

Контакты ПОМОЩИ

Сеть взаимопомощи женщин
ТыНеОдна

 <https://t.me/tineodnaru>

 tineodna_ru

 ТыНеОдна | Дзен



Абьюзер — это манипулятор, с которым, обсуждая свои проблемы, вы рискуете вооружить его механизмами давления на вас.

Фразы абьюзера, которые он может использовать, чтобы вызвать у вас сомнения в себе:

«Тебе показалось»
(хотя вы уверены, что это было в реальности)

...

«Ты раздуваешь из мухи слона»

(вы имеете право на любые чувства, но есть вероятность, что человек не хочет об этом разговаривать)

...

«Ты меня спровоцировала»
(если речь идет о насилии, то вина за насилие лежит на его авторе. Насилие — это выбор).

ТыНеОдна

Как поддержать подругу в абьюзивных отношениях



Советы, ресурсы, слова поддержки

Абьюзивные отношения — это ситуация, когда один партнер систематически контролирует, унижает или применяет насилие, не только физическое, но эмоциональное и экономическое к другому.

— II —
Поддержка — это терпение.
Это не решение за другого.
Это свет в его темноте.

Признаки абьюзивного поведения

1. Газлайтинг — пытается убедить в том, чего не было.
2. Агрессия — крики, оскорбления, насилие во время конфликтов
3. Двойные стандарты — себе позволяет то, что запрещает партнеру.
4. Ревность и контроль — ограничивает общение и социализацию.
5. Шантаж — создание страха перед последствиями отказа, чтобы добиться подчинения.
6. Манипуляции — обесценивание мыслей и чувств партнера.



Буклет разработан совместно с проектом ТыНеОдна и студентами СПбГЭТУ «ЛЭТИ»



Как поддержать

1. Будьте рядом, дайте ей поделиться своей историей.
2. Слушайте бережно, дайте подруге поделиться болью.
3. Не обвиняйте пострадавшую и не осуждайте.
4. Спросите, как вы можете помочь. Предложи помочь найти кризисный центр или временное жильё при необходимости.
5. Покажите, что **любовь — это уважение и поддержка**, а не боль.