

# Сталкінг (переслідування)

Сталкінг - це форма насильства, яка викликає сильний стрес. Важливо говорити про це й звертатися по консультацію. Звертайтеся по допомогу якомога раніше!

## Що таке сталкінг?

Переслідування часто виникає у стосунках під час або після розставання. Однак переслідувачі також можуть походити з найближчого оточення, це можуть бути, наприклад, друзі, знайомі, сусіди або колеги по роботі. Сталкінг може мати різні прояви, наприклад, постійне переслідування, стеження вдома чи на роботі, наполегливі спроби вийти на контакт в будь-який час дня й ночі, надсилання небажаних подарунків, вторгнення в житло з метою стеження за кимось. Переслідування часто відбувається онлайн. Для цього переслідувачі використовують Instagram, TikTok, Snapchat, електронну пошту, системи GPS тощо.

## Які особи вважаються постраждалими?

Сталкінг трапляється в усіх соціальних класах і може торкнутися **будь-кого**. У стосунках сталкінг часто відбувається під час розставання. Багато з тих, хто зазнає переслідувань, серйозно страждають у повсякденному житті та перебувають у стані постійного стресу.

## Корисно знати

У Швейцарії сталкінг є забороненим і карається.

Ось декілька **рекомендацій для тих, хто постраждав від сталкінгу**:

- Заздалегідь визначте чіткі межі у випадку наполегливих спроб вийти на контакт або переслідування.
- Чітко й недвозначно скажіть людині, яка вас переслідує, що ви не бажаєте жодних контактів.
- За жодних обставин не відповідайте на подальші спроби контактувати.
- Записуйте дату й час усіх випадків переслідування.
- Зберігайте подарунки та фотографії.
- Робіть скріншоти повідомлень.
- Поінформуйте друзів, сусідів або роботодавців.

## Куди звернутися по допомогу?

У разі небезпеки або конкретної загрози треба звертатися до **поліції** (117).

За безплатною консультацією та підтримкою можна звернутися до таких установ:

**Служба консультування жертв насильства кантону Ааргау**, 062 835 47 90,  
[www.opferberatung-ag.ch](http://www.opferberatung-ag.ch)

**Координаційний центр протидії домашньому насильству**, 062 550 20 20,  
[www.ahg-aargau.ch](http://www.ahg-aargau.ch)

Захист та підтримка:

У **жіночому притулку Ааргау-Солотурн** жінкам із дітьми або без дітей надаються захист, консультації та житло. Подзвонити у притулок можна цілодобово за телефоном (062 823 86 00).

**Кризовий центр допомоги чоловікам, які стали жертвами домашнього насильства ZwüscheHalt ("Проміжна зупинка")**, 056 552 08 70 (Zürich),  
[www.zwueschehalt.ch](http://www.zwueschehalt.ch)

ZwüscheHalt у Цюриху, Берні та Люцерні пропонує житло та консультації чоловікам із дітьми або без дітей, які постраждали від насильства. Фінансовий внесок є обов'язковим.

## Додаткова інформація (посилання, адреси, брошури, листівки)

[www.hallo-aargau.ch/uk/haeusliche-gewalt/stalking](http://www.hallo-aargau.ch/uk/haeusliche-gewalt/stalking)