

НІ — ЗНАЧИТЬ

НІ!



Посібник для жінок
з інвалідністю
(і без інвалідності)



НІ — ЗНАЧИТЬ



Посібник для жінок
з інвалідністю
(і без інвалідності)

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

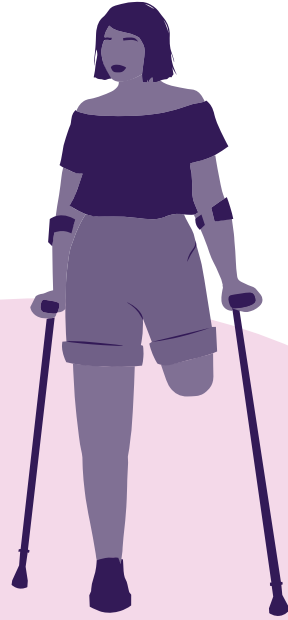
ISBN 978-83-967543-0-1

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.



I Зміст

Вступ	4
Емпауермент	6
Насильство та порушення кордонів	8
Міфи про насильство та жінок з інвалідністю	12
Особливі виклики	14
Стратегії захисту	16
Місця, де ми захищаємося	28
Що робити, якщо сталося насильство?	39
Де шукати допомогу? Адреси та телефони ...	41



I Вступ

«Ні — значить ні!» – це проєкт із запобігання насильству над жінками з інвалідністю чи з досвідом інвалідності.

Проєкт реалізують сім організацій-партнерів:

- ➔ Autonomia працює в Польщі й базується в Кракові.
- ➔ AVIQ й Garance з Бельгії.
- ➔ BV FeSt, Unvergesslich Weiblich і Wendo Marburg з Німеччини.
- ➔ Faire Face працює в Тулузі, Франція.

Відвідайте наш сайт: **www.nomeansno.eu**

Ми написали цей посібник разом.

Ми хотіли б, щоб усі жінки з інвалідністю ознайомилися з ним. Тому створили також версію легшу для читання.

Багато жінок з інвалідністю ніколи не відвідували занять із самозахисту. Тут вони можуть знайти інформацію про те, як захиститися від насильства.

Деякі жінки з інвалідністю брали участь у таких заняттях. Цей посібник допоможе запам'ятати вивчене.

Ми використовуємо слово «жінка» для позначення трансжінок і цисжінок. Ми усвідомлюємо, що багато хто з нас, попри присвоєння жіночої статі при народженні, почуваються краще з іншими термінами, такими як лесбійка, небінарна особа, трансгендерна особа або просто особа. Цей посібник для всіх нас.





Емпауермент (*empowerment*)

Фемінізм — це боротьба за рівні права жінок і чоловіків, а також людей, які визначають себе поза двостатевою системою. **Жінки з інвалідністю – частина феміністичного руху.**

Деякі люди хочуть допомагати жінкам з інвалідністю. Вони думають, що краще знають потреби цих жінок. Такі люди приймають рішення та починають діяти, замість того, щоб залишити жінкам з інвалідністю можливість вирішувати та діяти самостійно. Вони зверхньо звертаються до жінок з інвалідністю. Вони не сприймають їх серйозно.

Ти найкраще знаєш, що для тебе добре, а що ні.

Ти маєш право сама вирішувати, що тобі подобається/ що тобі підходить, а що ні. Ти можеш багато чого зробити сама. Ти маєш право отримати необхідну тобі допомогу, тоді коли вона тобі потрібна і у зручній для тебе спосіб.

Ніхто не має права вирішувати замість тебе/від твого імені.

Ось такий вигляд має **емпауермент**, *empowerment* англійською.



- ➔ Емпауермент означає, що **ти маєш повну владу ухвалювати рішення щодо свого життя.**
- ➔ Емпауермент означає, що **ти маєш рівний доступ до всіх можливостей.**
- ➔ Емпауермент означає, що **ти знаєш свої права.**

Наприклад:

- » ти маєш право на освіту, на оплачувану роботу, на стосунки, на виборчий голос;
- » ти маєш право вирішувати, який супровід ти хочеш;
- » ти маєш право вирішувати, кому дозволено торкатися тебе, а кому ні;
- » ти маєш право бути почутою із будь-якого питання, що тебе стосується.

Емпауермент означає, що твоя сміливість зростає й ти отримуєш підтримку в боротьбі за свої права.
Емапауермент — це процес, що дає нам змогу діяти.

