



©Материал подготовлен АНО «Эволюция и Филантропия» в рамках проекта «Слушай с пользой!», который реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного [Фондом президентских грантов](#) и при стратегической поддержке [Фонда Тимченко](#).

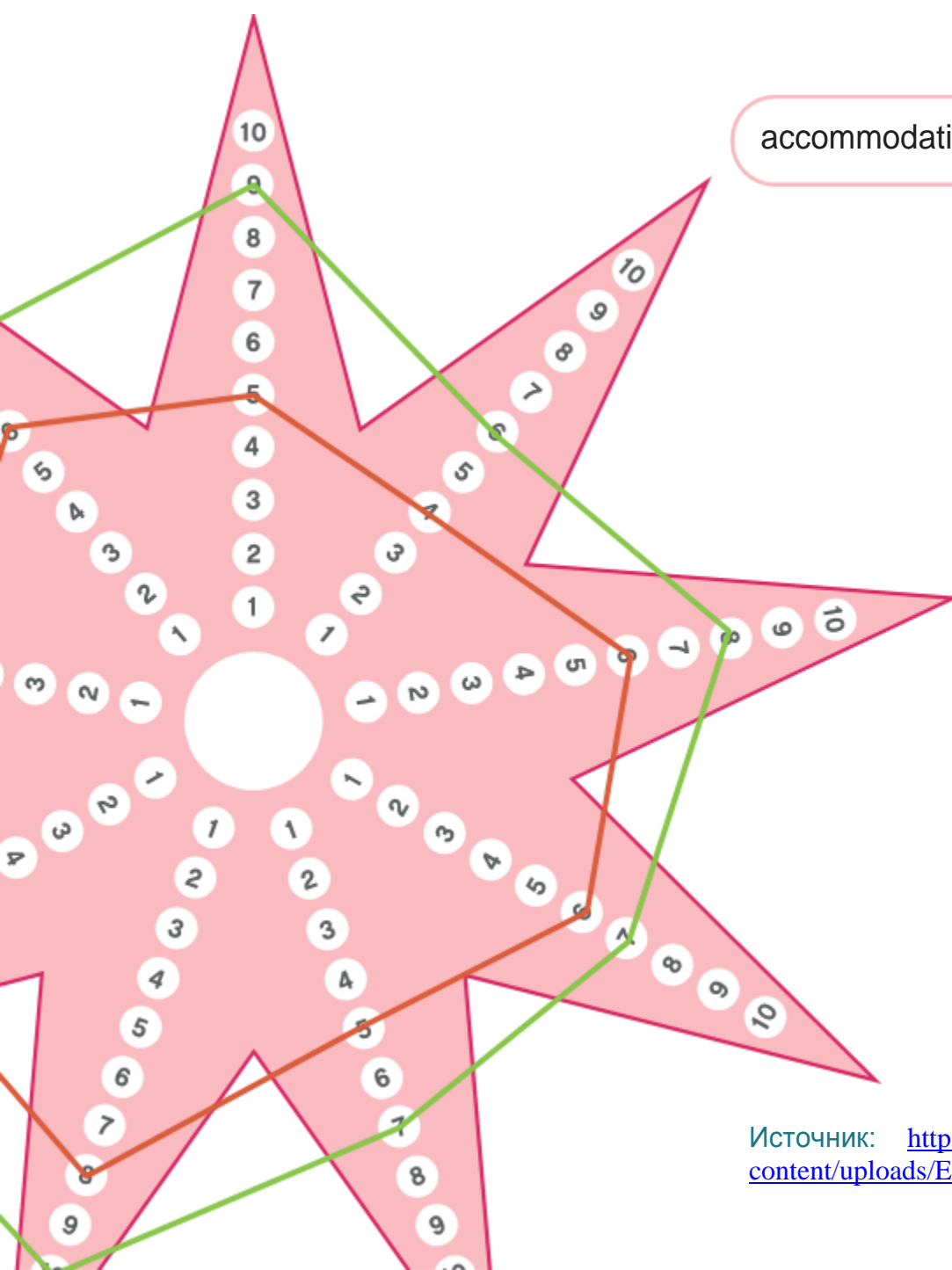
# Звезда «Самостоятельная жизнь»

