

**DOVIRA - "Meeting the essential SRH needs of communities affected
by the war in Ukraine"**

GENDER-BASED VIOLENCE SEXUAL HEALTH AND REPRODUCTIVE RIGHTS

POCKET GUIDE



Necuvinte Association



in consortium with



financially supported by



through



Gender-based violence Sexual health and reproductive rights Pocket Guide

This material was created as part of the **DOVIRA Project**, under the agreement **"Meeting the essential SRH needs of communities affected by the war in Ukraine"**, financed by **UNFPA - United Nation Population Fund** through **IPPF - International Planned Parenthood Federation**.

The Guide is aimed at refugee girls and women from Ukraine and professionals working with displaced persons, with the purpose of informing and raising awareness about gender-based violence and sexual health and reproductive rights.

Copyright of Necuvinte Association, September 2022

Цей матеріал було створено в рамках **проекту ДОВІРА**, в рамках угоди **«Задоволення основних потреб СРЗ співтовариств, що постраждали від війни в Україні»**, яку фінансує **ЮНФПА – Фонд ООН в галузі народонаселення** через **МФПС – Міжнародна федерація планування сім'ї**.

Керівництво призначене для дівчат та жінок-біженців з України та фахівців, які працюють з переміщеними особами, з метою інформування та підвищення поінформованості про гендерне насильство, сексуальне здоров'я та репродуктивні права.

Авторські права асоціації Necuvinte, вересень 2022 р.

Necuvinte Association



in consortium with



financially supported by



through



Будь ласка, зателефонуйте за екстреним номером 112 якщо ви почуваетесь в небезпеці або на гарячу лінію за номером 0800 500 333 щоб отримати більше інформації та пораду.

Будь ласка, враховуйте, що закони в Румунії можуть сильно відрізнятись від законів у вашій країні. Не дозволяйте культурним відмінностям, які не дають вам повідомити поліції про злочин, не важливо ви були свідком злочину або його жертвою.

Ви можете знайти тут допомогу, підтримку, керівництво до дії та інформацію про те, що робити далі в центрах для біженців доступні для всіх націй, у митній поліції, у національній поліції та неурядових організаціях. Ви також можете отримати допомогу в туристичних агенціях, консульських відділах та найближчому посольстві.

Кримінальний кодекс Румунії згідно зі статтею 439 свідчить, що:

с) рабство або торгівля людьми, особливо жінок та дітей;
f) зґвалтування або сексуальне насильство, примус до проституції, насильницька стерилізація або незаконне утримання в неволі насильницької вагітної жінки з метою зміни етнічної складової населення;

g) пошкодження фізичної чи психічної цілісності деяких людей;

Є злочинами проти людства і караються довічним ув'язненням або ув'язненням від 15-25 років і заборонаю здійснення певних прав.

Єдине, що важливо, це ваша безпека.

І Якщо ви жертва злочину і дзвоните на екстрену лінію національної поліції 112, виберіть відділ швидкої допомоги в лікарні або поліцейську дільницю, важливо знати, що якщо ви не розмовляєте румунською, поліція надасть вам перекладача на момент вашої доповіді, щоб переконатися, що ви розумієте весь процес та ваші права.



Ви єдина людина, яка може вирішити повідомляти про подію в поліцію чи ні. Як би не було, будь ласка, зрозумійте, що якщо ви не поскаржитесь протягом 3 місяців з моменту скоєння злочину, така скарга не може бути зареєстрована у наступні дати.



Гендерне насильство відноситься до дій спрямованих на заподіяння шкоди на індивідуальній основі до їхньої статі. Воно бере свій початок у статевій нерівності, зловживанні владою та нормах, що завдають шкоди.

Гендерне насильство (ГН) – це серйозне порушення людських прав і проблема захисту та загроза життю та здоров'ю.

Приблизно одна з трьох жінок зіштовхнеться із фізичним чи сексуальним насильством за своє життя. Під час переселення та в кризу загроза гендерного насильства зростає для жінок і дівчаток.

Гендерне насильство може включати сексуальну, фізичну, психічну та економічну шкоду, заподіяну публічно або на самоті. Воно також включає насильство, примус та маніпуляції. Це може набувати множинних форм, таких як насильство інтимного партнера, сексуальне насильство, одруження з дітьми, виродження жіночих геніталій і так звані «злочини честі».



Наслідки гендерного насильства руйнівні і можуть мати наслідки на все життя. Це також може спричинити смерть.

Домашнє насильство – це манера поведінки, яка використовується для отримання та підтримки влади над інтимним партнером.

Воно може проявити себе через фізичні, сексуальні, вербальні, психологічні, економічні, духовні, в онлайн-просторі або соціальні дії або загрози дій, які впливають на інших людей. Це включає будь-яку поведінку, яка лякає, залякує, тероризує, маніпулює, завдає біль, принижує будь-кого.

Домашнє насильство може бути заподіяне будь-кому, незважаючи на расу, етнічну приналежність, вік, сексуальну орієнтацію, релігію чи стать. Домашнє насильство зачіпає також людей у всіх соціально-економічних умовах та з будь-яким рівнем освіти.

У Румунії, закон № 217 від 2003 року про запобігання та боротьбу з домашнім насильством покриває 8 форм зловживання інтимним партнером, відповідно до положення 39 статей з кримінального кодексу.



ФІЗИЧНЕ НАСИЛЬСТВО



Фізичне насильство так само серйозно якщо навіть це включає єдиний ляпас або множинні рани, що вимагають госпіталізації. Це одна з найсерйозніших форм насильства та загрожує життю жертви.

Ознаки того, що ви можете перебувати у відносинах з фізичною образою- якщо ви партнер:

- руйнує предмети, коли злиться (кидає об'єкти, ударяє стіни, грюкає дверима тощо)
- штовхає вас, б'є вам ляпаси, кусає вас, ударяє вас чи намагається задушити вас
- Кидає вас у небезпечному чи невідомому місці, щоб ви самі повернулися додому
- лякає вас агресивним водінням або/і безрозсудно
- Використовував зброю, щоб загрожувати вам або навіть завдає вам шкоди
- Б'є вас поза вашого будинку
- Закрив вас удома або не пускає вас із дому, позбавляючи вас вашої свободи
- Не дає вам дзвонити, щоб звернутися в поліцію або отримати медичну увагу

Коли трапляється епізод фізичного насильства Зателефонуйте 112 негайно!

