

## INDIVIDUÁLNÍ BEZEPČNOSTNÍ PLÁN

Vytiskněte si následující stránku a vyplňte volná místa tak, aby odpovědi vycházely z Vaší současné situace. K vyplněnému bezpečnostnímu plánu se pravidelně vracíte a aktualizujete ho podle toho, jak se Vaše situace bude vyvíjet. Uschovejte si ho tak, aby k němu Váš partner neměl přístup. Pokud Vám prohlíží Vaše věci, uschovejte ho raději v práci nebo u někoho, komu věříte.

### Co mohu dělat pro své bezpečí ve chvíli akutního ohrožení?

- A. Bezpečnostní tašku si nechám přichystanou \_\_\_\_\_ tak, abych se k ní kdykoli dostala a mohla rychle odejít.
- B. O násilí v mé rodině mohu říci \_\_\_\_\_ a požádat ji/jej aby zavolal/a policii, pokud dojde k násilí.
- C. Mohu naučit své děti jak vytočit 158 a přivolat policii nebo záchrannou službu.
- D. Slovo \_\_\_\_\_ budu se svými přáteli, rodinou nebo dětmi používat jako kód pro násilí a pro to, že potřebuji pomoc.
- E. Pokud bych musela z domu narychlo utéci, půjdu \_\_\_\_\_. (Tuto variantu si připravte i v případě, že máte pocit, že ji nebudete muset nikdy využít).
- F. Pokud by došlo k násilí, budu se snažit dostat se blíž ke dveřím nebo na bezpečnější místo v bytě jako je \_\_\_\_\_.
- G. Co dalšího mohu udělat pro zajištění svého bezpečí \_\_\_\_\_.
- H. Budu se řídit svou intuicí a odhadem situace. Budu se snažit ochránit sebe a děti, až dokud nebudeme v bezpečí.

## INDIVIDUÁLNÍ BEZEPČNOSTNÍ PLÁN

Vytiskněte si následující stránku a vyplňte volná místa tak, aby odpovědi vycházely z Vaší současné situace. K vyplněnému bezpečnostnímu plánu se pravidelně vracejte a aktualizujte ho podle toho, jak se Vaše situace bude vyvíjet. Uschovejte si ho tak, aby k němu Váš partner neměl přístup. Pokud Vám prohlíží Vaše věci, uschovejte ho raději v práci nebo u někoho, komu věříte.

### Jak zvýšit své bezpečí, pokud se chystám násilného partnera opustit.

Mohu použít následující strategie:

- A. Peníze a náhradní klíče od bytu, auta apod. si nechám schované u \_\_\_\_\_.
- B. Důležité doklady a dokumenty budu mít schované u \_\_\_\_\_.
- C. Mezi další kroky, kterými mohu zvýšit svou nezávislost patří \_\_\_\_\_.
- D. Číslo na poradnu pro oběti domácího násilí je \_\_\_\_\_.
- E. Číslo na azylový dům je \_\_\_\_\_.
- F. Neustále u sebe budu mít mobilní telefon s kreditem nebo drobné na telefon. Pokud bych používala sim kartu na paušál a vyúčtování mi chodí domů, mohl by partner zjistit, kam jsem telefonovala a zjistit, kde jsem. Proto si buď vyměním sim kartu nebo budu volat od známých nebo z telefonní budky.
- G. Požádám \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_, zda bych u nich mohla v krizovém případě na přechodnou dobu přespat.
- H. Požádám \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_, zda by mi v krizovém případě mohli půjčit nějaké peníze.
- I. Založím si vlastní bankovní účet.
- J. Nechám si přeposílat poštu na \_\_\_\_\_ nebo si zřídím P.O.BOX.
- K. Změnu doručovací adresy musím nahlásit na \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ (doplňte dle potřeby).
- L. Oblečení nebo jiné osobní věci si mohu nechat u \_\_\_\_\_.
- M. Naplánuji si únikovou cestu z bytu a seznámím s ní i děti.
- N. Abych si zajistila co největší ochranu, budu svůj bezpečnostní plán aktualizovat \_\_\_\_\_ (doplňte časový rámec). Proberu svůj bezpečnostní plán i únikovou cestu s \_\_\_\_\_ (doplňte svou poradkyni,

právníka, kamarádku apod.).

