

Plan bezpieczeństwa

Bezpieczeństwo podczas incydentu z użyciem przemocy:

Aby zwiększyć bezpieczeństwo podczas brutalnego incydentu, możesz zastosować różne strategie. Oto kilka strategii, które należy wziąć pod uwagę:

1. Jakie są możliwe drogi ucieczki z mojego domu? Z jakich drzwi, okien, wind, klatek schodowych lub dróg ewakuacyjnych mogę korzystać?

(Poświęcę trochę czasu na przećwiczenie, jak bezpiecznie się wydostać.)

2. Gdzie mogę przechowywać torebkę/portfel i klucze, aby móc je łatwo zlokalizować, jeśli muszę wyjść w pośpiechu?

(Mogę również zrobić drugi zestaw kluczy na wypadek, gdyby mój partner/były zabrał pierwszy zestaw.)

3. Jeśli jest to bezpieczne, komu mogę powiedzieć o przemocy? Mogę ich poprosić, aby zadzwonili na policję, jeśli podejrzewają, że jestem w niebezpieczeństwie.

4. Słowo-kod, którego będę używać w rozmowach z moimi dziećmi lub innymi członkami rodziny, jeśli będę musiał wezwać pomoc, to:

5. Bezpieczne miejsca, do których mogę się udać, jeśli muszę opuścić dom:

Aby korzystać z telefonu: _____

Pobyt na kilka godzin: _____

Pobyt na kilka dni: _____

6. Podczas incydentu znęcania się najlepiej jest starać się unikać miejsc w domu, w których mogę zostać uwięziony lub w których broń jest łatwo dostępna, np. łazienka lub kuchnia. Większe pomieszczenia z więcej niż jednym wyjściem mogą być bezpieczniejsze.

Pokoje, których należy unikać: _____

7. Być może będę musiał rozważyć umiejętności przetrwania, takie jak twierdzenie, że zgadzam się z oprawcą, nawet jeśli tak nie jest, w celu zwiększenia swojego bezpieczeństwa. Muszę być ostrożna, jeśli podejmę odwet, ponieważ może to doprowadzić do mojego aresztowania.

8. Wezwanie policji.

9. Biorąc pod uwagę moje wcześniejsze doświadczenia, inne działania ochronne, które rozważałam lub stosowałam, to:

Planowanie bezpieczeństwa, jeśli przygotowujesz się do odejścia:

Jeśli myślisz o odejściu (lub możesz to zrobić w przyszłości), oto kilka działań ochronnych, które możesz rozważyć.

1. Poinformowanie partnera o tym, że odchodzę, może nie być bezpieczne.

2. Jeśli będę musiała szybko wyjechać, muszę mieć gotówkę żeby użyć w nagłych wypadkach, dodatkowy komplet kluczy do domu i samochodu oraz dodatkowe ubrania z:

3. Mogę przechowywać kopie ważnych dokumentów, takich jak dokumenty imigracyjne lub akty urodzenia, w:

Plan bezpieczeństwa

4. Mogę otworzyć konto oszczędnościowe, aby zwiększyć swoją swobodę wyjazdu. Powinnam upewnić się, że poinformuję bank, aby nie wysyłał żadnej poczty na mój adres domowy.

5. Numer lokalnej infolinii dla ofiar przemocy domowej to:

6. Mogę uzyskać poradę prawną od prawnika, który rozumie przemoc domową. Moja lokalna służba ds. przemocy domowej może być w stanie kogoś polecić.

7. Muszę być ostrożna podczas korzystania z mojego numeru telefonu komórkowego lub domowego, ponieważ mój partner lub były może mnie śledzić. Aby zachować poufność komunikacji telefonicznej, mogę korzystać z budki telefonicznej, telefonu znajomego lub telefonu komórkowego z płatnością na kartę z dotądowaniem, o czym mój partner lub były partner nie wie.

8. To są osoby, które mogę poprosić o pomoc:

Pieniądze: _____

Opieka nad dziećmi: _____

Uczestnictwo w spotkaniach: _____

Transport: _____

Inne: _____

9. Jeśli muszę wrócić do domu, aby zabrać rzeczy osobiste, mogę poprosić policję o eskortę, która będzie w gotowości i utrzyma spokój. W tym celu dzwonię pod numer 101 i proszę policję, aby spotkała się ze mną gdzieś w pobliżu mojego domu. Oni zostaną, a ja zabiorę rzeczy osobiste swoje i moich dzieci.