Коли ви не можете втекти з дому, постарайтеся зачинитися в кімнаті з телефоном та зателефонуйте до поліції! Якщо ви не змогли взяти телефон із собою, кричіть голосно, так щоб вас чули сусіди або відкрийте вікно та попросіть про допомогу.



Не ховайтеся на кухні! Там ножі та інші предмети, якими агресор може поранити вас. Якщо ви не змогли звільнитися від нього, намагайтеся закрити найчутливіші частини свого тіла - ваші обличчя та голову. Скажіть дітям закритися в кімнаті або бігти до сусідів/родичів, яким ви довіряєте.



Після події агресії

- для вашої безпеки, покиньте будинок, якщо кривдник ще в будинку або ви підозрюєте, що він може повернутися. Зачекайте зовні у безпечному місці, поки не приїде поліція.
- Якщо ви не можете залишити будинок або поїхати за медичною допомогою/скаргою до поліції, зателефонуйте 112 і допомога приїде.
- Якщо ви поранені, йдіть до лікарні за медичною консультацією. Розкажіть лікарям, що з вами сталося. Внутрішні пошкодження можуть стати гіршими, якщо ви не лікуватимете їх і можуть стати загрозливими для вашого життя.
- Поки поліція не розслідує місце, де ви зазнали нападу, нічого не чіпайте в цьому місці. Таким чином, всі докази та їхнє розташування в кімнаті будуть збережені: розбиті об'єкти, розірваний одяг, ударені речі, плями, відбитки та інше.

СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО



Згода позначає підтвердження вашого партнера, яка має бути вільно виражена, у сексуальному зв'язку та всіх її активностях. За відсутності такої згоди ми говоримо про агресію.

Ви можете бути в сексуально насильницьких відносинах, якщо ваш партнер:

- дивиться на жінок як на предмети, твердий у своєму мисленні про кожную статтю.
- Він часто звинувачує вас у зрадах та/або часто ревнує вас до людей, з якими ви розмовляєте
- Він хоче, щоб ви завжди одягалися сексуально провокаційно
- Він ображає вас, використовуючи прізвиська або неналежну поведінку сексуального характеру або двозначно
- Він примушує або маніпулює вами, щоб ви зайнялися сексом з ним
- Він знерухомлює вас під час статевого акту
- Просить вас зайнятися з ним сексом коли ви хворі, втомилися або після того, як він ударив/завдав біль вам
- Завдає вам біль зброєю або іншими предметами під час статевого акту
- залучає інших людей до ваших сексуальних активностей проти вашої волі
- Ігнорує ваші почуття щодо сексу

У Румунії аборти є законними.

Екстрену контрацепцію можна купити в будь-якій аптеці Румунії, ціна не перевищує 12 доларів США.

Якщо ви стали жертвою зґвалтування або сексуальних зазіхань, пам'ятайте, що ви не самотні, є закони, установи та спеціалісти, які придуть вам на допомогу.



Не приймайте душ, не мийте руки, не переодягайтеся, телефонуйте за номером 112 або негайно звертайтеся до поліції. У таких випадках поліція доставляє потерпілого до служб судово-медичної експертизи, де буде взято біологічні зразки та використано в суді.

Дуже важливо знати, що це не ваша вина. Ніхто не має права торкатися вас без вашої згоди. Дуже важко впоратися самотійно, якщо ви пережили зґвалтування чи сексуальне насильство. Дослідження показали, що люди, які пережили зґвалтування та сексуальне насильство, відчувають два типи емоцій:

Втеча/бійка – людина, яка опинилася в таких обставинах, наражається на більший ризик, намагаючись втекти від нападника.

Завмирання – людина стає нерухомою, нездатною говорити чи рухатися; цей стан виникає, коли емоція втечі/боротьби стає для жертви неможливою, і у свідомості жертви з'являється почуття смерті. Через шоківий стан постраждалий може втратити пам'ять і згадати події пізніше.

Що ви можете зробити:

- вирушайте туди, де ви почуваетесь у безпеці;
- поговоріть з людиною, якій ви найбільше довіряєте, яка може запропонувати вам як емоційну, так і психологічну підтримку в цей час, що травмує;
- беріть із собою цю людину, щоб вона запропонувала вам підтримку, поки ви спілкуєтеся з відповідними органами;
- не митися; важливі зразки ДНК залишаються на вашому одязі та на тілі;
- попросити про терміновий медичний огляд для оцінки ваших ран та аналізу
- за бажанням ви можете повідомити про злочин у поліцію

- запитати судово-медичну довідку;
- запишіть, що ви пам'ятаєте про місце, час, напад та агресора;
- поговоріть із психологом;
- Ви можете попросити записати ваше інтерв'ю з поліцією.

СЛОВІСНЕ НАСИЛЬСТВО



Коли хтось говорить з вами погано, ображає або лає вас, принижує вас або використовує вирази, що принижують гідність, це означає, що ви є об'єктом словесного насильства.

Вербальне насильство підкріплюється погрозами, залякуванням та демонстрацією сили або навіть застосуванням фізичної сили; загрожує завдати шкоди вам, вашій родині, вашим вихованцям; він погрожує убити себе або убити вас, якщо ви підете від нього.

Якщо ваш партнер використовує ненормативну лексику в усній чи письмовій формі, ви можете записати це, зберегти письмові повідомлення та звернутися до поліції, щоб повідомити про це. Важливо поговорити з кимось для емоційної підтримки, але також мати можливість запросити свідків для можливого судового розгляду. Важливо, щоб хтось у вашому житті знав ситуацію, з якою ви зіткнулися.

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО



При нав'язуванні своєї волі, заподіянні напруги та душевних страждань шляхом словесних загроз чи іншим способом, шантажу, демонстративного насильства над предметами та тваринами, показного показу зброї, зневажливого ставлення, контролю за особистим життям, актів ревнощів, примусу будь-якого роду, незаконне переслідування, стеження за будинком, робочим місцем або іншими місцями, що відвідуються потерпілим, здійснення телефонних дзвінків або інших видів спілкування, які за частотою, змістом або часом їх здійснення викликають страх, є ознаками психологічного насильства.

