

Карта текущей ситуации

Соберите безопасные сведения без попытки спорить с угрозой.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что пугает сейчас?

Например: Угрозы и проверка телефона.

Что усиливает риск?

Например: Разговор о расставании.

Где безопаснее писать?

Например: На устройстве подруги.

Что удалить?

Например: Историю поиска.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Контакт и место

Выберите человека и точку, куда можно уйти при риске.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Кому можно сказать код?

Например: Сестре.

Где переночевать?

Например: У подруги рядом с метро.

Как добраться?

Например: Такси с наличными.

Что взять?

Например: Документы и лекарства.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Если нужен звонок

Подготовьте короткую просьбу о помощи в опасной ситуации.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Куда звонить?

Например: В экстренную службу.

Что сказать?

Например: Есть угроза дома.

Где я нахожусь?

Например: Адрес и подъезд.

Кто рядом?

Например: Партнёр, возможно агрессивен.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.