

## PRIMJER PLANA SIGURNOSTI:

# PLAN SIGURNOSTI

Žena koja živi s nasilnikom u stvari čitavo vrijeme radi procjene rizika i izbjegava opasne situacije, iako toga nije svjesna.

Planom sigurnosti se procjenjuju opasnosti i rizici, te unaprijed planira zaštita i povećava sigurnost i žene i djece.

Plan se može sastaviti i u situacijama kada još živite sa nasilnikom i kada ga odlučite napustiti. Važno je znati da su nasilnici mnogo nasilniji u trenutku kada dolazi do prekida, odnosno, kada ga žena napušta. Svaka žena može sastaviti svoj plan sigurnosti prema svojim mogućnostima, potrebama, osobama koje uključuje i dr. Plan može biti napisan ili ne, nije važno.

### 1. PLAN SIGURNOSTI AKO JOŠ ŽIVITE SA NASILNIKOM:

- ako procijenim da ću se posvadati sa partnerom (ili će on biti pod utjecajem alkohola) neću dozvoliti da se nađem u prostoriji iz koje ne mogu izaći, u prostoriji u kojoj bih mogla biti kao u klopki (npr. kupaona, garaža, blizu oružja ili oštrog oruđa, bez drugog izlaza, ili bez drugih osoba koje bi mogle čuti moju viku i pomoći mi)
- bez obzira na situaciju, mogu dati partneru to što želi toliko da se smiri, imam pravo zaštititi sebe i djecu sve dok nećemo biti van opasnosti
- dogovoriti se s nekim (možda odraslom djecom, susjedom, rođakom, članicom/članom udruge za zaštitu žrtava nasilja i sl.) da zove policiju ako čuje galamu iz moje kuće / stana ili ukoliko se ne javim u određeno vrijeme,
- mogu naučiti djecu da zovu policiju, programirati mobitel/telefon da imaju direktno biranje policije, ili isto zamoliti susjeda, ili naučiti djecu da odu do susjeda,
- mogu dogovoriti određenu riječ – lozinku – kojom ću reći djeci, prijateljima, članicama udruge, socijalnim radnicama da sam u opasnosti u prisutnosti nasilnika,
- ako ću morati napustiti kuću, ići ću \_\_\_\_\_. Ako tamo neću moći biti, onda idem \_\_\_\_\_.
- spreman sam i je broj skloništa za žrtve nasilja i udruge za zaštitu od nasilja u obitelji

### 2. PLAN SIGURNOSTI KADA SE PRIPREMAŠTE ZA ODLAZAK OD NASILNIKA:

- pripremiti novac na mjestu gdje ga mogu neometano uzeti
- pripremiti najnužniju odjeću na mjestu gdje je mogu uzeti (kod prijatelja ili nekom mjestu gdje vas nasilnik ne može ometati)
- razgovarati sa prijateljima, rođacima, poznanicama iz grupe za podršku za žrtve obiteljskog nasilja koje me mogu primiti na kratko u slučaju hitnosti
- povećajte svoju nezavisnost tako da štedite novac na sigurnom mjestu, naučite neke vještine, otidite na neke tečajeve kako bi se mogle zaposliti makar na kratko
- kopirajte sve dokumente koji bi vam mogli zatrebati i spremite na sigurno, gdje vas nasilnik neće moći ometi ili ih uzeti
- spremite osnovne stvari – torbu s najvažnijim dokumentima, ključ od auta i sl, na mjesto koje će vam biti dostupno
- dogovorite lozinku – riječ koju ćete upotrijebiti kada odlučite otići, a koju će znati djeca, prijatelji ili osobe koje će vam pomagati,
- što ponijeti sa sobom? Osobna iskaznica, zdravstvena iskaznica, rodni listovi za djecu, dječje školske knjižice, knjižice cijepljenja, novac, kreditne kartice, lijekovi, ključevi od automobila, kuće, stana, vikendice,; vozačka dozvola i knjižica vozila; dokumenti o imovini; rješenje o razvodu ili povjerenju djece; dječje igračke – za koje su djeca posebno vezana, vaše stvari za koje ste posebno vezani, plan sigurnosti (ako je napisan)

