

Plan awaryjny

dla osób doświadczających
przemocy domowej

1. Obserwuj zachowania osoby agresywnej

Będziesz wiedzieć jakie zachowania zapowiadają najgorsze i kiedy sytuacja staje się niebezpieczna.

Jeśli awantury, krzyki nasilają się, jeśli coraz częściej słyszysz groźby pod swoim adresem, jeśli doświadczasz przemocy fizycznej czy seksualnej – **to są sygnały, że przemoc się nasila i narasta.**

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 miejsca

Zastanów się, gdzie w Twoim domu możesz znaleźć bezpieczne schronienie. Powinno to być miejsce **bez niebezpiecznych narzędzi i przedmiotów.** Unikaj kuchni, garażu, łazienki.

„Plan awaryjny” opracowało **Biurow Rzecznika Praw Obywatelskich**, działając we współpracy z ekspertkami **Fundacji Feminoteka, Centrum Praw Kobiet i Niebieskiej Linii IPZ.**

4. Przygotuj się do ewentualnej ucieczki

Lista rzeczy, o których **warto pamiętać**:

- **ważne dokumenty** np. paszport, dowód,
- **leki**,
- **telefon**,
- **pieniądze** / karta płatnicza,
- **ładowarka**,
- **klucze** do domu i do samochodu (jeśli masz),
- **obdukcje lekarskie** (jeśli masz),
- **bielizna** na zmianę,
- **szczoteczka do zębów**.

Spakuj wszystko do **podręcznej torby**, trzymaj ją w pobliżu, żeby w każdej chwili móc ją zabrać.

5. W sytuacji zagrożenia:

- **Nie zostawiaj dzieci samych!** One także mogą być w niebezpieczeństwie.
- Jeśli nie masz możliwości ucieczki, **schowaj się w rogu pokoju**.
- Skul się, **osłaniając rękoma twarz i głowę**.
- Postaraj się **zawsze mieć przy sobie telefon**.
- **Wezwij pomoc**: 997, 112! Jeśli musisz wezwać pomoc w miejscu publicznym, np. na klatce schodowej, okrzyk **PALI SIĘ!** zamiast wołania o pomoc może okazać się skuteczniejszy.

Jeśli z interwencją przyjedzie Policja, a boisz się o swoje życie i zdrowie, **domagaj się, aby sprawca przemocy został zatrzymany na 48 godzin lub otrzymał nakaz opuszczenia mieszkania**.

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

Obowiązki Policji

- **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**.
- **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**.
- Policjanci mają możliwość 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. Nakaz lub zakaz będą obowiązywać przez **14 dni**.

Żądaj, aby za każdym razem podczas interwencji policjanci wypełniali „Niebieską Kartę”.

Poufne porozumiewanie się i przeglądanie internetu

W Messengerze i wyszukiwarkach są **tryby incognito**, które pozwolą Ci przeglądać internet oraz rozmawiać z zaufanymi osobami w dyskretny sposób.

Nie możesz liczyć na wsparcie najbliższych?

Nie załamuj się!

Możesz zadzwonić do najbliższego **specjalistycznego ośrodka wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie** lub lokalnego **ośrodka interwencji kryzysowej**:

