**Asmeninis saugumo planas**

**!!! Labai svarbu, kad Jus persekiojantis asmuo nesužinotų apie Jūsų saugumo planą.**

**Būtinai laikykite šį saugumo planą saugioje, jam (jai) nežinomoje vietoje !!!**

*Toliau pateikti teiginiai ir klausimai – tai jūsų planas, kaip padidinti savo saugumą ir iš anksto pasiruošti įvairioms persekiojimo situacijoms. Nors jūs negalite kontroliuoti jus persekiojančio asmens veiksmų, galite planuoti ir apgalvoti, kaip į juos reaguosite ir kaip geriausiai užtikrinsite savo (ir savo vaikų ar kitų artimų žmonių) saugumą. Šį savo saugos planą siūlome peržvelgti kartu su kitu žmogumi, kuriuo pasitikite, ji (jis) galėtų pateikti daugiau įžvalgų, patarimų iš kitos perspektyvos. Šiam saugumo planui užpildyti gali prireikti nemažai laiko ir pastangų, dėl to jį galite pildyti per kelis kartus.*

**Saugumas darbe ir viešumoje**

*Jūs turite nuspręsti, ar ir kada pasakyti kitiems apie persekiojimą ir apie tai, kad jums gali grėsti pavojus. Apie esamą padėtį žinodami draugai, šeima ir bendradarbiai gali padėti iškylant tam tikroms situacijoms. Atidžiai apsvarstykite, kurie žmonės jus galėtų palaikyti ir jums padėti.*

1. Apie savo situaciją galiu informuoti savo viršininką , apsaugos darbuotoją ir (kiti darbuotojai), kad jie žinodami apie mano situaciją galėtų tinkamai reaguoti persekiotojui(ai) pasirodžius mano darbe, būtų atidūs įtartiniems siuntiniams ar laiškams.
* Pateiksiu jiems mane persekiojančio asmens nuotrauką ir/ar išvaizdos apibūdinimą.
1. Jeigu jaučiuosi nesaugiai išeidama(s) iš darbo galiu paprašyti (pvz.: kolegos/apsaugos darbuotojo) palydėti mane iki automobilio/autobusų stotelės.
2. Keisiu tam tikras nusistovėjusias savo rutinos detales, apie kurias gali žinoti mane persekiojantis asmuo, kad apsunkinčiau jam (jai) galimybę mane sekti:
	1. Neisiu/nevažiuosiu į ir iš darbo (įprastu) maršrutu. Galu vykti į darbą (kiti būdai)
	2. Stengsiuosi nuolat keisti lankomas maisto prekių parduotuves ir prekybos centrus bei lankymosi juose laiką.
	3. Nesilankysiu man įprastose (maisto prekių parduotuvės ir prekybos centrai), man įprastu (laiku).
	4. Vengsiu parkuoti automobilį įprastoje arba nesaugioje vietoje (toli nuo namų/darbo, neapšviestoje aikštelėje) . Galiu parkuoti automobilį (saugomoje teritorijoje).
3. Jausdamasi(s) nesaugi(us) galiu kreiptis į draugus, artimuosius, kaimynus, kurie galės padėti įvairiose situacijose.
	1. Prieš eidama(s) į vietas, kuriose gali pasirodyti mane persekiojantis asmuo, galėčiau paprašyti , kad mane palydėtų/eitų kartu.
	2. Kartu su savo draugais nustatysiu ir vartosiu kodinį žodį „ ”, kurį išgirdę jie iš karto kvies pagalbą.
	3. Susidūrus su persekiojančiu asmeniu, jeigu nenorėčiau skambinti 112, skambinčiau , kad jie žinotų, kad jaučiuosi nesaugiai ir gali tekti kviesti pagalbą.

*Toliau išvardinkite žmones, kurie, jūsų manymu, galėtų jums taip padėti kitose situacijose darbe ir viešumoje:*

1. Savo gebėjimą apsiginti galiu pagerinti keliais būdais:

*(Pvz.: nusipirkti ir nešiotis su savimi dujinį balionėlį, lankytis savigynos kursuose, praeiti pirmosios medicininės pagalbos mokymus)*

 **Saugumas persekiojančiam asmeniui bandant patekti ar įsibrovus į jūsų namus**

1. Jeigu persekiojantis asmuo įsibrautų į mano namus ir man tektų bėgti, aš

*Pasipraktikuokite, kaip saugiai pabėgti. Kokiomis durimis, langais, liftais, laiptinėmis ar priešgaisriniais išėjimais pasinaudotumėte? Atsižvelkite į savo fizinę ištvermę ir galimybes, taip pat į visų asmenų, kuriems gali tekti išeiti kartu su jumis (pvz.: vaikams, vyresnio amžiaus žmonėms), galimybes ir sveikatos būklę.*

