



Môj bezpečnostný plán

Návrhy na zvýšenie bezpečnosti vo vzťahu

- Budem mať k dispozícii dôležité telefónne čísla.
- Môžem skryť profesionálne agentúry v telefóne tak, že im dám rôzne mená
- Môžem nastaviť kódové slová s podpornými agentúrami, aby som zabezpečil, že budem mať prístup k ich podpore nezistený mojím partnerom
- Môžem povedať (Susedia alebo priatelia) a o domácom týraní a požiadať ich, aby zavolali políciu, ak začujú podozrivé zvuky prichádzajúce z môjho domu.
- Môžem nastaviť kódové slová s rodinou a priateľmi, ktoré sa majú použiť, ak som v nebezpečenstve, aby mohli volať políciu v mojom mene
- Ak opustím svoj domov, môžem ísť (vymenovať štyri miesta):
.....
.....
- Môžem nechať ďalšie peniaze, kľúče od auta, oblečenie, predmety sentimentálnej hodnoty (napríklad fotografie) a kópie dokumentov s
- Keď odídem, vezmem
- V záujme zaistenia bezpečnosti a nezávislosti môžem: udržiavať mobilný telefón neustále nabitý a neustále so sebou; otvoriť si vlastný sporiaci účet; nacvičiť moju únikovú cestu s osobou podpory; a preskúmať môj bezpečnostný plán (dátum)
- Keď začne násilie, mal by som sa vyhnúť nasledujúcim oblastiam domu. Napr. kúpeľňa (bez východu), kuchyňa a garáž (potenciálne zbrane)

Návrhy na zvýšenie bezpečnosti, keď sa vzťah skončí

- Môžem: mať nainštalovaný alarm, vymeniť zámky; namontujte silnejšie dvere; bezpečnostný systém; detektory dymu a systém vonkajšieho osvetlenia.
- Budem informovať a, že môj partner už so mnou nežije a požiadam ich, aby zavolali políciu pozorované blízko môjho domu

- Poviem škole / ľuďom, ktorí sa starajú o moje deti, mená tých, ktorí majú povolenie ich vyzdvihnúť. Ľudia, ktorí majú povolenie, sú

..... a

- Keď telefonujem, môžem použiť číslo 141, takže moje číslo nemožno vysledovať.
- Keď použijem stránky sociálnych sietí, budem premýšľať o bezpečnosti. (Ďalšie informácie nájdete v časti Plánovanie bezpečnosti a poradenstvo)
- Môžem odstrániť svoje meno z volebného zoznamu alebo v prípade potreby obmedziť informácie o ňom - urobím to tak, že sa obrátim na mestskú alebo krajskú radu.
- Môžem požiadať, aby bolo meno môjho dieťaťa chránené na kontaktnom mieste - opäť kontaktovaním mestských / okresných alebo okresných rád.
- Môžem zmeniť svoj mobilný telefón, sim kartu a číslo, aby som ho nedokázal vysledovať.
- Môžem v práci povedať o svojej situácii a požiadať o kontrolu moje hovory.
- Môžem sa vyhnúť obchodom, bankám a, ktoré som používal, keď som žil so svojim násilným partnerom.
- Ak sa cítim na dne a som pripravený vrátiť sa do potenciálne zneužívajúcej situácie, môžem požiadať o podporu

Dôležité telefónne čísla

Polícia

Linka dôvery

Priatelia

Útočisko

Pracovník podpory GDASS

Kontrolný zoznam pre položky

Identifikácia

knihy výhod

Rodné listy pre mňa a moje deti

Lekárske karty

Telefónna karta, mobilný telefón alebo výmena za platený telefón

Peniaze, bankové knihy, kreditné karty

- ☐ Kľúče - dom, auto, kancelária
- ☐ Kľúče od domu priateľov alebo príbuzných
- ☐ Lieky alebo lieky
- ☐ Vodičský preukaz
- ☐ Prebaľovanie
- ☐ Pasy, pracovné povolenia, doklady domácej kancelárie
- ☐ rozvodové papiere
- ☐ Nájomná / nájomná zmluva, list domu
- ☐ Kniha splátok hypotéky
- ☐ Poistné doklady
- ☐ Adresár
- ☐ Obrázky, šperky, predmety sentimentálnej hodnoty
- ☐ Detské obľúbené hračky / deky
- ☐ Akýkoľvek dôkaz o zneužití, poznámky, pásky, denníky, referenčné čísla trestných činov, mená a počty zapojených odborníkov.