

Checklista: Torba uciezkowa

ToksycznyZwiazek.pl | Bezpłatny poradnik dla osób w toksycznych relacjach

Czym jest torba uciezkowa?

Torba uciezkowa to przygotowany wcześniej zestaw najważniejszych rzeczy, które pozwolą Ci przetrwać pierwsze dni po odejściu z toksycznego związku. Spakuj ją w tajemnicy i przechowuj w bezpiecznym miejscu poza domem (np. u przyjaciółki, w pracy, w bagażniku samochodu).

Dokumenty (oryginały lub kopie)

Dokument	Mam	Gdzie jest?
Dowód osobisty	☐	_____
Paszport	☐	_____
Prawo jazdy	☐	_____
Akt urodzenia (mój)	☐	_____
Akty urodzenia dzieci	☐	_____
Akt małżeństwa	☐	_____
Dokumentacja medyczna	☐	_____
Książeczka zdrowia dziecka	☐	_____
Dokumenty własności (mieszkanie, samochód)	☐	_____
Umowa najmu	☐	_____
Umowy kredytowe	☐	_____
Polisy ubezpieczeniowe	☐	_____

Pieniądze i finanse

Element	Mam	Notatki
Gotówka (ile?)	☐	_____ zł
Karta płatnicza	☐	_____
Karta kredytowa	☐	_____
Token/aplikacja do bankowości	☐	_____
Numer konta bankowego (zapisany)	☐	_____

Rzeczy osobiste

Element	Mam
Leki przyjmowane na stałe (zapas na 2-4 tygodnie)	☐
Okulary / soczewki kontaktowe	☐
Telefon komórkowy	☐
Ładowarka do telefonu	☐
Powerbank	☐
Zapasowe klucze do mieszkania	☐
Zapasowe klucze do samochodu	☐
Podstawowe kosmetyki	☐
Ubrania na zmianę (dla siebie)	☐
Ubrania na zmianę (dla dzieci)	☐
Ulubiona zabawka dziecka	☐
Zdjęcia rodzinne / pamiątki	☐

Dowody przemocy

Element	Mam
Dziennik z opisami aktów przemocy	☐
Zdjęcia obrazów	☐
Zdjęcia zniszczonych rzeczy	☐
Obdukcje lekarskie	☐
Wydruki SMS-ów z groźbami	☐
Wydruki maili z groźbami	☐
Nagrania audio/wideo	☐
Dokumentacja z “Niebieskiej Karty”	☐
Zeznania świadków (jeśli są)	☐

Gdzie przechowuję torbę?

Lokalizacja 1: _____

Lokalizacja 2 (zapasowa): _____

Kto wie o torbie: _____

Ważne wskazówki

1. **Regularnie aktualizuj zawartość** – sprawdzaj daty ważności leków, aktualność dokumentów.
2. **Rób kopie cyfrowe** – zeskanuj dokumenty i zapisz w chmurze (np. Google Drive) z silnym hasłem.
3. **Nie mów partnerowi** – torba musi pozostać tajemnicą.

4. **Miej plan B** – jeśli nie możesz zabrać torby, wiedz, że najważniejsze jesteś Ty. Dokumenty można odtworzyć, Ciebie nie.
-

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.