

PLAN INDIVIDUALIZAT PRIVIND SIGURANȚA ÎN SITUAȚIILE DE VIOLENȚĂ DOMESTICĂ

Nume data: _____

Planul meu pentru creșterea nivelului siguranței și protecției mele și pentru pregătirea prealabilă în scopul preîntâmpinării, evitării și limitării situației de violență domestică, cuprinde următoarele acțiuni pe diferite arii de intervenție.

Scurt dialog sincer cu mine însumi : *Am înțeles că, de fiecare dată, partenerul meu promite că se va schimba dacă îl iert și dacă rămânem împreună, însă, sunt conștientă că acest lucru nu se va întâmpla niciodată. Înțelegea mea, eforturile, răbdarea, resemnarea și acceptarea acestei stări de fapt nu vor contribui niciodată la schimbarea definitivă a situației, ci, doar uneori, la aplanarea unor dispute. Știu că nu pot deține controlul asupra modului în care acționează partenerul meu, însă, pot interveni și pot să îmi planific modul în care voi acționa/reacționa într-o situație de violență domestică pentru a rămâne atât eu, cât și copiii mei în siguranță. Există oameni care mă pot ajuta, instituții și organizații neguvernamentale care îmi pot oferi sprijin pentru a depăși situația de criză prin serviciile sociale specializate.*

Etapa 1 Măsurile privind siguranța în timpul unei desfășurări de violență domestică.

Situațiile de violență domestică nu pot fi evitate întotdeauna. De aceea, victimele violenței domestice trebuie să identifice și să folosească o serie de strategii.

Îndrumare: Încearcă să rămâi cât mai calmă! Gândește-te că nu te afli într-o situație nouă, și tu știi cât mai multe despre modul în care gândește și acționează agresorul. Folosește toate cunoștințele pe care le ai despre agresor pentru a te proteja și a depăși această situație de risc (ex. afinități/pasiuni/sentimente, persoane care au autoritate asupra lui(părinți, rude, nași, fini, etc.).

1. Dacă decid să plec, voi face următorii pași

_____ pentru a pleca în siguranță.

(Gândeți-vă sau dacă puteți exersați în mod practic : ce ușă/uși puteți folosi, ferestre, lifturi, scări sau ieșiri de incendiu ?)

2. Îmi stabilesc un loc anume în care să păstrez geanta/cheile mașinii/cheile casei și le așez cât mai aproape de ieșire _____ pentru a putea pleca repede. (Dacă aveți o persoană de încredere în apropiere(ex. rudă, vecin, prieten) puteți lăsa din timp la această un set de chei sau un mic bagaj de urgență cu bunuri personale de strictă necesitate).

3. Pot să povestesc unor persoane de încredere despre situația mea și să îi rog pe aceștia să solicite să sune la poliție dacă aud zgomote suspecte care vin din casa mea(persoane din comunitate/bloc, vecini, rude, prieteni).

4. Îi pot învăța pe copiii mei cum să folosească telefonul pentru a contacta poliția pentru a apela la nr 112,

5. Îmi stabilesc un cod/cuvinte de siguranță cum ar fi _____ și convin cu copiii, prietenii mei, persoane de încredere, etc, ca atunci când le comunic acest cod, să poată apela la ajutor pentru mine.

6. Mă asigur că știu unde voi găsi găzduire. Am mereu pregătită o listă de contacte utile. Întreb mai multe persoane de încredere(dacă le pot contacta, în caz de nevoie, dacă îmi asigură o noapte de cazare(pot utiliza un cod, pentru a pune această întrebare, dacă mă află în prezența agresorului). Dacă trebuie să plec de acasă, voi merge la _____. (Decideți acest lucru chiar dacă nu credeți că va fi data viitoare.)

7. Majoritatea situațiilor de violență domestică evoluează gradual. Când îmi dau seama că situația escaladează, voi încerca să mă mut într-un loc cu risc scăzut, cum ar fi _____.(Încerțați, după caz, să mergeți: în camera copilului, la bucătărie dacă aveți ceva de supravegheat pe foc, la toaletă, să luați un medicament uzual, la o vecină/rudă, etc.)

