

# PLAN AWARYJNY

***DLA OSÓB***

**DOŚWIADCZAJĄCYCH  
PRZEMOCY DOMOWEJ**

**W EPIDEMII  
KORONAWIRUSA**



#EPIDEMIA  
PRZEMOCY

#PLAN  
AWARYJNY



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 złą milczenie, 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!**



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

# 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:



- Przyjaciół/ciółka: .....
- Osoba z rodziny: .....
- Dzielnicy/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**