

План Моей Безопасности

Вы заслужили жить в безопасности и быть счастливыми.

Берите это с собой *только* если это безопасно.

Мои интимные взаимоотношения и моя безопасность.

Интимная связь которая приносит боль вызывает много разных чувств. Это нормально иметь некоторые или даже все эти чувства. Отметьте все что вы испытываете:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Стыд | <input type="checkbox"/> Неуверенность |
| <input type="checkbox"/> Надежда | <input type="checkbox"/> Грусть |
| <input type="checkbox"/> Страх | <input type="checkbox"/> Любовь |
| <input type="checkbox"/> Гнев | <input type="checkbox"/> Безразличие |
| <input type="checkbox"/> Безднадёжность | <input type="checkbox"/> Счастье |
| <input type="checkbox"/> Обман | <input type="checkbox"/> Одиночество |

Что я думаю о своих интимных отношениях?

- Я не уверена в том что я чувствую.
- Я думаю наши взаимоотношения улучшатся.
- Я хочу порвать эти взаимоотношения.

Многие люди любят своих партнёров но чувствуют что их партнёр подвергает их опасности. Имеют-ли мои взаимоотношения следующие признаки опасности?

- Мой партнёр так меня ударил что мне понадобилась медицинская помощь.
- Мой партнёр преследует меня.
- Мой партнёр угрожает безопасности моих детей.
- Мой партнёр употребляет алкоголь или использует наркотики.
- Мой партнёр изнасиловал меня.
- Мой партнёр угрожает убить меня.
- Мой партнёр угрожает покончить жизнь самоубийством.
- Мой партнёр имеет оружие или легко может достать его.

Другие стороны характера моего партнёра которые меня волнуют:

Безопасность во время ссоры:

Избегайте:

- Оружия (пистолеты и ножи)
- Небольшие пространства (машина, кухня, туалет)

Передвиньтесь в более безопасные места, например:

- Комната с выходом
- Комната с телефоном
- Публичное место

Если вам нужно вызвать полицию:

Обязательно сообщите свой **адрес** и есть-ли в квартире **оружие**.

Ближайшие места если мне нужна помощь или нужно уйти из дому:

Полицейская или пожарная станция:

Госпиталь или поликлиника:

Дом друга/соседа/родственника:

(имя и телефонный номер)

Другие места:

Шаги по безопасности:

Держать **деньги** при себе.

Держать **сотовый телефон** заряженный и с собой.














Научить моих детей идти в безопасное место:

(дом друга/соседа/родственника)

Научить моих детей звонить в полицию когда они или я в опасности и сообщить полиции их полное имя, адрес и телефонный номер.

Держать **аварийный баул** в готовности и в безопасном месте.

Какие вещи держать в моём аварийном бауле:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Лекарства  | <input type="checkbox"/> Деньги  |
| <input type="checkbox"/> Телефонную карту и мелочь  | <input type="checkbox"/> Сотовый телефон и зарядатель  |
| <input type="checkbox"/> Ключи (дополнительная копия)  | <input type="checkbox"/> Идентификация/водительские права  |
| <input type="checkbox"/> Банковская карта/кредитная карта  | <input type="checkbox"/> Судебный запрет (Restraining order) |
| <input type="checkbox"/> Судебный приказ по опекунству (Custody order) | <input type="checkbox"/> Паспорт/green card/иммиграционные документы |
| <input type="checkbox"/> Разрешение на работу | <input type="checkbox"/> Electronic Benefit Transfer (EBT) card  |
| <input type="checkbox"/> Фотографии опасного человека  | <input type="checkbox"/> Одежда  |
| <input type="checkbox"/> Адресная/телефонная книжка  | <input type="checkbox"/> Вещи для гигиены своей и детей  |
| <input type="checkbox"/> Игрушки для детей  | <input type="checkbox"/> Другое: _____ |

Если вы имеете доказательства насилия или угрозы насилия, принесите их с собой.

Как строить мою независимость:

Я могу **откладывать деньги** и хранить их в безопасном месте (например собственный банковский счёт).

Я могу **попросить помощь** от советника (counselor), защитника (advocate), медицинского работника, или людей занимающихся легальными услугами.

Я могу **поддерживать связь** с другом или родственником которому я доверяю.

Важные телефонные номера:

Полиция (Police) 9-1-1

Местные номера для жертв домашнего насилия:

La Casa de Las Madres 1-877-503-1850

WOMAN, Inc. 415-864-4722

Местная линия для жертв сексуального насилия (Local Sexual Assault Hotline): 415-647-7273

Для помощи с судебным запретом (restraining order) звоните: 415-255-0165

Сан Франциско Предотвращение Самоубийств (SF Suicide Prevention Hotline): 415-781-0500

LGBT support (CUAV) 415-333-HELP

Местная легальная помощь (Bay Area Legal Aid): 1-800-551-5554

Национальная линия для жертв домашнего насилия (Domestic Violence Hotline): 1-800-799-SAFE

Национальная линия для жертв сексуального насилия (National Sexual Assault Hotline): 1-800-656-HOPE

Национальная линия для подростков которые жертвы насилия (National Teen Abuse Hotline): 1-866-331-9474

Национальная линия для Предотвращение Самоубийств (National Suicide Prevention Hotline): 1-800-SUICIDE

Помощь после сексуального нападения :

Если мой партнёр или кто-то другой заставил меня иметь секс когда я не хотела, я могу:

Идти в **SFGH Emergency Department/Rape Treatment Center, 1001 Potrero Avenue**

Позвонить в **Trauma Recovery Center** между 8:00 утра и 5:00 вечера с понедельника по пятницу: **(415) 437-3000**

Позвонить в (24 часа в день) **SF Women Against Rape's 24 hour hotline:** **(415) 647-7273**