



ГАРЫН АВЛАГЫН АГУУЛГА

НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ 3

Гэр бүл/дотно хамтрагчийн зүгээс үзүүлж буй хүчирхийлэл гэж юу вэ? 3

- Гэр бүл/дотно хамтрагчийн зүгээс үзүүлэх хүчирхийллийн төрөл хэлбэрүүд

Зураглалууд 4

- Зураглал 1. Хүчирхийллийн тойрог
- Зураглал 2. Хүчирхийллийн суурь шалтгаан: бэлгийн хүчирхийллийн соёл
- Зураглал 3. Давуу хүч, хяналтын тойрог

Дотно харилцаагаа шалгах асуултууд

Ташаа ойлголт ба Бодит үнэн

ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ 8

Гэр бүл/дотно хамтрагчийн зүгээс үзүүлж буй хүчирхийллийн хор нөлөө 8

- Хүчирхийллийн орчноос үүдэх хор нөлөөний хэлбэрүүд
- Эрүүл, тэнцвэртэй харилцааны төлвийн тойрог

ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ 10

Зураглал 4. Хуулийн хамгаалалтын дэлгэрэнгүй зураг

Хүснэгт 1: 21 аймаг дахь жендэрт суурилсан хүчирхийллийн хохирогчдод үйлчилгээ үзүүлэх байгууллагын жагсаалт

Хүснэгт 2: Хүчирхийллийн хохирогчдод үйлчилгээ үзүүлдэг төрийн бус байгууллагуудын жагсаалт

Газрын зураг 1: Улаанбаатар хот дахь нэг цэгийн үйлчилгээний төв, төрийн байгууллагууд, төрийн бус байгууллагууд, цагдаагийн байгууллагуудын дэлгэрэнгүй зурагт байршил

Газрын зураг 2: Орон даяарх 24 цагийн яаралтай тусламжийн дуудлага өгөх утасны жагсаалт

ДӨРӨВДҮГЭЭР БҮЛЭГ 14

Зөвлөмж 14

- Урьдчилан сэргийлэх 6 алхам
- Бэлгийн цөөнх иргэдэд
- Тусгай хэрэгцээт/хөгжлийн бэрхшээлт иргэдэд

Өөрийгөө хайрлахуй 16

- Өөртөө цаг гаргах нь
- Тайвшрал, төвлөрөлд нөлөөлөх аргачлалууд
- Өөрийн аюулгүйн төлөвлөгөөний загвар гаргах нь
- Зайлшгүй үеийн зугтах төлөвлөгөө
- Хэрэв та бизнес эрхэлдэг бол

ГЭР БҮЛ/ДОТНО ХАМТРАГЧИЙН ЗҮГЭЭС ҮЗҮҮЛЖ БҮЙ ХҮЧИРХИЙЛЭЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Гэр бүлийн хүрээнд гэр бүлийн гишүүн, төрөл садан, гэр бүлээ бүртгүүлээгүй боловч хамтран амьдарч байгаа харилцаатай хүний хэн нэгэн нь нөгөөгөө хүч, эрх мэдлээрээ далайлгаж, эрхшээлдээ оруулах зорилгоор хяналтаа тогтоон өөрийн хамааралд оруулж буй тэгш бус харилцаа бөгөөд хэн нэгэн хүний, ганц нэг удаагийн, санамсаргүй, тохиолдлын зан үйл бус, тодорхой зорилготой, төлөвлөгдсөн, ухамсарт үйлдлээр хийж буй бусдыг зовоон тарчилгах хэлбэр юм.

ГЭР БҮЛ/ДОТНО ХАМТРАГЧИЙН ЗҮГЭЭС ҮЗҮҮЛЭХ ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ТАЛААРХ ТОДОРХОЙЛОЛТ /ТӨРӨЛ ХЭЛБЭРҮҮД

БИЕ МАХБОДЫН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ

Эрхшээлд байлгах, гэр бүлийн харилцаанд давамгайл байдал тогтоохоор хүч хэрэглэн биед нь халдаж эрүүл мэнд, амь насанд гэм хор учруулсан, эсвэл учруулж болзошгүй аливаа үйлдэл, эс үйлдлийг хэлнэ.



СЭТГЭЛ САНААНЫ ХҮЧИРХИЙЛЭЛ

Гэр бүлийн этгээдээ айлган сүрдүүлэх, мөрдөн мөшгих, нэр алдар хүндийг нь гутаах, ах дүү, хамт олноос нь тусгаарлах, хүсэл зоригийнх нь эсрэг үйлдэл хийлгэхийг албадах, шаардах, үг хэл үйл хөдлөлөөрөө дарамтанд оруулах.



ЭДИЙН ЗАСГИЙН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ

Гэр бүлийн гишүүн нөгөө этгээдийнхээ хөдлөх ба үл хөдлөх, түүнчлэн мөнгөн хөрөнгө, цалин хөлсийг эзэмших, ашиглах, захиран зарцуулах эрхийг хууль бусаар хязгаарлахыг хэлнэ.



БЭЛГИЙН ХҮЧИРХИЙЛЭЛ

Бэлгийн халдашгүй байдал, бэлгийн эрх чөлөөг зөрчсөн, хүүхэд, гэр бүлийн гишүүд болоод хамтрагчаа бэлгийн харилцаанд оруулахыг завдсан, оруулсан зэргийг хэлнэ.



ЗУРАГЛАЛ 1.



ЗУРАГЛАЛ 2.



ЗУРАГЛАЛ 3.

БИЕ МАХБОДЫН ДАРАМТ

АЛБАДАХ, ШАХАЛТ ҮЗҮҮЛЭХ

Өөрийг нь гэмтээх алхам хийхийг шаардана. Түүнийг орхиж явна. Өөрийнхөө амийг хорлоно гэж айлгана. Хууль бус үйлдэл хийхийг шаардана.

АЙЛГАН СҮРДҮҮЛЭХ

Харц, үйл хөдлөл, дохио зангаагаараа айлгах, эд зүйлс шидэх, эмэгтэйн эд зүйлсийг сүйтгэх, зэр зэвсэг харуулах

ЭДИЙН ЗАСГИЙН ДАРАМТ

Эмэгтэйг ажилд орох, ажилтай байх боломжийг хязгаарлана. Байнга мөнгө гуйх байдалд оруулна. Мөнгийг нь хурааж авна, гэр бүлийн орлогын талаар ямар нэг мэдээлэл өгөхгүй

СЭТГЭЛЗҮЙН ДАРАМТАД ОРУУЛАХ

Эмэгтэйг өөртөө итгэлгүй болгох зорилгоор байнга дорд үзэх, буруутгах, нэр хоч өгөх

ДАВУУ ХҮЧ, ХЯНАЛТЫН ТОЙРОГ

ЭРХ МЭДЭЛ, ДАВУУ БАЙДЛАА АШИГЛАХ

Үйлчлэгч шиг хандана. Бүх шийдвэрийг өөрөө гаргана. Өөрийнхөө хамааралд оруулна.

ГАНЦААРДУУЛАХ

Хаана, хэнтэй уулзах, юу ярих, юу унших, хаашаа харах гэх мэт бүх үйлдлийг нь хянана. Эмэгтэйг гадаад орчноос хязгаарлана, хардаж сэрдэнэ

ХҮҮХДЭЭР ДАЛАЙЛГАХ

Хүүхдийн өмнө эмэгтэйг буруутгаж, хүүхдээр үг дамжуулна.

ҮҮЙСГЭХ, БУРУУТГАХ

Тийм ноцтой биш, ялимгүй хүчирхийлэл үйлдэнэ. Ямар нэг хүчирхийлэл болоогүй гэж хэлнэ. Энэ бүхэнд эмэгтэйг буруутгана.

