



Ką daryti, jeigu namuose mane skriaudžia?

Tekstas parengtas lengvai suprantama kalba

Svarbūs žodžiai:

Specialios pagalbos centras yra centras, kuris padeda, kai moteris nukenčia nuo smurto namuose.

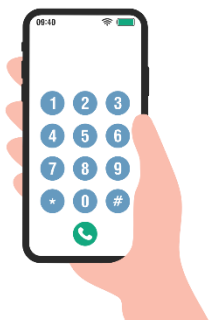
Namuose yra nesaugu, jeigu:

- tave muša,
- tave pravardžiuoja,
- ant tavęs šaukia,
- tave skriaudžia.

Tai daryti gali tavo vyras,
sugyventinis arba
kitas žmogus, su kuriuo gyveni.

Tačiau tu turi teisę jaustis ir gyventi saugiai.

Ką gali padaryti dabar, kad galėtum jaustis saugiau?



1. Užsirašyk svarbius telefono numerius, pavyzdžiui:

- 112, juo galėsi paskambinti skubiai pagalbai,
- tavo socialinio darbuotojo,
- šeimos gydytojo,
- artimiausio krizių centro ir
- specialios pagalbos centro.



2. Išmokyk vaikus paskambinti pagalbos telefonu 112.

Kai paskambins telefonu,
vaikai turi mokėti pasakyti savo:

- vardą;
- pavardę;
- adresą.



3. Susitark su vaikai, koks bus jūsų slaptas žodis.
Jūs pasakysite slaptą žodį tada,
kai kas nors jūsų namuose smurtaus.
Slaptas žodis reiškia, kad jums gresia pavojus
ir vaikai turi skambinti pagalbos telefonu 112.



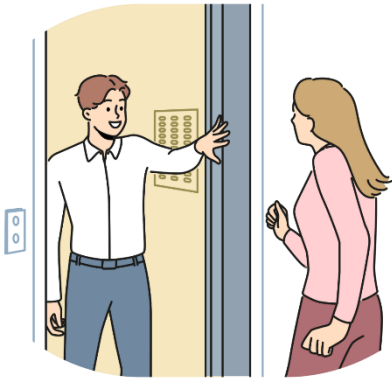
Išmokyk vaikus kviesti pagalbą,
kai tave skriaudžiantis žmogus jų nemato ir negirdi.
Pavyzdžiui, vaikas gali iškviesti pagalbą,
kai jis yra lauke.

4. Pagalvok, kuriuo suaugusiu žmogumi pasitiki.
Patikimas žmogus gali būti:

- draugė,
- kaimynas,
- močiutė,
- kitas šeimos narys.



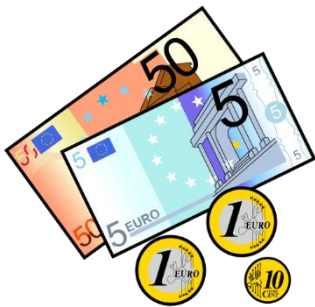
Susitark su patikimu žmogumi,
koks bus jūsų slaptas žodis.
Kai pasakysi slaptą žodį patikimam žmogui,
jis iškvies policiją.



5. Jeigu turi gerų kaimynų, papasakok jiems, kad tave namuose skriaudžia.
Paprašyk kaimynų iškviešti policiją, jei išgirs, kad tave muša arba ant tavęs šaukia.



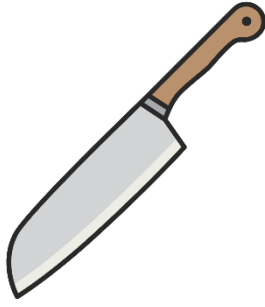
6. Būk pasiruošusi greitai išeiti iš namų.
Tam tau reikės turėti iš anksto sudėtą krepšį arba kuprinę su daiktais.



7. Su savimi visada turėk grynų pinigų, ypač metalinių.
Grynų pinigų gali reikėti, kad sumokėtum už autobuso bilietą arba taksi.



8. Jeigu jauti pavojų, eik į saugiausią vietą namuose.
Saugioje vietoje turi būti durys į lauką, kad galėtum pabėgti.



Neik į virtuvę arba garažą.

Ten daug peilių, aštrių ir kietų daiktų,
kuriais žmogus, kuris smurtauja, gali tave sužeisti.



Neik į vonią arba kitus mažus kambarius,
nes iš jų sunku pabėgti.



9. Išmokyk vaikus saugoti save.

Jei tave skriaudžia vyras, sugyventinis arba
kitas žmogus, vaikai turi slėptis.



10. Pagalvok, kokie žmonės gali tau padėti:

- pasaugoti daiktus,
- priimti miegoti.



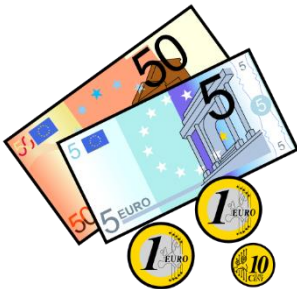
11. Apgalvok, koku būdu galėtum saugiai pabėgti iš namų.

Iš namų galima pabėgti, kai:

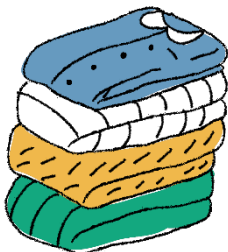
- išeini išmesti šiukšlių į konteinerius;
- vedžioji šunį;
- eini į parduotuvę.

Kad saugiai išvestum iš namų vaikus, gali paprašyti vaikų tave palydėti.

Ką tau pasiimti, jei išeisi iš namų?