Жінки з інвалідністю використовують різні методи для протидії насильству. Ми зібрали їхні історії тут. Ти знайдеш у них різні ідеї про те, що можна зробити самостійно.



Насильство та порушення кордонів

Насильство ґрунтується на нерівності влади.

- ➔ 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.**

Сексизм і дискримінація за ознакою інвалідності – це форми гноблення. Вони завдають шкоди жінкам і людям з інвалідністю. Коли вони діють одночасно, то ще більше шкодять жінкам з інвалідністю.

Найчастіше винуватці насильства над жінками – чоловіки.



Існує також багато інших проявів нерівності та дискримінації.

- ➔ **Расизм** – це дискримінація за кольором шкіри та походженням.
- ➔ **Класовість** – це дискримінація бідних або за ознакою соціального статусу.
- ➔ **Гомофобія** – це дискримінація за ознакою психосексуальної орієнтації.

Будь-яка нерівність влади посилює насильство проти тих, хто має менше влади. Будь-яка форма насильства шкодить тим, хто її зазнає. Насильство трапляється, коли хтось не поважає твою згоду чи відмову.

Згода означає, що ти справді чогось хочеш і погоджуєшся.

Наприклад, хтось може запросити тебе погуляти разом. Погодитися означає, що ти говориш «так», наприклад, тому, що сама хочеш піти погуляти.

Ти вирішуєш, чого хочеш.

Якщо хочеш, то йдеш із кимось гуляти.

Якщо ні, то відмовляєшся гуляти разом.

Інша людина повинна поважати твоє рішення.

Згода – це не мовчання чи схвалення під тиском. Погодитися означає сказати «так», бо ти сама чогось хочеш.

- ➔ Якщо ти говориш «ТАК», бо хочеш догодити комусь іншому, **ЦЕ НЕ ЗГОДА.**
- ➔ Якщо ти говориш «ТАК», бо не хочеш, щоб хтось на тебе образився, **ЦЕ НЕ ЗГОДА.**
- ➔ Якщо ти кажеш «ТАК», бо когось боїшся, **ЦЕ НЕ ЗГОДА.**

Якщо ти говориш «ТАК», бо просто хочеш, аби хтось залишив тебе у спокої, це також **НЕ СПРАВЖНЯ ЗГОДА**.

Інша особа повинна переконатися в тому, чого ти сама для себе хочеш.

Існує багато форм насильства

- ➔ Емоційне насильство змушує людину відчувати страх або сором.
- ➔ Економічне насильство означає, наприклад, відібрання в когось грошей.
- ➔ Фізичне насильство означає, що одна людина може заподіяти біль іншій. Це можуть бути такі дії, як биття, посмикування або придушення.
- ➔ Сексуальне насильство означає, що хтось говорить або робить щось пов'язане з сексом без згоди іншої особи.
- ➔ Сексуальне насильство – це також примушування будь-кого до сексу. Це зґвалтування.

Іноді насильство буває непомітне або його важко помітити.



Міфи про насильство та жінок з інвалідністю

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

ЦЕ НЕПРАВДА

Багато хто вважає, що жінка сама винна, якщо вона постраждала від насильства.

ЦЕ НЕПРАВДА

ФАКТ

Жінки з інвалідністю страждають так само, як й інші жінки. Жінки з інвалідністю частіше за інших жінок зазнають насильства. Також, частіше за чоловіків з інвалідністю.

ФАКТ

Ніхто не заслуговує на досвід насильства. Скривджена жінка не є винною у насильстві. Відповідальність за насильство завжди несе кривдник.

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

ЦЕ НЕПРАВДА

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

ЦЕ НЕПРАВДА

У цьому посібнику ти знайдеш багато прикладів самозахисту жінок з інвалідністю.

ФАКТ

Члени сім'ї, помічники й помічниці, партнери або партнерки також ображають жінок з інвалідністю. Особи, які займають привілейоване становище, також зловживають своєю владою над ними.

Це можуть бути, наприклад, лікарі та лікарки, медбрати та медсестри, службовці та соціальні працівники, люди, які виконують роботу з догляду, люди, які працюють в установах, люди, які є власниками квартир, поліція чи охорона.