1. Galiu padėti piniginę ir automobilio raktelius į (vieta), kad visada žinočiau, kur jie yra ir galėčiau greitai išvažiuoti iš namų/darbo.
2. Galiu papasakoti (kaimynų vardai) apie persekiojimą ir paprašyti, kad jie išgirdę iš mano namų sklindantį įtartiną triukšmą, paskambintų į mano namų duris ir pasiteirautų, ar reikia pagalbos, o įtarę apie kilusį pavojų paskambintų policijai.
* Pateiksiu jiems mane persekiojančio asmens nuotrauką ir/ar išvaizdos apibūdinimą.
* Kartu su savo kaimynais nustatysiu ir vartosiu kodinį žodį „ ”, kurį išgirdę jie iš karto kvies pagalbą.
1. Jei turėsiu palikti savo namus, galiu vykti į (adresai).

*Tai gali būti jūsų artimųjų, draugų namai, policijos komisariatas, vienuolynas, krizių centras ar kita saugi vieša vieta.*

1. Jeigu neturėsiu galimybės saugiai nuvykti į aukščiau paminėtas vietas, pavyzdžiui eidama(s) gatve pamatysiu, kad mane seka, neliksiu viena(s). Eisiu į bet kokią netoliese esančią vietą, kurioje bus žmonių (parduotuvę, kavinę, įstaigą). Mažesnė tikimybė, kad persekiotoja(s) imsis grėsmingų veiksmų aplinkui esant kitiems žmonėms.

**Saugumas ruošiantis palikti namus**

*Jeigu jaučiatės nesaugi(us) net savo namuose, gali tekti palikti savo gyvenamąją vietą ir ieškoti saugesnės aplinkos. Norint užtikrinti saugumą, išvykimas turi būti kruopščiai suplanuotas. Tam galite naudoti kai kurias arba visas toliau išvardytas saugos strategijas:*

1. Pinigus ir papildomą raktų komplektą paliksiu (vieta namuose), kad galėčiau greitai išvykti.
2. Svarbių dokumentų (išvardintų toliau) kopijas laikysiu (vieta namuose).
3. Iškilus poreikiui staigiai palikti namus, su savimi pasiimsiu šiuos daiktus:
* pasą ir/ar asmens tapatybės kortelę
* gimimo liudijimą
* vairuotojo pažymėjimą ir automobilio registracijos liudijimą
* grynųjų pinigų
* banko korteles
* raktus (pvz.: namų, automobilio, ofiso ir kt.)
* drabužių
* mobilųjį telefoną ir pakrovėją
* teismo sprendimų dokumentus (pvz.: apsaugos nuo smurto orderį)
* nekilnojamojo turto nuosavybės ar nuomos dokumentus
* sveikatos, būsto, automobilio draudimo dokumentus
* svarbiausius vaistus ir vaistų receptus
* pirmosios pagalbos vaistinėlę
* pagalbinius prietaisus (pvz.: akinius, klausos aparatą, judėjimo priemones)
* kitus svarbius dokumentus ar daiktus:

*Namuose galite turėti pasiruošęs(usi) staigaus išvykimo krepšį, kuriame jau bus sukrauti kasdien nenaudojami aukščiau išvardinti daiktai. Tokiu būdu prireikus staigiai palikti namus nereikės švaistyti laiko juos kraunantis. Šalia krepšio galite pasidėti sąrašą su jau sukrautais daiktais ir kokių daiktų dar trūksta.*

1. Susikrautą krepšį arba tiesiog papildomų drabužių, pinigų galiu saugiai palikti pas , kad palikus namus galėčiau užbėgti jų pasiimti.
2. Pasiteirausiu ­­­­­­ , kad sužinočiau, ar jie galėtų leisti man pas juos apsistoti, paskolinti pinigų ar prižiūrėti augintinius (jeigu jų negalėčiau pasiimti su savimi).

**Namų apsaugos sustiprinimas**

*Yra daug dalykų, kuriuos galima padaryti, kad padidintumėte saugumą namuose. Galbūt neįmanoma visko padaryti iš karto, tačiau saugumo priemonių galima imtis žingsnis po žingsnio. Saugumo priemonės, kurias galite apsvarstyti, yra šios:*

