

PLAN BEZPIECZEŃSTWA

DLA OSOBY DOTKNIĘTEJ PRZEMOCĄ W RODZINIE

Plan bezpieczeństwa jest to opracowany sposób postępowania w przypadku zagrożenia kolejnym atakiem przemocy. Dzięki przygotowaniu się i opracowaniu planu będziesz wiedziała jak się zachować w sytuacji przemocy wymierzonej w Ciebie lub Twoje dzieci.

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ !!!

1. Przygotuj listę numerów alarmowych do stałego posiadania przy sobie (Policja, znajomi, pogotowie ratunkowe itp.).
2. Określ miejsca, gdzie możesz się udać jeśli będziesz musiała odejść, nawet jeśli uważasz, że do tego nigdy nie dojdzie.
3. Przygotuj torbę z niezbędnymi rzeczami i przechowuj ją w nieznanym sprawcy, ale Tobie dostępnym miejscu, skąd będziesz mogła je szybko odzyskać (***możesz skorzystać z poniższego niezbędnika***).
4. O swojej sytuacji powiedz bliskim osobom, którym ufasz, rodzinie, sąsiadom itp. Ich pomoc jest dla Ciebie bardzo ważna. Poproś ich, by w chwili zagrożenia Twojego bezpieczeństwa wzywali Policję.
5. Ustal z sąsiadami, znajomymi specyficzny sygnał, dźwięk, który powiadomi ich, że Ty i Twoje dzieci jesteście w niebezpieczeństwie i potrzebna jest ich pomoc lub wezwanie Policji.
6. Porozmawiaj z dziećmi – powinny być przygotowane na możliwe zdarzenia przemocy. Naucz je wzywania Policji i dawania znaków sąsiadom. Opracuj z nimi znak do wezwania pomocy.
7. Zastanów się jak zachowuje się sprawca, kiedy zbliża się niebezpieczeństwo z jego strony: określ sygnały nadchodzącej przemocy ze strony sprawcy (co mówi, w jaki sposób, jak się zachowuje, czy jest pod działaniem alkoholu, jaki ma wyraz twarzy, jakie gesty wykonuje, czy pojawiają się ujawniane obsesyjne myśli itp.).
8. Zastanów się jak reaguje sprawca, co może spowodować, by rozładować zagrażającą sytuację.
9. Zrób kopię ważnych dla Ciebie dokumentów, przechowuj je w niedostępnym dla sprawcy miejscu, np. u zaufanych znajomych; sprawca posiadając Twoje dokumenty może próbować je zniszczyć lub wykorzystać przeciwko Tobie.
10. Otwórz własny rachunek bankowy, będziesz mogła dysponować swoimi pieniędzmi.

LISTA NIEZBĘDNYCH RZECZY PRZYGOTOWANYCH NA WYPADEK NAGŁEGO OPUSZCZENIA MIESZKANIA

- dowód osobisty, paszport, prawo jazdy,
- pieniądze, karty płatnicze,
- telefon komórkowy,
- klucze do mieszkania, samochodu, pracy,
- lekarstwa, recepty,
- legitymacja ubezpieczeniowa,
- świadectwa szkolne i świadectwa pracy, książeczki zdrowia dzieci,
- notes z adresami i numerami telefonów,
- akty urodzenia dzieci i akt zawarcia małżeństwa,
- ubrania dla siebie i dzieci, bielizna,

CO MOŻESZ ZROBIĆ JEŚLI ZBLIŻA SIĘ ZAGROŻENIE ZE STRONY ***SPRAWCY PRZEMOCY***

- Jeśli atak sprawcy wydaje się nieunikniony, udaj się do pokoju lub w inne bezpieczne miejsce, z którego w łatwy sposób będziesz mogła się wydostać. ***Takim miejscem nie będzie:*** kuchnia, łazienka, garderoba, ani pomieszczenia bez okien.
- Zastanów się którądy w najszybszy sposób oddalisz się od zagrożenia (drzwi, okna, klatka schodowa). Sprawdź tę drogę ucieczki, byś wiedziała czy na pewno w chwili ataku będzie dla Ciebie możliwa do wykorzystania i zapewni Ci najszybsze opuszczenie domu.
- Jeśli masz dzieci ustal z nimi sposób reagowania - w chwili zagrożenia niech wzywają Policję, powiadomią sąsiadów lub dadzą sąsiadom umówiony sygnał o zagrożeniu.
- Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze - jeśli uznasz, że jedynie spełnienie żądań sprawcy pozwoli Ci w danej chwili zachować bezpieczeństwo i odsunąć zagrożenia – ***uczyn to.***