СЭТГЭЛ САНААНЫ ДАРАМТ

ДОТНО ХАРИЛЦААГАА ШАЛГАХ АСУУЛТУУД

Эрүүл харилцаа нь хосууд харилцаандаа эрх тэгш, харилцан хүндлэлтэйгээр өөрийн үзэл бодлоо айдасгүйгээр илэрхийлэхийг хэлнэ.

Та өөрийн дотно харилцаагаа дараах асуултуудад хариулж шалгаарай.

Заавар: Асуулт бүрд **1-Үгүй, 2-Заримдаа, 3-Дандаа** гэсэн 3 хариултын аль нэгийг сонгоорой.

№	Асуултууд	Хариулт
1	Бие биенийхээ үзэл бодол, ашиг сонирхлыг ижил чухал гэж үздэг үү?	
2	Гэрээ цэвэрлэх, хоол хийхэд ижил цаг зарцуулдаг уу?	
3	Хүүхдээ өсгөж хүмүүжүүлэхэд адил анхаарч, оролцдог уу?	
4	Гэр бүлийн асуудлын хүрээнд шийдвэр гаргахад аль аль нь оролцдог уу?	
5	Гэр бүлийн хөрөнгөөс бие даан зарцуулах боломжтой юу?	
6	Аль аль нь уурласан үедээ бухимдлаа нээлттэй, эрүүл байдлаар илэрхийлж, буруу хийсэн зүйлдээ уучлалт гуйдаг уу?	
7	Өөрийн хүслээр найзуудтайгаа цагийг өнгөрөөхөд аль аль нь чаддаг уу?	
8	Хэн нэг нь бэлгийн харилцаанд орохыг хүсэхгүй байвал ойлгож, хүндэтгэдэг үү?	
9	Хоёр биедээ үнэнч байна гэдэгт ижил итгэлтэй байдаг уу?	
10	Бэлгийн харилцааны хувьд аль аль нь санаачилга гаргах эрх, эрх мэдэл нээлттэй байдаг уу?	

Хариулт

30-21 оноо - Таны харилцаа эрүүл аюулгүй гэж үзэж болохуйц байна. Харилцаагаа цаашид тогтвортой хадгалахын тулд өөрийн бодол мэдрэмжээ анзаарах, өөрийгөө хайрлах цагийг гаргаарай. Гэр бүлдээ чанартай цаг төлөвлөн гаргаарай.

20-14 оноо - Өөрт төрж байгаа мэдрэмж, хамтрагчийнхаа зүгээс үйлдэгдэх зохисгүй үйлдэл, үг хэллэгийн талаар хоорондоо ярилцаж зөвлөөрэй. Хэрэв хоорондоо ярилцах боломж бүрдэхгүй байвал мэргэжлийн байгууллага, мэргэжилтний дэмжлэгийг аваарай. Танд харилцаагаа улам сайжруулах боломж байгаа гэдэгт итгээрэй.

14-доошоо - Танд нууцыг тань хадгалдаг ойр дотнын хэн нэгэн эсвэл мэргэжлийн байгууллагын дэмжлэг яаралтай хэрэгтэй байна. Өөрийн хороо, дүүргийн нийгмийн ажилтан эсвэл хүчирхийллийн эсрэг үйлчилгээ үзүүлдэг мэргэжлийн байгууллагад хандана уу. Таны амь нас, эрүүл мэндэд аюул учруулж болохуйц эрсдэлтэй байгаа тул ганцаараа бус мэргэжлийн хүний дэмжлэг тусламжтайгаар даван туулаарай.

ГЭР БҮЛИЙН ХҮЧИРХИЙЛЭЛД ЭМЭГТЭЙЧҮҮД БҮРЧМҮТЭЙ ЮУ?

Ташаа ойлголтууд	Богим үнэн
Гэр бүлийн хүчирхийлэл ажилгүй байгаагаас болж байна.	Ажилгүй ч гэр бүлийн гишүүддээ хүчирхийлэл үйлдэхгүйгээр, өөрийн чадах зүйлээ хийж гэр бүлээ авч яваа олон хүмүүс байдаг.
Өөрөөсөө болж цохиулж зодуулдаг шүү дээ. Би ч тэгж өссөн, муудсан зүйл алга.	Хүн бүр ялгаатай. Өөрөөс гарсан хүүхэд чинь байсан ч тэдний ялгаатай байдлыг ойлголгүй бие махбодод хүрэх нь хүчирхийлэл юм. Хэдий та тэгж өслөө гээд муудсан зүйлгүй хэмээн итгэж байвч тэр орчинд танд өөрийнхөө бодол санааг илэрхийлэх орон зай байсан уу, одоо та хэр сайн сэтгэлээ нээж, уудалж чаддаг вэ?
Хайртай болохоор яаж ч аашилж, элдэв зангаа гаргаж болно.	Хайр бол хүндлэл, итгэлцэл, харилцан ойлголцол. Хэн нэгэн хамтрагчдаа эсвэл хүүхэд эцэг эхдээ ямар нэг айдасгүйгээр өөрийгөө илэрхийлэх боломжгүй айдастай байгаа бол энэ хайрын харилцаа биш.
Аргаа бараад л гар хүрчихдэг.	Гар хүрэх нь асуудлыг шийдэх цор ганц арга биш. Гар хүрэхгүйгээр шийдэх олон арга бий, та тэр талаар мэдэх үү. Танд гар хүрсэн хэн нэгэнд та сэтгэлээ нээж ойр дотно байх болов уу эсвэл дахиад хүрч магадгүй гэсэн айдсаар өөрийн хүслээ нуух уу?
Ямар зодсон биш, хэдэн үг хэллээ гээд сүржигнэх зүйлгүй.	Маргаан бол хэвийн. Гэвч хэн нэгнийг гутаан доромжилж, нэр хоч өгч, өөртөө итгэлгүй болгож, элдвээр харааж зүхэх нь сэтгэлд үүрд хоногшин үлддэг. Үг амьтай.
Хайртай бол хартай.	Хайр бол итгэл, хүндлэл, ойлголцол. Харин хардалт бол хяналтандаа байлгаж, өөрийн эрхшээлдээ оруулах гэсэн хүчирхийллийн арга юм.
Эмэгтэйчүүд өөрсдөө дуртай учраас хүчирхийлэлтэй харилцаандаа үлддэг.	Хүчирхийллийн харилцааг орхиход эмэгтэйчүүдэд хувийн буюу найз нөхөд, ах дүү, гэр бүлийн гишүүдийн, албан буюу мэргэжлийн байгууллагуудын дэмжлэг зайлшгүй хэрэгтэй байдаг. Эмэгтэйчүүдийг буруутгахын оронд ойлгож, дэмжих хэрэгтэй.
Гэр бүлийн хүчирхийлэл бол гэр бүлийн дотоод асуудал / Олгой хагаравч тогоон дотроо	Иргэн бүр амьд явах, хүчирхийлэл дарамтаас ангид байх, хамгаалуулах эрхтэй. Энэ эрхээ эдлэхэд нь төр үүрэг хүлээж, иргэнээ хуулиар хамгаалдаг. Гэр бүлийн дотоод асуудал гэж нууж, хүчирхийллийг өөхшүүлж, улам даамжруулж болохгүй.
Эмэгтэй хүн ямар ч ажилтай байсан гэрийн ажлаа зохицуулж, үр хүүхдээ асрах ёстой.	Гэрийн ажил, хүүхэд асрах, хүмүүжүүлэх нь гэр бүлийн хосуудын хамтын үүрэг, хариуцлага байдаг. Дан ганц эмэгтэй хүнд гэрийн бүх ачааг үүрүүлэхгүйгээр хамтдаа амьдралынхаа төлөө зүтгэх нь илүү үр дүнтэй.
Эмэгтэйчүүд хувийн ашиг орлого, цалин хөлсөө нөхөр, хамтрагчдаа нэг бүрчлэн тайлагнах ёстой.	Хүн гэр бүлдээ орлогоосоо зарцуулах үүрэгтэй ч түүнийгээ хэзээ, хэрхэн зарцуулах, хуримтлуулах нь өөрийнх нь эрх юм. Хүний хөдөлмөрлөж олсон цалин, орлого тухайн хүний хувийн нууцад хамаардаг. Хэдий таны нөхөр, хамтрагч байлаа ч таны хувийн орлого, зарлагыг нэг бүрчлэн хянаж, дарамтлах нь гэр бүл дэх эдийн засгийн хүчирхийлэл болно.

