

**SIGURNOSNI PLAN -  
PLAN ZAŠTITE OD NASILJA U PORODICI**

*Žene često ne mogu da izbegnu situacije nasilja, ali mogu da povećaju svoju sigurnost i zaštitu. Statistike pokazuju da, ukoliko se nasilje jednom dogodilo, ono će se dogoditi ponovo.*

Sigurnosni plan je jedan od najvažnijih koraka da zaštitite sebe i decu od nasilnika u kući. Plan vas unapred priprema za situacije nasilja i uvećava šanse za vas i dete da preživite buduće napade nasilnika. Iako nemate kontrolu nad nasilničkim ponašanjem vašeg partnera vi imate izbor kako najbolje da reagujete na ponašanja nasilnika, jer ga vi najbolje poznajete. Upotrebite to znanje da biste razvili svoj sigurnosni plan.

Od svih ovde ponuđenih mogućnosti napravite vaš lični sigurnosni plan akcija. Odlučite se i ispišite akcije koje možete preduzeti kada ste u porodici stalno izloženi fizičkom, emocionalnom, psihičkom, seksualnom nasilju.

## **PRIPREME ZA MOGUĆE NASILJE**

- Odlučite se da izbegnete opasne situacije u kući tako što ćete pobeći iz njih.
- Upotrebite svoj instinkt i unutrašnje osećanje o situaciji. Ako po ponašanju nasilnika naslutite da može da vas napadne, učinite sve da biste to izbegli.
- Obavestite se o tome koja su vaša prava. To možete učiniti u besplatnoj pravnoj pomoći u opštini, preko SOS telefona ili u ženskoj pravnoj grupi Justicia u Beogradu.

- Nađite osobu u koju imate poverenja (porodica, prijatelji, susedi) koju ćete upoznati sa svojom situacijom, da bi ona znala da situacija u kojoj se nalazite može jednog dana biti opasna.
- Dogovorite se sa susedima u koje imate poverenja o lozinkama ili signalu koji ćete im dati kada ste u opasnosti. Zamolite ih da ukoliko čuju buku ili pucnjavu iz vašeg stana pozovu policiju.
- Dogovorite se sa decom za lozinku ili signal koji ćete (ili vi reći deci ili deca vama) upotrebljavati kada bude potrebno da se zove policija. Prethodno proverite da li deca znaju svoju adresu i broj telefona. Naučite ih da upotrebljavaju telefon.
- Nabavite broj najbliže policijske stanice i čuvajte na vidnom mestu.
- Recite deci kako da izbegnu nasilje. Recite im da ni oni ni vi niste krivi zbog nasilnog ponašanja njihovog oca. Kada je neko nasilan onda je za sve važno da se zaštitite.
- Isplanirajte unapred svoja bezbedna mesta: gde bi i kod koga otišli ako nasilnik upotrebi silu, ako treba da se sklonite od njega.
- Isplanirajte šta ćete uraditi ako deca kažu nasilniku o vašem sigurnosnom planu, ili ako on to već nekako sazna.
- Ostavite torbu sa odećom i osnovnim stvarima kod prijatelja ili članova porodice za slučaj da morate da iznenada napustite kuću. Pokupite važna dokumenta i rezervne ključeve i ostavite ih kod nekoga kome verujete.

- Držite na sigurnom mestu određenu sumu novca (kod prijatelja, rodbine, u štedionici, sefu).
- Obavestite učiteljicu ili razrednog starešinu u školi vašeg deteta o vašoj situaciji zbog detetove i vaše bezbednosti.
- Dajte prijateljima i porodici što više informacija o nasilniku: puno ime, nadimke, gde radi, imena njegovih kolega i prijatelja, izgled kola, kafane u koje odlazi, itd.
- Uvek imajte karticu za telefon pri sebi.
- Prijavite policiji na vašoj opštini svaki nasilnički napad.
- Napravite lični kontakt sa policajcima iz policijske stanice na vašoj opštini.
- Ako ste u mogućnosti postavite u kući alarmni sistem ili nabavite velikog psa.
- Pokušajte da ne nosite marame oko vrata koje se mogu iskoristiti da vas nasilnik time davi.
- Što više isplanirate bićete u stanju da bolje zaštitite sebe i svoju decu.
- Ako možete pišite o svakom napadu i povredi koju ste zadobili u svom dnevniku. Beleženje je važno za vašu ličnu istoriju a i za podsećanje na događaje ako vam zatreba na sudu. Uvek upišite tačan datum, mesto, ko i kako vas je napao i šta su bile posledice.

