

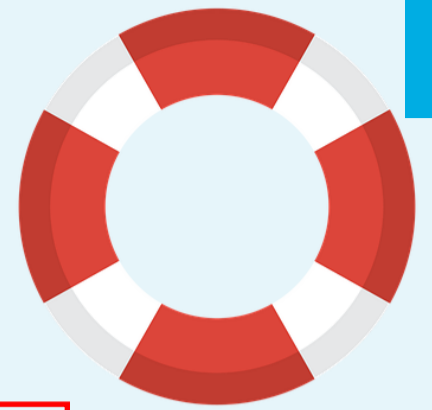


**KATOWICE**  
dla odmiany

## OSOBISTY PLAN BEZPIECZEŃSTWA DLA OSOBY DOZNAJĄCEJ PRZEMOCY

Jeśli jesteś osobą doznającą przemocy domowej, czyli doznajesz krzywdy od osoby Ci najbliższej, to pamiętaj, że nie musisz się na to godzić. Masz prawo zadbać o swoje bezpieczeństwo.

Twoje **bezpieczeństwo** to **priorytet**.



### Oto podstawowy plan bezpieczeństwa dla Ciebie:

- Obserwuj zachowania osoby agresywnej. To ważne, żeby dostrzec sygnały, że przemoc się nasila.
- Stwórz **listę telefonów alarmowych** tj. Policji, Pogotowia oraz do instytucji wspierających osoby doświadczające przemocy np. Ośrodka Interwencji Kryzysowej, Terenowego Punktu Pomocy Społecznej MOPS, Ewangelickiego Centrum Diakonijnego „Słoneczna Kraina”. Przechowuj tę listę przy sobie. **SZCZEGÓLOWĄ LISTĘ POMOCOWYCH INSTYTUCJI ZNAJDZIESZ W OSOBNEJ ULOTCE.**
- **Zapisz** te numery telefonów w **swoim telefonie komórkowym** oraz numer bliskiej Ci osoby.
- Sytuacja związana z **pandemią** może utrudniać Ci swobodną rozmowę przez telefon. Możesz wtedy **skontaktować** się z instytucjami pomagającymi w sytuacji przemocy **mailowo lub SMS-owo.**
- Istnieje **bezpłatna aplikacja mobilna „Twój Parasol”**, która jest narzędziem umożliwiającym uzyskanie wsparcia i informacji w sposób dyskretny: <https://twojparasol.com/>.
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „**Niebieska Linia**” **bezpłatny telefon czynny całą dobę 800 12 00 02.**  
**poradnia e-mailowa:** niebieskalinia@niebieskalinia.info.
- **Poinformuj** o swojej sytuacji osoby, którym ufasz, rodzinę, sąsiadów itp. Ich pomoc jest dla Ciebie bardzo ważna. Poproś ich, by w chwili zagrożenia Twojego bezpieczeństwa wezwali Policję.
- Jeśli nie masz możliwości prosić o pomoc zaufanej osoby, warto powiedzieć, że potrzebujesz **pomocy** osobie, która będzie mogła **zawiadomić** odpowiednie służby.  
Może dzisiaj tego nie rozważasz, ale to może być **sąsiad, koleżanka, ekspedientka z pobliskiego sklepu, Twój lekarz, czy inna osoba.**
- Powiedz **dzieciom**, że to co się dzieje, to nie ich wina, poinformuj je, co zamierzasz teraz zrobić i gdzie mogą szukać pomocy np. u sąsiadki, gdzie jest klucz, jak otworzyć drzwi, jaki jest telefon alarmowy i Wasz adres.
- **Ustal** z innymi osobami (rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami) sposób w jaki dasz znać, że potrzebujesz pomocy (dźwięk, sygnał, słowo).
- **Zastanów** się, gdzie w Twoim mieszkaniu może być bezpieczne miejsce bez ostrych narzędzi, twardej posadzki.
- **Przygotuj** najważniejsze rzeczy i dokumenty i trzymaj je w miejscu, z którego w razie potrzeby będziesz je mogła szybko zabrać (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy, pieniądze, karty płatnicze, telefon komórkowy, ładowarka, a także klucze do mieszkania, samochodu, lekarstwa, ubrania).
- **W sytuacji zagrożenia wezwij pomoc pod numerem 112, 997.**
- Gdy przyjedzie policja, a Ty boisz się o siebie i dzieci, **domagaj się aby osoba stosująca przemoc została zatrzymana**, zyskasz czas na szukanie dalszej pomocy.

**Pamiętaj! Służby muszą reagować w sytuacji przemocy.**

  
Miejski Ośrodek  
Pomocy Społecznej  
w Katowicach

**ZA PRZEMOC ZAWSZE ODPOWIADA OSOBA STOSUJĄCA PRZEMOC! PROŚ O POMOC!**

**PRZYGOTOWANIE SIĘ POMOŻE CI DZIAŁAĆ W STRESIE, ABY SKUTECZNIE  
ZAPEWNIĆ BEZPIECZEŃSTWO SOBIE I DZIECIOM!**