1. Galiu:
* atnaujinti savo namų durų ir langų spynas;
* įrengti namų apsaugos sistemas, įrengti signalizaciją;
* pakeisti namų duris į tvirtesnes;
* padidinti durų spynų skaičių;
* įrengti lauko apšvietimo sistemą, kuri užsidega, kai prie mano namų priartėja žmogus;
* jei įmanoma ir leistina, įrengti kamerą prie durų;
* kita .
1. Galiu susisiekti su , kad padėtų įsigyti anksčiau išvardintus daiktus ir padėtų juos įdiegti.
2. Galiu informuoti (kaimynai), kad esu persekiojama(s) ir, jei persekiojantis asmuo būtų pastebėtas šalia mano gyvenamosios vietos, automobilio, mano vaikų darželio/mokyklos, jie apie tai praneštų man arba iškviestų policiją.
* Pateiksiu jiems mane persekiojančio asmens nuotrauką ir/ar išvaizdos apibūdinimą.
1. Jei prireiktų skambinti į policiją, suteikčiau jiems šią informaciją apie persekiotoją: jo(s) gimimo datą , fizinį apibūdinimą, įskaitant apytikslį ūgį , svorį , plaukų spalvą , veido ypatumus (akių spalva, barzda, akiniai), tatuiruotes ir/ar randus , transporto priemonės, kurią ji(s) vairuoja, tipą ir valstybinį numerį .
2. Prieš atidarydama(s) duris pro durų skylutę/langą apžiūrėsiu ir įsitikinsiu, kad tai nėra mane persekiojantis asmuo. Jeigu nežinosiu, kas stovi už durų - prieš atrakindama(s) duris paklausiu, kas jie ir dėl ko atvyko.

**Saugumas elektroninėje erdvėje**

*Šiais laikais persekiojimas vyksta ir elektroninėje erdvėje, todėl neretai tenka imtis veiksmų savo informacijai apsaugoti. Tam galite imtis keltos veiksmų.*

1. Galiu:
* suvedęs(usi) savo vardą į paieškos laukelį naršyklėje išsiaiškinti, ar mano asmeniniai duomenys buvo paviešinti;
* pasikeisti nustatymus telefone, programose ir tinklapiuose taip, kad mano buvimo vieta nebūtų bendrinama automatiškai;
* nelaikyti informacijos apie prisijungimo slaptažodžius įrenginiuose (kompiuteryje, telefone);
* pasikeisti prisijungimo prie visų paskyrų slaptažodžius ir saugos klausimus;
* prisijungdama(s) prie socialinių tinklų ir el. pašto naudoti dvigubą autentifikaciją.

*Daugiau informacijos apie tai, kaip galite padidinti savo elektroninį saugumą ir įgyvendinti aukščiau aprašytus punktus, galite rasti tinklapyje:* [*https://www.esaugumas.lt/*](https://www.esaugumas.lt/)*. Taip pat pagalbos galite kreiptis savo mobilaus ryšio tiekėjo salone.*

1. Jeigu pastebėčiau, kad persekiojantis asmuo turi nelegalią prieigą prie mano asmeninio telefono ar kompiuterio, kreipsiuosi į \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (pvz. šeimos narį, draugą) ir pasinaudosiu jo(s) telefonu susisiekti su policija.

**Įrodymų rinkimas**

*Kruopštus įrodymų rinkimas yra itin svarbus siekiant sustabdyti persekiojimą. Jūsų surinkti įrodymai gali būti reikalingi ir po persekiojančio asmens sulaikymo ar bausmės atlikimo pabaigos, todėl išsaugokite juos net po perdavimo pareigūnams.*

1. Siekdama(s) išsaugoti persekiojančio elgesio įrodymus, galiu:
* pasižymėti įvykio vietą, datą, laiką ir kas vyko;
* užsirašyti įvykį mačiusių liudininkų vardus ir paprašyti jų užrašyti tai, ką jie matė;
* išsaugoti el. laiškus, žinutes, laiškus, raštelius ir pan. (kad jie išliktų galiu viską nusifotografuoti ir laikyti vienoje vietoje);
* nufotografuoti persekiojančio asmens padarytą žalą: sugadintą nuosavybę, sužeidimus.

*Patyrę smurtą kreipkitės į policiją. Jei vis dėlto nuspręstumėte neinformuoti pareigūnų, taip pat galite kreiptis į Valstybinę teismo tarnybą teismo medicinos eksperto apžiūrai, jos metu būtų atlikta sužalojimų ekspertizė, kuri galėtų būti naudojama kaip oficialus įrodymas. Daugiau informacijos galite rasti čia:* <http://www.vtmt.lt/pages/lt/struktura-ir-kontaktai/padaliniai.php>

**Jeigu turiu vaikų**

1. Išmokysiu savo vaikus, kaip naudotis telefonu ir kaip susisiekti su policija nelaimės atveju.
2. Kartu su savo vaikais nustatysiu ir vartosiu kodinį žodį „ ”, kurį išgirdę jie iš karto kvies pagalbą.
3. Išmokysiu savo vaikus neatskleisti mūsų adreso ir telefono numerio šiems asmenims:

(pvz.: persekiojančiam asmeniui ir jo(s) draugams, taip pat nepažįstamiems asmenims)

1. Mano vaikus prižiūrintiems žmonėms pasakysiu, kurie asmenys turi leidimą pasiimti mano vaikus ir kad mane persekiojantis asmuo vaikų pasiimti negali. Apie leidimą pasiimti vaikus informuosiu šiuos asmenis:

 (mokykla) (darželis) (auklė) (būrelio vadovai) (kiti).

