Empowerment Star

**User Guide**

aaaaaaaaa
aaaaaaaaa

aaaaaaaaa
aaaaaaaaa

aaaaaaaaa
aaaaaaaaa

The  Outcomes  Star  for  women  who  have  experienced  domestic  abuse

 support
networks

accommodation

safety

Developed by Sara Burns and Joy MacKeith
 of Triangle Consulting Social Enterprise

**TM**

Empowerment Star   © Triangle Consulting Social Enterprise Ltd | [**www.outcomesstar.org.uk**](http://www.outcomesstar.org.uk)

**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**

TM

**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 надеюсь**

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

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

**5**

**6**

**7**

**Я принимаю помощь**

**4**

**Я не готова принимать помощь**

Я не хочу говорить на эту тему

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

**1**

**2**

**3**

**1 Безопасность**

**Независимость и выбор  10**

TM

***•  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

**9**

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

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

**8**

**Я учусь и меняю жизнь**

**5**

**Я надеюсь**

**6**

**7**

Так больше не может продолжаться – я хочу оказаться в безопасности

**4**

**Я принимаю помощь**

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

**1**

**Я не готова…**

**2**

**3**

**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 ищите 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**

**Независимость и выбор  10**

***•  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.

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

**9**

Я жду или ищу подходящее жилье

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

**8**

**Я учусь и меняю жизнь**

**5**

**Я надеюсь**

**6**

**7**

Мне нужна помощь с жильем

**4**

**Я принимаю помощь**

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

**1**

**Я не готова…**

**2**

**3**

**2 Жилье**

TM

**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 проболемы

Empowerment Star   © Triangle Consulting Social Enterprise Ltd | [**www.outcomesstar.org.uk**](http://www.outcomesstar.org.uk)

**Page 9**

**3 Сеть поддержки**

**Независимость и выбор  10**

TM

***•  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.

.

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

**9**

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

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

**8**

**Я учусь и меняю жизнь**

**5**

**Я надеюсь**

**6**

**7**

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

**4**

**Я принимаю помощь**

Я никому не доверяю настолько, чтобы просить о поддержке

**1**

**Я не готова…**

**2**

 **3**

**3 Сеть поддержки**

TM

**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

Empowerment Star   © Triangle Consulting Social Enterprise Ltd | [**www.outcomesstar.org.uk**](http://www.outcomesstar.org.uk)

**Page 11**

**4 Правовые вопросы**

TM

***•  Развод***

***•  Охранный ордер***

***•  Интересы детей***

***•  Миграционный статус***

***•  Правонарушения***

**В какой точке пути вы находитесь?**

Когда у меня возникают правовые вопросы, я решаю их сама, без помощи специалистов

**10**

**Независимость и выбор**

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».

**9**

Я учусь сама решать свои правовые вопросы

**Я учусь и меняю жизнь**

**8**

Я знаю, что закон – на моей стороне, и я защищаю свои права с помощь специалистов

**5**

**Я надеюсь**

**6**

**7**

Я принимаю помощь в правовых вопросах

**Я принимаю помощь**

**4**

Мне слишком страшно браться за правовые вопросы, и это мне все равно не поможет

**1**

**Я не готова…**

**2**

**3**

**Page 12** Проект «Слушай с пользой!» реализуется АНО «Эволюция и Филантропия» при поддержке Комитета общественных связей и молодежной политики города Москвы и с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов. Поддержку проекта также осуществляет Фонд Тимченко