Dacă discuțiile/violențele au început în spații restrânse : baie, garaj, bucătărie, lângă arme sau în camere fără acces la o ușă exterioară, încerțați să motivați ieșirea/mutarea din aceste spații.

8. Cea mai bună protecție imediată este cea pe care mi-o oferă judecata și intuiția mea. Dacă îmi dau seama că situația este foarte gravă pot preveni repetarea/agravarea violențelor și îi pot oferi partenerului meu ceea ce dorește pentru moment, pentru a încerca să îl calmez. Trebuie să fac tot posibilul să mă protejiez până când eu/ noi(+copilul/copii) reușim să părăsim locuința sau să dezamorsăm situația.

Etapă 2: Măsuri pentru pregătirea plecării din locuința comună.

Pregătirea plecării din locuința comună trebuie să se realizeze după o planificare prealabilă, bine pusă la punct și cu atenție și fără să creez suspiciuni sau să comunic despre intenția mea de a pleca.

Pot folosi o parte sau toate strategiile următoare:

Voi lăsa bani, un set suplimentar de chei, un mic bagaj cu lucruri de strictă necesitate(ex.1-2 schimburi de haine/lenjerie intimă, produse de igienă, documente personale) la _____, ca să pot pleca repede. (vă puteți lăsa bunurile la un vecin, o rudă, prieten, locul de muncă, etc.)

Voi păstra copii ale tuturor documentelor sau cheilor importante la _____. (la un vecin, o rudă, prieten, locul de muncă, etc.)

Voi deschide un cont de economii având grijă ca eu să fiu persoană împuternicită prin _____(o persoană de încredere), pentru a-mi spori independența și mijloacele de separare în caz de nevoie.

Alte lucruri pe care le pot face pentru a-mi spori independența și o reacție rapidă includ:
_____.

(Ex.: existența combustibilului în permanență în rezervorul autoturismului personal/ păstrarea unei sume de rezervă pentru un taxi, participarea la un grup de suport pentru consiliere psihologică și dezvoltare personală),

Voi verifica din timp disponibilitatea celor din rețeaua mea socială sau identificarea unor servicii sociale adecvate: _____ (Ex: pentru a identifica cine m-ar putea găzdui sau mi-ar împrumuta niște bani.)

Mă voi gândi și îmi voi examina planul de siguranță la fiecare _____ (ex: săptămână, lună, etc) pentru a planifica cel mai sigur mod de a părăsi locuința comună cu sprijin din partea _____ (ex.: prieten, rudă, specialist din serviciile sociale, avocat, polițist, etc.) care a acceptat să mă ajute să revizuiesc acest plan.

Voi repeta/exersa planul meu de siguranță atunci când sunt singură și, după caz, îl voi exersa cu copiii mei.

Etapa 3: Siguranța în locuința mea

Există o serie de lucruri pe care le pot pune în practică pentru a-mi spori siguranța în locuința mea.

Măsurile de siguranță pe care le pot folosi dacă beneficiaz de un Ordin de Protecție Provizoriu sau de un Ordin de protecție, sau în situația în care s-a pronunțat divorțul de agresor:

- Pot schimba cât mai curând posibil încuietorile de la ușile și ferestrele mele
- Pot înlocui ușile din lemn cu ușile din oțel /metal.
- Pot instala sisteme de securitate, inclusiv încuietori suplimentare, bare de geamuri, un sistem electronic de securitate, buton de panică etc.
- Pot instala detectoare de fum și stingătoare pentru fiecare etaj al casei/ apartamentului meu.
- Pot instala un sistem de iluminat exterior care se activează atunci când o persoană este aproape de casă.
- Îmi pot lua un câine de pază.
- Îi voi învăța pe copiii mei cum să configureze un apel rapid către mine sau _____ (numele unui prieten, rude, etc.) în cazul în care partenerul meu ia copiii și pleacă cu ei fără să mă anunțe. De asemenea, pot instala pe telefonul copiilor o aplicație care să îmi arate în permanență locul în care se află.
- Voi spune persoanelor care au grijă de copii mei(rude, profesori, etc) sau care locuiesc în vecinătate, care sunt persoanele care au permisiunea de a lua copii și voi preciza că partenerul meu nu are voie să facă acest lucru. Oamenii pe care îi voi informa despre acest lucru pot fi:

