Plan awaryjny

dla osób doświadczających przemocy domowej

1. Obserwuj zachowania osoby agresywnej

Będziesz wiedzieć jakie zachowania zapowiadają najgorsze i kiedy sytuacja staje się niebezpieczna.

Jeśli awantury, krzyki nasilają się, jeśli coraz częściej słyszysz groźby pod swoim adresem, jeśli doświadczasz przemocy fizycznej czy seksualnej – **to są sygnały, że przemoc się nasila i narasta**.

2. Jeśli masz dzieci – naucz je dbać o bezpieczeństwo

Powiedz dzieciom:

— gdzie mogą szukać pomocy,

— że mogą pukać do zaprzyjaźnionej sąsiadki, sąsiada,

— naucz je numeru alarmowego,

— upewnij się, że znają adres domu, gdyby musiały wzywać pomoc,

— możecie ustalić wspólnie słowo alarmowe.

3. Bezpieczne miejsce

Zastanów się, gdzie w Twoim domu możesz znaleźć bezpieczne schronienie. Powinno to być miejsce **bez niebezpiecznych narzędzi i przedmiotów**. Unikaj kuchni, garażu, łazienki.

„Plan awaryjny" opracowało **Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich**, działając we współpracy z ekspertkami **Fundacji Feminoteka**, **Centrum Praw Kobiet** i **Niebieskiej Linii IPZ**.

RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH
INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA NIEBIESKA LINIA
feminoteka
INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA NIEBIESKA LINIA
#EPIDEMIA PRZEMOCY #PLAN AWARYJNY

4. Przygotuj się do ewentualnej ucieczki

Lista rzeczy, o których **warto pamiętać**:

- **ważne dokumenty** np. paszport, dowód,
- **leki**,
- **telefon**,
- **pieniądze** / karta płatnicza,
- **ładowarka**,
- **klucze** do domu i do samochodu (jeśli masz),
- **obdukcje lekarskie** (jeśli masz),
- **bielizna** na zmianę,
- **szczoteczka do zębów**.

Spakuj wszystko do **podręcznej torby**, trzymaj ją w pobliżu, żeby w każdej chwili móc ją zabrać.

5. W sytuacji zagrożenia:

- **Nie zostawiaj dzieci samych!** One także mogą być w niebezpieczeństwie.
- Jeśli nie masz możliwości ucieczki, **schowaj się w rogu pokoju.**
- Skul się, **osłaniając rękoma twarz i głowę**.
- Postaraj się **zawsze mieć przy sobie telefon**.
- **Wezwij pomoc**: 997, 112! Jeśli musisz wezwać pomoc w miejscu publicznym, np. na klatce schodowej, okrzyk **PALI SIĘ!** zamiast wołania o pomoc może okazać się skuteczniejszy.

Jeśli z interwencją przyjedzie Policja, a boisz się o swoje życie i zdrowie, **domagaj się, aby sprawca przemocy został zatrzymany na 48 godzin lub otrzymał nakaz opuszczenia mieszkania**.

W tym czasie **zadzwoń do organizacji niosących pomoc** lub **postaraj się znaleźć bezpieczne schronienie** u rodziny lub znajomych.

Obowiązki Policji

— Policja ma prawo podczas interwencji zatrzymać sprawcę przemocy na 48 godzin, jeśli istnieje zagrożenie dla życia i zdrowia domowników.

— Policja jest zobowiązana zatrzymać sprawcę, jeśli używa on broni lub innego niebezpiecznego narzędzia.

— Porozmawiaj z dzielnicowym lub policjantem/tką o swojej sytuacji. Powiedz im, jak wygląda sytuacja w Twoim domu, że czujesz się zagrożona/y. Poproś, aby jak najszybciej reagowali, gdy będziesz wzywać pomocy.

— Policjanci mają możliwość wydania wobec osoby stosującej przemoc w rodzinie nakazu natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub zakazu zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia. Nakaz lub zakaz będą obowiązywać przez 14 dni.

Żądaj, aby za każdym razem podczas interwencji policjanci wypełniali „Niebieską Kartę”.

Poufne porozumiewanie się i przeglądanie internetu

W Messengerze i wyszukiwarkach są **tryby incognito**, które pozwolą Ci przeglądać internet oraz rozmawiać z zaufanymi osobami w dyskretny sposób.

Nie możesz liczyć na wsparcie najbliższych?

Nie załamuj się!