ФАКТ

Жінки з інвалідністю здатні протистояти насильству різними способами. Наприклад, вони можуть сказати «ні» або сигналізувати про заперечення мовою тіла. Іноді це важко.



Особливі виклики

ПАМ'ЯТАЙ:

- ➔ Ти важлива.
- ➔ Твої потреби важливі.
- ➔ Ти маєш право вирішувати, що ти хочеш робити, а що ні.

Іноді опікуни та опікунки чи помічники та помічниці ображають жінок з інвалідністю. Деякі жінки з інвалідністю залежать від праці опікунів. Деякі з людей, які виконують цю роботу, знають про це й шантажують жінок з інвалідністю. Жінки з інвалідністю бояться, що втратять допомогу, якщо вийдуть із ситуації, яка їм шкодить.

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.

Пам'ятай, що ти не самотня.

Багато жінок знають, як важко сказати «ні».

Немає чого соромитися, якщо ти не змогла або не сказала «ні».

Ти не винна, якщо хтось скривдив тебе.

Стратегії захисту



Є багато різних способів захиститися від насильства. Не існує найкращого способу. Якщо щось дієве для тебе – це хороший спосіб. Ти можеш вибрати стратегії, які тобі найкраще підходять. Ти можеш винаходити власні способи. Іноді захист може означати, що ти використовуєш одну стратегію за іншою, поки не опинишся у безпеці.

САМОВИЗНАЧЕННЯ

Самовизначення означає, що:

- ➔ ти знаєш, що маєш право приймати рішення, які стосуються твого життя;
- ➔ ти знаєш, що маєш право вибирати, як хочеш жити;
- ➔ ти знаєш, що маєш право обирати друзів і знайомих;
- ➔ ти знаєш, що маєш право вирішувати, що ти хочеш робити зі своїм життям.

Конвенція ООН про права людей з інвалідністю гарантує право на **самовизначення**.

Зокрема право вирішувати питання, що стосуються догляду та допомоги. Все ще докладається багато зусиль, щоб усі жінки з інвалідністю могли справді скористатися цим правом.

Самовизначення також означає, що ти сама знаєш найкраще.

Ніхто інший не живе твоїм життям.

Ніхто інший не має твого досвіду.

Тому ти найкраще знаєш, що відбувається у твоєму житті.

Це ти експертка.

Ніхто не має права вказувати тобі, що думати чи як почуватися.

Самовизначення допомагає впоратися з насильством.

ІНТУІЦІЯ

Ще один спосіб захистити себе від насильства — це користуватися **своєю інтуїцією**. **Інтуїція** – це відчуття всередині тебе, яке іноді підказує тобі, що щось не так.

Наприклад, що хтось стоїть занадто близько до тебе.

Можливо, ти нервуєш або відчуваєш дискомфорт.

Можливо, ти відчуваєш, що серце б'ється швидше. Або тобі важко дихати. Можливо, ти відчуваєш напруження м'язів.

Або як стискається шлунок. Твоє тіло говорить тобі, що щось не так. Це – **інтуїція**.

Інтуїція підказує тобі, що відбувається щось таке, що потрібно зупинити.

Дуже важливо прислухатися до власної **інтуїції**.

Інтуїція — це наш сигнал тривоги.

Інтуїція дає нам знати заздалегідь, що щось не так.

Завдяки цьому ми можемо реагувати на випередження.

Коли ми починаємо діяти на випередження ситуації:

- ➔ нам буде легше зупинити неприємну ситуацію;
- ➔ нам буде легше зупинити агресію;
- ➔ нам буде легше зупинити насильство.

Ми маємо право діяти на випередження, навіть якщо нам ще не здається, що ситуація настільки погана.

Ми маємо право діяти та протистояти в будь-який момент.

Ось історія Анни, яка прислухалася до своєї інтуїції

Я мала стосунки з чоловіком, який бачив.

Він намагався контролювати все, що я робила.

Одного разу вночі я хотіла вийти з дому.

А він прив'язав мою собаку-поводиря надворі.

Тоді я зрозуміла, що рано чи пізно він стане агресивним. Незабаром я пішла від нього.

АСЕРТИВНІСТЬ

Асертивність полягає в тому, щоб чітко сказати, чого ти хочеш, а чого ні. Це означає постояти за себе, навіть якщо комусь це не подобається. Нікому не має подобатися те, що ти хочеш. Проте кожен зобов'язаний поважати твою думку.

