

# Turvalisuse tagamise plaan

---

Teie partneri vägivalda ja väärkohtlemist ei saa peatada - seda saab teha vaid tema. Kuid on tegevusi, mida võiksite kaaluda oma ja laste turvalisuse suurendamiseks.

Nimi.....

Kuupäev.....

## Samm 1: Turvalisus vägivaldse intsidendi ajal

A. Kui ma otsustan lahkud, siis ma

.....  
.....  
.....

*(harjutage, kuidas turvaliselt välja pääseda, milliseid uksi, aknaid, lifte, trepikodasid või tulekahju varuväljapääsmeid te kasutaksite?)*

B. Ma saan hoida oma rahakotti ja autovõtmeid valmis ja panna need (asukoht) ..... et kiiresti lahkuda vajadusel.

C. Ma võin rääkida (kellele?) ..... vägivalda kohta ja paluda, et ta helistaks politseisse, kui ta kuuleb minu majast/korterist tulevat kahtlast müra.

D. Saan oma lastele õpetada telefoni kasutamist politsei, tuletõrje ja hädaabiteenistuste poole pöördumiseks (nt 112).

E. Kasutan oma laste või sõpradega koodsõnana ..... , et nad saaksid vajadusel abi kutsuda.

F. Kui ma pean kodust lahkuma, siis lähen ..... (mõelge sellele isegi siis, kui te ei usu, et "järgmine kord" juhtuda võiks).

- G. Kui ma näen, et me läheme tülli, proovin suunduda madala riskiga kohta, näiteks ..... (proovige vältida vaidlusi vannitoas, garaažis, köögis, relvade lähedal või ruumides, millel pole juurdepääsu välisuksele).
- H. Kui mu partneril on relv või kui tal on sellele juurdepääs, pean sellest viivitamatult politseile teatama.

### **Samm 2: Turvalisus lahkumiseks valmistumisel**

Ohutuse tagamiseks tuleb lahkumine ellu viia hoolikalt läbi mõeldud kava alusel. Vägivallatsejad naasevad sageli agressiivsemalt, kui nad usuvad, et partner kavatses lahkuda.

- A. Ma jätan raha ja lisakomplekti võtmeid (kellele?) .....  
.. et saaksin kiiresti lahkuda.
- B. Hoian oluliste dokumentide koopiaid (kus/kelle juures?) .....  
.....
- C. Ma avan isikliku hoiukonto ..... et suurendada oma finantsilist iseseisvust.
- D. Oma telefonisuhtluse konfidentsiaalsuse tagamiseks pean ma alguses pärast lahkumist kasutama kõnekaarti
- E. Tagavarakoti riietega ja/või rahaga saan jätta (kelle juurde?) .....  
.....
- F. Harjutan oma põgenemisplaani ja teen seda vajadusel koos oma lastega.

### **Samm 3: Turvalisus minu kodus**

Kõike korraga teha võib paista võimatu, kuid turvameetmeid saab samm-sammult lisada. Allpool on mõned meetmed, mille rakendamist saate vajadusel kaaluda.

- A. Saan võimalikult kiiresti oma uste ja / või akende lukud ära vahetada.
- B. Saan puituksed asendada teras- / metallustega.
- C. Saan paigaldada turvasüsteeme nagu aknaribad, lisalukud või elektroonilise süsteemi.
- D. Saan osta trossiredeleid, et vajadusel välja pääseda teise korruse akendest.
- E. Saan oma maja või korteri igale korrusele paigaldada suitsuandurid ja tulekustutid.

F. Saan paigaldada välisvalgustuse süsteemi, mis aktiveerub, kui inimene on maja lähedal (liikumisanduriga).

G. Ma ütlen minu laste eest hoolitsevatele inimestele(kool, lapsehoidja, õpetaja, treener jne), kellel on luba lastele järele tulla ja et mu partneril pole seda lubatud teha.

H. Ma võin oma naabreid ja sõpru teavitada, et mu elukaaslane enam ei ela koos minuga ja kui nad näevad teda mu elukoha lähedal, peaksid nad kutsuma politsei.

#### **Samm 4: Turvalisus lähenemiskeelu korral**

Saan aru, et pean küsima politseilt ja kohtult kohtumääruse täitmise sundrakendamist, kui vägivallatseja seda rikub.

A: Hoian lähenemiskeelu dokumente ..... (asukoht). Hoidke see alati enda läheduses. Kui vahetate käekotti, peaks see esimesena tõstetama uude kotti.

B. Ma annan lähenemiskeelust teada politseijaoskonnale kogukondades, kus ma töötan, kus elan, ja kogukonnas, kus külastan sõpru või pereliikmeid.

C. Teavitan oma tööandjat, oma hingehoidjat(kui selline on olemas), oma lähimaid sõpru ja inimesi, keda tihti näen, et mul on kehtiv lähenemiskeeld.

