

Bezpečnostní plán

- Nenechte se zavřít v části domu, kde nejsou okna ani žádný východ.
- Vyhněte se místnostem a objektům, kde mohou být zbraně (koupelna, kuchyň, stodola, garáž, dílna apod.).
- Pamatujte si důležitá telefonní čísla – nonstop linky pro domácí násilí, policie, azylový dům. Naučte své děti používat telefon a zavolat policii nebo sousedy.
- Svěřte se důvěryhodným příbuzným či přátelům, v jaké se nacházíte situaci.
- Promyslete a naplánujte únikové cesty ze všech dveří a oken, vč. těch ve sklepech a v horních patrech.
- Promyslete přijatelné důvody, kvůli kterým můžete během dne nebo i noci odejít. „Musíte něco donést sousedům“, „Možná jste si zapomněl(a) tašku v autě“.
- Předem se rozhodněte, kam půjdete, až se dostanete ven z bytu nebo domu. Zjistěte si adresy míst v okolí bydliště, kde mají otevřeno nepřetržitě (policie, nemocnice, nonstop prodejna apod.).
- Promyslete si, jak se na tato místa dostanete. Mějte u sebe vždy peníze nebo jízdenky. Pokud máte auto, ujistěte se, že je vždy pojízdné.
- Domluvte se s přáteli nebo sousedy na znamení, které bude signalizovat, že potřebujete pomoc. Můžete volat z okna nebo telefonem a říct: „Došla mi káva.“ nebo „Hrozně mě bolí hlava.“ nebo „Máš ještě ten červený šátek, co sis ode mě půjčila?“ Domluvte se s nimi, aby hned po tomto signálu zavolali policii.
- Zabalte si pohotovostní tašku s penězi, oblečením a důležitými dokumenty. Uchovejte si drobné na telefon, klíče od auta a od domu (nejlépe na místě mimo dům, kde se k věcem můžete rychle dostat). Možná budete z domu utíkat bez peněženky či kabelky.



Oblastní charita Ústí nad Orlicí

OBČANSKÁ PORADNA

*Člen asociace občanských poraden
(odborné sociální poradenství dle zák. č. 108/2006 Sb.)*

Tel.: **734 281 415** (denně v provozní době)
465 520 520 (Ústí nad Orlicí, záznamník)

Po zanechání vzkazu na záznamníku voláme zpět.

e-mail: poradna@uo.hk.caritas.cz
www.uo.charita.cz, www.obcanskeporadny.cz

Občanská poradna			
PO	Ústí nad Orlicí	9 - 12	13 - 16
	Česká Třebová	9 - 12	_____
ÚT	Králíky	9 - 12	_____
ST	Vysoké Mýto	9 - 12	_____
ČT	Ústí nad Orlicí	9 - 12	13 - 16
	Letohrad	9 - 12	_____
PÁ	Lanškroun	9 - 12	_____

***Na všechna kontaktní místa je možné se objednat.
Aktuální provozní dobu si, prosíme, ověřte.***

OP Ústí nad Orlicí

Oblastní charita Ústí nad Orlicí
17. listopadu 69, 562 01 Ústí nad Orlicí

OP Česká Třebová

Hýblova 63, 560 02 Česká Třebová

OP Králíky

Základní škola Králíky
Moravská 647, 561 69 Králíky

OP Vysoké Mýto

Centrum sociálních služeb
Plk. B. Kohouta 914, 566 01 Vysoké Mýto

OP Letohrad

Zdravotní středisko
Družstevní 815, 561 51 Letohrad

OP Lanškroun

Centrum sociálních služeb
Havlíčková 1129, 563 01 Lanškroun



DOMÁCÍ NÁSILÍ

Stručný průvodce

*...poprvé mě zbil, když jsem byla těhotná...
byla jsem v šoku ...
ale on přišel druhý den s kytkou,
omlouval se a sliboval...
pak se to stalo znovu...
14 dní poté, co jsem se vrátila z porodnice...
na usmířenou mi koupil prstýnek...
ted' už jsme spolu 6 let...
bojím se odejít...
bije mě dál...
na usmířenou už nedostávám nic...
leda tak facku...*

Vydala Občanská poradna Ústí nad Orlicí.

Občanská poradna Ústí nad Orlicí



Co je domácí násilí

Domácí násilí (DN) je fyzické, psychické, sexuální či ekonomické.

Oběti DN jsou jak ženy, tak muži, bez rozdílu věku.

Domácí násilí je trestný čin.

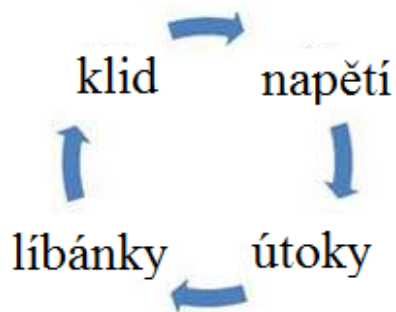
Nikdo nemá právo druhého ponižovat, omezovat jej či používat fyzické násilí!

