

Ако си вкъщи

- Влизайки и излизайки от вкъщи, обрърни внимание на околностите около дома ти.
- Предприеми мерки за сигурност: смени ключалката на вратата, добра видимост на шпионката, и други.
- Смени телефоните си номера и поискай от работодателя ти, фирмата да не ги регистрира в публични указатели.
- Преди да отвориш вратата увери се в човека, който звъни ако не го виждаш ясно НЕ отваряй.
- НИКОГА не отваряй на агресора ти и предупреди лицата, за които отговаряш или други, с които съжителстваш в същото жилище.
- Уведоми относно своята ситуация доверени за теб лица и най-вече съседите ти, за да те предупредят ако видят агресора да мародерства в околностите на твоя дом.
- Уговори се с някоя приятелка, съседка или близка, къде трябва да отиде ако трябва спешно да напуснеш дома ти.
- Уговори се с някоя съседка за знак, който не може да бъде събран ако трябва да се обади в полицията.
- Пригответи си, ако трябва да тръгнеш набързо в една чанта следното: документи (твоята здравна карта и тези на лицата, за които отговаряш), лична карта или паспорт, Разрешително за пребиваване, Семейна книга, банкови карти и спестовни книжки, Договори за жилището, документи за раздялата или за развод, нотариални актове, медицински експертизи, ключове за жилището и колата, лекарства, който използваш обичайно, Други).

Ако си извън къщи

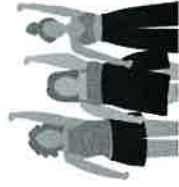
- Носи винаги с теб телефон.
- Запази в телефона си, следните телефони номера за спешни случаи (112, 091, 062) свързвайки с бутон за автоматично набиране.
- Обрърни внимание на обичайните всекидневни маршрути и часовете за влизане или излизане от работа, училището на децата, и други подобни.
- Ако си използвала заедно с агресор ти обща кола смени заключалките й. Преди да се качиш в колата или слизайки от нея обрърни внимание дали в близост не виждаш агресора ти.
- Активирай винаги автоматичното заключване на вратите. Не паркирай на места, които са слабо осветлени или усамотени.
- Ако знаеш предварително, че съществува възможност да срещнеш агресора ти на места като (места за срещи, съд, там където се извършват общи съдебни процедури, т.н.) помоли някой близък или доверен човек да те придружи. И информирай относно тази ситуация съответното полицейско звено, което ще прецени каква мярка за защита ще бъде най-адекватна в случая.
- Носи винаги в себе си едно копие от решението за съдебната мярка за защита.

Ако имате общи деца непълнолетни

- Когато трябва да бъдат предадени или взети децата отивай винаги придружена от доверено лице.
- Информирай учебния център, лично и писмено, кой има позволение да взима децата от там.
- Научи децата да се защитават сами или да търсят помощ, посочи им да не отварят вратата нито да дават данни за телефония ти номер на никой без твоего изрично съгласие.
- Проверявай заедно с децата ти каква информация споделят в социалните мрежи както и настройката за конфиденциалност на същите.
- Макар партньора ти да настоява да се види с теб или децата не се подавай на възможни емоционални шантажи и НИКОГА НЕ СЕ СЪГЛАСЯВАЙ ДА ГОВОРИШ С НЕГО НАСАМЕ.
- Посочи на децата или лицата, за които отговаряш да не отварят вратата нито да дават информация за телефона ти.

Ако агресора е вкъщи

- Отиди с телефона ти в някоя сигурна стая, където можеш да се заключиш и се обади на полицията или гражданската гвардия. Ако не успееш да го направиш, отиди до някой прозорец и викай. Имай подготвен някакъв сигнал с децата ти ако трябва да се скрият или да избягат за да потърсят помощ.
- Отдалечи се от кухнята или стайте, в които има опасни предмети.



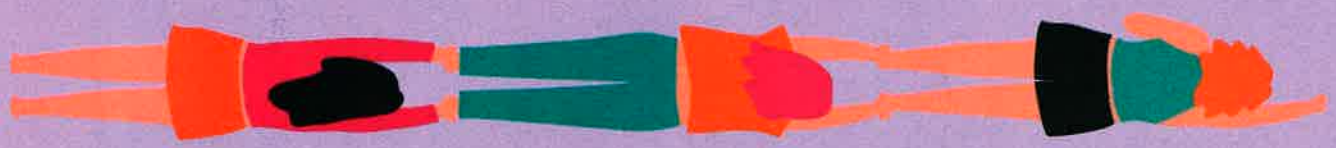
Отговори на тези въпроси в твой интерес:

- Ако някое от обстоятелствата във вашата връзка с партньора ви се промени: Бихте ли се върнали отново с него?
- След като е изминало известно време смятате ли наистина, че "проблема не е бил толкова голям"?
- Мислили сте в някой случай, че трябва да дадете "друга" възможност на партньора ви? Или може би, той ви е искал "друга" възможност обещавайки ви, че ще се промени?
- В някой случай, мислили сте, че разкаянieto му този път е наистина искрено?
- Чувствате ли се виновна защото сте отдалечили децата от баща им?
- Чувствате ли натиск от страна на вашето обкръжение да се върнете при партньора ви?
- Смятате ли, че вие сама не сте в състояние да продължите напред или без помощта на партньора ви не бихте били в състояние да се грижите добре за децата?
- В някой случай ви обземат чувства на самота и това ви подтиква да се върнете при партньора ви?



Ако си отговорила с ДА на един или няколко от тези въпроси може да се запитате дали сте в рисковата ситуация и той да наруши взетите мерки за защита в някой момент.

Телефони за спешни случаи



016 (Телефон за информация на жената)



012 Жената (Телефон за информация на Автономната област на Кастилия и Леон)



112 (Спешни случаи)



062 (Гражданска Гвардия)



091 (Национална Полиция)



092 (Местна Полиция)

Самозащита

срещу

Домашно

Насилие



Contra la violencia de género
Servicios Sociales de Castilla y León



DIPUTACIÓN DE LEÓN

DERECHOS SOCIALES Y TERRITORIO SOSTENIBLE



Junta de Castilla y León