

## LIČNI PLAN SIGURNOSTI



**Plan sigurnosti vam može pomoći da predosjetite opasnost u kojoj bi se mogli naći. Isto kao što zlostavljači stalno mijenjaju svoje taktike snage i kontrole, vaš plan sigurnosti je sredstvo koje se može adaptirati da vam pomogne i drži vas u sigurnosti u vašoj situaciji koja se stalno mijenja.**

### ► KADA UPOTRIJEBITI PLAN SIGURNOSTI

Planovi sigurnosti se mogu uraditi za razne situacije: ponašanje u hitnim situacijama, kao kad vam se prijete s tjelesnim napadom ili nakon napada; za nastavak življenja ili hodanja s partnerom koji je bio nasilan; ili da se zaštitite kada ste prekinuli odnos s nasilnim partnerom.

### ► UPOTRIJEBITE SVOJE ZNANJE

Ako ste žena koja je bila zlostavljana, vjerojatno znate više o planiranju sigurnosti i ocjenjivanju rizika nego što ste spremni priznati. Biti u vezi s nasilnim partnerom - i preživjeti - zahtjeva priličnu iskusnost i snalažljivost. Svaki put kada nešto kažete ili učinite sa svrhom da zaštitite sebe i svoju djecu, vi zapravo ocjenjujete rizik i sprovedite plan sigurnosti. Vi to činite cijelo vrijeme; samo što to nije uvijek svjestan čin.

### ► RAZMISLITE U DETALJE

Mogla bi biti dobra sigurnosna strategija da ocijenite rizike i uradite planove sigurnosti na više namjeran način. Bilo da ste sada sa svojim partnerom ili ste prekinuli vezu i bilo da odaberete da upotrebite službe na raspolaganju ili da uključite policiju, postoje neke stvari koje bi mogle biti od pomoći da se razmotre u planiranju vaše buduće sigurnosti.

### ► BUDITE NA OPREZU

Ako planirate da ostavite svog partnera ili ste već otišli, imajte na umu da zlostavljači obično pooštravaju svoju nasilnost u periodu nakon rastave što vas može izložiti većoj opasnosti, uključujući i ozbiljne i po život opasne ozljede. Priprema plana sigurnosti prije nego što se rastavite može pomoći da se smanji rizik za vas i vašu djecu.

### ► OCIJENITE SVOJE MOGUĆNOSTI

Samo vi možete prosuditi kome se možete povjeriti u vašoj situaciji i od koga zatražiti pomoć. Zbog nedostatka dobrih informacija o nasilju u kući, okolina nije uvijek od pomoći čak i u slučaju kada misle dobro. S druge strane, možete se osjećati udobnije ako zatražite pomoć od nekog koga poznajete. Odluka je na vama. Važno je da identificirate sve osobe koje bi vam htjele i mogle pomoći. Načinite listu njihovih telefonskih brojeva i prikačite ih na vaš plan sigurnosti radi lakšeg dostupa.

### ► PLANIRAJTE UNAPRIJED

Ne morate čekati da se nađete u hitnoj situaciji da zatražite pomoć. U stvari, dobra ideja je da razgovarate s nekim tko vam može pomoći prije nego se nađete u krizi. Raspitajte se na koji način su te osobe u mogućnosti i koliko su voljne učiniti nešto za vas. Na taj način ćete znati unaprijed dali imate mjesto gdje možete odsjesti, izvor finansijske pomoći ili tko je sigurna osoba i kojoj možete povjeriti čuvanje kopija važnih dokumenata.

### ► SMANJITE SVOJ RIZIK

Niti jedna žena nema kontrolu nad nasiljem svog partnera, ali žene mogu i nađu načine da pojačaju osobnu sigurnost. Sljedeći plan sigurnosti je sredstvo koje može da vam pomogne da identificirate i procijenite vaše mogućnosti i da vam pomogne u stvaranju ličnog plana kako bi smanjili svoj rizik kada se sukobite s prijetnjama ili sa stvarnom opasnošću. Upotrijebite ono što se odnosi na vašu situaciju ili napravite promjene tako da odražavaju vašu specifičnu situaciju. **Vaš plan sigurnosti nemora biti napisan ali možete odlučiti da ga napišete.** Nema ispravnog ili krivog načina u razvoju plana sigurnosti. Smatrajte da je to vaš ličan plan i redovno ga pregledajte kako bi prema potrebi učinili promjene plana.

