

**Обязательно обратитесь за помощью,  
если совершается насилие!**

Помощь **бесплатна**, и вы имеете на неё право, даже **в другой стране и на другом языке, без гражданства и без документов.**

**Если вы в опасности прямо сейчас**  
звоните по телефонам: 102 (полиция)  
или 112 (единый номер экстренных служб)

Звонок возможен даже **при нулевом балансе и заблокированном номере.**

Обращаться в полицию **обязательно** нужно: насилие – не «личное дело», это всегда преступление.

Заявить о насилии можно **в любое время**, даже если на теле уже не осталось следов. Но чем скорее обратиться в полицию, тем больше шансов, что агрессор понесет ответственность.

Полиция **обязана** принять заявление, даже если вы плохо говорите по-русски, или у вас при себе нет документов.

Если в полиции отказываются принимать заявление, оскорбляют или требуют деньги, запишите данные сотрудников и сообщите на бесплатную горячую линию МВД России 8 800 222 74 47, чтобы отстоять свои права.

**Если нужна срочная медицинская помощь**  
при побоях или сексуальном насилии  
103 (скорая помощь)  
или 112 (единый номер экстренных служб)

**Бесплатно, без полисов ОМС или ДМС.**

Если у вас есть регистрация и документы, обратитесь в ближайший травмпункт или городскую больницу.

Если насилие привело к беременности, вы имеете право **самостоятельно** решать вопрос о материнстве. Прервать беременность можно **бесплатно** в городской больнице или платно в частной клинике.

Обращаясь за медицинской помощью в больницу, нужно там же заявить о совершенном насилии. Врачи **обязаны** передать информацию в полицию.

Если вам отказывают в срочной медицинской помощи или требуют деньги, необходимо потребовать письменный отказ, чтобы отстаивать свои права.

**Если нужна помощь в ситуации насилия**

советы о том, как обратиться в больницу, полицию, как защитить от насилия ребенка, что делать с насилием в семье, как быть понятой и найти поддержку, можно обратиться бесплатно и анонимно:

**Фонд «Силсила»**

8 (800) 250-65-08, [sos@silsila.help](mailto:sos@silsila.help), [www.silsila.help](http://www.silsila.help)

**Безопасная семья и жизнь без насилия возможны!**

## Полезные контакты в Республике Башкортостан

### Государственные организации

**МВД по Республике Башкортостан,**

Адрес: 450000, Уфа, ул. Ленина, д.7

Телефон: 8 (347) 279-32-92, 112

**Прокуратура Республики Башкортостан,**

Адрес: 450008, г. Уфа, ул. Крупской, д.19

Телефон: 8 (347) 272-71-42, 8 (347) 273-62-21, 8 (347) 272-82-02

**Уполномоченный по правам человека в Республике Башкортостан**

450008, г. Уфа, ул. Пушкина, д. 95

Телефон: 8 (347) 280-85-37

**Уполномоченный по правам ребенка в Республике Башкортостан**

450008, Уфа, ул. Пушкина, д.95

Телефон: 8 (347) 280-85-25

### Общественные организации

**Региональная общественная организация по содействию социокультурной адаптации и правовой поддержке в области миграционных процессов «Миграция»**

г. Уфа, ул. Менделеева, д. 23(Бизнес центр «Дружба»),  
офис 301 А

тел. 8 (347) 266-69-91; 8 (927) 23-66-99

**Региональное отделение Российского Красного креста**

г. Уфа, ул. Карла Маркса, 53

Телефон/ факс: 8 (347) 251-64-11

**Отделения помощи женщинам, оказавшимся в кризисной ситуации Республиканского ресурсного Центра «Семья»**

г. Уфа, ул. 50 лет СССР, д. 27/1, 8 (347) 286-02-53

г. Белорецк, ул. К.Маркса, д.46, 8 (34792)3-08-72

Татышлинский район, с. В. Татышлы, ул. Ленина, д. 87,  
8 (34778)2-1614

**АНО «Возможность» (экстренная помощь семьям в кризисных ситуациях),**

тел. горячей линии 8-800-444-1904

*Текст: материалы БФ «ЛСП-фонд», Фонд «Силсила»*

*- авторы-составители Гончарова Д.В., Бабичева А. В.,*

*редактор – Панич Б.Л.*

*Тираж: 300 экз.*

*Публикация подготовлена в рамках проекта «Развитие межрегионального сотрудничества НКО, работающих в сфере оказания помощи детям мигрантов в Северо-Западном и Приволжском федеральных округах»*

# ЗАЩИТА ОТ ДИСКРИМИНАЦИИ И НАСИЛИЯ

## Советы для мигранток

## БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕ

Как и в любой стране, в России, к сожалению, можно иногда столкнуться с негативным отношением к иностранцам со стороны местного населения, но важно знать, что российское законодательство запрещает любые формы насилия и дискриминации.

Часто негативное отношение связано с отсутствием знаний, влиянием ложной информации о мигрантах. Опасение и отрицательную реакцию могут вызвать громкие разговоры на иностранном языке, отличающаяся от принятых у местного населения норм одежда или непривычное поведение.

Конечно, вы не обязаны отказываться от своего языка, культуры, традиций, но при этом необходимо соблюдать законодательство страны, в которую вы приехали, принятые нормы поведения в общественных местах.

**Если вы или ваши дети столкнулись с негативным отношением**, постарайтесь сохранять спокойствие и не провоцировать дальнейшее развитие конфликта.