Деякі токсичні відносини починаються з романтичних нюансів, які можна інтерпретувати як турботу чи любов, щоб створити прихильність та емоційну залежність. На той час, коли контроль починає виявлятися у більш різких словах і/або діях, партнер вже перебуває в полоні і може бачити в агресорі швидше за рятівника, який бажає для нього кращого.

Ознаки того, що ви можете бути в емоційно образливих відносинах, якщо ваш партнер:

- Постійно лає, ображає чи критикує вас
- Не довіряє вам і поводить себе дуже ревниво чи начебто ви його власність
- Намагається ізолювати вас від сім'ї та/або друзів.
- Відстежує ваші прогулянки, дзвінки та людей, з якими ви зустрічаєтеся
- Не дозволяє вам працювати або влаштуватися на роботу
- Контролює фінанси пари та відмовляється ділитися з вами грошима.
- Карає вас, позбавляючи вас уподобань
- Очікує, що ви запитаете дозвіл на все, що ви хочете зробити
- Погрожує завдати шкоди вам, вашим родичам або домашнім тваринам (якщо такі є)
- Всіляко принижує вас.

ЕКОНОМІЧНЕ НАСИЛЬСТВО



Заборона професійної діяльності, позбавлення економічних засобів, у тому числі відсутність основних засобів існування, таких як продукти харчування, ліки, предмети першої необхідності, навмисне розкрадання майна особи, заборона на право володіння, користування та розпорядження спільним майном, недобросовісний контроль за спільними благами та ресурсами, відмова від утримання сім'ї, залучення до важких і шкідливих робіт зі шкодою для здоров'я, у тому числі неповнолітнього члена сім'ї, також як інші дії з аналогічними наслідками є економічним насильством.

Економічне насильство - це форма насильства, за допомогою якої ваш партнер позбавляє вас певних товарів чи послуг першої необхідності.

Ознаки того, що ви можете бути в образливих відносинах з економічної точки зору, якщо ваш партнер:

- Відмовляє вам у прийомі на роботу
- Завжди каже вам, що піклується про вас і у вас немає причин хотіти працювати
- Дає вам обмежену суму грошей на місяць і нервує, коли вам потрібні гроші для виправданих надзвичайних ситуацій.
- Примушує вас упокоритися за будь-яку суму грошей
- Принижує вас перед своїми друзями
- Притягує вас до відповідальності за кожну витрачену суму грошей, яка іноді переростає у фізичне насильство.

ДУХОВНЕ НАСИЛЬСТВО



Недооцінка чи применшення важливості задоволення морально-духовних потреб шляхом заборони, обмеження, висміювання, покарання прагнень членів сім'ї, доступу до культурних, етнічних, мовних чи релігійних цінностей, заборони на право говорити рідною мовою та вчити рідну мову, нав'язування прихильності до неприйнятних переконанням та звичаям є ознаками духовного насильства.

Якщо хтось використовує вашу релігію, щоб маніпулювати вами, або якщо вони використовують свою релігію, щоб маніпулювати вами, щоб ви робили щось, чого ви не хочете, це означає, що ви зазнаєте духовного насильства.

Ознаки того, що ви можете бути у духовно образливих стосунках, якщо ваш партнер:

- Не дозволяє вам сповідувати свою релігію чи поважати ваші релігійні традиції.
- Примушує вас дотримуватися іншої релігії або інших релігійних звичаїв.
- дискредитує, висміює чи ображає вашу віру чи ваші духовні, релігійні звички.
- Використовує вашу віру та релігійні звички, щоб маніпулювати, домінувати чи контролювати
- Примушує вас робити те, що забороняє релігія або віра.

КІБЕР-НАСИЛЬСТВО



Онлайн-переслідування та повідомлення, що розпалюють гендерну ненависть, онлайн-відстеження та погрози, неузгоджена публікація інформації та інтимного графічного контенту, незаконний доступ до перехоплення повідомлень та особистих даних та будь-які інші форми неправомірного використання інформаційно-комунікаційних технологій за допомогою комп'ютерів, смартфонів або інших подібних пристроїв, які використовують телекомунікації або можуть підключатися до Інтернету, а також можуть передавати та використовувати платформи соціальних мереж або електронної пошти з метою присоромити, принизити, залякати, змусити замовкнути жертву є ознаками кібернасильства.

10 правил безпеки:

1. Нікому не давайте паролі для входу
2. Встановіть доступ до повідомлень як приватний.
3. Зверніть увагу на людей, які стануть вашими друзями
4. Остерігайтеся онлайн-акаунтів, у яких немає фотографій профілю.
5. Зверніть увагу на фотографії, які ви публікуєте, і які розкривають ваше розташування
6. Зверніть увагу на пости, у яких вас відзначили
7. Заблокувати та поскаржитися
8. Не погоджуйтесь на зустрічі у реальному житті з людьми, яких ви знаєте лише в Інтернеті.
9. Накрийте камеру комп'ютера
10. Збережіть роздруківки небажаних повідомлень і повідомте про це поліцію.

СОЦІАЛЬНИЙ НАСИЛЬ



Встановлення ізоляції особи від сім'ї, товариства та друзів, заборона відвідування навчального закладу або роботи, заборона/обмеження професійної діяльності, введення ізоляції, у тому числі у спільному житті, позбавлення доступу до житлового приміщення, позбавлення документів, що засвідчують особу, умисне позбавлення доступу до інформації є ознаками соціального насильства.

Соціальне насильство означає, що агресор ізолює жертву від групи її друзів.

Він прямо скаже їй, що їй "не дозволено" зустрічатися з певними людьми, або може сказати їй, що її група друзів не підходить, намагаючись переконати її у відсутності переваг чи лояльності цієї групи.

Контроль над громадським життям відноситься до особистих відносин поза парю, таким як дружба чи колегіальність у школі, на роботі і т. д. Заборона або контроль цих відносин за допомогою постійної присутності партнера на всіх інших зустрічах також є формою здійснення соціального насильства, оскільки є заборона на участь у певних заходах.