ХҮЧИРХИЙЛЭЛД ХОХИРОГЧ/ДАВАН ТҮҮЛАГЧ БҮРЧМҮГҮЙ

ГЭР БҮЛ/ДОТНО ХАМТРАГЧИЙН ЗҮГЭЭС ҮЗҮҮЛЖ БҮЙ ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ХОР НӨЛӨӨ

Бие махбодын

- Гэмтэл бэртэл учруулах, тусгай хэрэгцээт болох
- Бэлгийн замын халдварт өвчин тусах
- Сэтгэл санааны тааламжгүй байдлаас үүдэн эд эрхтэн өвчлөх
- Нойргүйдэх
- Архи мансууруулах бодист донтох
- Зүрх судасны өвчин, даралт ихсэх, дааврын өвчлөл, эмэгтэйчүүд, бамбай булчирхайн өвчлөл тусах эрсдэл нэмэгдэх

Сэтгэл санааны

- Сэтгэцийн гэмтэл үүсэх
- Сэтгэл түгших, тогтворгүйжих
- Гэмших, гутрах
- Уурлах, бухимдах
- Ганцаардах
- Өөрийн бие махбодоо мэдрэхгүй байх
- Өөртөө итгэлгүй, шийдвэр гаргах чадамж буурах

Эдийн засгийн

- Орон байр, хоол хүнс, хувцас, бусад эд зүйлсээс санаатайгаар салгах
- Өрхийн орлогын зарцуулалтад хяналт тавих, үр ашгаас хүртэх боломжийг хязгаарлах
- Ажил эрхэлж өөрийн гэсэн орлого олох боломжийг хязгаарлах
- Хүчирхийлэгчээс санхүүгийн хараат байдалд орох
- Гэр бүлийн орлого нэмэгдэхгүй, амьжиргааны төвшин сайжрахгүй байх

Хосын харилцаанд

- Эрүүл бус хүчирхийллийн харилцааны тойрогт орж, гарч чадахгүй болох
- Хайр халамжаар дутагдах
- Хамтын хариуцлага сулрах
- Итгэл алдрах, цаашлаад харилцаандаа өөртөө итгэх итгэлгүй болж эрсдэлтэй шийдвэрүүд гаргах
- Гэр бүлээс гадуур харилцаанд орох эрсдэл нэмэгдэх

Жирэмсэн эмэгтэйд

- Жирэмсэлтээр дамжуулан эрх мэдэл, хяналтаа тогтоох дарамтлах
- Гарах гарцгүй мэт итгүүлэх
- Хүүхдээр барьцаалах
- Ургийн эрүүл өсөн бойжих үйл явцад нөлөөлөх
- Ураг зулбах, дутуу төрөх
- Ураг гэмтэх цаашлаад эндэх хүртэл өндөр эрсдэлтэй болох
- Төрөхийн өмнөх болон төрсний дараах сэтгэл гутралд өртөх эрсдэлийг нэмэгдүүлэх

Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэнд

- Хүчирхийлэгч нь асран хамгаалагч бол тусламж дэмжлэг эрж хайх, авах, харилцааг таслан зогсоох
- Бие даан амьдрах, нийгмийн харилцаанд ороход саад учирч нийгмээс тусгаарлагдах

Бэлгийн цөөнх иргэдэд

- Олон нийтэд ЛГБТИК+ гэдгийг нь илчлэх зэргээр заналхийлэх, дарамтлах,
- Хяналтандаа байлгах, тусламж эрж хайснаар өөрийн байдал илрэх вий гэсэн айдас хүчирхийллийг даамжруулах

Хvvхдэд

- Айдастай болох
- Ганцаардах
- Аюулгүй байдалдаа сэтгэл зовниж гэрлэх
- Урт хугацааны сэтгэцийн гэмтэл үүсэх
- Бие махбод болон оюун санааны хөгжилд сөргөөр нөлөөлөх

Гэр бүлийн бүсэд шиvvдэд

- Гэр бүлийн хүчирхийлэл гэр бүлийн орчинд байгаа бүх насны хүмүүст шууд бус хамаарлаар бүхий л хэлбэрт нөлөөлдөг ба сэтгэл санааны тааламжгүй байдал нь сэтгэцийн гэмтэл, гутралд оруулдаг.
- Гэр бүлийн харилцааны зөрчлүүд үүсэж, бие биенээ дэмжихгүй байх, тусгаарлагдах.

ЭРҮҮЛ ТЭНЦВЭРТЭЙ ХАРИЛЦАА

ЗӨВШИЛЦӨХ

Үл ойлголцол гарсан ч хэн хэн нь сэтгэл ханамжтай шийдвэрт хүрнэ. Өөрчлөлтийг хүлээн авна, харилцан тохиролцох зарчмыг баримтална.

ХАРИЛЦАН ИТГЭЛЦЭЛ

Эмэгтэй ямар нэг зүйл хийх, аливаа шийдвэр гаргахдаа эрх чөлөөтэй байна. Хэн хэндээ анхаарал тавина. Харилцан ярилцана.

ХАРИЛЦАН ХҮНДЭТГЭЛ

Эмэгтэйг шүүмжлэхгүй сонсоно, ойлгож, хүндэтгэж байгаагаа биеийн хэлэмжээрээ илэрхийлнэ, саналыг үнэлж, дэмжинэ.

ХАРИЛЦАН ДЭМЖЛЭГ

Амьдралынх нь зорилго, хүсэл мөрөөдлийг дэмжинэ. Түүний мэдрэмж, санаа бодол, найз нөхөд, үйл хэргийг нь хүндэтгэнэ.

ҮНЭНЧ, ХАРИУЦЛАГАТАЙ БАЙДАЛ

Гомдсон болон буруу алхам хийснээ хүлээн зөвшөөрнө. Итгэлцэл дээр суурилсан байна.

ХАМТЫН ХАРИУЦЛАГА

Эцэг эх байх үүрэг, хариуцлагаа тэгш хуваалцана. Хүүхдэдээ үлгэрлэн дуурайх хүн нь байна.

ХАМТЫН ХҮЧИН ЧАРМАЙЛТ

Ажил үүргийн хуваарилалтаа харилцан зөвшилцөх замаар шийдвэрлэнэ. Гэр бүлийн шийдвэрээ хамтран ярилцаж гаргана.

