

# OSOBISTY PLAN AWARYJNY

## PO OPUSZCZENIU DOMU:

### Rozważ możliwość zmiany numeru telefonu komórkowego.

Zmień swój adres e-mailowy i identyfikator w komunikatorze internetowym, jeśli z niego korzystasz, by osoba stosująca przemoc nie mogła Cię nękać. **To ważne. Osoby stosujące przemoc nierzadko właśnie za pośrednictwem telefonu próbują zastraszać swoje ofiary, wywierać na nie presję, aby do nich powróciły.**

### Nie podawaj swojego nowego adresu. Zachowaj ostrożność!

Rozważ, komu możesz opowiedzieć o swoich planach i komu podać nowy adres.

Niektóre, nawet bardzo życzliwe Ci osoby, także z rodziny, mogą w dobrej wierze zdradzić twoje plany lub dadzą się przekonać osobie stosującej przemoc, która będzie chciała namówić Cię do powrotu.

### Powiadom o swojej sytuacji sąsiadów

także nowych, jeśli wyprowadziłaś/eś się z domu. Jeśli Cię na to stać, wzmocnij zabezpieczenia w drzwiach, aby osoba stosująca przemoc nie mogła ich łatwo sforsować.

### Przemoc ze strony partnera lub innej bliskiej osoby jest przestępstwem.

**Nikt nie ma prawa Cię bić, grozić, upokarzać ani w inny sposób naruszać Twoich praw.**

**Prawo jest po to, aby Cię chronić - zgłaszaj organom ścigania każdy akt przemocy i domagaj się ukarania sprawcy.  
Zadbaj o swoje bezpieczeństwo!**



telefon  
wsparcia

OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR  
PRZEMOCY W RODZINIE "NIEBIESKA  
LINIA"

**800 12 00 02**

czynny całą dobę

"NIEBIESKA LINIA IPZ"

**22 668 70 00**

codziennie 12:00 -18:00

Fundacja Feminoteka

**888 88 33 88**

czynny pon-pt  
w godz. 8.00-20.00

Centrum Praw Kobiet

**(22) 621 35 37**

telefon zaufania, 10:00-16:00,  
pomoc prawna i psychologiczna

**600 070 717**

interwencje, czynny też w święta