«Звезда результатов» для женщин, переживших домашнее насилие

safety

accommodation

support  
networks



# Звезда «Самостоятельная жизнь»

Мы хотим помочь вам построить жизнь, в которой вы будете в безопасности, сможете опираться на свои силы и принимать собственные решения во благо вам и вашим детям.

**Звезда «Самостоятельная жизнь» поможет сосредоточиться на том, что вам нужно изменить, чтобы достичь своей цели**

Она описывает 9 сфер жизни, в которых вам может понадобиться поддержка сейчас или в будущем:

1. Безопасность
2. Жилье
3. Сеть поддержки
4. Правовые вопросы
5. Здоровье и благополучие
6. Финансы
7. Дети
8. Работа или учеба
9. Активная жизненная позиция и самооценка

## На восстановление нужно время

Насилие и другие пережитые вами трудности могут сильно влиять на вашу жизнь и на то, как и какой вы себя чувствуете. Чтобы обеспечить безопасность и восстановить уверенность в своих силах, требуется время. Но когда у вас есть терпение, решимость и поддержка, это достижимо. Работа со Звездой «Самостоятельная жизнь» поможет вам простроить путь к жизни, свободной от насилия, раскладывая этот путь на отдельные шаги.

## Путь к независимости и свободе выбора

Вы начале пути вы **не готовы принять помощь**. Вы переживаете насилие, но не чувствуете возможностей как-то повлиять на эту ситуацию. Вам может быть слишком страшно обращаться за помощью или сложно представить себе выход или казаться, что вы и не заслуживаете лучшей жизни.

Первый большой шаг – начать **принимать помощь** для выхода из вашей сложной ситуации. Когда перемены к лучшему кажутся невозможными, он это пугает, потому что неизвестно, не станет ли хуже. Но то, как идут дела, уже невыносимо, и вам очень нужно оказаться в безопасности. На этом этапе у вас, скорее всего, нет сложившейся картины, чего бы вы хотели в жизни. Вы можете чувствовать себя очень неуверенно, поэтому надо, чтобы другие люди проявили инициативу и помогли вам начать действовать.

Следующий шаг – это появление **надежды**, что ваша ситуация может измениться; веры в то, что вы не заслуживаете жестокого обращения и не должны с ним мириться. Вы начинаете думать о желаемом будущем и делать небольшие шаги в его направлении. На этом этапе некоторые мечты могут оказаться несбыточными, и нужна поддержка специалистов, чтобы объединить оптимистичные планы и реальные ресурсы.

На следующем этапе вы активно **учитесь, что менять свою жизнь**, делать ее свободной от насилия, и много действуете, чтобы приблизить желаемое будущее. Возможно, вы обдумываете прошлые отношения с агрессором, осваиваете новые навыки или восстанавливаете старые, укрепляете уверенность в себе и улучшаете бытовые условия. Иногда это происходит «методом проб и ошибок». Это время открытий и первых попыток делать что-то новое, в результате чего вы понимаете, какие способы действий подходят именно вам. Не все идет гладко, случаются моменты усталости и разочарований, поэтому вам нужна еще бывает нужна поддержка.

Наконец, вы достигаете **независимости и свободы выбора**. Вы построили новую жизнь, вы находитесь в безопасности, опираетесь на свои силы и принимаете собственные решения во благо вам и вашим детям. Вы чувствуете, что теперь справляетесь сами, без помощи специалистов.

Краткая схема «Пути к независимости и выбору» находится на следующей странице.

