

Адвокат:

Имя

Суд

Телефон

Заметки:

В экстренной ситуации звоните 911

Список самых необходимых вещей:
Когда вы думаете или планируете по какой-либо причине покинуть место своего проживания, будьте максимально готовы, собрав вещи, которые пригодились тем, кто побывал в похожей ситуации. Постарайтесь сложить вещи в безопасном месте так, чтобы вы смогли их быстро забрать, если вам придётся покинуть дом в спешке. Храните как можно больше таких вещей в безопасном месте или оставьте их вне своего дома у человека, которому вы доверяете.

- Удостоверение личности и/или водительские права
- Свой паспорт и паспорта детей
- Карточки социального обеспечения (своя и детей)
- Свидетельства о рождении (свое и детей)
- Зеленая карта (Грин карта)/иммиграционные документы/разрешения на работу
- Удостоверение на получение социальной помощи
- Свидетельство о браке, документы о разводе, включая документы об опекуновстве и завещание
- Документы о праве на владение автомобилем и о его регистрации
- Наличные деньги, кредитные карты, банковские карты для получения денег в банкоматах, сотовый телефон (предупреждение: есть вероятность того, что пользование кредитной картой и сотовым телефоном может быть отслежено обидчиком)
- Чековая книжка, банковские книжки и квитанции о снятии денег со счета
- Медицинская страховка или медицинская карта
- Лекарства или рецепты
- Медицинские документы всех членов семьи
- Адресная книга
- Документы со школы
- Лизинговое соглашение, договор об аренде, документы на дом
- Ключи от дома и машины
- Охранный судебный приказ, если имеется
- Ювелирные изделия
- Домашние животные (если возможно)
- Небольшие игрушки и/или одеяла детям
- Фотографии и личные вещи особенной значимости или которые невозможно заменить
- Запасная одежда для себя и для детей
- Дневник с записями о проявлении насилия, включая фотографии
- Личная информация обидчика; номер его карточки социального обеспечения, дата рождения и квитанции о зарплате
- Различные страховые документы, например о страховании жизни, дома или аренды

Агентства SAFEPLAN

SafeLink (Безопасная Связь):

(Горячая линия для жертв бытового насилия в масштабе штата)
877-785-2020

Elizabeth Freeman Center (Центр имени Элизабет Фримэн) Pittsfield, MA	(413) 499-2425
Greater Boston Legal Services (Юридические услуги в пригородах Бостона) Cambridge, MA	(617) 603-1803
Independence House (Дом независимости) Cape Cod, MA	(800) 439-6507
NELCWIT (Центр помощи для женщин в Новой Англии, находящийся в переходном периоде) Greenfield, MA	(413) 772-0871
New Hope, Inc (Новая надежда) Attleboro, MA	(508) 226-4015
Stanley Street Treatment and Resource (Лечение и ресурсы на улице Стэнли) Fall River, MA	(508) 675-0087
South Shore Women's Resource Center (Центр ресурсов для женщин на Южном берегу) Plymouth, MA	(508) 746-2664
The Women's Center (Женский центр) New Bedford, MA	(508) 996-3343
Woman shelter/Companeras (Приют для женщин) Holyoke, MA	(413) 538-9717
Woman's place Crisis Center (Кризисный центр для женщин) Brockton, MA	(508) 588-2045
YWCA Central MA/Daybreak (Молодёжная женская христианская организация [YWCA] центрального Массачусетса/ программа «Рассвет») Worcester, MA	(508) 755-9030
YWCA Central MA/BWR (YWCA центрального Массачусетса/ программа «Ресурсы для оскорблённых женщин») Leominster, MA	(978) 537-2306
YWCA Western MA (YWCA западного Массачусетса) Springfield, MA	413) 732-3121

Massachusetts Office for Victim Assistance

(Отдел помощи жертвам в Массачусетсе)



One Ashburton Place, Suite 1101
Boston, MA 02108
Телефон: (617) 727-5200
Факс: (617) 727-6552
Электронная почта: mova@state.ma.us
Интернет: www.state.ma.us/mova

Для жертв

бытового насилия

safety PLAN

ПЛАНЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Планы безопасности полезны в том случае, если вы состоите в отношениях, где вы подвержены жестокости, или пытаетесь разорвать их.

