства.
Вони можуть допомогти тобі
оговтатися після насильства.

На наступних сторінках
ти знайдеш номери телефонів
відповідних служб підтримки.



Де можна отримати допомогу?

АДРЕСИ ТА ТЕЛЕФОНИ УРЯДОВИЙ КОНТАКТНИЙ ЦЕНТР

1547 (з мобільного або стаціонарного)

Інформаційна консультація,
психологічна підтримка,
реєстрація відповідного звернення
до державних органів.
Цілодобово і безкоштовно.

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА, ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ ТА ҐЕНДЕРНОЇ ДИСКРИМІНАЦІЇ

**116 123 (з мобільного) АБО 0 800 500 335
(зі стаціонарного)**

Цілодобово, безкоштовно, анонімно. Інформаційна,
соціально-психологічна та юридична підтримка.

Також доступні електронні канали консультування:

Telegram: @NHL116123

Facebook: @lastradaukraine

Instagram: @lastradaukraine

Skype: lastrada-ukraine

E-mail: hotline@la-strada.org.ua

Де можна отримати допомогу?



**НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ
ДЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ**
116 111 (з мобільного) або 0 800 500 225
(зі стаціонарного)

**Також доступні електронні канали
консультування:**

Telegram: @CHL116111

Facebook: @childhotline_ua

Instagram: @childhotline.ukraine



Амбасадорки проєкту:

Каміля Альбін
Катажина Бежановска
Ева Фурґал
Віолета Юзвяк
Марія Реймен
Ева Рутковска
Анна Руц
Ізабеля Сопальска
Маґдалена Шарота
Аґнешка Шеліґа
Зузанна Шиманска



AUTONOMIA.
FUNDACJA

**Фундація
«Автономія»**

www.autonomia.org.ua

тел. +48 515 476 659

e-mail: fundacja@autonomia.org.pl



Українська версія буклету створена завдяки:

AUTONOMIA.
FUNDACJA



Зміст створено завдяки:

AUTONOMIA.
FUNDACJA

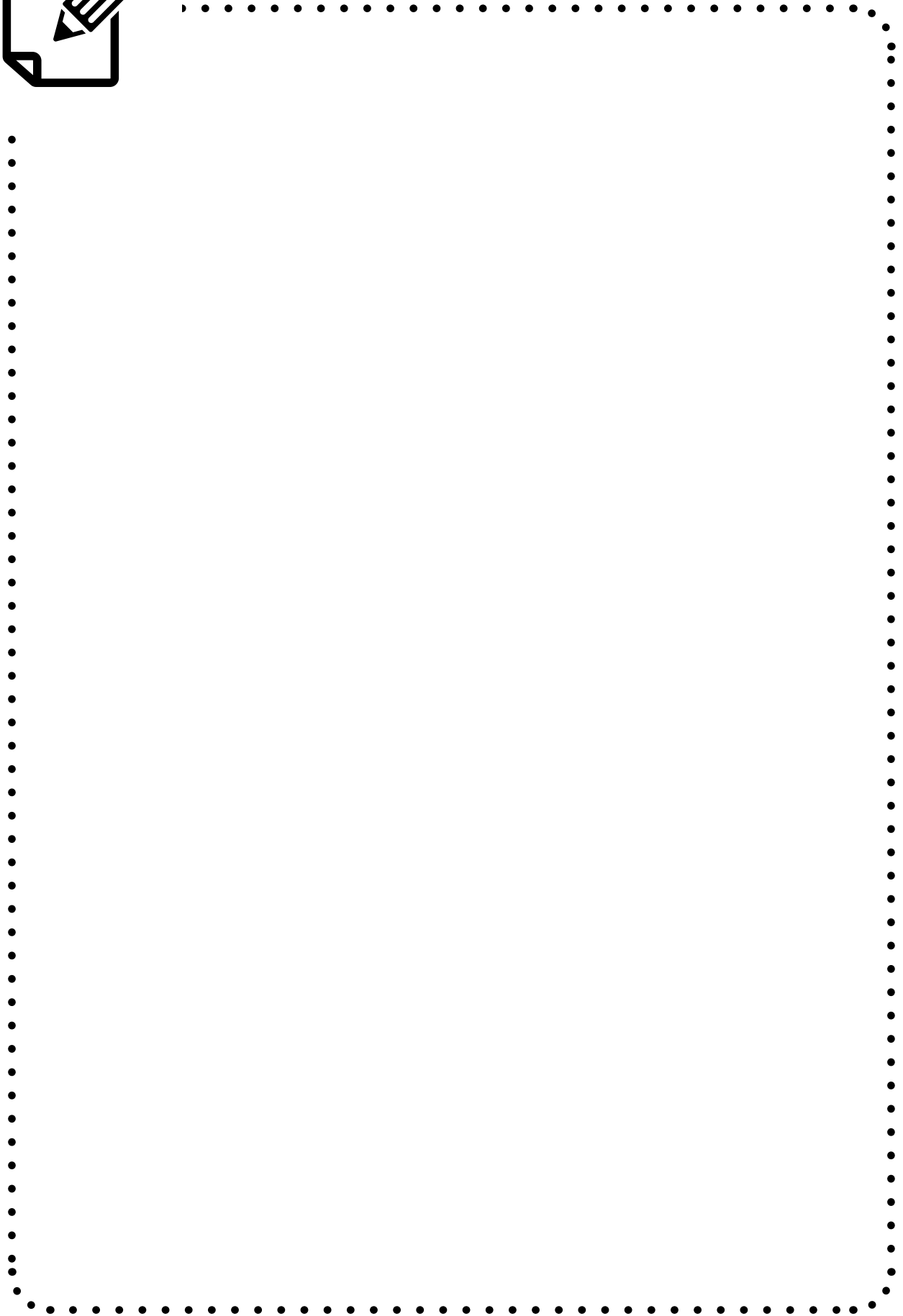
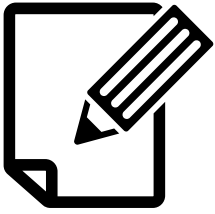
Garance 

 Wallonie
familles santé handicap
AVIQ



Ознайомитись з оригіналом
польською мовою можна тут:







AUTONOMIA.
FUNDACJA