КАЖИ «НІ» ВСІМ СВОЇМ ТІЛОМ.

ОЧИМА

Дивися співрозмовнику прямо в очі.

ОБЛИЧЧЯМ

Зберігай серйозний вираз обличчя, не посміхайся.

ГОЛОСОМ

Говори твердим та сильним голосом.

РУКАМИ

Підніми руку перед собою жестом «стоп».

ТІЛОМ

Займи якомога більше місця.



Ось історія Мартини, яка сказала «ні»

Я була зі своїм помічником у лікарні на огляді. Про мій стан лікар говорив лише з опікуном, ніби я була дитиною або мене взагалі там не було. Я розлютилася мало не заплакала, хотіла піти. Коли повертала електричне крісло колісне, до мене дійшло, що я 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, ніби мене тут немає! Це не правильно. Або ви будете говорити зі мною, або кінець цій розмові».

Вони обоє були дуже здивовані, потім лікар пояснив мені все, що я хотіла, а опікун перепросив. Це було чудове відчуття, до мене ставилися як до дорослої, я отримала все, що мені було потрібно.

Подумай про якусь асертивну поведінку зі свого життя.



ВИЙДИ З ЗАГРОЗЛИВОЇ СИТУАЦІЇ (ВТЕЧА)

Ще один спосіб захиститися від насильства – **якнайшвидше залишити загрозову ситуацію (втекти)**, щоб бути в безпеці.

- ➔ У власному будинку чи закладі, де ти проживаєш, ти можеш піти в іншу кімнату, приєднатися до друзів.
- ➔ З квартири можеш піти до сусідів.
- ➔ Якщо ти на вулиці, можеш іти додому.
- ➔ Ти можеш кричати, сигналити.
- ➔ Ти можеш зайти до магазину, аптеки чи кафе.
- ➔ Ти можеш підійти до групи людей, які чекають транспорт на зупинці.

Щоб не залишатися наодинці:

- ➔ можеш піти кудись, де є інші люди;
- ➔ можеш подзвонити або написати повідомлення;
- ➔ можеш кричати або шуміти (дзвінком, гудком, свистком...).

Ми можемо зробити інших людей нашими:

- ➔ свідками, якщо хтось намагається заподіяти нам шкоду;
- ➔ союзниками, до яких ми можемо звернутися по допомогу;
- ➔ силою, якій ми говоритимемо, що робити, і яка буде на нашому боці.

**ЯКІ ТИ ЩЕ МАЄШ ІДЕЇ ЩОДО ТОГО, ЯК БУТИ
В БЕЗПЕЧНОМУ МІСЦІ?**

ОПИШИ АБО НАМАЛЮЙ ЇХ ТУТ.



ЗВЕРНИСЬ ЗА ДОПОМОГОЮ

Ще один спосіб захиститися від насильства – це **звернутись за допомогою**. Іноді інші люди не усвідомлюють, що хтось намагається скривдити тебе.

Наприклад, коли ти на роботі, а хтось торкається тебе ззаду. Ніхто не бачить, що відбувається.

Щоб **отримати допомогу**:

- ➔ Ти можеш розповісти іншим людям, що відбувається.
- ➔ Ти можеш сказати людям поруч: «Він торкається мене!»
- ➔ Ти можеш сказати їм, що тобі потрібно.
- ➔ Ти можеш отримати допомогу за допомогою крику або шуму.
- ➔ Ти можеш зателефонувати на лінію довіри, на номер телефону екстреної допомоги або на спеціальний номер із боротьби з насильством. У кінці посібника ти знайдеш відповідні номери телефонів.

Існують інституції та люди, завдання яких – захищати та підтримувати нас. Часто вони першими спадають на думку, наприклад, поліція чи лікарні. На жаль, деякі з них неналежним чином виконують свої завдання або недоступні, особливо для жінок з інвалідністю.

Тому потрібно думати, де ми можемо отримати реальну підтримку.

Подумай, які люди чи установи можуть тебе підтримати. Вони можуть відрізнитися залежно від твого місця проживання.



ЕФЕКТ НЕСПОДІВАНКИ

Ще один спосіб захиститися від насильства — це **шокувати** того, хто хоче тобі нашкодити.