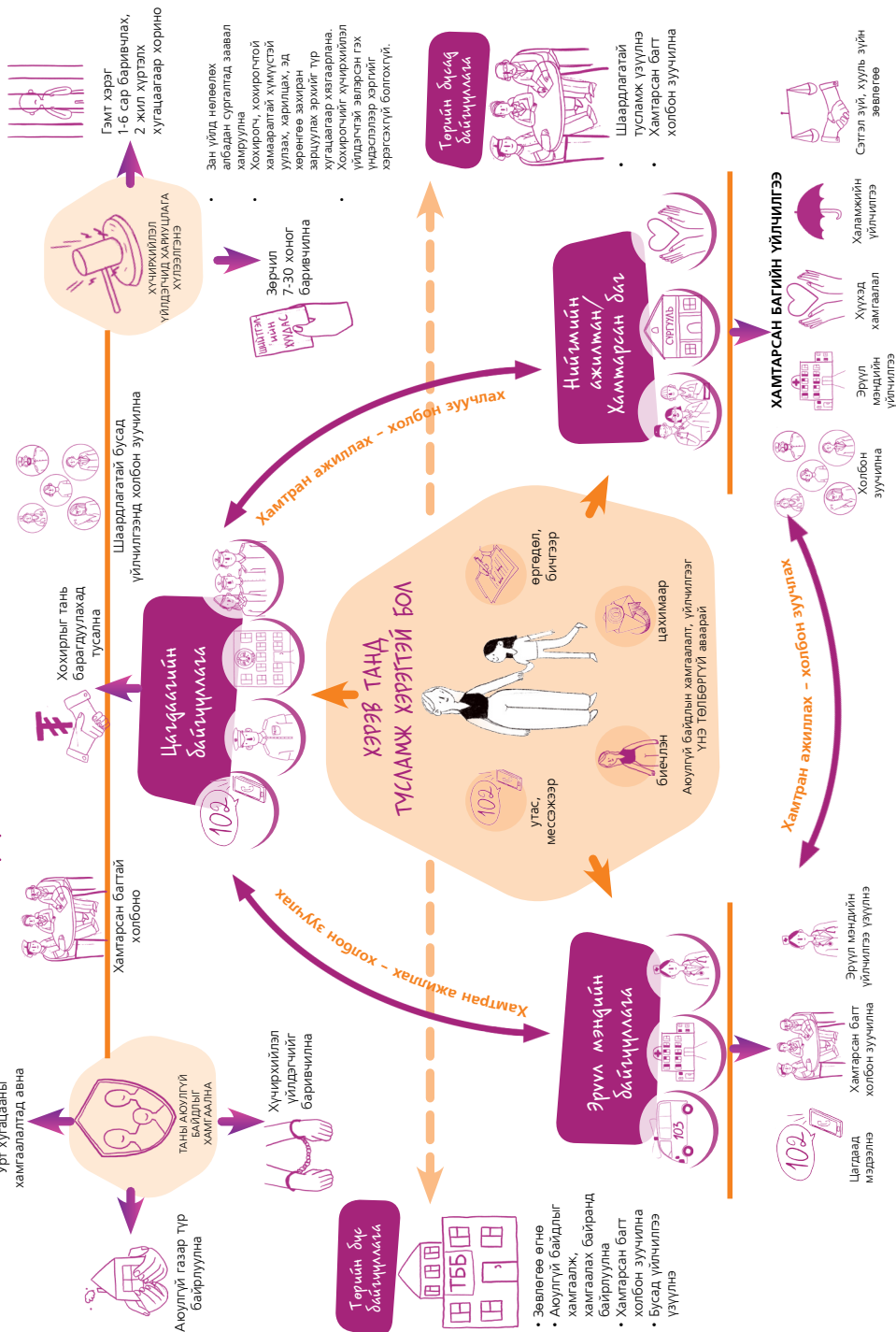
ЭДИЙН ЗАСГИЙН ТҮНШЛЭГЧИД

Мөнгө санхүүтэй холбоотой шийдвэрээ хамтран ярилцана. Гэр бүлийн бүх гишүүд санхүүгийн үр шимийг тэгш хүртэнэ.

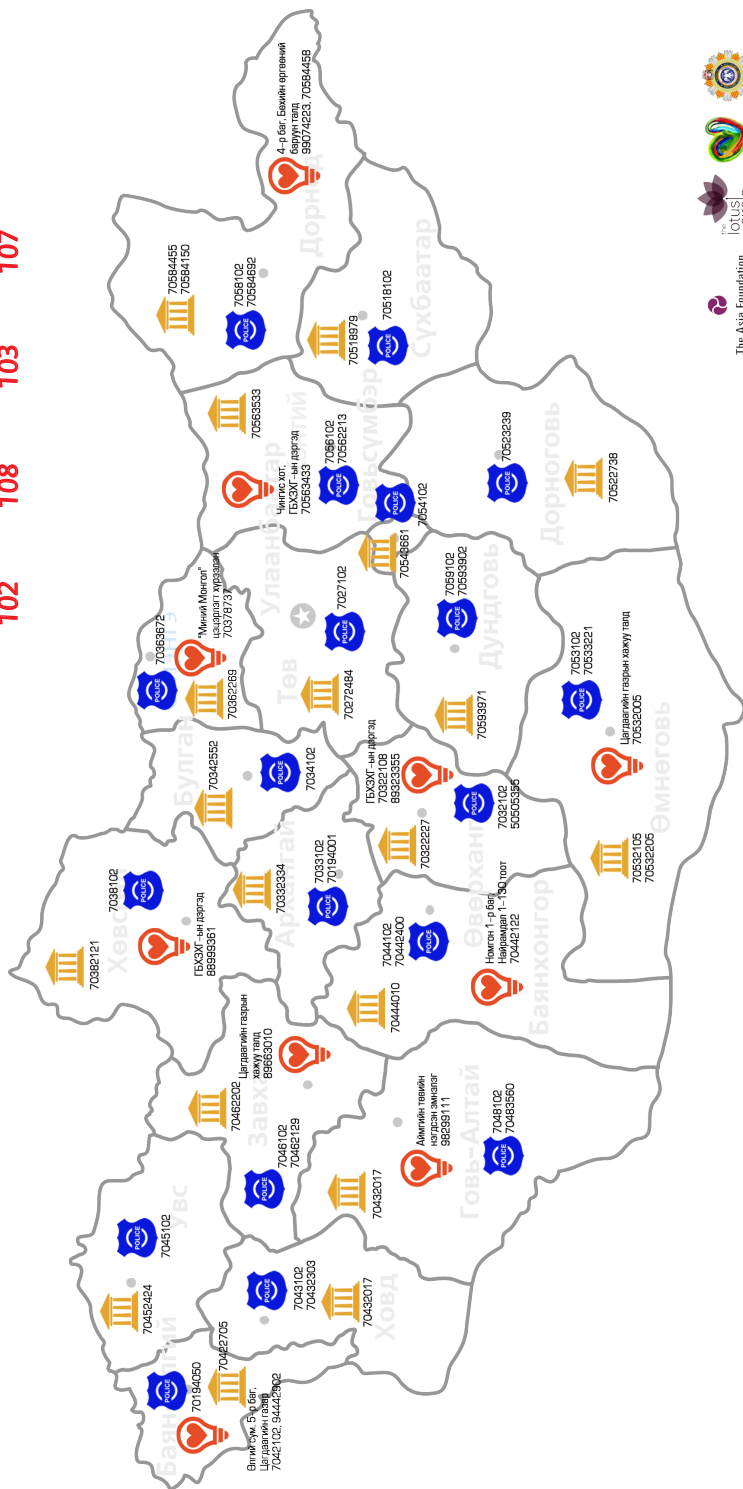
ЭРХ ЧӨЛӨӨ,
ТЭГШ БАЙДАЛ

ЭРҮҮЛ ТЭНЦВЭРТЭЙ ХАРИЛЦАА

ХҮҮЛИЙН ХАМГААЛАЛТ



- 107
- 103
- 108
- 102



ХҮСНЭГТ 1. 21 АЙМАГ ДАХЬ ЖЕНДЭРТ СУУРИЛСАН ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ХОХИРОГЧДОД ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭХ БАЙГУУЛЛАГУУДЫН ЖАГСААЛТ