## Как заполнять Звезду «Самостоятельная жизнь»

Для каждой из 9 сфер жизни есть описание шагов по «Пути к независимости и выбору» в этой сфере жизни. Есть и краткая схема шагов в виде шкалы, и более подробное описание.

Чтобы заполнить Звезду, рассмотрите шкалы, одну за другой и обсудите их со своим куратором случая. Постарайтесь прийти к общему мнению о том, на каком этапе вы сейчас по каждой из шкал. Отметьте эти точки и соедините их, чтобы получилась целостная картина ситуации, где видны и области успеха, и области, в которых есть трудности.

Эта картина поможет вам и куратору случая выработать общие цели для работы и обеспечить вашу безопасность сейчас и на будущее.

## Признание роли внешних факторов

Звезда «Самостоятельная жизнь» сфокусирована на том, что вы и помогающие вам специалисты можете сделать, чтобы обеспечить вашу безопасность, независимость и свободу выбора. Однако важно признавать, что есть вещи, которые влияют на вас, но находятся вне вашей зоны ответственности, вне вашего контроля. В частности, это поведение человека, который применяет насилие по отношению к вам. Примеры других внешних факторов – отсутствие доступного жилья или работы или отношение общества к женщинам, пострадавшим от насилия. Используя Звезду, вы можете уточнить, в каких сферах жизни сейчас действуют эти внешние факторы, а на каких сферах вы можете сейчас сосредоточиться, потому что в них основную роль играют ваши собственные усилия и поддержка окружения и специалистов.

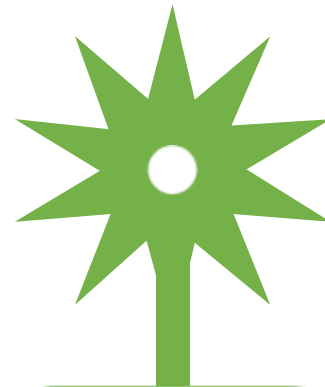
## Продолжение пути

Вы и ваш куратор случая будете возвращаться к Звезде через определенные промежутки времени. Вы можете отмечать ваше продвижение и создавать новую форму Звезды. Ваш путь не обязательно должен начинаться с первого шага. На пути к желаемому будущему иногда приходится делать шаг назад.

Постепенно у вас сложится целостная картина изменений в вашей жизни. Она поможет по-новому смотреть на вещи: когда все успехи и неудачи не просто «происходят», а связаны с определенной целью.



# Путь к независимости и свободе выбора



**Независимость и выбор** 10

Я в безопасности, я уверена в себе и больше не нуждаюсь в профессиональной поддержке

9

**Я учусь и меняю свою жизнь** 8

Я осваиваю новые навыки и использую их, чтобы изменить свою жизнь

7

**Я надеюсь**

Я думаю о том, чего хочу, и делаю маленькие шаги в этом направлении

5

6

**Я принимаю помощь** 4

Я не могу терпеть эту ситуацию и ищу помощь, чтобы изменить ее

3

**Я не готова принимать помощь**

Я не хочу говорить на эту тему

1

2

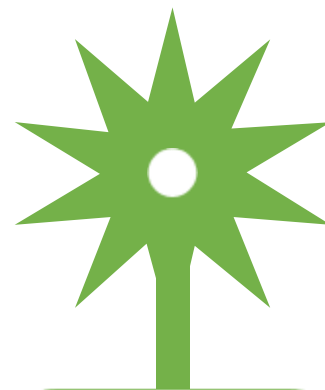


# 1 Безопасность

- *Прямые риски*
- *Адекватные границы*
- *Понимание «контроля» и «насилия»*

## В какой точке пути вы находитесь?

Быть в безопасности – значит: предпринимать практические действия по защите от очевидных рисков и учиться тому, как избегать их в будущем. Для этого надо научиться распознавать злоупотребление властью, контроль и насилие в отношениях, замечать признаки опасности, поддерживать границы с другими людьми.