Мета цього типу поведінки – ізолювати, щоб мати повний контроль над цією людиною.

Соціальне насильство супроводжує інші форми насильства, контролю.

ОХОРОННИЙ ОРДЕР

Перший крок – зателефонувати за номером 112, якщо вам чи комусь ще загрожує небезпека. Коли ви зробите це, поліція зобов'язана приїхати за вказаною адресою.

Поліція може видати тимчасовий охоронний ордер після заповнення форми оцінки ризиків. Цей наказ має право виселити агресора з дому, навіть якщо він є його власністю, та змусити його не наближатися до жертви насильства протягом терміну дії наказу. Тимчасовий охоронний ордер закінчується через 5 днів, але може бути продовжений у суді терміном до 6 місяців за допомогою екстреного охоронного ордера, який накладає на агресора набагато більше зобов'язань.

За ці втручання не стягується плата за юридичні послуги.



Замовлення оформляється протягом 72 годин з моменту оформлення заявки.

Утримувачем вимоги про видачу такого наказу є сама потерпіла.

Аудіо зразки також приймаються за умови, що вони супроводжуються розшифруванням запису.



Emergency Protection Order

In accordance with article 23 of Law no. 217/2003:
"the person whose life, physical or psychological integrity or liberty is threatened by an act of violenc...



How to fill in the order

For those who do not speak Romanian, you will need support from a lawyer Model de completare a cererii privind emiterea unui ordin de protecție pentru...

І якщо ви перебуваєте в якійсь із образливих ситуацій, описаних вище, ви повинні знати, що:

- Це не ваша вина, тому що вас били або використали
- Ви не винні у образливій поведінці вашого партнера
- Ви заслуговуєте на те, щоб до вас ставилися з повагою
- Ви заслуговуєте на те, щоб жити безпечно і мати щасливе життя
- Ви не самотні! Є люди, які хочуть допомогти вам.

Коли ми говоримо про домашнє насильство, важливо пам'ятати, що образливої поведінки немає виправдання, а відсутність заходів проти жорстокого поводження лише спонукає агресора до більш жорстокого та контролюючого дії.



ЯКЩО ВИ ОТРИМАЛИ ОХОРОННИЙ ОРДЕР

- Телефонуйте за номером 112, якщо агресор не дотримується охоронного ордеру.
- Якщо ви залишилися в будинку, де жили разом, змініть замки і не дозволяйте йому входити в будинок.
- Розкажіть своїм друзям та сусідам про охоронний ордер і попросіть їх зателефонувати до поліції, якщо вони побачать, що вас переслідують або нападають. Залишіть копії по охоронному ордеру: адміністратору кварталу, в якому ви мешкаєте; у школі чи дитячому садку, які відвідують ваші діти; на роботі.
- Майте копію охоронного ордеру, щоб пред'явити її за потреби.

ТЕХНІКИ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ



Самосвідомість є важливою частиною управління конфліктами. У ті моменти, коли ставки високі, думки розходяться, а емоції виявляються на повну силу, усвідомлення та знання себе може мати значення між дозволом та ескалацією. Люди, які мають гостру самосвідомість, знають, як розпізнати гарячі точки в собі та інших і як обробити свої повідомлення в конфлікті, щоб знайти золоту середину між пасивністю та агресією і діяти наполегливо.

Спілкуватися.

Спілкування допомагає зняти стрес і водночас допомагає усвідомити, що оточуючі відчують те саме.

Обмежте показ зображень війни.

Особливо рекомендується уникати програм новин.

Зробіть щось позитивне. Коли ми оточені невизначеністю і відчуваємо, що не володіємо собою, це може допомогти нам робити позитивні речі, такі як: волонтерство, здавання крові, підтримка знайомого. Вони допомагають нам почуватися корисними та контролювати ситуацію.

Не піддавайтеся негативним думкам. У часи страху і невпевненості надзвичайно важливо ставити під сумнів думки, які змушують нас уявляти найгірший можливий сценарій. Роздум про найгірший сценарій може бути корисним для розуміння ризиків, яким ми схильні, але в ситуаціях невизначеності ці думки викликають емоції, які змушують нас відчувати, що ми вже живемо за найгіршим сценарієм. Отже, коли ви опинитеся в такій ситуації, спробуйте запитати себе «а чи не могло це статися так?» Як?

Тренуйте свій розум. Коли ми можемо змінити ситуацію, ми використовуємо механізми виживання. Коли ми можемо змінити ситуацію, ми використовуємо розв'язання проблем. У ситуації змінити ситуацію неможливо, тому вдаватимемося до копінг-механізмів. Прикладом адаптивного копінг-механізму є зміна погляду ситуацію. Те, що ми відчуваємо, визначається нашими уявленнями про ситуацію. Таким чином, прикладом питання, що змінює перспективу, може бути: «Чи є позитивна сторона?» Яка вона?". Щоб знайти рішення для ситуацій, які ми не можемо контролювати, зразкове питання може бути: «Що мені потрібно, щоб мати можливість адаптуватися до ситуації?».

Будьте прив'язані до сьогодення. Протилежністю невпевненості не впевненість, а присутність. Замість того, щоб уявляти, як виглядатиме найгірший сценарій, ми можемо зосередити увагу на своєму диханні. Ми також можемо зосередитись на своїх емоціях та спробувати подумати про те, що наше тіло намагається передати нам. Навіть якщо здається, що щось виходить з-під нашого контролю, зосередження уваги на наших відчуттях завжди знаходиться під нашим контролем, і ми можемо вибирати, на які стимули хочемо звернути увагу.



ДИХАННЯ

Техніка скидання дихання надзвичайно проста, але дуже ефективна у напружених ситуаціях, коли ми відчуваємо, що втрачаємо свою природу.

- ① Закрийте очі, потім вдихніть через ніс, рахуючи до 4. Зосередьте увагу на повітрі, що надходить у легені.
- ② Потім затримайте дихання, доки знову не дорахуєте до 4.

③ Повільно видихніть, рахуючи до 4. Видих можна робити і через рот, а вдих тільки через ніс.

④ Повторюйте цей крок протягом 4 хвилин.

