



Профилактика домашнего насилия

**ПАМЯТКА ДЛЯ
ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН**



Домашнее насилие может затронуть любого человека, но пожилые граждане особенно уязвимы из-за возрастных изменений, зависимости от близких и социальной изоляции. Этот буклет предназначен для пожилых людей и их близких: он поможет распознавать ранние признаки насилия, снизить риски и понять, куда обращаться за помощью.

Здесь собраны простые практические шаги по повышению личной безопасности, рекомендации по деликатному общению с родственниками и уходящими за вами лицами, а также сведения о доступных социальных и правовых ресурсах. Используйте эти советы как памятку для подготовки и как план действий в экстренной ситуации.

Помните: ваша безопасность и достоинство — приоритет. Вы не виноваты в насилии; у вас есть право на защиту, уважительное отношение и поддержку со стороны общества и служб помощи.



Признаки и формы насилия

Насилие может проявляться по-разному и часто развивается постепенно. Важно замечать тревожные сигналы на ранних стадиях, чтобы вовремя защитить пожилого человека и получить помощь.

- Физическое: побои, толчки, удерживание, ограничение доступа к лекарствам.
- Психологическое: оскорбления, крики, угрозы, сознательная изоляция.
- Экономическое: контроль пенсии и расходов, лишение доступа к средствам.
- Пренебрежение: отказ в уходе, еде, гигиене или в медицинской помощи.
- Цифровое давление: слежка через телефон, контроль переписки и социальных сетей.
- Поведенческие маркеры: постоянный страх, замкнутость, необъяснимые травмы и исчезновение денег.

Как оценить риск и подготовиться

Простые действия помогут понять ситуацию и заранее продумать защиту.
Эти шаги помогут снизить риск и облегчить обращение за помощью при необходимости.



Оцените опасность:

Что происходит, как часто, усиливается ли контроль или угрозы — запишите факты и примеры.



Круг доверия:

Определите 2–3 человека или службы (родственники, соседи, горячая линия), которым можно сообщить о проблеме.



Документы и вещи:

Храните копии важных бумаг, лекарства, немного наличных и запасной комплект ключей в доступном и безопасном месте.





Ежедневный план безопасности

Небольшие привычки снижают риски и повышают самостоятельность.

- Заряжайте телефон, держите список экстренных номеров и контактов доверенных людей.
- Договоритесь о кодовом слове с близким или соседом для быстрой помощи.
- Держите у выхода ключи, очки, трость или роллатор в одном удобном месте.
- Подготовьте «тревожную папку»: копии паспорта, рецептов и важных документов.
- Продумайте заранее безопасный маршрут до соседей, поликлиники или общественного места.
- Храните запас необходимых лекарств и немного наличных в отдельном месте для экстренных ситуаций.



Общение и поддержка

Разговор с родственниками, соседями и специалистами снижает одиночество, помогает оценить ситуацию и найти доступную помощь.

- Говорите чётко о фактах происшествия, избегайте самоуничижения и обвинений.
- Согласуйте регулярные звонки или встречи с соседями, друзьями или членами семьи.
- Узнайте контактные данные социального работника и ближайшего территориального центра.
- Держите на виду номера экстренных служб — 102, поликлиника, доверенные родственники или соседи.
- При наличии используйте громкую связь на телефоне или персональную кнопку экстренного вызова (SOS).
- Ведите записи инцидентов: даты, подробности, имена свидетелей — это поможет при обращении за помощью.

Если ситуация стала опасной

Действуйте коротко и решительно — безопасность превыше всего.
Сфокусируйтесь на немедленных шагах, которые помогут защитить жизнь и
здоровье.



Позвоните 102:
сообщите адрес, состояние и
характер угрозы жизни.



Уйдите в безопасное место:
перейдите к соседям, в
аптеку или в отдел полиции.



Зафиксируйте травмы:
обратитесь к врачу и
сохраните медицинские
документы и фото
повреждений.





Правовая защита

Вы имеете право на безопасность и уважение в любом возрасте. Если вы столкнулись с угрозами, побоями, принуждением или удержанием, немедленно обращайтесь в милицию и при необходимости подавайте письменное заявление. Сохранение медицинских справок, фотографий повреждений, переписок и контактов свидетелей поможет закрепить факты и ускорить рассмотрение дела.

Юридические консультации помогут понять возможные меры защиты: защитное предписание и другие гарантии безопасности.

Если есть угроза повторного насилия, не соглашайтесь «мириться любой ценой». Попросите документы, фиксирующие инцидент, и узнайте о горячих линиях поддержки и местных службах для пожилых людей. Чем больше официальных подтверждений у вас будет, тем быстрее органы примут необходимые меры.

При необходимости обратитесь к доверенному человеку, социальному работнику или адвокату, который поможет собрать доказательства и подать обращения в милицию и государственные инстанции. Ваше спокойствие и безопасность — приоритет, и существуют механизмы, чтобы вас защитить.



Насилие никогда не является приемлемым. Каждый человек имеет право на безопасность и уважение — и вы тоже.

Если Вы оказались в кризисном состоянии и нуждаетесь в услуге временного приюта, Вы можете обратиться непосредственно в

ГУ “ТЦСОН Минского района” по адресу:

Минский район, д. Боровляны, ул. 40 лет Победы, 27Б,

позвонить по телефону: **8(017) 517-37-13**

либо по телефону круглосуточного доступа в “кризисную” комнату:

8025-510-53-97

При экстренной заселении в “кризисную” комнату

Вы можете обратиться в дежурную часть отдела внутренних дел

Минского райисполкома по телефону: **102**