10. Inne działania ochronne, które rozważałam, to:

11. Opuszczając agresywnego partnera, ważne jest, aby zabrać ze sobą pewne przedmioty. Przedmioty oznaczone gwiazdkami (*) są najważniejsze, ale jeśli jest czas, inne przedmioty mogą zostać zabrane lub przechowywane poza domem.

Trzymanie ich w jednym miejscu ułatwia wyjazd, jeśli musisz wyjechać w pośpiechu.

☐

Identyfikacja dla siebie*

☐

Akty urodzenia dzieci*

☐

Wszelkie dokumenty/akta prawne

☐

Mój akt urodzenia*

☐

Dokumenty imigracyjne*

☐

Paszport/y*

☐

Pieniądze*

☐

Klucze-dom/samochód/biuro*

☐

Książka adresowa*

☐

Leki*

☐

Książeczka szkolna i rejestry szczepień*

☐

Karty bankowe/książeczki czekowe/karty*

☐

Wszelka dokumentacja medyczna*

☐

Dokumenty rozwodowe/separacyjne*

☐

Leasing domu/kredyt hipoteczny/dokumenty

☐

Dane dotyczące prawa jazdy i właściciela samochodu*

☐

Zdjęcia

☐

Ulubione zabawki/kocyki dzieci

☐

Bizuteria

☐

Przedmioty o szczególnej wartości sentymentalnej

Plan bezpieczeństwa

12. Numery telefonów, które muszę znać (może być konieczne ukrycie tych numerów telefonów, ale dostęp do nich i/lub zapamiętanie numerów):

Departament Policji: _____

Telefon zaufania dla ofiar przemocy domowej (24 godziny): _____

Adwokat: _____

Praca: _____

Przywódca religijny: _____

Inny: _____

Bezpieczeństwo we własnym domu

Poniżej znajduje się kilka sugestii dotyczących środków bezpieczeństwa we własnym domu, które możesz chcieć rozważyć (niektóre z tych środków bezpieczeństwa kosztują).

1. Jeśli jest to możliwe finansowo, mogę

☐

Wymiana zamków w drzwiach i oknach**

☐

Zamontuj wizjer w drzwiach

☐

Zamień drzwi drewniane na drzwi stalowe/metalowe

☐

Zamontuj kraty okienne i słupy, aby zablokować dostęp do drzwi

☐

Zainstaluj elektroniczny system alarmowy i/lub kamery (or CCTV)

☐

Zakup drabiny linowej do wykorzystania do ewakuacji z okien na drugim piętrze

☐

Zainstaluj czujniki dymu i kup gaśnice na każde piętro w moim domu/mieszkanie

☐

Zainstaluj na zewnątrz system oświetlenia wrażliwego na ruch, który zapala się, gdy osoba zbliży się do mojego domu

☐

Zostaw włączone światła w nocy i gdy jesteś poza domem

**Być może będziesz musiała sprawdzić kwestie prawne związane z wymianą zamków i poinformować o tym właściciela i inne osoby.

2. Jeśli mam problemy z opieką i dostępem do dzieci, mogę poinformować wszystkie osoby, które opiekują się moimi dziećmi, o tym, kto ma pozwolenie na odbiór moich dzieci, a kto nie.

3. Mogę przekazać tym osobom kopie nakazu opieki nad dzieckiem i kontaktów z dzieckiem, aby mogły je zachować przy sobie, oraz zdjęcie agresywnego partnera. Osoby, które poinformuję o zgodzie na odbiór to:

Szkoła: _____

Nauczyciel: _____

Personel żłobka: _____

Pozostała opieka nad dziećmi: _____

Nauczyciel szkółki niedzielnej: _____

Krewni: _____

Inny: _____

Plan bezpieczeństwa

4. Mogłabym poinformować następujące osoby, że jestem w separacji i poprosić je o wezwanie policji, jeśli mój partner lub były jest widziany w pobliżu mojego miejsca zamieszkania:

Sąsiad: _____

Ziemianin: _____

Właściciel domu: _____

Inny: _____

Bezpieczeństwo z nakazem sądowym

Nakazy sądowe to nakazy ochrony, o które można ubiegać się w sądzie. (Sąd Rodzinny i Sąd Rejonowy) W przypadku przyznania ich przez sąd, nie są one aktywne do momentu doręczenia pozwanemu. Wnioskodawca może złożyć wniosek o wydanie nakazu w trybie pilnym bez powiadamiania pozwanego, ale zależy to od konkretnych czynników, w tym od harmonogramu ostatniego incydentu. Pozwany (sprawca) zostanie jednak powiadomiony o kolejnej rozprawie, na której będzie miał prawo do „udzielenia odpowiedzi” na nakaz lub wniesienia sprzeciwu. Nakazy sądowe są częścią prawa cywilnego i stają się sprawą karną TYLKO wtedy, gdy sprawca je złamie. Ważne jest, aby wnioskodawcy zwrócili się do sądu o to, aby do nakazu dołączono „uprawnienie do aresztowania”.

