

ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ

Если вы находитесь в насильственных отношениях, полезно составить план, как обеспечить свою безопасность. Важно определить, что для вас наиболее значимо. Вот несколько предложений:

1. План побега

Как вы можете защитить себя в квартире?

Куда вы можете сбежать?

Как вы можете покинуть квартиру?

Кто может вам помочь?

Работает ли ваш мобильный телефон?

Можете ли вы позвонить в полицию?

2. Телефон

Есть ли у вас возможность в любое время вызвать помощь, например, с помощью мобильного телефона?

Сохранили ли вы номера экстренных служб в своем мобильном телефоне для быстрого доступа?

Где еще вы можете сделать телефонный звонок?

Есть ли у вас мелкие деньги, чтобы использовать телефон-автомат в экстренном случае?

3. Экстренные номера

Составьте список важных телефонных номеров:

Полиция: 133

Скорая помощь: 144

Пожарная служба: 122

Женский приют в Винер-Нойштадте: 02622 – 88 0 66

Женский приют в Нойнкирхене: 02635 – 68 971

4. Помощь

Кто мог бы вам помочь и какие сигналы вы могли бы договориться использовать, если вам нужна помощь (например, сосед)?

5. Дети

Важно объяснить детям, в зависимости от их возраста, что происходит.

Поскольку дети часто думают, что они виноваты в насилии, важно объяснить им, что они не несут ответственности за это.

6. Ключи

Сделайте копии всех важных ключей и храните их в безопасном месте за пределами квартиры.

7. Документы, сберегательные книжки

Храните копии важных документов при себе и положите оригиналы в безопасное место.

8. Сумка для экстренных случаев

Подготовьте сумку с самыми необходимыми вещами для себя и своих детей и храните ее в безопасном месте.

9. Доказательства

Записывайте все случаи насилия и фотографируйте свои травмы и/или повреждения в квартире (для возможного заявления в полицию).

10. Жилье

Спросите у друзей и родственников, можно ли в случае необходимости

остановиться у них. Убедитесь, что у вас всегда будет доступ к этому жилью. Либо свяжитесь с женским приютом.

11. Что еще важно учитывать в вашем плане?

Подумайте, что еще может быть важным для вашей ситуации и включите это в ваш план.