Далее вы найдёте некоторые идеи и предложения по вопросам безопасности, которые вы можете обсудить с вашим адвокатом и решить, полезны ли они для вас. Пожалуйста, имейте в виду, что некоторые из этих вариантов могут вам не подойти. И всегда помните - вы не заслуживаете ударов, угроз и страха!

Что такое план безопасности?

- Адвокаты могут помочь вам оценить ваше настоящее положение и создать индивидуальный план обеспечения безопасности вместе с вами.
- План безопасности - это перечень идей, которые вы можете использовать для того, чтобы усилить вашу безопасность.
- План безопасности может стать решающим, если вы думаете о том, что предпринять для изменения вашего настоящего положения.
- Планы безопасности будут меняться в зависимости от обстоятельств, поэтому их необходимо часто пересматривать.
- Воспользуйтесь вашей интуицией и оценкой ситуации, подумайте о том, что вы скажете обидчику во время эпизода насилия.

Безопасность, когда вы собираетесь уйти

Помните – время ухода может быть опасным.

Обидчики могут расстроиться и стать более опасными, когда они поймут, что вы разрываете отношения.

- Если вы решили уйти от вашего партнёра, создайте план безопасности.
 - Проконсультируйтесь с адвокатом из местной программы предупреждения бытового насилия, который сможет рассказать вам о ваших правах, возможностях и ресурсах.
 - Выберите безопасное место, куда вы сможете пойти. Выберите людей, которые смогут вам помочь, если вы уйдёте.
 - Оставьте деньги, запасные ключи, копии важных документов и одежду у доверенного человека.
 - Купите телефонную карту для пользования или получите аварийный телефон в местном убежище для оскорблённых женщин.
 - Откройте сберегательный счёт на ваше имя, и пусть отчёты о балансе приходят на адрес родственника или друга.
- Если у обидчика есть доступ к оружию, если он угрожал убийством или самоубийством, преследовал вас, или если он злоупотребляет наркотиками или алкоголем, то вам может грозить серьёзная опасность.

Безопасность в чрезвычайной ситуации

Вы не всегда сможете избежать эпизода насилия, поэтому создайте план безопасности.

Определитесь, к кому вы хотели бы обратиться за помощью в обстановке насилия. Составьте список телефонов друзей, родственников, соседей, полиции и горячих линий.

Запомните наизусть телефоны служб экстренной помощи или держите их записанными на маленьких карточках в безопасном месте.

- Если у обидчика есть ключи от вашего дома или квартиры, как можно скорее замените или добавьте замки на ваши двери и задвижки на окна.
- Потренируйтесь безопасно покинуть свой дом. Определите, какими дверями, окнами, лифтами или лестницами лучше всего воспользоваться.
- Избегайте комнат без выходов, таких как ванная, и комнат с оружием, как кухня.
- Решите и спланируйте, куда вы пойдёте, если вам придётся покинуть ваш дом в экстренной ситуации.
- Имейте наготове упакованную сумку и храните её в тайном, но доступном месте, чтобы вы смогли уйти незамедлительно (См. Список).
- Найдите соседа, члена семьи или друга, которому вы могли бы рассказать о насилии и попросить их позвонить в полицию, если они услышат шум, исходящий из вашего дома. Придумайте знак, чтобы они позвонили в полицию - например, включена определённая лампа или опущена штора - или кодовое слово.
- Обратитесь за медицинской помощью, если вы получили какие-либо травмы.
- Поговорите с адвокатом из местной программы предупреждения бытового насилия, который расскажет вам о ваших правах и возможностях.

Безопасность и дети

- Научите детей не вмешиваться во время ссоры, даже если им кажется, что они помогают.
- Если дети достаточно взрослые, потренируйтесь звонить в службу 911 и покажите им безопасное место, где они могут укрыться во время эпизода насилия.
- Сообщите учреждению по уходу за вашими детьми или школе о том, кому разрешено забирать ваших детей.
- Поговорите с вашими детьми о том, кому они могут доверять.
- Обсудите стратегии безопасности с детьми, которые встречаются с обидчиком наедине.

