Насилие в семье: план безопасности

План обеспечения безопасности 1. Если вы живете вместе с человеком, который применяет насилие по отношению к вам:

- Постарайтесь не изолировать себя от своего социального окружения, поддерживайте тесные отношения со своими друзьями (подругами), родственниками, соседями и т.п;
- Обратите внимание на то, в каких случаях ваш супруг проявляет насилие с тем, чтобы предупредить такие ситуации заранее и обезопасить себя и детей;
- Определите для себя такое место в доме, которое будет далеко от мест, где есть предметы, которые можно использовать в качестве оружия (например, кухня), и одновременно будет близким к выходу из квартиры (дома); в ситуации, если к вам применят насилит, либо прячьтесь в таком месте, либо покиньте квартиру;
- Выучите наизусть телефоны милиции, шелтеров, кризисных комнат для женщин, соседей, друзей, к которым можете обратиться, находясь в опасности;
- Подумайте, каким образом вы можете связаться с милицией; не забывайте, что в милицию вы сможете позвонить в любое время бесплатно;
- Расскажите друзьям и соседям, которым вы доверяете, о вашей ситуации; договоритесь о знаках, по которым они смогут понять, что вы в опасности; договоритесь с ними, что надо будет сделать, если вы подадите такой знак;
- Отрепетируйте поведение в момент опасности со своими детьми; уговорите их, что в ситуациях применения насилия они не должны вмешиваться; отработайте специальные слова, которые в момент опасности будут означать, что дети должны позвать кого-то на помощь либо покинуть квартиру (дом);
- Убедите своих детей, что насилие ни в каком случае не может быть оправданным, никогда не думайте, что вы либо ваши дети являются причиной насилия;
- Потренируйтесь с детьми, как быстро покинуть квартиру (дом);
- Старайтесь хранить предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия (нож и т.п.) в закрытых либо трудно доступных местах;
- Старайтесь не пользоваться вещами, которые можно использовать для удушения, т.е. шаль, шарф, толстые цепочки;
- Под любым предлогом, который не вызовет подозрение, выходите из квартиры (дома); таким образом вы приучите супруга к тому, что вы не постонянно находитесь в квартире (доме);
- Регулярно общайтесь по телефону со своим консультантом или сотрудниками шелтера, кризисной комнаты чтобы обмениваться мнениями по своей ситуации;
- Всегда носите с собой мобильный телефон либо телефонную карту при его отсутствии.

План обеспечения безопасности 2. Если вы готовитесь оставить человека, который применяет к вам насилие:

- Отдайте на хранение все документы, которые доказывают, что к вам применялось физическое насилие (фотографии, справки и т.д.), человеку, которому доверяете (друзья, соседи, адвокат и т.п.);
- Определитесь, где вы можете получить помощь, расскажите там о том, что делает ваш супруг и не забывайте, что вы не должны стыдиться ситуации, в которую вы попали;
- Если вы ранены, немедленно обратитесь к врачу, попросите врача оформить соответствующую справку;
- Определитесь с местом, где может быть оказана помощь вашим детям. Это может быть кризисная комната, шелтер, ваши друзья либо соседи; научите детей тому, что в первую очередь они должны думать о своей безопасности;
- Записывайте все случаи насилия по отношению к вам в дневник, который будет находиться в надежном месте, недоступном вашему супругу;
- Не ждите кризисной ситуации, заблаговременно проконсультируйтесь со специалистом из консультационного центра, шелтера либо кризисной комнаты о своих правах;
- Спланируйте, как и на каком общественном транспорте вы доберетесь до места, где будете чувствовать себя в безопасности, либо всегда имейте при себе деньги на такси;
- Храните необходимые номера телефонов и документов в легкодоступном для вас месте на случай, если придется срочно покинуть дом;
- Обязательно храните в безопасном месте сумку с одеждой, лекарствами, несколькими любимыми игрушками детей и другими вещами, которые вам обязательно понадобятся в случае кризиса;
- Старайтесь всегда иметь при себе некую сумму денег на непредвиденный случай либо надежных людей (друзей, родственников), которые будут хранить отложенные вами деньги у себя;
- Спланируйте свои действия на тот случай, если дети либо кто-то другой расскажет супругу, что вы собираетесь от него уйти.

План обеспечения безопасности 3. После того, как связь с человеком, применившим насилие, прервана:

- Ни в коем случае не оставайтесь с этим человеком наедине, например, просите водителя такси подождать до тех пор, пока вы войдете в свой дом;
- Если этот человек встречает вас на улице и угрожает, не стесняйтесь просить помощи у прохожих на улице. Например: “этот человек мне угрожает, позвоните, пожалуйста, в милицию” либо “этот человек пристает ко мне, у кого-нибудь из вас есть телефон?”
- Убедитесь, что в вашем доме надежная дверь.

План обеспечения безопасности 4. Если вы находитесь под защитой закона и живете в прежнем доме (квартире):

- Сообщите в ближайшее отделение милиции о своей ситуации, прислушайтесь к их советам;

- Руководствуясь советами милиции усильте безопасность вашего дома; по этому вопросу вы можете получить консультацию в милиции;
- Договоритесь с другими жителями дома и поменяйте замок в доме (своей квартире);
- Не бойтесь сообщить о своей ситуации своим друзьям, соседям, работодателю, школе, где учатся дети (эта информация останется конфиденциальной поскольку в ситуации насилия все ведомства заинтересованы помочь вам и вашим детям);
- Если человек, применявший ранее насилие, не соблюдает правила, немедленно сообщайте в милицию;
- Попросите соседей звонить в милицию в случаях опасности;
- Если есть такая возможность, старайтесь ходить на работу, сопровождать детей в детский сад, в школу не в одно и тоже время. Тоже правило постарайтесь применять ко времени своего возвращения домой; лучше ходить на работу и возвращаться домой в часы “пик”.