## LIČNI PLAN SIGURNOSTI (NASTAVAK)

### ► SIGURNOST ZA VRIJEME NASILNOG DOGAĐAJA

- Upotrijebit ću svoju procjenu i intuiciju. Ako mislim da ćemo se moj partner i ja svađati, pokušat ću se povući u prostor koji je manje rizičan kao \_\_\_\_\_. (Kupatilo, garaža, kuhinja, područja u blizini oružja ili sobe bez vanjskog izlaza su obično najopasnije.)
- Iako je situacija ozbiljna, mogu dati svom partneru što želi u pokušaju da se smiri. Imam pravo da se zaštitim sve dok ja/mi nismo izvan opasnosti.

### ► SIGURNOST AKO OSTAJEM

- Mogu reći \_\_\_\_\_ o nasilju i zatražiti da zovu policiju ukoliko čuju da galama dolazi iz mogjeg doma.
- Mogu podučiti djecu kako da upotrijebe telefon ili automatsko biranje da pozovu policiju i vatrogasnu službu i/ili kako kontaktirati sigurnog komšiju za pomoć. Pobrinit ću se da moja djeca znaju našu adresu.
- Ako imam telefon koji se može programirati, mogu programirati brojeve hitnih službi.
- Upotrijebit ću \_\_\_\_\_ kao riječ za šifru sa svojom djecom ili sa svojim prijateljima tako da mogu pozvati pomoć ako to zatreba.
- Ako moram napustiti kuću ići ću do \_\_\_\_\_ . Ako ne mogu ići tamo ići ću \_\_\_\_\_ .
- Dežurni broj za program protiv nasilja u kući je \_\_\_\_\_. Mogu ih nazvati ako trebam sklonište ili ako želim s nekim razgovarati.

### ► SIGURNOST AKO ODLAZITE

#### Priprema odlaska

- Nazvat ću program protiv nasilja u kući da mi pomognu s pripremama mog plana. Dežurni broj najbližeg programa je \_\_\_\_\_ .
- Ostavit ću ekstra novac i duplikat ključeva kod \_\_\_\_\_ tako da mogu brzo otići.
- Ostavit ću ekstra odjeću kod \_\_\_\_\_ .
- Mogu otvoriti poštanski sandučić i slati ličnu poštu i račune tamo (kreditne kartice, mobitel, itd.)

- Pitat ću \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_ da vidim tko će biti u mogućnosti da mi pruži mjesto za boravak ili da mi posudi nešto
- Mogu povećati svoju neovisnost tako što ću otvoriti bankovni račun i dobiti kreditne kartice samo na svoje ime; pohađati dodatne kurseve kako bih proširila praktične vještine potrebne da nađem posao; i/ili se pobrinuti da imam kopije svih važnih dokumenata i papira koje bi mogla trebati i pohranit ću ih kod \_\_\_\_\_ .
- Mogu vježbati svoj plan za odlazak. Ako je potrebno mogu vježbati i sa svojom djecom.
- Ako nije sigurno da se otvoreno razgovara, upotrijebit ću riječ \_\_\_\_\_ kao šifru ili signal mojoj djeci da odlazimo ili svojoj porodici ili prijateljima da dolazimo.
- Mogu se pobrinuti da su moja tašna i ključevi auta spremni i ostaviti ih \_\_\_\_\_ tako da mogu brzo otići.

#### Razmotrite koje ćete stvari ponjeti ako odlazite

Imati sljedeće stvari sa sobom vam može biti od pomoći ako se odlučite za odlazak, ali imajte na umu da se skoro sve te stvari mogu nadoknaditi.

- Moja lična identifikacija
- Rodni listovi za mene i moju djecu
- Kartice socijalne sigurnosti za sebe i moju djecu
- Evidencija o školi i vakcinaciji
- Novci, čekovne knjižice, bankovne knjižice, ATM kartice
- Kreditne kartice
- Ljekovi i medicinski pribor
- Ključevi – kuća, auto, posao
- Vozačka dozvola, registracija auta
- Dokumenti o osiguranju
- ID javne pripomoći/Medicaid kartice
- Pasoši, zelene karte, dozvole za rad
- Dokumenti o razvodu braka ili odvojenosti
- Ugovor o najmu, renti ili isprave o kući
- Uplatni čekovi za stambeni kredit/auto
- Dječje igračke, za djecu posebne dekece, životinje-igračke od pliša
- Stvari od sentimentalne važnosti, fotografije
- Moj lični plan sigurnosti (ako je napisan)

