

# BEZPEČNOSTNÝ PLÁN PRE OBETE DOMÁCEHO NÁSILIA

## POČAS KARANTÉNY COVID - 19

#DAMETO  
#STOPNÁSILIU  
#POMOCEXISTUJE

### ČO MÔŽETE PRE SEBA UROBIŤ VY:

- pripravte si svoj bezpečnostný plán

- ak je to možné, odíďte z domácnosti, ktorú máte zdieľať počas karantény s násilníkom

- informujte svojich blízkych a osoby, ktorým dôverujete, že ste sa ocitli v karanténe s násilníkom

- ak je to možné, hláste sa každý deň svojim blízkym, že ste v poriadku a udržiavajte s nimi pravidelnú komunikáciu, ale myslite pri tom na svoje bezpečie

- vytvorte si denný harmonogram, návyky a pokúste sa ho dodržiavať v rámci svojich možností a podmienok, v ktorých sa nachádzate

- využite svoje predošlé skúsenosti a stratégie, ktoré Vám v minulosti fungovali, keď ste sa ocitli s násilníkom dlhší čas v jednom priestore

- ak je to možné, nájdite si počas dňa aktivitu, pri ktorej sa budete cítiť lepšie

- ak je to možné, opúšťajte spoločný priestor, čo najčastejšie (ísť do obchodu, vyvenčiť psa, vyniesť odpadky,...), ale opäť pri tom myslite na svoje bezpečie

- vytvorte si a odskúšajte bezpečnostné prvky (napr. zaistenie dverí stoličkou)

- vyhňte sa potenciálne násilnému stretnutiu tým, že ustúpíte do priestoru vo Vašej domácnosti, kde budete relatívne v bezpečí

- ak ste v domácnosti s deťmi, informujte ich o situácii, v ktorej

sa nachádzajú (COVID - 19, karanténa a neštandardná situácia v domácnosti) veku primeraným spôsobom.

### ČO PRE VÁS MÔŽU UROBIŤ OSTATNÍ:

- využívajte dostupné linky, ktoré poskytujú svoje služby cez telefón, email alebo chat

- ak máte obavu kontaktovať linky pomoci v prítomnosti násilníka, urobte tak pri inej príležitosti, keď nie je vo vašej prítomnosti (keď spí, sprchuje sa, odíde z bytu)

- aktualizujte si informácie o režime prevádzky organizácií na pomoc obetiam domáceho násillia vo Vašom kraji (použite náš zoznam)

- pokúste sa spojiť so susedmi a inými ľuďmi vo Vašom okolí, povedzte im o tom, čo sa za dverami Vášho bytu deje a dohodnite sa s nimi, že by mohli byť pre Vás miestom úniku v prípade ohrozenia

- dohodnite si „tajné signály“ s Vašimi oporami (výkrik, zabúchanie na stenu, prezvonenie, použitie nejakého slova alebo emotikona v správe,...)

- neváhajte kontaktovať 158, ak je ohrozená Vaša bezpečnosť a zdravie

### KDE NÁJDETE POMOC:

Zoznam organizácií, ktoré fungujú v krízovom režime

### LINKA DÔVERY PRE VÁS:

Linka dôvery Nezábudka (0800 800 566)

Tento poster pripravili psychológovia z IPčko.sk



### LINKY DÔVERY PRE VAŠE DETI A MLADÝCH LUDÍ:

**WWW.IPCKO.SK** (e-mail, chat)

Linka detskej istoty (116 111)

Linka detskej dôvery (0907 401 749)

#### BRATISLAVSKÝ KRAJ:

Brána do života (0915 492 134),

Dúha (0915 166 663),

Nádej (0905 463 425),

Stredisko soc.služieb (02/62 310 566),

Náruč Senior Junior (0905 888 234)

#### TRNAVSKÝ KRAJ:

Zariadenie sociálnych služieb Domum (033/77 276 87),

Jozefinum Dolná Krupá (0902 804 245),

Útulok sv. Anny Hlohovec (335/577166),

OZ Pomoc obetiam násillia Trnava

(0944 254 405, 0850 111 321),

OZ Aliancia žien - cesta späť, Trnava (0907 242 778),

Ľmauzy Holíč (034/ 668 3110),

Centrum Koburgovo, n. o. (0944 065 259)

#### TREŇCIANSKY KRAJ:

Krízové centrum ochrany a podpory obetí násillia v rodinách

Čakanka-Považská Bystrica (042/43 61 006),

Jazmín-Handlová (0905 342 880),

Luna (0908 466 100)

#### NITRIANSKY KRAJ:

Slniečko (037/6522220),

Kruh bezpečia Nitra (0905 586 717),

Budúcnosť,n.o. (0908 022 452),

Združenie STORM (0905 943 229),

Centrum pre rodinu Nitra (0903468697)

#### BANSKOBYSŤRICKÝ KRAJ:

Krízové stredisko SOS Rimavská Sobota

(047 58 11 929, 0911 440 118),

Centrum sociálnych služieb KA, Krupina (0948 122 486),

Dorka- Zvolen (0948 553 845)

#### ŽILINSKÝ KRAJ:

CSS Anima (0905 941 080),

Dom Charitas sv. Hildergardy z Bingenu (0914 320 520),

Žena v tiesni (0911 346 374),

Náruč Žilina (0918 185 576, 041/5643 652),

CSS Prameň (0905 668 853),

Brieždenie (0915 894 941),

Áno pre život (0800 120 024)

#### PREŠOVSKÝ KRAJ:

OPTIMA FIDE (0904 124 655),

MyMamy o.z. (0911 444 991),

PROGRESFEM (0919 235 820)

#### KOŠICKÝ KRAJ:

ZNB Zem detí, Košice (0905 332 980),

ZNB Maják, Trebišov (056/672 36 75),

OZ Fenestra Košice (0911 440 808),

OZ Hana Spišská Nová Ves (0903 404 483),

OZ Pomoc rodine Michalovce (0911 08 44 73, 056/6884473),

Zariadenie núdzového bývania, Košice (0944 554 522)