- O. O plánovaném odchodu a dalších krocích, které chci učinit nebudu svého partnera informovat.

## INDIVIDUÁLNÍ BEZEPČNOSTNÍ PLÁN

Vytiskněte si následující stránku a vyplňte volná místa tak, aby odpovědi vycházely z Vaší současné situace. K vyplněnému bezpečnostnímu plánu se pravidelně vracíte a aktualizujete ho podle toho, jak se Vaše situace bude vyvíjet. Uschovejte si ho tak, aby k němu Váš partner neměl přístup. Pokud Vám prohlíží Vaše věci, uschovejte ho raději v práci nebo u někoho, komu věříte.

### Jak mohu zvýšit své bezpečí po odchodu od partnera?

- A. Vyměním si sim kartu a promyslím si, komu mohu nové telefonní číslo sdělit.
- B. Budu nakupovat v jiných obchodech a nákupních centrech, případně v jiném čase než doposud.
- C. V zaměstnání mohu o násilí říci \_\_\_\_\_, aby mi pomohl/a zajistit mé bezpečí pokud by mě tam partner vyhledal.
- D. Když jedu autem ze zaměstnání, mohu parkovat\_\_\_\_\_.
- E. Pokud jsou děti svěřeny do mé péče, budu informovat všechny, kteří se starají o děti, kdo je oprávněn vyzvedávat děti a předám jim kopii soudního rozhodnutí. Budu informovat:  
Školu \_\_\_\_\_  
Paní na hlídání \_\_\_\_\_  
Učitelku, vychovatelku \_\_\_\_\_  
Školku \_\_\_\_\_  
Vedoucí zájmových kroužků \_\_\_\_\_  
Další osoby, jako např. \_\_\_\_\_.
- F. Naučím děti jak používat mobil a spojit se se mnou nebo s \_\_\_\_\_ (známí, rodina apod.) v případě, že by je chtěl partner odvézt.
- G. Poradím se s právníkem nebo ve specializované poradně pro oběti násilí, zda mohu vyměnit zámek a jaká další opatření mohu učinit.
- H. Pro zajištění bezpečí ještě mohu udělat \_\_\_\_\_.

## INDIVIDUÁLNÍ BEZEPČNOSTNÍ PLÁN

Vytiskněte si následující stránku a vyplňte volná místa tak, aby odpovědi vycházely z Vaší současné situace. K vyplněnému bezpečnostnímu plánu se pravidelně vracíte a aktualizujete ho podle toho, jak se Vaše situace bude vyvíjet. Uschovejte si ho tak, aby k němu Váš partner neměl přístup. Pokud Vám prohlíží Vaše věci, uschovejte ho raději v práci nebo u někoho, komu věříte.

### Co mohu udělat proto, abych se cítila lépe?

- A. Když se cítím slabá, depresivní, znejistěná nebo když zvažuji, že bych se vrátila k násilnému partnerovi, mohu udělat \_\_\_\_\_, nebo mohu zavolat \_\_\_\_\_.
- B. Pokud se musím s partnerem setkat, požádám \_\_\_\_\_, aby šel/šla se mnou a vyberu místo, kde je hodně lidí a budu moci snadno odejít tak, aby mě partner nemohl sledovat.
- C. Pokud by se ke mně někdo choval manipulativně nebo se snažil mě mít pod kontrolou, mohu si říci \_\_\_\_\_.
- D. Pokud potřebuji podpořit nebo si popovídat o své situaci, mohu zavolat \_\_\_\_\_ nebo mohu jít \_\_\_\_\_.
- E. Obtížné situace mi pomáhá překonat \_\_\_\_\_.
- F. Radost si mohu udělat \_\_\_\_\_.
- G. Cítím se silnější, když \_\_\_\_\_.