

## Проверочный Список

Если вы планируете покинуть обидчика, постарайтесь взять с собой как можно больше нижеперечисленных вещей :

- Смену одежды
- Удостоверение личности или водительские права
- Семейные паспорта
- Зелёные карточки или визы
- Свидательства о рождении
- Деньги и кредитные карточки
- Чековые книжки
- Ключи от дома и машины
- Медикаменты
- Записные книжки
- Фотографии
- Медицинские записи и свидетельства о прививках
- Карточку Социального Обеспечения
- Карточку велфера
- Школьные документы
- Свидательства о браке
- Детские игрушки
- Письма, адресованные вам и вашему супругу
- Прочее: \_\_\_\_\_

## Важные номера телефонов

Друзья:

---

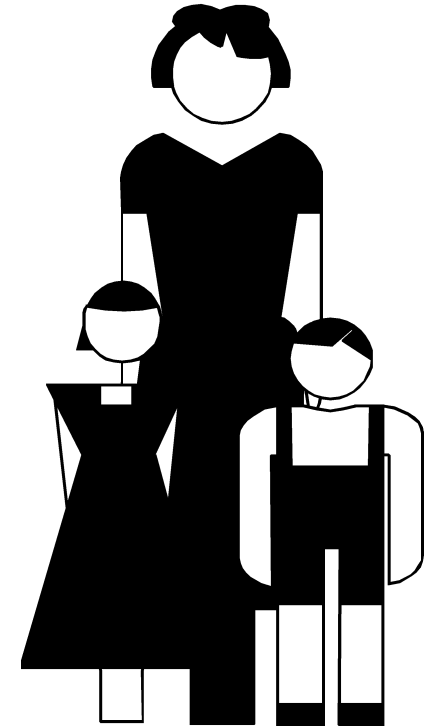
---

Родственники:

---

---

# ПЛАН ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ SAFETY PLAN



*Эта публикация адаптирована из публикаций Отдела Окружного Прокурора округа Даллас. Она была разработана IRCO при помощи фондов предоставленных отделом обслуживания семей и общественности округа Малтнома в городе Портленд, штат Орегон.*

## **Вы можете выбрать покинуть обидчика или остаться с ним.**

Это ваш личный выбор. Ниже приведены некоторые предложения которые вам помогут при любом выборе.

### **Скандал**

- Если случился скандал, постарайтесь переместиться в комнату в выходом, не закрывайтесь в туалете, кухне, или вблизи места хранения оружия.
- Тренируйтесь, как покинуть дом быстро и безопасно. Какие двери, окна, лифт, или лестницы удобнее для быстрого побега?
- Предупредите соседей и договоритесь о сигнале в случае насилия, и попросите их позвонить в полицию.
- Договоритесь об условленном пароле с вашими детьми, друзьями, или родственниками для подачи знака о том, что вам необходима помощь полиции.

### **Психическое равновесие.**

- Обратитесь к кому либо с кем вы можете говорить открыто.
- Найдите кого-то, сведущего в ресурсах семейного насилия, к кому вы могли бы обратиться

**Помните, вы не заслуживаете ударов или утрашений.**

## **Подготовка к уходу от обидчика**

- Продумайте, куда вам пойти, если вы уйдете из дому, в том числе, где найти безопасное место, куда в случае необходимости можно пойти
- Подготовьте сумку с одеждой, деньгами, важными документами. Держите сумку в секретном месте готовой при первой необходимости.
- Продумайте способы быть более независимой (учите английский, ищите работу, откройте счёт в банке на своё имя).
- Храните при себе немного денег и номера телефонов на случай необходимости.
- Тщательно планируйте уход из дома. Уход от обидчика - это самое опасное время.

## **План безопасности для детей**

### **Научите ваших детей:**

- ✓ что насилие это не их вина
- ✓ как остаться в стороне от драки
- ✓ как позвонить в полицию
- ✓ где прятаться внутри дома (например под кроватью или в кладовке).
- ✓ как безопасно выбраться из дома
- ✓ к каким соседям или родственникам обратиться за помощью
- ✓ что у детей есть право на безопасность

## **Безопасность дома и на работе**

- Смените замки на дверях. Закройте все окна.
- Обсудите план безопасности со своими детьми.
- Сообщите в школу и детский сад о том, кто имеет право забирать ребёнка.
- Сообщите соседям и домовладельцу о том, что ваш партнер более не проживает вместе с вами и что следует сообщить в полицию, если он будет замечен вблизи вашего дома.
- Продумайте возможности для безопасности во время ожидания помощи полиции.
- Продумайте план безопасности когда вы идёте на работу или в магазин. Что вы будете делать, если вы увидите своего обидчика поблизости к вам?
- Попробуйте получить Ордер об Изоляции (Restraining Order). Ордер об Изоляции - это документ выданный судом, запрещающий лицу, которое подвергает вас преследованиям, вступать в контакт с вами, а также предоставляет разрешение полиции на арест нарушителя условий ордера.
- Всегда имейте Ордер при себе. Звоните в полицию, если ваш партнер нарушает условия Ордера.
- Если вам необходимо поговорить со своим сожителем, продумайте самый безопасный способ.
- Если вы планируете вернуться к своему сожителю, обратитесь за советом к близкому человеку.