

Где я могу получить помощь?

• Позвонив по телефону помощи детям 116 111. Принимаются все звонки касающиеся темы детей или сообщения о нуждающихся в помощи детях. По телефону помощи детям консультируют, дают информацию и при необходимости передают информацию соответствующим специалистам. Звонить могут и дети, и взрослые. Телефон работает круглосуточно, по телефону отвечают на эстонском и русском языках. Звонок для абонентов бесплатный и при желании анонимный.

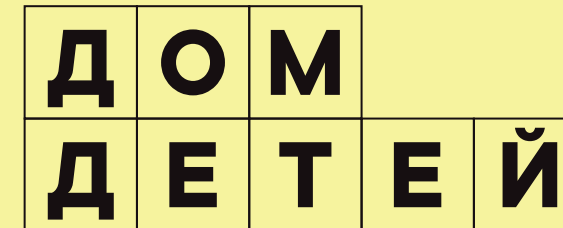
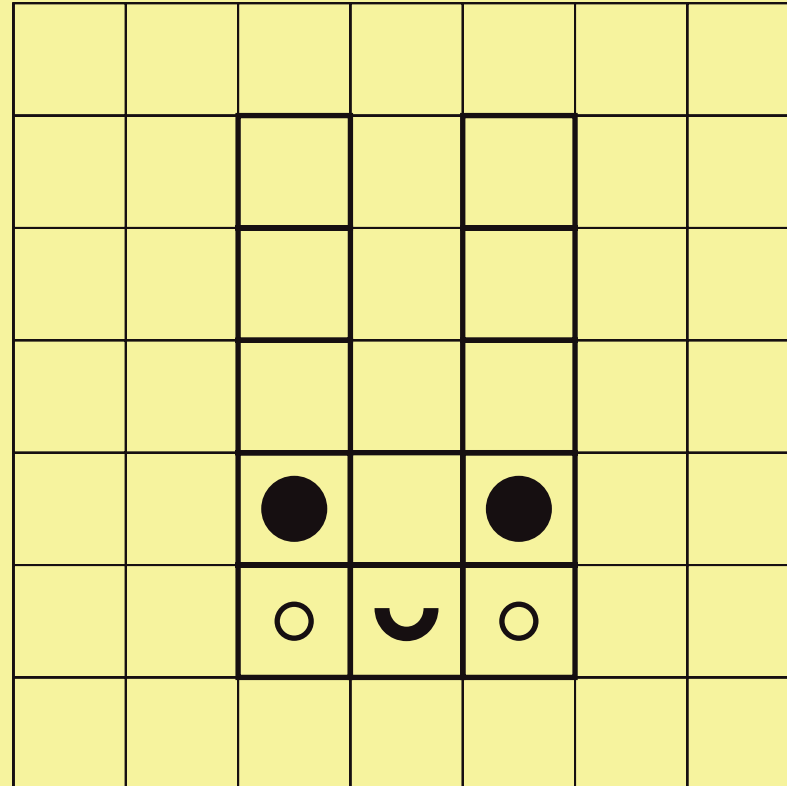
• Вдобавок к телефонному звонку совет можно получить и в качестве консультации *online* на сайте www.lasteabi.ee "Küsi abi", отправив письмо по эл. почте info@lasteabi.ee, или по Skype: [Lasteabi_116111](https://www.skype.com/partner/Lasteabi_116111).

• Кризисные центры помощи жертвам сексуального насилия предлагают профессиональную круглосуточную помощь людям пережившим сексуальное насилие.

• Подробная информация: www.palunabi.ee

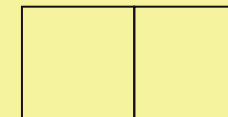
• В молодёжных консультационных центрах: www.amor.ee

• В полиции – по телефону 112

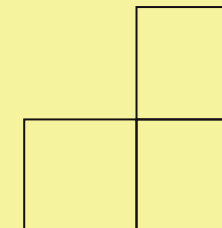


БЕЗОПАСНЫЙ
ДРУЖЕСТВЕННЫЙ
ПРИВАТНЫЙ

info@lastemaja.ee
116 111



Для ребёнка



„Trükist rahastati Õiguste, võrdõiguslikkuse ja kodakondsuse Euroopa Komisjoni programmi (2014–2020) projekti BADEV raames.
Trükise sisu on ainuüksi selle looja vastutus. Euroopa Komisjon ei võta sisu ega selle kasutamise eest mitte mingit vastutust.“

У тебя проблемы? С Тобой или Твоим другом случилось что-то страшное. Что делать?

