

O czym pamiętać dla własnego bezpieczeństwa:

Plan uciezki:

- Jak możesz najszybciej opuścić mieszkanie?
- Czy jest w obrębie twojego mieszkania bezpieczne miejsce?
- Czy masz sprawny telefon komórkowy, możesz zadzwonić na policję?

Wezwanie pomocy telefonicznie:

- Możesz w dowolnej chwili telefonować?
- Masz zanotowany, lub zapisany w pamięci telefonu, numer alarmowy?
- Gdzie jest najbliższa budka telefoniczna, czy jest inne miejsce skąd możesz swobodnie telefonować?

Wsparcie:

- Czy możesz liczyć na wsparcie w najbliższym otoczeniu?
- Poproś sąsiadów o wezwanie policji gdyby usłyszeli krzyki. Możesz także uzgodnić inny sygnał świadczący że potrzebujesz pomocy.

Dzieci:

- Stosownie do wieku dzieci, omów z nimi sytuację w której się znajdujecie.
- Naucz dzieci jak wezwać policję lub powiadomić innych dorosłych.
- Przygotuj dzieci na ewentualną konieczność opuszczenia mieszkania.

Klucz :

- Zrób duplikat każdego ważnego klucza i przechowuj je w dyskretnym, zawsze dostępnym ci miejscu.

Dokumenty i wartościowe rzeczy:

- Zrób kopie wszystkich ważnych dokumentów i przechowuj je w bezpiecznym miejscu.

- Jeśli to możliwe, zabezpiecz wszystkie cenne rzeczy i ważne dokumenty w jednym bezpiecznym miejscu.

Rzeczy niezbędne do zabrania:

- Przygotuj torbę podróżną ze swoimi najważniejszymi rzeczami i rzeczami twojego dziecka.

Torba powinna zawierać:

Ważne dokumenty, pieniądze, klucze, podstawowe lekarstwa, przybory toaletowe, ubranie, przybory szkolne i ulubioną zabawkę dziecka.
(przeczytaj też naszą listę)

Dowody:

- Spróbuj udokumentować wszystkie przypadki przemocy.
- Notuj wszystkie akty przemocy np. w pamiętniku, fotografuj wszystkie obrażenia i staraj się o potwierdzenie lekarskie.

Taka dokumentacja będzie bardzo pomocna przy ewentualnym sporządzeniu aktu oskarżenia.

Schronienie:

- Porozmawiaj z krewnymi i przyjaciółmi Na temat ewentualnego schronienia się w nagłym przypadku, nawet gdyby to było w środku nocy.
Będzie lepiej jeśli twój mąż/przyjaciel nie będzie o tym wiedział.

Możesz także o każdej porze dnia i nocy zadzwonić i schronić się w naszym Ośrodku (Frauenhaus).

Adres pocztowy:
Verein
Hilfe für Frauen in Not e.V.
Postfach 91 02 08
90260 Nürnberg

Kontakt:
Tel.: (0911) 33 39 15
Fax: (0911) 39 04 19
E-Mail: info@frauenhaus-nbg.de

Czas urzędowania:

24 godziny na dobę

Jesteśmy do dyspozycji o każdej porze dnia i nocy

Inne Ośrodki w okolicy:

Frauenhaus Fürth Tel: (0911) 72 90 08
Frauenhaus Schwabach Tel: (09122) 8 19 19
Frauenhaus Erlangen Tel: (09131) 258 72
Frauenhaus Hagar Tel: (0911)95 94 392
Frauennotruf Nürnberg Tel: (0911) 28 44 00