Różne rodzaje nakazów:

Uwaga: może być konieczne skonsultowanie się ze specjalistą prawnym z Wielkiej Brytanii mówiącym po polsku w celu ustalenia prawidłowych nazw tych nakazów prawnych.

1. Non Molestation Order (Zakaz molestowania): Mogą one mieć różne cechy charakterystyczne, ale wszystkie stanowią, że sprawca nie może grozić ani wyrządzać krzywdy fizycznej, ani nakłaniać osoby trzeciej do wyrządzenia szkody lub grożenia jej wyrządzeniem. Nie wolno im nękać, ani kontaktować się z wnioskodawcą. (Czasami sądy zastrzegają, że sprawca nie może przebywać na ulicy lub posesji – jeśli nie ma prawa tam przebywać). Są one zwykle przyznawane na sześć miesięcy, chociaż mogą trwać do 12 miesięcy. Po

upływie tego terminu wnioskodawca może ponownie złożyć wniosek, jeśli nadal istnieje ryzyko, że wyrządzi mu szkodę.

2. Occupation Orders (Rozkazy okupacyjne): Dotyczy to „własności”, jeśli sprawca ma prawo do przebywania w nieruchomości. Może to być trudne do uzyskania, ponieważ sąd nie lubi celowo czynić strony bezdomną. Jeśli sprawca ma inne miejsce zamieszkania (np. rodzinę, przyjaciół), upewnij się, że sąd jest tego świadomy. Nakaz może zakazać sprawcy uczęszczania do całej nieruchomości LUB może nałożyć ograniczenia na sposób, w jaki obie strony mieszkają w mieszkaniu, ale dzieląc pokoje i/lub według czasu. Np. „A” może przebywać w pokojach 1, 2, 3 w godzinach od 9 do 17, ale nie może przebywać w tych pokojach poza tymi godzinami, lub „A” może mieszkać w pokojach 1, 2, a „B” może mieszkać w pokojach 3, 4.

3. Prohibited Steps Order (Kolejność zabronionych kroków): Są to nakazy dotyczące dzieci, jeżeli sprawca posiada władzę rodzicielską. Nakazy te są wydawane przede wszystkim wtedy, gdy istnieje ryzyko, że sprawca będzie próbował wywieźć dziecko/dzieci z domu, obszaru lub kraju.

Istnieją nakazy zamieszkania i nakazy kontaktów z dziećmi, które można również uzyskać w sądach w celu zapewnienia ochrony w odniesieniu do dzieci. Bez jednego z tych konkretnych nakazów szkoła nie może odmówić wydania dziecka sprawcy, ponieważ ma prawo je odebrać – wyjątkiem są sytuacje, w których opieka społeczna nad dziećmi ma otwarty Plan Ochrony Dziecka.

4. Undertaking (Zobowiązanie): Jest to w zasadzie „obietnica” złożona sądowi przez sprawcę, że nie zrobi nic złego. Dzieje się tak, gdy nie ma wystarczających dowodów, aby wydać nakaz zakazu molestowania i/lub sprawca sprzeciwia się temu. W związku z tym nie ma prawa do aresztowania, jednak jeśli sprawca „złamie” obietnicę złożoną sądowi, jest to „obraza sądu”. Wnioskodawca musi poinformować o tym sąd, a następnie prawdopodobnie zostanie wydany nakaz zakazu molestowania.

Poniżej przedstawiono kilka kroków, które mogę podjąć, aby pomóc w wykonaniu nakazu ochrony.

1. Ważne jest, aby znać szczegóły i ograniczenia nakazu. Dowiem się, jakie są warunki i co one oznaczają dla mojego bezpieczeństwa.

2. Mogę zadzwonić na komisariat policji w celu upewnienia się, że nakaz ochrony został zarejestrowany w policyjnym systemie komputerowym (PNC).

Plan bezpieczeństwa

3. Jeśli mój były naruszy nakaz ochrony, mogę zadzwonić na policję i zgłosić naruszenie. W zależności od rodzaju nakazu ochrony mogę również skontaktować się z kuratorem sądowym mojego byłego, moim prawnikiem i/lub adwokatem. (Ważne jest, aby każde naruszenie porządku zgłaszać na policję).

