



**PRZEMOCY – NIE!  
POMOCY – TAK!**

**Plan bezpieczeństwa osoby doznającej przemocy**

Jeśli jesteś w związku, w którym dochodzi do przemocy, a decydujesz się pozostać ze sprawcą, zadбай 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.



**PRZEMOCY – NIE!  
POMOCY – TAK!**

**Plan bezpieczeństwa osoby doznającej przemocy**

Jeśli jesteś w związku, w którym dochodzi do przemocy, a decydujesz się pozostać ze sprawcą, zadбай 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.



**PRZEMOCY – NIE!  
POMOCY – TAK!**

**Plan bezpieczeństwa osoby doznającej przemocy**

Jeśli jesteś w związku, w którym dochodzi do przemocy, a decydujesz się pozostać ze sprawcą, zadбай 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.





**PRZEMOCY – NIE!  
POMOCY – TAK!**

### Plan bezpieczeństwa osoby doznającej przemocy

**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, zaopiekować się Twoimi zwierzętami.
- Staraj się mieć przy sobie 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 się konieczność opuszczenia domu:**

- Dowód osobisty, paszport, prawo jazdy, legitymacja ubezpieczeniowa
- Akty urodzenia dzieci, akt zawarcia małżeństwa, dokumenty rozwodowe, inne dokumenty sądowe i medyczne
- Pieniądze, karty płatnicze
- Telefon komórkowy, notes z adresami i numerami telefonicznymi
- Klucze do mieszkania, samochodu, pracy
- Lekarstwa, recepty, ubrania dla siebie i dzieci



**PRZEMOCY – NIE!  
POMOCY – TAK!**

### Plan bezpieczeństwa osoby doznającej przemocy

**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, zaopiekować się Twoimi zwierzętami.
- Staraj się mieć przy sobie 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 się konieczność opuszczenia domu:**

- Dowód osobisty, paszport, prawo jazdy, legitymacja ubezpieczeniowa
- Akty urodzenia dzieci, akt zawarcia małżeństwa, dokumenty rozwodowe, inne dokumenty sądowe i medyczne
- Pieniądze, karty płatnicze
- Telefon komórkowy, notes z adresami i numerami telefonicznymi
- Klucze do mieszkania, samochodu, pracy
- Lekarstwa, recepty, ubrania dla siebie i dzieci



**PRZEMOCY – NIE!  
POMOCY – TAK!**

### Plan bezpieczeństwa osoby doznającej przemocy

**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, zaopiekować się Twoimi zwierzętami.
- Staraj się mieć przy sobie 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 się konieczność opuszczenia domu:**

- Dowód osobisty, paszport, prawo jazdy, legitymacja ubezpieczeniowa
- Akty urodzenia dzieci, akt zawarcia małżeństwa, dokumenty rozwodowe, inne dokumenty sądowe i medyczne
- Pieniądze, karty płatnicze
- Telefon komórkowy, notes z adresami i numerami telefonicznymi
- Klucze do mieszkania, samochodu, pracy
- Lekarstwa, recepty, ubrania dla siebie i dzieci