№	Орон нутаг	Гэр бүл, хүүхэд, залуучуудын хөгжлийн газар		Цагдаагийн газар	Нэг цэгийн үйлчилгээ
		Утас	Цагийн хуваарь	24 цагаар ажиллана	
1	Архангай	70332886	09:00-18:00	7033102 70194001	-
2	Баян-Өлгий	70422705	08:00-17:00	70194050	7042102 94442902
3	Баянхонгор	70444010	09:00-18:00	70442400 7044102	70442122
4	Булган	70343389	09:00-18:00	7034102 2679-04-224	-
5	Говь-Алтай	70483371	09:00-18:00	7048102 70483560	98299111
6	Говьсүмбэр	70543661	09:00-18:00	7054102	-
7	Дархан-Уул	70370000 70378737	09:00-18:00	7037102 7037104	70378737
8	Дорноговь	70522738	09:00-18:00	70523239	-
9	Дорнод	70584455 70584150	09:00-18:00	7058102 70584692	70584458 99074223
10	Дундговь	70593971	09:00-18:00	7059102 70593902	-
11	Завхан	70462202 70462339	09:00-18:00	7046102 70462129	89663010
12	Орхон	70350136	09:00-18:00	70357224	-
13	Өвөрхангай	70322227	09:00-18:00	7032102 50505355	70322108 89323355
14	Өмнөговь	70532105 70532205	09:00-18:00	7053102 70533221	70532005
15	Сүхбаатар	70518979	09:00-18:00	70518102	-
16	Сэлэнгэ	70362269	09:00-18:00	70363672	-
17	Төв	70272484	09:00-18:00	7027102	-
18	Увс	70452424	08:00-17:00	7045102	-
19	Ховд	70432017	09:00-18:00	7043102 70432303	-
20	Хөвсгөл	70382121	09:00-18:00	7038102	88999361
21	Хэнтий	70563533	08:30-17:30	70562213	89171776

ХҮСНЭГТ 2. ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ХОХИРОГЧДОД ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛДЭГ ТӨРИЙН БУС БАЙГУУЛЛАГУУДЫН ЖАГСААЛТ

Байгууллагын нэр	Үйл ажиллагаа	Утас
Хүчирхийллийн эсрэг үндэсний төв	Гэр бүлийн болон бэлгийн хүчирхийллийн хохирогчдод үйлчилгээ	70119949, 96490505
Гүнж Төв	Өсвөр насны ээжүүдэд нийгмийн ажлын үйлчилгээ	70105105
Хөөрхөн Зүрх ТББ	Насанд хүрээгүй бэлгийн хүчирхийллийн хохирогчдод нийгэм-сэтгэл зүйн үйлчилгээ	70159688
Хүйсийн Тэгш Эрхийн Төв	Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогчдод эрх зүй, хамгаалах байрны үйлчилгээ	11311512
ЛГБТ Төв	Бэлгийн цөөнх иргэдийн эрх	70110323
Монгол өрх сэтгэл судлалын хүрээлэн	Гэр бүлийн хүчирхийллийн хохирогч нарт сэтгэлзүйн үйлчилгээ	70145145
Эрчүүд эрүүл гэр бүл төв	Архинд донтсон эрэгтэйчүүдийг нийгэмшүүлэх	91184600
Монголын Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийн нэгдсэн холбоо	Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийн нийтлэг, хууль ёсны язгуур эрх ашгийг хамгаалах	99994444 95034444
Монголын Тэргэнцэртэй иргэдийн үндэсний холбоо	Тэргэнцэртэй болон тулгуур эрхтний бэрхшээлтэй иргэдийн нийтлэг эрх ашгийг хамгаалах	75952929
Монголын хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн эрхийн үндэсний төв	Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн эрхийн тогтолцоог бүрдүүлэх, баталгаажуулах	70114449
Монголын хараагүйчүүдийн үндэсний холбоо	Хараагүй иргэдийн боловсрол, хөдөлмөр эрхлэлтийг дэмжин соёл урлаг, спорт, эрүүл мэндийн чиглэл	70044179
Монголын аутизмын холбоо	Аутизмтай хүүхэд, залуусын гэр бүл эцэг, эхийг чадавхжуулах, нийгэмд аутизмын талаарх ойлголт мэдлэгийг түгээх	918591915
Монголын сонсголгүй иргэдийн үндэсний холбоо	Сонсголын бэрхшээлтэй иргэдийн эрхийг хамгаалах	94050530 (sms)
Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэдтэй эцэг, эхийн холбоо	Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүдийн язгуур эрх ашгийг хамгаалах	70123336

УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ 6 АЛХАМ

1

Гэр бүл болсон үеэс эхлэн эрүүл харилцааг бий болгох, зөрчлийг хэрүүл, хүчирхийллийн аргаар бус зөвшилцөх, харилцан ярилцах замаар шийдвэрлэх аргад суралцах

2

Өөрийн төрж, өссөн гэр бүл, ах дүү, хамаатан, найз нөхөд, дэмжиж тусалдаг хүмүүстэйгээ байнгын харилцаатай байж, нийгмээс тусгаарлагдахаас зайлсхийх

3

Гэр бүл/дотно харилцааны хүчирхийлэл эхэлсэн төдийд даамжруулахгүйгээр мэргэжлийн байгууллагад хандаж, эрт шатанд туслалцаа авах

4

Өөрийн орлого, зарлагаа хянах, өөрөө захиран зарцуулах, зайлшгүй үед хэрэглэх хадгаламж, нөөцтэй байх

5

Гэр бүлийн гишүүддээ хүчирхийлэлт харилцаанаас сэргийлэх мэдлэгээ хуваалцах

6

Гэр бүл/дотно харилцааны хүчирхийллийн талаар мэдлэг, ойлголттой байх, өөрийн харилцаанд илэрч байгаа эсэхийг таньж мэдэх: Подкаст сонсох, нийтлэл унших, сургалтад суух

Бэлгийн цоонх иргэдэг:

- Зорилтот бүлгийн олон нийтийн эрхийн төлөө ажилладаг төрийн бус байгууллагад хандаж зөвлөгөө, тусламж аваарай. (ЛГБТ Төв, Хүчирхийллийн эсрэг үндэсний төв гэх мэт) Хэрэв өөрийгөө илчлэх, ил гарахыг хүсэхгүй байгаа бол утсаар, мессэжээр, фейсбүүк хуудсанд нь бичгээр, и-мэйлээр хандаж, нэрээ нууцлан зөвлөгөө, тусламж авч болно.
- Хүчирхийлэл үйлдэгдсэн талаар баримтуудыг цуглуулж, найдвартай газар хадгал. (Хүчирхийлэл үйлдэгдсэн огноо, байрлал, хэрхэн үйлдэгдсэн талаарх тэмдэглэл, гэмтэл, бэртлийн зураг, дуу, дүрсний бичлэг гэх мэт) Шаардлагатай тохиолдолд хуулийн байгууллагад өгч, эрхээ хамгаалуулж, хүчирхийлэгчид хариуцлага тооцуулаарай.
- Та (хүсэхгүй байгаа бол) бэлгийн чиг баримжаа болон хүйсийн баримжаа, илэрхийллээ илчлэхгүйгээр хуулийн байгууллагад мэдээлэл өгч эрхээ хамгаалахад өөрийгөө бэлдээрэй.
- Ихэнх хүчирхийлэгч таны сул талыг ашиглаж дарамт, эрхшээлдээ байлгадаг тул "илчлэгдэх вий, бэлгийн чиг баримжаа болон хүйсийн баримжаа, илэрхийллийн улмаас ялгаварлан гадуурхагдах вий" гэсэн айдсаа дарж, цагдаагийн байгууллагад хандаж аюулгүй байдлаа хамгаалуулаарай.

