

Osobisty Plan Bezpieczeństwa

ToksycznyZwiazek.pl | Bezpłatny poradnik dla osób w toksycznych relacjach

Czym jest plan bezpieczeństwa?

Plan bezpieczeństwa to Twoja osobista instrukcja postępowania na wypadek zagrożenia. Przygotuj go w spokojnej chwili, przechowuj w bezpiecznym miejscu (np. u zaufanej osoby, w chmurze) i regularnie aktualizuj.

1. Moje bezpieczne miejsce

Jesli muszę natychmiast opuścić dom, mogę udać się do:

Opcja	Adres	Telefon
Opcja 1 (np. rodzina)	_____	_____
Opcja 2 (np. przyjaciel)	_____	_____
Opcja 3 (np. schronisko)	_____	_____

2. Mój sygnał alarmowy

Ustal z zaufaną osobą hasło lub sygnał, który oznacza: “Jestem w niebezpieczeństwie, wezwij pomoc”.

Moja zaufana osoba: _____

Nasze hasło/sygnał: _____

Co ta osoba ma zrobić, gdy usłyszy sygnał: _____

3. Droga ucieczki z domu

Przemysł, jak najszybciej i najbezpieczniej opuścić mieszkanie.

Główne wyjście: _____

Alternatywne wyjście (np. okno, balkon): _____

Gdzie trzymam klucze do samochodu: _____

Gdzie zaparkuję samochód, by łatwo odjechać:

4. Ważne numery telefonów

Zapisz te numery na kartce i miej przy sobie. Nie polegaj tylko na telefonie.

Służba/Osoba	Numer telefonu
Numer alarmowy	112
Niebieska Linia	800 120 002
Policja lokalna	_____
Ośrodek Interwencji Kryzysowej	_____
Zaufana przyjaciółka/przyjaciel	_____
Rodzina	_____
Prawnik	_____
Terapeuta	_____

5. Plan dla dzieci

Jesli masz dzieci, przygotuj je na sytuację kryzysową.

Dzieci wiedzą, że w razie awantury mają:

- ☐ Nie interweniować
 - ☐ Udać się do bezpiecznego miejsca (gdzie?):

 - ☐ Zadzwonić pod numer 112 (starsze dzieci)
 - ☐ Uciec do sąsiadów (do kogo?): _____
-

6. Moja torba ucieczkowa

Gdzie przechowuję torbę ucieczkową: _____

Checklista zawartości torby:

- ☐ Dokumenty (dowód, paszport, akty urodzenia)
 - ☐ Gotówka
 - ☐ Karty płatnicze
 - ☐ Leki
 - ☐ Telefon i ładowarka
 - ☐ Ubrania na zmianę
 - ☐ Klucze zapasowe
 - ☐ Dowody przemocy (zdjęcia, dziennik)
-

7. Moje finanse

Mam tajne konto bankowe: [] Tak [] Nie

Numer konta: _____

Gdzie trzymam gotówkę awaryjną: _____

Pamiętaj!

Moment odejścia jest statystycznie najniebezpieczniejszy. Nie informuj partnera o swoich planach. Działaj z zaskoczenia. Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze.

Potrzebujesz pomocy?

- **Numer alarmowy:** 112
 - **Niebieska Linia (całodobowo):** 800 120 002
 - **Telefon Zaufania dla Dorosłych:** 116 123
 - **Centrum Praw Kobiet:** cpk.org.pl
-

© 2025 ToksycznyZwiazek.pl / Ten dokument ma charakter edukacyjny. W sytuacjach kryzysowych kontaktuj się z odpowiednimi służbami.