

## Személyes biztonsági terv

Forrás: Pro Train képzőanyag

[http://www.pro-train.uni-osnabrueck.de/uploads/TrainingProgram/Module-2-HC\\_bw\\_A-parkapcsolati-eroszak-es-az-arra-adando-helyes-valaszlepesek.pdf](http://www.pro-train.uni-osnabrueck.de/uploads/TrainingProgram/Module-2-HC_bw_A-parkapcsolati-eroszak-es-az-arra-adando-helyes-valaszlepesek.pdf)

A párkapcsolati erőszak áldozata számára alapvetően fontos, hogy átgondolja a biztonságát és az elkövető veszélyességét érintő kérdéseket. Bevált módszer az írott biztonsági terv készítése (ld. alább), amelyet önállóan, vagy egy megbízható személlyel együtt is kitölthet. A biztonsági terv enyhítheti és meg is előzheti az erőszak bizonyos következményeit. Ha visszatér az erőszakos partnerhez, akkor még inkább fontos, hogy készítsen biztonsági tervet. Amennyiben éppen válni/elköltözni készül erőszakos férjétől/élettársától, vagy el akarja hagyni bántalmazó partnerét, akkor a biztonsági terv megléte nélkülözhetetlen. Amennyiben nem tartja biztonságosnak, hogy a tervet írásban készítse le, vagy megtartsa, akkor is gondolja át a pontokat egyenként, és vagy ne írja le a válaszokat, vagy utána semmisítse meg a biztonsági tervet.

1. Ha otthon veszélyben van saját vagy gyermekeim biztonsága, a következő helyekre tudok menni:  
\_\_\_\_\_ vagy \_\_\_\_\_ vagy \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (akkor is döntsön erről, ha nem számít további erőszakos támadásra).

2. Egy erőszakos vagy fenyegető helyzetben otthonról biztonságos menekülési útvonal:  
\_\_\_\_\_  
(például melyik ajtókat, ablakokat, liftet, lépcsőt vagy vészkijáratot tudnám használni).

3. A következő személyekkel tudok beszélni az erőszakról és megkérni őket, hogy hívják a rendőrséget, ha gyanús zajokat hallanak a lakásomból/házamból:  
\_\_\_\_\_

4. Ez az a jel vagy szó, amelyet kódként használhatok a gyerekeim vagy barátaim felé, ha segítséget kell hívniuk: \_\_\_\_\_.

5. Ha a partnerem már nem él velem, így gondoskodhatom a saját biztonságomról (zárak, kulcsok, riasztórendszer stb.)  
\_\_\_\_\_

6. Kézitáskámat/a biztonsági csomagot itt tarthatom (egy rejtkehely otthon/egy barátnál)  
\_\_\_\_\_

7. A következő dolgokra lesz szükségem abban az esetben, ha gyorsan el kell mennem otthonról (a biztonsági csomag tartalma):

- \_\_\_ Pénz/kézpénz
- \_\_\_ Pótkulcsok a házhoz és az autóhoz
- \_\_\_ Ruhaneműk
- \_\_\_ Tisztálkodási eszközök
- \_\_\_ Fontos telefonszámok, telefonkártya
- \_\_\_ Gyógyszerreceptek
- \_\_\_ Fontos iratok/kártyák (Tb-kártya, személyi igazolvány, a bankkártyám stb.), fényképek
- \_\_\_ A gyerekek kedvenc játékaik
- \_\_\_ Számomra fontos fényképek

Ezen kívül: \_\_\_\_\_

8. Azt hallottam valakitől ( \_\_ egészségügyi dolgozótól, \_\_ egyéb szakembertől, \_\_ más segítőtől, \_\_ barátnőmtől, \_\_ kollégámtól, \_\_ mástól), hogy  
\_\_ nem én vagyok felelős a partnerem erőszakos viselkedéséért, de növelhetem a saját és a  
gyerekeim biztonságát;  
\_\_ jobbat érdelek ennél: nekem és a gyerekeimnek jogunk van biztonságban élni, az erőszaktól  
való félelem nélkül;  
\_\_ az erőszak bűncselekmény, amely miatt feljelentést tehetek a rendőrségen;  
\_\_ létezik távoltage, és utána tudok járni, hogy hogyan kell kérelmezni.

Az alábbi helyeken kaphatok segítséget:

---

---

9. A következő helyen tudom további szakértőkkel/sejítőkkel megbeszélni a problémát:

---

---

10. Az én helyzetemre jellemző erőszak fajtája:

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

11. Az én helyzetemre (a segítővel való konzultáció, vagy saját értékelésem alapján) a következő lépések jelenthetnek válaszokat:

---

---

12. Ezt a biztonsági tervet az alábbi helyen tarthatom a saját vagy a gyerekeim veszélyeztetése nélkül:

---

---