DN se odehrává beze svědků, „**za zavřenými dveřmi**“ mezi lidmi, kteří k sobě mají (či měli) blízký vztah.

DN začíná velmi nenápadně. Oběť si prvních příznaků často ani nevšimne. Pokud se ovšem DN hned v počátcích nezastaví, opakuje se a je stále intenzivnější a závažnější.

Domácí násilí je vždy jednostranné, agresor a oběť si nikdy nemění role.

K DN ve vztahu nedochází neustále - střídají se období násilí a relativního klidu.



DN samo nevymizí, agresor se sám od sebe nezmění. Svoji převahu a moc používá k tomu, aby své blízké ovládal.

DN násilí se stupňuje:

- 1) slovní útoky, nárážky, nadávky, obviňování
- 2) nepřiměřená kontrola činností, omezování kontaktů, omezování přístupu k penězům
- 3) útoky na tělo – strkání, bytí, kopání, škracení, nucení k sexu, znásilnění
- 4) útoky mířené na životně důležité orgány – bodné, řezné, sečné či střelné rány

Když jde o život...

Člověk v nebezpečí těžko zachovává chladnou hlavu. Mějte proto vypracovaný **bezpečnostní plán**.

Pokud jste v nebezpečí a potřebujete pomoc, **zavolejte policii**. Žádejte vykazání agresora z bytu.

Pokud jste napaden(a) během volání na policii, nechte hovor spojený, mluvte a křičte.

Pokud jste zraněn(a), **jděte na pohotovost** nebo k lékaři, oznamte, co se vám stalo. Požádejte, aby Vaši návštěvu zaevidovali, příp. Vám napsali zprávu.

Ihned po útoku **neuklízejte**. Důkazy (rozbité sklo, roztrhané oblečení, chomáče vlasů atd.) uložte do igelitového sáčku a předejte je policii.

Škody vyfotografujte, snímky dejte vyvolat i s datem, je-li to možné.

Zjistěte si jména a služební čísla zasahujících policistů.

Vyhledejte **pomoc Intervenčního centra**, které pomáhá osobám ohroženým domácím násilím.

Při útěku z domova si vezměte s sebou:

- průkaz totožnosti svůj a rodné listy dětí
- průkaz zdravotní pojišťovny pro sebe a děti
- doklady k bytu (nájemní smlouvu, evidenční list aj.)
- pracovní smlouvu, rozhodnutí úřadu práce, rozhodnutí sociálních úřadů aj.
- rozhodnutí o svěření dětí do péče
- doklady o přístupu k účtu
- smlouvy o dlužích, exekucích a jiných soudních řízeních
- léky, brýle, lékařské předpisy, věci denní potřeby pro sebe a děti
- policejní záznamy o dřívějších oznámeních
- jakékoliv důkazy o fyzickém násilí (roztrhané oblečení, fotografie modřin, lékařské zprávy)

Děti mohou být svědky i oběťmi DN. Kontaktujte policii a sociálně-právní ochranu dětí na městském úřadu.

Užitečné kontakty

Policie - 158

Lékař - 155

Hasiči - 150

Tísňová linka - 112

Intervenční centrum

Erno Košťala 980, Pardubice
tel: 466 260 528, 774 755 744

Domov pro ženy a matky s dětmi v tísní

ČSA 728, Žamberk
tel: 465 321 295

Azylový dům pro ženy a matky s dětmi

Plk. B. Kohouta 914, Vysoké Mýto
tel: 461 102 356, 773 448 853, 773 449 991

Azylový dům pro rodiče s dětmi

Koclířov 140, Koclířov u Svitav
tel: 737 316 280, 607 112 046

Azylový dům pro muže

Milheimova 694, Pardubice
tel: 464 629 249

Dům Matky Terezy – azylový dům pro muže

U Mostku 472/5, Hradec Králové
tel: 495 218 934, 495 218 934, 774 299 525

ROSA – tel: 241 432 466

Centrum J.J. Pestalozziho, o.p.s.

Štěpánkova 108, Chrudim
tel: 469 623 899

Azylové ubytování ROSA – s utajenou adresou

tel: 241 432 466

Azylový dům Helena – s utajenou adresou

tel: 776 718 459

Dona Linka – tel: 2 51 51 13 13

Linka Důvěry – tel: 465 52 42 52

Linka Bezpečí – tel: 840 111 234, 606 021 021

Linka Bezpečí pro dítě – tel: 116 111

Bílý kruh bezpečí – tel: 466 265 264, 732 923 462

Orlickoústecká nemocnice, a. s.

Čs. armády 1076, Ústí nad Orlicí
tel: 465 710 111