Наприкінці вправи вже настане спокій та зникнуть симптоми занепокоєння. Для того, щоб отримати максимальну користь із корисних ефектів від занять цією дихальною вправою, слід взяти до уваги такі поради:

- Уединитесь в тихому місці, коли практикуватимете цю вправу – це може бути кут кімнати чи туалет у громадському місці, важливо трохи спокою.
- Покладіть руку на живіт, щоб переконатися, що ви дихаєте животом - це означає, що при вдиху живіт повинен розширюватися, а при видиху - втягуватися.
- Постарайтесь розслабити м'язи всього тіла, коли виконуєте цю дихальну вправу.

Ви також можете завантажити програму, таку як Breathe, яка може допомогти вам створити свої власні схеми дихання та за допомогою керованого дихання буде відстежувати час для вас. Також можна використовувати російською мовою.



РОЗСЛАБТЕСЯ, ЗАЛИШАЮЧИСЬ У ТЕПЕРІШНЬОМУ

Усвідомленість - це практика присутності у своєму нинішньому стані та оточенні, м'яко і без суджень. Перебування в присутності допоможе вам створити спокійний стан розуму, коли ви відчуваєте, що ваші думки скачуть і наростає тривога.

ТЩоб вивести себе за межі своїх думок у сьогоднішня:

- ① Знайдіть тихе та зручне місце, щоб сісти та заплющити очі.
- ② Зверніть увагу на своє дихання та відчуття тіла.
- ③ Тепер переключіть свою увагу на відчуття, які ви спостерігаєте у своєму оточенні. Запитайте себе, що відбувається поза моїм тілом? Зверніть увагу на те, що ви чуєте, нюхаєте і відчуваєте у своєму оточенні.
- ④ Кілька разів переключайте свою увагу з тіла на навколишнє середовище та назад, поки тривога не почне зникати.



**Ми в Асоціації Necuvinte та наші партнери
нижче можемо допомогти вам з
безкоштовними спеціалізованими
послугами:**

Як я спілкуватимуся з лікарем?

Ми працюємо з україно- та російськомовними перекладачами, які можуть допомогти вам, полегшуючи діалог між вами та фахівцями, а також поважаючи вашу конфіденційність.

Назначити зустріч

Член нашої команди призначить зустріч від вашого імені, щоб ви могли отримати необхідні вам послуги якнайшвидше.

Пошук розташування

Член нашої команди проводить вас прямо до медичного центру, де вам потрібно бути на прийомі.

Щось інше

У тебе є ще щось на думці? Дайте нам знати, і ми намагатимемося зробити все можливе, щоб підтримати вас.

- Інформація та допомога, пов'язані з насильством у сім'ї та гендерним насильством.
- Семінари щодо запобігання гендерному насильству
- Медичні послуги
- Консультація гінеколога
- Пап-тест
- Кольпоскопія
- УЗД
- Встановлення ВМС
- Аналізи крові для призначення протизаплідних засобів
- Аборт
- Підтримка травмування

**Асоціація Youth for youth «Молодь для молоді»**

- Семінари для підлітків та молоді з питань сексуального та репродуктивного здоров'я та правової освіти.
- Навчальні програми (6+ годин) для підлітків та молоді з санітарної освіти (включаючи УРЗП), особистого розвитку, стосунків, запобігання ризикованій поведінці та активній участі.
- Роздача презервативів
- Доступ до тестів на вагітність
- Доступ до гормональної екстреної контрацепції
- Направлення до служб СРЗ та інших послуг, яких можуть потребувати підлітки та молоді люди.

- Гінекологічні консультації
- УЗД – трансвагінальне УЗД та акушерське УЗД
- аборт
- Інші акушерсько-гінекологічні послуги

Please call the National Emergency Line 112 if you feel in danger or the dedicated National Helpline 0800 500 333 to request more information and advice.

Please take into consideration that the laws in Romania can be very different from the laws in your country. Do not let the cultural differences stop you from reporting the crime to the police, no matter if you witness a crime or have been a victim of one.

You can find help, support, guidance and information on what to do next in all the refugee centres available nationwide, the Custom Police, the National Police and NGOs. You can also find support at the travel agencies, consular sections and the closest Embassy.

Article no. 439 of the Romanian Criminal Code states that:

c) slavery or trafficking in human beings, especially women or children;

f) rape or sexual assault, coercion into prostitution, forced sterilization or illegal detention of a woman forcibly pregnant, in order to change the ethnic composition of a population;

g) damage to the physical or mental integrity of some persons;

are crimes against humanity and are punishable by life imprisonment or imprisonment from 15 to 25 years and the prohibition of the exercise of certain rights.

The only thing that matters is your safety.

If you are a victim of a crime and call the National Emergency Line 112, go to an Emergency Unit of a hospital or a police station, it is important to know that if you do not speak Romanian, the Police will facilitate a translator for you during the reporting, to make sure you understand the entire process and your rights.



You are the only person who can make a decision whether or not to report the incident to the police. However please understand that if you do not make a complaint in a period of 3 months from the moment that the crime occurred, such a complaint can not be registered at a later date.



Gender-based violence refers to harmful acts directed at an individual based on their gender. It is rooted in gender inequality, the abuse of power and harmful norms.

Gender-based violence (GBV) is a serious violation of human rights and a life-threatening health and protection issue. It is estimated that one in three women will experience sexual or physical violence in their lifetime. During displacement and times of crisis, the threat of GBV significantly increases for women and girls.

Gender-based violence can include sexual, physical, mental and economic harm inflicted in public or in private. It also includes threats of violence, coercion and manipulation. This can take many forms such as intimate partner violence, sexual violence, child marriage, female genital mutilation and so-called 'honour crimes'.



The consequences of gender-based violence are devastating and can have life-long repercussions for survivors. It can even lead to death.

Domestic violence is a pattern of behaviour used to gain or maintain power and control over an intimate partner.

It can manifest itself through physical, sexual, verbal, psychological, economical, spiritual, in the online environment or social actions or threats of actions that influence another person. These include any behavior that frightens, intimidates, terrorizes, manipulates, hurts, humiliates someone.

Domestic violence can affect anyone, regardless of race, ethnicity, age, sexual orientation, religion or gender. Domestic violence affects people in all socio-economic backgrounds and at all levels of education.