Я распознаю риски и обеспечиваю себе безопасность без помощи специалистов

10  
Независимость и выбор

Я учусь, как обеспечивать себе безопасность, но время от времени мне нужна профессиональная помощь

8  
Я учусь и меняю жизнь

Прямо сейчас я в безопасности, но я еще не знаю, как действовать, чтобы угроза не повторилась

5

Я надеюсь

6

Так больше не может продолжаться – я хочу оказаться в безопасности

4

Я принимаю помощь

3

Я не в безопасности, и я «застряла» в этой ситуации

1

Я не готова...

2





# 1 Безопасность

## 9 - 10 Независимость и выбор

### Я распознаю риски и обеспечиваю себе безопасность без помощи специалистов

- У вас есть стратегии, чтобы обеспечивать свою безопасность и дома, и в своем районе
- Вы представляете, как проявляются власть и контроль в отношениях и умеете распознавать тревожные сигналы
- Вы поддерживаете адекватные границы в отношениях с другими людьми
- Вы сможете обратиться за помощью, если она вдруг понадобится вам в будущем
- 9 – иногда все же нужна поддержка специалистов, 10 – вы можете позаботиться о своей безопасности без какой-либо профессиональной помощи

## 7 - 8 Я учусь и меняю жизнь

### Я учусь, как обеспечивать себе безопасность, но время от времени мне нужна профессиональная помощь

- Вы учитесь, как распознать попытки партнера злоупотреблять своим влиянием и контролировать вас и как отстаивать свои границы, но иногда вам нужна помощь, чтобы принимать решения в пользу вашей безопасности
- Может быть, вы ищете возможность продолжать общаться с агрессором в безопасных условиях. Если вы решили остаться жить с агрессором, он действительно изменил свое поведение и получает профессиональную помощь
- 7 – вы более-менее уверены в своем решении отстаивать свою безопасность; 8 – вы в безопасности и практически невероятно, что вы вернетесь в ситуацию, где к вам применяют насилие

## 5 - 6 Я надеюсь

### Прямо сейчас я в безопасности, но я еще не знаю, как действовать, чтобы угроза не повторилась

- Прямо сейчас вам ничего не угрожает; вы находитесь в убежище или агрессор не может прийти к вам домой (например, действует охранный ордер) или в данный момент агрессор обратился за помощью, чтобы изменить поведение, и в ближайшее время не угрожает вам
- Если вы ушли от агрессора, у вас иногда появляются сомнения в этом решении и мысли, что стоило бы вернуться к нему. Вы не знаете, как обеспечить себе безопасность на будущее
- 6 – вы уже предпринимаете практические шаги, чтобы обеспечить безопасность, например, составляете план на случай угрозы и отдельные меры безопасности на будущее

## 3 - 4 Я принимаю помощь

### Так больше не может продолжаться – я хочу оказаться в безопасности

- Вы понимаете, что живете в ситуации насилия и что это неприемлемо для вас и ваших детей
- Вы принимаете помощь от друзей или специалистов, например, чтобы обратиться в полицию за охранным ордером, найти кризисный центр / убежище
- Вы ждете активности от друзей или от специалистов, 4 – вы уже регулярно пользуетесь помощью, которую они предлагают

## 1 - 2 Я не готова...

### Я не в безопасности, и я «застряла» в этой ситуации

- Вы переживаете физическое, эмоциональное или сексуальное насилие, но не делаете ничего, чтобы изменить ситуацию, или отказываетесь от помощи, которую вам предлагают
- Для этого могут быть одна или несколько причин, включая:
  - Вы не знаете, как обеспечить себе безопасность
  - Вы слишком боитесь действовать: возможно, агрессор угрожал еще большим насилием, если вы уйдете
  - Другие варианты развития ситуации кажутся вам еще хуже
  - Вы вините себя за происходящее насилие
  - Вы выросли в культуре, где не принято уходить из отношений с мужчиной или сомневаться в их адекватности
- 2 – у вас бывают моменты, когда вам хочется получить помощь, чтобы изменить ситуацию, но они быстро проходят, и вы отклоняете предложенную помощь