Люди, які кривдять інших людей, зазвичай не хочуть мати проблеми. Вони хочуть, щоб усе йшло за їхнім планом. Тому їх може зупинити **щось, чого вони не планували**. Тоді вони не знатимуть, що робити.

Люди, які хочуть завдати шкоди жінкам, уявляють, що це буде легко. Вони думають, що ти мовчатимеш і боятимешся їх. Вони не думають, що ти можеш зробити щось, щоб захистити себе. Їх може чекати велика несподіванка.

Є багато способів **шокувати** людину, яка збирається завдати тобі шкоди.

- ➔ Ти можеш кричати.
- ➔ Ти можеш збрехати або обдурити зловмисника.
- ➔ Ти можеш щось кинути, плюнути, вщипнути, подряпати.
- ➔ Ти можеш робити все, що тобі спаде на думку.

Нелегко думати про те, як захистити себе, коли хтось намагається тебе скривдити. **Можеш вирішити зараз, що ти могла б зробити, аби шокувати зловмисника.** Це прискорить твою реакцію в разі потреби.



САМОЗАХИСТ ВЛАСНИМ ТІЛОМ

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

Подумай про сильні та витривалі частини свого тіла. Можливо, ти використовуєш в житті речі, які придатні для самозахисту?

Подумай про вразливі частини тіла нападника, які легко поранити.

Подумай, як ти можеш дістатись до них за допомогою сильних і витривалих частин свого тіла.

Наприклад

- ➔ Можеш сунути пальці в очі нападнику.
- ➔ Можеш ударити його кулаком по носі.
- ➔ Можеш розчавити йому ногу.
- ➔ Можеш вдарити по паху кулаком або коліном.
- ➔ Можеш ударити його милицею або тростиною.
- ➔ Можеш протаранити його гомілкові кістки підніжками твого крісла колісного.

КРИК

Крик допомагає при самообороні.

Крик дає тобі більше сили та холоднокривності. Це також привертає увагу інших людей, які можуть допомогти.

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 нападаєш – ти захищаєшся.



Місця, де ми захищаємося

ВДОМА

Більшість людей вважає дім безпечним місцем.

Для деяких із нас це не так.

Жінки можуть постраждати від партнерів або членів сім'ї.

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

Ось історія Сільвії про те, як вона захищалася у своєму домі

Я була вдома і спала. Мене розбудили важкі кроки.

У моїй квартирі було троє чоловіків: власник і двоє незнайомців.

Я крикнула: «AAAAAAAAAAAA! Що ви тут робите?» Власник відповів, що вони хотіли щось відремонтувати, і стукав у двері перед тим, як зайти.

Я їм сказала: «Ви не маєте права приходити сюди просто так, мені це некомфортно. Я вже говорила, що хочу, щоб про візити мене повідомляли телефоном».

Власник вибачився, і вони пішли.





Це історія Ліси про те, як вона захищалася у своєму домі

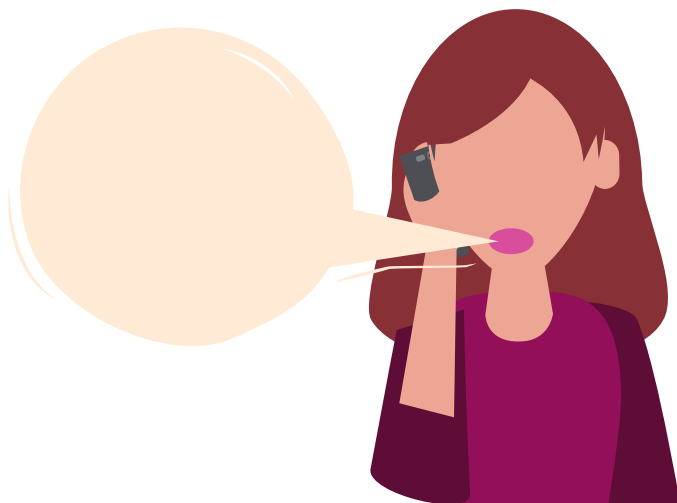
Через свою інвалідність я лежала в ліжку, коли подзвонили у двері. Я чекала доставку з супермаркету, тому попросила свого помічника, який був на кухні, відчинити двері та забрати пакунок. Раптом до моєї спальні увійшла незнайома жінка й повідомила, що її прислав роботодавець сказав їй, що мені потрібні її послуги, що вона добре працює з людьми з інвалідністю і я повинна найняти її та заплатити. Я відповіла: «Скажіть, будь ласка, де ви працюєте, назвіть своє ім'я та адресу». Жінка не хотіла відповідати. Я крикнула їй, щоб вона негайно пішла, і вона пішла. Я зателефонувала в поліцію та кілька організацій допомоги і дізналася, що багато людей були пограбовані за схожих обставин. Я переконалася, що поліція сприйме мою заяву серйозно.

