

MÓJ
SPERSONALIZOWANY
PLAN
BEZPIECZEŃSTWA



Mój Plan Bezpieczeństwa

Imię: _____

Data: _____

Poniższe kroki przedstawiają mój plan bezpieczeństwa i to, co mogę zrobić na wypadek wystąpienia dalszej przemocy.

Chociaż nie mam kontroli nad przemocą mojego partnera - mam wybór, jak na nią reagować i jak najlepiej zabezpieczyć siebie i dzieci.

SWÓJ PLAN BEZPIECZEŃSTWA ZAWSZE TRZYMAJ W BEZPIECZNYM MIEJSCU I NIGDY NIE ZOSTAWIAJ GO TAM, GDZIE MÓGŁBY ZOSTAĆ ZNALEZIONY PRZEZ SPRAWCĘ PRZEMOCY.
JEŚLI TO POMOŻE, PODZIEL SIĘ SWOIM PLANEM Z ZAUFANYM PRZYJACIELEM, CZŁONKIEM RODZINY, LUB PRACOWNIKAMI AGENCJI, KTÓRE CIĘ WSPIERAJĄ.

Poniższy plan został stworzony w oparciu o: Domestic Violence and Abuse Safety Plan, Leicestershire & Rutland Safeguarding Children Partnership and Leicestershire & Rutland Safeguarding Adults Board

www.zdrowieipsychika.com

Jak mogę zachować bezpieczeństwo kiedy przemoc fizyczna jest nieunikniona.

Mogę zastosować niektóre lub wszystkie z następujących strategii:

- Zidentyfikuję poziom agresji mojego partnera w danym momencie, abym mogła ocenić ryzyko zagrożenia fizycznego dla mnie i moich dzieci, zanim ono wystąpi.
- Jeśli będzie taka możliwość – wyjdę / wyjdziemy z dziećmi z domu.
- Jeśli jednak dojdzie do ataku, jak najszybciej skieruję się do pomieszczenia lub miejsca w domu, gdzie jest najbezpieczniej.
- Będę unikała kłótni w łazience, garażu czy kuchni, gdyż znajduje się tam mnóstwo przedmiotów, które mogą zostać użyte do zranienia mnie.
- Najlepszym miejscem może okazać się korytarz, gdyż jest blisko drzwi wyjściowych, co potencjalnie ułatwi mi ucieczkę. Dodatkowo, świadomość tego, że sąsiedzi łatwiej mogą usłyszeć odgłosy przemocy, w niektórych przypadkach może powstrzymać mojego partnera od ataku.
- Podczas ataku stanę się jak najmniejszym celem – najbezpieczniejszą jest pozycja embrionalna z rękoma chroniącymi moją głowę i twarz.
- Jeśli w domu są moje dzieci, nie będę biegła w ich stronę, gdyż mogą odnieść obrażenia przypadkiem bądź celowo.

Mój spersonalizowany plan bezpieczeństwa

- Jeśli mam czas na ucieczkę / opuszczenie domu przed atakiem, mogę to zrobić tak:

.....
.....
.....
.....
.....

(Przećwicz, jak bezpiecznie i szybko możesz wydostać się z każdego pomieszczenia w domu.

Które drzwi, okna, windy, klatki schodowe lub schody przeciwpożarowe możesz użyć?)

- Torebkę i kluczyki do samochodu zawsze zostawiam na / w (miejsce)

.....
żebym miała do nich łatwy dostęp, kiedy będę musiała uciec z domu.

- Mogę powiedzieć (komu?)
albo.....

o przemocy i poprosić, aby zadzwonili na policję, jeśli usłyszą podejrzane dźwięki dochodzące z mojego domu / mieszkania.

- Mogę nauczyć moje dzieci, jak korzystać z telefonu i co powiedzieć (ich pełne imię, nazwisko i adres) aby w razie potrzeby potrafiły zawiadomić policję.

- Będę używać "", jako słowa - hasła, z moimi dziećmi. Dzięki temu łatwo będę mogła im zakomunikować aby uciekały / wezwały pomoc.

- Jeśli powiem moim dzieciom aby opuściły dom, chcę aby pobiegły do (imię i adres)

.....
po pomoc.

Mój Plan Bezpieczeństwa

- Jeśli zdecyduję się wyjść z domu / wyjechać w pośpiechu to z dziećmi mogę udać się do (nazwa miejsca, imię, adres).....
.....
albo zatrzymać się u (imię i adres, numer telefonu)
.....
.....
- Mogę spakować zapasową torbę** ze wszystkimi niezbędnymi rzeczami dla mnie i dzieci, i zostawić ją w (miejsce)albo z (z kim)
..... W ten sposób, w razie potrzeby, będę mogła bez wahania uciec z domu.
- Kiedy spodziewam się, że lada minuta dojdzie do przemocy fizycznej, spróbuję jak najszybciej przejść do najbezpieczniejszego miejsca w domu np.
.....
albo.....
(Będę unikała łazienki, garażu, kuchni lub pokoiów bez dostępu do drzwi zewnętrznych).
- Wykorzystam swój osąd i intuicję. Jeśli uznam, że jedynie spełnienie żądań mojego partnera pozwoli mi w danej chwili zachować bezpieczeństwo i odsunąć zagrożenie kolejnego ataku – zrobię to.
- Znam swojego partnera i wiem, że robiąc:
A).....
B).....
C)..... mogę rozładować napięcie i odsunąć zagrożenie przemocy fizycznej.

Mój Niezbędnik

Czyli zestaw rzeczy, które muszę przygotować na wypadek potrzeby nagłego opuszczenia domu.

Rzeczą oczywistą jest, że niektóre dokumenty np. prawo jazdy, są Ci potrzebne do użytku codziennego i schowanie ich jest niemożliwe. Dlatego zrób kopie a te, które używasz na codzień trzymaj w torebce zawsze w tym samym miejscu abyś w pośpiechu nie musiała niczego szukać.

- dowód osobisty (kopia)
- paszporty mój i dzieci,
- prawo jazdy (kopia)
- pieniądze,
- dodatkowy telefon komórkowy, najlepiej na kartę,
- zapasowe klucze do mieszkania, samochodu, pracy,
- lekarstwa i recepty,
- legitymacja ubezpieczeniowa,
- świadectwa szkolne i świadectwa zdrowia (kopie)
- książka z adresami,
- akty urodzenia dzieci i akt zawarcia małżeństwa (kopie)
- ulubione zabawki dzieci,
- ubrania i bielizna dla siebie i dzieci.

Wszystkie wyżej wymienione rzeczy umieszczę w zapasowej torbie**.
W sytuacji, kiedy nie będę miała możliwości schowania (przygotowania) oryginałów odpowiednich dokumentów, bez wzbudzenia niepotrzebnych podejrzeń u partnera, zrobię ich kopie.

Miejsca i ludzie, do których mogę otrzymać wsparcie.

1)

2)

3)

4)

5)

6)