Безопасность при охранном судебном приказе

- Охранный судебный приказ не гарантирует полную безопасность, но будет неплохо иметь его, если вы боитесь мести обидчика в ответ на ваш разрыв отношений.
- Проконсультируйтесь с адвокатом SAFEPLAN по поводу помощи в процессе приобретения охранного судебного приказа.
- Покажите судье все фотографии травм.
- Сделайте дополнительные копии охранного судебного приказа и всегда держите их при себе. Также, храните копии в безопасном месте: в вашей машине, в доме друзей или родственников, на работе и в учреждении по уходу за вашими детьми или в школе.
- Сообщите родственникам, друзьям, соседям, работодателям, вашему лечащему врачу или клинике и учреждению по уходу за вашими детьми или школе о том, что у вас есть действительный охранный судебный приказ.
- Проверяйте ваши звонки. По необходимости, ведите учёт всех тех, с кем контактировал обидчик посредством телефонных звонков, текстовых сообщений, сообщений голосовой почты и электронной почты.
- Помните, что даже если вы переедете в другой город или штат, охранный судебный приказ всё равно действителен. Будет лучше, если вы зарегистрируете охранный судебный приказ в вашем новом городе.
- Позвоните в полицию, если ваш обидчик сделает что-либо запрещённое охранным судебным приказом - это является нарушением.

Безопасность на работе и в обществе

- Часто меняйте ваш маршрут с работы и на работу.
- Дайте вашему работодателю недавнюю фотографию обидчика.
- Определите, кто сможет вам помочь, когда вы находитесь на работе или в общественном месте. Попробуйте найти "проверенного" человека на работе, чтобы он был настороже для вас. Дайте ему фотографию обидчика, если необходимо.
- Пусть кто-то сопровождает вас к вашей машине, автобусу или поезду. Продумайте план действий на тот случай, если что-либо произойдёт в общественном месте.
- Пусть коллега контролирует входящие телефонные звонки и документирует любое домогательство.
- Удостоверьтесь в том, что ваш работодатель располагает правильной информацией на случай экстренной ситуации.
- Будьте внимательны к вашему окружению, когда вы находитесь в общественном месте.

Безопасность и технологии

Вашу личную информацию можно легко отследить в интернете.

- Обидчики могут отследить историю ваших посещения интернета, если у них есть доступ к компьютеру, которым вы пользуетесь. Пользование общественным компьютером, например, в местной библиотеке, компьютером друга или компьютером на вашей работе, может попрепятствовать вашему обидчику отследить вас в интернете. Очищайте историю посещённых страниц и кэш (сверхоперативную память) как можно чаще.
- Если обидчик знает пароль к ящику вашей электронной почты, он имеет возможность читать вашу почту. Постарайтесь изменить пароль так, чтобы его никто не смог угадать или создайте новый адрес электронной почты, о котором будет известно только вам.
- Так как возможно отследить звонки при помощи телефонного счёта, задумайтесь о приобретении нового телефона, если ваш телефон предоставлен вам вашим обидчиком. Также, проверьте настройки вашего сотового телефона и попробуйте отключить опцию определения местонахождения, если это возможно. Поищите своё имя в основных поисковиках (таких как Google или Yahoo), так как там могут быть ссылки на вашу контактную информацию.
- Если вы думаете, что вас преследуют, есть вероятность, что ваш обидчик установил устройство GPS (глобальная система определения местоположения) в вашей машине. Регулярно проверяйте вашу машину на наличие подозрительных предметов как внутри, так и снаружи.

Безопасность и ваше эмоциональное здоровье

- Найдите кого-то, с кем вы можете свободно и открыто поговорить, и кто поможет вам почувствовать поддержку. Если вам необходима поддержка тех, кто прошёл через подобные обстоятельства, вы сможете найти её в группе поддержки при вашей местной программе предупреждения бытового насилия.
- Найдите себе занятие по душе . Вы заслуживаете счастья и радости в вашей жизни.
- Если вы подумываете о возвращении, поговорите об этом с доверенным человеком.
- Прибегайте к использованию третьих лиц, если вам необходимо установить контакт с обидчиком.
- Посещайте группу поддержки, если вы чувствуете, что вы нуждаетесь в поддержке тех, кто прошёл через подобные обстоятельства.