Це історія Надії про те, як вона захищалася у власному домі

Я брала участь у курсі з самооборони для жінок з порушеннями зору. Після першого заняття чоловік висміяв мене і сказав, що я не маю достатньо сил, щоб захищатися. Він схопив мене за плечі, щоб перевірити. Я крикнула йому прямо на вухо: «АААААААА!!!» Він негайно відпустив мене й уже ніколи так не жартував.

Насильство в сім'ї та стосунках заборонене.

Якщо ти хочеш покинути дім, де зазнаєш насильства, ти можеш зателефонувати на лінію довіри, «Ла Страда», у притулок для жертв насильства або в жіночі організації. Там тобі допоможуть знайти житло. Відповідні номери телефонів можна знайти в кінці цього посібника.



У ЗАКЛАДІ ОПІКИ

Деякі жінки з інвалідністю живуть у закладах опіки. Там є багато правил, що можуть ускладнити самостійний вибір.

Насильство в закладах опіки заборонене.

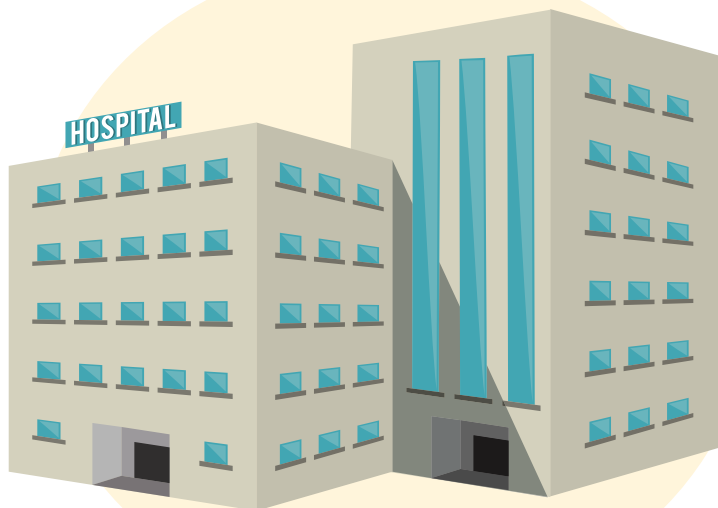
Ти можеш подати заяву про насильство до відповідного органу чи установи, що контролює діяльність закладу.

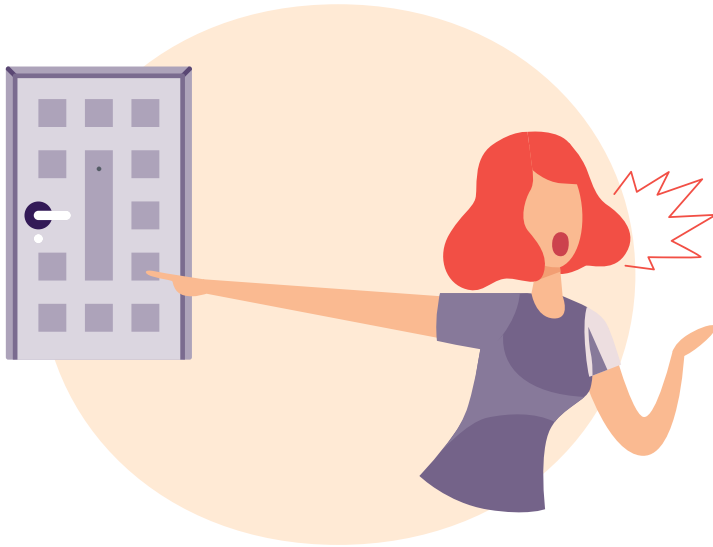
Це історія Сандри про те, як вона захищалася в закладі опіки

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». У мене не було такого переконання. Тоді він сказав, що хлопець і дівчина цілуються. Я не хотіла цілуватися, але подумала, що це, може, 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 пішов. Тоді я вийшла з кімнати. Я не знала, що робити, тому пішла шукати Анжеліку, одну з опікунок. Я не знала, що сказати,



боялася, що зробила щось погане. Я плакала. Анжеліка запитала мене, що сталося. Я відповіла: «Юліан сказав, що він мій хлопець і поцілував мене, і ... і я 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. І йому заборонено заходити в мою кімнату! Ми досі слухаємо музику разом, але тепер на кухні.





