

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПОСТРАДАВШЕГО ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

План безопасности

1. Основные правила поведения до начала семейного конфликта в случае, когда ранее подобные конфликты уже имели место:

1.1. Придумать условное слово или жест, заранее заучить его вместе с детьми и другими членами семьи, чтобы в дальнейшем использовать его 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.):

- слово (жест) _____ - вызов милиции;
- слово (жест) _____ - звонок _____;
- слово (жест) _____ - смс-сообщение _____;
- слово (жест) _____ - срочно покинуть место

конфликта.

1.2. Заранее определить круг людей (соседи, родственники, друзья, знакомые, коллеги), которым вы доверяете и которые при необходимости готовы в случае возникновения семейного конфликта оказать вам помощь в:

вызове милиции,

предоставлении возможности временного пребывания,

сохранности необходимых вам вещей и документов,

решении иных вопросов:

предоставить им сведения об организациях, оказывающих помощь по профилактике домашнего насилия, чтобы они также могли получить соответствующую консультацию (как действовать свидетелям и очевидцам домашнего насилия);

обсудить с ними порядок действий по оказанию вам экстренной помощи (например, оговорить текст смс-сообщения, которое вы им направите, если будет необходимость, чтобы они вызвали милицию по адресу вашего места жительства).

1.3. Подготовить две сумки с вещами и документами:

1.3.1. Сумка, которую следует отвезти в безопасное место, доступное для пострадавшего от домашнего насилия в нужное время и абсолютно недоступное для агрессора (в сейф или шкаф на рабочем месте; к лицам, которым пострадавший от домашнего насилия доверяет; в банковскую ячейку и т.п.).

В данную сумку следует собрать:

вещи и документы, использование которых не предполагается в ближайшее время (комплект нижней и верхней одежды и обуви по сезону для пострадавшего от домашнего насилия и других членов семьи, дубликаты

ключей от служебного и жилого помещения, автомобиля, дачи, документы по медицинскому и социальному страхованию и обеспечению, касающиеся жилья (например, договор об аренде, свидетельство о праве на собственность), учебы, работы, финансовые, свидетельство о браке; о перемене фамилии, о наследовании, расписание общественного транспорта пригородного и дальнего следования, номера телефонов такси и гостиниц, минимально необходимую для проживания и питания сумму денежных средств);

списки контактов лиц (медицинский работник (участковый терапевт или педиатр, участковая медсестра), классный руководитель, воспитатель детского сада, психолог, адвокат, участковый инспектор милиции, священник, психотерапевт и т.п.) и организаций (территориальные центры социального обслуживания населения, общественные объединения, горячие линии, приюты и т.п.), оказывающих помощь по профилактике домашнего насилия;

при необходимости вещи, ценные для пострадавшего от домашнего насилия и других членов семьи, которые агрессор может уничтожить либо продать (драгоценности, семейные реликвии и т.п.).

1.3.2. Сумка, которую следует держать «под рукой» по месту жительства, т.е. в месте максимально доступном для пострадавшего от домашнего насилия и по возможности недоступном для агрессора, чтобы при необходимости иметь возможность быстро ее взять и покинуть место конфликта.

В данную сумку следует собрать:

вещи и документы либо их копии, которыми жертва и другие члены семьи пользуются постоянно (паспорт, вид на жительство, свидетельство о рождении, водительские права, комплект нижней и верхней одежды и обуви по сезону, лекарства, банковские карты, игрушки, школьные принадлежности и иные предметы первой необходимости)

если неизвестно будет ли возможность воспользоваться сумкой, которая находится в ином месте, также имеет смысл поместить:

минимально необходимую для проживания и питания сумму денежных средств;

листок, на котором продублировать:

расписание общественного транспорта, в том числе пригородного и дальнего следования, номера телефонов такси и гостиниц,

списки контактов лиц (медицинский работник (участковый терапевт или педиатр, участковая медсестра), классный руководитель, воспитатель детского сада, психолог, адвокат, участковый инспектор милиции, священник, психотерапевт и т.п.) и организаций (территориальные центры социального обслуживания населения, общественные объединения, горячие линии, приюты и т.п.), оказывающих помощь по профилактике домашнего насилия.

1.4. Постоянно следить за тем, чтобы на балансе вашего телефона всегда были деньги в случае необходимости экстренных звонков;

2. Основные психологические моменты, жесты, мимика, слова и иные внутренние и внешние обстоятельства, позволяющие предположить, что может начаться семейный конфликт:

2.1. Заранее определить и записать какие:

сигналы, реакции (действия, слова, жесты, мимика или внешний вид) со стороны агрессора, которые вы можете увидеть, услышать, ощутить или почувствовать, которые говорили бы вам, что имеет место опасность начала семейного конфликта _____

сигналы, реакции (действия, слова, жесты, мимика или внешний вид) со стороны агрессора, которые обычно предшествуют непосредственно началу насильственных действий с его стороны

ваши внутренние сигналы, изменение физического состояния, реакции, в том числе эмоциональные (страх, дискомфортные либо болевые ощущения, мысли и т.п.), по которым вы можете понять, что напуганы, находитесь в напряжении или в опасности

внешние обстоятельства или факторы, которые могут привести к конфликтной ситуации (например, употребление определенных веществ им или вами, финансовое давление, вопросы, касающиеся детей, определенное время суток или место в доме, проблемы с родственниками и т.п.)

2.2. Периодически их перечитывать, чтобы в момент предшествующий непосредственному возникновению конфликта вспомнить и внутренне собраться.

2.3. Обращать внимание на внешний вид (например, состояние алкогольного опьянения) и эмоциональное состояние (например, раздраженность) агрессора, когда он возвращается домой из иных мест пребывания (с работы, после встречи с друзьями, родственниками, в первую очередь близкими, после посещения учреждений образования, где учатся или воспитываются ваши дети и т.п.);

3. Основные правила поведения непосредственно в ходе семейного конфликта:

3.1. Вспомнить каким образом вы пытались защитить себя и своих детей от насилия в прошлых эпизодах? Насколько эффективными были эти попытки.

3.2. 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;

3.3. 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 забывать 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.);

3.4. Перейти в помещение, из которого можно легко добраться до выхода, но не в ванную комнату, кухню или помещение, где может находиться оружие;

3.5. 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;

3.6. 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 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 агрессора к тому, что вы не постоянно находитесь в квартире (доме);
- Сделайте дубликат ключей;
- Всегда носите с собой мобильный телефон.
- 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.

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, паспорт, 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.), человеку, 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 то же время. То же правило постарайтесь применять ко времени своего возвращения домой; лучше ходить на работу и возвращаться домой в часы “пик”.
- Договоритесь с 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.