

Plan awaryjny - jak szukać pomocy, gdy doświadczamy przemocy domowej w trakcie epidemii

RPO jest zaniepokojony doniesieniami o nasilającej się w trakcie epidemii koronawirusa fali przemocy domowej. Wystosował list otwarty do osób jej doświadczających oraz ludzi z ich otoczenia.

Rzecznik Praw Obywatelskich odbiera wiele alarmujących sygnałów dotyczących konsekwencji izolacji i kwarantanny dla poczucia bezpieczeństwa osób zagrożonych przemocą domową. Niepokojące są także doświadczenia innych państw. Potwierdzają one gwałtowny wzrost liczby zgłoszeń przypadków przemocy domowej.

RPO zaapelował: "Razem powinniśmy stawić czoło temu problemowi. Mimo zagrożenia musimy pozostać wrażliwi na krzywdę innych. Jeśli Twój dom nie jest bezpieczny i obawiasz się, że Twoi bliscy mogą zrobić Ci krzywdę – zwróć się po pomoc. Przemoc ze strony partnera lub innej bliskiej osoby jest przestępstwem. Nikt nie ma prawa bić, grozić, upokarzać ani w żaden inny sposób naruszać praw drugiego człowieka. Prawo i instytucje państwowe są po to, aby nas chronić."

Stan epidemii i jego konsekwencje dla naszej wolności osobistej nie mogą powodować, że osoby zagrożone przemocą domową zostaną pozostawione bez niezbędnego wsparcia. W odpowiedzi na ich potrzeby, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, działając we współpracy z ekspertkami Fundacji Feminoteka, Centrum Praw Kobiet i Niebieskiej Linii IPZ, opracowało „Plan awaryjny”. Zawiera on informacje o możliwościach uzyskania pomocy w czasie pandemii dla wszystkich, którzy w czterech ścianach doświadczają przemocy.

Serdecznie dziękujemy Organizacjom społecznym za pomoc w jego opracowaniu oraz wsparcie merytoryczne.

Osobisty plan awaryjny

Jeśli wiesz, że możesz doświadczyć przemocy domowej i obawiasz się, że w czasie epidemii może być trudno uzyskać pomoc, przygotuj osobisty plan awaryjny.

Jeśli zdarzy się coś złego, będziesz od razu wiedzieć jak zareagować i gdzie pójść.

Twoje bezpieczeństwo to priorytet.

Nie jesteś winna/y przemocy i są ludzie, którzy chcą Ci pomóc!

1. Obserwuj zachowania osoby agresywnej:

To ważne, żeby wiedzieć, jakie zachowania zapowiadają najgorsze i kiedy sytuacja staje się niebezpieczna dla Ciebie, Twoich najbliższych, dzieci.

Jeśli awantury, krzyki nasilają się, jeśli coraz częściej słyszysz groźby pod swoim adresem, jeśli doświadczasz przemocy fizycznej np. szarpania, popychania, bicia, czy też zmuszania do seksu – to są sygnały, że przemoc się nasila i narasta.

2. Naucz dzieci dbać o bezpieczeństwo:

Powiedz dzieciom, gdzie mogą szukać pomocy:

- np. że mogą pukać do zaprzyjaźnionej sąsiada/ki,
- naucz je numeru alarmowego,
- porozmawiaj z nimi, że nie są one winne przemocy i kłótni,
- ustalcie, gdzie znajduje się klucz do domu, jak otworzyć drzwi wejściowe, gdyby coś się stało,
- upewnij się, że znają adres mieszkania, gdyby musiały wzywać służby.

3. Bezpieczne miejsce:

Zastanów się, gdzie w Twoim domu możesz znaleźć bezpieczne schronienie.

Ważne, by nie znajdowały się tam żadne niebezpieczne narzędzia.

Unikaj kuchni, garażu, łazienki i innych miejsc, gdzie może być twarda posadzka albo niebezpieczne przedmioty.