Це історія Роми про те, як вона захищалася в закладі опіки

У закладі опіки, де я живу, є чоловік, який часто заходив до моєї кімнати без дозволу. Я багато разів казала йому припинити. Після курсу з самозахисту я тренувалася зі своїм опікуном, щоб сказати йому «Геть із моєї кімнати!» таким чином: я встаю з ліжка, стаю перед ним, дивлюся йому прямо в очі й говорю впевненим голосом. Коли цей чоловік знову зайшов до моєї кімнати, я зробила саме це. Він негайно пішов і вже не з'являвся.

НА РОБОТІ, В 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. Одна з таких перешкод – насильство.

Це історія Наталії 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. Я пригадала собі запитання з курсу самозахисту: «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 захистила себе від нападу.

Це історія Матильди про те, як вона захищалася в університеті

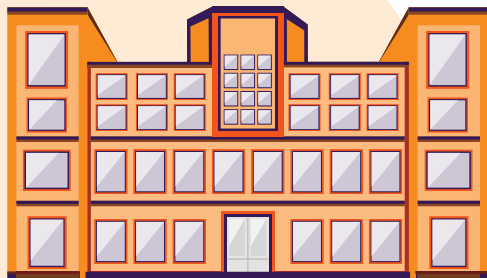
Протягом усієї середньої школи вчителі принижували мене за орфографічні помилки. Коли я почала навчатися в університеті, одна з професорок особливо агресивно ставився до мого «безнадійного» правопису. Я надіслала їй електронний лист: «Надсилаю вам свою роботу на семінар. Я сподіваюся, що люди, яких я просила виправити помилки, не пропустили їх забагато. У мене дизортографія та дислексія, які є причинами помилок у моїх електронних листах до вас.

Будь ласка, прийміть мої вибачення». Вона написала у відповідь: «Це сміливо з вашого боку – вивчати соціологію, незважаючи на вашу дислексію. Багато студентів роблять безліч орфографічних помилок, навіть якщо не мають дислексії, просто від незнання або від недбалості. Добре, що ви мені це пояснили, тепер я не буду нервувати». Пізніше вона похвалила мене, і це дуже надихнуло.

Насильство на роботі та в навчальних закладах заборонене.

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

Ти можеш подати скаргу на насильство на робочому місці або у навчальному закладі.



ПОСЛУГИ

Деякі жінки з інвалідністю потребують допомоги чи інших послуг. Іноді постачальники цих послуг ставляться до жінок неадекватно. **Якщо ти незадоволена деякими послугами або якщо постачальник послуг намагається завдати тобі шкоди, ти можеш захистити себе.**

Ось кілька прикладів.

Це історія Наді про те, як вона захищалася в автобусі

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 відчула тривогу. Коли ми приїхали, я сказала: «Ми на місці». Він відповів глузуючи: «Але ви ще не вийшли». Я подивилася йому прямо в очі і сказала: «Ні, але я впевнена, що зараз вийду». В результаті він допоміг мені вийти з автобуса.

Це історія Анджеліки про те, як вона протистояла дискримінації в перукарні

У рамках моєї волонтерської роботи над проектом із запобігання насильству щодо жінок мене запросили виступити на гала-церемонії нагородження. З цієї нагоди я записалася до перукаря.

Коли я прибула до салону, мені сказали прийти іншим разом. Я голосно й рішуче відповіла: «У жодному разі, я була записана, і я клієнт, як й інші люди, незалежно від того, маю я інтелектуальну інвалідність чи ні. Ви повинні обслужити мене – і крапка. Я повернуся до своїх обов'язків і виступатиму сьогодні на нагородженні».

Це історія Валерії про те, як вона протистояла дискримінації в кафе

Зазвичай я пила каву в закладі з пандусом у своєму районі. Одного разу я помітила, що там зробили літній майданчик і він закритий пандусом. Я не могла проїхати кріслом колісним. Я попросила поговорити з менеджером. Він вибачився, але столики все ще блокували мені дорогу, коли я виходила.

