PLAN AWARYJNY

DLA OSÓB

DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ

W EPIDEMII KORONAWIRUSA

#EPIDEMIA PRZEMOCY

#PLAN AWARYJNY

Centrum Praw Kobiet

Feminoteka

Instytut Psychologii Zdrowia Niebieska Linia

Rzecznik Praw Obywatelskich

OSOBISTY PLAN AWARYJNY

1. OBSERWUJ ZACHOWANIA OSOBY AGRESYWNEJ

Będziesz wiedzieć jakie zachowania zapowiadają najgorsze i kiedy sytuacja staje się niebezpieczna dla Ciebie, Twoich najbliższych, dzieci.

2. JEŚLI MASZ DZIECI, NAUCZ JE DBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO

Powiedz dzieciom:

- gdzie mogą szukać pomocy,
- że mogą pukać do zaprzyjaźnionej sąsiadki, sąsiada,
- naucz je numeru alarmowego,
- upewnij się, że znają adres domu, gdyby musiały wzywać pomoc,
- możecie ustalić wspólnie słowo alarmowe.

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.

W internecie jest specjalna mapa miejsc pomocy dla kobiet doświadczających przemocy, które pomagają pomimo epidemii.

4. PRZYGOTUJ TORBĘ DO EWENTUALNEJ UCIECZKI

Włóż do niej:

- ważne dokumenty np. paszport, dowód
- leki
- telefon
- pieniądze/ kartę płatniczą
- ładowarkę
- klucze do domu i do samochodu (jeśli masz)
- obdukcje lekarskie (jeśli masz)
- bieliznę na zmianę
- szczoteczkę do zębów
- środki ochronne potrzebne w czasie epidemii: maseczkę ochronną, rękawiczki, małe opakowanie płynu do dezynfekcji (jeśli masz)

Spakuj wszystko do podręcznej torby, trzymaj ją pod ręką, żeby w każdej chwili móc ją zabrać.

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,

wzywaj pomocy: 997, 112!

OSOBISTY PLAN AWARYJNY

ZASTANÓW SIĘ:

Jeśli spodziewasz się, że twoja decyzja o odejściu wywoła agresję partnera/rki, nie uprzedzaj o swoich zamiarach. Zostaw list.

Zastanów się, gdzie możesz się schronić?

Porozmawiaj z rodziną i z przyjaciółmi. Znajdź adresy schronisk lub noclegowni. Pamiętaj, że w czasie epidemii ośrodki pomocy społecznej mogą działać w innych godzinach albo wprowadzać inne zasady przyjmowania osób. Sprawdź na mapie miejsc pomocy dla kobiet doświadczających przemocy, kto może pomóc.

Nie ukrywaj przed bliskimi tego, co dzieje się w twojej rodzinie:

Opowiedz im o swojej sytuacji. Przerwij zmowę milczenia, bo to ona w dużej mierze daje osobie stosującej przemoc poczucie bezkarności.
Pamiętaj, to nie Twoja wina i nie Ty, ale osoba stosująca przemoc powinna się wstydzić.

Porozmawiaj z dzielnicowym lub policjantem/tką o swojej sytuacji:

Powiedz im, jak wygląda sytuacja w Twoim domu, że czujesz się zagrożona/y. Poproś, aby jak najszybciej reagowali, gdy będziesz wzywać pomocy.

Pamiętaj! Funkcjonariusze Policji, nie podejmując czynności przewidzianych prawem, mogą odpowiadać za zaniechanie czynności.

Żądaj, aby za każdym razem podczas interwencji wypełniali „Niebieską Kartę"

W Messengerze i wyszukiwarce jest tryb incognito, który pozwoli Ci rozmawiać z zaufanymi osobami w dyskretny sposób.

Gdy potrzebujesz, dzwoń na telefon zaufania organizacji społecznych, by poradzić się, jak masz się zachować w określonej sytuacji.

OSOBISTY PLAN AWARYJNY

PO OPUSZCZENIU DOMU:

Rozważ możliwość zmiany numeru telefonu komórkowego.

Zmień swój adres e-mailowy i identyfikator w komunikatorze internetowym, jeśli z niego korzystasz, by osoba stosująca przemoc nie mogła Cię nękać.
To ważne. Osoby stosujące przemoc nierzadko właśnie za pośrednictwem telefonu próbują zastraszać swoje ofiary, wywierać na nie presję, aby do nich powróciły.

Nie podawaj swojego nowego adresu. Zachowaj ostrożność!

Rozważ, komu możesz opowiedzieć o swoich planach i komu podać nowy adres.
Niektóre, nawet bardzo życzliwe Ci osoby, także z rodziny, mogą w dobrej wierze zdradzić twoje plany lub dadzą się przekonać osobie stosującej przemoc, która będzie chciała namówić Cię do powrotu.

Powiadom o swojej sytuacji sąsiadów

także nowych, jeśli wyprowadziłaś/eś się z domu. Jeśli Cię na to stać, wzmocnij zabezpieczenia w drzwiach, aby osoba stosująca przemoc nie mogła ich łatwo sforsować.

Przemoc ze strony partnera lub innej bliskiej osoby jest przestępstwem.

Nikt nie ma prawa Cię bić, grozić, upokarzać ani w inny sposób naruszać Twoich praw.

Prawo jest po to, aby Cię chronić - zgłaszaj organom ścigania każdy akt przemocy i domagaj się ukarania sprawcy.
Zadbaj o swoje bezpieczeństwo!

SOS telefony wsparcia

OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE "NIEBIESKA LINIA"
800 12 00 02
czynny całą dobę

"NIEBIESKA LINIA IPZ"
22 668 70 00
codziennie 12:00 -18:00

Fundacja Feminoteka
888 88 33 88
czynny pon-pt
w godz. 8.00-20.00

Centrum Praw Kobiet
(22) 621 35 37
telefon zaufania, 10:00-16:00,
pomoc prawna i psychologiczna
600 070 717
interwencje, czynny też w święta

#PLAN AWARYJNY #EPIDEMIA PRZEMOCY WIĘCEJ INFORMACJI NA RPO.GOV.PL

NIE JESTEŚ SAMA, NIE JESTEŚ SAM!

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 pomoc:

- **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 pomaga: .....**
- **Lekarz/lekarka, który Cię zna: .....**
- **(Jeśli masz) prawnik/prawniczka: .....**

Nie możesz liczyć na wsparcie najbliższych?

Nie załamuj się!
Czekają na Ciebie Specjaliści i Specjalistki z Organizacji Społecznych.

Feminoteka wraz z Antyprzemocową Siecią Kobiet i działaczkami akcji Nazywam się Miliard/ One Billion Rising Poland stworzyły specjalną Mapa miejsc pomocy dla kobiet doświadczających przemocy: znajdziesz tam pomoc najbliżej Twojego domu!

Mapa jest dostępna online: w Google Maps i na Facebooku