



Фондация „П.У.Л.С.“

Център за подкрепа на хора, пострадали от насилие

Какво е насилие?

- ☑ Всеки акт на физическо, психическо, сексуално, емоционално или икономическо посегателство, както и опитът за такова.
- ☑ Принудително ограничаване на личните Ви права, живот или свобода от лице, с което сте в роднинска връзка или имате/сте имали семейна връзка или фактическо съжителство.



Ако си жертва на системно насилие и тормоз,
и планираш да напуснеш дома си:

НЯМА ЛЕСНИ РЕШЕНИЯ,

но има стъпки, които можеш да предприемеш,
за да предпазиш себе си и/или децата си.

Има хора, които ще те изслушат, без да те съдят,
и ще ти помогнат да вземеш решение.

Предварително можеш да подготвиш:

- ☑ Лични документи, медицински свидетелства, съдебно решение (ако имаш такова), пари;
- ☑ Списък с телефонни номера на своите близки, **телефон 112**, кризисния телефон на фондацията „П.У.Л.С.“ (**076 60 10 10**);
- ☑ Запомни мястото на най-близкия телефон, който можеш да ползваш;
- ☑ Пригответи чанта с най-необходимите вещи и дрехи за теб и детето/децата и я пази на лесно достъпно за теб място (вкъщи или у близък);
- ☑ Пригответи си резервен ключ от дома и/или колата;
- ☑ Увери се, че има място, където да пренощуваш (у роднини, познати, колеги);
- ☑ Обясни внимателно на децата това, което се случва, и ги увери, че всичко ще е наред!



Ако си жертва на побой и се налага да напуснеш веднага и без подготовка:

- ☑ Вземи със себе си документи, пари и телефон;
- ☑ Върви по осветени улици и места, където има много хора;
- ☑ Намери безопасно място, откъдето да се обадиш - влез в магазин, заведение или друго място с много хора;
- ☑ Потърси безопасно място за пренощуване (у роднини, приятели, колеги);
- ☑ Обади се на тел. 112;
- ☑ Свържи се с фондация „П.У.Л.С.“ за насочване към кризисен център.



Ако знаеш, че човек от твоето обкръжение е подложен на системно насилие:

- ☑ Подкрепяй жертвата и не я обвинявай;
- ☑ Предложи помощта си – подслон за жертвата, грижа за децата;
- ☑ Насърчи я да потърси помощ!



Ако си свидетел на насилие и искаш да реагираш веднага:

- ☑ Не се конфронтирай директно с насилника;
- ☑ Не се приближавай до насилника;
- ☑ Обади се на телефон 112;
- ☑ Бъди готов да свидетелстваш!

При нужда от помощ, информация или съвет...


- ☑ Ще бъдеш изслушан/а внимателно;
- ☑ Ще ти разясним възможностите, които съществуват пред теб, за да можеш сам/а да избереш;
- ☑ Ще ти предложим план, който цели твоята безопасност;
- ☑ Ще получиш разбиране и съчувствие;
- ☑ Споделената от теб информацията ще бъде запазена в тайна.

Фондация „П. У. Л. С.“

076 60 10 10

076 60 33 60



Настоящата брошура стана възможна, благодарение на финансовата подкрепа на  БЪЛГАРСКИ ФОНД ЗА ЖЕНИТЕ

pulse.women@gmail.com

www.pulsfoundation.org