**OSOBISTY PLAN BEZPIECZEŃSTWA**

PAMIETAJ! Sporządzenie planu bezpieczeństwa umożliwi TOBIE odpowiednie przygotowanie się na wypadek wystąpienia kolejnego aktu przemocy ze strony Twojego partnera. Spróbuj znaleźć najlepszy sposób postępowania, który zapewni bezpieczeństwo Tobie i twoim dzieciom. Pamiętaj o tym, aby ważnym elementem Twojego planu bezpieczeństwa było sprowadzenie pomocy.

Poniżej znajdziesz wskazówki, które warto rozważyć tworząc osobisty plan bezpieczeństwa.

**Jeśli jesteś w związku, w którym dochodzi do przemocy, a decydujesz się pozostać ze sprawcą, zadbaj o:**

* Posiadanie przy sobie listy numerów telefonów alarmowych.
* Zawiadomienie znajomych lub sąsiadów, którym możesz powiedzieć o zagrożeniu. Poproś, aby zadzwonili na policję jeśli usłyszą krzyki i awanturę. Jeśli masz dzieci, naucz je jak zadzwonić na policję. Warto jeszcze opracować jakiś znak lub hasło, który byłby sygnałem dla dzieci lub sąsiadów, aby wezwali pomoc.
* Pomyśl o bezpieczniejszych miejscach w domu (z których możliwa jest ucieczka, i w których nie ma żadnej broni). Jeśli podejrzewasz, że dojdzie do aktu przemocy nie daj się złapać w pułapkę.
* Pomyśl o tym dokąd możesz się udać jeśli zdecydujesz się opuścić sprawcę. Pomyśl o tym jak możesz wydostać się z domu kiedy zajdzie potrzeba ucieczki – wyniesienie śmieci, wyprowadzenie psa na spacer, pójście do sklepu.
* Przygotuj torbę z najpotrzebniejszymi rzeczami i dokumentami.

**Jeśli zamierzasz rozstać się ze sprawcą, rozważ następujące kwestie:**

* Kilka bezpiecznych miejsc, do których możesz się udać jeśli zdecydujesz się opuścić dom.
* Co możesz zrobić lub co inni mogą zrobić, aby partner nie odnalazł Cię?
* Osoby, które mogą Ci pomóc. Pomyśl o tym, kto w razie potrzeby mógłby pożyczyć Ci trochę pieniędzy, przechować rzeczy lub zaopiekować się Twoimi zwierzętami.
* Staraj się mieć przy sobie kartę telefoniczną lub telefon komórkowy.
* Otwarcie własnego konta bankowego.
* Jak możesz wydostać się z domu – wyniesienie śmieci, wyprowadzenie psa na spacer, pójście do sklepu. Pomyśl również o tym jak możesz ze sobą zabrać dzieci aby były bezpieczne.
* Sprawdź numery telefonów instytucji w Twojej okolicy, które mogą Ci pomóc.

**Lista najpotrzebniejszych rzeczy, które warto przygotować jeśli zajdzie konieczność opuszczenia domu:**

* Dowód osobisty, paszport, prawo jazdy, legitymacja ubezpieczeniowa.
* Akty urodzenia dzieci i akt zawarcia małżeństwa, dokumenty rozwodowe i inne dokumenty sądowe.
* Świadectwa szkolne i świadectwa zdrowia.
* Pieniądze, książeczki oszczędnościowe, karty płatnicze.
* Karta telefoniczna, telefon komórkowy.
* Klucze do mieszkania, samochodu, pracy.
* Lekarstwa i recepty.
* Książeczka z adresami.
* Ubrania dla siebie i dzieci.