

## Безпека та благополуччя у конфліктних взаєминах

### Складання плану забезпечення безпеки

Якщо ви відчуваєте загрозу (фізичну, емоційну або будь-яку іншу), або якщо ви вважаєте, що ваші взаємини є насильницькими або токсичними, вам може бути корисно мати план забезпечення безпеки.

Партнери, які у тій чи іншій мірі зазнавали насильства, можуть стати фізично жорстокими, особливо якщо вони відчувають, що втрачають контроль. Саме тому розрив насильницьких взаємин є найнебезпечнішим періодом у стосунках.

План забезпечення безпеки може бути розроблений як план "втечі" – спосіб розірвати взаємини, у яких присутнє домашнє насильство.

Ви можете скласти план забезпечення безпеки, навіть якщо плануєте залишитися зі своїм партнером, щоб убезпечити себе та своїх дітей. Безпека включає в себе емоційну, психологічну, юридичну та фінансову, а також фізичну безпеку.

На наступних сторінках ви знайдете деякі пункти, які ви, можливо, захочете включити до свого плану забезпечення безпеки. Можливо, вам захочеться заручитися підтримкою консультанта, соціального працівника, юриста чи будь-якого іншого фахівця, якому ви довіряєте, щоб скласти власний план забезпечення безпеки.

Наведене нижче посилання – чудовий ресурс для підготовки плану забезпечення безпеки:  
<https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/law-crime-and-justice/criminal-justice/victims-of-crime/vs-info-for-professionals/training/creating-safety-plan.pdf>

#### У надзвичайній ситуації:

Служба Канади з надзвичайних ситуацій (Crisis Services Canada): 833-456-4566

Служба для жертв злочинів (Victim Link): 800-563-0808

Веб-сайт Victim Link: [www.victimlinkbc.ca](http://www.victimlinkbc.ca)

Battered Women's Support Services (Служби підтримки жінок, які зазнали побоїв): 604-697-1867 або 855-687-1868 або 604-652-1867 (для текстових повідомлень)

Веб-сайт Служби підтримки жінок, які зазнали побоїв (Battered Woman's Support Services):  
<https://www.bwss.org/>

Співтовариство тимчасового житла у Британській Колумбії (BC Society of Transition Houses):  
<https://bcsth.ca/get-help-now/safe-shelters/>

**Екстрені служби: 911**

## План дій у надзвичайних ситуаціях

### 1. Звернення до когось за допомогою

Чи маєте ви доступ до телефону?

Якщо ні, як ви зможете зв'язатися з контактними особами у надзвичайних ситуаціях?

Якщо так, чи можете ви записати контакти екстрених служб у свій телефон?

Добре мати список контактів поза вашим телефоном на випадок, якщо ви не зможете дістатися до телефону або скористатися ним у надзвичайній ситуації.

Деякі люди мають окремий телефон на випадок надзвичайних ситуацій. Чи прийнятний такий варіант для вас? За можливості майте щонайменше 3 соціальні контакти на випадок надзвичайних ситуацій.

- Соціальні контакти – це друзі, сім'я, колеги по роботі, сусіди, яким ви вважаєте безпечним зателефонувати. Мати більше одного контакту є корисним, оскільки люди не завжди доступні, коли вони вам потрібні.

Добре зберігати їхню контактну інформацію у легкодоступному місці на випадок надзвичайної ситуації. В ідеалі вона має містити:

- Ім'я
- Номер(и) телефону
- Адресу електронної пошти
- Домашню адресу
- Робочу адресу

Корисно повідомити цим людям, що вони є вашими контактними особами на випадок надзвичайних ситуацій, і мати план того, як вони можуть допомогти вам у надзвичайній ситуації.

Вам також може знадобитися інформація про професійну підтримку, яку надають:

- Королівська канадська кінна поліція (RCMP) (поліція)
- Лінії екстреної підтримки
- Соціальні працівники
- Сімейні консультанти
- Адвокати
- Групи підтримки
- Притулки

## 2. Наявність доступу до грошей

Коли ви поїдете (навіть якщо ви плануєте поїхати лише на короткий час), вам знадобляться гроші. Подумайте про те, на що вам можуть знадобитися гроші:

- Транспорт (бензин, громадський транспорт, таксі, Uber)
- Проживання
- Їжа
- Потреби дітей або немовлят (молочні суміші, підгузки, одяг)
- Телефонний кредит
- Ліки
- Юридична консультація

Чи маєте ви доступ до банківського рахунку?

Що станеться, якщо ваш партнер заморозить ваш рахунок чи зніме усі гроші? Чи маєте ви банківський рахунок, оформлений тільки на ваше ім'я?

Чи є у вас готівка, яку ви можете використати в екстреному випадку?

- Сума грошей, яка вам знадобиться, залежатиме від того, куди ви плануєте поїхати, як ви плануєте туди дістатися, які речі вам можуть знадобитися. Витратьте трохи часу, щоб вирішити, скільки грошей вам знадобиться і як ви зможете отримати доступ до них у разі надзвичайної ситуації.

## 3. Речі, які можуть знадобитися

Якщо ви будете від'їжджати швидко, то, можливо, вам доведеться поїхати ні з чим. Якщо у вас є час, щоб зібрати речі, або якщо ви зможете отримати доступ до будинку після від'їзду, ось перелік деяких важливих речей:

- Ліки, які ви приймаєте
- Портмоне/гаманець + банківські картки та посвідчення особи
- Паспорт
- Юридичні документи (наприклад, картка постійного резидента)
- Мобільний телефон
- Зарядний пристрій для телефону
- Окуляри для читання/окуляри
- Одяг на пару днів
- Одяг для дітей на пару днів
- Улюблена дитяча іграшка/книжка

#### 4. Додаткові речі

Якщо ви можете взяти їх із собою — це чудово, якщо ні — ви можете купити їх пізніше.

- Засоби особистої гігієни (зубна щітка, шампунь, кондиціонер, мило, бритва, дезодорант)
- Пелюшки/підгузки
- Дитячі пляшечки
- Дитяча молочна суміш
- Одяг для новонароджених та дітей

Корисно мати список предметів першої необхідності, які потрібно прихопити з собою у надзвичайній ситуації разом зі списком контактів на випадок надзвичайної ситуації. У кризовій ситуації буває важко згадати про важливі речі.

#### 5. Куди ви підете?

Заздалегідь знати кілька місць, куди ви можете піти у надзвичайній ситуації, може бути дуже корисним. Ви можете планувати залишитися:

- У друзів чи родичів
- У готелі або житлі, орендованому за допомогою онлайн-майданчика Airbnb
- У притулку
- У безпечному житлі

#### 6. Питання, які потрібно поставити собі

- Яка адреса місця, де ви зупинитесь?
- Як ви зв'яжетеся з цими людьми/отримаєте доступ до цього житла?
- Якщо це буде не безкоштовно, чи маєте ви на це гроші?
- Як ви туди дістанетесь?
- Чи безпечно там та чи підходить це житло для вас та ваших дітей?
- Які зручності вони мають?
- Які речі вони надають?
- Чи завжди це житло доступне?
- Який мій запасний план на випадок, якщо це житло виявиться недоступним?