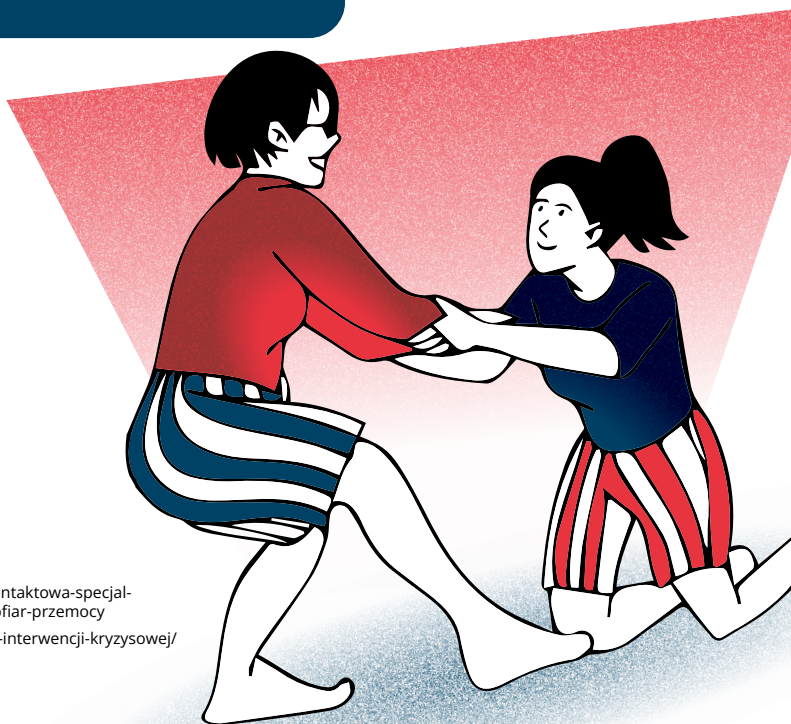
[Telefony do specjalistycznych ośrodków wsparcia¹](#)

[Lista ośrodków interwencji kryzysowej²](#)

Możesz także skorzystać z **całodobowej infolinii**:

Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy
w Rodzinie „Niebieska Linia”

800 12 00 02



¹ gov.pl/web/rodzina/baza-kontaktowa-specjalistyczne-osrodki-wsparcia-dla-ofiar-przemocy

² zpe.gov.pl/a/lista-osrodkow-interwencji-kryzysowej/DcmoD61Z3

SOS – ważne telefony:

Ogólnopolski telefon dla ofiar
przemocy w rodzinie
„Niebieska Linia”

800 12 00 02

czynny całą dobę

Niebieska Linia IPZ

(22) 668 70 00

lub **116 123**

czynny całą dobę

7 dni w tygodniu

Fundacja Feminoteka

888 88 33 88

pon. - pt. w godz. 11.00 - 19.00



Centrum Praw Kobiet

(22) 622 25 17

sekretariat, pon. - pt. 9:00 - 17:00

600 070 717

Całodobowy telefon

interwencyjny, czynny też w święta

800 10 7777

Infolinia w języku ukraińskim,

pon. - pt. 10:00 - 18:00

Pomocne aplikacje



„Moja Komenda”
(aplikacja Policji)

Aplikacja pozwala na **szybkie ustalenie, kto jest Twoim dzielnicowym** oraz wskazuje **najbliższe komendy i komisariaty** Policji.



„Alarm112”
(aplikacja MSWiA)

Za pośrednictwem aplikacji można **dyskretnie** złożyć zawiadomienie alarmowe do 112 **bez potrzeby komunikacji głosowej**.

Jeżeli postanowisz uciekać – przygotuj 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**.
- **Nie ukrywaj przed bliskimi** tego, co dzieje się w Twojej rodzinie.
Opowiedz im o swojej sytuacji. Pamiętaj, **to nie Twoja wina** i nie Ty, ale osoba stosująca przemoc powinna się wstydić.
- Gdy potrzebujesz, **dzwoń na telefon zaufania** dla osób w kryzysie, by poradzić się, jak masz się zachować w określonej sytuacji.

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 Cię na to stać, wzmocnij zabezpieczenia w drzwiach, aby osoba stosująca przemoc nie mogła ich łatwo sforsować.

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.

Wypełnij poniższą **listę osób, do których możesz zadzwonić po pomoc:**

- **Przyjaciel/przyjaciółka:**
.....
- **Osoba z rodziny:**
.....
- **Dzielnicowy/dzielnicowa:**
.....
- **Zaufany nauczyciel/nauczycielka ze szkoły dziecka:**
.....
- **Zaprzyjaźniony/a sąsiad/sąsiadka:**
.....
- **Zaufana osoba z pracy:**
.....
- **Wspierająca organizacja społeczna:**
.....
- **Lekarz/lekarka, który/która Cię zna:**
.....
- **(Jeśli masz) prawnik/prawniczka:**
.....