

Plan Bezpieczeństwa

- Sporządź plan ucieczki.
- Zrób listę ważnych numerów telefonów (np.policja, schronisko dla kobiet) dla siebie i dla swoich dzieci i zawsze miej drobne na telefon (24 godziny na dobę/7 dni w tygodniu).
 - Crisis Lines (905) 878-8555 i (905) 332-7892
- Sporządź listę bezpiecznych miejsc, do których możesz się udać (rodzina, znajomi, schronisko dla kobiet)
- Powiadom sąsiadów (jeśli to jest bezpieczne), że chciałabyś by zadzwonili na policję, jeśli usłyszą odgłosy walki lub krzyki, ewentualnie by dzieci się do nich udały.
- Schowaj ubrania, klucze od domu, klucze od samochodu, pieniądze, ważne dokumenty (lub ich kopie), ulubione zabawki itp w domu przyjaciół lub u rodziny.
- Trzymaj wszystkie dokumenty tożsamości w swoim portfelu (lub innym bezpiecznym miejscu).
- Otwórz własne konto bankowe (w banku innym niż twojego partnera) i ustal by telefony i korespondencja w tej sprawie przychodziły do twoich przyjaciół lub rodziny.
- Oszczędzaj I chowaj tyle pieniędzy ile tylko możesz (np. z budżetu na jedzenie)
- Miej schowane \$10-\$15 na taksówkę w razie potrzeby.
- Bądź świadoma broni, która znajduje się w domu (łącznie z nożami w kuchni).
- Powiedz ludziom, którym ufasz o przemocy jakiej doznajesz.
- Przedstaw swoim dzieciom ich własny plan działania (np.bezpieczne miejsce, gdzie mają się udać, jak używać telefonu dzwoniąc po pomoc, awaryjne wyjścia, itp).
- Ustal z dziećmi i rodziną sekretne słowo, kod do zakomunikowania kiedy dzwonić po pomoc.
- Zastanów się nad zabezpieczeniem swoich zwierząt domowych.

Jeśli nie mieszkasz ze swoim agresywnym partnerem:

- Zmień zamki, zainstaluj w drzwiach wziernik ("judasza"), system alarmowy, zewnętrzne światło i alarm przeciwpożarowy.
- Naucz dzieci nie odpowiadać na pukanie do drzwi.
- Zmień telefon na zastrzeżony i blokuj swój numer korbztając z telefonu (przyciśnij *67 przed numerem pod który dzwonisz)
- Rozważ posiadanie telefonu komórkowego i zainstaluj telefon bezprzewodowy w domu
- Trzymaj swój restraining order blisko siebie w każdym momencie
- Dopilnuj, żeby szkoła, przedszkole i policja miały kopie wszystkich dokumentów sądowych, łącznie z restraining orders oraz custody/access orders (o ograniczeniu kontaktów lub o zakresie opieki nad dziećmi).
- Powiadom ludzi którzy cię otaczają, że twój partner już z tobą nie mieszka i poproś by zadzwonili na policję, jeśli go zobaczą w pobliżu domu lub dzieci.
- Powiadom osoby które się opiekują twoimi dziećmi kto może je odbierać
- Powiadom kogoś w pracy o swojej sytuacji i poproś o sprawdzanie telefonów
- Trzymaj się z daleka od miejsc uczęszczanych przez twojego partnera (np. sklepy, banki, bary, wypożyczalnia filmów)

Ważne dokumenty i przedmioty które trzeba wziąć ze sobą odchodząc

- Dokumenty tożsamości
- Akty urodzenia twój i twoich dzieci
- Karty zdrowia twoje i twoich dzieci
- Karty ubezpieczenia społecznego
- Dokumenty szkolne i zdrowotne
- Pieniądze, książeczki bankowe, karty kredytowe
- Klucze-od domu, samochodu, biura, sejf, poczty
- Prawo jazdy i rejestracja samochodu
- Lekarstwa i recepty twoje i twoich dzieci
- Paszport, świadectwa imigracji, obywatelstwa
- Informacje dotyczące pożyczki bankowej (mortgage), akt notarialny posesji, umowa wynajmu mieszkania

- Dokumenty dotyczące ubezpieczenia
- Notes z adresami
- Zdjęcia, biżuteria, przedmioty osobiste o sentymentalnej wartości
- Ulubione zabawki dzieci, kocyki
- Wszystkie dokumenty sądowe (np.o separacji, rozwodzie, ograniczeniu wzajemnych kontaktów)

Najważniejszą sprawą jest zapewnić sobie i swoim dzieciom bezpieczeństwo. Jeśli musisz uciec z domu i jesteś w stanie to zrobić, zawsze zabierz ze sobą dzieci. To jest bardzo ważne przy późniejszym ustalaniu praw rodzicielskich. To nie jest uważane za porwanie gdyż oboje rodzice mają takie samo prawo do dzieci, chyba, że jest specjalna decyzja sądu.

Jeśli nie jesteś w stanie nic ze sobą zabrać odchodząc, wiedz, że możesz wrócić do domu po osobiste przedmioty pod opieką policji.

Ważne numery telefonów

Halton Regional Police Service (Victim Services Unit) —
(905) 878-5511

Wyłącznie w nagłych przypadkach — 911

Crisis Lines:

- Halton Women's Place North — (905) 878-8555
- Halton Women's Place South — (905) 332-7892

Victim/Witness Assistance Program - Halton — (905) 878-6292

Sexual Assault & Violence Intervention Services of Halton (SAVIS) — (905) 875-1555

Kids Help Phone — 1-800-668-6868

S.O.S. Femmes — 1-800-387-8603

Halton Children's Aid Society — (905) 333-4441

Halton Family Services — (905) 845-3811

Burlington Counselling & Family Services — (905) 637-5256

The Women's Centre — (905) 847-5520