

Scurte recomandări pentru siguranța persoanelor aflate în situații de violență domestică repetată, pe fondul restricțiilor impuse la nivel național pentru combaterea răspândirii COVID-19

Suntem alături de tine și NU ești singură!

Momentele de izolare la domiciliu, distanțarea socială, munca la domiciliu, închiderea școlilor și a altor instituții de învățământ, lipsa unor facilități de petrecere a timpului, diminuarea resurselor financiare, fac parte din imaginea de ansamblu a societății actuale în care relațiile familiale tind să se fragilizeze din ce în ce mai mult și să devină încordate, putând îmbrăca diferite forme de violență domestică.

Aceste momente dificile pot fi depășite dacă ne păstrăm calmul și ne planificăm anumite acțiuni:

- ✚ Încearcă să rămâi cât mai calmă! Gândește-te de fiecare dată că nu te afli într-o situație nouă și că 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.).
- ✚ Încercați să rămâneți conectate cu lumea exterioară, cât mai mult posibil, prin orice mijloace, spre exemplu prin intermediul unor aplicații: Facebook, Twitter, WhatsApp, TikTok, platforme de informare. Accesarea unor informații utile vă poate ajuta la diminuarea sentimentului de izolare și creșterea încrederii și siguranței voastre.
- ✚ Transmite mail-uri și mesaje cu prudență. Este foarte posibil ca agresorul să știe cum să acceseze contul tău și să-ți cunoască deja parola de acces în cont. Ia în considerare crearea unui nou cont de mail despre care agresorul să nu știe nimic.
- ✚ Creează-ți conturi de mail folosind utilizatori și parole noi, schimbă parolele la serviciile bancare on-line, precum și la alte conturi. Chiar dacă nu crezi că agresorul are parolele, el poate le-a intuit (zilele voastre de naștere, ale copiilor, nume și date comune) sau a folosit un program spyware sau keylogging pentru a le obține. Alege parole pe care agresorul să nu le poate ghici (evită zile de naștere, porecle sau alte informații personale).
- ✚ În perioadele de izolare la domiciliu planificați și aplicați o serie de măsuri care fac parte din Planul individualizat de siguranță pentru situațiile de violență domestică:

- Majoritatea situațiilor de violență domestică evoluează gradual. Când vă dați seama că situația escaladează, încercați să vă mutați într-un loc cu risc scăzut și, după caz, să mergeți: în camera copilului, la bucătărie (dacă aveți ceva de supravegheat pe foc sau de pregătit), la toaletă, să luați un medicament uzual, etc.
- Dacă discuțiile/violențele au început în spații restrânse: baie, garaj, bucătărie, lângă arme sau în camere fără acces la o ușă exterioară, încercați să motivați ieșirea/mutarea din aceste spații.
- Dacă reușiți să mergeți la muncă sau la cumpărături, încercați să discutați cu cineva care vă poate ajuta sau adresați-vă direct poliției. Dacă ajutați o persoană vulnerabilă/vârstnică cu efectuarea cumpărăturilor pe perioada situației de urgență, puteți pune în plasa de cumpărături un mesaj prin care să cereți ajutor și să sune la 112 pentru dumneavoastră.
- Stabiliți un mesaj cu caracter de **cod**, pe care, cineva, după caz: un prieten/rudă/vecin/copilul dumneavoastră, îl poate înțelege și șă care să însemne "Foarte urgent! Am nevoie de ajutor!" (ex. persoana căreia îi transmiteți mesajul va ști că trebuie să sune la 112 pentru cazul dumneavoastră). Încercați să transmiteți acest mesaj atunci când vă aflați în situație de risc.