

Безпека та благополуччя у конфліктних взаєминах

Безпечний розрив стосунків

Рішення розірвати насильницькі взаємини, може бути складним з багатьох причин. Деякими з основних проблем, з якими стикаються люди, які вирішили піти, є:

- Незнання, куди йти
- Страх того, що ваш партнер може зробити з вами чи іншими людьми, якщо ви підете
- Відсутність фінансових ресурсів/відсутність можливості утримувати себе та своїх дітей
- Відсутність соціальної, громадської та професійної підтримки

Важливо знати, що коли ви вирішите піти від партнера, є ймовірність того, що він може посилити свої погрози та насильницькі дії.

Пам'ятайте, що насильницькі взаємини – це влада та контроль. У той момент, коли ви розриваєте стосунки, ваш партнер втрачає свою владу та контроль над вами.

Цей час є найбільш небезпечним для вас та ваших дітей.
Важливо, щоб у вас були знання, інструменти та ресурси,
які допоможуть вам безпечно піти.

Навіть якщо ваш партнер раніше не застосовував фізичне насильство,
це може змінитись, коли ви підете. Для вашої безпеки і безпеки ваших дітей
важливо, щоб ви вжили всіх можливих запобіжних заходів.

Зверніться до свого плану забезпечення безпеки, щоб знайти ресурси, які допоможуть вам безпечно розірвати стосунки.

Якщо у вас є час, щоб спланувати розрив стосунків, ось деякі речі, які ви, можливо, захочете розглянути:

Сплануйте перебування вас та ваших дітей у безпечному місці. Це може бути проживання у друзів або родичів, безпечне житло (притулки), оренда житла за допомогою онлайн-майданчика Airbnb, готель чи інше житло, яке ви можете заздалегідь організувати.

- Якщо ви плануєте зупинитися у друзів або родичів, уточніть у них, чи зможуть вони безпечно розмістити вас та ваших дітей і чи зможуть вони прийняти вас у будь-який час. Які у них наявні заходи безпеки, щоб захистити себе, вас та ваших дітей, якщо ваш кривдник з'явиться у них удома?

- Якщо ви плануєте дістатися безпечного місця, заздалегідь зв'яжіться з приймаючою стороною, дізнайтеся про місцезнаходження, і сплануйте, як ви туди дістанетеся. Що ви робитимете у разі відсутності місць?
- Якщо ви плануєте скористатися послугами оренди житла за допомогою онлайн-майданчика Airbnb або послугами готелю, переконайтеся, що у вас є доступні засоби для оплати. Знайте, скільки часу у вас займе бронювання житла і дорога до нього. Постарайтеся використовувати готівку або банківський рахунок, до якого ваш кривдник не має доступу. Якщо він зможе дізнатися, де ви зупинилися, ваша безпека може опинитися під загрозою.

Якщо ви зможете спланувати та виїхати, коли все спокійно (не під час інциденту із застосуванням насильства), коли ваш кривдник не очікує цього, можливо, безпосередній ризик для вашої безпеки та безпеки ваших дітей буде меншим.

Якщо у вас немає часу на планування і ви повинні негайно піти:

Вирушайте туди, де ви та ваші діти зможете негайно знайти притулок. Постарайтеся втекти до безпечного місця або до будинку когось із ваших знайомих. Якщо ви не знаєте, куди йти, зверніться до:

- Відділку поліції/Королівської канадської кінної поліції (RCMP)
- Школи (в ідеалі – школа вашої дитини)
- Лікарні

Якщо ви не можете дістатися до безпечного місця, але можете вийти з дому, вийдіть самі та виведіть своїх дітей у громадське місце (підійде вулиця), приверніть до себе якнайбільше уваги та зателефонуйте за номером 911.

Якщо ви не можете вийти з дому, зайдіть самі та переведіть дітей у безпечне місце в будинку (зачинену або забарикадовану кімнату, в ідеалі – кімнату з вікном на вулицю або іншим виходом), а потім зателефонуйте за номером 911.

