

Listă de Verificare

Dacă părăsiți domiciliul, încercați să luați cu dvs. cât de multe posibil, dintre următoarele lucruri:

- Haine de schimb
- Document de Identitate/ Permis de Conducere
- Pașapoarte ale membrilor familiei
- „Green cards” sau vize
- Certificate de Naștere ale membrilor familiei
- Bani / Credit cards
- Carnete de bancă
- Chei de la casă sau de la automobil
- Medicamente
- Carnet de adrese
- Fotografii
- Fișe medicale și de vaccinare
- Talonul de Securitate Socială (Social Security Card)
- Documentul de Identitate pt. Asistență Socială (Welfare ID)
- Documente școlare
- Certificate de căsătorie
- Jucării ale copiilor
- Scrisori adresate dumneavoastră sau soțului dumneavoastră
- Alte obiecte: _____

Numere de Telefon Importante

Prieteni:

Rude:

PLAN DE SIGURANȚĂ SAFETY PLAN



Această publicație a fost adaptată după publicații ale Biroului Procurorului Districtului Dallas. A fost produsă de către IRCO, cu ajutorul fondurilor furnizate de către Multnomah County Department of Community and Family Services din Portland, Oregon.

Aveți opțiunea de a părăsi sau de a rămîne cu o persoană care v-a abuzat. Numai dvs. puteți decide. Mai jos sînt cîteva sugestii care vă pot ajuta, oricare ar fi decizia dumneavoastră.

Incident

- Dacă aveți o ceartă, încercați să fiți într-o cameră cu ieșire - nu în sala de baie, în bucătărie sau în preajma vreunor arme.
- Practicați ieșirea cu prudență din casă. Care uși, ferestre, ascensor sau scări ar fi cele mai adecvate?
- Spuneți unui(-nei) vecin(-e) să sune la poliție dacă observă semne de violență.
- Înțelegeți-vă cu copiii, familia și prietenii dvs. asupra unui „cuvînt-cheie”, pe care să-l folosiți pt. a le da de înțeles că aveți nevoie de poliție.

Amintiți-vă : nu meritați să fiți lovită sau amenințată.

Siguranța la domiciliu

- Schimbați încuietorile de la uși. Păstrați ferestrele închise.
- Discutați cu copiii dvs. despre un plan de siguranță.
- Spuneți școlii sau creșei copilului dumneavoastră cine are permisiunea de a lua copilul de la școală, creșă,etc...
- Spuneți vecinilor și proprietarului locuinței dvs. că partenerul dvs. nu mai locuiește cu dvs. și că trebuie să sune la poliție dacă îl văd în preajma locuinței dumneavoastră.
- Păstrați întotdeauna Ordinul dvs. de Restricție asupra dumneavoastră. Contactați poliția dacă partenerul dvs. încalcă Ordinul de Restricție.
- Gîndiți-vă la măsuri pe care le puteți lua pt. a vă proteja, dacă poliția nu vine imediat.
- Gîndiți-vă la un plan de siguranță pt. cînd plecați de la serviciu sau pt. cînd mergeți la cumpărături. Ce ați face dacă ați vedea persoana care v-a abuzat ?

Sănătatea Psihică

- Dacă aveți de gînd să vă împăcați cu partenerul dumneavoastră, vorbiți cu cineva despre opțiunile pe care le aveți.
- Dacă trebuie să vorbiți cu partenerul dumneavoastră, gîndiți-vă la maniera cea mai prudentă în care puteți face aceasta.
- Găsiți o persoană cu care puteți vorbi deschis și fără constrîngere pt. a vă oferi suportul de care aveți nevoie.

Plan de Siguranță pentru Copii

Învățați copiii dumneavoastră:

- ✓ că violența nu este din vina lor
- ✓ cum să evite participarea la conflictul familial
- ✓ cum să telefoneze la poliție
- ✓ unde să se ascundă în casă pt. a fi în siguranță (de exemplu sub pat sau în dulap).
- ✓ cum pot ieși afară din casă în siguranță.
- ✓ la care vecin sau rudă să meargă pt. a cere ajutor
- ✓ că au dreptul de a fi în siguranță.

Pregătirea de a părăsi domiciliul

- Planificați unde veți merge dacă părăsiți domiciliul dumneavoastră.
- Pregătiți o sacoșă cu haine, bani și documente importante. Păstrați-o într-un loc secret, de unde o puteți lua dacă este necesar să părăsiți rapid locuința.
- Gîndiți-vă la metode prin care puteți deveni mai independentă (învățați limba engleză, găsiți-vă un serviciu, deschideți un cont bancar pe numele dumneavoastră).
- Păstrați numere de telefon ale adăposturilor și bani, pt. cazuri de urgență.
- Planificați cu atenție părăsirea. Părăsirea unei persoane abuzive este perioada cea mai periculoasă.