



Plan Bezpieczeństwa dla Osoby Dotkniętej Przemocą w Rodzinie

2017-09-07

Plan bezpieczeństwa to opracowany sposób postępowania na wypadek zagrożenia kolejnym aktem przemocy. Dzięki przygotowaniu się i spisaniu planu będziesz wiedziała jak zachować się w sytuacji przemocy wymierzonej w Ciebie lub Twoje dzieci. Jest wskazane by powyższy plan był spisany i byś mogła go mieć w swoim zasięgu. W sytuacji zagrożenia będziesz mogła skorzystać z informacji, które wcześniej przygotujesz. Dlatego byś mogła poczuć się pewnie w sytuacji zagrożenia, przeglądaj ten plan tak często, jak to możliwe. Opracowany plan bezpieczeństwa omów ze swoimi dziećmi – one też muszą wiedzieć jak zareagować by chronić swoje bezpieczeństwo. Masz prawo, aby chronić siebie i dzieci, gdy jesteś w niebezpieczeństwie. Nikt nie zasługuje na życie w ciągłym poczuciu zagrożenia, ani na doświadczanie krzywdy ze strony najbliższych.

Dobrze byłoby gdybyś powyższy plan spisała i mogła go mieć w swoim zasięgu. W sytuacji zagrożenia będziesz mogła skorzystać z informacji, które wcześniej przygotujesz. Dlatego byś mogła poczuć się pewnie w sytuacji zagrożenia, przeglądaj ten plan tak często, jak to możliwe. Opracowany plan bezpieczeństwa omów ze swoimi dziećmi – one też muszą wiedzieć jak zareagować by chronić swoje bezpieczeństwo.

Pamiętaj, nikt nie zasługuje na życie w ciągłym poczuciu zagrożenia, ani na doświadczanie krzywdy ze strony najbliższych. Masz prawo, aby chronić siebie i dzieci, gdy jesteś w niebezpieczeństwie.

O czym warto pamiętać

- Zapisz listę numerów alarmowych do stałego posiadania przy sobie (Policja, znajomi, pogotowie ratunkowe itp.).
- Określ miejsca, gdzie możesz się udać jeśli będziesz musiała odejść, nawet jeśli uważasz, że do tego nigdy nie dojdzie.
- 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).
- O swojej sytuacji powiedz wszystkim osobom, którym ufasz, sąsiadom. Ich pomoc jest dla Ciebie bardzo ważna. Poproś ich, by w chwili zagrożenia Twojego bezpieczeństwa wzywali Policję.
- 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.
- Porozmawiaj z dziećmi – powinny być przygotowane na możliwe zdarzenia przemocy. Naucz je wzywania Policji, dawania znaków sąsiadom, opracuj z nimi znak do wezwania pomocy.
- 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 wpływem alkoholu, jaki ma wyraz twarzy, jakie gesty wykonuje, czy pojawiają się ujawniane obsesyjne myśli itp.).

- Zastanów się jak reaguje sprawca, co może spowodować, by rozładować zagrażającą sytuację.
- Zrób kopie ważnych dla Ciebie dokumentów, przechowuj je w niedostępnym sprawcy miejscu, np. u zaufanych znajomych; sprawca posiadając Twoje dokumenty może próbować zniszczyć je lub wykorzystać przeciwko Tobie.
- Otwórz własny rachunek bankowy, będziesz mogła dysponować swoimi pieniędzmi.

Niezbędnik - zestaw rzeczy, które powinnaś mieć przygotowane na wypadek opuszczenia mieszkania:

- dowód osobisty, paszport, prawo jazdy,
- pieniądze, karty płatnicze,
- karta telefoniczna, telefon komórkowy,
- klucze do mieszkania, samochodu, pracy,
- lekarstwa i recepty,
- legitymacja ubezpieczeniowa,
- świadectwa szkolne i świadectwa zdrowia,
- książka z adresami,
- książeczki oszczędnościowe,
- książeczki zdrowotne dzieci,
- 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. Takimi pomieszczeniami nie są kuchnia ani pomieszczenia bez okien, np. łazienka, garderoba, spiżarnia.
- Zastanów się którędy w najszybszy sposób oddalisz się od zagrożenia (drzwi, okna, klatka schodowa lub winda). 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 zagrożenie – uczynić to.

Co możesz zrobić dla swojego bezpieczeństwa jeśli sprawca przemocy nie mieszka wspólnie z Tobą

- By wzrosło Twoje bezpieczeństwo możesz zmienić zamki w drzwiach, zabezpieczyć okna.
- Jeśli nie zmieniasz zamków w drzwiach, przygotuj zapasowe klucze do mieszkania.



- Upewnij się, że szkoła, Twoich dzieci wie, kto jest upoważniony do ich odebrania.
- Podobnie w sytuacji, gdy dzieci korzystają z zajęć pozalekcyjnych, wyjeżdżają na obozy, kolonie itp. – poinformuj ich opiekunów o Waszej sytuacji.
- Powiadom swoich sąsiadów, właściciela mieszkania, że sprawca nie mieszka wspólnie z Tobą i poproś ich, by dzwonili do Ciebie lub na Policję, jeśli widzą 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, znajomymi specyficzny sygnał, dźwięk, który powiadomi ich że Ty i Twoje dzieci jesteście w niebezpieczeństwie i potrzebna jest ich pomoc lub wezwanie Policji.
- Porozmawiaj z dziećmi – powinny być przygotowane na możliwe zdarzenia przemocy. Naucz je wzywania Policji, dawania znaków sąsiadom, opracuj z nimi znak do wezwania pomocy.
- Zastrzeż nr telefonu.

Co możesz zrobić dla swojego bezpieczeństwa w miejscach publicznych lub w 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 do domu sama, lecz staraj się mieć zawsze czyjeś towarzystwo, nawet podczas krótkiej drogi do samochodu, czy na przystanek.