_____ (numele scolii)

_____ (numele bonei)

_____ (numele profesorului)

_____ (numele vecinilor, rudelor, prietenilor)

Pot informa _____ (rude și vecinii) și _____ (prietenii) că partenerul meu nu mai locuiește cu mine și că ar trebui să apeleze la poliție dacă este observat în apropierea reședinței mele.

Etapa 4: Siguranța cu un ordin de protecție provizoriu/ordin de protecție. Mulți agresori se supun OPP/ordinelor de protecție, dar, nu poate exista 100% certitudinea că un partener violent se va supune și că nu va încerca să încalce măsurile de protecție.

- voi păstra mereu la mine o copie a Ordinului de Protecție Provizoriu/ Ordinului de protecție, sau a Hotărârii de divorț de agresor. Dacă schimb poșeta, acesta este primul lucru care ar trebui să fie transferat în cealaltă poșetă.
- voi comunica informații despre acestea(OPP/OP/Hot. jud) secțiilor/posturilor de poliție din comunitatea în care lucrez/din acele comunități în care vizitez prieteni sau familie și din comunitatea în care locuiesc.
- voi informa angajatorul meu, rudele, prietenii, etc. despre existența OPP/OP/Hot. jud
- dacă partenerul meu îmi distruge OPP/OP/Hot. jud, pot primi o altă copie de la organele abilitate. Este bine ca originalele să le păstrez în alt loc sigur(la un vecin, rudă, la locul de muncă, etc).
- dacă poliția nu mă ajută, pot contacta un avocat sau pot să depun o sesizare/plângere la Inspectoratul Județean de Poliție, Avocatul Poporului, Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați(ANES).
- dacă partenerul meu încalcă OPP/OP pot apela de urgență la 112 și raporta încălcarea Hotărârii judecătorești.

Etapa 4: Siguranța la locul de muncă și în public.

Fiecare femeie supusă violenței domestice trebuie să decidă asupra modului și momentului în care spune celor din jurul său că partenerul ei a lovit-o, și că poate fi în situație de risc sau pericol. Prietenii, familia și colegii pot ajuta la protejarea femeilor. Fiecare femeie ar trebui să ia în considerare cu atenție care sunt persoanele pe care să le informeze pentru a-i asigura siguranța.

- Îmi pot informa șeful, personalul de la paza și de securitatea instituției și _____(colegii) la locul de muncă.
- Pot cere _____ să mă ajute să fie limitate/respinse apelurile telefonice la locul de muncă realizate de către agresor.
- Când _____ părăsesc _____ munca, _____ pot _____.
- Dacă am o problemă în timp ce conduc spre casă, pot _____.

- Dacă folosesc transportul în comun, pot _____.
- Voi merge la diferite magazine alimentare/realimentare și farmacii pentru a face cumpărături la ore diferite de cele pe care le-am avut atunci când am locuit cu agresorul.

Etapa 5: Siguranța mea în cazul consumului de droguri sau alcool.

Consumul de alcool este obiceiul cel mai răspândit în societatea contemporană. De asemenea, multe persoane devin dependente de o anumită medicație care modifică starea de spirit. O problemă reală, în multe cazuri, este dependența de consumul de droguri,

Toate aceste obiceiuri și adicții pot contribui la generarea situațiilor de violență domestic de către agresor, constituind factori de risc. Dincolo de acest lucru, utilizarea alcoolului sau a altor medicamente/droguri de către victimă poate reduce nivelul de conștientizare și capacitatea sa de reacție pentru a se proteja de violențe din partea partenerului ei.

