









Что мне делать в экстренных случаях?

Ты находишься в ситуации, которая тебе угрожает или представляет для тебя опасность? В этой памятке по экстренным случаям ты можешь посмотреть, что можно сделать в той или иной ситуации. Ты увидишь, какие опасности могут возникнуть, что ты должен сделать и где ты можешь получить помощь.

Степень	Степень 1	Степень 2	Степень 3	
	Ежедневные ситуации	Легкие-средние нарушения границ	Тяжкие нарушения границ	
Что произошло?	Ежедневные дискуссии	Легкие угрозы	Серьезные угрозы	
	Несогласие во мнениях	Сексистские высказывания	Сексуальные нападения	
	Громкий разговор, крик	Моббинг	Насилие (физическое, психологическое, сексуальное)	
	Спор по поводу правил	Агрессивное поведение	Уголовно наказуемые деяния (сексуальные, принудительные, насильственные)	
				
Что я должен сделать?	Я поговорю с принимающей семьей	В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПО НОМЕРУ 112		
	Мы вместе установим правила коллективного проживания	Я создам дистанцию; я глубоко вдохну; мы мысленно сделаю шаг назад; я не буду высказывать угрозы	Я создам дистанцию; я глубоко вдохну; мы мысленно сделаю шаг назад; я не буду высказывать угрозы	
		Если возможно, я проговорю проблему	Если возможно, я проговорю проблему	
		Я овладею ситуацией и разряжу обстановку	Я овладею ситуацией и разряжу обстановку	
		Если необходимо, я обращусь за пом	Я обращусь за помощью	
				
Куда я обращусь за помощью?	При необходимости я обращусь к своему контактному лицу ОП	Я обращусь к своему контактному лицу ОП	Я обращусь к своему контактному лицу ОП	
	При необходимости я обращусь к своему соцработнику	Я обращусь к своему социальному работнику	Я обращусь к своему социальному работнику	
		При необходимости я наберу номер экстренной службы:	При необходимости я наберу номер экстренной службы:	
		Общая чрезвычайная ситуация: 112	Общая чрезвычайная ситуация: 112	
		Рука помощи (телефон психолога): 143	Рука помощи (телефон психолога): 143	
		Полиция: 117	Полиция: 117	
		Медпомощь: 144	Медпомощь: 144	
		Пожарная служба: 118	Пожарная служба: 118	
	REGA (вертолетная служба спасения): 1414	REGA (вертолетная служба спасения): 1414		
	Tox Info (при отравлениях): 145	Tox Info (при отравлениях): 145		