

Din överlevnadsplan från ett våldsamt förhållande

Skydda dig i ett farligt förhållande

Skriv ut och bär med dig!

Om du fortfarande är i förhållandet:

· Tänk ut ett säkert ställe att gå till när ett gräl uppstår, undvik rum utan flyktväg (badrum) eller rum med vapen (kök)

- Gör en lista över "säkra" människor du kan ringa.

- Ha alltid växel på dej .

- Memoriser alla viktiga telefonnummer

· Kom överens med din familj, dina vänner, lärare eller arbetskamrater om ett kodord eller ett tecken så de vet när de ska ringa efter hjälp. ·

Tänk ut vad du ska säga till din partner om han börjar bli våldsam.

-Kom ihåg du har rätt till ett liv utan rädsla eller våld.

Din personliga säkerhetsplan

Vän:

Släkting:

Arbetskamrat:

Kurator:

Kvinnojour:

Annan:

När jag slutar jobba kan jag:

.....

När jag promenerar, cyklar eller kör hem om jag får problem kan jag:.....

.....

Jag kan gå till en support grupp för misshandlade kvinnor. Supportgruppen är:

.....

.....

Telefonnummer jag behöver:

· Polis: 114 14.....

· Övervakare:

· Kurator:

· Socialsekreterare:

· Advokat:

· Annan:

Efter det att du lämnat honom.....

· Byt telefonnummer.

· Använd nummerpresentatör.

· Spara på och dokumentera all kontakt, meddelande, skador och alla incidenter som involverar ditt ex.

· Byt lås om ditt ex har en nyckel.

· Undvik att vara ensam

· Planera hur du ska komma undan om du blir konfronterad med ditt våldsbenägna ex

· Om du måste träffa ditt ex, gör det på en offentlig plats.

· Variera dina rutiner.

· Upplys skolan och dina arbetskamrater.

· Ring en kvinnojour

Rikskvinnocentrum Uppsala 018 - 611 40 00 Telefontid : Dygnet runt

Larm 112

Kvinnojouren i Höganäs 042 - 34 02 07