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

dla osób doświadczających przemocy domowej w czasie epidemii koronawirusa

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.

Na **Mapie Przeciwprzemocowej** znajdziesz lokalne organizację i instytucje, które pomagają osobom doświadczającym przemocy. Jeśli nie znalazłaś na niej placówki w swojej okolicy, zadzwoń do najbliższego Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia telefony znajdziesz **tutaj** lub lokalnego Ośrodka Interwencji Kryzysowej.

Skontaktuj się z nimi, zapytaj jak mogą Ci pomóc.

Centrum Praw Kobiet

Fundacja Feminoteka

Instytut Psychologii Zdrowia
NIEBIESKA LINIA

RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

Możesz także skorzystać z całodobowej infolinii:
Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy W Rodzinie "Niebieska Linia"

800 12 00 02

(czynny przez całą dobę)

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 do dzieci! One także są 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

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 zatrzymany na 48 godzin. Zyskasz w ten sposób czas, żeby znaleźć schronienie, uzyskać pomoc. **Pamiętaj, że mimo stanu epidemii służby mają obowiązek niezwłocznie reagować na przypadki przemocy domowej!**

Centrum Praw Kobiet

Femina Feka

INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA
NIEBIESKA LINIA

RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

6. **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 Ci pomoże: .....
- Lekarz/lekarka, który Cię zna: .....
- (Jeśli masz) Twój prawnik/prawniczka:.....

Warto też przemyśleć:

A) Ważną kwestią jest znalezienie miejsca, w którym możesz się zatrzymać po ucieczce z domu:

- Porozmawiaj z rodziną i z przyjaciółmi.
- Znajdź adresy schronisk lub noclegowni dla kobiet. Pamiętaj, że w czasie epidemii ośrodki pomocy społecznej mogą działać w innych godzinach – aktualne informacje znajdziesz na **Mapie Przeciwprzemocowej** lub **Facebooku**:

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

C) Spróbuj odnowić więzi z osobami, którym ufasz:

możliwe, że agresywna osoba odseparowała Cię od przyjaciół albo rodziny, jesteś z nimi pokłócona/cony, bo nie akceptowali oni Twojego związku... Spróbuj nawiązać kontakt, wytłumacz sytuację i zapytaj, czy mogliby Ci zapewnić schronienie.
W Messengerze i wyszukiwarce jest tryb incognito, który pozwoli Ci rozmawiać z nimi w dyskretny sposób.

D) Dzwoń od czasu do czasu do telefonu zaufania, by poradzić się, jak masz się zachować w określonej sytuacji.

Centrum Praw Kobiet | Feminoteka | Instytut Psychologii Zdrowia – Niebieska Linia | Rzecznik Praw Obywatelskich

E) Policja ma prawo podczas interwencji zatrzymać sprawcę przemocy na 48 godzin: jeśli istnieje zagrożenie dla życia i zdrowia domowników.

Policja jest zobowiązana zatrzymać sprawcę, jeśli używa on broni lub innego niebezpiecznego narzędzia.

W tym czasie zadzwoń do organizacji niosących pomoc lub postaraj się znaleźć bezpieczne schronienie u rodziny lub znajomych.

F) 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.

Im większej liczbie osób opowiesz swoją historię, tym większą uzyskasz wolność i szansę na ich pomoc.

G) Porozmawiaj z dzielnicowym lub funkcjonariuszem policji o swojej sytuacji:

Powiedz mu, 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".

H) Jeśli uciekniesz z 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 przekonać 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.

Centrum Praw Kobiet
Feminoteka
Instytut Psychologii Zdrowia
NIEBIESKA LINIA
RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

Przemoc ze strony partnera lub innej bliskiej osoby jest przestępstwem.

Nikt nie ma prawa Cię bić, grozić Ci, upokarzać ani w żaden 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!

Pomocne numery telefonu:

- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "NIEBIESKA LINIA"**

  800 12 00 02, numer czynny całą dobę
- **Centrum Praw Kobiet**

  Telefon interwencyjny 600 070 717 czynny całą dobę

  Pomoc prawna i psychologiczna (22) 621 35 37 czynny 10:00-16:00
- **Fundacja Feminoteka**

  888 88 33 88, pon- pt 8:00-20:00
- **Niebieska Linia IPZ**

  22 668 70 00 czynny codziennie 12:00 -18:00
- **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**

  116 111 czynny całą dobę

Bezpłatne aplikacje mobilne (Apple Store i Google Play)

AvonAlert aplikacja Fundacji Feminoteka i Avon

Twoja komenda aplikacja Policji

Alarm112 aplikacja MSWiA

Twój parasol aplikacja Policji

Centrum Praw Kobiet

Feminoteka

Instytut Psychologii Zdrowia NIEBIESKA LINIA

RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

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!

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

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!

telefony wsparcia

SOS **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