Тусгай хэрэгцээт/хөгжлийн бэрхшээлт иргэдэг:

- Халамжийн мэргэжилтэн, өрхийн эмч, сайн дурын ажилтан зэрэг өөртэй чинь байнга холбоотой байдаг ажилтнуудад хүчирхийллийн нөхцөл байдлын талаар мэдэгдээрэй. Хүчирхийлэл үйлдэгч байнга хажуунаас чинь салахгүй байвал ямар нэгэн арга хэрэглэж холдуулж байгаад ярилцаарай. (Хүүхэд жорлонд оруулаач, эмчийн бичиж өгсөн эмийг эмийн сангаас аваад ирээч г.м арга хэрэглэж болно)
- Группын, халамжийн мөнгөнөөсөө сар бүр хуримтлал үүсгэх. Банкны ажилтанд хүсэлт гаргаж, хуримтлалын данс нээж, өөрийн чинь оролцоогүйгээр шууд данснаас татаж хадгалдаг байхаар тохируулж болно.
- Зорилтот олон нийтийн төв, төрийн бус байгууллагын үйл ажиллагаанд оролцож, тэдний дэмжлэгийг аваарай.
- Тэргэнцэртэй хүн хороондоо очиход бэрхшээлтэй байгаа үед тэргэнцэртэй иргэдэд зориулсан 75952929 дугаарт хандан такси дуудаж болно.
- Сонсголын бэрхшээлтэй хүн цагдаад дуудлага өгөхдөө **102** дугаарт **мессэж** бичнэ.
- Харааны бэрхшээлтэй иргэдэд сэтгэлзүйн зөвлөгөөг 70141050/19001050 тусгай дугаарт үзүүлнэ.

ӨӨРИЙГӨӨ ХАЙРЛАХҮЙ

Өөрийгөө хайрлах нь халуун ваннд ороод, сайхан хувцас өмсөөд, гоо сайханд орохоос илүү өргөн агуулгатай ойлголт юм. Хүн бүр энэ хорвоо дээр ямар нэг шалтгаан нөхцөлгүйгээр хайрлагдах гэж ирдэг. Тиймээс бид тэр хайрыг хэн нэгнээс хамааралгүйгээр өөрийн зүрх сэтгэлд байх дотоод хүн буюу өөрийгөө хайрлах нь амьдралаас авах таатай, сэтгэл хангалуун, аз жаргалтай мөчүүдийг анзаарч мэдрэх боломжийг нэмэгдүүлдэг.

Өөртөө цаг гаргах нь

- Өөрийнхөө юунд дуртай вэ гэдгээ нэн түрүүн олоорой.
- Юу хийхэд танд таатай сайхан мэдрэмж төрдөг вэ, ямар зүйл сонирхдог вэ?
- Хийх дуртай зүйлээ олоод түүнийгээ ойр ойрхон хийж тууштай байгаарай.
- Мэдээж хэрэг дуртай зүйлээ хийх, ямар мэдрэмж төрж буйгаа анзаарч мэдрэхээ мартаж болохгүй.
- Хэрвээ юунд дуртайгаа олоход жаахан хүндрэлтэй байвал хүүхэд нас руугаа зочлоод нэг хараарай.
- Спорт, урлаг, оёх хатгах, хоол хийх, найз нөхөдтэйгээ уулзах, унших, бичих, уул хаданд алхах гэх мэтээр бидэнд таатай мэдрэмж төрүүлж чадахуйц зүйл маш олон бий.
- Өөрийн талаарх сөрөг бодлоо өөрчлөөрэй.
- Өнөөдрийг хүртэл ямар амьдралаар хэрхэн явж, хэрхэн өөрийгөө бүтээснийг зөвхөн та л мэдэж байгаа. Тиймээс өөрийн талаарх тааламжгүй, шүүмжлэлтэй бодлуудаа нягтлаад хувь хүнээ ойлгож эерэгээр бодохыг хичээгээрэй. Бусад хүн биднийг гаднаас нь л харж байгаа бөгөөд тэдний дүгнэлт бол тэдний л бодол. Жинхэнэ та хэн болохыг таны дотор хүн мэдэж байдаг.
- Өөртөө цаг гаргаарай.
- Амьдрал биднийг ямагт яаруулдаг ч өдөр бүр 5 минут өөрийн бодож байгаа бодлуудаа анзаарахад зориулаарай.

Тайвшрал, төвлөрөлд нөлөөлөх аргачлалууд

- Үнэхээр хүнд өдөр байсан ч өнөөдөр тохиолдсон 3 эерэг зүйлийг олж бичээрэй.
- Өөрт тань таатай сайхан үгийг хэлж байсан хүнийг бодоод хэлсэн үгнүүдийг нь бичээрэй.
- Өөрийнхөө сайн тал, ур чадвар, авьяас, хийж чаддаг зүйлээ жагсаан бичээд өөртөө чанга дуугаар уншиж өгөөрэй. Ингэхдээ зөвхөн эерэг зүйлс бичээрэй.
- Эргэн тойрондоо байгаа 5 өнгө олж ажиглаарай. Түүнийгээ бүр сайн ажаад хэлбэр дүрсийг нь анзаараан анхаарлаа төвлөрүүлээрэй.
- Шаар эсвэл цаасан уут ашиглан хамраараа амьсгал авч амаараа гарган дасгал хийгээрэй. Амьсгалаа авахдаа гэдсээ дүүргэн, гүнзгий амьсгал авахаа мартуузай.
- Өөрт төрж байгаа бүхий л мэдрэмжээ зураарай. Зурахдаа зургийн гоё сайханд бүү анхаарлаа хандуулаарай.
- Хэрвээ та сонсож тайвширдаг бол яг одоо таатай мэдрэмж төрүүлдэг дуугаа өөртөө цаг гарган сонсоорой.
- Хэрвээ та хүрэлцэж тайвширдаг бол хүүхдээ илэх, үнсэх, тэжээвэр амьтнаа илэх, гарын алганд багтахуйц жижиг резинэн бөмбөг гартаа атгаарай.
- Хэрвээ та үнэрлэж тайвширдаг бол та өөрийн таатай санагдахуйц үнэртэй лаа, нярай хүүхдийн хувцас гэх мэт танд нөлөөлж чадахуйц сайхан үнэрийг үнэртээрэй.
- Хэрвээ та ямар нэгэн зүйл идэж тайвширдаг бол исгэлэн чихэр, гаа, сэнгэнэсэн үнэртэй цай уугаарай. Энэ нь стрессийг тайлахаас гадна таргалах эрсдэлд хүргэхгүй.
- Хэрвээ та харж тайвширдаг бол сайхан дурсамж, аз жаргалыг мэдрүүлж чадахуйц нандин зургаа нүдний өмнө байрлуулан ажиглаарай.

ӨӨРИЙН АЮУЛГҮЙН ТӨЛӨВЛӨГӨӨНИЙ ЗАГВАР ГАРГАХ НЬ

Хохирогч/даван туулагч эмэгтэйчүүдийн аюулгүйн төлөвлөгөө нь хүчирхийллээс хамгаалах, хүчирхийлэл үйлдэгчийн зан үйл, заналхийлэл, нийгмийн орчны төрөл бүрийн эрсдлийг бууруулахад чиглэгддэг. Хохирогч/даван туулагч өөрийн хувийн аюулгүйн төлөвлөгөө боловсруулахын өмнө хүчирхийлэлтэй харилцаандаа үлдэх эсвэл орхин явах аль нэг сонголтыг хийх гэж байгаа бол энэ үед мөн хүчирхийлэл үйлдэгчийн зан ааш, үйлдэл ямар байж болзошгүй талаар дүгнэлт хийсэн байх шаардлагатай.

Хохирогч/даван туулагч хүчирхийллээс хамгаалах, үлдэх, харилцаагаа таслах буюу салах сонголтуудаас алийг нь, ямар цаг хугацааны үед хийхээс шалтгаалж аюулгүйн төлөвлөгөө гаргадаг.

