

## ПЛАН ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

### 1) Если Вы живете вместе с человеком, который применяет насилие по отношению к Вам:

- постарайтесь не изолировать себя от своего социального окружения, поддерживайте тесные отношения со своими друзьями (подругами), родственниками, соседями;
- обратите внимание на то, в каких случаях Ваш супруг проявляет насилие, чтобы предупредить такие ситуации заранее и обезопасить себя и детей;
- выучите наизусть телефоны милиции, 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;
- расскажите друзьям и соседям, которым 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; объясните им, 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 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 супруга к тому, что Вы не постоянно находитесь в квартире (доме);
- всегда носите с собой мобильный телефон либо телефонную карту при его отсутствии.

**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 попали;
- если Вы травмированы, 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, родственники 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, который будет находиться в надежном месте, недоступном для агрессора;
- не ждите кризисной ситуации, заблаговременно проконсультируйтесь со специалистами о своих правах;
- спланируйте, как Вы доберетесь до места, где будете чувствовать себя в безопасности;
- храните необходимые номера телефонов и документ в легкодоступном для вас месте на случай, если придется срочно покинуть дом;
- обязательно храните в безопасном месте сумку с одеждой, лекарствами и другими вещами, которые Вам обязательно понадобятся в случае кризиса;
- старайтесь всегда иметь при себе некую сумму денег на непредвиденный случай либо храните отложенные деньги у людей, которым доверяете;
- спланируйте свои действия на тот случай, если дети либо кто-то другой расскажет супругу, что Вы собираетесь от него уйти.

**3) После того, как связь с человеком, применившим насилие, прервана:**

- старайтесь не оставаться с этим человеком наедине;
- если этот человек встречает Вас на улице и угрожает, не стесняйтесь просить помощи у прохожих;
- убедитесь, что в Вашем доме надежная дверь.

**НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ!**

**ПОМНИТЕ: ПРОСЬБА О ПОМОЩИ ГОВОРИТ НЕ О ВАШЕЙ СЛАБОСТИ, А О ВАШЕЙ СИЛЕ ДУХА И ЖЕЛАНИИ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ**

В ГУ «Несвижский районный территориальный центр социального обслуживания населения» Вам окажут психологическую помощь, предложат временный приют в «кризисной» комнате, окажут содействие в получении юридической помощи, проконсультируют по вопросам оказания других видов социальной помощи и услуг. Ждем Вас по адресу: г.Несвиж, ул.Ленинская, 115 А, каб. 14; телефон: 5-16-24. Время работы: пн. – пт. с 8.00 до 17.00; обед: 13.00 – 14.00; выходные: суббота, воскресенье.

В нерабочее время за помощью обращайтесь в Несвижский РОВД по телефонам: 102 или 5-97-09 (дежурная часть)