Ми з подругою подзвонили в кафе і наполягли на розмові з керівництвом. Власник сказав, що не хоче, щоб ми були в його закладі. Я відповіла, що це дискримінація. Ми подали скаргу. Нарешті в кафе демонтували літні столики, що перегороджували проїзд.

ПОЗА ДОМОМ

Нас також можуть скривдити на вулиці, в автобусі чи поїзді, у ресторані чи кінотеатрі. Тому деякі жінки бояться виходити з дому.

Ти маєш право виходити, куди хочеш.

Це історія Наталії про те, як вона захищалася в метро

Я їхала в метро. У вагон зайшла компанія молодиків. Вони здійняли багато шуму – і це мені заважало. Я попросила їх бути тихіше. Один із них підійшов до мене і крикнув мені на вухо: «Хто мені заборонить?!» 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 переконана, що зламала йому ніс.

Це розповідь Касі про те, як вона захищалася на зупинці

На зупинці в центрі міста до мене підійшло четверо молодиків, від них відчувався запах алкоголю. Один почав тертися об мою спину й дихати мені в потилицю. Я маю метр сорок зросту, він набагато вищий. Решта сміялися. На зупинці ніхто не реагував. Я відсунулася, повернулась до нього й стала у впевнену позу: ноги нарізно, ніби ступні пускають коріння. Подивлась йому прямо в очі та твердо сказала: «Ти стоїш занадто близько». Чоловік вибачився та пішов геть дуже вражений. Його друзі – за ним.

Що робити, якщо сталося наси́льство?

На цьому наш посібник закінчується. Читаючи його, ти, можливо, думала: «Ось що я мала зробити!»

Більшість жінок зазнали якоїсь форми насильства.

Іноді ми не можемо захистити себе й хтось нас кривдить.

Це не наша вина. Це не твоя вина.

Можливо, ти зробила щось, щоб захиститися, але ти навіть не усвідомлювала цього.

Якщо хтось завдає тобі шкоди, твоя реакція може бути дуже різною.

- ➔ Ти можеш відчувати злість або страх.
- ➔ Ти можеш відчувати провину або сором.
- ➔ Або ти можеш узагалі нічого не відчувати.

Це все нормально, ти маєш право на будь-яке з цих почуттів.

Якщо хтось тебе кривдить:

- ➔ іди в безпечніше місце
- ➔ попроси допомогу в близької людини
- ➔ виріши, чи потрібна тобі медична допомога
- ➔ швидка допомога може тебе оглянути й пояснити, що з тобою сталося
- ➔ близька людина може піти з тобою до лікаря

Виріши, чи хочеш ти піти / повідомити про це поліцію.

Проконсультуйся завчасно, як ліпше поводитись в поліції.

У контактах ти знайдеш телефон правозахисної організації.

Обов'язково візьми з собою людину, якій довіряєш.

Ця особа може допомогти тобі в контакті з поліцією.

Досвід насильства може завдавати тобі болю навіть через довгий час після того, як воно сталося.

Є інституції, які знають, як допомогти тим, хто постраждав.

Вони можуть допомогти тобі оговтатися після насильства.

На наступних сторінках ти знайдеш номери телефонів відповідних служб підтримки.



Де шукати допомогу? Адреси та телефони

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



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

АСОЦІАЦІЯ ЖІНОК ЮРИСТОК УКРАЇНИ “ЮРФЕМ”

**Зателефонуйте за номером 068 145 55 90
(з понеділка по п'ятницю з 9 до 18 години)**

Сайт: <https://jurfem.com.ua>

- ➔ Надання юридичних консультацій
- ➔ Написання заяв в поліцію тощо, збір доказів
- ➔ Пошук адвоката/тки у регіоні та оплата її/його послуг
- ➔ Супровід та підтримка на усіх етапах справи тощо

Амбасадорки проєкту:

Каміла Альбін

Катажина Бежановська

Ева Фургал

Віолета Юзьвяк

Марія Рейман

Ева Рутковська

Анна Руц

Ізабела Сопальська

Магдалена Шарота

Агнешка Шеліґа

Зузанна Шиманська

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



**Ознайомитись з оригіналом
польською мовою можна тут:**



AUTONOMIA.
FUNDACJA