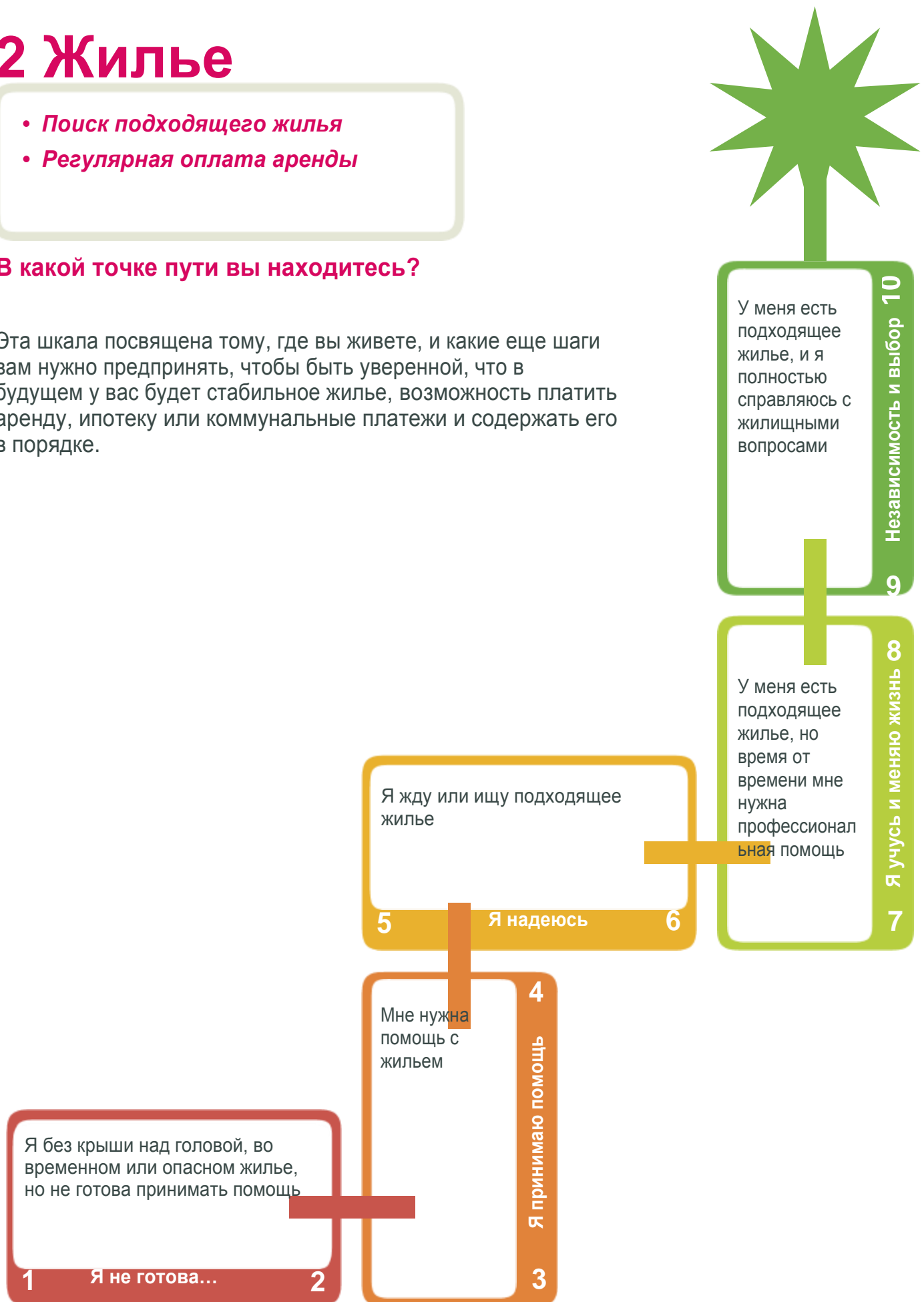


## 2 Жилье

- Поиск подходящего жилья
- Регулярная оплата аренды

### В какой точке пути вы находитесь?

Эта шкала посвящена тому, где вы живете, и какие еще шаги вам нужно предпринять, чтобы быть уверенной, что в будущем у вас будет стабильное жилье, возможность платить аренду, ипотеку или коммунальные платежи и содержать его в порядке.





