

Személyes biztonsági terv

Joga van a biztonsághoz!

Az alábbi javaslatok közül lehet, hogy nem mindegyiket van módja megvalósítani, illetve lehet, hogy nem mindegyik vonatkozik az Ön helyzetére. Gondolja át – lehetőleg megbízható segítőtől, aki lehet családtag, barát, munkatárs, vagy szakmai segítő személy –, hogy melyeket tudja megvalósítani. Azokat is tekintse át, amelyek elsőre nem tűnnek fontosnak az Ön helyzetében. Ne legyen lelkiismeret-furdalása, hogy megpróbálja megtervezni a biztonságát! A legtöbb bántalmazó árulásnak értékeli, ha az áldozata megpróbál tenni a biztonsága és gyerekei biztonsága érdekében, de természetesen nem az. A bántalmazóval általában veszélyes közölni, ha Ön a biztonságára vonatkozó lépéseket tesz. Semmiképpen ne érezze kötelességének, hogy őt beavassa ezekbe a tervekbe. Ha partnere nem szeretné, hogy Önnek biztonsági tervet kelljen csinálnia, akkor dönthetne úgy, hogy nem bántalmazza Önt!

I. Biztonság az erőszakos partner mellett

Biztonság a partner indulatos kirobbanása alatt

- a) Ha partnere indulatkitörése elkerülhetetlen, próbálja meg egy olyan helyiségbe terelni őt, amelyből a kijárat könnyen elérhető. Ha lehet, kerülje a „zsákutcákat” (fürdőszobát, konyhát vagy hálószobát) vagy bármely olyan helyiséget, ahol fegyver vagy fegyverként használható tárgyak vannak.
- b) Gyakorolja, hogyan hagyhatja el otthonát biztonságosan. Járja végig, hogy melyik útvonalon mehet (lépcsők, ajtók, ablakok, lift, stb.). Avassa be a tervbe gyerekeit is.
- c) Csomagoljon össze egy táskát a szükséges és fontos holmikkal, amelyet egy rokonánál vagy ismerősénél hagyhat.
- d) Keressen megértő szomszédokat, akiknek elmondhatja az Ön ellen elkövetett erőszakot, és kérje őket, hogy automatikusan hívják a rendőrséget, ha az Ön otthonából bántalmazásra utaló hangokat hallanak. A rendőrségnek a 32/2007-es ORFK intézkedés értelmében kötelessége kiszállnia a helyszínre. Az ORFK Intézkedés azt is részletesen előírja, hogy milyen további feladatai vannak a rendőrnek családon belüli erőszak esetén.
- e) Beszéljen meg egy jelszót gyerekeivel, rokonaival, barátaival és szomszédaival, amellyel partnere tudta nélkül értésükre adhatja, hogy rendőrt kell hívniuk.
- f) Készítsen tervet, hogy hová fog menekülni, ha el kell hagynia otthonát. Még akkor is tervezze ezt meg, ha pillanatnyilag most úgy gondolja, hogy erre nem lesz szükség.
- g) Használja az ösztöneit és az értékítéletét. Ha a helyzet veszélyes, gondolja végig, milyen lehetőségei vannak a bántalmazó megnyugtására. Ne szégyellje végrehajtani, amit a bántalmazó követel. Önnek joga van arra, hogy az Ön által legjobbnak vélt módon cselekedjen annak érdekében, hogy kikerüljön a közvetlen veszélyből.
- h) Ne feledje: Ön nem érdemli meg, hogy fenyegezzék vagy megüssék!

Biztonság a menekülésre készülve

- a) Nyisson bankszámlát a saját nevében, hogy megteremtse, vagy növelje anyagi függetlenségét. Gondolja át, hogy milyen más módokon növelhetné az önállóságát és függetlenségét.
- b) Hagyjon valakinél pénzt, kulcsmásolatokat (a slusszkulcsról is), a fontosabb iratok fénymásolatait, gyógyszereket és ruhákat és egyéb nélkülözhetetlen dolgokat.
- c) Gondolja át, hogy szükség esetén hol, kinél lakhat egy ideig, vagy hogy kitől kérhet kölcsön, és lehetőleg beszélje meg velük a lehetőségeket.
- d) Tartsa mindig magánál a mobiltelefonját, valamint a vész-helyzet esetén hívható telefonszámokat, illetve némi aprót/egy telefonkártyát.
- e) Gondolja át minél többször a bántalmazó elhagyásának biztonsági tervét. *A bántalmazó elhagyása sokszor egy veszélyesebb időszak kezdete.* Ez azonban nem ok arra, hogy tűrje a bántalmazást.

II. Biztonság a szétköltözés, illetve menekülés után

Biztonság az otthonában

- a) A lehető leggyorsabban cseréltesse le a zárat. Az ablakokra is szereltesen új zárat és rácsokat vagy egyéb biztonsági berendezéseket.
- b) Gyerekeivel készítsen biztonsági tervet azokra az alkalmakra, amikor Ön nincs velük.
- c) Értesítse a gyerekek iskoláját, napközijét, óvodáját, sportedzőjét stb., arról, hogy milyen helyzetben van, és ideig-lenes gyerekelhelyezés vagy megvont szülői felügyeleti jog esetén kinek van joga elhozni a gyerekeket. Adjon a gyerekekkel foglalkozó szakembereknek *Miért marad?* című kiadványunkból.
- d) Értesítse a szomszédokat vagy a főbérlőjét arról, hogy partnere már nem él Önnel, és hogy ha meglátják otthona közelében, értesítsék Önt.
- e) Amennyiben a bántalmazás miatt büntetőeljárás folyik volt partnere ellen, kérhet távoltartó intézkedést. (Maximum 30 napra.)
- f) Keressen egy (női) önvédelem tanfolyamot (például aikidó, Krav-maga).

