

Создание своего ПЛАНА ПО ЗАЩИТЕ от насилия в семье

Поиск приютов, консультационной и юридической помощи

Это мой план подготовки к возможному насилию в будущем. Несмотря на то, что я не могу контролировать насилие со стороны моего партнера, я знаю как отреагировать на его/ее поведение и как обеспечить безопасность себе и своим детям наилучшим образом.

ШАГ 1. Безопасность во время акта насилия.

Женщины не всегда могут избежать насилия. Для усиления своей безопасности пострадавшие женщины могут использовать различные стратегии.

Я могу использовать некоторые (или все) из следующих стратегий:

- Если я решу уйти, я буду _____ . (Продумайте способы безопасного ухода. Какие двери, окна, лифты, лестницы или пожарные выходы Вы бы использовали?)
- Я храню свою сумочку и ключи от машины наготове и кладу их в _____ (указать место), для того чтобы быстро уйти.
- Я могу рассказать _____ о насилии и попросить их вызвать полицию, если они услышат подозрительные звуки, доносящиеся из моего дома.
- Я могу научить детей звонить в полицию и пожарное отделение.
- Я буду использовать _____ как сигнал для моих детей или знакомых, чтобы они смогли позвать на помощь.
- Если я уйду из дома, я пойду _____ (Решите это сделать, даже если вы не думаете, что подобное может повториться). Если я не смогу пойти в указанное выше место, я пойду в _____ или в _____ .
- Я также могу обучить всем этим стратегиям некоторых/всех моих детей.
- Если я вижу, что может произойти ссора, я постараюсь перейти в место наименьшего риска, например, _____ . (Старайтесь избегать ссор в ванной, гараже, кухне, рядом с оружием или в комнате без доступа ко входной двери.)
- Я буду использовать мою рассудительность и интуицию. Если ситуация очень серьезная, я могу дать своему партнеру то, что он/она хочет, для того чтобы успокоить его/ее. Я должна защищать себя/нас до тех пор, пока опасность не минует.

ШАГ 2. Безопасность при подготовке к уходу. Часто пострадавшим женщинам приходится покидать квартиру, в которой они живут вместе с партнером, подвергающим их физическому насилию. Для повышения безопасности, уходить нужно по тщательно подготовленному плану. Лица, склонные к насилию, обычно предпринимают ответные действия, когда понимают, что женщина их покидает.

Я могу использовать некоторые (или все) из следующих стратегий обеспечения безопасности:

- Я оставляю деньги и запасной комплект ключей у _____ , для того чтобы я могла быстро уйти.
- Я буду хранить копии важных документов или дубликаты ключей у _____ .
- Я открою сберегательный счет в _____ для расширения своей независимости.
- Номер горячей линии программы помощи при насилии в семье – (410) 889-7884, и я могу найти убежище, позвонив по этому номеру.
- Я всегда буду носить мелочь для телефонного звонка из автомата. Я понимаю, что если я использую кредитную телефонную карточку, то в следующем месяце счет за телефонные переговоры покажет моему обидчику, по каким номерам я звонила после того, как я ушла. Для того чтобы обеспечить конфиденциальность моих телефонных переговоров, я должна либо использовать монеты, либо попросить друга воспользоваться его/ее телефонной карточкой некоторое время после моего ухода.
- Я поговорю с _____ и с _____ , чтобы понять, кто из них разрешит мне пожить у них либо одолжит мне деньги.
- Я могу оставить запасную одежду у _____ .

- Я буду составлять и пересматривать свой план безопасности каждые _____, для того чтобы спланировать наиболее безопасный способ ухода из квартиры. _____ (консультант по насилию в семье или друг) согласился помочь мне в рассмотрении этого плана.
- Я прорепетирую свой план ухода. Я потренируюсь вместе с детьми, при благоприятных обстоятельствах.

ШАГ 3. Безопасность в собственной квартире. Женщина может сделать очень многое для повышения своей безопасности в собственной квартире. Принять все меры сразу зачастую бывает невозможно. Однако меры безопасности могут осуществляться поэтапно.

