



Основные правила поведения непосредственно в ходе семейного конфликта:

- Вспомнить каким образом вы пытались защитить себя и своих детей от домашнего насилия в прошлых эпизодах? Насколько эффективными были эти попытки.
- Определить доступные в момент настоящего конфликта личные ресурсы: психофизиологическое состояние (состояние здоровья, эмоционально-волевое состояние, насколько вы физически сильнее (например, агрессор в состоянии алкогольного опьянения) или слабее агрессора в данный момент и т.п.);
- возможность воспользоваться мобильным или иным телефоном для подачи сигнала о помощи или вызова милиции, а также предметом, использование которого позволит вам защитить себя и иных членов семье без причинения существенного вреда здоровью агрессора;
- Определить доступные в момент настоящего конфликта внешние ресурсы: если вы находитесь в помещении один на один с агрессором постарайтесь сориентироваться и найти возможность привлечь к себе внимание со стороны иных людей (например, если открыто окно, не забывая о возможности громко кричать с призывами о помощи либо, в случае крайней необходимости визуально определите предмет, которым вы сможете разбить окно и т.п.); если кроме вас в помещении находятся иные члены семьи, постарайтесь воспользоваться заранее заученным условным словом или жестом для так называемого сигнала к определенным действиям (вызвать милицию; отправить соответствующее смс-сообщение соседям, знакомым, родственникам, друзьям, коллегам;

незамедлительно покинуть жилое помещение и т.п.);

- Перейти в помещение, из которого можно легко добраться до выхода, но не в ванную комнату, кухню или помещение, где может находиться оружие;
- Полагаться на интуицию и быть рассудительной(ным). Подумать, как лучше обезопасить себя до прибытия помощи. Если ситуация становится угрожающей, рассмотреть возможность предоставить лицу, склонному к насилию, то, что он хочет, чтобы успокоить его;
- Помнить о праве на защиту себя, пока опасность не минует.



ПЛАН ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ №1:

Если вы живете вместе с человеком, который по отношению к вам применяет насилие:

- Постарайтесь не изолировать себя от своего социального окружения, поддерживайте тесные отношения со своими друзьями (подругами), родственниками, соседями и т.п.;
- 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);
- Проинструктируйте детей: как вызвать милицию, позвонить членам семьи, друзьям или другим лицам, которые могут оказать помощь в ситуации насилия;

- Обратите внимание на то, в каких случаях агрессор проявляет насилие с тем, чтобы предупредить такие ситуации заранее и обезопасить себя и детей;
- Старайтесь хранить предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия (нож и т.п.) в закрытых либо труднодоступных 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 агрессора к тому, что вы не постоянно находитесь в квартире (доме);
- Сделайте дубликат ключей;
- Всегда носите с собой мобильный телефон либо телефонную карту при его отсутствии.
- Выучите наизусть телефоны милиции, приютов, 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;
- Если ситуация критическая, покидайте дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи.

ПЛАН ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ № 2

Если вы готовитесь оставить человека, который применяет к вам насилие:

- Определитесь, где вы можете получить помощь, расскажите там о том, что делает агрессор, и не забывайте, что вы не должны стыдиться ситуации, в которую вы попали;
- Определитесь с местом, где может быть оказана помощь вашим детям. Это может быть кризисная комната, приют, ваши друзья либо

соседи; научите детей тому, что в первую очередь они должны думать о своей безопасности;

- Если вы ранены, немедленно обратитесь к врачу, попросите врача оформить соответствующую справку;

Храните необходимые номера телефонов и документы (свидетельство о рождении (вас и ваших детей), паспорт (вас и ваших детей), иные важные документы (свидетельство о браке/разводе, соглашения о детях, документы на квартиру, дипломы о получении образования, документы на машину, рецепты на получение лекарственных средств, пенсионное удостоверение, удостоверение по инвалидности и др.) в легкодоступном для вас месте на случай, если придется срочно покинуть дом, или отдайте на хранение все документы, которые доказывают, что к вам применялось физическое насилие (фотографии, справки и т.д.), человек

у, которому доверяете (друзья, соседи, адвокат и т.п.);

- Записывайте все случаи насилия по отношению к вам в дневник, который будет находиться в надежном месте, недоступном агрессору;

- Спланируйте, как вы доберетесь до места, где будете чувствовать себя в безопасности. Всегда имейте при себе деньги или иные средства для существования (банковские карты; ключи от дома и автомобиля; ключи от почтового ящика или камеры хранения, где спрятаны необходимые вещи/документы; лекарственные средства; одежда, средства личной гигиены);

- Спланируйте свои действия на тот случай, если дети либо кто-то другой расскажет агрессору, 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”;
- 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”.
- Договоритесь жителями дома и поменяйте замок в доме (своей квартире), попросите соседей звонить в милицию в случаях опасности;
- 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). Работникам школы и детского сада дайте четкие указания о том, кто имеет право забирать детей, а кто нет.

ПЛАН ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ №4

Если вы обратились за помощью в милицию:

- Пишите заявление с просьбой привлечь виновное лицо к ответственности;
- Заявление должно содержать сведения: о месте преступления, времени совершения преступления, сведения о личности виновного, данные о наступающих последствиях;
- Попросите забрать агрессора в отделение;
- Возьмите направление на прохождение судебно-медицинской экспертизы в отделении милиции по месту жительства.

Учреждение здравоохранения «Зельвенская центральная районная больница»

ПАМЯТКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТРАДАЮЩИХ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ



2024 год