

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ В СЛУЧАЕ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ

ПЛАН ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 1

Если вы живете вместе с человеком, который применяет насилие:

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 применяют насилие, либо прячьтесь в таком месте, либо покиньте квартиру;

Выучите наизусть телефоны милиции, кризисных комнат для женщин, соседей, друзей, к которым можете обратиться, будучи в опасности;

Подумайте, каким образом вы можете связаться с милицией; не забывайте, что в милицию вы сможете позвонить 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 постоянно находитесь в квартире (доме);

Регулярно общайтесь по телефону со своим консультантом или сотрудниками 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, 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;

Не ждите кризисной ситуации, еще до этого проконсультируйтесь со специалистом из консультационного центра либо кризисной комнаты о своих правах;

Спланируйте, как и на каком 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 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), храните 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 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:

Усильте безопасность вашего дома; по этому вопросу вы можете получить консультацию в милиции;

Договоритесь с другими жителями дома и поменяйте замок в доме и в своей квартире;

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

Сообщите о своей ситуации своим друзьям, соседям, работодателю, учреждению образования, где учатся дети;

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 не в одно и то же время. Тоже правило постарайтесь применять ко времени своего возвращения домой.