

UWAGA PRZEMOC !!!!

Dom nie zawsze i nie dla każdego jest bezpiecznym schronieniem, nawet w czasie epidemii. Wiedzą o tym zwłaszcza osoby, które utknęły z oprawcami pod jednym dachem. Izolacja w mieszkaniach spotęgowała problem przemocy domowej. Mimo utrudnionego kontaktu ze służbami, osoby, które boją się o bezpieczeństwo swoje i bliskich, nie są same. Ofiary przemocy mogą szukać pomocy dzwoniąc na „Niebieską Linie” – **800 12 00 02, 22 668 70 00**

Przemoc ze strony partnera lub innej bliskiej osoby jest przestępstwem. Nikt nie ma prawa Cię bić, grozić Ci, upokarzać ani w żaden inny sposób naruszać Twoich praw. Prawo jest po to, aby Cię chronić - zgłaszaj organom ścigania każdy akt przemocy i domagaj się ukarania sprawcy. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo!

Pomocne numery telefonu:

- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "NIEBIESKA LINIA" 800 12 00 02**, numer czynny całą dobę
- **Centrum Praw Kobiet Telefon interwencyjny 600 070 717** czynny całą dobę
Pomoc prawna i psychologiczna **(22) 621 35 37** czynny 10:00-16:00
- **Fundacja Feminoteka 888 88 33 88**, pon- pt 8:00-20:00
- **Niebieska Linia IPZ 22 668 70 00** czynny codziennie 12:00 -18:00
- **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę 116 111** czynny całą dobę

Bezpłatne aplikacje mobilne (Apple Store i Google Play)

AvonAlert aplikacja Fundacji Feminoteka i Avon

Twoja komenda aplikacja Policji

Alarm112 aplikacja MSWiA

Twój parasol aplikacja Policji

Gościwie polecam Państwu zapoznanie się ze stanowiskiem Rzecznika Praw Obywatelskich <https://www.rpo.gov.pl/pl/content/plan-awaryjny-przemoc-domowa-pomoc-w-epidemii> oraz przygotowanymi materiałami https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Osobisty_plan_awaryjny_poradnik_0.pdf

Osobisty plan awaryjny - jak szukać pomocy, gdy doświadczamy przemocy domowej w trakcie epidemii

Jeśli wiesz, że możesz doświadczyć przemocy domowej i obawiasz się, że w czasie epidemii może być trudno uzyskać pomoc, przygotuj osobisty plan awaryjny. Jeśli zdarzy się coś złego, będziesz od razu wiedzieć jak zareagować i gdzie pójść. Twoje bezpieczeństwo to priorytet. Nie jesteś winna/y przemocy i są ludzie, którzy chcą Ci pomóc!

1. Obserwuj zachowania osoby agresywnej:

To ważne, żeby wiedzieć, jakie zachowania zapowiadają najgorsze i kiedy sytuacja staje się niebezpieczna dla Ciebie, Twoich najbliższych, dzieci.

Jeśli awantury, krzyki nasilają się, jeśli coraz częściej słyszysz groźby pod swoim adresem, jeśli doświadczasz przemocy fizycznej np. szarpania, popychania, bicia, czy też zmuszania do seksu – to są sygnały, że przemoc się nasila i narasta.

2. Naucz dzieci dbać o bezpieczeństwo:

Powiedz dzieciom, gdzie mogą szukać pomocy:

- np. że mogą pukać do zaprzyjaźnionej sąsiada/ki,
- naucz je numeru alarmowego,
- porozmawiaj z nimi, że nie są one winne przemocy i kłótni,
- ustalcie, gdzie znajduje się klucz do domu, jak otworzyć drzwi wejściowe, gdyby coś się stało,
- upewnij się, że znają adres mieszkania, gdyby musiały wzywać służby.

3. Bezpieczne miejsce:

Zastanów się, gdzie w Twoim domu możesz znaleźć bezpieczne schronienie. Ważne, by nie znajdowały się tam żadne niebezpieczne narzędzia.

Unikaj kuchni, garażu, łazienki i innych miejsc, gdzie może być twarda posadzka albo niebezpieczne przedmioty.

Lokalne organizacje i instytucje, które pomagają osobom doświadczającym

przemoc: Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (SOW):

Rusocin, ul. Macieja Rataja 10, Telefon/Fax: **586911936, 511050745**,

e-mail: sekretariat@sow.powiat-gdanski.pl, PCPR sekretariat – **587732085**, PZON

przewodniczący zespołu - **587703750**, pcpr@powiat-gdanski.pl, orzecznictwo@powiat-gdanski.pl W interwencyjnych przypadkach (codziennie godzinach 7.45 -18) można dzwonić

na infolinię - **58 30 77 565** - Wydziału Polityki Społecznej PUW w Gdańsku.

4. Bądź przygotowany/a do ucieczki:

Spakuj wszystko do podręcznej torby, trzymaj ją pod ręką, tak żeby w każdej chwili móc ją zabrać. Lista rzeczy, o których trzeba pamiętać:

- Ważne dokumenty np. paszport, dowód osobisty
- Leki
- Telefon
- Pieniądze/ karta płatnicza
- Ładowarka

- Numery ważnych telefonów
- Klucze do domu
- Obdukcje lekarskie (jeśli masz)
- Numery kont bankowych (zapisane)
- Bielizna na zmianę
- Szczoteczka do zębów
- Środki ochronne potrzebne w czasie epidemii: maseczki ochronne, rękawiczki, małe opakowanie płynu do dezynfekcji (jeśli masz je w domu)

5. W sytuacji zagrożenia:

Nie uciekaj od dzieci! One także mogą być zagrożone.

Jeśli nie masz możliwości ucieczki, schowaj się w rogu pokoju. Skul się, osłaniając rękoma twarz i głowę.

Postaraj się zawsze mieć przy sobie telefon z naładowaną baterią.

Wzywaj pomocy: 997, 112.

W telefonie komórkowym numer alarmowy zaprogramuj tak, żebyś mogła/mógł wybrać go jednym klawiszem. Poza telefonem policji warto mieć także pod ręką numery telefonu pogotowia ratunkowego, bliskiej Ci osoby oraz numer telefonu do schroniska, gdzie możesz uzyskać pomoc i wsparcie.

Jeśli musisz wzywać pomoc w miejscu publicznym, np. na klatce schodowej, zastanów się, czy zamiast wołania o pomoc nie krzyknąć PALI SIĘ! – co może okazać się skuteczniejsze.

Jeśli z interwencją przyjedzie policja, a się boisz o swoje życie i zdrowie, domagaj się, aby sprawca przemyśli zostać zatrzymany na 48 godzin. Zyskasz w ten sposób czas, żeby znaleźć schronienie, uzyskać pomoc. Pamiętaj, że mimo stanu epidemii służby mają obowiązek niezwłocznie reagować na przypadki przemocy domowej!

6. 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.

Spróbuj wypełnić poniższą listę, osób do których możesz zadzwonić po wsparcie:

- Przyjaciel/ciółka
- Osoba z rodziny
- Dzielnicowy/a
- Zaufany nauczyciel/ka ze szkoły dziecka
- Zaprzyjaźniony sąsiad/ka
- Kolega/koleżanka z pracy, któremu ufasz
- Organizacja społeczna, która Ci pomoże
- Lekarz/lekarka, który Cię zna
- (Jeśli masz) Twój prawnik/prawniczka

Więcej szczegółowych informacji oraz przydatne numery telefonów znajdują Państwo w poradniku https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Osobisty_plan_awaryjny_poradnik_0.pdf