

Plán, jak se ochránit

Doporučení, jak se během vztahu lépe chránit

- Budu mít u sebe důležitá telefonní čísla.
- Asistenční služby a odborné agentury si v telefonu uložím pod jinými jmény.
- Domluvím si s asistenčními službami kódové slovo (heslo), abych mohla požádat o pomoc, aniž by to můj partner zjistil.
- Mohu o domácím násilí říct(sousedům nebo přátelům) a a požádat je, aby zavolali policii, pokud z mého domu nebo bytu uslyší podezřelé zvuky.
- Domluvím si s rodinou a přáteli kódové slovo (heslo), které použiju, pokud budu v nebezpečí, aby mohli místo mě přivolat policii
.....
- Pokud odejdu z domova, mohu jít (uvedte čtyři místa, kam můžete jít):
.....
.....
- Nějaké peníze, klíče od auta, oblečení, předměty, které pro mě mají citovou hodnotu (např. fotografie), a kopie dokladů mohu nechat u
.....
- Při odchodu si s sebou vezmu
- Ve snaze ochránit se a zajistit si nezávislost mohu: mít mobil neustále nabitý a vždy u sebe; zřídit si vlastní spořicí účet; nacvičit si únikovou cestu s osobou, která mi poskytuje podporu; a svůj plán, jak se ochránit, překontrolovat a podle potřeby upravit dne.....
- Když propukne násilí, měla bych se vyhýbat těmto částem domu: např. koupelně (nemá východ), kuchyni a garáži (potenciální zbraně).....
.....

Doporučení, jak se lépe chránit po ukončení vztahu

- Mohu: nechat si nainstalovat alarm, vyměnit zámky, nechat si nainstalovat pevnější dveře, bezpečnostní systém, kouřové detektory a vnější osvětlení.
- Budu informovat..... a, že můj partner již se mnou nebydlí, a požádám je, aby zavolali policii, pokud ho zahlédnou v blízkosti mého domu/bytu.
- Nahlásím škole a lidem, kteří mi hlídají děti, jména osob, které mají povolení děti vyzvednout. Povolení vyzvednout děti mají
..... a
- Při telefonování mohu zadat kód umožňující skrýt číslo volajícího (např. v ČR #31#, ve Velké Británii 141), takže mé číslo nebude možné vysledovat.
- Budu se chránit při používání sociálních sítí (více informací viz doporučení pro zajištění bezpečnosti).
- V případě potřeby nechám své jméno vymazat ze seznamu voličů nebo informace uvedené v seznamu voličů omezím – za tímto účelem stačí kontaktovat obecní, městský nebo krajský úřad.
- Mohu požádat o utajení jména mého dítěte na kontaktním místě – opět stačí kontaktovat obecní, městský nebo krajský úřad.
- Mohu změnit mobilní telefon, sim kartu a číslo, aby nebyly dohledatelné.

- Mohu v práci o své situaci říct (komu) a požádat o prověřování a případné blokování mých příchozích hovorů.
- Mohu se vyhýbat obchodům, bankám a, kam jsem chodila nebo které jsem používala, když jsem žila se svým násilnickým partnerem.
- Pokud toho na mě bude moc a začnu si říkat, že bych se mohla vrátit do situace, kde potenciálně hrozí domácí násilí, mohu zavolat a požádat o pomoc nebo podporu.

Důležitá telefonní čísla

Policie
 Linka pomoci.....
 Přátelé
 Azylový dům
 Pracovník podpory organizace GDASS.....
 Seznam věcí, které si vzít s sebou

- ✓ *Doklad totožnosti*
- ✓ *Doklady k sociálních dávkám a příspěvkům*
- ✓ *Rodný list a rodné listy dětí*
- ✓ *Kartičky zdravotní pojišťovny*
- ✓ *Telefonní karta, mobilní telefon nebo drobné mince pro použití veřejného telefonu*
- ✓ *Peníze, vkladní knížky, platební karty*
- ✓ *Klíče – od domu, auta, kanceláře*
- ✓ *Klíče od domu/bytu přátel nebo příbuzných*
- ✓ *Léky nebo léčivé přípravky*
- ✓ *Řidičský průkaz*
- ✓ *Náhradní oblečení*
- ✓ *Pasy, pracovní povolení, dokumenty od ministerstva vnitra*
- ✓ *Rozvodové papíry*
- ✓ *Nájemní smlouva, dokumenty dokládající vlastnictví domu*
- ✓ *Dokumenty ke splácení hypotéky*
- ✓ *Doklady o pojištění*
- ✓ *Adresář*
- ✓ *Fotografie, šperky, předměty, které pro mě mají citovou hodnotu*
- ✓ *Oblíbené hračky/přikrývky dětí*
- ✓ *Důkazy o domácím násilí, poznámky, nahrávky, deníky, čísla podaných trestních oznámení, jména a čísla odborníků, na které jste se obrátila nebo kteří se zapojili do řešení situace*

