

Як захистити себе та дітей від домашнього насильства: особистий план безпеки

У 90% випадків від домашнього насильства страждають жінки та діти. До вашої уваги – поради, як діяти та куди звертатися, коли вам та вашим дітям загрожує небезпека.

Домашнє насильство — це фізичне, психологічне, сексуальне чи економічне приниження, утиски з метою постійного контролю однією людиною над іншою.

В ситуації насильства постраждалі можуть звернутися та отримати допомогу в поліції та соціальних службах.

Для жінок, що страждають від насильства розроблено **Особистий план безпеки**. Матеріали підготовлені ООН Жінки в Україні та МБФ «Українська фундація громадського здоров'я» в межах спільного проекту ООН Жінки та ПРООН «Відновлення управління та сприяння примиренню в постраждалих від кризи громадах України», який фінансується Європейським Союзом, за сприяння Національної поліції.

Покладіть ваші документи та документи дітей/гроші/ключі так, щоб їх можна було легко захопити з собою.

Залиште частину грошей, одяг, копії документів у родичів або друзів, яким ви довіряєте і які не розкажуть про це вашому партнеру.

Завжди майте при собі дрібні гроші та номери телефонів людей, яким Ви довіряєте.

Повідомте сусідів, коли вони мають викликати поліцію (наприклад, якщо чують крик з вашої квартири).

Якщо у вас є діти, визначте безпечне місце для них — це може бути квартира або будинок друзів, сусідів, родичів, що живуть неподалік. Переконайте їх в тому, що їхнє завдання — залишатись в безпеці, а не захищати вас. Розкажіть дітям, як дістатися до безпечного місця.

Розкажіть дітям, як та за яких обставин викликати поліцію — 102.

Знайдіть безпечне місце у вашому домі. Якщо починається сварка, спробуйте перейти до безпечного місця.

Під час сварки тримайтеся ближче до виходу з квартири, будинку. Тримайтеся подалі від «глухих кутів» та приміщень з небезпечними предметами – кухні, ванни.

Продумайте, як безпечно вийти з дому/ квартири. Практикуйте, як це зробити.

Навіть якщо ви не збираєтеся розлучатися з партнером, подумайте куди ви могли б піти з дому у разі потреби. Подумайте, як би ви це зробили — наприклад, виносячи сміття з дому, вигулюючи собаку або під час походу в магазин.

Зберіть валізу з речами першої необхідності. Тримайте валізу там, звідки вам буде її легко забрати. Або залиште валізу в друзів, родичів.

<https://www.youtube.com/watch?v=jgIzjANG5Ns> відео ролик «Насильству немає виправдання»