Osobisty plan awaryjny dla osób doświadczających przemocy domowej

Osobisty plan awaryjny

Jeśli wiesz, że możesz doświadczyć przemocy domowej i obawiasz się, że w czasie epidemii może być trudno uzyskać pomoc,

przygotuj osobisty plan awaryjny.

Jeśli zdarzy się coś złego, będziesz od razu wiedzieć jak zareagować i gdzie pójść.

Twoje bezpieczeństwo to priorytet.

Nie jesteś winna/y przemocy i są ludzie, którzy chcą Ci pomóc!

1. Obserwuj zachowania osoby agresywnej:

To ważne, żeby wiedzieć, jakie zachowania zapowiadają najgorsze i kiedy sytuacja staje się niebezpieczna dla Ciebie,

Twoich najbliższych, dzieci.

Jeśli awantury, krzyki nasilają się, jeśli coraz częściej słyszysz groźby pod swoim adresem,

jeśli doświadczasz przemocy fizycznej np. szarpania,

popychania, bicia, czy też zmuszania do seksu – to są sygnały, że przemoc się nasila i narasta.

2. Naucz dzieci dbać o bezpieczeństwo:

Powiedz dzieciom, gdzie mogą szukać pomocy:

- np. że mogą pukać do zaprzyjaźnionej sąsiada/ki,
- naucz je numeru alarmowego,
- porozmawiaj z nimi, że nie są one winne przemocy i kłótni,
- ustalcie, gdzie znajduje się klucz do domu, jak otworzyć drzwi wejściowe, gdyby coś się stało,
- upewnij się, że znają adres mieszkania, gdyby musiały wzywać służby.

3. Bezpieczne miejsce:

Zastanów się, gdzie w Twoim domu możesz znaleźć bezpieczne schronienie.

Ważne, by nie znajdowały się tam żadne niebezpieczne narzędzia.

Unikaj kuchni, garażu, łazienki i innych miejsc, gdzie może być twarda posadzka albo niebezpieczne przedmioty.

Skontaktuj się z lokalnymi organizacjami i instytucjami, które pomagają osobom doświadczającym przemocy.

4. Bądź przygotowany/a do ucieczki:

Spakuj wszystko do podręcznej torby, trzymaj ją pod ręką, tak żeby w każdej chwili móc ją zabrać. Lista rzeczy, o których trzeba pamiętać:

- Ważne dokumenty np. paszport, dowód osobisty
- Leki
- Telefon
- Pieniądze/ karta płatnicza
- Ładowarka
- Numery ważnych telefonów
- Klucze do domu
- Obdukcje lekarskie (jeśli masz)
- Numery kont bankowych (zapisane)
- Bielizna na zmianę
- Szczoteczka do zębów
- Środki ochronne potrzebne w czasie epidemii: maseczki ochronne, rękawiczki, małe opakowanie płynu do dezynfekcji (jeśli masz je w domu)

5. W sytuacji zagrożenia:

Nie uciekaj od dzieci! One także mogą być zagrożone.

Jeśli nie masz możliwości ucieczki, schowaj się w rogu pokoju. Skul się, osłaniając rękoma twarz i głowę.

Postaraj się zawsze mieć przy sobie telefon z naładowaną baterią.

Wzywaj pomocy: 997, 112.

Niebieska Linia – 800-12-00-02

22-688-70-00

W telefonie komórkowym numer alarmowy zaprogramuj tak, żebyś mogła/mógł wybrać go jednym klawiszem.

Poza telefonem policji warto mieć także pod ręką numery telefonu pogotowia ratunkowego, bliskiej Ci osoby oraz numer telefonu do schroniska, gdzie możesz uzyskać pomoc i wsparcie.

Jeśli musisz wzywać pomoc w miejscu publicznym, np. na klatce schodowej, zastanów się,

czy zamiast wołania o pomoc nie krzyczeć PALI SIĘ! – co może okazać się skuteczniejsze.

Jeśli z interwencją przyjedzie policja, a się boisz o swoje życie i zdrowie, domagaj się, aby sprawca przemocy został odizolowany. Pamiętaj, że mimo stanu epidemii służby mają obowiązek niezwłocznie reagować na przypadki przemocy domowej!

Poznaj swoich sojuszników:

Rozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi o sytuacji w Twoim domu.

Opracuj wspólnie z nimi strategię postępowania na wypadek, gdybyś potrzebował/a ich pomocy.

Pomocne może się okazać ustalenie słowa awaryjnego – jeśli go użyjesz,

będą wiedzieli, że pilnie potrzebujesz pomocy.

Spróbuj wypełnić poniższą listę, osób do których możesz zadzwonić po wsparcie:

- Przyjaciel/ciółka
- Osoba z rodziny
- Dzielnicowy/a
- Zaufany nauczyciel/ka ze szkoły dziecka
- Zaprzyjaźniony sąsiad/ka
- Kolega/koleżanka z pracy, któremu ufasz
- Organizacja społeczna, która Ci pomoże
- Lekarz/lekarka, który Cię zna
- (Jeśli masz) Twój prawnik/prawniczka