Ask for help! Stay safe!

In Romania, Law no. 217 from 2003 for preventing and combating domestic violence covers eight (8) forms of intimate partner abuse, completed with the provisions of 39 articles from the Criminal Code.



PHYSICAL VIOLENCE



Physical violence is just as serious even if it involves a single slap or multiple wounds that require hospitalisation. It is one of the most severe forms of violence and endangers the life of the victim.

Signs you could be in a physically abusive relationship If your partner:

- Destroys objects when angry (throws objects, hits walls, slams doors, etc.)
- Pushes you, slaps you, bites you, hits you or tries to suffocate you
- Abandons you in a dangerous or unfamiliar place to return home alone
- Scared you by driving aggressively and/or recklessly
- Used a weapon to threaten you or even hurts you
- Kicks you out of your home
- Locked you in the house or prevented you from leaving, depriving you of your freedom
- Prevented you from calling the police or seeking medical attention

When an episode of physical violence happens call 112 immediately!

When you can't run out of the house, try locking yourself in a room with a phone and call the police! If you did not manage to take a mobile phone with you, shout loudly so that the neighbours can hear you or open the window and ask for help.



Do not hide in the kitchen! There are knives and other objects with which the aggressor can harm you.

If you don't manage to get rid of him, try to protect the most sensitive parts of your body – your face and head.

Tell children to lock themselves in a room or run to trusted neighbours/relatives to ask for help.



After an aggression took place:

- For your own safety, leave the home if the abuser is still in the house or you suspect he might come back. Wait outside in a safe place until the police arrive.
- If you cannot leave the house or move for medical care/complaint to the police, call 112 and help will arrive.
- If you are injured, go to the hospital for a medical consultation. Tell the doctors what happened to you. Internal injuries can get worse if you don't treat them and could become life threatening.
- Until the police investigates the place where you were assaulted, do not touch any object in that area. Thus, all evidence and their position in the room will be preserved: broken objects, torn clothes, knocked things, stains, fingerprints, etc.

SEXUAL VIOLENCE



Consent means the approval of your partner, which must be freely expressed in connection with all sexual activities. In its absence, we are talking about aggression.

Signs you could be in a sexually abusive relationship If your partner:

- Looks at women as objects and he is rigid in his thinking about the roles of each sex
- He often accuses you of cheating and/or is often jealous of the people you talk to
- He always wants you to dress sexually provocative
- He insults you using nicknames or inappropriate behaviours of sexual nature or connotation
- He forces or manipulates you to have sex with him
- He immobilises you during intercourse
- Asks you to have sex with him when you are sick, tired or after he hit/hurt you in any way
- Hurts you with weapons or other objects during intercourse
- Involves other people in your sexual activities against your will
- Ignores your feelings about sex

Abortion is legal in Romania.

Emergency contraception can be bought from any pharmacy in Romania, the price does not exceed 12 USD.

If you have been a victim of a rape or sexual assault remember that you are not alone, there are laws, institutions and specialised people to come to your support.



Do not take a shower, do not wash your hands, do not change your clothes, call 112 or go to the police immediately. In such cases, the police take the victim to the forensic medicine services, where biological samples will be collected and used in court.

It is very important to know that it is not your fault. No one has the right to touch you without your consent. It is very difficult to cope on your own, if you have been the survivor of a rape or sexual assault. The studies have shown that people who have experienced rape and sexual assault go through two types of emotions:

Flight/Fight - the person found in such circumstances takes higher risks by trying to escape the attacker.

Freeze - the person becomes immobilised, incapable of talking or moving; this state appears when the flight/fight emotion becomes impossible for the victim, and the feeling of dying comes into the mind of the victim. Because of the state of shock, the victim can lose their memories and can recollect the events at a later date.

What can you do:

- go to a place you feel safe;
- talk to the person you trust the most, who can offer you both emotional and psychological support during this traumatic time;
- do take this person with you to offer you support, during the time you spend with the relevant authorities;
- do not wash yourself; important DNA samples remain on your clothes and on your body;
- ask for an emergency medical screening to assess your wounds and for STDs testing;
- should you wish to, you can report the crime to the police

- ask for a forensic certificate;
- make a note with what you remember about the place, time, the attack and the aggressor;
- talk to a psychologist;
- you can ask for your interview with the police to be recorded.

VERBAL VIOLENCE



When someone speaks badly to you, insults you or swears at you, humiliates you or uses degrading language, it means that you are the subject of verbal violence.

Verbal violence is reinforced by threats, intimidation and demonstrations of force or even the use of physical force; threatens to hurt you, your family, your pets; he threatens to kill himself or kill you if you leave him.

If your partner uses inappropriate language, verbally or in writing, you can record it, keep written messages and go to the police to report him. It is important to talk to someone for emotional support, but also to be able to have witnesses for a possible trial. It is important for someone in your life to know the situation you are facing.

For emotional support and your overall safety, It is important for someone in your life to know the situation you are facing.

PSYCHOLOGICAL VIOLENCE



When someone is imposing one's will, causing tension and mental suffering by verbal threat or in any other way, blackmail, demonstrative violence on objects and animals, ostentatious display of weapons, neglect, control of personal life, acts of jealousy, coercion of any kind, unlawful stalking, surveillance of the home, workplace or other places frequented by the victim, making telephone calls or other types of communication, which by frequency, content or the time in which they are issued create fears are signs of psychological violence.

Some toxic relationships start with romantic nuances that can be interpreted as caring or being in love, so as to create an attachment and emotional dependence. By the time the control begins to manifest through harsher words and/or actions, the partner is already captive and can see in the aggressor rather a saviour who wants the best for them.

Signs you could be in an emotionally abusive relationship If your partner:

- Constantly curses, insults or criticises you
- Doesn't trust you and behaves very jealous or possessive
- Tries to isolate you from your family and/or friends
- Monitors your outings, calls and people you meet
- Doesn't let you work or get a job
- Controls the couple's finances and refuses to share the money with you
- Punishes you by withdrawing his affection
- Expects you to ask permission for everything you want to do
- Threatens to hurt you, your relatives or pets (if any)
- Humiliates you in every way.