Үлдэх:

Хохирогч/даван туулагч хүчирхийлэл үйлдэгчээс салахад бэлэн биш цаашид хамт амьдарч, хүчирхийлэлтэй харилцаанд үлдэх сонголт хийсэн үед хэрхэн өөрийн аюулгүй байдлаа хангах, төлөвлөх төлөвлөгөө бүтээж болно. Үүнд ажил, орлоготой болох, группын мөнгөнөөсөө хуримтлал үүсгэх, олон нийтийн үйл ажиллагаанд оролцдог болох жишээлбэл хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийн холбооны үйл ажиллагаанд оролцох, хүчирхийллийн эсрэг үйл ажиллагаа явуулдаг байгууллага, мэргэжилтнүүдтэй холбогдож зөвлөгөө авах, өөрийгөө хамгаалах хүмүүсийн хүрээллийг бий болгох зэрэг арга хэмжээнүүдийг төлөвлөн хэрэгжүүлж болох юм.

Харилцаагаа таслах буюу хүчирхийлэлтээс салах:

Үүнд хүчирхийлэл үйлдэгчээс хэзээ, хэрхэн салах, салсны дараа аюулгүй байдлаа хэрхэн хангах, тулгарч болох хүндрэлүүдийг хэрхэн даван туулахад чиглэсэн төлөвлөгөө гарган хэрэгжүүлнэ. Тухайлбал хуулийн байгууллагад гэрлэлт цуцлах өргөдөл гаргаж албан ёсоор салах, хүүхдийн асрамж, тэтгэмжийг шийдүүлэх, өмч хөрөнгө хуваарилах гэх зэргээр хуулийн дагуу харилцаагаа таслах, эсвэл харилцаа холбоогоо тасалж, хаяг байршлаа нуух зэргээр хувийн журмаар салж, хэсэг хугацааны дараа хуулийн дагуу салахаар төлөвлөх зэргээр тухайн хохирогч/ даван туулагч өөрт хамгийн үр ашигтай байх сонголтыг хийнэ.

ЗАЙЛШГҮЙ ҮЕИЙН ЗУГТАХ ТӨЛӨВЛӨГӨӨ

Миний аюулгүй байдал эрсдэлд орсон үеийн төлөвлөгөө

- ✗ Хэрвээ би **явахаар шийдвэл**, би _____
_____ ингэнэ.
- ✗ (Яаж аюулгүй зугтан гарах талаар туршиж үз. Ямар хаалга, цонх, цахилгаан шат, галын шат зэргийг би ашиглаж болох вэ?)
- ✗ Би хурдан зугтахын тулд **цүнх, түлхүүр, машины түлхүүр** зэрэг ойр зуур хэрэглэх зүйлсээ _____
бэлэн байлгана.
- ✗ Би хурдан зугтахын тулд **бэлэн мөнгөө** _____
_____ бэлэн байлгана.
- ✗ Би **чухал бичиг баримтуудаа** _____
хадгална.

Тусламж авах төлөвлөгөө

- ✗ Хэрвээ ямар нэг дуу шуугиан гарвал **цагдаад мэдэгдэнэ** үү гэж _____
_____ хэлнэ.
- ✗ Би **хүүхдүүддээ** цагдаагийн болон бусад тусламж авах байгууллага руу яаж утасдах талаар зааж өгнө. Тэд **утас ба хаягийг** нь мэдэж байгаа талаар лавлан асууна.
- ✗ **Хэрвээ гэрээсээ зугтаах бол** _____
_____ руу очно.
- ✗ Хэрэв би өмнөх төлөвлөсөн газраа очиж чадахгүй бол _____
_____ руу зугтана.
- ✗ Гэр бүлийн хүчирхийллийн чиглэлээр **зөвлөгөө өгөх, шуурхай тусламж** үзүүлэх үйлчилгээний байгууллагын утас _____
_____ Хэрэв би хамгаалах байранд очих хэрэгтэй бол энэ газар луу холбогдож болно.
- ✗ Хэрвээ нөхцөл байдлын талаар ил ярьж болохгүй бол би хүүхдүүддээ дараах **дохиогоор харьцана**. _____

Би өөрийн бодол, итгэл үнэмшлээрээ шийднэ.

- Хэрвээ би нөхөр/хамтран амьдрагчтайгаа **маргалдаж, байдал хурцдах шинжтэй** бол би **аюул багатай өрөө, байр** луу очно. Гэхдээ гадагшаа гарах хаалгагүй угаалгын өрөө, гал тогооны өрөө, хутга мэс болон галт зэвсэг хадгалдаг өрөөнд орох, тэнд маргалдахаас зайлсхийнэ.
- Би өөрийн бодол, өөрт тустай тэр шалгуураар асуудлыг шийдэхийг оролдоно. Хэрэв нөхцөл байдал улам ширүүсвэл хүссэн зүйлийг нь өгч **түүнийг тайвшруулахыг оролдоно**. Гол нь аюулаас зайлтлаа би өөрийгөө хамгаалах ёстой.
- Хүүхдэд **“ОДОО ГАРЧ ЗУГТ”** гэсэн дохиог сануулж болохуйц түлхүүр нууц үг заах
- Хүүхдэд өөрийн гэрийн хаяг, **тусламж дуудах чадвар суулгах**, урьдчилан бэлтгэх

Харилцаагаа таслан, явах төлөвлөгөө

- Гэр бүлийн хүчирхийллийн чиглэлээр үйлчилгээ үзүүлдэг _____ **байгууллага руу утастаж**, орхин явах төлөвлөгөө хэрхэн боловсруулах талаар тусламж авна.
- Би хурдан зугтахын тулд илүү **түлхүүр ба бэлэн мөнгөө** _____ хадгална.
- Би бичиг баримт, түлхүүрээ _____ **хадгална**.
- Би зарим хувцсаа _____ хадгална.
- Би өөртөө хэрэгтэй **утасны дугаар** ба өөрчлөгдсөн дугааруудыг тэмдэглэж _____ хадгална.
- Надад **мөнгө эзлүүлэх** боломжтой ба намайг **гэртээ байлгах** боломжтой эсэхийг _____ -ээс асууна.
- Би өөрийн **санхүүгийн бие даасан** байдлаа нэмэгдүүлэхийг хичээнэ. Үүний тулд өөрийн гэсэн данстай болно, шинэ мэргэжлийн ур чадвар эзэмших сургалтад сууна, өөрт хэрэгтэй чухал баримт бичгийг хувилж хадгална.
- **Бие даасан байдлаа** нэмэгдүүлэхийн тулд _____ зэрэг ажлуудыг хийнэ.
- Зугтах төлөвлөгөөгөө **туршиж** үзнэ. Боломжтой бол хүүхдүүдтэйгээ хамт бас туршина.

Гэртээ үлдсэн үеийн аюулгүйн төлөвлөгөө

- Өөрийн байр, цонхныхоо түлхүүрийг солино.
- Хэрэв модон хаалгатай бол хаалгаа төмөр хаалгаар солино.
- Хаалгандаа нэмэлт цоож хийх, дохиоллын систем суулгах замаар аюулгүй байдлаа сайжруулна.
- Галаас хамгаалах хэрэгсэл гэртээ тавина.
- Хэрэв хүүхдүүд маань айж сандарвал хаашаа утастаж, тусламж авч болох талаар зааж өгнө.
- Хүүхдүүдийг маань асран хамгаалах эрх бүхий хүмүүст шаардлагатай тохиолдолд тэднийг маань асран хамгаалж байх зөвшөөрөл өгнө. Хүүхдүүддээ энэ талаар урьдчилан хэлнэ.
- Мөн тэдэнд хүүхдүүдийнхээ бичиг баримтын хувийг хадгалуулна.

Ажил ба олон нийтийн газар

- Өөрийнхөө гэр бүлийн нөхцөл байдлын талаар өөрийн удирдлага болон хамгаалах албаны даргад мэдээлнэ.
- Ажил дээрх утасны дугаараа шүүлгэж, шалгахыг санал болгоно.
- Хэрэв би ажлаасаа явбал _____ хийнэ.
- Хэрэв ажлын аяллаар явж байх үед асуудал гарвал _____ хийнэ.
- Би өөрийн дансны дугаар, эмнэлэг болон бусад нийгмийн үйлчилгээ авдаг газруудаа өөрчилнө. Нөхөр / хамтран амьдрагч маань магадгүй хуучин хаягуудаар намайг олж болох юм.
- Би _____ утастаж, нөхрөөсөө салсан тухайгаа хэлж, тэр ямар нэг аюултай үйлдэл хийнэ гэж сэжиг төрвөл цагдаад хэлэхийг санал болгоно.

