PLAN BEZPIECZEŃSTWA

DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY DOMOWEJ

Jeśli doświadczasz przemocy domowej i obawiasz się, że Twoje życie i/lub zdrowie może być zagrożone, przygotuj osobisty plan bezpieczeństwa.

Twoje bezpieczeństwo to priorytet!

NIE jesteś winna/y przemocy. Są ludzie, którzy chcą Ci pomóc!

MIEJSKI OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ
W LEGNICY

Miejski Ośrodek
Pomocy Społecznej w Legnicy
ul. Poselska 13
59-220 Legnica
tel. 76 722 18 00

1. Obserwuj zachowania osoby agresywnej.
To ważne, aby wiedzieć jakie zachowania osoby przemocowej mogą być niebezpieczne dla Ciebie, Twoich najbliższych, dzieci.

Jeśli krzyki się nasilają, coraz częściej słyszysz groźby pod swoim adresem, jeśli doświadczasz przemocy fizycznej, tj. bicia, szarpania, popychania, uderzania czy też zmuszania na różnych czynności seksualnych – to są sygnały, że przemoc się nasila.

2. Naucz swoje dzieci dbać o bezpieczeństwo.
Powiedz dzieciom, gdzie mogą szukać pomocy:
- że mogą powiadomić sąsiadów;
- naucz je numeru alarmowego;
- wytłumacz, że nie są one winne przemocy domowej;
- upewnij się, że znają adres mieszkania, gdyby musiały wezwać policję.

3. Poszukaj bezpiecznego miejsca w domu:
Ważne, by nie było tam żadnych niebezpiecznych narzędzi!
Zawsze miej przy sobie telefon, by móc wezwać pomoc!
Jeśli nie masz takiego miejsca w domu, w momencie ataku, schowaj się w rogu pokoju. Skul się, osłaniając rękoma twarz i głowę.
Nie uciekaj do dzieci! One także mogą być zagrożone!

4. Bądź przygotowany/a do ucieczki.
Spakuj podręczną torbę z najpotrzebniejszymi rzeczami.
Trzymaj ją niedaleko drzwi wejściowych, tak by w każdej chwili móc ją zabrać. Jeśli wybiegniesz na klatkę schodową, krzycz PALI SIĘ! Może być to skuteczniejsze, aniżeli wołanie o pomoc.

5. Miej przygotowany numer alarmowy w telefonie.
W telefonie komórkowych numer alarmowy **112** miej dostępny tak, by wybrać go jak najszybciej. Poza telefonem alarmowym, warto mieć pod ręką numer telefonu do bliskiej osoby, ale również do instytucji, gdzie możesz uzyskać pomoc i wsparcie.

Jeśli przyjedzie policja, a obawiasz się o swoje życie i zdrowie, domagaj się, aby sprawca przemocy został zatrzymany i aby zostały wystosowane środki zapobiegawcze (tj. zakaz zbliżania, kontaktowania czy nakaz opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania).

6. Stwórz własną sieć wsparcia.

Rozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi o sytuacji w Twoim domu. Wspólnie z nimi stwórzcie plan postępowania, w sytuacji gdy będziesz potrzebował/a pomocy. Ustalcie słowo awaryjne, które wypowiedziane przez Ciebie w rozmowie z nimi, będzie oznaczało, że pilnie potrzebujesz pomocy.

Lista osób, do których możesz zwrócić się o pomoc:
- przyjaciółka/przyjaciel .....
- osoby z rodziny .....
- dzielnicowy/a .....
- sąsiad/sąsiadka .....
- instytucja, która Ci pomoże .....
- Twój prawnik (jeśli go masz) .....

PAMIĘTAJ, ŻE:

1. Ważną kwestią jest znalezienie miejsca, w którym możesz się zatrzymać po ucieczce z domu. Porozmawiaj z bliskimi, przyjaciółmi bądź skorzystaj z poniższych instytucji dających schronienie osobą doświadczającymi przemocy domowej:

   - Dom Samotnej Matki z Dzieckiem, ul. Przemysłowa 5, Legnica, tel. **76 722 18 20**;

   - Fundacja „Raduga", ul. Grodzka 76, Legnica, tel. **733 221 994**;

   - Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, ul. Ogrodowa 2a, Wałbrzych, tel. **74 846 75 58**;

   - Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia, ul. Bora Komorowskiego 31, Wrocław, tel. **71 736 06 82**;

   - Ośrodek Interwencji Kryzysowej oraz Ośrodek Wsparcia dla Osób z Dziećmi i kobietami w ciąży w Bardzie, tel. **605 552 099**;

   - Powiatowe Centrum pomocy Rodzinie w Legnicy, tel. **605 552 099** (tylko dla osób z terenu powiatu legnickiego).