### **3.PLAN SIGURNOSTI AKO VIŠE NE ŽIVITE SA NASILNIKOM:**

#### **KOD KUĆE:**

- promijeniti brave i osigurati prozore na kući,
- nabaviti sigurnija vrata ( koja se ne mogu provaliti) i prozore tako da se kroz njih ne može ući ( šipke na prozorima i sl.)
- zamoliti susjede da ako vide nasilnog partnera da vas obavijeste ( pokazati im fotografiju nasilnika)
- čuvati tajnost adrese što je dulje moguće
- zatražiti zabranu prilaženja

#### **NA POSLU:**

- objasniti poslodavcu što se događa i zamoliti ga za pomoć
- objasniti kolegama/kolegicama što se događa i zamoliti da vas obavijeste ako se nasilnik pojavi i da vam pomognu
- dogovoriti da ne idete sami na posao ili s posla
- dogovoriti s kolegicom/kolegom da provjeri što se događa ako ne dodete na posao na vrijeme, dogovoriti lozinku za opasnost,

#### **SIGURNO KRETANJE VAN KUĆE I POSLA ( AKO VAS NASILNIK PRATI I UHODI):**

- pronaći mjesta s puno ljudi, blizinu policijske stanice, kuće/stanovi prijatelja, uvijek pri ruci mobitel,
- voditi evidenciju o ponašanju nasilnika – prijeteće i uvredljive sms poruke, snimiti uništenu imovinu, vrijeđanja,
- mijenjati rutinu kretanja
- nastojite biti s nekim u društvu, ne krećite sama van kuće i posla
- bliskim osobama, susjedima, kolegama i sl. pokažite fotografiju nasilnika kako bi vas upozorili ako se nade u vašoj blizini

#### **AKO DOBIJETE ZABRANU PRILAŽENJA:**

- čuvajte je kod sebe ili u svojoj blizini
- kopirajte je i odnesite u policijsku postaju nadležnu za vaše mjesto boravišta
- kopije dajte u školi ili dječjem vrtiću
- kopije pokažite ili dajte poslodavcu, šefu
- ukoliko nasilnik prekrši zabranu, obavijestite policiju, sud
- ukoliko imate problem sa postupkom određivanja zabrane prilaženja ili postupkom nakon što je nasilnik prekrši, obratite se za savjet CZSS, sudu, odvjetniku, udruzi za zaštitu od obiteljskog nasilja,

### **3. ZAŠTITA DJECE:**

- ovisno o starosti djece, proraditi strategije sigurnosti
- naučiti djecu da telefonom ili mobitelom zovu policiju ako su ugrožena ili rođake ili prijatelje sa kojima to prethodno dogovoriti
- dogovoriti sa školom, dječjim vrtićem, igraonicama, voditeljima radionica i rođacima kome mogu predati djecu i što učiniti ako se pojavi nasilnik, te im kopirati dokumente o zabrani prilaženja i povjeravanju djece

#### **DODATNE MJERE SIGURNOSTI:**

- u komunikaciji upotrijebite siguran kompjuter, mobitel, telefon, koji nasilnik neće moći kontrolirati,
- promijenite šifre, PIN-ove, lozinke
- dogovorite sa prijateljima i drugim osobama sa kojima komunicirate da ne daju nikome vašu adresu, broj mobitela, e- mail
- dogovorite sa službama koje se bave zaštitom od nasilja ( CZSS; policija, sudovi, udruge za zaštitu od obiteljskog nasilja) da ne odaju vašu adresu

- **ukoliko se osjećate potišteno, osamljeno, potražite tel. broj savjetodavnog telefona za žrtve obiteljskog nasilja ili SOS telefona, ili se uključite u rad grupe za podršku obiteljskog nasilja,**
- **ukoliko budete promijenili odluku i odlučite se vratiti nasilnom partneru, unaprijed odlučite s kime ćete provesti neko vrijeme i porazgovarati o tome i koliko ćete si vremena dati da provjerite koliko je dobra takva odluka,**
- **kad idete piti alkohol ili uzeti droge, činite to u sigurnom okruženju, gdje će biti osobe koje će paziti na vas,**
- **ako imate napisan plan sigurnosti spremite ga na mjesto gdje ga nasilnik neće pronaći**