Если Ты пережил сексуальное или физическое ненадлежащее обращение, поговори об этом со взрослым, которому Ты доверяешь и с которым чувствуешь себя комфортно. Доверенным лицом может быть Твоя мама или папа либо другой родственник, а также учитель, консультант или родитель друга. Главное, чтобы Ты доверял этому человеку.

Разглашение может пугать, но это – первый шаг к получению необходимой помощи. Если Ты не уверен, кому можешь рассказать о случившемся, позвони по телефону помощи детям 116111. Звонок бесплатный, телефон работает круглосуточно, консультанты помогут Тебе найти помощь, и Тебе не нужно даже называть своё имя.

Почему нужно поговорить с кем-нибудь, если единственное, что я хочу, – пережить и забыть.

Разговор о случившемся – первый шаг к тому, чтобы справиться и пережить произошедшее с Тобой. Когда Ты заговоришь, Ты лишишь возможности человека, сделавшего Тебе больно, продолжать делать больно Тебе или другим. Ненадлежащее сексуальное обращение может продолжаться именно по той

причине, что Ты сохранишь это в тайне. Практикующие ненадлежащее сексуальное обращение люди обвиняют, стыдят или угрожают своим жертвам, чтобы никто не узнал об их действиях. Когда Ты заговоришь, Ты получишь помощь и поддержку и не останешься больше один на один со своими проблемами.

Что делать, если человек, которому я рассказал, мне не верит?

Поговори с кем-нибудь другим! Большинство детей считают, что взрослые, которым они рассказали, верят и помогут им. Однако если человек, который обращался с тобой ненадлежащим образом, твой родственник или член семьи, некоторые взрослые могут не поверить в то, что человек, которому они доверяли, мог так ужасно поступить.

Если первый человек, с которым Ты поговорил, Тебе не поверил или ничего не предпринял, чтобы тебе помочь, расскажи о своих проблемах кому-нибудь другому (любимому учителю, школьному консультанту, школьной медсестре, работнику по защите детей) или позвони по телефону помощи детям 116111 – продолжай действовать до тех пор, пока не получишь ту помощь, в которой нуждаешься.

Что произойдёт после того, как я расскажу о своей проблеме?

Ты можешь беспокоиться из-за себя и своего тела. Медицинский осмотр поможет определить состояние Твоего здоровья. Кроме того, Тебе может быть полезна беседа с социальным работником, консультантом или полицейским. Если ненадлежащим образом с Тобой обращался кто-то, с кем Ты вместе живёшь, Твой жизненный распорядок может измениться для обеспечения Твоей безопасности и безопасности остальных членов семьи. Что бы ни случилось, помни о том, что всё будет сделано в интересах Твоей безопасности и сохранения Твоего здоровья.

Рассказывая свою историю, Ты можешь испытывать смешанные чувства. Ты можешь чувствовать облегчение, ведь Тебе больше не нужно хранить всё в тайне, чувствовать себя безопаснее, ведь Ты рассказал о случившемся. Но Ты можешь чувствовать и злость из-за случившегося, а также бояться реакций других людей. Ты даже можешь беспокоиться из-за того, что будет дальше с человеком, который сделал Тебе больно. Все эти чувства естественны. Самое важное – помнить о том, что Ты поступил правильно, а Твоей вины в случившемся нет.

Могу ли я взять своё слово обратно?

После того как Ты рассказал о пережитом ненадлежащем сексуальном обращении, могут наступить трудные дни и даже недели, особенно в том случае, если это был человек, которого Ты хорошо знаешь. Многие практикующие ненадлежащее сексуальное обращение люди стараются переложить ответственность на жертву или заставить её верить в то, что это любовь. Ты НИКОГДА не виноват в ненадлежащем сексуальном обращении, и оно НИКОГДА не будет подходящим способом выражения любви к ребёнку, подростку или взрослому.

Когда Ты заговоришь о ненадлежащем сексуальном обращении, Ты защитишь себя и других детей, которые могут стать следующими жертвами. Ты можешь даже помочь получить помощь самому человеку, который сделал Тебе больно, чтобы пресечь его дальнейшие попытки. Иногда семье или друзьям может потребоваться время на осознание случившегося и полного признания этого ужасного деяния. Это может тревожить и пугать, но у большинства детей и подростков, которые рассказали свою историю, есть члены семьи и друзья, которые всегда поддержат и захотят помочь. Ищи помощь и поддержку у тех людей, которые Тебе верят и которым Ты доверяешь.