Я могу использовать некоторые (или все) из следующих стратегий безопасности:

- Я могу поменять замки на дверях и окнах как можно скорее.
- Я могу заменить деревянные двери на стальные/металлические.
- Я могу установить системы безопасности, включая дополнительные замки, оконные решетки, подпоры для дверей, электронные системы и т.д.
- Я могу купить веревочные лестницы, которые будут использоваться для выхода из дома/квартиры через окна второго этажа.
- Я могу установить детекторы дыма и купить огнетушители для каждого этажа в моем доме/квартире.
- Я могу установить внешние осветительные системы, которые зажигаются, когда кто-то приближается к моему дому.
- Я научу детей пользоваться телефоном, чтобы они смогли сделать звонок за мой счет мне и _____ (друзьям/священнику/другому лицу) в случае, если мой партнер заберет их.
- Я расскажу людям, которые присматривают за моими детьми, кому можно их забирать, и что моему партнеру это делать не разрешается. Я уведомлю о разрешении забирать детей следующих лиц:
 _____ (Школа)
 _____ (Работники детсада)
 _____ (Няня)
 _____ (Учитель в воскресной школе)
 _____ (Учитель)
 _____ (и)
 _____ (другие)
- Я могу сообщить _____ (соседи), _____ (пастор) и _____ (друг), что мой партнер больше со мной не живет, и что они должны позвонить в полицию, если увидят его возле моего дома.

ШАГ 4. Безопасность, обеспечиваемая охранным судебным приказом. Многие женщины, пострадавшие от физического насилия, подчиняются охранным судебным приказам, однако нельзя с уверенностью сказать, кто из лиц, склонных к насилию, подчинится, а кто нарушит охранный судебный приказ. Я понимаю, что может возникнуть необходимость обратиться в полицию и в суд для обеспечения выполнения моего охранный судебного приказа.

Ниже приводятся несколько шагов, которые я могу предпринять для содействия в обеспечении выполнения охранный приказа:

- Необходимо всегда носить копию приказа с собой. Если вы меняете сумку, эта копия должна быть первой вещью, которую вы туда кладете.
- Я также сохраню копию охранный судебного приказа _____ (место) возле моего телефона на случай, если мне понадобится вызвать полицию. Я передам свой охранный приказ в полицейские департаменты тех районов, в которых я обычно навещаю семью или друзей и где я живу.
- Я сообщу своему работодателю, моему священнику, моему самому близкому другу и _____, и _____, что у меня есть действующий охранный приказ.
- Если мой партнер уничтожит охранный приказ, я могу взять другую копию у секретаря гражданского суда в окружном суде или в окружном суде по гражданским делам в зависимости от того, какой суд издал этот приказ.

- Если мой партнер нарушит охранный приказ, я могу вызвать полицию или заявить о нарушении, связаться со своим адвокатом, позвонить консультанту и/или уведомить суд о нарушении.
- Если полиция не сможет мне помочь, я могу связаться со своим консультантом или адвокатом, и он или она посодействует мне в получении помощи.
- Я также могу предъявить обвинение в совершении преступления уполномоченному окружному суду, в юрисдикции которого было совершено нарушение. Я могу обвинить партнера, подвергшего меня насилию, в нарушении охранный судебного приказа, во всех преступлениях, которые он совершает, нарушая приказ. Я могу обратиться за помощью к консультанту по насилию в семье.

ШАГ 5: Безопасность на работе и в общественных местах. Каждая женщина, пострадавшая от насилия, должна сама решить, говорить ли другим о том, что ее партнер подверг ее насилию, когда стоит говорить об этом, а также говорить ли о том, что она находится под постоянной угрозой. Друзья, семья и сослуживцы могут помочь защитить женщину. Каждая женщина должна тщательно обдумать, кого призвать на помощь для своей защиты.

