

Sikkerhetsplan - Bryte ut av voldssirkelen

1. Viktige kontakter:

- Nødnummer (politi, krisesenter, familie eller venner):
- Krisesenter/hjelpelinje:
- Nærmeste trygge sted å dra til (venn, familie, eller krisesenter):

2. Dokumenter å ha klare:

- ID (pass, førerkort):
- Bankkort/kontanter:
- Nødvendige medisiner:
- Viktige telefonnumre skrevet ned manuelt.

3. Sikkerhetsstrategi:

- Hvem kan jeg kontakte i en nødsituasjon?
- Hva er min rømningsvei fra huset hvis situasjonen blir farlig?
- Hvordan kan jeg trygt forlate huset? (Tidspunkter, ruter osv.)

4. Støtte og ressurser:

- Støttegrupper eller nettverk (samtalevenn, terapeut):
- Økonomiske ressurser jeg kan ha tilgjengelig:

Ressurser og hjelp

Det finnes mange ressurser som kan hjelpe deg å bryte ut av voldssirkelen. Her er noen nyttige kontakter:

- [Krisesenteret eller hjelpelinjen i ditt område] – Tilbyr gratis rådgivning og støtte.
- [Samtalevenn eller støttegrupper] – Finn støtte blant andre som har opplevd lignende situasjoner.
- [Onlinekurs eller terapi] – Få hjelp til å bearbeide traumer og bygge opp motstandskraft.