

# Мистецтво здорових стосунків

Ти важливий/важлива!  
Твоє життя важливе!  
Твоє фізичне та психічне  
здоров'я важливе!  
Твоя думка важлива!  
Твій голос важливий!

Якщо ти потерпаєш від  
наси́льства, допоможи  
зупинити це!

Що для цього потрібно?

- усвідомити проблему;
- знати свої права;
- діяти!

Лінія психологічної допомоги. Мене звати  
Марія, вітаю вас!

...

Я готова вас вислухати. Ви можете збиратися з силами  
стільки, скільки вам буде потрібно. Я чекатиму.

Я навіть не знаю... У мене все так складно.

Як я могу до вас звертатися?

Яна.

Яно, мені дуже важливо вас підтримати і я  
справді хочу вам допомогти.

У мене буде дитина, а мені лише 16. Я не хотіла, він мене змусив...  
Тепер мама мене ненавидить. Каже, що я все вигадую, обізвала  
шльондрою. А він постійно казав, якщо я з ним цього не робитиму, то  
він кине маму, і в нас більше не буде ні дому, ні грошей. Я знала, що  
вона цього не переживе. І я погодилася. А тепер мама не вірить мені.  
Каже, що він не міг, що я вешталася з такими нікчемами, як сама...



Ви говорите про вітчима?

Так. Він два роки мене змушував... Що мені тепер робити? Як далі жити? В мене нічого немає. Я уявляю, що буде, коли дізнаються в школі...

Яно, я вам вірю. Дуже цінно, що ви поділилися зі мною. Я готова бути поруч і слухати вас, скільки це буде потрібно.

Дякую... Я просто не знаю, що робити.

Скажіть мені, будь ласка, чи почуваетесь ви зараз вдома у безпеці? Чи є місце, куди б ви могли піти: дім бабусі з дідусем або інших родичів чи знайомих?

Вдома зараз мені складно. Ну, ви розумієте... У мене є тітка — мамина сестра. Ми з нею в дуже гарних стосунках, вона мене любить і завжди підтримує. Ще подруга... Ми сусіди. Я часто лишаюся в них ночувати, її мама дуже добра, вони все знають.

Це дуже добре, що поруч є ті, хто готовий вислухати, підтримати, допомогти або просто побути поруч. Ви не одна! І це важливо. Скажіть, будь ласка, як ви наразі почуваетесь? Чи були вже у лікаря-гінеколога? Чи стали на облік?

Трохи нудить, але я читала, що так буває. У лікаря не була. Не можу наважитися...

Вам потрібно пройти обстеження, щоб розуміти всі ризики ранньої вагітності, і після повного обстеження лікарі допоможуть прийняти правильне рішення щодо збереження чи переривання вагітності. Це потрібно зробити найближчим часом, аби пересвідчитися, що вашому здоров'ю нічого не загрожує. Попросіть тітку чи подругу піти разом з вами, щоб підтримати.

Добре. Я вже думала про це.

Дії вашого вітчима — це злочин, за який в Україні передбачена кримінальна відповідальність. Служба у справах дітей може вас супроводжувати у оформленні юридичних питань, знайти вам опікунів або безпечне місце проживання, забезпечити соціальний захист, за потреби, допомогти у період вагітності та адаптації після народження дитини, а також заявити про факт скоєння злочину вашим вітчимою, коли ви будете готові. Яно, я наголошую, і ви повинні усвідомити це: ви ні в чому не винні. Будь-які інтимні дії або ж споглядання за ними, чи примушування дивитись, дотики до тіла в межах нижньої білизни і футболки без вашої згоди та досягнення вами повноліття є злочином. Ви неповнолітня особа, і жоден чоловік не має права вимагати від вас дій сексуального характеру, торкатися вас чи мати з вами сексуальний контакт, якщо ви цього не хочете і не даєте на це свою згоду.



Ви сказали, що боїтеся реакції в школі. Як ви думаєте, що найстрашніше може статися?

Не знаю. Може, відрахують чи будуть глузувати...

Ситуація справді важка і неприємна, бо наше середовище, на жаль, не завжди безпечно та толерантне. Вас не мають права відрахувати зі школи, але якщо вам буде не комфортно, ви можете змінити школу або ж перейти на домашнє навчання. Вихід завжди є. Також я надам вам контакти соціальних служб, які можуть допомогти з тимчасовим житлом, якщо виникне така необхідність. Зі свого боку ми також можемо звернутися до служби у справах дітей, бо хочемо вас захистити та допомогти.

Так, дякую.

Ви ще дуже юна, а вже зіштовхнулися з величезними труднощами, з якими важко впоратися навіть дорослим. Але пам'ятайте, що ви не одна. Є багато людей знайомих та не знайомих вам, справді готових допомогти.

Дякую вам за допомогу.

Це я вам дякую за вашу сміливість. Ви завжди можете звертатися і розраховувати на нашу підтримку 24/7.

Прочитано о 19:42

Тебе б'ють? Це насильство

Тебе штовхають чи тягнуть за волосся? Це насильство

Тебе принижують та ображають? Це насильство

Тебе змушують до сексуальних дій? Це насильство

У тебе відбирають кишенькові або подаровані гроші? Це насильство

Тобі забороняють навчатися? Це насильство

Твій одяг навмисно псують? Це насильство

Тебе переслідують, офлайн або ж онлайн? Це насильство

У тебе відбирають документи? Це насильство

Тебе позбавляють житла чи харчування? Це насильство

Насильство може бути вдягнене по-різному, але йому у будь-якому вигляді точно не місце у твоєму житті.

Захисти себе від насильства!





**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**INNOVATIVE**  
SOCIAL SOLUTIONS

Національна гаряча лінія для дітей та молоді  
0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного)  
або 116 111 (з мобільного)

Безкоштовні  
психологічні  
консультації:  
[www.notrivia.com.ua](http://www.notrivia.com.ua)



Національна  
поліція України

102

Публікація підготовлена в межах проєкту «Мистецтво здорових стосунків», що реалізує ГО «Інкубатор демократичних ініціатив» у партнерстві з ГО «Українці майбутнього» та у співпраці зі Службою у справах дітей Хмельницької обласної державної адміністрації і Міським Центром по роботі з дітьми та підлітками за місцем проживання Управління молоді та спорту Хмельницької міської ради.

Проєкт втілюється у межах співпраці UNFPA та ГО «Інноваційні соціальні рішення» за підтримки Бюро гуманітарної допомоги USAID.

Думки, погляди та рекомендації, викладені у цій публікації, належать авторам/-кам і не обов'язково відображають офіційну політику чи позицію UNFPA, ГО «Інноваційні соціальні рішення» або уряду США.



інкубатор  
демократичних  
ініціатив