CO MOŻESZ ZROBIĆ DLA SWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA JEŚLI SPRAWCA ***PRZEMOCY NIE MIESZKA WSPÓLNIE Z TOBĄ***

- Możesz zmienić zamki w drzwiach, zabezpieczyć okna.
- Jeśli nie zmienisz zamków w drzwiach, przygotuj zapasowe klucze do mieszkania.
- Upewnij się, że szkoła w której uczą się Twoje dzieci wie, kto jest upoważniony do ich odbierania. Podobnie w sytuacji, gdy dzieci korzystają z zajęć pozalekcyjnych, wyjeżdżają na obozy, kolonie itp. - poinformuj wówczas opiekunów o swojej sytuacji.
- Powiadom sąsiadów, właściciela mieszkania (jeśli je podnajmujesz), że sprawca nie mieszka wspólnie z Tobą i poproś ich, by dzwonili do Ciebie lub na Policję jeśli zobaczą go w pobliżu Twojego domu.
- O swojej sytuacji powiedz wszystkim osobom, którym ufasz. Ich pomoc jest dla Ciebie bardzo ważna. Poproś ich, by w chwili zagrożenia Twojego bezpieczeństwa wzywali Policję.
- Ustal z sąsiadami specyficzny sygnał, dźwięk, który powiadomi ich, że Ty i Twoje dzieci jesteście w niebezpieczeństwie i potrzebna jest ich pomoc lub wezwanie Policji.
- Zastrzeż swój numer telefonu.

CO MOŻESZ ZROBIĆ DLA SWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA W MIEJSCACH ***PUBLICZNYCH LUB W MIEJSCU PRACY***

- Zaplanuj, co robić w różnych sytuacjach, jeżeli spotkasz sprawcę. Spróbuj przewidzieć jak zachowasz się, gdy go spotkasz, co chcesz wtedy krzyczeć, kogo wzywać na pomoc.

- Jeśli wobec sprawcy przemocy został orzeczony zakaz zbliżania się – miej go przy sobie przez cały czas.
- Poinformuj o swojej sytuacji ochronę budynku, w którym pracujesz oraz współpracowników, którym ufasz. Im więcej osób wie, że może grozić Ci niebezpieczeństwo, tym większa szansa na szybką pomoc w chwili zagrożenia ze strony sprawcy.
- Jeśli to możliwe, dostarcz do ochrony budynku, w którym pracujesz fotografię osoby, która stosuje wobec Ciebie przemoc.
- Byś mogła czuć się bezpiecznie – zmieniaj trasę do i z pracy. Jeśli to możliwe nie wracaj sama, lecz staraj się mieć zawsze czyjeś towarzystwo, nawet podczas krótkiej drogi do samochodu, czy na przystanek.

PRAWA OSOBY DOŚWIADCZAJĄCEJ PRZEMOCY W RODZINIE

Masz prawo do:

- życia w rodzinie wolnej od przemocy;
- ochrony prawnej Twojego życia, zdrowia, czci i dobrego imienia;
- samodzielnego decydowania swoim życiu osobistym;
- żądania od instytucji publicznych ochrony Ciebie i Twoich bliskich przed przemocą i okrucieństwem;
- schronienie w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie, bez skierowania i bez względu na dochód, przez okres do trzech miesięcy z możliwością przedłużenia w przypadkach uzasadnionych sytuacja osobista;
- natychmiastowej pomocy psychologicznej i prawnej;
- dostępu do pomocy medycznej w przypadku gdy wymaga tego stan zdrowia;
- poradnictwa: medycznego, prawnego, psychologicznego oraz socjalnego;
- pomocy lekarskiej, w tym otrzymaniu bezpłatnego zaświadczenia lekarskiego od lekarza pierwszego kontaktu o przyczynie i rodzaju uszkodzenia ciała związanego z użyciem przemocy w rodzinie;
- żądania od organów ścigania wszczęcia postępowania przygotowawczego wobec osoby stosującej przemoc w Twojej rodzinie, a w razie potrzeby jej izolacji;
- aktywnego udziału w postępowaniu przed prokuratorem oraz przed sądem w charakterze strony, w tym m. in. dostępu do akt sprawy, składania wniosków dowodowych czy też zaskarżania wydanych orzeczeń;