ECONOMICAL VIOLENCE



Prohibition of professional activity, deprivation of economic means, including lack of primary means of existence, such as food, medicine, basic necessities, the intentional theft of a person's property, prohibition of the right to possess, use and dispose of common goods, unfair control over common goods and resources, refusal to support the family, imposition of hard and harmful work to the detriment of health, including a minor family member, as well as other actions with a similar effect represent economical violence.

Economic violence is the form of violence through which your partner deprives you of certain essential goods or services.

Signs you could be in an abusive relationship from an economic point of view

If your partner:

- Refuses to let you get a job
- Always tells you that he takes care of you and you have no reason to want to work
- Gives you a limited amount of money per month and has nervous outbursts when you need money for justified emergencies
- Makes you humble yourself for any amount of money
- Humiliates you in front of his friends
- Holds you accountable for every amount of money spent, sometimes degenerating into physical violence

SPIRITUAL VIOLENCE



Underestimating or diminishing the importance of satisfying moral-spiritual needs by prohibiting, limiting, ridiculing, penalizing the aspirations of family members, access to cultural, ethnic, linguistic or religious values, prohibiting the right to speak in the mother tongue and to learn children to speak in their mother tongue, the imposition of adherence to unacceptable spiritual and religious beliefs and practices are signs of spiritual violence.

If someone uses your religion to manipulate you, or if they use their own religion to manipulate you to do something you do not want to do, it means that you are subject to a form of spiritual violence.

Signs you may be in a spiritually abusive relationship

If your partner:

- Does not allow you to practice your religion or respect your religious traditions
- Forces you to follow another religion or other religious practices
- Discredits, ridicules or offends your faith or your spiritual, religious habits
- Uses your faith and religious habits to manipulate, dominate or control
- Forces you to do things that your religion or faith forbids you to do

CYBER VIOLENCE



Online harassment and messages inciting gender-based hatred, online tracking and threats, non-consensual publication of information and intimate graphic content, illegal access to interception of communications and private data and any other form of misuse of information and communication technology by means of computers, smartphones or other similar devices that use telecommunications or may connect to the Internet and may transmit and use social or email platforms for the purpose of shame, humiliate, frighten, threaten, silence the victim are signs of cyber violence.

10 safety rules:

- Do not give the login passwords to anyone
- Set access to posts as “private”
- Pay attention to the people who are going to become your friends
- Beware of online accounts that do not have any profile photos
- Pay attention to the photos you post and disclosing your location
- Pay attention to the posts in which you are tagged
- Block and report
- Don't easily accept real life encounters with people you only know online
- Cover your computer's camera
- Keep print screens of the unwanted messages and report that person to the police

SOCIAL VIOLENCE



Imposing isolation of the person from family, community and friends, banning attendance at the educational institution or the workplace, banning/limiting professional achievement, imposing isolation, including in the shared home, deprivation of access to the living space, dispossession of identity documents, intentional deprivation of access to information are signs of social violence.

Social violence means that an aggressor will isolate the victim from her group of friends.

He will tell her directly that she is "*not allowed*" to meet certain people, or he may tell her that that her group of friends is not the right one, trying to convince her of the lack of benefits or loyalty of that group.

Control over social life refers to personal relationships outside the couple, such as friendships or collegiality at school, work, etc. Prohibiting or controlling these relationships through the permanent presence of the partner at all other meetings is also a form of exercising social violence, as is the prohibition of participation in certain events.

The purpose of this type of behaviour is to isolate in order to have complete control over that person.

Social violence accompanies other forms of abuse, control.

PROTECTION ORDER

The first step is to call 112 if you or someone else is in danger. When you do this, the police are required to come to the address you provided.

Police may issue a provisional protection order after completing the risk assessment form. This order has the power to evict the aggressor from the house, even if it is his property, and to force him not to approach the victim of the abuse during the validity of the order. A temporary protection order expires after 5 days, but can be extended in a court for up to 6 months by an emergency protection order that comes with many more obligations to be respected by the aggressor.

There are no legal fees for these interventions.

The order is issued within a maximum of 72 hours from the moment of registration of the request.



The power to issue the protection order belongs to the court in whose jurisdiction the victim lives. The victim herself can apply for a protection order. Applications may be made in person or by the legal representative.

Citation can be made by phone.

Audio samples are also accepted, provided they are accompanied by a transcript of the recording. Print screens from conversations are accepted..



Emergency Protection Order

In accordance with article 23 of Law no. 217/2003:
"the person whose life, physical or psychological integrity or liberty is threatened by an act of violenc...



How to fill in the order

For those who do not speak Romanian, you will need support from a lawyer Model de completare a cererii privind emiterea unui ordin de protecție pentru...

If you are in any of the abusive situations described above, you should know that:

- It's not your fault because you were beaten or abused
- You are not to blame for the abusive behaviour of your partner
- You deserve to be treated with respect
- You deserve to live safely and have a happy life
- You are not alone! There are people who want to help you.

It is important to remember, when we talk about domestic violence, that there is no justification for abusive behaviour and not taking measures against the abuse, only encourages the aggressor to become more violent and controlling.



IF YOU HAVE A PROTECTIVE ORDER

- Call 112 if the aggressor does not comply with the protection order.
- If you lived together, change the locks and do not allow him, for any reason, to enter the house.
- Tell your friends and neighbours about the protective order and ask them to call the police if they see you being stalked or assaulted. Deposits copies according to the protection order: with the administrator of the block where you live; at the school or kindergarten your children attend; at work.
- Carry a copy of the protection order with you to show if needed.

SELF CARE TECHNIQUES



Self-awareness is a crucial piece to conflict management. In those moments when stakes are high, opinions differ and emotions are at full play, being aware of and knowing yourself can make the difference between resolution and escalation. People who are keenly self-aware know how to recognize hot buttons in themselves and others and how to craft their messages in a conflict to find that sweet spot between passive and aggressive and act assertively.

Communicate.

Communication helps relieve stress and at the same time helps you realise that people around you feel the same things.

Limit exposure to images of war.

Avoiding news programs is especially recommended.

Do something positive.

When we are surrounded by uncertainty and feel that we are not in control, it can help us to do positive things such as: volunteering, donating blood, supporting an acquaintance in need. They help us feel useful and in control.