## 2 Жилье

### 9 - 10 Независимость и выбор

**У меня есть подходящее жилье, и я полностью справляюсь с жилищными вопросами**

- Вы живете в подходящем для вас жилье (вернулись туда, где жили до вступления в отношения с агрессором или нашли новый вариант)
- Вы платите аренду и можете найти новое жилье, если понадобится: 9 – с небольшой поддержкой, 10 – полностью самостоятельно

### 7 - 8 Я учусь и меняю жизнь

**У меня есть подходящее жилье, но время от времени мне нужна профессиональная помощь**

- Вы живете в подходящем для вас жилье: 7 – учитесь справляться с задачами по оплате аренды или ипотеки, 8 – уже справляетесь с ними с некоторой помощью
- Если вам придется искать новое место (например, закончится срок аренды), то вам понадобится помощь в этом

### 5 - 6 Я надеюсь

**Я жду или ищу подходящее жилье**

- Вы сделали, что могли, чтобы договориться о новом месте жительства, и ждете, когда до вас «дойдет ход». 6 – вы регулярно звоните и узнаете о свободных местах / выезжаете смотреть варианты для аренды
- У вас есть понимание и реалистичные ожидания от того, какие возможности для временного жилья вам доступны
- Если вы ждете уже долго, вы можете чувствовать разочарование. 6 – значит, что вы все-таки склонны что-то делать, чтобы изменить свою ситуацию, а не ждать, что проблема с жильем решится без вашего участия

### 3 - 4 Я принимаю помощь

**Мне нужна помощь с жильем**

- Вы живете в кризисном убежище или другом месте для кратковременного проживания, и вы пользуетесь поддержкой специалистов, чтобы найти более стабильное жилье
- Возможно, есть большая разница между тем, где вы хотели бы жить, и тем, что вы можете себе позволить, поэтому вам не очень хочется обсуждать со специалистами информацию о том, что они предлагают в качестве доступных вариантов
- 3 – вы пока обдумываете разные варианты, где жить (например, остаться в том же районе или переехать).  
4 – вы сделали выбор и начали действовать. Возможно, вы начали искать жилье для аренды, встали на очередь для получения жилья или делаете что-то, чтобы можно было безопасно вернуться туда, откуда вы ушли

### 1 - 2 Я не готова...

**Я без крыши над головой, во временном или опасном жилье, но не готова принимать помощь**

- Вы живете в месте для кратковременного проживания (убежище, хостеле), ночуете у друзей или где придется, и еще не приступили к действиям, чтобы найти новое жилье
- Возможно, вы сами хотите вернуться к агрессору или он угрожает вам, что если вы не вернетесь, он найдет вас, и вам будет еще хуже
- (Если вы живете дома) Вам опасно находиться дома – там вы подвергаетесь физическому, эмоциональному или сексуальному насилию
- Возможно, у вас есть психологические проблемы, которые мешают действовать (например, злоупотребление алкоголем или наркотиками) или просто сильная безнадежность
- 2 – время от времени вы задумываетесь о том, чтобы найти новое жилье, но быстро переключаетесь на другие проблемы



# 3 Сеть поддержки

- Местные службы / группы поддержки
- Семья / родные / друзья
- Возможность получить помощь

## В какой точке пути вы находитесь?

Эта шкала посвящена людям, которые окружают и поддерживают вас. Здесь речь может идти о семье и родственниках, о старых друзьях и тех, с кем вы познакомились, получая помощь, о всех возможных услугах и группах поддержки в шаговой доступности. Из них складывается ваша сеть поддержки, у которой вы можете просить и получать помощь в случае необходимости.







