

خطة الأمان

إذا كنت في علاقة تتسم بالعنف، من المفيد وضع خطة لضمان سلامتك. من المهم أن تحدد ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك. إليك بعض الاقتراحات:

1. خطة الهروب

كيف يمكنك حماية نفسك في المنزل؟

إلى أين يمكنك الهروب؟

كيف يمكنك مغادرة المنزل؟

من يمكنه مساعدتك؟

هل يعمل هاتفك المحمول؟

هل يمكنك الاتصال بالشرطة؟

2. الهاتف

هل لديك القدرة على طلب المساعدة في أي وقت، مثلاً عبر هاتفك المحمول؟

هل قمت بتخزين أرقام الطوارئ على هاتفك المحمول لتسهيل الوصول إليها بسرعة؟

أين يمكنك أيضاً إجراء مكالمات هاتفية؟

هل لديك نقود صغيرة معك لتتمكن من استخدام هاتف عمومي في حالة الطوارئ؟

3. أرقام الطوارئ

إعدي قائمة بأرقام الهواتف الهامة

الشرطة: 133

الإسعاف: 144

الإطفاء: 122

Wiener Neustadt: 02622 – 88 0 66 ملجأ النساء في

Neunkirchen: 02635 – 68 971 ملجأ النساء في

4. المساعدة

،من يمكنه مساعدتك، وما هي الإشارات التي يمكن الاتفاق عليها لتدل على أنك بحاجة إلى مساعدة (مثلاً

الجار)؟

5. الأطفال

من المهم أن تشرحي للأطفال، حسب أعمارهم، ما يحدث. لأن الأطفال غالباً ما يظنون أنهم المسؤولون عن

العنف، من الضروري أن توضح لهم أنهم ليسوا مسؤولين عن العنف

6. المفاتيح

اعلمي نسخاً من جميع المفاتيح الهامة واحتفظي بها في مكان آمن خارج المنزل

7. المستندات، دفاتر التوفير

احتفظي بنسخ من المستندات الهامة معك ووضع النسخ الأصلية في مكان آمن

8. حقيبة الطوارئ

حضري حقيبة تحتوي على أهم الأشياء لك ولأطفالك واحتفظي بها في مكان آمن

9. الأدلة

سجلي جميع حالات العنف واصنعي صوراً لجروحك و/أو الأضرار في المنزل (لأغراض تقديم شكوى)

10. الإقامة

أسألي الأصدقاء وأفراد العائلة إذا كان بإمكانك الإقامة لديهم في حالة الطوارئ. تأكدي من أنك دائماً تستطيعين

الوصول إلى هذا السكن. أو اتصلي بالملجأ النسائي

ما الذي يجب أن تأخذي في اعتبارك أيضاً عند وضع خطتك؟ 11.

فكري في ما قد يكون مهماً آخر في وضعك وأدرجيه في خطتك