Хүчлийн дагц хяналтаг байх үеийн аюулгүйн төлөвлөгөө

- Би хүчирхийлэл үйлдэгч нөхөр ба хамтран амьдрагчийн эрхийг хязгаарласан шийдвэрийн хувийг байнга биедээ авч явна.
- Хэрэв манай нөхөр / хамтран амьдрагч маань шүүхийн шийдвэрийн хувийг урвал, хувийг дахин шүүхээс авна.
- Хэрэв нөхөр / хамтран амьдрагч маань шүүхийн шийдвэрийг зөрчвөл цагдаад мэдэгдэж, хууль зөрчсөн тухай тэмдэглүүлэх ба өмгөөлөгчдөө мэдэгдэнэ.
- Хэрэв тухайн шийдвэрийн талаар тодруулах ба шүүхийн шийдвэрийг биелүүлэхтэй холбоотой тодруулах зүйл гарвал гэр бүлийн хүчирхийллийн чиглэлээр ажилладаг байгууллага ба мэргэжилтнүүдээс асуудлыг тодруулан асууна.

Сэтгэл санаагаа тайван, мотвортой байлгах төлөвлөгөө

- Хэрэв сэтгэл санаа маань тайван биш, түгшүүртэй, ганцаардсан эсвэл учраа олохгүй бухимдаж байвал _____ утастаж мэргэжлийн зөвлөгөө авна.
- Би эмнэлэгт, тухайлбал өөрийн өрхийн эмч, эмэгтэйчүүдийн эмч болон шүдний эмчид үзүүлж өөрийн биеийн эрүүл мэнддээ анхаарал тавина. Хэрэв өөрийн үзүүлэх эмчээ мэдэхгүй бол харьяа өрхийн эмч рүүгээ утастаж хэнд үзүүлэхээ тодруулна.
- Хэрэв би нөхрөөсөө яваад дахин нийлэх санаа төрж байвал _____ утастаж шийдвэр гаргахаасаа өмнө зөвлөгөө авна.
- Би өдөр бүр өөртөө дараах өөрийн хамгийн сайн чанаруудыг сануулж байна _____
- Би өөрийн орон нутагт байдаг гэр бүлийн хүчирхийллийн хохирогч нарт зориулсан дэмжих бүлэг, сургалт, хичээл, бусад хөтөлбөрт хамрагдана. Ингэж хамрагдсанаараа өөртөө туслах хүрээгээ бэхжүүлж, шинэ мэдээлэл, шинэ ур чадварт суралцана.
- Би хэрвээ хүмүүстэй нийлэх, зугаалах бол өөрийн итгэлтэй, намайг хамгаалж чадах хүмүүстэй нийлнэ.
- Би хүчирхийллийн даван туулагч эмэгтэйн амьдралын түүхтэй холбоотой ядаж нэг ном, сэтгүүл уншина.

Гэрээсээ явахдаа авч явах зүйлсийн жагсаалт

- Иргэний үнэмлэх ба түр оршин суугчийн үнэмлэх
- Хүүхдийн төрсний гэрчилгээ
- Хүүхдийн вакцинжуулалт ба сургуультай холбоотой бичиг баримтууд
- Мөнгө, карт ба хадгаламжийн дэвтэр
- Гэр, ажил, машины түлхүүрүүд
- Жолооны үнэмлэх
- Даатгалын дэвтрүүд
- Гэр бүл салсан ба эрх хязгаарлах шүүхийн шийдвэрийн хувь
- Байрны гэрчилгээ ба бусад гэрээ хэлцэл хийсэн бичиг баримт
- Хүүхдийн тоглоом, дулаан хөнжил
- Амьдралын чухал дурсгалтай үеийн зураг ба бусад онцгой зүйлс
- Хувийн аюулгүйн төлөвлөгөө

Хэрэв та бизнес эрхэлдэг бол

- Компани, нөхөрлөл гэх зэрэг хувийн бизнесийн байгууллагын гэрчилгээ, албан бичиг баримтдаа өөрийн нэрийг заавал оруул. Мөн өөрийн итгэж, найддаг хүнээ хамтран оруулах.
- Бизнесийн ашиг орлого, зарлагын дансаа өөрөө хянаж, удирдах.
- Тамга, гэрчилгээ, хадгаламжийн дэвтэр, хөдлөх, үл хөдлөх хөрөнгийн гэрчилгээ, түлхүүрээ найдвартай газар, цоожтой шүүгээнд хадгалах.
- Хүчирхийлэл үйлдэгч хууль бус зүйл хийхийг шаардаж байгаа бол татгалзах, нотлох баримтыг авч, хадгалах. Шаардлагатай тохиолдолд хуулийн байгууллагад мэдэгдэх.

Хэзээ ч ирээгүй өөрчлөлт

Хорин наснаас эхэлдэггүй юм билээ эм хүний амьдрал
Хуримын сайхан бэлзгээс эхэлдэггүй юм билээ эм хүний амьдрал
Хоёр зурааснаас эхэлдэг юм билээ эм хүний амьдрал
Хэвлийд нь үр бүрэлдэх цагаас эхэлдэг юм билээ эм хүний амьдрал

Танихгүй эмэгтэйн сүрчиг үнэртэж эхэлсэн цагаас
Танихгүй нэгэн болж хувирсан тэр миний хувьд
Том гэдэстэй намайг зодож эхлэх үед
Таван жилийн амьдрал минь үгүй болсон

Хүлээсэн би түүнийг өөрчлөгдөхийг
Хөөрхөн үрээ хараад ухаарах байх гэж бодсон
Хүлцсэн би түүний зодуурыг
Хонгорхон үрээ бодоод болих байх гэж бодсон

Хэзээ ч ирээгүй өөрчлөлт
Хэн нэгэнд биш
Харин өөрт минь ирэх ёстой байсан юм билээ.
Хэзээ ч ирээгүй өөрчлөлт
Хэн нэгнийг биш
Харин намайг өөрчлөх ёстой байсан юм билээ.

Биеэрээ туулсан зовлонгоо сэтгэлээрээ туулахыг би хүсэхгүй
Бэтгэрч уйлсан өдрүүдээ ардаа орхин бүхнийг мартсан
Бүлээн сүүг нь ууж өссөн үр минь дэргэд байгаа болохоор
Бүдрэх эрхгүй эх хүн би бүхнээс илүү зоригтой болсон

Өөрчлөгдөнө гэж хүлээх хэрэггүй
Өөрөө л чи бүхнийг өөрчлөх хүчтэй
Өнгөрсөн бүхнээ ардаа орхиод
Өөдрөг итгэлтэй урагш алхаарай

Яагаад гэвэл бид хохирогч биш
Яагаад гэвэл бид даван туулагчид

Даван туулагчийн зохиосон шүлэг
2019 он

Энэхүү гарын авлагыг Азийн сангийн захиалгаар "Хөөрхөн Зүрх" ТББ боловсруулан гаргав.

Гарын авлага боловсруулсан:

Б.Оюундарь
П.Энхчимэг
А.Хонгорзул
Ц.Очгэрэл
Г.Болормаа
Г.Саранзаяа
А.Цолмонтуяа

Хуулийн хэсгийг боловсруулсан:

Д.Саруул, Улсын ерөнхий прокурорын газрын Хяналтын прокурор

Зураач:

@tarakashslsht

Эх бэлтгэл:

Г.Ганчимэг

2020 он



The Asia Foundation