Możesz zadzwonić do najbliższego **specjalistycznego ośrodka wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie** lub lokalnego **ośrodka interwencji kryzysowej**:

Telefony do specjalistycznych ośrodków wsparcia[1]

Lista ośrodków interwencji kryzysowej[2]

Możesz także skorzystać z **całodobowej infolinii**:

Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

800 120 002



1 gov.pl/web/rodzina/baza-kontaktowa-specjalistyczne-osrodki-wsparcia-dla-ofiar-przemocy

2 zpe.gov.pl/a/lista-osrodkow-interwencji-kryzysowej/DcmoD61Z3

SOS – ważne telefony:



Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”

800 120 002

czynny całą dobę

Niebieska Linia IPZ

22 668 70 00

lub **116 123**

czynny **całą dobę**

7 dni w tygodniu

Fundacja Feminoteka

888 88 33 88

pon. - pt. w godz. **11:00 - 19:00**

„Alarm112”
aplikacja
rządowa

Za pośrednictwem aplikacji można **dyskretnie** złożyć zawiadomienie alarmowe do 112 **bez potrzeby komunikacji głosowej**.

Centrum Praw Kobiet

22 622 25 17

sekretariat, pon. - pt. 9:00 - 17:00

800 10 7777

Całodobowy telefon interwencyjny, czynny też w święta

Antyprzemocowa Linia Pomocy SEXED PL

720 720 020

codziennie w godz. **8:00 - 24:00**

Listę zaktualizowano w listopadzie 2026 r.

Jeżeli postanowisz uciekać – przygotuj się:

— Jeśli spodziewasz się, że Twoja decyzja o odejściu wywoła agresję partnera/rki, nie uprzedzaj o swoich zamiarach. Zostaw list.

— Zastanów się, gdzie możesz się schronić?

Porozmawiaj z **rodziną i z przyjaciółmi**. Znajdź **adresy schronisk lub noclegowni**.

— Nie ukrywaj przed bliskimi tego, co dzieje się w Twojej rodzinie.

Opowiedz im o swojej sytuacji. Pamiętaj, **to nie Twoja wina** i nie Ty, ale osoba stosująca przemoc powinna się wstydzić.

— Gdy potrzebujesz, dzwoń na telefon zaufania dla osób w kryzysie, by poradzić się, jak masz się zachować w określonej sytuacji.

Po opuszczeniu domu:

— Rozważ możliwość zmiany numeru telefonu komórkowego.

Zmień swój adres e-mailowy i identyfikator w komunikatorze internetowym, jeśli z niego korzystasz, by osoba stosująca przemoc nie mogła Cię nękać. **To ważne.** Osoby stosujące przemoc nierzadko właśnie za pośrednictwem telefonu próbują zastraszać swoje ofiary, wywierać na nie presję, aby do nich powróciły.

— Nie podawaj swojego nowego adresu.

Zachowaj ostrożność! Rozważ, komu możesz opowiedzieć o swoich planach i komu podać nowy adres. Niektóre, nawet bardzo życzliwe Ci osoby, także z rodziny, mogą w dobrej wierze zdradzić Twoje plany lub dadzą się przekonać osobie stosującej przemoc, która będzie chciała namówić Cię do powrotu.

— Powiadom o swojej sytuacji sąsiadów, także nowych.

— Jeśli Cię na to stać, wzmocnij zabezpieczenia w drzwiach, aby osoba stosująca przemoc nie mogła ich łatwo sforsować.

Nie jesteś sama, nie jesteś sam!

Poznaj swoich sojuszników:

Rozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi o sytuacji w Twoim domu. **Opracuj wspólnie z nimi strategię postępowania na wypadek, gdybyś potrzebował/a ich pomocy.**

Pomocne może się okazać ustalenie **słowa awaryjnego** – jeśli go użyjesz, będą wiedzieli, że pilnie potrzebujesz pomocy.

Wypełnij poniższą **listę osób, do których możesz zadzwonić po pomoc:**

- **Przyjaciel/przyjaciółka:** .....
  .....
- **Osoba z rodziny:** .....
  .....
- **Dzielnicowy/dzielnicowa:** .....
  .....
- **Zaufany nauczyciel/nauczycielka ze szkoły dziecka:** .....
  .....
- **Zaprzyjaźniony/a sąsiad/sąsiadka:** .....
  .....
- **Zaufana osoba z pracy:** .....
  .....
- **Wspierająca organizacja społeczna:** .....
  .....
- **Lekarz/lekarka, który/która Cię zna:** .....
  .....
- **(Jeśli masz) prawnik/prawniczka:** .....
  .....