Don't fall prey to negative thoughts.

In times of fear and uncertainty, it is extremely important to question the thoughts that make us imagine the worst possible scenario. Thinking about the worst case scenario can be beneficial to know the risks we are subject to, but in situations of uncertainty, these thoughts give rise to emotions that make us feel like we are already living the worst case scenario. So, when you find yourself in this situation, try to ask yourself "could it not happen like this?" How?".

Train your mind.

When we cannot change the situation, we use coping mechanisms. When we can change the situation, we use problem solving. In the present situation, the situation cannot be changed, so we will resort to coping mechanisms. An example of an adaptive coping mechanism is changing one's perspective on the situation. What we feel is determined by our beliefs about the situation. Thus, an example of a perspective-shifting question might be, "Is there an upside? Who is she?". In order to find solutions to situations that we cannot control, an example question could be "What would I need to be able to adapt to the situation?".

Be anchored in the present.

The opposite of uncertainty is not certainty, but presence. Rather than imagining what the worst case scenario would look like, we can focus our attention on our breathing. We can also focus on our emotions and try to think about what our body is trying to convey to us. Even if things seem out of our control, focusing attention on our sensations is always in our control and we can choose which stimuli we want to pay attention to.



BREATHING

The technique of resetting the breath is extremely simple, but very effective in tense situations, in which we feel that we are losing our nature.

- ① Close your eyes, then inhale through your nose counting to four. Focus your attention on the air entering your lungs.
- ② Then hold your breath until you count to four again.

③ Exhale slowly, counting to 4. Exhalation can also be done through the mouth, but inhalation only through the nose.

④ Repeat this step for 4 minutes.

At the end of the exercise, calmness will already set in and the symptoms of anxiety will disappear. In order to benefit to the maximum from the beneficial effects of practising this breathing exercise, you should take into account the following tips:

- Retreat to a quiet place when you practice this exercise - it can be a corner of a room or the toilet of a public place, it is important to have a little peace
- Place a hand on your stomach to make sure you are belly breathing – this means that when you inhale your abdomen should expand and when you exhale it should retract
- Try to relax your muscles throughout your body when you practice this breathing exercise

You can also download an app like *Breathe* that can help you create your own custom breathing patterns and through guided breathing keeps the time for you. Can also be used in the Russian language.



RELAX BY STAYING PRESENT

Mindfulness is the practice of being present in your current state and surroundings, gently and without judgement. Staying present can help you create a calm state of mind when you feel your thoughts racing and anxiety building.

To bring yourself outside your thoughts into the present:

- ① Find a quiet and comfortable place to sit and close your eyes.
- ② Notice how your breathing and body feel.
- ③ Now shift your awareness to the sensations you observe in your surroundings. Ask yourself *What's happening outside of my body?* Notice what you hear, smell, and feel in your environment.
- ④ Change your awareness several times from your body to your environment and back again until your anxiety starts to fade.



We, at Necuvinte Association and our partners mentioned below can help you with free dedicated services.

How will I communicate with the doctor?

We work with Ukrainian and Russian-speaking interpreters who can assist you, facilitating the dialogue between you and the specialists, while also respecting your privacy.

Making an appointment

A member of our team will book the appointment on your behalf so you can access the services you need as fast as possible.

Finding the location

A member of our team will walk you right to the medical centre where you need to be for your appointment.

Something else

Is there something else on your mind? Let us know and we will try our best to support you.

- Information and support related to domestic and gender-based violence
- Workshops on preventing gender-based violence
- Medical services (Pap tests, colonoscopy)
- Gynaecological consultation
- Ultrasounds
- IUD installation
- Blood tests for contraceptive prescription
- Abortion
- Trauma support

**Youth for Youth Association**

- Workshops for adolescents and young people on sexual and reproductive health and rights education
- Training programmes (6+hours) for adolescents and young people on health education (including SRHR), personal development, relationships, prevention on risky behaviours and active involvement
- Condom distribution
- Access to pregnancy tests
- Access to hormonal emergency contraception
- Referral to SRH services and other services that adolescents and young people might need

- Gynaecological consultations
- Ultrasounds, transvaginal ultrasounds & obstetric ultrasounds
- Abortion
- Other obstetrics-gynaecology services

Necuvinte Association

Address: Str. Ion Câmpineanu nr. 20, 6th floor, rooms 605 – 607, district 1, București

Working hours: Monday – Friday 10:00 – 18:00

Phone / Fax: +4021 243 33 33

Mobile/Whatsapp: +4 0770 165 771

Email: irina.damache@necuvinte.ro

Website: www.necuvinte.ro

Youth for Youth

Platon Entrance no. 5, ground floor, Bucharest 3

Phone/ WhatsApp: +4 0755 118 248

E-mail: hybrid.roots@y4y.ro

Website: www.y4y.ro

https://www.instagram.com/tineri_pentru_tineri.tpt

<https://www.facebook.com/fundatia.tineri.pentru.tineri>

The Society for Education on Contraception and Sexuality

Address: Calea 13 Septembrie, nr. 85, bl. 77C, etaj 8, ap.74, sector 5 Bucuresti

Working hours: Monday - Friday 09:00 - 17:00

Mobile: +4 0754 321 260

Website: www.secs.ro

Email: hybrid.roots@secs.ro

**Gender-based violence
Sexual health and reproductive rights
Pocket Guide**

112 - National Emergency Line

**SMS 113 - National Emergency text services for persons with
speech and /or hearing impairment**

0800 500 333 - 24/7 Helpline Domestic Violence

+4021 9590 - Helpline Border Police, Human Trafficking

Download free app Bright Sky RO

(available in RO, EN and HU) from Google Play and Apple Store

Ви можете безкоштовно завантажити програму Bright Sky RO
(доступна мовами RO, EN та HU) з Google Play та Apple Store



This material was created as part of the **DOVIRA Project**, under the agreement "**Meeting the essential SRH needs of communities affected by the war in Ukraine**", financed by **UNFPA - United Nation Population Fund** through **IPPF - International Planned Parenthood Federation**.

Copyright of Necuvinte Association, September 2022

Necuvinte Association in consortium with **finnancially supported by** **through**

