

طرح امنیتی شخصی من

در مواقع اضطراری می توانم کارهای زیر را انجام دهم . ۱.

فرار کن

- . اگر درگیری های خشونت آمیز را ببینم، نزدیک تلفن می مانم یا آپارتمان را ترک می کنم
- . اگر تصمیم به ترک آپارتمان دارم، راه های فرار خود را می دانم (خروجی ها، پنجره ها، آسانسورها و غیره

:

من پول و کلیدهای یدکی را در جایی که فقط خودم می شناسم ذخیره می کنم، بنابراین در مواقع اضطراری آنها را در اختیار

دارم، یعنی اینجا

، من شماره اضطراری و سایر شماره های مهم (مانند ایستگاه پلیس محلی، پناهگاه زنان، مرکز مشاوره زنان . شماره

شخصی که به آن اعتماد دارم (را در تلفن/تلفن همراه خود ذخیره کرده ام

اگر مجبور به فرار شوم، به سراغ کسی می روم که به او اعتماد دارم، یعنی _____: از قبل این موضوع را با او در میا

گذاشته بودم . من هم میتونم به پناهگاه زنان برم، شماره تلفن هست

من از کلمه رمز زیر استفاده می کنم که از قبل با فرزندانم توافق کرده بودم تا بدانند که ما از آپارتمان خارج می شویم .

برای کمک گرفتن

با پلیس 110 تماس میگیرم

اگر نمی توانم آشکارا با تلفن صحبت کنم، از کلمه رمز از پیش تعیین شده زیر استفاده می کنم تا شریک مراقبتی من بداند که

با پلیس تماس بگیرد یا بفهمد که به سراغ او می روم

من می توانم با همسایگانم _____ در مورد وضعیتم صحبت کنم

و از آنها بخواهم که در صورت شنیدن یا دیدن موارد مشکوک با پلیس تماس بگیرند

. من برای مواقع اضطراری تلفن همراه خود را تهیه می کنم

. من به فرزندانم نشان می دهم که چگونه در مواقع اضطراری از طریق تلفن/تلفن همراه کمک بگیرند

مطمئن خواهم شد که آنها می توانند آدرس را ارسال کنند .

. اگر در داخل آپارتمان پنهان شوم، می دانم که کدام اتاق ها را می توان قفل کرد

من می دانم در کدام اتاق ها می توانم از طریق پنجره یا با تلفن/تلفن همراه کمک بگیرم

برای فرار برنامه ریزی می کنم . ۲

- . من طرح امنیتی خود را با این شخص مورد اعتماد در میان می گذارم : _____
- . من به فرزندانم اجازه دادم تا برخی از آنها را وارد کنند
- . من حساب بانکی خودم را با کارت بدهی/اعتباری خودم باز می کنم . من مدارک را نزد معتمد واریز می کنم
- من یک "کیف اضطراری" بسته می کنم . من اینها را برای شخصی که به آن اعتماد دارم می آورم، او آنها را نگه می دارد و در صورت نیاز برای من می آورد
- . من از تمام اسناد مهم کپی می کنم (به «کیت اضطراری» مراجعه کنید)، که آنها را نزد شخصی که به آن اعتماد دارم می گذارم

"کیف اضطراری"

مدارک یا اوراق زیر در اصل یا کپی

- کارت شناسایی/گذرنامه و کارت شناسایی کودک
- احتمالاً مدرک شهروندی
- شناسنامه خود و فرزندان، گواهی ازدواج
- مدارک اجازه اقامت
- کارت بیمه سلامت، گواهی، کارت تامین اجتماعی
- قرارداد اجاره، قراردادهای بیمه (مانند پس انداز خانه، بیمه عمر و مسئولیت
- قرارداد کار، کارت مالیات بر درآمد، مراجع تحصیلی و شغلی
- اطلاعاتی های اداره بازنشستگی، اجتماعی و استخدامی
- احتمالاً حکم طلاق، تصمیم حضانت از ازدواج قبلی
- اسناد بانکی، دفاتر پس انداز، اوراق بهادار کپی
- در صورت امکان، یک صورت حساب بانکی که حقوق فعلی همسر را نشان می دهد (برای مراکز کار مهم
- است
- احتمالاً گواهینامه رانندگی، اوراق خودرو

موارد ضروری برای چند روز

- لباس، لوازم آرایش، لوازم مدرسه، اسباب بازی های مورد علاقه
- دارو، عینک یدکی

متفرقه

- پول
- کلید آپارتمان/ماشین
- جواهرات
- دفترچه آدرس
- خاطرات: خاطرات، عکس ها و عزیزان
- اضافی

ایمنی در خانه و محل کار پس از جدایی ۳.

- قفل درها را عوض می‌کنم و قفل های امنیتی نصب می‌کنم
- من از جاهایی که شریک زندگی به من مشکوک است یا به دنبال من است اجتناب می‌کنم _____
- من تنظیم می‌کنم که چه کسانی می‌توانند فرزندانم را در مهدکودک و مدرسه ببرند
- بکنم می‌عوض را موبایل/تلفن شماره
- اگر خطری قریب الوقوع در ملاء عام، در مسیر کار، به مهدکودک و غیره وجود داشته باشد، موارد زیر را انجام می‌دهم: از- دادگاه منطقه مسئول برای ممنوعیت تماس (حکم حفاظت مدنی) درخواست می‌کنم. من همیشه این حکم دادگاه را با خودم حمل می‌کنم

کنم می‌مراقبت خودم از من ۴.

- به یعنی، کند حمایت من از تواند می‌که گیرم می‌تماس وکیلی با من _____
- اگر احساس بدی داشته باشم یا در نظر دارم به موقعیت خطرناکی برگردم، با فرد زیر تماس می‌گیرم _____
- شماره این است _____

اساس این طرح ایمنی توسط طرح ایمنی جدایی اداره پلیس متروپولیتن نشویل ارائه شد. آنجلیکا می و / نام خود را وارد تجدید نظر و به روز شد / از مارس 2023. e. V. کنید [ترجمه شده است. او توسط انجمن مشاوره زنان روانشناسی