

Mój osobisty plan bezpieczeństwa

1. W nagłych wypadkach mogę wykonać następujące czynności

Uciekaj

- Kiedy widzę, że zbliża się gwałtowna konfrontacja, trzymam się blisko telefonu lub wychodzę z mieszkania.
- Jeśli zdecyduję się opuścić mieszkanie, znam swoje drogi ewakuacyjne (wyjścia, okna, windy itp.): _____.
- Chowam pieniądze i zapasowe klucze w miejscu znanym tylko mnie, aby mieć je pod ręką w razie nagłej potrzeby, czyli tutaj: _____.
- Zapisałem/am w telefonie komórkowym numer alarmowy i inne ważne numery (np. lokalnego posterunku policji, schroniska dla kobiet, poradni dla kobiet, numer zaufanej osoby).
- Jeśli muszę uciekać, udaję się do zaufanej osoby, a mianowicie: _____.
- Omówiłem to z nią wcześniej. Mogę również udać się do domu dla kobiet, którego numer telefonu to: _____.
- Używam następującego hasła, które wcześniej uzgodniłem z dziećmi, aby wiedziały, że wychodzimy z mieszkania: _____.

Skorzystaj z pomocy

- Dzwonię na policję pod numer 110.
- Jeśli nie mogę rozmawiać otwarcie przez telefon, używam następującego, ustalonego wcześniej kodu, aby zaufana osoba wiedziała, że ma zadzwonić na policję lub zrozumiała, że do niej jadę: _____.
- Mogę porozmawiać z sąsiadami _____ o mojej sytuacji i poprosić ich, aby zadzwonili na policję, jeśli usłyszą lub zobaczą coś podejrzanego.
- Kupuję własny telefon komórkowy na wypadek nagłych wypadków.
- Pokazuję dzieciom, jak wezwać pomoc przez telefon lub telefon komórkowy w nagłych wypadkach. Upewniam się, że są w stanie podać adres.
- Gdy ukrywam się w mieszkaniu, wiem, które pomieszczenia mogą być zamknięte. Wiem, w których pomieszczeniach mogę uzyskać pomoc przez okno lub telefon/telefon komórkowy.

2. Planuję swoją ucieczkę

- Omówiłem swój plan bezpieczeństwa z tą zaufaną osobą: _____.
- W pewnym stopniu inicjuję moje dzieci.
- Otwieram własne konto bankowe z własną kartą bankową/kredytową. Zdeponuję dokumenty u zaufanej osoby.
- Pakuję "torbę awaryjną". Zanoszę je do zaufanej osoby, która je przechowuje i przynosi mi je w razie potrzeby.
- Wykonuję kopie wszystkich ważnych dokumentów (patrz "Torba awaryjna"), które zdeponuję u zaufanej osoby.

»Torba awaryjna«

Oryginał lub kopia następujących dokumentów lub zapisów:

- Dowód osobisty/paszport i dokument(y) potwierdzające tożsamości dziecka
- ewentualny dowód obywatelstwa
- akt urodzenia własny i dzieci, akt małżeństwa
- Dokumenty pozwalające na pobyt
- Karta ubezpieczenia zdrowotnego, zaświadczenia, karta ubezpieczenia społecznego
- Umowa najmu, umowy ubezpieczeniowe (np. umowa z towarzystwem budowlanym, ubezpieczenie na życie i od odpowiedzialności cywilnej)
- Umowa o pracę, karta podatkowa, świadectwa szkolne i świadectwa pracy
- emerytury ubezpieczenia społeczne i urzędy pracy
- ewentualny wyrok rozwodowy, orzeczenie o opiece nad dzieckiem z poprzedniego małżeństwa
- Dokumenty bankowe, książeczki oszczędnościowe, papiery wartościowe (kopie)
- Jeśli to możliwe, wyciąg z konta bankowego z aktualnym wynagrodzeniem współmałżonka (ważne dla urzędu pracy).
- Ewentualnie prawo jazdy, dokumenty pojazdu

Niezbędny rzeczy na kilka dni:

- Ubrania, przybory toaletowe, przybory szkolne, ulubione zabawki
- Leki, zapasowe okulary

Inne:

- Pieniądze
- Klucze do mieszkania/samochodu
- Biżuteria
- Książka adresowa
- Wspomnienia: Dzienniki, zdjęcia i bliskie rzeczy
- Inne: _____

3. Bezpieczeństwo w domu i w pracy po separacji

- Wymieniam zamki w drzwiach i instaluję zamki bezpieczeństwa
- Unikam tych miejsc, w których mój partner mnie podejrzewa lub szuka:

- Reguluję, kto może odbierać moje dzieci z przedszkola i ze szkoły.
- Zmieniam numer telefonu/telefonu komórkowego.
- W przypadku bezpośredniego zagrożenia w miejscu publicznym, w drodze do pracy, przedszkola itp. wykonuję następujące czynności: Zwracam się do właściwego sądu lokalnego o wydanie nakazu zakazu kontaktowania się (nakazu ochrony cywilnej). Ten nakaz sądowy noszę zawsze przy sobie.

4. Dbam o siebie

- Skontaktuję się z prawnikiem, który może mnie wesprzeć, a mianowicie:

_____.

- Gdy czuję się źle lub rozważam powrót do niebezpiecznej sytuacji, kontaktuję się z następującą osobą: _____ .

Numer ten to: _____.

Podstawę tego planu bezpieczeństwa stanowił "Plan bezpieczeństwa separacji" Departamentu Policji Metropolitalnej w Nashville. Przetłumaczyła Angelika May. Został on poprawiony i zaktualizowany przez stowarzyszenie Psychologische Frauenberatung e. V. (stan na październik 2021 r.).