Pod tym linkiem znajdziesz [mapę](#), z oznaczeniami lokalnych organizacji i instytucji, które pomagają osobom doświadczającym przemocy. Jeśli nie znalazłaś na niej placówki w swojej okolicy, zadzwoń do najbliższego Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia telefony znajdziesz [tutaj](#) lub lokalnego Ośrodka Interwencji Kryzysowej.

Skontaktuj się z nimi, zapytaj jak mogą Ci pomóc.

4. Bądź przygotowany/a do ucieczki:

Spakuj wszystko do podręcznej torby, trzymaj ją pod ręką, tak żeby w każdej chwili móc ją zabrać. Lista rzeczy, o których trzeba pamiętać:

- Ważne dokumenty np. paszport, dowód osobisty
- Leki
- Telefon
- Pieniądze/ karta płatnicza
- Ładowarka
- Numery ważnych telefonów
- Klucze do domu
- Obdukcje lekarskie (jeśli masz)

- Numery kont bankowych (zapisane)
- Bielizna na zmianę
- Szczoteczka do zębów
- Środki ochronne potrzebne w czasie epidemii: maseczki ochronne, rękawiczki, małe opakowanie płynu do dezynfekcji (jeśli masz je w domu)

5. W sytuacji zagrożenia:

Nie uciekaj od dzieci! One także mogą być zagrożone.

Jeśli nie masz możliwości ucieczki, schowaj się w rogu pokoju. Skul się, osłaniając rękoma twarz i głowę.

Postaraj się zawsze mieć przy sobie telefon z naładowaną baterią.

Wzywaj pomocy: 997, 112.

W telefonie komórkowym numer alarmowy zaprogramuj tak, żebyś mogła/mógł wybrać go jednym klawiszem. Poza telefonem policji warto mieć także pod ręką numery telefonu pogotowia ratunkowego, bliskiej Ci osoby oraz numer telefonu do schroniska, gdzie możesz uzyskać pomoc i wsparcie.

Jeśli musisz wzywać pomoc w miejscu publicznym, np. na klatce schodowej, zastanów się, czy zamiast wołania o pomoc nie krzyczeć PALI SIĘ! – co może okazać się skuteczniejsze.

Jeśli z interwencją przyjedzie policja, a się boisz o swoje życie i zdrowie, domagaj się, aby sprawca przemocy został zatrzymany na 48 godzin. Zyskasz w ten sposób czas, żeby znaleźć schronienie, uzyskać pomoc. Pamiętaj, że mimo stanu epidemii służby mają obowiązek niezwłocznie reagować na przypadki przemocy domowej!

6. Poznaj swoich sojuszników:

Rozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi o sytuacji w Twoim domu.

Opracuj wspólnie z nimi strategię postępowania na wypadek, gdybyś potrzebował/a ich pomocy. Pomocne może się okazać ustalenie słowa awaryjnego – jeśli go użyjesz, będą wiedzieli, że pilnie potrzebujesz pomocy.

Spróbuj wypełnić poniższą listę, osób do których możesz zadzwonić po wsparcie:

- Przyjaciel/ciółka
- Osoba z rodziny
- Dzielnicowy/a
- Zaufany nauczyciel/ka ze szkoły dziecka
- Zaprzyjaźniony sąsiad/ka
- Kolega/koleżanka z pracy, któremu ufasz

- Organizacja społeczna, która Ci pomoże
 - Lekarz/lekarka, który Cię zna
 - (Jeśli masz) Twój prawnik/prawniczka
- Więcej szczegółowych informacji oraz przydatne numery telefonów znajdują Państwo w poradniku poniżej.

Zachęcamy również do zapoznania się z:

- Poradnikiem Centrum Praw Kobiet "Jak uwolnić się z krzywdzącego związku" [KLIK](#)
- Petycją Centrum Praw Kobiet o kompleksowe włączenie kwestii ochrony przed przemocą domową do rozwiązań prawnych regulujących działania w epidemii [KLIK](#)
- Poradnikiem Fundacji Feminoteka o sytuacji prawnej osób doświadczających przemocy domowej w czasach koronawirusa [KLIK](#)