1. Popierinių ir metalinių pinigų.



2. Kelis švarius drabužius.



3. Raktus nuo namų, mašinos, darbo.



4. Tavo ir vaikų vaistus.

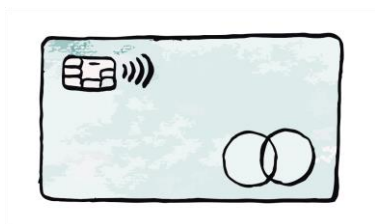
5. Tavo ir vaikų dokumentus:



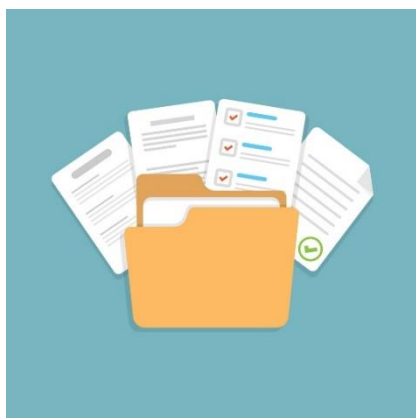
- pasus ir asmens tapatybės korteles,



- vairuotojo pažymėjimą,



- banko korteles,



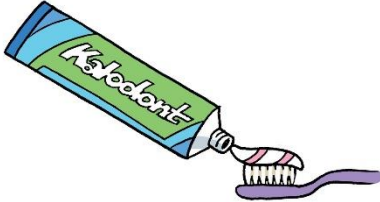
- draudimo dokumentus,
- banko kodus arba kodų generatorių.

Kodų generatorius yra daiktas, kuris padeda tau prisijungti prie tavo banko.

- su skyrybomis susijusius dokumentus, jeigu skiriesi su vyru.



6. Užrašų ir adresų knygučes,



7. Higienos reikmenis, pavyzdžiui:

- dantų pasta,
- dantų šepetėlis,
- šampūnas.

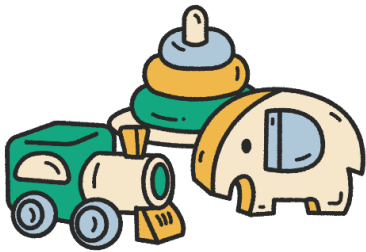


8. Tau svarbius daiktus.

Svarbūs daiktai gali būti nuotraukos, papuošalai ir kiti maži daiktai.

Šie daiktai kelia gerus prisiminimus.

9. Žaislus, apklotus ir kelis švarius drabužius vaikams.



Nepamiršk į krepšį arba kuprinę sudėtų daiktų

laikyti saugioje vietoje.

Neužkrauk šių daiktų,

kad nebūtų sunku juos greitai paimti.



Daugiau informacijos

Kai rašėme šį tekstą, rėmėmės informacija internete.

Informaciją galite perskaityti interneto puslapyje:

<https://www.visureikalas.lt/naujienos/man-reikia-pagalbos/2017/11/saugumo-planas>.

Paveikslukai yra iš specialių interneto puslapių. Iš eilės tie puslapiai yra:

- © Europos lengvai suprantamos kalbos logotipas. Inclusion Europe. Daugiau informacijos: www.inclusion-europe.eu/easy-to-read.
- Canva.com/NK.
- Canva.com/Vector Juice.
- Ndt.lt / Lengvai suprantamų nuotraukų ir iliustracijų duomenų bazė.
- Canva.com/Ann131313.c.
- Ndt.lt / Lengvai suprantamų nuotraukų ir iliustracijų duomenų bazė.
- Canva.com/Vectorium.
- Canva.com/Giuseppe Ramos S.
- Sergio Palao. Kilmė: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencija: CC (BY-NC-SA). Owner: Government of Aragon (Spain).  **ARASAAC**
- Canva.com/Alphavector.
- Canva.com/FromNature/Fahrul Oktaviana.
- Canva.com/Drawlab19.
- Canva.com/BNPDesignStudio.
- Canva.com/Sparklestroke Pat Librojo.
- Canva.com/Sketchify.
- Sergio Palao. Kilmė: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencija: CC (BY-NC-SA). Owner: Government of Aragon (Spain).  **ARASAAC**
- Canva.com/Sparklestroke.
- Canva.com/Ehtisham Abid's Images.
- Canva.com/Camille Ramos.
- Adic.lrv.lt.

- [Canva.com/Drawlab19](https://www.canva.com/Drawlab19).
- [Ndt.lt](https://www.ndt.lt) / Lengvai suprantamų nuotraukų ir iliustracijų duomenų bazė, Danutė Daugelienė.
- [Istockphoto.com/ LysenkoAlexander](https://www.istockphoto.com/LysenkoAlexander).
- [Canva.com/Sketchify](https://www.canva.com/Sketchify).
- [Ndt.lt](https://www.ndt.lt)/Lengvai suprantamų nuotraukų ir iliustracijų duomenų bazė.
- [Canva.com/Sketchify](https://www.canva.com/Sketchify).



Tekstą lengvai suprantama kalba parašė



Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba.

Ši tarnyba gina žmones. Ji dirba tam, kad visi būtų lygūs.

Tekstą tikrino:

Lina Bielinytė, Vilma Baškytė ir

Pal. J. Matulaičio socialinio centro

„Atviros bendruomenės“

dienos darbinio užimtumo centras.



**Bendrai finansuojama
Europos Sąjungos**

Tekstas parašytas pagal projektą

„Matomos: dėmesys smurtui
prieš moteris su negalia“.

Tai projektas apie moteris su negalia ir
artimų žmonių smurtą.

Projektui pinigų davė Europos Sąjunga.

Europos Sąjungos institucijos neatsako už tai,
kas parašyta tekste.