1. Išmokysiu savo vaikus tam tikrų šiame plane esančių strategijų, kad jie žinotų, kaip elgtis įvairių situacijų metu.

**Emocinė sveikata**

*Persekiojimo patirtis yra varginanti ir emociškai sekinanti. Norint judėti į priekį reikia daug drąsos ir energijos.*

1. Kad išsaugočiau savo emocinę energiją ir išteklius, galiu imtis mane atpalaiduojančių veiklų:
* Skaityti
* Klausyti
* Užsiimti hobiais
* Užsiimti fizine veikla (pvz.: sporto salė, joga, bėgimas)
* Pasikalbėti su (pvz.: draugu, artimuoju)
* Kita
1. Kad turėčiau didesnį paramos ratą, galiu sudalyvauti seminaruose ir paramos grupėse .
2. Norėdama(s) išsikalbėti, pasidalinti savo situacija saugiai su nepažįstamu galiu kreiptis į:
* **„Jaunimo linija“** Visą parą: Tel.: 8 800 28 888 [**www.jaunimolinija.lt**](http://www.jaunimolinija.lt/)
* **„Vilties linija“** Visą parą: Tel.: 116 123[**www.viltieslinija.lt**](http://www.viltieslinija.lt/)
* **„Pagalbos moterims linija“** Visą parą: Tel.: 8 800 66 366 [**www.moters-pagalba.lt**](https://pagalbosmoterimslinija.lt/psichologine-pagalba-telefonu/)
* “**Nelik vienas**” (vyrams) Kasdien (18-21 val) Tel.: 8 604 11119 **www.nelikvienas.lt**
* **„Linija Doverija“** (rusakalbiams) Kasdien (16-20 val.): Tel.: 8 800 77 277
* **„Sidabrinė linija“** Darbo dienomis (8-20 val.): Tel.: 8 800 800 20 [**www.sidabrinelinija.lt**](http://www.sidabrinelinija.lt/)
* **„Tėvų linija”** Darbo dienomis (17-21 val.): Tel.: 8 800 900 12

**Saugumo plano saugojimas**

1. Savo saugumo planą peržvelgsiu kiekvieną . Nuolat atnaujinamas planas padės tiksliau pasiruošti įvairioms situacijoms ir įsiminti galimus reagavimo būdus.
2. Savo saugos planą galiu peržvelgti kartu su , kad ji(s) galėtų pateikti daugiau įžvalgų, patarimų iš kito žmogaus perspektyvos.
3. Saugumo planą laikysiu .

*Jeigu nuspręsite jį laikyti telefone/kompiuteryje - užmaskuokite failo pavadinimą (pvz.: “Mokesčiai”).*

1. Jeigu turiu apsaugos nuo smurto orderį, jį laikysiu ir apie jį informuosiu .

**Ištikus nelaimei, nedelsdamas skambinsiu 112.**

**Kita kontaktinė informacija, kurią turiu žinoti**

*Toliau pateiktoje lentelėje užsirašykite galinčių padėti asmenų sąrašą.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Kontaktinis asmuo** | **Telefono numeris ir/ar el. pašto adresas** |
| Teisėsauga |  |  |
| Teisininkas |  |  |
| Kaimynai |  |  |
| Bendradarbiai ViršininkasApsaugos darbuotojas |  |  |
| Psichologas |  |  |
| Draugai/artimieji |  |  |
| Prieglaudos |  |  |
| Kita |  |  |

**Papildomas pasiruošimas**

*Toliau pateikta keletas situacijų, kuriose jus persekiojantis asmuo gali pasirodyti ir bandyti su jumis bendrauti gyvai. Pamąstykite, ar žinotumėte, kaip elgtis, ką būtų galima daryti tam įvykus.*

A. Ką darysiu, jei persekiojantis asmuo pasirodys mano namuose?

B. Ką darysiu, jei persekiojantis asmuo pasirodys darbe/mokykloje?

C. Ką darysiu, jei persekiojantis asmuo pasirodys mano vaiko darželyje/mokykloje?

D. Ką darysiu, jei persekiojantis asmuo pasirodys viešoje vietoje (pvz.: prekybos centre ar parke)?

E. Kita situacija:

*Jeigu aukščiau pateiktos situacijos jau buvo įvykusios, kokios strategijos siekiant sustabdyti persekiojantį asmenį padėjo? Kurios buvo neveiksmingos?*

*Atsakymus galite apsvarstyti ir užsirašyti šiame dokumente.*