

Мой план личной безопасности

1. В чрезвычайной ситуации я могу сделать следующее

Сбежать

- Если я вижу, что надвигается конфликт с применением насилия, я нахожусь возле телефона или покидаю квартиру.
- Если я решу покинуть квартиру, я знаю пути эвакуации (выходы, окна, лифты и т.д.): _____.
- Я прячу деньги и запасные ключи в известном только мне месте, чтобы они были под рукой в экстренной ситуации, вот здесь: _____.
- В моем телефоне/мобильном телефоне сохранен номер телефона экстренной помощи и другие важные номера (например, местного отделения полиции, женского приюта, женского консультационного центра, номер доверенного лица).
- Если мне приходится бежать, я иду к доверенному лицу, конкретно к: _____ Я договорился с ней об этом заранее. Я также могу обратиться в женский приют, номер телефона: _____.
- Я использую кодовое слово, которое я заранее согласовала со своими детьми, чтобы они знали, что мы покидаем квартиру: _____.

Обратиться за помощью

- Я звоню в полицию по номеру 110.
- Если я не могу свободно говорить по телефону, я использую следующее заранее оговоренное кодовое слово, чтобы человек, которому я доверяю, знал, что нужно позвонить в полицию, или понимал, что я приду к нему: _____.
- Я могу поговорить со своими соседями _____ о своей ситуации и попросить их позвонить в полицию, если они что-то услышат или заметят что-то подозрительное.
- У меня есть собственный мобильный телефон для экстренных случаев.
- Я показываю своим детям, как получить помощь по телефону/мобильному телефону в чрезвычайной ситуации. Я убеждаюсь, что они знают адрес и могут его сообщить.
- Если я спрячусь в доме, я знаю, какие комнаты можно запереть. Я знаю, в каких комнатах я могу получить помощь через окно или с помощью телефона/мобильного телефона.

2. Я планирую свой побег

- Я обсуждаю свой план безопасности с этим доверенным лицом: _____.
- Я вовлекаю своих детей в часть плана.
- Я открываю свой собственный банковский счет со своей собственной банковской картой/кредитной картой. Я передаю документы на хранение своему доверенному лицу.
- Я собираю "аварийную сумку". Я отношу его своему доверенному лицу, которое хранит его и принесет мне, если он мне понадобится.
- Я делаю копии всех важных документов (см. "аварийная сумка"), которые передаю на хранение своему доверенному лицу.

"Аварийная сумка"

Оригинал или копия следующих документов:

- Удостоверение личности/паспорт и удостоверение личности ребенка (детей)
- Подтверждение гражданства,
- Ваше собственное свидетельство о рождении и свидетельства о рождении ваших детей, свидетельство о браке
- Документы вида на жительство
- Карта медицинского страхования, медицинские справки, карта социального страхования
- Договор аренды, договоры страхования (например, строительного общества, страхования жизни и ответственности)
- Рабочий договор, карточка подоходного налога, справки об учебе и работе
- Уведомления о пенсии, социальном обеспечении и службе занятости
- Возможно, решение о разводе, решение об опеке от предыдущего брака
- Банковские документы, сберегательные книжки, ценные бумаги (копии)
- Если возможно, справку о текущей зарплате супруга (важно для центра занятости).
- Возможно, водительское удостоверение, документы на автомобиль

Необходимые вещи на несколько дней:

- Одежда, туалетные принадлежности, школьные принадлежности, любимые игрушки.
- Лекарства, запасные очки

Другие предметы:

- Деньги
- Ключи от квартиры/машины
- Ювелирные изделия
- Адресная книга
- Воспоминания: Дневники, фотографии и любимые вещи
- далее: _____

3. Безопасность дома и на работе после расставания.

- Я меняю дверные замки и устанавливаю защитные замки.
- Я избегаю таких мест, где мой партнер/сожитель подозревает мое пребывание или ищет меня: _____.
- Я регулирую, кому разрешено забирать моих детей из детского сада и школы.
- Я меняю номер телефона/сотового телефона.
- В случае непосредственной опасности в общественном месте, по дороге на работу, в детский сад и т.д., я делаю следующее: Я подаю заявление в соответствующий местный суд о выдаче приказа о запрете контактов (гражданского охранного приказа). Я всегда ношу это постановление суда с собой.

4. Я забочусь о себе

- Я обращаюсь к адвокату, который может оказать мне поддержку, это: _____.
- Если я чувствую себя плохо или думаю о том, чтобы вернуться в опасную ситуацию, я связываюсь со следующим человеком: _____.
- Номер: _____

Основой для этого плана безопасности послужил „Separation Safety Plan“ („План безопасности при разлуке“) полицейского управления города Нэшвилл. Анжелика Май перевела его. Он был пересмотрен и обновлен ассоциацией Psychologische Frauenberatung e. V. (октябрь 2021).