# 3 Сеть поддержки

## 9 - 10 Независимость и выбор

**В моей жизни есть поддержка и люди, с которыми я действительно хочу быть вместе**

- У вас достаточно поддержки от друзей и других, менее близких, социальных контактов
- Вы умеете общаться с людьми позитивно и по делу
- Либо ваша семья и родственники принимают и поддерживают вас, либо вы приняли тот факт, что у вас не получается быть близкими, и вы можете при необходимости спокойно общаться с ними
- 9 – иногда все же нужна поддержка специалистов, 10 – вы решаете вопросы поддержки самостоятельно

## 7 - 8 Я учусь и меняю жизнь

**Я постепенно развиваю хорошую сеть поддержки, включающую родственников и/или друзей**

- Вы чувствуете себя уверенно, можете доверять людям; вы научились обращаться за помощью и сейчас развиваете свою сеть поддержки
- 8 – у вас уже есть надежные друзья или другие источники поддержки, но вам еще нужна помощь, например, чтобы не возвращаться к людям, которые использовали вас, или не «уходить в себя», когда вы чувствуете себя неуверенно

## 5 - 6 Я надеюсь

**У меня есть те, кому я доверяю и кого хочу видеть в качестве участников моей сети поддержки**

- Вы доверяете и можете положиться хотя бы на одного специалиста, работающего с вами
- Вы проводите хотя бы какое-то время в обществе людей, которые поддерживают вас в намерении изменить жизнь к лучшему
- Возможно, вы разрываете старые «нездоровые» отношения или семейные связи, если это необходимо для вашей безопасности. Это может вызывать еще более сильное одиночество
- 6 – вы активно действуете, чтобы найти новых друзей, которые действительно вас поддержат

## 3 - 4 Я принимаю помощь

**Мне нужна поддержка, но я не знаю, к кому могу обратиться за ней**

- Вам нужна чья-то поддержка, но вы не знаете, к кому обратиться и/или как просить о помощи
- 3 - вы иногда принимаете помощь, если кто-то ее предлагает, или иногда делитесь проблемами со специалистом, другом или даже случайным человеком (например, с кем-то из других жильцов убежища)
- 4 - вы принимаете помощь довольно регулярно
- При этом вы можете все еще чувствовать себя одиноко и никому не доверять по-настоящему

## 1 - 2 Я не готова...

**Я никому не доверяю настолько, чтобы просить о поддержке**

- У вас стабильно нет никакой
- Возможно, вы в изоляции: например, агрессор старается прекратить ваше общение с подругами или вам хочется «уйти в себя» из-за страха или подавленности или вы чувствуете стыд за то, что оказались в такой ситуации – могут быть и другие причины
- Окружающие не поддерживают вас, например, родители запрещают уходить от мужа-агрессора или ваши друзья сами находятся в проблемной ситуации и даже усугубляют ее алкоголем и наркотиками, поэтому не могут помочь
- 2 – у вас бывает желание обратиться за поддержкой, но вы не хотите принимать ее от семьи и друзей, а специалистам не доверяете



# 4 Правовые вопросы

- *Развод*
- *Охранный ордер*
- *Интересы детей*
- *Миграционный статус*
- *Правонарушения*

## В какой точке пути вы находитесь?

Правовые вопросы включают в себя оформление охранного ордера или другие шаги по защите от агрессора, развод, защита интересов ваших детей, заявления о преступлениях в ваш адрес. Если вы – не гражданка России, у вас могут быть проблемы с миграционной службой и нехватка информации о том, какие права у вас есть и какая помощь вам положена здесь. Если таких проблем вообще нет, отметьте «10».