**LIČNI PLAN SIGURNOSTI (NASTAVAK)****► SIGURNOST KOD KUĆE****Ako moj partner i ja više ne živimo zajedno**

- Mogu sama ili zatražiti od stanodavca da promijeni brave na mojim vratima i prozorima.
- Mogu sama ili zatražiti od stanodavca da zamjeni drvena vrata s metalnim vratima.
- Mogu sama ili zatražiti od stanodavca da instalira sisteme sigurnosti, uključujući dodatne brave, šipke za prozore, stup da zabrtvi vrata, itd.
- Mogu kupiti ljestve od užeta da ih upotrijebim za bijeg preko prozora s drugog sprata.
- Mogu instalirati detektore za dim i staviti aparate za gašenje vatre na svakom spratu mojeg doma.
- Mogu dati kućepazitelju i/ili komšiji kojem vjerujem, fotografiju svog partnera i zatražiti od njih da obavijeste policiju ako ga vide u blizini mojeg doma.

**► NA POSLU**

- Mogu informirati svog šefa, upravitelja sigurnosti i program pomoći zaposlenih (EAP), ako postoji, o svojoj situaciji. Broj ureda EAPa je \_\_\_\_\_.
- Mogu pitati \_\_\_\_\_ da pregledava moje pozive i posjete na poslu.
- Kad odlazim s posla mogu \_\_\_\_\_.
- U slučaju problema na putu do ili s posla mogu \_\_\_\_\_.

**► SIGURNOST U JAVNOSTI ILI AKO PRAGONJENA**

- Ako sumnjam da sam u neposrednoj opasnosti, naći ću sigurno mjesto za sebe (policijska stanica, stanovi ili kuće porodice ili prijatelja, skloništa nasilja u kući, lokalne crkve, javna mjesta itd.)
- Mogu voditi evidenciju o ponašanju mog partnera i pohraniti evidenciju na sigurnom mjestu. To može uključiti fotografiranje uništene imovine/ barbarstva, čuvanje poruka na telefonskoj sekretarici, čuvati pisma/bilješke itd.
- Mogu promijeniti svoju rutinu - izbjegavati dućane, restorane, banke, doktorske sastanke, samoposlužne praone veša i ostala mjesta gdje bi me moj partner mogao pronaći.

- Kazat ću \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_ o situaciji i dat ću im fotografiju ili opis mojeg partnera i bilo kojeg vozila koje bi mogao voziti. Mogu im kazati da nazovu policiju ako vjeruju da smo ili moja djeca ili ja u opasnosti.
- Kada sam van kuće pokušat ću da ne putujem sama i pokušat ću ostati na javnim mjestima.

**► S NALOGOM ZAŠTITE**

- Držat ću nalog za zaštitu \_\_\_\_\_ (Uvijek držite kod sebe ili u svojoj blizini.)
- Dat ću kopije naloga zaštite lokalnoj policiji ili šerifu i odjeljenjima u gradu gdje posjećujem porodicu i prijatelje.
- Dat ću kopije naloga zaštite mom poslodavcu, vjerskom savjetniku, najbližem prijatelju, školi moje djece, dječjim centrima i \_\_\_\_\_.
- Ako moj partner uništi nalog za zaštitu ili ako ga izgubim mogu zatražiti kopiju od suda koji je taj nalog izdao.
- Ako moj partner prekrši nalog mogu pozvati policiju i prijaviti prekršaj, kontaktirati svog advokata, nazvati mog zastupnika u programu nasilja u kući i/ili obavijestiti sud o prekršaju.
- Mogu nazvati program protiv nasilja u kući ako imam pitanja o tome kako zakonski provesti nalog ili ako imam problema sa zakonskim sprovađanjem naloga.

**► ZAŠTITA DJECE**

- Mogu podučiti djecu shodno njihovom uzrastu o strategijama sigurnosti.
- Mogu podučiti djecu kako me nazvati telefonom na račun pozvane stranke (collect call) ako su zabrinuti o svojoj sigurnosti.
- Mogu podučiti svoju djecu da upotrijebe telefon ili opciju automatskog biranja brojeva kako bi nazvali policiju i vatrogasnu službu i kako kontaktirati sigurnog komšiju za pomoć. Pobrinut ću se da znaju našu adresu.
- Mogu reći dječjim čuvateljima o tome tko ima dozvolu da ih pokupi i pobrinuti se da dječji čuvatelji znaju prepoznati te osobe.
- Dat ću osobama koje paze na moju djecu kopije Naloga starateljstva i zaštite a isto tako i brojeve neophodne u hitnim situacijama.