**Не стесняйтесь просить о помощи** соседей или прохожих, если чувствуете, что ситуация становится опасной.

**Если вас или ваших детей оскорбляют, высказывают угрозы жизни или здоровью**, вы можете обратиться за помощью по номеру **102 (полиция) или 112 (единый номер экстренных служб)**.

По основному российскому закону – **Конституции – любые формы дискриминации – ограничения прав человека по признакам социальной, расовой, национальной, языковой или религиозной принадлежности запрещены!**

Если вы столкнулись с дискриминацией на работе, при оформлении документов, при найме жилья, при устройстве детей в школу или детский сад, при взаимодействии с полицией, при оказании медицинской помощи, в каких-то других ситуациях, обращайтесь за помощью в государственные и общественные организации.

- ▶ Если вы столкнулись с **дискриминацией на работе** (например, с неравной оплатой труда, отказе в трудоустройстве из-за национального, религиозного или иного признака и прочим), вы вправе обратиться в суд с заявлением о восстановлении нарушенных прав, компенсации материального вреда.
- ▶ Иногда собственники отказываются сдавать **в аренду жильё**, также разделяя людей по национальному, религиозному и иным признакам. Если факт дискриминации подтвердится, собственник может быть привлечен к административной ответственности.
- ▶ **Сотрудники полиции** должны проявлять уважение к национальным особенностям граждан, способствовать межнациональному и межконфессиональному согласию.

Если вы столкнулись с дискриминацией при взаимодействии с полицией, обратитесь на бесплатную горячую линию МВД России 8 (800) 222-74-47.

- ▶ Если сотрудники **школы или детского сада** отказываются принимать ваших детей только по причине иной национальности или гражданства – это тоже нарушение. Вы вправе обратиться в районный отдел образования (РОНО) за помощью.
- ▶ Если вам или вашим детям отказывают в **срочной медицинской помощи** или требуют деньги, необходимо потребовать письменный отказ, чтобы отстаивать свои права. В случаях дискриминации при обращении за медицинской помощью можно обратиться в Росздравнадзор или в Комитет/Департамент по здравоохранению региона РФ, в котором вы находитесь.

**О случаях дискриминации можно сообщать** на электронную почту [monitoring@fadn.gov.ru](mailto:monitoring@fadn.gov.ru) (Федеральное агентство по делам национальностей), а также в Совет по развитию гражданского общества и правам человека при Президенте РФ: 8 (495) 606-41-84, <http://president-sovet.ru/>

Кроме того, **защитить права в случае дискриминации** поможет Уполномоченный по правам человека или Уполномоченный по правам ребёнка в вашем регионе.

**Уполномоченный по правам человека в России:** [ombudsmanrf.org](http://ombudsmanrf.org), 8 (800) 707-56-67

**Уполномоченный по правам ребёнка в России:** [deti.gov.ru](http://deti.gov.ru), 8 (495) 221-70-65

## БЕЗОПАСНОСТЬ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ

**Безопасность** – это главное и неотъемлемое право **любого** человека:

взрослого и ребенка,  
гражданина любого государства,  
женщины и мужчины,  
с документами или без,  
в браке или нет,  
говорящего на любом языке.

Безопасность и неприкосновенность вас и ваших детей **гарантированы законами**, а **насилие недопустимо** (с точки зрения морали), и **наказуемо** (с точки зрения закона).

Дом и семья должны быть безопасными для всех: для жены и мужа, родителей и детей, любых родственников. Но если в семье становится небезопасно, значит, совершается **домашнее насилие**.

**Домашнее насилие – это всё, что нарушает безопасность, причиняет вред и доставляет боль физическую и душевную:**

любые удары,  
принуждение к сексу,  
пощечины, удушения, хватание, толчки  
угрозы, обзывания  
и многое другое.

Домашнее насилие может совершаться **в любых семейных отношениях:**

муж и жена,  
родные и неродные братья и сестры,  
родители и дети,  
дяди, тёти, бабушки, дедушки.

При этом во всех случаях, всегда **домашнее насилие опасно, болезненно и очень вредно.**

В доме, где опасно, не живёт счастье. Насилие не оставляет место любви, уважению, радости, желанию быть вместе. Оно создаёт только страх и боль, а ещё...

**насилие всегда порождает насилие.**

Жена, которую обижает муж, не сможет создать в доме счастье и любовь. Ребенок, который видит, как отец бьёт мать, может потом повторить это сам. А если ребенка тоже воспитывают ударами и криком, ему сложно вырасти счастливым, и возможно, получив такой опыт, он потом будет причинять боль уже своим детям.

**Но можно разорвать этот замкнутый круг!**

Откажитесь от воспитания через насилие. Расскажите своим детям и родным, что уважение и любовь сильнее.

Если вам кажется, что в семье что-то не так, вы можете рассказать об этом.

А если вы сами находитесь в опасности, обязательно обратитесь за помощью.

**Чтобы помочь себе или другому в опасности, помните:**

**Вы не виноваты**, если пережили насилие. Его нельзя заслужить или спровоцировать. Ответственность несёт только тот, кто совершает насилие.

Вам стыдно? Так часто бывает. Но **пострадать от насилия может любой человек**, никто не застрахован. А стыдиться должен тот, кто совершил насилие.

Вы имеете право чувствовать себя несчастной и плакать. Но **вы не одна**, помощь возможна. Главное – не молчите!

Домашнее насилие **повторяется и развивается по кругу**. За ним может последовать раскаяние того, кто совершил насилие, и даже период улучшения отношений. Но это обманчиво: **насилие возвращается, каждый раз становясь сильнее и опаснее**. Оно не пройдет само по себе, а тот, кто его совершает, не перестанет сам, даже если вы будете стараться соответствовать его ожиданиям.