

## PLAN BEZPIECZEŃSTWA DLA OSOBY DOZNAJĄCEJ PRZEMOCY



Sporządzenie planu bezpieczeństwa umożliwia odpowiednie przygotowanie się na wypadek wystąpienia kolejnego aktu przemocy ze strony członka rodziny. Spróbuj znaleźć najlepszy sposób postępowania, który zapewni bezpieczeństwo Tobie i twoim dzieciom. Pamiętaj o tym, aby ważnym elementem Twojego planu bezpieczeństwa było sprowadzenie pomocy.

- ✓ Obserwuj zachowania osoby agresywnej. To ważne, żeby dostrzec sygnały, że przemoc się nasila.
- ✓ Stwórz listę telefonów alarmowych tj. Policji, Pogotowia oraz do instytucji wspierających osoby doświadczające przemocy **SZCZEGÓŁOWĄ LISTĘ POMOCOWYCH INSTYTUCJI Z TERENU GMINY DOBRA ZNAJDZIESZ W OSOBNEJ ULOTCE.**
- ✓ Zapisz te numery telefonów w swoim telefonie komórkowym oraz numer bliskiej Ci osoby.
- ✓ Sprawdź aplikację Twój Parasol – bezpłatna aplikacja mobilna dla osób doświadczających przemocy. Twój Parasol to aplikacja mobilna dzięki której osoby narażone na sytuacje związane z **przemocą w rodzinie** mogą uzyskać wsparcie i informacje. Poza materiałami edukacyjnymi aplikacja umożliwia dostęp do bazy organizacji oferujących wsparcie. Aplikacja umożliwia również przesyłanie informacji o **zdarzeniach przemocowych** do ewentualnego wykorzystania później oraz możliwość kontaktu z wcześniej skonfigurowanym adresem email lub możliwość szybkiego wybrania telefonu alarmowego. W celu zapewnienia dyskrecji użytkownika aplikacji – oficjalną częścią aplikacji jest zestawienie danych pogodowych odpowiednich do lokalizacji. <https://twojparasol.com/>
- ✓ Poinformuj o swojej sytuacji osoby, którym ufasz, rodzinę, sąsiadów itp. Ich pomoc jest dla Ciebie bardzo ważna. Poproś ich, by w chwili zagrożenia Twojego bezpieczeństwa wezwali Policję.
- ✓ Jeśli nie masz możliwości prosić o pomoc zaufanej osoby, warto powiedzieć, że potrzebujesz pomocy osobie, która będzie mogła zawiadomić odpowiednie służby. Może dzisiaj tego nie rozważasz, ale to może być sąsiad, koleżanka, ekspedientka z pobliskiego sklepu, Twój lekarz, czy inna osoba.
- ✓ Powiedz dzieciom, że to co się dzieje, to nie ich wina, poinformuj je, co zamierzasz teraz zrobić i gdzie mogą szukać pomocy np. u sąsiadki, gdzie jest klucz, jak otworzyć drzwi, jaki jest telefon alarmowy i Wasz adres.
- ✓ Ustal z innymi osobami (rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami) sposób w jaki dasz znać, że potrzebujesz pomocy (dźwięk, sygnał, słowo).
- ✓ Zastanów się, gdzie w Twoim mieszkaniu może być bezpieczne miejsce bez ostrych narzędzi, twardej posadzki.
- ✓ Przygotuj najważniejsze rzeczy i dokumenty i trzymaj je w miejscu, z którego w razie potrzeby będziesz je mogła szybko zabrać (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy, pieniądze, karty płatnicze, telefon komórkowy, ładowarka, a także klucze do mieszkania, samochodu, lekarstwa, ubrania).
- ✓ Gdy przyjedzie policja, a Ty boisz się o siebie i dzieci, domagaj się aby sprawca został zatrzymany: Policja posiada uprawnienie w postaci możliwości wydania wobec osoby stosującej przemoc w rodzinie **nakazu natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia** lub **zakazu zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia.**

**Pamiętaj!**  
**ZA PRZEMOC ZAWSZE ODPOWIADA SPRAWCA!**  
**To nie jest Twoja wina i nie wstydź się prosić o pomoc.**