Я могу применить любые (или все) способы из нижеследующих:

- Я могу сообщить своему начальнику, начальнику службы охраны и _____ на работе о своей ситуации.
- Я могу попросить _____ помочь отслеживать мои телефонные звонки на работе.
- При уходе с работы, я могу _____

- При возникновении проблем, когда я еду домой на машине, я могу _____

- Если я пользуюсь общественным транспортом, я могу _____

- Я буду ходить в другие продуктовые магазины и торговые центры по делам и делать покупки не в то время, в которое я обычно их делала, когда проживала с партнером, подвергшим меня насилию.
- Я могу пользоваться другим банком или же пользоваться банковскими услугами не в то время, в которое я обычно ими пользовалась, когда проживала с партнером, подвергшим меня насилию.
- Я также могу _____

ШАГ 6: Безопасность и употребление наркотиков или алкоголя. Сегодня многие люди в нашем обществе употребляют алкоголь. Многие употребляют наркотики, влияющие на работу мозга. Большинство случаев их употребления – законны, но некоторые – нет. Юридические последствия незаконного употребления наркотических веществ могут быть очень тяжелыми для женщины, подвергнувшейся насилию. Это может отразиться на ее взаимоотношениях с детьми. Употребление наркотиков может привести к ослаблению ее позиции в других правовых действиях по отношению к ее партнеру, склонному к насилию. Поэтому женщины должны тщательно оценить последствия незаконного употребления наркотиков. Более того, алкоголь и другие наркотики могут притупить сознание женщины и снизить ее способность быстро действовать в целях самозащиты от партнера, склонного к насилию. Употребление алкоголя или наркотиков партнером, склонным к насилию, может служить смягчающим обстоятельством при применении насилия. Женщине необходимо составить специальный план безопасности на случай употребления наркотиков и алкоголя.

Если в моих отношениях с партнером, склонным к насилию, имело место употребление наркотиков и алкоголя, я могу повысить свою безопасность одними или всеми из нижеуказанных способов:

- Если я собираюсь употреблять наркотики или алкоголь, я могу это сделать в безопасном месте и с людьми, которые понимают угрозу насилия и сделают все возможное для обеспечения моей безопасности.

- Я также могу _____
- Если мой партнер употребляет наркотики или алкоголь, я могу _____
- Я также могу _____
- Для того, чтобы обеспечить безопасность моих детей, я могу _____ и _____.

ШАГ 7: Безопасность и мое эмоциональное состояние. Пережитый опыт насилия и словесного унижения со стороны партнера обычно изнуряет и эмоционально опустошает человека. Процесс построения новой жизни требует много мужества и огромной энергии.

Для сохранения своей эмоциональной энергии и ресурсов и во избежание тяжелых эмоциональных последствий, я могу использовать некоторые из нижеуказанных способов:

- Если у меня плохое настроение, и я готова вернуться к ситуации, чреватой насилием, я могу _____
- Когда я вынуждена общаться со своим партнером лично или по телефону, я могу _____
- Я могу попытаться использовать утверждения типа «Я могу...» по отношению к себе и быть настойчивой по отношению к другим.
- Я могу сказать себе, « _____ », когда я чувствую, что другие пытаются манипулировать мной или оскорбить меня.
- Я могу прочесть _____, что поможет мне быть сильнее.
- Я могу позвонить в _____ и _____, чтобы воспользоваться их поддержкой наряду с другими ресурсами.
- Предпринять другие действия, которые помогут мне чувствовать себя сильнее: _____ и _____.
- Я могу посещать семинары и группы поддержки местной программы защиты от насилия в семье, или _____ или _____ для того, чтобы добиться поддержки и укрепить свои взаимоотношения с другими людьми.

ШАГ 8: Вещи, которые, уходя, необходимо взять с собой. Я буду использовать перечень того, что мне необходимо сделать для планирования возможного ухода.

- Я буду хранить этот документ в безопасном месте, недоступном для моего обидчика.

Дата пересмотра: _____