

**Telefon (0911) 33 39 15**

## 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