4. Jeśli policja nie pomoże, mogę natychmiast zadzwonić do sierżanta dyżurnego na komisariat i wyrazić swoje zaniepokojenie. Jeśli go posiadam, mogę również skontaktować się z moim adwokatem, kuratorem sądowym mojego byłego lub moim prawnikiem, a także złożyć skargę na policję.

5. Będę przechowywać mój dokument (oryginały, jeśli to możliwe) w tym miejscu:

Korzystne jest trzymanie dokumentów przy sobie lub w pobliżu. Pomocne może być również przechowywanie kopii w drugim bezpiecznym miejscu.

6. Jeśli mój partner zniszczy dokumenty dotyczące nakazu sądowego, mogę uzyskać kolejną kopię w sądzie, u mojego prawnika lub:

7. Jeśli jest to bezpieczne, mogę poinformować następujące osoby, że obowiązuje mnie nakaz sądowy:

Mój pracodawca: _____

Mój przyjaciel: _____

Moja rodzina: _____

Inny: _____

Bezpieczeństwo w pracy i w miejscach publicznych

Każda kobieta musi zdecydować, kiedy i czy powie innym, że jej partner znęcał się nad nią i że może być nadal zagrożona. Przyjaciele, rodzina i współpracownicy mogą być w stanie pomóc chronić kobiety. Każda kobieta powinna dokładnie rozważyć, które osoby zwerbować, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo.

1. Jeśli czuję się na siłach, mogę poinformować o mojej sytuacji następujące osoby w pracy:

Mój szef: _____

Inspektor ochrony: _____

Inny: _____

2. W zależności od tego, jak komfortowo i bezpiecznie się czuję, mogę poprosić następującą osobę o pomoc w monitorowaniu moich rozmów telefonicznych w pracy:

(Mogłoby mi to pomóc, gdyby udokumentowali te rozmowy.)

3. Jeśli jest to wygodne i czuję, że byłoby to wsparcie dla mnie i mojej sytuacji, mogę przedyskutować możliwość, aby mój pracodawca zadzwonił na policję, jeśli jestem w niebezpieczeństwie ze strony mojego partnera lub byłego.

4. Kilka wskazówek dotyczących bezpieczeństwa związanych z przychodzeniem i wychodzeniem z pracy:

- Poinformuj kogoś, kiedy będziesz w domu.
- Idź z kimś do samochodu.
- Przeskanuj parking.
- Jeśli Twój partner Cię obserwuje, jedź w miejsce, w którym są osoby, które mogą Cię wesprzeć, np. dom przyjaciela, posterunek policji.
- Jeśli idziesz, wybierz trasę, która jest zaludniona.
- Wybierz różne trasy do domu.
- Jeśli zobaczysz swojego partnera na ulicy, postaraj się dostać do miejsca publicznego, np. sklepu.

Plan bezpieczeństwa

- Możesz także zwrócić na siebie uwagę i poprosić o pomoc.
- Kup osobiste urządzenie alarmowe.
- Możesz korzystać z różnych supermarketów/centrów handlowych i robić zakupy w innych porach niż wcześniej, aby zmniejszyć ryzyko kontaktu z partnerem lub byłym.

Bezpieczeństwo i spożywanie narkotyków lub alkoholu

Wiele osób spożywa alkohol lub leki zmieniające nastrój. Duża część tej konsumpcji jest legalna. Niektóre nie są. W sytuacjach prawnych ujawnienie używania nielegalnych/legalnych narkotyków może postawić kobietę w niekorzystnej sytuacji w stosunku do jej agresywnego partnera. Ponadto spożywanie alkoholu lub innych narkotyków może zmniejszyć świadomość i zdolność kobiety do szybkiego działania w celu ochrony przed agresywnym partnerem. Spożywanie alkoholu lub innych narkotyków przez sprawcę może być wykorzystane jako wymówka do przemocy.



Bezpieczeństwo i moje zdrowie emocjonalne

Bycie ofiarą przemocy ze strony partnera jest wyczerpujące i wyniszczające emocjonalnie. Przetwarzanie wymaga wiele odwagi i niesamowitej energii. Aby zachować swoją energię i zasoby emocjonalne oraz wspierać się w trudnych emocjonalnie chwilach, mogę zrobić kilka z następujących rzeczy:

1. Jeśli opuściłam związek i doświadczam samotności lub taktyk manipulacyjnych ze strony mojego agresywnego partnera, mogę zadbać o siebie poprzez:

2. Kiedy muszę komunikować się z moim partnerem osobiście lub telefonicznie, mogę przygotować się emocjonalnie poprzez:

3. Kiedy stoję w obliczu potencjalnie trudnych chwil, takich jak sprawy sądowe, spotkania z prawnikami itp., mogę się przygotować, wykonując następujące czynności
