

OSOBISTY PLAN AWARYJNY

ZASTANÓW SIĘ:

> **Jeśli spodziewasz się, że twoja decyzja o odejściu wywoła agresję partnera/rki, nie uprzedzaj o swoich zamiarach. Zostaw list.**

> **Zastanów się, gdzie możesz się schronić?**

Porozmawiaj z rodziną i z przyjaciółmi. Znajdź adresy schronisk lub noclegowni. Pamiętaj, że w czasie epidemii ośrodki pomocy społecznej mogą działać w innych godzinach albo wprowadzać inne zasady przyjmowania osób. Sprawdź na mapie miejsc pomocy dla kobiet doświadczających przemocy, kto może pomóc.

> **Nie ukrywaj przed bliskimi tego, co dzieje się w twojej rodzinie:**

Opowiedz im o swojej sytuacji. Przerwij znowu milczenia, bo to ona w dużej mierze daje osobie stosującej przemoc poczucie bezkarności. **Pamiętaj, to nie Twoja wina i nie Ty, ale osoba stosująca przemoc powinna się wstydzić.**



> **Porozmawiaj z dzielnicowym lub policjantem/tką o swojej sytuacji:**

Powiedz im, jak wygląda sytuacja w Twoim domu, że czujesz się zagrożona/y. Poproś, aby jak najszybciej reagowali, gdy będziesz wzywać pomocy.

Pamiętaj! Funkcjonariusze Policji, nie podejmując czynności przewidzianych prawem, mogą odpowiadać za zaniechanie czynności.

Żądaj, aby za każdym razem podczas interwencji wypełniali „Niebieską Kartę”



> **W Messengerze i wyszukiwarce jest tryb incognito, który pozwoli Ci rozmawiać z zaufanymi osobami w dyskretny sposób.**

Gdy potrzebujesz, dzwoń na telefon zaufania organizacji społecznych, by poradzić się, jak masz się zachować w określonej sytuacji.