PAMIĘTAJ, ŻE

MASZ PRAWO ŻĄDAĆ PODCZAS INTERWENCJI POLICJI, ABY TO SPRAWCA PRZEMOCY OPUŚCIŁ MIESZKANIE.

2. Jeśli podejrzewasz, że Twoja decyzja o odejściu wywoła agresję partnera/rki, nie uprzedzaj o swoich zamiarach. Zostaw list.

3. Spróbuj odnowić znajomość z osobami, którym ufasz. Istnieje prawdopodobieństwo, że osoba przemocowa odseparowała Cię od przyjaciół, rodziny, znajomych. Nawiąż z nimi kontakt, wytłumacz swoją sytuację.

4. Nie ukrywaj przed bliskimi tego, co dzieje się w Twoim domu. Pamiętaj, to nie Twoja wina i nie Ty, a osoba stosująca przemoc powinna się wstydzić!

5. Porozmawiaj z dzielnicowym i pracownik socjalnym z Twojego rejonu o swojej sytuacji.

6. Jeśli zdecydujesz się opuścić sprawcę przemocy:

- rozważ możliwość zmiany numeru telefonu, zmiany e-maila, tak by oprawca nie mógł Cię nękać. Osoby stosujące przemoc bardzo często właśnie za pośrednictwem telefonu próbują zastraszać swoje ofiary, manipulować nimi, wywierać na nie presję, aby do nich powróciły.

- nie podawaj swojego nowego adresu zamieszkania

- powiadom o swojej sytuacji sąsiadów w nowym miejscu zamieszkania, aby mogli reagować by Tobie pomóc.
  Wzmocnij także zabezpieczenia w drzwiach.

PAMIĘTAJ, ŻE

MASZ PRAWO DO:

- żądania, aby została założona procedura „Niebieskie Karty" przez uprawnioną instytucję, tj. Komenda Miejska Policji, MOPS, służba zdrowia, oświata, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, organizacje pozarządowe;

- żądania, aby policja zatrzymała sprawcę przemocy i wydała środki zapobiegawcze, tj. zakaz zbliżania, zakaz kontaktowania czy nakaz opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania, jeśli osoba stosująca przemoc swoim zachowaniem stwarza zagrożenie dla Twojego życia lub zdrowia;

- żądania, aby Sąd wydał wobec osobie stosującej przemoc domową zakazu zbliżania się i zakazu kontaktowania z Tobą, jeśli osoba stosująca przemoc swoim zachowaniem stwarza zagrożenie dla Twojego życia lub zdrowia;

- złożenia zawiadomienia w Komendzie Miejskiej Policji w Legnicy bądź w Prokuraturze Rejonowej w Legnicy;

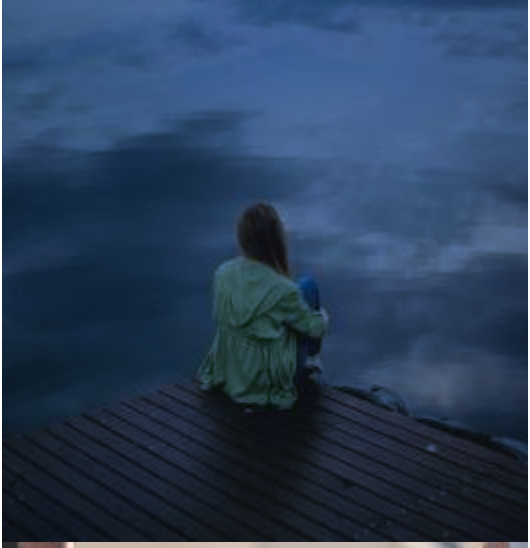
- skontaktowania się telefonicznego ze specjalistami pomagającymi osobom doznającymi przemocy domowej:

- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia" **800 12 00 02** (czynny całą dobę);

- Centrum Praw Kobiet **600 070 717** (czynny całą dobę);

- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę **116 111** (czynny całą dobę);

- ogólnopolska i całodobowa Linia Pomocy Pokrzywdzonym pod nr **222 309 900**, można również wysłać emaila na: info@numersos.pl.