## LIČNI PLAN SIGURNOSTI (NASTAVAK)

## ▶ SIGURNOST I TEHNOLOGIJA

- Svakodnevno se pronalaze inovacije u tehnologiji. Mogu pitati nekog tko se razumije u tehnologiju ili nasilje u kući o načinima na koji me moj partner može nadzirati.
- Upotrijebit ću kompjuter na koji moj partner nema pristup kada tražim pomoć, novo mjesto stanovanja itd. Možda je najsigurnije da upotrijebite kompjuter u javnoj knjižnici, internet kafiću, društvenim centrima ili \_\_\_\_\_.
- Mogu zatražiti od mojih prijatelja i porodice da budu na oprezu kome daju moju e-meil adresu i upotrijebe Bcc: opciju kada mi šalju kopiju e-maila.
- Kada činim ili primam privatne pozive, neću upotrijebiti mobitel kojeg dijelim s partnerom jer moj partner može imati pristup telefonskom računu i popisu poziva i mogao bi namjestiti moj telefon tako da me može pratiti gdje se nalazim. Moje lokalno sklonište za nasilje u kući bi moglo imati darovan mobitel kojeg bi mogla koristiti.
- Zapitat ću sistem suda, pošte i drugih vladinih agencija o tome kako štite ili objavljuju moje podatke i zatražit ću da zapečate ili ograniče pristup mojem dosjeu kako bi pomogli štititi moju sigurnost.

## ▶ MOJE EMOCIONALNO ZDRAVLJE

- Ako sam potištena, osamljena ili zbunjena, mogu nazvati \_\_\_\_\_ ili dežurni broj kućnog nasilja \_\_\_\_\_.
- Ako sam ostavila svog partnera i razmišljam da se vratim, nazvat ću \_\_\_\_\_ ili provesti vrijeme s \_\_\_\_\_ prije nego donesem odluku.
- Mogu prisustvovati potpornim grupama, savjetodavnim predavanjima ili časovima kod lokalnog programa nasilja u kući ili \_\_\_\_\_ kako bi izgradila sistem potpore, naučila vještine ili dobila informacije.
- Pazit ću kada i kako pijem alkoholna pića ili upotrebljavam ostale droge. Ako idem piti ili upotrijebiti ostale droge, to ću raditi na mjestu gdje su osobe odane i brinu o mojoj sigurnosti.

## ▶ POHRANITE VAŠ PLAN NA SIGURNOM MJESTU

Samo vi možete odlučiti da li je sigurno imati napisan plan sigurnosti. Ako se odlučite da imate pismeni plan sigurnosti, pobrinite se da ga držite na mjestu gdje ga vaš partner ne može pronaći; možda možete da pitate prijatelja da vam čuva kopiju. Bez obzira da li je sigurno da imate plan sigurnosti na pismeno ili ne, važno je da imate plan.

## ▶ ŠTO MOŽE PROGRAM PROTIV NASILJA U KUĆI UČINITI ZA MENE?

Lokalni program protiv nasilja u kući je vitalno sredstvo, koje omogućava besplatnu i povjerljivu pomoć ženama koje su zlostavljane u kućnom nasilju kao i pružanju pomoći za njihovu djecu. Ovi programi mogu da pruže usluge sigurnosti u hitnim slučajevima, kao što su utočište i 24-satne dežurne brojeve za krizne situacije. Ali ne morate biti u skloništu kako bi dobili pomoć od programa. Većina ih također daje pun asortiman usluga ženama koje nisu u skloništu a zlostavljane su.

Zastupnici Programa protiv nasilja u kući imaju tačne informacije o kućnom nasilju i iskusni su u pružanju pomoći ženama koje su zlostavljane kao i njihovoj djeci. Oni se razumiju u kriminalno pravo, porodični sud i sistem socijalne sigurnosti. Isto tako su upoznati s drugim društvenim izvorima koja bi vam mogla biti od koristi.

Osim što vam daju dobre informacije, zastupnici vas često mogu pratiti na sud, u policijsku stanicu ili u ured socijalne sigurnosti. Mogu vam dati praktičnu i emocionalnu potporu. Pomoć od nekog tko ima iskustva u radu s preživjelim osobama kućnog nasilja i koji znaju kako raditi s raznim sistemima, vam mogu jako olakšati život.

NACIONALNI DEŽURNI BROJ  
ZA KUĆNO NASILJE**800-799-SAFE (7233)**

Besplatna 24-satna intervencija u kriznim situacijama i preporuke za programe kućnog nasilja u vašem području.

Ovaj lični plan sigurnosti je adaptiran od onog kojeg su razvili AWARE u St. Louisu, Ured Gradskog advokata San Diego, Nacionalni centar za žrtve kriminala, Centar za pomoć proganjanju i Nacionalna mreža za završetak sigurne mreže kućnog nasilja.