- Розгляньте кілька безпечних місць у вашому будинку, де ви і ваші діти могли б сховатися, доки викликається поліція. Намагайтеся уникнути ситуації, коли ви і ваші діти застрягли б у приміщенні, з якого немає виходу. Також уникайте ситуації, коли ви можете опинитися заблокованими на кухні або у будь-якому іншому місці у будинку, де може бути зброя.
- Якщо у вас немає доступу до телефону, а вам загрожує безпосередня небезпека, спробуйте розбити вікно та голосно закричати, є шанс, що вас почує сусід та викличе 911.

Якщо у вас є час на підготовку:

Виведіть своїх дітей з дому або раніше за себе, або разом із собою. Якщо ви зможете поїхати у той час, коли їх немає у будинку, це буде безпечніше для них. Якщо у вас немає іншого вибору, окрім як піти, коли вони знаходяться разом із вами, постарайтеся взяти їх із собою. Повернути їх пізніше без рішення суду може бути складніше.

Візьміть із собою юридичні документи, гаманець та телефон. Хоча поліція може пізніше забезпечити вам супровід до будинку, щоб забрати ваші речі, якщо ваш партнер знищить їх або перенесе в інше місце, перш ніж ви зможете потрапити до будинку, повернути ці речі може бути складно.

Якщо у вас є можливість, попросіть іншу людину бути присутньою поруч з вами, коли ви йдете. Ця людина допоможе забезпечити вашу безпеку, допоможе вам подумати про речі, про які ви, можливо, не думаєте, перебуваючи у стані стресу, а також буде свідком усього, що буде сказано чи зроблено, коли ви йтимете.

Майте кодове слово, яке зможете надіслати людям, які допоможуть вам швидко піти, якщо це буде необхідно. Переконайтеся, що вони знають це слово і те, що потрібно зробити, щоб допомогти вам.

Якщо перед розривом стосунків ви звертаєтесь за юридичною консультацією, не сплачуйте за послуги адвоката банківською картою, до якої має доступ ваш кривдник. Якщо можливо, здійсніть оплату готівкою.

Змініть логіни та паролі до облікових записів, до яких ви не бажаєте, щоб ваш кривдник мав доступ. Це може попередити вашого кривдника про те, що ви щось приховуєте від нього.

Придбайте собі мобільний телефон без тарифного плану (можна уживаний), купіть sim-картку з оплатою за фактом використання або з передплатою. Зберігайте телефон у таємному, безпечному місці (можливо, поза домом), тримайте його зарядженим та готовим на випадок, якщо вам доведеться залишити свій старий телефон.

Здійсніть пошук житла за допомогою загальнодоступного комп'ютера або попросіть когось, кому ви довіряєте, підшукати вам варіанти житла. Ображені партнери часто відстежують історію запитів в Інтернеті. У публічних бібліотеках, бізнес-центрах та громадських центрах може бути наявний доступ до Інтернету і ви зможете ним скористатися.

Коли ви йдете:

Якщо стоїть вибір між вашою фізичною безпекою та безпекою ваших дітей та отриманням юридичних документів – залиште документи. Можливо, потім буде важко їх повернути, але це краще, ніж можливість заподіяння шкоди вам чи вашим дітям.

Якщо ви змушені залишити дітей, тому що намагалися забрати їх небезпечно, йдіть самі і, як тільки опинитесь на вулиці, негайно телефонуйте за номером 911 для отримання допомоги.

Інформацію про безпечне житло дивіться в модулі складання плану забезпечення безпеки

Ви також можете зробити наступне:

- Позбудьтеся свого мобільного телефону, тому що ваш кривдник, швидше за все, зможе його відстежити. Існують програми для смартфонів, за допомогою яких ваш кривдник може прослуховувати ваші дзвінки, читати ваші текстові повідомлення, стежити за використанням Інтернету або відстежувати ваше місцезнаходження. Подумайте про те, щоб вимикати смартфон, коли він не використовується, або залишити його, коли тікаєте від кривдника.
- Оплачуйте житло готівкою або з банківського рахунку, до якого ваш кривдник не має доступу, щоб він не знав, де ви знаходитесь.