D. Kui mu partner hävitab minu lähenemiskeelu dokumendi, taotlen kohtult uue koopiat.

E. Kui politsei ei aita, võin pöörduda juristi poole ja esitada kaebuse politseijaoskonna ülemale.

F: Kui mu elukaaslane rikub lähenemiskeeldu, pean kohe kutsuma politsei ja rikkumisest teatama.

#### **Samm 5: Turvalisus tööl ja perekonnas**

Sõbrad, pereliikmed ja töökaaslased saavad teid kaitsta, kui nad teavad teid varitsevast ohust. Peate hoolikalt kaaluma, milliseid inimesi võib kaasata, et aidata teil end turvalisena hoida.

A. Ma saan sellest töö juures teada anda oma ülemusele, turvaülemale ja .....

B. Töölt lahkudes, saan ma .....

- C. Kui mul on turvarisk üksi koju minekuga, saan ma .....
- D. Kui mul on turvarisk autoga koju sõites, saan ma .....
- E. Kui kasutan ühistransporti, siis saan ma .....
- F. Käin varasemast erinevates poodides ja teistel aegadel kui siis, mil oma partneriga koos elasin.

### Samm 6: Turvalisus ja alkoholi ning uimastite kasutamine

Alkoholi või muude uimastite kasutamine võib vähendada naise teadlikkust ja võimet tegutseda kiiresti enda ja oma laste kaitsmiseks. Vägivallatseja jaoks võib iga alkoholi- või narkootikumide kuritarvitamine talle anda lihtsalt ettekäände vägivalda kasutamiseks.

- A. Kui kavatsen tarvitada alkoholi või (illegaalseid) mõnuaineid, teen seda turvalises kohas ja inimestega, kes mõistavad vägivalda ohtu ja on pühendunud minu ohutusele.
- B. Kui mu partner tarvitab alkoholi/keelatud aineid, siis võin ma ..... ja / või .....
- C. Iseenda ja laste kaitseks, võin ma .....

### Samm 7 : Turvalisus ja mu emotsionaalne tervis

Väärkohtlemise kogemus on traumeeriv ja emotsionaalselt laastav, kuid hästi kavandatud turvalisuse plaani korral on võimalik hakata uut elu planeerima.

- A. Kui tunnen end halvasti ja mõtlen potentsiaalselt kuritarvitava olukorra juurde naasmise peale, siis saan alati (mida teha?) .....
- B. Kui ma pean oma partneriga näost-näku või telefonitsi suhtlema, siis saan ma .....
- C. Ma proovin kasutada väljendeid nagu "Ma suudan ..... " enesega rääkides ja õpin olema enesekindel.
- D. Ma saan helistada (kellele?) ..... ja ..... kui vajan tuge.

## Samm 8 : Kuidas kaitsta end tehnoloogiapõhise kuritarvitamise eest

Veebipõhiseid ja muid tehnoloogiaid (mobiiltelefonid, nuhkvarakaamerad, GPS, häkitud arvutid, sotsiaalmeediakontod jne) võivad vägivaldlatsejad kasutada naiste kontrollimiseks, jälitamiseks ja väärkohtlemiseks nii perevägivald tingimustes kui ka pärast lahku minekut. Kõigi järgmiselt loetletud turvalisuse kaalutluste puhul mõelge, mis teie enda turvalisust suurendaksid. Mõned ellujääjad/ohvrid soovivad seadmest lahti saamisega peatada kuritahtlikku käitumist, kuid mõningatel juhtudel võib see vägivalda veelgi suurendada. Selle põhjuseks on asjaolu, et mõned vägivaldlatsejad muutuvad agressiivsemaks, kui nad saavad aru, et nende juurdepääs teie kontrollimisele on piiratud. Oma ohutuse kavandamisel peaksite sellega arvestama. Mõned ellujääjad otsustavad kasutada näiteks turvalisemat arvutit, e-posti või mobiiltelefoni, selle asemel et kasutada olemasolevad seadmed, mis võivad olla nakatunud jälitusseadme või muul viisil häkitud.

