



Якщо Ви стали жертвою насильства, але продовжуєте проживати разом з кривдником потурбуйтеся про те щоб у разі, якщо ситуація повториться, Ви могли максимально захистити себе та своїх дітей.

1. Якщо є особа, якій Ви довіряєте повідомте про те, що відбувається з Вами, постійно підтримуйте контакт з цією особою, щоб вона / він знали, де ви знаходитесь, і чи все у вас гаразд.

2. Попросіть сусідів викликати поліцію, якщо вони чутимуть якісь крики, гуркіт тощо.

3. Підготуйте та заховайте у надійному, але доступному для Вас місці найнеобхідніші речі: - документи (паспорт, ідентифікаційний код, свідоцтва про народження ваших дітей, копії документів на житло/ авто, посвідчення водія); - дублікат ключів від будинку/ квартири; - дорогоцінності (у разі необхідності Ви зможете їх продати); - певну суму коштів або банківську картку; - ліки; - одяг.

4. Запам'ятайте номери телефонів служб, які Вам можуть надати допомогу або зробіть так, щоб вони завжди були у Вас під рукою (якщо черпаєте інформацію з інтернету – обов'язково видаліть історію перегляду). 5. Визначте не одне, а декілька місць, де Ви могли б сховатися, якщо підете з дому. Пам'ятайте адреси тих людей або організацій, до яких маєте намір звернутися.

6. Також подумайте про те, як уберегти дітей від повторення ситуації насильства – домовтеся й підготуйте необхідні документи для керівника дитячої установи або навчального закладу про те, що дітьми опікується тільки Ви і ніхто, крім Вас, не має права забирати їх.

7. Завжди носіть із собою телефон та кишенькові гроші, придбайте нову сім-карту з новим номером телефону, щоб кривдник не міг Вас знайти.

8. Повідомте поліцію про вчинення насильства відносно себе, а також відносно дітей,

якщо вони були свідками таких діянь. Повідомити можете безпосередньо у момент вчинення насильства (якщо є змога), або після того (можете написати заяві у відділені поліції чи надіслати заяву поштою).

9. Заберіть дітей з собою, оскільки потім буде важко, або неможливо їх забрати.

10. Якщо ваш кривдник продовжує вам погрожувати, та вчиняє проти Вас насильство, ви маєте зберігати докази – записуйте всі розмови, робіть фотографії пошкодженого майна, завданих травм. Звертайтеся в поліцію та до медичних працівників, просіть їх задокументувати ваше звернення. Все це буде доказом у суді, кривдник має бути покараний.

Як діяти у критичній ситуації

1. Якщо ви відчуваєте, що обстановка стає напруженою, намагайтеся бути в найбільш безпечному місці (де є вихід з будинку та доступ до телефону), уникайте кухні та гаражу, де є ножі та інші інструменти, також уникайте місць, де вас можуть закрити (ванна, комора).

2. Навчіть дітей як правильно дзвонити в поліцію і що повідомляти (ПІБ, адрес, номер телефону).

У будь-якому разі, коли існує загроза життю жінки та дітей, необхідно зробити все, щоб втекти (з документами чи без них, з грошима чи без них, в одязі чи без нього) та з безпечного місця викликати поліцію. Втеча та крик найчастіше виявляються найефективнішими швидкими стратегіями захисту жінки від домашнього насильства. Зазначений план не є ідеальним, оскільки саме Ви знаєте свого кривдника краще, припускаєте наскільки критичною може бути наступна ситуація, знаєте на що кривдник звертає особливу увагу тощо. Скористайтеся даною інструкцією, але з урахуванням конкретно Вашої ситуації. Тому що ідеального варіанту для всіх жертв домашнього насильства не існує. Бережіть себе та своїх дітей!