În cazul în care consumul de droguri/medicamente sau alcool a existat în relația mea cu partenerul meu, îmi pot îmbunătăți siguranța folosind după caz următoarele mijloace:

- Dacă voi folosi droguri/medicamente sau alcool, o pot face într-un loc sigur și cu persoane care înțeleg riscul violenței și îmi asigură siguranța.
- Dacă partenerul meu folosește, droguri/medicamente sau alcool pot _____ și / sau _____ (Ex: plecarea la o rudă, accesarea unui Serviciu social)
- Pentru a-mi proteja copiii, aș putea _____ (trimiterea acestora la o rudă, vecin, prieten).

Etapa 6: Siguranța și sănătatea mea emoțională.

Experiența trecerii prin situații de violență domestică repetată pot genera epuizare fizică, psihică și emoțională. Procesul de transfer la o viață nouă necesită mult curaj și o mare energie. Pentru a-mi conserva energia și resursele emoționale și pentru a evita momentele emoționale dificile, pot face unele dintre următoarele:

- Dacă mă simt deabusolată și mă întorc la o situație potențial abuzivă, pot _____ (ex. să solicit ajutorul unui grup de suport psihologic/ psiholog/medic de familie)
- Îmi pot spune „Numai eu am puterea de a decide și de a lua hotărâri în legătură cu viața mea. Viața mea este foarte importantă pentru mine.” ori de câte ori simt că alții încearcă să mă controleze sau să mă abuzeze.
- Pot citi _____ (ex: cărți, citate motivaționale, materiale de dezvoltare personală) pentru a mă ajuta să mă simt stăpână pe mine și pe forțele mele și mai încrezătoare și mai puternică.

- Pot suna la **0 800 500 333**(linie telefonică gratuită și non-stop destinată victimelor violenței domestice) și numărul unic de urgență **112**, pentru ajutor.
- Pot găsi sprijin și informații prin aplicația **Bright Sky** prin simpla descărcarea a acesteia în Magazin Play, prin intermediul unui telefon mobil.
- Pot participa la diferite evenimente culturale, ateliere și grupuri de discuții sau _____ pentru a obține sprijin și a consolida relații cu alte persoane care mă pot sprijini.
- Pot să caut un moment de răgaz și să mă gândesc că situația este foarte serioasă și că într-o bună zi mi se poate întâmpla să fiu ucisă, dacă nu iau măsuri să mă protejiez și să fiu în siguranță(eu/eu și copiii mei). Îmi spun de multe ori că acest lucru nu se poate întâmpla în cazul meu, dar, cu siguranță, asta au crezut și femeile care au fost ucise până acum.

Etapa 7: DOCUMENTE PERSONALE și BUNURI FOARTE IMPORTANTE

Trebuie să fiu permanent pregătită pentru orice situație. Această pregătire îmi va oferi confort emoțional și mă va ajuta să trec mai ușor peste momentele foarte dificile. Este foarte important să am pregătit un set suplimentar cu cele mai importante documente/bunuri:1-2 schimburi de haine, act de identitate pentru mine/copii, certificatul de naștere al copiilor, certificatul meu de naștere, carduri de sănătate, evidență școlară și vaccinare pentru copii, bani(economii puse de o parte), carduri debit/credit, cheie - casă, mașină, birou, permis de conducere, medicamente uzuale pentru mine și pentru copii, copie după Ordinului de Protecție Provizoriu/ Ordinului de protecție, sau Hotărârea de divorț de agresor, Fișele medicale - pentru toți membrii familiei, contract de vânzare- cumpărare/închiriere / credit ipotecar, poze, bijuterii, jucăriile și / sau obiectele preferate ale copiilor, articole cu valoare sentimentală specială

Voi păstra acest document într-un loc sigur și la îndemână, neștiut de partenerul meu.

Data revizuirii: _____