- Pean vahetama kõik arvuti, mobiiltelefoni ja sotsiaalmeedia sisselogimise paroolid selliste vastu, mida vägivaldlatseja ei suuda ära arvata.
- Pean ühendust võtma oma mobiiltelefoni pakkujaga, et uurida, kas asukohateenused on mu kaardiga lubatud. Ka sellised seaded nagu „näita kõiki / peidetud rakendusi“ võivad leida peidetud kahjulikke rakendusi. Selle põhjuseks on asjaolu, et enamikul telefonidel on GPS-kiibid ja asukoha jälgimise võimalused, mida saab kasutada kellegi asukoha jälgimiseks. Samuti on võimalik, et vägivaldlatseja poolt on lisatud täiendavaid programme.
- Peaksin käimasoleva(aktiivse) vägivald / väärkohtlemisega seotud kõnede tegemisel kasutama alternatiivset telefoni, kui arvan, et minu praegune või endine partner võib jälgida minu laua- või mobiiltelefoni kõnesid. Ma ei tohiks kasutada juhtmeta telefoni, kuna seda on lihtsam pealt kuulata.
- Ma ei peaks kasutama oma mobiiltelefoni tundliku sisuga märkmete tegemiseks või teabe salvestamiseks kui pole kindel, kas kurjategija neile juurde pääseb.

- Peaksin oma mobiiltelefoni asukohateenused, näiteks funktsiooni "Leia mu telefon", välja lülitama ja oma sotsiaalmeediakonto asukohta jagamise blokeerima.
- Pean regulaarselt arvutist oma ajaloolisi faile kustutama.
- Kui olen töötamise arvutis lõpetanud, pean arvutist kindlasti välja logima, et vägivaldlatsejal poleks juurdepääsu minu meilidele jne.
- Ma pean olema teadlik ohtudest, mis tekivad vägivaldlatsejalt saadetud e-posti manuste avamisel, kui ma arvutit kasutan. Ma peaksin vältima nende avamist, kuna sellised manused võivad sisaldada viirusi ja / või nuhkvara (monitooringutarkvara, mida saab e-posti manuse abil kaug-installeerida). Kui nuhkvara on installeeritud, jälgib see minu arvuti tegevust.
- Pean välja selgitama, kas mõni kodune seade / masin on Interneti-ühendusega.
- Peaksin välja selgitama, kuidas eelnimetatud seadmed on üles seatud, kuidas need töötavad ja kuidas neid välja lülitatakse. Võimalusel õpin neid ise (eelistatavalt käsitsi) tehaseseadetele tagasi seadistama.
- Ma peaksin kontrollima, kas majas pole varjatud kaameraid ega mikrofone, mille vägivaldlatseja võib olla mulle teadmata paigaldanud.
- Peaksin regulaarselt kustutama oma mobiiltelefonist või arvutist kõik suhtluste ajaloofailid.
- Võimaluse korral peaksin vahetama oma SIM-kaardi ja mobiiltelefoni ning hoidma muudetut vägivaldlatseja eest salajas. Ma pean veenduma, et kustutan kõik telefoniga lingitud veebipilved - salvestusruumid, mis võivad anda talle juurdepääsu minu uuele asukohale.
- Kui ellujääja on ema ja lapsed elavad koos temaga, võib vägivaldlatseja elektrooniliselt jälgida ohvrit laste kaudu, seega on oluline, et ellujääjad oleksid sellest teadlikud.
- Kui mu lapsed kasutavad sotsiaalmeediat, pean veenduma, et nad ei postita minu uusi aadresse / asukohta, kuna vägivaldlatsejale on see nähtav.
- Ma pean tagama, et minu laste mobiiltelefonidel, sotsiaalmeedia kontodel ja tahvelarvutites oleks keelatud asukohta jälgimise või jagamise võimalused.

- Ma pean veenduma, et mu lapsed muudavad oma paroole e-posti ja muudel sotsiaalmeedia kontodel, et vähendada vägivalatseja võimalust neile juurde pääseda.
- Kui mu lapsed saavad kingitusi isalt, kes on vägivalatseja, siis pean kontrollima, kas need seadmed on nuhkvaraga täiendatud ja omavad jälgimiskendusi.
- Kui mu lapsed kasutavad isaga rääkimiseks videokõnet, on oluline kokku leppida, kuidas teha seda nii, et oma asukohta ei kuvata/reedeta.

### **Samm 9: Mida ohuolukorrast lahkumisel kaasa võtta**

Püüdke hoida hädavajalikke esemeid väljaspool maja, kõik koos ühes kohas, et saaksite neile kiiresti juurde pääseda.

- Raha. Sul on endiselt õigus saada raha teie ühistelt hoiu- ja arvelduskontodelt;
- Isikutunnistus (ID-kaart), sünnitunnistus;
- Laste sünnitunnistused;
- Laste kooli ja vaktsineerimise andmed;
- Pangakaardid;
- Võtmed – maja, kontori, auto;
- Ravimid;
- Sisserände dokumendid, tööload;
- Sotsiaal- ja haigekassa kindlustuskaardid;
- Krediidikaardid;
- Juhiloa;
- Lähenemiskeelu dokument (mitu koopiat);
- Passid;
- Ehted;
- Laste lemmikmänguasjad, - tekid;

Hoian seda dokumenti kindlas kohas ja potentsiaalsele ründajale kättesaamatus kohas.