Biztonság a munkahelyen és az utcán

- a) Döntse el, hogy a munkahelyén kit avat be a történetbe. Ha van az épületben biztonsági őr vagy portás, mindenképpen értesítse. Ha lehetséges, adjon nekik fényképet a bántalmazóról.
- b) Szerezzen be egy üzenetrögzítőt, vagy kérjen meg egy megbízható barátot vagy rokont arra, hogy vegye fel Önnél a telefont.
- c) Készítsen biztonsági tervet a munka utáni időre. Kérjen meg valakit, hogy kísérje el az autójáig vagy a buszig, és várjon Önnel, amíg el nem indul. Lehetőleg több útvonalat használjon. Gondolja végig, hogy mit tehet, ha hazafelé menet az autóban vagy a tömegközlekedési eszközön éri támadás.

Biztonság és lelki egészség

- a) Ha azon gondolkodik, hogy kitegye magát egy potenciálisan bántalmazó helyzetnek, előbb beszélje át egyéb lehetőségeit valakivel, akiben megbízik.
- b) Ha meg kell beszélnie valamit partnerével, keressen olyan alkalmat, amikor nagyobb biztonságban van (pl. nyilvános helyen, vagy más, a bántalmazótól nem függő személy jelenlétében).
- c) Gondoljon pozitívan önmagára, és fejtse ki igényeit határozottan. Használjon fel minden lehetőséget, amely testileg-lelkileg megerősíti Önt. Olvasson önsegítő kiadványokat.
- d) Gondolja át, hogy ki az, akivel nyíltan megbeszélheti helyzetét, és akitől támogatást kaphat.
- e) Hívja a NANE Egyesület segélyvonalát. Itt szívesen meghallgatják Önt, és átgondolják Önnel lehetőségeit.
- f) Követelje a rendőrségtől, hogy intézkedjen. Önnek joga van a biztonsághoz akkor is, ha azt saját partnere vagy férje fenyegeti. Ha nem elégedett a rendőrség hozzáállásával, kérje el a nem intézkedő rendőr nevét és szolgálati számát, és írásban tegyen panaszt a kapitánynál.
- g) Forduljon a lakóhelye szerint illetékes áldozatvédelmi referenshez (elvileg minden rendőrkapitányságon található ilyen).

Mire lehet szüksége, amikor menekül?

Személyes iratok

- Személyi igazolvány
- Jogosítvány
- A gyerekek születési anyakönyvi kivonata
- Saját születési anyakönyvi kivonata
- Házassági anyakönyvi kivonat
- TB kártya
- Adókérdőív

Anyagiak

- Pénz, bankkártya, hitelkártya
- Takarékbetétkönyv, betétszámlakönyv

Jogi papírok

- A ház vagy lakás papírjai (szerződés, részletfizetési megállapodás, tulajdoni lap)

- A kocsipapírjai
- Egészség és életbiztosítási papírok
- Ön és gyerekei kórházi zárójelentései, rendelői feljegyzései, látleletek
- Letelepedési engedély, tartózkodási engedély, munkavállalási engedély, vízum
- Útlevél
- Válóperes papírok
- Gyermekelhelyezési papírok

Egyéb

- Lakáskulcs, slusszkulcs
- Gyógyszerek
- Az Ön ékszerei, órái és egyéb kisméretű értékesíthető tárgyai
- Mobiltelefon vagy telefonkártya
- Cím- és telefonregiszter
- Képek Önről, a gyerekekről és a bántalmazókról mások számára (segíthet a felismerésben)
- A gyerekek kisebb kedvenc játékaik
- Testápolási, egészségügyi cikkek
- Pelenkák

További információkat és segítséget a következő számokon kaphat:

NANE Egyesület segélyvonal
 Információk, lelki támasz, jogi és egyéb tanácsok
 bántalmazott nők és gyerekek részére
 80/505 - 101 (H., Sz., Cs., P.: 0680/505-101, 18-22 óra között)

OKIT
 (Országos Kríziskezelő és Információs
 Telefonszolgálat)
 Segítség és szállás krízishelyzetben bántalmazottak részére
 0680/20-55-20

Eszter ambulancia
 Pszichoterápia szexuális erőszakot elszenvedett
 felnőttek és gyerekek számára
 061/466-9872

Kék Vonal
 Segélyvonal problémákkal küszködő,
 veszélyben lévő gyerekek és fiatalok számára
 0680/505-000

Dél-Után Vonal
 Segélyvonal problémákkal küzdő idős emberek számára
 0680/200-866

Rendőrség 107

Mentők 104

Menhely Alapítvány
 diszpécierszolgálat aktuális információ krízisszállókról,

éjszakai hajléktalanszállásokról
061/338-4186

További hasznos helyi telefonszámok (töltse ki Ön!):

Helyi rendőrkapitányság:
Áldozatvédelmi referens:
Családsegítő Szolgálat:

További hasznos jogi és egyéb információk, valamint hazai és nemzetközi linkgyűjtemény található a nane.hu, a nokjoga.hu, és a patent.org.hu címen.

Kiadja a NANE
(Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen)
Egyesület

1447 Budapest, Pf. 502.
Segélyvonal: 0680/505-101 (H., K., Cs., P.: 18⁰⁰-22⁰⁰)
E-mail: info@nane.hu
Internet: www.nane.hu

Ez a szórólap a kanadai Partnership for Tomorrow támogatásával készült.

Szabadon fénymásolható!