BAZA TELEADRESOWA

DZIAŁAJĄCA W OBSZARZE PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY DOMOWEJ NA TERENIE MIASTA LEGNICA:

- Gminny Zespół Interdyscyplinarny
do Spraw Przeciwdziałania Przemocy Domowej,
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Legnicy,
ul. Okrzei 9, tel. **76 722 18 36**, **76 721 53 45**;

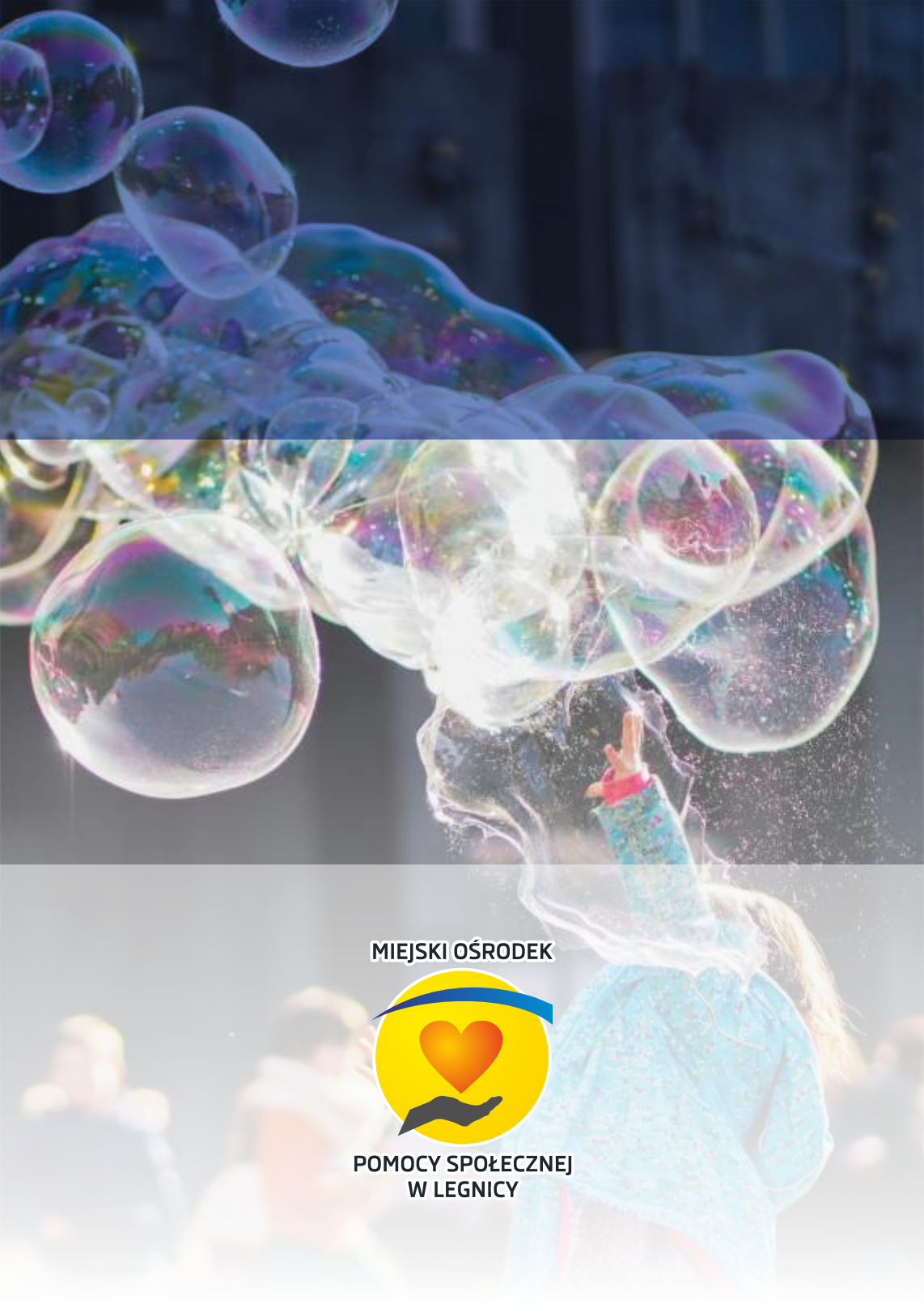
- Zespół Interwencji Kryzysowej
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Legnicy,
ul. Okrzei 9,
tel. **76 721 53 42**;

- Dział Pracy Socjalnej
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Legnicy,
ul. Chojnowska 112,
tel. **76 722 18 09**, **76 722 18 08**;

- Punkt Konsultacyjny dla Osób Potrzebujących Pomocy
przy Świetlicy Terapeutycznej Nr 1,
ul. Kościelna 3, tel. **76 818 04 05**;

- Punkt konsultacyjny dla osób doświadczających przemocy
Fundacja „Raduga",
ul. Grodzka 76, tel. **733 221 272**;

- Komenda Miejska Policji w Legnicy,
ul. Asnyka 3-5,
tel. **76 876 15 20**, **76 876 15 22**,
tel. alarmowy **997** lub **112**.



MIEJSKI OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ
W LEGNICY