**UVEK IMAJTE NA UMU – VI NISTE ZASLUŽILI DA VAS ON  
TUČE ILI DA VAM PRETI**

## PRIRPEME ZA ODLAZAK IZ KUĆE

- Vežbajte najbrži izlazak iz kuće. Važno je da postoje radnje koji vi svakodnevno radite, da biste mogli da izađete iz kuće: kupovina, bacanje đubreta, odlazak kod komšinice, itd. To možete kasnije iskoristiti za bekstvo.
- Imajte uvek spremljenu torbu sa najvažnijim stvarima, da biste ako odlučite da bežite mogli samo da je uzmete.
- Odredite koliki je stepen sile koju će vaš partner/muž upotrebiti tog dana, da biste mogli da procenite kolika je opasnost i donesete odluku da odete pre nasilja.
- Postoje situacije u kojima žena mora da pobegne bez dece, jer bekstvo sa decom može sve vas staviti u situaciju ekstremne opasnosti. Da bi deca bila zaštićena prvo majka mora da se zaštititi.
- Izlazak iz kuće mora da bude oprezno isplaniran da bi vi i deca bili sigurni. Često, nasilnici kada posumnjaju da ih žrtva napušta postaju još nasilniji. Zato pažljivo isplanirajte kako ćete izaći iz kuće.

**KORISTITE SVOJE PREDOSEĆANJE –  
VI NAJBOLJE POZNAJETE NASILNIKA**

## **AKO STE POBEGLI/OTIŠLI**

- Budite kod prijatelja ili rodbine neko vreme. Ako morate da izađete iz njihove kuće obavestite prijatelje o tome gde ste, kad odlazite i kad bi trebalo da se vratite.
- Ako treba da se vidite sa nasilnikom to uradite na javnom mestu i u prisustvu osobe u koju vi imate poverenje.
- Pazite kome dajete telefon vašeg sadašnjeg boravišta.
- Razmislite kojim ćete putem ići na posao i da li postoji mogućnost da svaki put idete nekim drugim ulicama.
- Važno je da ne odlazite na mesta za koje nasilnik zna da su vaša, da ne idete u iste radnje, istu poštu, kod iste frizerke, itd.
- Recite kolegama na poslu o čemu se radi.
- Dogovorite se oko odlaska dece u školu, ko ih dovodi i odvođi, ili idu sama, kojim ulicama, da li psihološkinja, pedagoškinja i direktor škole znaju.

## **VAŽNI TELEFONSKI BROJEVI**

- policijske stanice u opštini
- SOS telefon ili savetovalište koje ste kontaktirali
- Ženska pravna grupe, ili besplatna pravna služba u opštini
- posao

- škola ili zabavište
- osoba od poverenja upoznata sa vašom situacijom

## **LISTA NEOPHONDIH STVARI U SLUČAJU NA- PUŠTANJA KUĆE**

- lična karta / pasoš
- zdravstvena knjižica
- ključevi od stana (i drugi)
- krštenice - svoja i od dece
- izvod iz matične knjige venčanih ili potvrda o razvodu
- novac
- telefonski imenik
- telefonska kartica / mobilni ako ga imate
- dokumenti sa suda (sudske odluke)
- dokumenti o imovini (o stanu i sl)
- vozačka dozvola
- čekovi ili štedna knjižica
- lekovi
- lekarski izveštaji
- dečija školska knjižica
- omiljena dečija igračka / važan udžbenik za dete
- odela za sebe i decu
- omiljene slike

## **TELEFONSKI BROJEVI SLUŽBI PROTIV NASILJA U PORODICI U SRBIJI**

Samo određeni broj gradova u Srbiji imaju službe koje rade sa ženama žrtvama nasilja.

Ukoliko niste u jednom od takvih mesta obratite se Centru za socijalni rad, zovite najbliži SOS telefon, ili Ženski centar 011-2645 328.